



АМИНА ЖИЛОВА

нутрициолог, мать полезных рецептов,
по которым готовят **БОЛЕЕ 280К** человек

ЕШЬ НАСЛАЖДАЙСЯ ХУДЕЙ

ТЕОРИЯ
И ПРАКТИКА
ОСОЗНАННОГО
ПИТАНИЯ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 613.2
ББК 51.230
Ж72

Фото для книги *Валерии Таратыновой*

Во внутреннем оформлении использованы фотографии
Валерии Таратыновой

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
marina_ua, Top Skyline / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Жилова, Амина Мухадиновна.

Ж72 Ешь, наслаждайся, худей. Теория и практика осознанного питания / Амина Жилова. — Москва : Эксмо, 2025. — 240 с. — (Здоровье на тарелке. Книги для долгой и вкусной жизни).

ISBN 978-5-04-213880-5

Амина Жилова – нутрициолог, которая сама прошла путь от отражения в зеркале, которое не радует, до гармонии с собой. Она сбросила 20 кг без подсчета калорий, диет и ограничений и делится секретом своей системы с другими. Ее метод — это не про запреты, а про осознанность и любовь к себе.

В книге «Ешь, наслаждайся, худей» собрано все, что необходимо для комфортного снижения веса: подробное описание методики, практические рекомендации и советы, разборы возможных ошибок, вдохновляющие истории тех, у кого получилось, а также 42 идеальных завтрака, обеда и ужина, чтобы не думать: «Что же такого съесть, чтобы похудеть?»

УДК 613.2
ББК 51.230

© Жилова А.М., текст, 2025
© Таратынова В.И., фото, 2025
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-213880-5

Содержание

Введение9

ГЛАВА 1

Что такое здоровое питание?

5 принципов здорового питания 23
Мифы о здоровом питании 29
Вся правда о белках, жирах и углеводах 34
Вопросы для размышления и закрепления
материала 51

ГЛАВА 2

Диеты не работают!

Почему диеты так популярны? 57
Что не так с кетодиетой? 58
Почему диеты дают лишь краткосрочный
результат? 60
Правда ли диеты замедляют метаболизм? 61
Почему диеты не работают: мнение психолога. 65
Вопросы для размышления и закрепления
материала 74

ГЛАВА 3

Здоровое питание как образ жизни

Правда ли можно есть все, что хочется, и худеть? .. 79
Как придерживаться баланса без запретов? 82
Практические советы по планированию рациона .. 85

Практические советы по организации покупок.	87
Как выбирать продукты в магазине?	89
Вопросы для размышления и закрепления материала	92

ГЛАВА 4

Пять вопросов худеющих

1. «Я привык (-ла) считать калории и не могу от этого отказаться. Как быть?».	97
2. «Как часто нужно взвешиваться?».	100
3. «С какой скоростью я должен (-жна) худеть в идеале?»	101
4. «Что делать, если вес уходит слишком медленно / слишком быстро?»	102
5. «Как принять медленную скорость похудения?»	105
Вопросы для размышления и закрепления материала	106

ГЛАВА 5

Как рацион влияет на здоровье?

Какие заболевания провоцируются нездоровым рационом?	112
Еда и настроение — где связь?	116
Какую роль в этой истории играет вода?	121
Вопросы для размышления и закрепления материала	124

ГЛАВА 6

Правила тарелки и ладони, которыми я пользуюсь сама и рекомендую вам

Метод правильной тарелки.	128
Метод ладони	136

Какой метод выбрать для себя?	139
Вопросы для размышления и закрепления материала	140

ГЛАВА 7

Рецепты на каждый день

14 идей для ваших завтраков	145
14 идей для ваших обедов	166
14 идей для ваших ужинов	183

ГЛАВА 8

Как не только достигать цели, но и удерживать результат?

Что помогает удерживать привычку правильно питаться?	208
Какие полезные привычки, не связанные с едой, помогают мне заботиться о фигуре?	212
Как поддерживать фигуру, если у вас большая семья и у каждого свои вкусы?	213
Вопросы для размышления и закрепления материала	215

ГЛАВА 9

Мотивирующие истории, которые вдохновляют на перемены

Заключение. Мое послание вам	231
Благодарности	234
Указатель	236



Введение

Забота о себе сегодня — настоящий тренд, правильный, полезный и нужный. Везде говорят об осознанности, благополучии, гармоничных отношениях с близкими. Это прекрасно! Но психологи подчеркивают: первое, о чем стоит позаботиться, — отношения с самим собой. Ведь в любом случае единственный человек, который точно останется с вами на протяжении всей жизни, — это вы.

Эта мысль глубоко резонирует со мной. Но я хочу добавить к ней еще одну важную грань: отношения с собой невозможно построить без правильных отношений с едой.

Еда — это не просто источник энергии. Еда — наш постоянный спутник. От нее зависят самочувствие, настроение, внешний вид, энергичность и то, насколько долгой и здоровой будет наша жизнь.

Поэтому книга, которую вы держите в руках, — гораздо больше, чем руководство по похудению. Она о том, как позаботиться о себе. Как сформировать сбалансированную систему питания, полезную именно вам, именно ту, которой вы будете легко придерживаться не неделю или месяц, а долгие годы.

Я не зря делаю упор на то, что моя система сможет остаться с вами на всю жизнь. Ведь наверняка вы уже садились на диеты и разочаровывались. Держались, срывались, страдали, корили себя, пытались вновь, но не видели результата. Откладывали этот вопрос, а потом снова возвращались к нему. Поверьте, этот путь прошли многие. Я не исключение. Но обо всем по порядку.

Я родилась в кавказской семье. Если бы тогда, 30 лет назад, вы пришли к нам в гости, мама бы обязательно встретила вас дэлэнами (*это такие национальные блины с начинкой*), лакумами (*то есть национальными обжаренными пышками*), пирожками и уткой с тестом. Такое гостеприимство вас наверняка бы порадовало, но вот после застолья ваш ЖКТ, скорее всего, попросил бы о помощи...

А вот для меня и моей семьи рацион, состоящий сплошь из мучного, жирного и жареного, был нормой. Традиционная кавказская кухня очень далека от основ правильного питания. Неудивительно, что уже в третьем классе я знала, какие сюрпризы может подкинуть ЖКТ, — боли, спазмы, изжогу.

Будучи подростком, я стала частым пациентом гастроэнтеролога. Долго обследовалась, сдавала анализы, «глотала трубку». *Медики предпочитают бережно называть это «проходила гастроскопию», как будто так процедура становится более приятной.* Спустя месяцы врачи все-таки поставили

мне диагноз. И это оказался... барабанная дробь... Гастрит! Тот самый, который, скорее всего, знаком большинству из вас.

Меня посадили на жесткую диету: из моего рациона пропало большинство продуктов, зато прибавилось много лекарств и таблеток. Но к школьному выпускному гастрит не только не исчез, он едва не перерос в язву!

Почему так произошло?

- Во-первых, мое питание только облегчило симптомы, но не помогло организму восстановиться.
- Во-вторых, рацион семьи не поменялся. Мне, как ребенку, было сложно придерживаться жестких правил питания, когда домашние наслаждались традиционными блюдами.
- В-третьих, моя диета была перечнем ограничений, а не полноценной системой питания. А там, где есть ограничения, всегда найдется место для срыва, «побаловать себя чем-нибудь вкусненьким». Так уж устроен наш мозг.

Давайте сделаем небольшое отступление. Если вы были уверены, что неправильное питание не может спровоцировать гастрит, то да, вы правы. Это заболевание вызывается бактерией хеликобактер пилори. Но эта бактерия есть в организме каждого! Тогда возникает вопрос: почему у одних она развивается и приводит к появлению диагноза, а у других нет?

Здесь питание играет очень важную роль. Чрезмерное употребление трансжиров, углеводов и недостаток клетчатки формируют среду, благоприятную для бактерии. Вот почему я напрямую связываю появление у меня гастрита с несбалансированностью рациона.

Окончив школу, я поступила в Российский университет медицины (*тогда он назывался МГМСУ*). Но если вы думаете, что это история о том, как я стала нутрициологом, то сильно заблуждаетесь. В институт я поступила не по собственному желанию, а по настоянию родителей. И нет, моим направлением была не гастроэнтерология, а стоматология.

Вопреки стереотипам, медицинское образование никак не помогло мне поправить свое здоровье. Напротив, я буквально продолжала его гробить. Вместо полноценного обеда — перекус фастфудом. Вместо легкого ужина — классическая студенческая обжираловка.

Я воспринимала еду либо как способ порадовать себя, либо как незначительный элемент жизни (что под руку попало, то и обед). Но я была молодой, и у организма хватало ресурса делать вид, что все нормально.

Дальше я вышла замуж и продолжала жить по накатанной. *Мужу, кстати, тоже здорово досталось от моих кулинарных привычек. Ведь каждый вечер после работы его ждал ужин из трех жирных не-*

полезных блюд и сладостей. Потом я узнала о первой беременности.

Меня мучил жуткий токсикоз. Мое и без того не идеальное питание стало еще более безобразным. Плюсом я набрала 20 кг. Но лишний вес не остался со мной надолго. Послеродовой период оказался очень нервным, и на стрессе я потеряла все набранные килограммы. Но вместе с ними из моего организма ушли остатки сил.

Казалось бы, появление первенца — прекрасный этап для молодой семьи. Но для нас это было очень сложное время. У меня абсолютно не было ресурсов — виной тому истощение и анемия. Малыш тоже капризничал — из моего грудного молока он не получал все нужные ему микроэлементы, а муж стал раздражительным. Лишь несколько лет спустя я поняла, что реальной причиной всех этих трудностей было неправильное питание! Но тогда я этого не знала и искала решение проблем в другом направлении. Так я завела блог — он стал моей отдушиной и моей площадкой для самореализации.

В блоге я делилась опытом материнства. Но не просто демонстрировала картинку идеальной мамы, а реально старалась сделать все правильно и заботиться о своем малыше на сто из ста. Именно поэтому я четко следовала всем рекомендациям педиатра, который рекомендовал мне начинать прикорм с баночных пюре.

Поэтому к 12 месяцам анализы ребенка показали жесткие дефициты витаминов и микроэлементов и анемию. Премия «Мама года» не просто ускользнула из моих рук, а со свистом пролетела мимо.

Я была уверена, что все под контролем. Но по факту мой ребенок питался только грудным молоком (а мы помним, что мой организм был истощен и не мог обеспечить малыша важными нутриентами¹) и детским пюре из супермаркета, которое, по сути, пустое.

Лучше всего мы учимся на собственных ошибках. Именно эти показатели анализов дали мне первую в жизни реальную мотивацию разобраться, как и из чего должен состоять рацион. Я начала глубоко погружаться в тему. Изучала все нюансы детского питания, делилась в блоге рецептами здорового и правильного прикорма. Эти заметки легли в основу моей первой книги по нутрициологии — «100 рецептов для малыша». В ответ на эту книгу я получила сотни слов благодарности от заботливых мам (а иногда даже пап).

Была ли я счастлива? Естественно. Стало ли моему ребенку лучше после изменения питания? Конечно. Ощущала ли я, что где-то что-то упускаю? Да...

Ребенку нужен, нет, необходим правильный рацион. Но не менее важно, чтобы его родители тоже

¹ Нутриенты — это компоненты продуктов, которые нужны организму для строительства, обновления и восстановления своих органов и тканей.

были здоровы и наполнены ресурсами. Именно эта мысль заставила меня критически пересмотреть наш с мужем рацион.

Я начала погружение в нутрициологию для взрослых, и тут меня ждало разочарование. Сотни экспертов говорили абсолютно разные вещи! И это полбеды. Основная проблема заключалась в том, что часто их рекомендации противоречили друг другу. Поэтому я приняла решение пройти полноценное обучение и самой создать систему здорового питания.

Так я записалась на годовую программу и стала студенткой МИИН — Международного института интегративной нутрициологии. Пригодились ли мне знания, полученные в вузе? О да, база анатомии позволила мне легко влиться в новое обучение. Получается, все было не зря. Спасибо, мама, что настояла на своем.

Это обучение совпало с моей второй беременностью. Вынашивая ребенка, я вновь набрала 20 кг, но это меня не волновало: я была уверена, что, как и в прошлый раз, они легко и быстро покинут меня сами. Однако у организма были другие планы. Вес встал и меняться не планировал. Я питалась небольшими перекусами, считала калории, а результат абсолютно не видела.

Тогда я решила взять базу из пройденного обучения и адаптировать ее под себя. Я вернулась в свою