



МАРГАРИТА **КОРОЛЕВА**
авторская программа
сбалансированного питания

Правила **СЫТОЙ** стройности

АСТ
Москва

УДК 615.8
ББК 51.2
К68

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в любой форме и любым способом — электронным, механическим, фотографическим и т. д.— без предварительного разрешения автора и издателя.

Фотографы: **Марат Батулин** (фото автора на 1-й стр. обложки),
Олег Титяев (фото автора на 4-й стр. обложки), **Виктор Горячев** (фото Н. Бабкиной)

Дизайн обложки: **Юлия Межова**

Рисунки: **Евгений Осипов**

Макет подготовлен редакцией 

Королева, Маргарита

К68 Королевский рацион: Правила сытой стройности (авторская программа сбалансированного питания) / Маргарита Королева. — Москва: Издательство АСТ, 2015. — 316, [1] с.

ISBN 978-5-17-075519-6

Бестселлер «Легкий путь к стройности» известного врача-диетолога Маргариты Королевой уже помог похудеть десяткам тысяч людей. В долгожданном продолжении «Правила сытой стройности» раскрыты новые секреты знаменитой авторской программы снижения и стабилизации веса, благодаря которой многие бизнесмены, политики и звезды шоу-бизнеса не только избавились от лишних килограммов, но и по-прежнему сохраняют прекрасную форму. Теперь такую возможность получают и читатели этой книги. Выполнение рекомендаций Маргариты Королевой гарантирует не только эффективное и стабильное похудение, но и обретение внешней привлекательности, улучшение самочувствия и повышение работоспособности.

Автор впервые представляет проект сбалансированного питания «Королевский рацион», в котором одни программы способствуют снижению массы тела, другие — препятствуют набору веса, позволяя поддерживать полученные результаты.

С помощью этой книги вы узнаете: как ускорить обмен веществ, как усилить процесс сжигания жира в организме, как скорректировать рацион, если вам приходится работать в ночную смену, а также получить ответы на многие вопросы, возникающие в процессе похудения. Кроме того, благодаря специально подготовленному автором «счетчику калорий» вы можете самостоятельно составить индивидуальный сбалансированный рацион не только для снижения веса, но и для его удержания.

Разнообразные рецепты здоровых и вкусных блюд от Маргариты Королевой сделают процесс похудения не только полезным, но и приятным!

Специальный Бонус данного издания — калькулятор индекса массы тела, который позволит мгновенно определить отклонение личных показателей от нормы и сделать правильный выбор в пользу здорового образа жизни и правильного питания.

www.margaritakoroleva.ru

© М. Королева, 2011

© ООО «Издательство АСТ», 2015

Содержание

Вступление	7
1. Путь к стройности	13
Философия питания. Сытые и стройные	13
Диагностика вашего веса. Арифметика стройности	21
Что такое ожирение (24). Индекс массы тела (29). Определение содержания жира в организме (33). Нормальная масса тела (34). Идеальная масса тела (35)	
Почему мы толстеем? Причины избыточной массы тела	39
Возраст (40). Пол (42). Мифы о причинах появления лишнего веса (43)	
Считаем калории. Энергетическая ценность вашего дневного рациона	47
Как определить калорийность вашего дневного рациона для поддержания веса (48) Как рассчитать, на сколько уменьшить калорийность вашего дневного рациона для снижения веса (59)	
Вы — это то, что вы едите. Зачем нам нужна пища и из чего она состоит	61
Углеводы (63). Простые углеводы (66). Сложные углеводы (67). Жиры (68). Как понизить уровень холестерина в крови? (76). Белки (77). Алкоголь (81)	
Гликемический индекс	82
«Хорошие» и «плохие» углеводы (83). Как понизить гликемический индекс своего рациона? (86)	
Глава о вкусной и здоровой пище. Основные группы продуктов и способы их приготовления	88
Овощи (90). Фрукты и ягоды (94). Зерновые продукты (95). Бобовые культуры и продукты из них (97). Грибы (99). Молочные продукты (100). Мясо и мясные продукты (105). Рыба и морепродукты (108). Жиры и масла (112). Кондитерские изделия (113). Соль (114)	
И еще раз о клетчатке	120
Как увеличить содержание клетчатки в своем рационе? (125)	
Как быстро выбрать и приготовить продукты для снижения избыточной массы тела	126
Высококалорийные продукты (127). Среднекалорийные продукты (127). Низкокалорийные продукты (127). Как снизить калорийность вашего рациона? (129).	
10 шагов к здоровому питанию (130)	

Ключ к снижению веса. Как ускорить обмен веществ	132
Увеличим производство энергии с помощью витаминов и минеральных элементов (139).	
Витамины (141). Витамины группы В (144). Витамин Н (биотин) (149). Витамин С (149). Витамин Е (токоферол) (150). Витамин А (ретинол) (152). Витамин D (153). Минеральные элементы (154). Макроэлементы (155). Натрий (155). Хлор (156). Калий (156). Кальций (157). Фосфор (157). Магний (158). Микроэлементы (158). Йод (158). Железо (159). Медь (159). Цинк (159).	
12 шагов для ускорения обмена веществ	161
Рецепты сытой стройности	163
Как начать заниматься спортом (172). График приема пищи (173). Преимущества дробного питания (174). Завтрак (177). Рецепты полезных завтраков (181). Утренние перекусы (184). Рецепты полезных утренних перекусов (185). Обед (188). Рецепты полезных первых блюд (190). Рецепты полезных вторых блюд (193). Дневные перекусы (198). Рецепты полезных дневных перекусов (199). Ужин (202). Рецепты полезных ужинов (208). Что делать, чтобы не наедаться вечером? (213).	
Сон и вес	215
Если вам приходится работать в ночные смены (218)	
Размер порций (220)	
Стабилизация веса. Как удержать достигнутый результат	221
2. Королевский рацион	229
«Королевский рацион» для интенсивного снижения массы тела (800–850 ккал/сутки)	232
«Королевский рацион» для умеренного темпа снижения избыточной массы тела (1200–1300 ккал/сутки)	240
«Королевский рацион» при стабилизации или медленном снижении массы тела (1600–1700 ккал/сутки)	248
3. Счетчик калорий	259
ПРИЛОЖЕНИЯ	
Приложение 1. Содержание клетчатки в различных продуктах	297
Приложение 2. Гликемические индексы продуктов питания	299
Приложение 3. Продукты питания с высоким содержанием витаминов	307
Приложение 4. Содержание натрия в некоторых промышленных и натуральных продуктах питания	313
Приложение 5. Масса пищевых продуктов в различных мерах объема	314

«Маргарита Королева — мое второе рождение».



M. Koroleva



В сложное для себя время решила, что надо в санаторий — восстановиться. Сочи!!! Иду на пляж своими ногами, не опираясь на палочку, без корсета, который держит спину и всю меня. Выхожу, раздеваюсь, остаюсь в купальнике и понимаю, что мне за себя не стыдно. Я выгляжу, как 80% женщин в России! Я — худеющая полная женщина. У меня есть талия, ходят ноги, на стопе — лодыжки, и я ясно вижу их, а не опухоль, состоящую из соли и воды. И я спускаюсь почти без боли в бедре с крутой лестницы, я одна и со мной нет никого, чтобы опереться и справиться с жизнью. Мне скоро 65, и я смогла пережить горе, начать работать и не выгляжу как слон или бегемот. А отсюда и ощущение себя другое. Я пью много воды, ем пять раз в день. И меня это не напрягает. Я хочу жить!

И за жизнью я пришла к Маргарите Королевой. Я была на 38 килограммов больше, и все, о чем я выше написала, делала с большим трудом и с чьей-нибудь помощью, или вообще не делала.

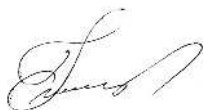
Маргарита Королева — мое второе рождение. Она пишет, звонит, мотивирует, угощает всякой нужной информацией и всегда при встрече... предлагает перекусить. Это так забавно! Ее порции укладываются в ладонь, но эта ладонь дает надежду на жизнь. Королева — врач. Врач, грамотный, вдумчивый и очень красивая

женщина. Думаю, ей это тоже нелегко дается, но она — пример. И еще ее не хочется подводить. Все мои подруги у нее в клинике. У всех есть результат, и результат большой.

Я благодарю Вас, моя дорогая Маргарита Васильевна, Марго, Королева! За то, что моя мама увидела меня почти прежней, за то, что я жива, и мне осталось сбросить всего 10 килограммов. За Ваших помощников — единомышленников-профессионалов. И за это чудное место в Москве, где можно укрыться от дел и принадлежать себе. Я стараюсь Вас и себя не подвести. Вы профи, и я Вас люблю.

*Татьяна Анатольевна Тарасова,
заслуженный тренер СССР по фигурному катанию,
мастер спорта международного класса,
председатель жюри проекта «Ледниковый период»
на Первом канале*

Посвящается самым дорогим мне людям — любимому мужу и единомышленнику Александру, а также моим замечательным детям Марине и Андрею, без которых мне было бы трудно делать в жизни то, что я делаю.



Вступление

Однажды утром вы решили надеть брюки, которые давно не носили, и с ужасом обнаружили, что они не застегиваются на поясе. Встав на весы, вы еще больше расстроились: после последнего взвешивания вы прибавили целых 7 килограммов — когда и каким образом это могло произойти?

Вроде бы есть вы больше не стали, правда, был завал на работе, перекусить в обед не удавалось — и вы плотно ужинали поздно вечером. Иногда приходилось брать работу домой, чтобы вовремя сдать отчет, поэтому на вечернюю прогулку времени не оставалось. «Я набрала слишком много ненавистных килограммов, а ведь впереди отпуск и приятная поездка к морю!» И вслед за этими мыслями приходит настоящая паника...

Не правда ли, такая или подобная ей история приключалась с вами или с вашими знакомыми. Что же делать? В таких случаях панические мысли, как правило, сопровождаются или ощущением полной безнадежности, или твердым решением немедленно принять какие-то меры.

При первом сценарии события развиваются обычно следующим образом: «Это теперь уже, наверное, навсегда! У меня нет силы воли — все предыдущие попытки сбросить вес оканчивались неудачей. Ну и нечего страдать зря!» «Хозяйка» подобных мыслей берет



Маргарита КОРОЛЕВА

коробочку конфет и заедает ими на мягком диване свою беду под просмотр какого-нибудь сериала. Поездка на море не приносит ожидаемого впечатления. Настроение по возвращении домой портится, снижается самооценка. А вес продолжает предательски увеличиваться — и вот уже необходимо полностью менять гардероб. Портятся отношения с любимым человеком, и приходит настоящая депрессия со всеми ее «прелестями»...

Второй сценарий для решительных особ. Сразу принимается твердое решение. «Всё! Сегодня же сажусь на овощи и воду и срочно иду в фитнес-центр». В результате пищевой рацион сокращается до двух приемов пищи в день, а на беговой дорожке пробегается до 5 километров ежедневно. Ура! Процесс пошел! В течение недели ушли целых 4 килограмма, а надо бы еще столько же. Но что это? Стала кружиться голова, быстро наступает утомляемость, пропало желание бегать, и главное — нестерпимо хочется есть. Совсем скоро наступает тот день, когда уже не остается сил терпеть эти муки и сдерживать свои порывы открыть холодильник. И всё! Через несколько дней достигнутых результатов как не бывало, более того — на смену сброшенным 4 килограммам пришли 6. И зачем было так изводить себя?!

И правда — зачем?

К сожалению, обе типичные реакции желающих привести себя в форму одинаково ошибочны. Ни одна из этих моделей поведения не будет способствовать позитивным изменениям, которые сопровождаются не только снижением массы тела, но и обретением уверенности в себе, а главное — здоровьем. Как часто мы забываем о нем! Оба подобных подхода



Правила сытой стройности



лишь расшатывают ваше здоровье. Задумайтесь над тем, что вы делаете.

Многие ли могут с уверенностью сказать, что довольны своей внешностью и состоянием здоровья? Глубоко сомневаюсь. Известно, что львиная доля заболеваний в той или иной степени связана с избыточным весом. Порой бывает чрезвычайно трудно отказать себе в удовольствии съесть лишнюю порцию любимого лакомства.

Если вы серьезно относитесь к проблеме нормализации веса и связанного с этим улучшения здоровья, то следует подходить к этой задаче разумно, предварительно получив необходимые знания. Не следует необдуманно резко сокращать свой пищевой рацион и браться за непосильные физические нагрузки. Вы должны видеть стоящие перед вами препятствия и находить способы для их устранения. И главное — ставить перед собой реальные цели.

Всего этого вы можете достичь с помощью грамотных специалистов — диетолога и тренера по общефизической подготовке.

Но если вы живете в маленьком городе или селе, и таких специалистов нет на десятки километров в округе или ваш бюджет не рассчитан на регулярные консультации специалистов? Не отчаивайтесь. У вас появился шанс решить ваши, казалось бы, неразрешимые проблемы самостоятельно, используя книгу, которую вы сейчас держите в руках.

Если вы твердо решили улучшить свою форму, и главное — поддерживать свое здоровье многие годы, то эта книга для вас.

Если же вы живете в мегаполисе и можете позволить себе персонального фитнес-тренера и диетолога, но социальный статус вынуждает вас ежедневно обсуждать проблемы и перспективы бизнеса, встречаясь с партнерами за ресторанным столиком, — эта книга и для вас. Итак, порой вам приходится есть в разных часовых поясах: обед в Нью-Йорке, ужин в Гонконге, послезавтра вы в Москве... А как избежать деловых обедов, ведь они входят в сферу профессиональных обязанностей? И даже если вы, голодный и усталый, садитесь за обеденный стол у себя дома, но поздно вечером — то «сметаете» со стола все съедобное. И вновь вы смотрите на себя в зеркало в



Маргарита КОРОЛЕВА

ванной комнате, инстинктивно втягивая живот, как если бы проходили мимо хорошенькой девушки на пляже. Лучше не видеть. Лучше не думать.

Действительно, трудно бывает признаться даже самому себе, что есть такая область, где вы все время проигрываете. И это задевает вас все больше и больше. Ведь вы из тех, кто умеет решать проблемы, находить для этого эффективные пути, принимать на себя ответственность, руководить, организовывать. Вы победитель!

Но когда на вас внезапно обрушивается приговор врача: «Вы опять набрали вес!» — вам становится очень стыдно. Вы начинаете оправдываться как ребенок, уверяя, что едите теперь гораздо меньше, стараетесь следить за собой и даже занимаетесь фитнесом. Тем не менее врач выносит вердикт: «Не за горами патология сердца, сосудов, сахарный диабет». «Так что же делать, доктор?» — спрашиваете вы. «Ешьте меньше сладкого и жирного, ведите здоровый образ жизни, больше двигайтесь! Наконец, сядьте на диету!»

И вновь — ДИЕТА? Но вы ведь уже давно все перепробовали — сидели на кефире и яблоках, ели только морковку и огурцы, пили много зеленого чая и наконец морили себя голодом. Иногда вы теряли несколько килограммов, но набирали их снова и снова. Результат нулевой! Вы даже сократили количество спиртного и купили велотренажер, однако стрелка весов неизбежно продолжает отклоняться вправо.

И тогда, после очередного визита к врачу («Вы опять набрали вес!»), вы опускаете руки.



Правила сытой стройности



И, тем не менее, глубоко в душе вы не можете смириться с поражением в борьбе с лишним весом, потому что привыкли всегда и во всем побеждать. И вы вновь погружаетесь в поток информации, которая когда-нибудь должна же принести вам необходимое решение!

Найти это решение, а также успешно применить его на практике позволит эта книга, написанная не только профессионалом (более 20 лет я занимаюсь вопросами питания и лечением метаболического синдрома — болезни века, связанной с избыточной массой тела, осложнения которой являются первой причиной смертности во всем мире), но и пользователем — в начале 1990-х я сама столкнулась с проблемой лишнего веса и смогла похудеть на 30 килограммов!

Моей программой я давно поделилась со звездами, успешно поддерживающими свою физическую форму. Сегодня эта программа доступна и вам: она научит как, не снижая профессиональной активности, сберечь свое здоровье и избавиться от лишнего веса.

Итак, вперед! Давайте учиться и приобретать необходимые знания вместе.

От всего сердца желаю вам успеха и вдохновения!



1 ПУТЬ К СТРОЙНОСТИ



ФИЛОСОФИЯ ПИТАНИЯ Сытые и стройные

«— **С**ытые и стройные»?!
Разве это возможно?

«— Да!»

Это подтверждает моя более чем двадцатилетняя практика работы с теми, кто избавляется от избыточного веса или ожирения.

На вопрос «В чем заключается Ваша диета?» я всегда отвечаю, что не люблю слово «диета», хотя оно в переводе с греческого и означает «образ жизни». Но большинству людей при слове «диета» вспоминаются прежде всего разные ограничения — например, для снижения массы тела или лечения язвенной болезни. И главное — то, что любая диета имеет временные рамки. Люди думают: «Посижу месяц-другой на диете — сброшу 5–8 кг, а дальше буду поддерживать этот вес». Результат



• • • • • ФИЛОСОФИЯ ПИТАНИЯ •

многие действительно получают, в том числе с использованием новомодных диет из глянцевого журналов, но сохраняют вес — лишь единицы.

В своей книге я пишу о необходимости здорового питания, соблюдая основные и доступные правила которого вы избавитесь от значительных и вредных для здоровья колебаний веса, то есть научитесь поддерживать свой весовой баланс и будете при этом получать удовольствие от еды.

Вы научитесь питаться правильно, потеряете лишние килограммы, причем еда не станет более «скучной».

Вы научитесь составлять свою индивидуальную программу питания и регулировать ее так, как вы умеете регулировать ваш семейный бюджет.

Прочитав эту книгу, вы поймете, что большинство людей полнеют не от того, что едят много, а от того, что едят неправильно.

Пунктуально следуя принципам правильного питания, вы почувствуете, как восстанавливается ваше здоровье, повышается работоспособность, как растет жизненная энергия, которую вы давно уже утратили.

Даже если у вас нет избыточной массы тела, я рекомендую вам прочитать эту книгу, чтобы правильно регулировать свое питание и управлять весом всю жизнь.

Вопросы питания волновали человечество на протяжении всей его истории. Понятие «достаток» во многом определялся доступностью пищи и, прежде всего, ее количеством. В то же время качество пищевых продуктов оставалось как бы на втором плане и вопросам о том, что мы едим и какая пища полезна, а какая вредна, стали уделять внимание лишь в последнее столетие. И что удивительно — жить мы стали значительно лучше, а чувствуем себя существенно хуже. Определяющую роль в этом играет неправильное питание (наряду со стрессами и влиянием внешней среды).

• Сытые и стройные • • • • • • • • • •



Если раньше в основе многих заболеваний был недостаток пищи, что подрывало силы организма и не позволяло бороться со многими недугами, то сейчас причина болезней другая — избыточный вес. **Бич нашей цивилизации — неумеренное обжорство**, приводящее к развитию ожирения и напрямую связанных с ним патологий сердца и сосудов, сахарного диабета и онкологических заболеваний.

Многие говорят о здоровом образе жизни и знают, что это понятие включает и здоровое питание. Однако далеко не каждый может объяснить, что такое здоровое питание и как следовать его принципам, в чем его необходимость и какова его непосредственная связь со здоровьем.

В Америке ожирение — как правило, проблема людей с низким уровнем дохода, так как они не имеют возможности правильно питаться. У нас же лишний вес чаще имеют довольно обеспеченные люди, которые, обладая средствами, могут позволить себе многое. Вот и позволяют. Но при этом веками выработанные и семейно закрепленные пищевые привычки только усугубляются.

Россия традиционно не отличалась высоким потреблением овощей и фруктов. Если в советский период зимой в средней полосе овощи и фрукты были редкостью, то сейчас они доступны в любое время года. Однако наши граждане упорно продолжают следовать сложившимся стереотипам, по-прежнему игнорируя растительную пищу. Картофель, как и раньше, остается любимым русским овощем. Особое отношение у нас и к хлебу, который всегда считался основой питания большинства россиян. По-прежнему предпочтение отдается изделиям из муки высшего сорта, что далеко не лучший выбор.

Отдельного разговора заслуживает и мясо, без которого многие россияне даже не мыслят нормального питания. Только мы при этом почему-то едим все больше производные продукты — сосиски и колбасы.

Из молочных продуктов отдаем предпочтение жирной сметане, молоку и сливочному маслу. Только в городах несколько меняется выбор в сторону более полезной кисломолочной продукции.