

Люся ДЕНЗИГЕР

АНТИ диета

Как похудеть без диет и подсчета калорий

ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ,
ЧТОБЫ ВЕСИТЬ МЕНЬШЕ



Результат меньше чем за неделю!

Люси Дензигер Антидиета. Ешьте больше, чтобы весить меньше

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6694920
Антидиета. Ешьте больше, чтобы весить меньше / Дензигер, Люся: АСТ; Москва; 2014
ISBN 978-5-17-083971-1*

Аннотация

Забудьте все, что прежде для вас было связано со словом «диета». Лишения? Здесь об этом речи не идет. Мучения голода? Этого в меню нет. Тоска по любимым блюдам? Нет-нет и еще раз нет. Мы поможем насладиться ими и покажем, как при этом увеличатся ваши шансы на победу в борьбе с лишним весом.

Этот план питания не похож на другие. Представьте, **мы рекомендуем есть больше, чтобы весить меньше!** Почти все диеты предлагают сразу полностью отказаться от любимых блюд: одни требуют резко снизить калорийность пищи, другие – исключить из рациона продукты некоторых категорий, третьи вообще предлагают отказаться от твердой пищи. Эти диеты неизменно терпят неудачу, когда выясняется, что мы не в состоянии отказаться от любимых блюд. Наша программа «Антидиета» не призывает ни от чего отказываться. Она работает потому, что помогает худеть с каждым кусочком пищи, а не потому, что запрещает эту пищу употреблять. Кроме того, эта программа очень гибкая: вы сами сможете построить собственную программу питания, которая войдет у вас в привычку!

Содержание

Введение	5
Часть 1	7
1. Добро пожаловать! Наша программа похудения «Антидиета» поможет вам избавиться от лишнего веса навсегда	7
Что такое диета	8
Почему этот план годится именно для вас	8
Наука суперпродуктов	10
Суперпродукты и здоровье	11
Как настроить план «Антидиета» на вас лично?	12
Шаги к успеху: будьте готовы стать стройной	46
Вдохновляющая история от программы «Антидиета»	48
2. Суперфрукты	50
Яблоки	50
Черника	54
Вишня	57
Ягоды дерезы (годжи)	59
Киви	61
Гранат	64
Вдохновляющая история от программы «Антидиета»	66
3. Суперовощи	68
Артишок	68
Авокадо	71
Брокколи	74
Эдамаме (зеленые соевые бобы)	76
Конец ознакомительного фрагмента.	79

Люся Дензигер
Антидиета. Ешьте больше,
чтобы весить меньше

Lucy Danziger

THE DROP 10 DIET

Печатается с разрешения издательства Ballantine Books, an imprint of The Random House Publishing Group, a division of Random House, Inc. и литературного агентства Nova Littera SIA.

© 2012 by Conde Nast

© ООО «Издательство АСТ», перевод на русский язык, 2014

Введение

Примерно пять лет назад я решила оздоровить свой рацион питания. Я хотела похудеть на 5 кг, быстрее бегать, кататься на велосипеде и плавать. Еще я хотела, чтобы мое сердце стало более здоровым. Нет, я не испытывала отвращения к своему телу, но мне вдруг захотелось лучше выглядеть в джинсах (я тогда увидела на фото свою спину, и зрелище оказалось не самое приятное).

Самочувствие мое оставляло желать лучшего. Мне вечно не хватало энергии, и сорок пять минут кардиофизкультуры в день практически не помогали.

И вот однажды я решила сделать свое питание более здоровым. Я снизила долю сахара и вообще углеводов в пище и стала выбирать те блюда, которые «оправдывали себя» в смысле соотношения калорийности и питательности. Это не была диета в традиционном ограничительном смысле – я ничего полностью не исключала. Я занялась самообразованием и выяснила, что большое значение имеет содержание пищевых волокон в хлебе и зерновых продуктах – и важно это для людей всех возрастов. Я тогда впервые стала искать на этикетках информацию не только о калорийности: я захотела узнать, откуда эти продукты и сколько в них содержится насыщенного жира. Меня заинтересовало отношение количества белков и углеводов в энергетических батончиках. Но в основном я просто перешла на натуральные продукты (например, свежие овощи и фрукты, орехи, нежирный йогурт и сыр). Я последовала совету журнала *Self*: если готовый продукт остается свежим на полке несколько недель или месяцев, то в нем, скорее всего, есть что-то, чему не место в вашем организме.

Что касается порций, я установила для себя базовое правило: если я могу это вырастить, то есть это можно без ограничений. Когда у меня появились дети, я развела на даче небольшой огород, где выращивала огромные кабачки, крохотные помидорки, огурцы, зеленый горох, даже брокколи и баклажаны. Работа с землей убедила меня в том, что продукты, которые можно вырастить, для организма полезнее всего. Продукты «с земли» можно есть сколько хочешь без риска перебрать калорий и растолстеть. Когда наешься вволю рататуя, моего любимого овощного рагу, на жирное и вредное места в желудке уже не останется.

Раз за разом я наполняла свою тарелку суперпродуктами, и вес начал уходить. Меня часто спрашивали, какой диеты я придерживаюсь, а когда я отвечала, что это не диета, а характер питания, спрашивавшим это не нравилось. Все хотели получить чудо-средство для очищения организма, которое в мгновение ока решило бы все проблемы с весом и здоровьем. Это казалось проще, чем самой выбирать правильную пищу. На самом деле, есть всю жизнь здоровую пищу очень просто. Я никогда не считала калорий, не отмеривала порций и не сидела на ограничивающей диете. Изменив отношение к еде и сдвинув предпочтения, я естественным образом урезала потребление печенья, шоколадных пирожных с орехами, шоколадной пасты.

Самое поразительное то, как быстро мне удалось сбросить лишний вес. Я похудела на 5 кг приблизительно за 5 недель. Именно за это время я вернулась к весу, который имела после колледжа, когда участвовала в соревнованиях по гребле! Я продолжила в том же духе и за пару недель сбросила еще около 3 кг – так что всего я избавилась от восьми килограммов! В целом мой вес стабилизировался в интервале, где я чувствую себя здоровой и энергичной; кроме того, мне нравится то, что я ем.

Часто думают, что все дело в физических упражнениях, что именно они позволяют мне поддерживать оптимальный вес, но я-то знаю другое. Да, я тренировалась для двух триатлонов Ironman, но, несмотря на бег, плавание и велосипед, не худела. А когда я вынуждена была прекратить тренировки из-за усталостного перелома, то не поправилась. Я точно знаю, что все дело в характере питания. Занимаюсь я по-разному, а вот ем большую часть времени

примерно одинаково. Примерно 80 % времени я ем суперпродукты, а остальные 20 % – что угодно. В мексиканском ресторанчике я беру чипсы с сальсой, да и в маргарите себе не отказываю. Я ем шоколад почти каждый день (кстати, темный шоколад – тоже суперпродукт!), так что мой рацион вовсе не ограничен. Вообще, я не смогла бы сидеть на диете. Но придерживаясь своих правил, я смогу сохранять здоровое сердце и оптимальный вес до конца жизни. А теперь благодаря этой книге вы тоже это сможете. Приятного аппетита!

Часть 1

Суперпродукты

1. Добро пожаловать! Наша программа похудения «Антидиета» поможет вам избавиться от лишнего веса навсегда

Представьте, если бы вдруг обнаружился совершенно новый способ питания, который сделал бы вас стройнее, улучшил здоровье, добавил энергии. И при этом еда в вашей тарелке вас только радовала, приносила ощущение сытости и удовлетворения? Теперь такой способ питания существует – и ключ к нему вы держите в руках. Следуя нашей программе и советам этой книги, вы сможете изменить свое тело, здоровье и жизнь – не отказываясь от любимых блюд и не чувствуя лишений. Сколько бы вам ни хотелось сбросить – 5, 10, 25 или больше килограммов, – эти страницы подскажут вам несложные способы достичь цели, не меняя образа жизни.

Вам немного за двадцать и вы только формируете собственные пищевые привычки, независимые и взрослые? Или вам за тридцать и вы стремитесь сбросить вес, набранный во время беременности и вскармливания малыша? А может быть, вам за сорок и вы никак не можете поесть как следует, потому что не хватает времени? Или вам за пятьдесят и вы хотите стабилизировать свой вес на оптимальном уровне, чтобы сохранить здоровье? Каковы бы ни были ваши возраст, пищевые предпочтения и образ жизни, на все вопросы есть простой ответ: **нужно добавить в тарелку больше суперпродуктов и спокойно смотреть, как тают килограммы. Вот и все.**

Никаких модных диет, никакого экстремального снижения калорийности, никаких запретов, – более того, у вас больше шансов победить в борьбе за потерю веса, если вы не станете отказываться от своих любимых блюд. **Отказаться придется только от лишних нежелательных килограммов.**

Вот наш секрет: мы выделили тридцать повседневных продуктов, содержащих определенные ингредиенты. Научно доказано, что эти ингредиенты усиливают возможности организма по сжиганию жира, ускоряют обмен веществ, помогают обуздать аппетит и победить переедание. Ешьте побольше этих продуктов, и ваше тело будет готово сбрасывать излишний вес. Самое главное, именно вы будете решать, как вы хотите худеть. Добавьте некоторые (или все сразу) суперпродукты к вашему обычному рациону (мы дадим вам множество полезных и несложных в исполнении советов) или выберите один из пошаговых планов питания (с рецептами приготовления блюд или возможностью вообще ничего не готовить – решать вам) и избавьтесь от пяти килограммов за пять недель. Вам нужно сбросить больше? Продолжайте, пока не будет достигнут целевой вес. Когда закончите, подкорректируйте режим питания, воспользовавшись нашими советами, – и сможете без труда поддерживать и новые здоровые привычки, и оптимальный вес.

Готовы? Пусть сегодняшний день станет первым днем нового образа жизни, новой стройности и суперпродуктов!

Что такое диета

Выбрав план питания «Антидиета», вы можете спокойно забыть все, что прежде для вас было связано со словом «диета». Лишения? Здесь об этом речи не идет. Мучения голода? Этого в меню нет. Тоска по любимым блюдам? Мы поможем насладиться ими и покажем, как при этом увеличатся ваши шансы на победу в борьбе с лишним весом.

Этот план не похож на другие. Представьте, **мы рекомендуем есть больше, чтобы весить меньше**. Почти все диеты заканчиваются пшиком, потому что предлагают изменить все сразу и полностью отказаться от любимых блюд: одни требуют резко снизить калорийность пищи, другие – исключить из рациона продукты некоторых категорий, третьи вообще предлагают отказаться от твердой пищи. Наша программа «Антидиета» работает потому, что помогает худеть с каждым кусочком пищи, а не потому, что велит больше эту пищу не употреблять. Антидиета – это сумма всего, чем вы питаете свое тело, и она предлагает вам невероятную возможность жить максимально здоровой жизнью.

Почему этот план годится именно для вас

Все дело в трех ключевых принципиальных элементах:

1. **Суперпродукты, которые борются с жиром.** Эта программа базируется на тридцати очень вкусных продуктах, которые активно борются с жиром и которые вам захочется добавить в свой рацион. Возможно, некоторые из них уже есть на вашей кухне. Каждый из этих продуктов обладает необыкновенными свойствами, которые работают против жира и позволяют терять вес.

Все отобранные нами продукты – это здоровая и питательная пища; увеличивая их долю в своем рационе, вы будете автоматически вытеснять полуфабрикаты и блюда, составляющие основу рациона, способствующего набору веса. Подведем итог: **тридцать суперпродуктов – это тридцать шансов реально сбросить вес, причем вам для этого нужно будет есть, а не отказываться от пищи.**

2. **Программа, которую вы сможете самостоятельно настроить и в которой решающее слово всегда будет за вами.** Этот тщательно разработанный план гармонично войдет в вашу жизнь. У каждого из нас свой распорядок жизни, свои предпочтения в еде, приоритеты, связанные с образом жизни и понятные только нам самим. Мы это понимаем – именно поэтому командовать будете вы. Вы сами выберете на этих страницах подходящие инструменты и построите с их помощью собственную программу питания и физических занятий; в ней будут учтены ваши симпатии и антипатии, сильные и слабые стороны и вообще все, что отличает вас от остальных – включая любимые блюда, без которых вам трудно обойтись.

Да, вы правильно поняли: **мы ничего не исключаем!** Вы можете просто добавить суперпродукты в блюда, которые обычно готовите, и дополнить обычное меню несколькими нашими рецептами, – а можете пойти до конца и взять на вооружение полное меню «Антидиеты», предусматривающее на каждый день около 1600 сытных и вкусных калорий. Но даже в этом случае вы сможете выбирать из обширного набора вкуснейших завтраков, обедов и перекусов.

Вместе они дадут вам базовую диету на 1400 калорий в день и оставят 200 калорий на то, что вам захочется, – при этом вы все равно будете терять вес. Кроме того, вы всегда сможете сэкономить сверхплановые калории за четыре дня и «использовать» их все за один раз – и все равно будете худеть! (Выпить с друзьями и закусить кукурузными чипсами? Пожа-

луйста! Поужинать в кругу семьи пиццей? Приятного аппетита, и не забудьте попросить добавки!)

3. Исследования, на которых основано все изложенное. Уже более тридцати лет журнал *SELF* знакомит своих читателей с проверенными и эффективными методами оздоровления. Наши редакторы и эксперты тратят многие часы на изучение и проверку различных стратегий. Мы всегда стремимся отделить рекламу и моду от того, что дает реальные результаты. Все идеи и методы, которые вы найдете в этой книге, подкреплены наукой. Вы, конечно, прочтете об этом, но гораздо нагляднее результат будет виден на вашей талии, когда лишние сантиметры начнут исчезать бесследно.

ВСТРЕЧАЙТЕ, ТРИДЦАТЬ СУПЕРПРОДУКТОВ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Чтобы выявить лучшие продукты для похудения, мы проанализировали сотни тщательнейших экспериментов, проконсультировались с известнейшими учеными и специалистами по здоровому питанию. Кроме того, чтобы сделать наш план как можно более простым в использовании, мы учли...

Территориальную доступность. Вы найдете большую часть перечисленных продуктов, если не все, в ближайшем бакалейном магазине или супермаркете.

Ценовую доступность. Какой смысл в диете, если она обходится настолько дорого, что после достижения цели вы не можете купить себе новые (еще более узкие) джинсы в обтяжку? Наша «Антидиета» способна работать с любым бюджетом, особенно если вспомнить о том, что вы естественным образом снизите траты на полуфабрикаты и готовые к употреблению продукты, из-за которых чек всегда раздувается.

Вкус и разнообразие. Пресное быстро приедается, поэтому мы выбрали для вас продукты, достаточно вкусные, чтобы их употребление могло войти в привычку. В списке присутствуют продукты всех категорий, включая богатые углеводами цельнозерновые макароны и вкусности вроде шоколада! Вы можете есть один из продуктов или все по очереди, в любом случае каждый съеденный вами кусочек принесет пользу вашему телу и здоровью!

Тридцать суперпродуктов для похудения

- Миндальная паста
- Яблоки
- Артишоки
- Авокадо
- Черника
- Брокколи
- Вишня
- Кофе
- Темный шоколад
- Зеленые соевые бобы (эдамаме)
- Яйца
- Дереза обыкновенная (ягоды годжи)
- Капуста листовая
- Киви
- Чечевица
- Грибы

- Овес
- Оливковое масло
- Пармезан
- Арахис
- Гранаты
- Воздушная кукуруза
- Тыквенные семечки
- Кинва
- Сардины
- Говядина
- Сладкий картофель (батат)
- Цельнозерновые макароны
- Морской лосось
- Йогурт

Наука суперпродуктов

Мысль о том, что можно есть ради того, чтобы похудеть, переворачивает традиционный подход к диетам с ног на голову. Именно поэтому наш план обязательно поможет вам: если большинство диет бесполезны, а множество людей вокруг страдает от лишнего веса или ожирения, ясно, что нынешний подход к диетам почему-то не работает. Не пора ли переосмыслить этот подход? Исследователи всего мира занимаются в настоящее время именно этим – изучают, как сама пища может помочь вам успешно похудеть. Вот краткое изложение того, что известно о суперпродуктах:

Некоторые питательные вещества запускают процесс сжигания жира и калорий. Данные исследований, проведенных за последние несколько лет, показывают, что существуют продукты, способствующие потере веса или связанные статистически со стройностью фигуры. К примеру, исследование Университета Теннесси в Ноксвилле, проведенное в 2005 г., выяснило, что худеющие взрослые, в диету которых входил йогурт, потеряли в итоге на 61 % больше жира и на 81 % больше жира в области живота, чем те, кто питался по аналогичному плану, не включавшему йогурта. Оказывается, богатые кальцием молочные продукты подавляют действие двух гормонов, которые определяют, как жировые клетки организма выполняют свою функцию: если этих гормонов мало, организм предпочитает сжигать жир и сопротивляется его откладыванию. Еще одно интереснейшее открытие: особый вид пищевых волокон, обнаруженный в сладком картофеле и чечевице и получивший название «резистентный крахмал», повышает производство некоторых пептидов и гормонов, стимулирующих «горелку» организма и убеждающих его сжигать побольше жира и калорий. Ну и кому нужны хитромудрые коктейли и пищевые добавки? Похоже, Мать-Природа – лучший наставник в деле похудения.

Суперпродукты блокируют производство жира в организме. Чтобы похудеть, как говорят, нужно съесть меньше калорий, чем тратишь. Но это не вся правда. Набор и потеря веса – сложные процессы, в которых участвует весь организм; они сложнее, чем просто сложение и вычитание калорий. Некоторые продукты (орехи, авокадо, цельное зерно), по существу, не позволяют организму накапливать жир, тогда как другие (очищенные углеводы, такие как белый хлеб) способствуют его накоплению.

И вот почему: когда мы едим, организм расщепляет пищу до молекул глюкозы (или сахара), необходимых для производства энергии. Когда глюкоза попадает в кровь, поджелудочная железа выпускает туда же инсулин, который должен увести молекулы глюкозы из

крови и доставить их в клетки, где они будут использованы как топливо. При идеальной диете все это происходит постепенно в течение нескольких часов; организм выпускает глюкозу в кровь понемножку, а небольшой постоянный ручеек инсулина спокойно развозит ее по клеткам.

Когда вы едите пищу, заранее подвергнутую интенсивной обработке, то она переваривается очень быстро, и в кровь устремляются целые потоки глюкозы. Уровень инсулина в крови тоже резко повышается, и тело получает сигнал не сжигать полученные калории, а отложить их про запас в виде жира. Хуже того, чем быстрее переваривается пища, тем более сильный голод вы чувствуете уже через час или два после еды; кроме того, вам хочется сладенького. Результат: вы начинаете то и дело перекусывать (и набирать вес).

Остановить вышедшие из-под контроля жировые отложения можно при помощи продуктов, замедляющих пищеварение и высвобождающих глюкозу понемножку, стабилизирующих уровень глюкозы и заставляющей клетки вашего организма работать в постоянном сдержанном темпе, что естественным образом подавляет излишний аппетит.

В большинстве своем суперпродукты, способствующие похудению, замедляют пищеварение при помощи пищевых волокон (сложных углеводов, которые организму не сразу удастся расщепить на пригодные к использованию компоненты), полезных жиров и белка. Некоторые продукты содержат все три названных ингредиента. Возьмем, например, орехи: исследования показывают, что люди, постоянно потребляющие орехи, теряют на диете больше веса, с меньшей вероятностью набирают с возрастом значительный вес или просто стройнее тех, кто орехи не ест. И это несмотря на то, что в орехах много жира и они весьма калорийны. В чем же дело? Эта хрустящая комбинация жиров, белков и пищевых волокон проводит в вашем кишечнике больше времени, чем другие продукты, стабилизируя тем самым уровень инсулина.

Суперпродукты подавляют голод и снижают переедание. Потребление разнообразных продуктов, богатых белком, полезными жирами и волокнами, стабилизирует уровень инсулина в крови и позволяет вам дольше чувствовать себя сытым, – а это главное, если вы хотите контролировать чувство голода и количество съеденных калорий.

Скажем, вы едите на завтрак богатое белком яйцо, йогурт и свежую чернику (все это суперпродукты!) В результате к середине утра ваш желудок не бурчит и вы чувствуете себя столь же энергичным, как и несколько часов назад. Согласитесь, на работе вы с гораздо меньшей вероятностью совершите набег на коробку с пончиками или наведаетесь к автомату по продаже чипсов. Точно так же, если вы пообедадите морским лососем, брокколи и кинвой, то в три часа дня ваши глаза не будут слипаться, по пути домой вы без труда пройдете мимо привычной кафешки быстрого питания, да и на ужин выберете более здоровые и менее калорийные блюда.

Переход на более питательные и вкусные продукты поможет вам без труда съедать в целом меньше калорий, получая при этом больше витаминов и энергии.

Суперпродукты и здоровье

Фрукты и овощи, цельное зерно, богатые кальцием молочные продукты, нежирный белок, рыба – продукты нашего списка обеспечивают все питательные макроэлементы плюс витамины, минералы, антиоксиданты и другие фитохимические соединения, необходимые организму для функционирования и здоровья. Кроме того, они положительно влияют на уровень холестерина, кровяное давление, пищеварение, иммунную систему и многие другие параметры организма.

Возьмите, к примеру, ненасыщенные жиры в рыбе, орехах и авокадо. Они снижают уровень «плохого» холестерина и одновременно повышают уровень холестерина «хоро-

шего», очищающего внутренние стенки кровеносных сосудов от липопротеинов, которые в противном случае скапливаются на стенках и способствуют закупориванию артерий.

Или пищевые волокна: исследователи Каролинского института в Стокгольме выяснили, что у женщин, съедающих в день более 4,5 порций цельнозерновых продуктов, риск заболеть раком толстой кишки ниже на 35 %. Причина: пищевые волокна ускоряют прохождение каловых масс по толстой кишке и снижают время воздействия потенциально канцерогенных отходов на организм.

Суперпродукты приносят здоровью неоспоримую пользу. Однако даже один человек из 10 не съедает в день рекомендованные 1,5–2 стакана измельченных фруктов и 2,5 стакана овощей. Мы потребляем лишь около половины от необходимых 25 г пищевых волокон в день, и только около 10 % из нас съедает в год столько полезных для сердца морепродуктов, сколько рекомендуется специалистами для снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний. (Рыбу необходимо есть дважды в неделю.)

Программа «Антидиета» помогает без проблем увеличить потребление полезных для здоровья продуктов. Но это не единственный способ, которым она может снизить для вас риск заболевания и улучшить самочувствие. Само по себе избавление от лишнего веса оказывает на здоровье сильнейшее позитивное влияние. (Излишний вес связан со множеством хронических заболеваний, включая диабет, сердечные болезни и депрессию.) И самое приятное: не обязательно изнурять себя до состояния тростинки: избавление даже от пары килограммов может значительно изменить ситуацию как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе. Посмотрим, что говорят исследования:

Диабет. Снижение веса всего на один килограмм снижает ваши шансы на диабет 2-го типа на 16 %.

Повышенное артериальное давление. Излишне полные люди, сбросившие 7 кг или более, снижают риск развития гипертонии на целых 28 %.

Воспаление. Снижения веса всего на 6 кг достаточно, чтобы снизить воспаления до уровня, свойственного стройным людям. Воспаление – это защитная реакция организма на чужеродное вторжение (микробы, вирусы или инородное тело) и борьба с ним; плохое питание и излишнее количество жира в организме может излишне его усилить. Став хроническим, воспаление негативно влияет на здоровые клетки и вызывает повреждения, которые могут стать причиной сердечного заболевания или других неприятностей.

Боли в спине. По данным ученых из Университета Цинциннати, участники исследования, сбросив около 5 кг, сообщили о значительном снижении болей в верхней и нижней части спины, а также в тазобедренных суставах.

Уверенность в себе. Снижение веса тела всего на 5 % (для женщины массой 75 кг это немного больше 3,5 кг) позволяет почувствовать себя гораздо увереннее.

Как настроить план «Антидиета» на вас лично?

Знание о том, какие суперпродукты следует есть, – всего лишь часть эффективного плана похудения. Важно найти несложные способы включить эти суперпродукты в ваше текущее меню. В книге вы найдете множество советов о том, как укротить силу суперпродуктов и настроить наш план таким образом, чтобы он легко вписался в вашу жизнь.

Хотите ограничиться минимумом?

В первых главах вы многое узнаете об этих поразительных суперпродуктах и попробуете различные способы интегрировать каждый из них в ваш обычный рацион питания. Выберите из списка лучшие продукты и начинайте жевать!

Хотите пойти чуть дальше? Познакомьтесь в Главе 9 с рекомендациями о том, как постепенно, день за днем, увеличивать долю каждого из продуктов в вашем рационе, в обычных приемах пищи и перекусах. Можно выбрать продукты, которые вам понравятся, и советы, которые подойдут, и следовать только им.

А можно пробовать каждый день разные рекомендации и постепенно приобретать все больше полезных пищевых привычек, которые помогут вам сбросить вес сейчас и затем всю жизнь удерживать его на желаемом уровне. Так или иначе, вы без труда введете нужные продукты в свою жизнь и похудеете, потому что новые богатые питательными веществами продукты в вашей тарелке помогут вам легко и естественно снизить потребление калорий, насыщенных жиров и рафинированных углеводов, способствующих отложению жира. Вы не почувствуете, что вам приходится от чего-то отказываться.

СЕКРЕТЫ СУПЕРПРОДУКТОВ Как обычные продукты помогают вам побеждать жир		
Суперпродукт	Ингредиенты, способствующие похудению	
Миндальная паста	Ненасыщенные жиры, белок, пищевые волокна	
Яблоки	Пищевые волокна	
Артишоки	Пищевые волокна, резистентный (неперевариваемый) крахмал	
Авокадо	Мононенасыщенные жиры, пищевые волокна	

Объяснение сверхвозможностей по сбрасыванию веса	Дополнительная польза для здоровья
<p>Сочетание полезных жиров, белка и пищевых волокон подавляет голод и желание полакомиться. Полезные жиры предотвращают резкие всплески уровня сахара и инсулина в крови – а это один из ключевых факторов подавления голода и ликвидации жировых отложений на животе. (Резкий подъем уровня инсулина заставляет лишние калории превращаться в жир.) Пищевые волокна замедляют всасывание сахаров в кишечнике, соответственно не дают организму усваивать часть калорий пищи. Они помогают поддерживать здоровый уровень холестерина. Продлевают чувство сытости.</p>	<p>Полезные жиры и другие питательные вещества в миндальной пасте улучшают здоровье сердца, снижают риск возникновения диабета и защищают мозг. Кроме того, миндаль здесь сочетается с витамином Е, который удерживает влагу в коже и защищает от солнечных ожогов.</p>
<p>Содержащиеся в яблоке 4–5 г пищевых волокон и вода, из которой оно в основном и состоит, приносят вам сравнительно немного калорий (около 95). Кроме того, этот плотный фрукт кажется сытным: его размер и хруст, издаваемый при жевании, вызывают ощущение сытости и соответственно снижают переедание.</p>	<p>Привычка перекусывать яблоками снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых видов рака и даже астмы и, возможно, помогает защититься от болезни Альцгеймера. И все это благодаря антиоксидантам, нейтрализующим молекулы со свободными радикалами.</p>
<p>Резистентный крахмал – неперевариваемое вещество, способное активировать пептиды, которые усиливают сжигание жира и калорий и помогают регулировать аппетит. Кроме того, такой крахмал, в отличие от других углеводов, не расщепляется. В результате артишоки дают чувство насыщения.</p>	<p>Артишоки занимают первое место среди овощей по содержанию антиоксидантов. Возможно, эти и другие полезные питательные вещества помогают защититься от рака и сердечных заболеваний.</p>
<p>Авокадо тормозит переедание по двум причинам: 1. полезный жир насыщает; 2. содержащаяся в этих плодах олеиновая кислота активирует в организме производство гормона холецистокинина, снижающего аппетит. Кроме того, авокадо стабилизирует уровень инсулина, снижая, таким образом, откладывание жира.</p>	<p>Содержащиеся в авокадо полезные жиры снижают уровень «плохого» и повышают уровень «хорошего» холестерина, уменьшая таким образом риск сердечных заболеваний. Этот плод богат витаминами и минералами, в том числе калия.</p>

Суперпродукт	Ингредиенты, способствующие похудению
Черника	Пищевые волокна, антоцианы
Брокколи	Пищевые волокна, витамин С
Вишня	Пищевые волокна, антоцианы
Кофе	Кофеин