

МАСТЕР
ЗДОРОВЬЯ

ОЛЬГА
РОДИЧЕВА

Ленивое похудение в ритме авокадо

Похудела сама, научила других, похудею тебя!



Издательство
АСТ
Москва

УДК 613.24
ББК 51.230
Р60

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Родичева, Ольга Юрьевна.

Р60 Ленивое похудение в ритме авокадо. Похудела сама, научила других, похудею тебя! — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 272 с. — (#Мастер здоровья).

ISBN 978-5-17-120768-7

Хочется быть стройной, но кажется, что это так непросто! Кажется, что стройность — это мир жестких ограничений, где все дается через силу и без возможности побаловать себя любимую.

Это не так! Диеты и запреты сделают с тобой что угодно: испортят здоровье, заберут радость жизни, превратят тебя в рабыню еды, но только не помогут похудеть.

А что поможет?

Эта книга, написанная Ольгой Родичевой — неидеальной девушкой — для всех неидеальных девушек!

Автор прошла путь от закомплексованной толстушки до уверенной в себе женщины, стала известным коучем по рациональному питанию и готова сопровождать тебя на пути к стройности.

В книге: простые, но эффективные рекомендации, а также ПП-марафон и полезные рецепты, — все они помогут создать тело, в котором комфортно жить и легко чувствовать себя неотразимой.

Высказанные в тексте мнения отражают исключительно личные взгляды автора и могут не совпадать с позицией издательства.

*Настоящее издание не является учебником по медицине.
Все процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией



Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

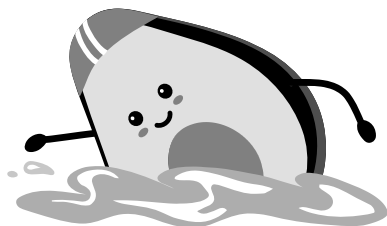
vk.com/prime_ast
instagram.com/prime.ast
facebook.com/praim.ast



© Родичева О., 2019
© Родичева О., иллюстрации, 2019
© Ус К., фотография на обложку, 2019
© blaise felix, fandesign, svtdesign,
SHUTTERSTOCK, 2019
© ООО «Издательство АСТ», 2020

ISBN 978-5-17-120768-7

ОГЛАВЛЕНИЕ



Предисловие	8
-------------------	---

Глава 1.

Моя история принятия себя.

«До» и «после»	11
Неудобная я	12
«Жирная корова»	15
Я смирилась	16
Мощный пинок судьбы под мой целлюлитный зад	18
Спорт — моя личная каторга	20
О чудо! Я полюбила домашние тренировки! Как?	22
Блондинка на ПП	24
Это МОЕ	26
Как обратить недостаток в источник силы?	27

Глава 2.**Худая не равно красивая.**

Худая не равно счастливая	35
Похудеть — не основная задача твоей жизни ...	36
Ты зависима от еды?	41
Никакой романтики	43
Запретный плод сладок	45
Как не стать едоманом?	47
Фантомный голод	49
Пока ты худеешь, жизнь проходит мимо	53
Проблема полных — не лишний вес, а фэтшейминг	54
Как жить счастливо в своем неидеальном теле?	58
«Никому нет дела до чужого тела»	61
Еще одна причина перейти на ПП	64
Еда для любви	69

Глава 3.**Ничего лишнего.**

Базовый уровень здорового похудения	73
--	----

Часть 1.

Дружим с едой	74
Пресс куется на кухне, или Можно ли похудеть без тренировок	74
Модно быть здоровым худым	77
Диетное мышление	81
«Чистая» еда	86
Чтобы похудеть, нужно есть 5–6 раз в день (На самом деле — нет)	88

Важнейшие элементы правильного питания	91
Пей и худей	94
Плюсы правильного питания	96
Правильные продукты для правильного питания	97
«Запрещенка»	107
Как похудеть быстро?	108
 Часть 2.	
Простая арифметика похудения	111
Все дело в энергетическом балансе	111
У каждого своя норма	115
Рассчитываем лимит калорий	120
Зачем тебе белки, жиры и углеводы?	125
Рассчитываем норму БЖУ	139
Самые удобные счетчики калорий	142
Правило тарелки (для тех, кого бесят расчеты)	145
КБЖУ готового блюда	147
 Часть 3. Чрезвычайная.	
Если похудение идет не по плану	153
Ем правильно, но не худею	153
Ем правильно, а вес только растет	156
Девять надежных способов преодолеть плато	163
 Часть 4.	
Последние секреты отличной фигуры	169
Груша, яблоко или песочные часы? Худеем по типу фигуры	169
«Я толстею в эти дни!»	174

Страшное слово: ЦЕЛ-ЛЮ-ЛИТ	177
Проблемные зоны — не проблема!	180

Глава 4.

Мифы о еде.

Тонкости похудения	191
ПП не существует	192
Страшный картофель и скачки инсулина	194
Калорийные макароны	196
Хлеб насущный	199
С-ы-ы-р	201
Никакого шоколада	203
«Фитнес»-продукты	206
Полезны только сырые овощи и фрукты	206
Суп на обед каждый день	207
Свежевыжатые соки полезны	207
Правильное питание — это дорого	208
Роллы и суши — диетические блюда	208
Газировки зего безвредны	209
Сахар-убийца	210
Продуктовая корзина «Антисрыв»	212

Глава 5.

Марафон рационального питания.

Формируем привычку питаться здорово	217
Меню на первую неделю	219
Меню на вторую неделю	228

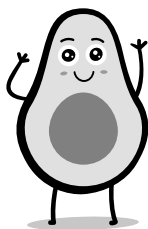
Меню на третью неделю	235
Заключение	243

Приложение.

Рецепты, с которыми ты полюбишь ПП еще сильнее	247
---	------------

Бризоль с индейкой	248
Легкий салат с каперсами	249
Ленивые вареники с вишней	250
Сырный суп	251
Рыба в сливочном соусе	252
Грибной суп	253
Самые нежные блинчики	254
Ленивая лазанья	255
Королевская ватрушка	256
Ролл с рыбой	257
Конфеты из сухофруктов	258
Брускетта	259
Пончики	261
Тосты с тунцом	262
Салат «греческий»	263
Крем-суп из кабачков и брокколи	264
Чесночные гренки	265

ПРЕДИСЛОВИЕ



Привет, подруга. Если ты держишь в руках эту книгу, то, скорее всего, хочешь похудеть, но либо не знаешь, с чего начать, либо думаешь, как продолжить. Либо просто устала и ищешь щепотку вдохновения и мотивации.

Хочу тебя обрадовать, ты ее нашла, поэтому наливай себе ароматный цитрусовый чай или чашку крепкого кофе, усаживайся поудобнее в любимом кресле и начинай читать. Информации будет много. Я постаралась изложить ее максимально понятно, без лишней воды. Как говорится, разложила по полочкам.

Все, что ты хотела знать о рациональном питании, собрано в этой небольшой книге. В каждой ее строчке (и даже букве) — частичка моей души и бесконечная искренность. Я расскажу тебе все от чистого сердца и надеюсь, ты воспользуешься этим материалом с пользой для себя и своего тела.

Я не в курсе, читаешь ли ты мой блог в «Инстаграм». Но если да, то хорошо можешь представить себе, кто

пишет эти строчки: обычная девчонка из Пензы, которая в свое время весила более 80 килограммов, стеснялась ходить в школу, заплетала длинную косу, а потом уехала в далекую Сибирь с мужем-военным. Но до этого... много плакала из-за своей внешности, нажила кучу комплексов и даже не подозревала, что однажды будет вести свой блог, который поможет тысячам девушек и женщин найти тропинку к фигуре своей мечты.

Сейчас я ПОЛЕЗНЫЙ БЛОГЕР ОЛЬГА (такой же полезный, как авокадо). Я много у кого ассоциируюсь с этим фруктом (!), как бы странно это не звучало. Поэтому и назвала так свою книгу. «Худеть в ритме авокадо» — это значит, худеть естественными способами и с пользой для себя.

Я потратила на поиски себя и работу со своим телом 10 лет. А ты потратишь 21 день. Я расскажу тебе свою историю, научу тебя считать КБЖУ, расскажу, нужно ли пить воду, как советуют почти все диетологи, и подарю рационы питания на все три недели.

Почему именно 21 день? Потому что за 21 день формируются основные привычки. Все мои марафоны рассчитаны на три недели.

Я расскажу тебе, как избавиться от чувства тяжести и постоянного дискомфорта, от стеснения и неудобства только благодаря налаженной системе питания, режиму и конструктивному диалогу с собственным «я». Спустя 21 день ты наконец получишь те самые фотки до/после. Это ли не мотивация?

Ну и сразу, с порога, хорошие новости — это книга не о том, что ты обязана и должна худеть для кого-то. Более того, ты вообще не обязана худеть, если тебе комфортно в своих родных килограммах здесь и сейчас. И не важно, сколько ты вешишь — 100 или 55 кг. Быть абсолютно счастливой можно в любом весе. И с любыми параметрами. Поэтому остановись, закрой глаза и подумай — для чего тебе все это нужно? Ведь часто внутренний диалог с собой начинается со слов «я должна похудеть...»

А почему должна-то? Чтобы удивить подружку Машу? Бред. Маше все равно. У нее свои килограммы и свои параметры. Чтобы муж не ушел к другой, более стройной? Фигня. Уйдет все равно, если захочет. Не удержишь цифрами на весах. Чтобы дети гордились? Нет. Не то. Дети всегда будут уважать и гордиться просто потому что ты мама! Чтобы никто пальцем не тыкал? Все равно будут тыкать — найдут повод. У нас такие люди. Любят потыкать пальцами и перешагнуть через бревно в своем же глазу.

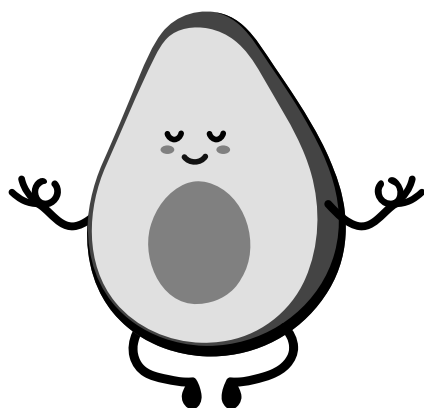
Есть более глобальные аргументы. Для здоровья. Для гармонии (душевной и физической, а еще лучше — в тандеме). Для чувства самоудовлетворения.

А самое главное — только для себя. Понимаешь?

Да-да, в этом плане тебе придется побыть эгоисткой. Подумать о СВОЕМ здоровье. Уделить СЕБЕ время. Заняться СОБОЙ.

Ты готова на такие жертвы? Тогда эта книга точно для тебя.

Глава 1



МОЯ ИСТОРИЯ
ПРИНЯТИЯ СЕБЯ.
«ДО» И «ПОСЛЕ»

23:00. Душу открывать было некому,
открыла холодильник.

*Ринат Валиуллин.
«Безумие»*

Неудобная я

От фотографий «до» до фотографий «после», которыми сейчас забит весь Интернет, очень большой разбег.

Кого сейчас удивишь своим преображением?

Задумайся, когда тебя на самом деле в последний раз впечатлял чей-то результат? Даже не просто впечатлял, а вызывал восторг?

Мотивировал так, что рука сама тянулась за водой саси (или от какой там чудо-воды лишние килограммы в трусы сливаются сами)?

Удивить народ сложно. Всем подавай из 150 кг в 44 кг и желательно за пару недель. И при условии «ела ватке все, чё хотела».

Тогда да, еще, может быть, и скажут — ой, блин, ну надо же, молодец какая... (правда, другие напишут — фууу, фотошоп! Чудо-бобы и серительные таблетки — вот и весь секрет).

Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что, в общем-то, никогда и не была женщиной-бомбой под

100 кг. Обычная. Да, полновата. Да, можно было бы убрать несколько лишних килограммов. Но не до такой степени унижать себя, как это делала я.

Может быть, это сейчас прозвучит немного резко по отношению к родителям, но комплексовать я начала в детстве, когда в шутку кто-то из родных замечал, что моя детская попка недетских размеров не помещается в качельки. Да и мама всегда говорила, что я склонна к полноте и «в кого нам быть худыми, ты бабушку видела?».

Это на самом деле так. Но для меня звучало как вызов. Одно время я даже считала полноту своим дефектом.

Переходный возраст совпал с переездом, я перешла в новую школу. Старшие классы, новые учителя... Я была не самой модной. Но самой стеснительной. И одной из самых толстых, да. Я весила 70 кг с копейками. Много ли это? Знаю точно, что это неудобно.

С таким весом девочке-подростку неудобно ходить в школу. Неудобно бегать на физре (только спустя много лет я поняла, что физрук давал мне двойной норматив по прыжкам на скакалке не для того, чтобы я показала, как круто это делаю, а потому что считал, что физкультурой мне нужно заниматься чаще и больше, чем другим в моем классе).

Девочке с весом 70 килограммов неудобно носить джинсы с заниженной талией, хотя, наверное, стоит начать с того, что такие джинсы не продаются на объемных девочек.

Неудобно ходить на школьные дискотеки, потому что всем нравятся худые.

Да и вообще таких девочек не особо вежливые прохожие могут окликнуть: «Женщина! Вы пять рублей уронили!», так как лишний вес визуально прибавляет возраст.

В большом классе (более 20 человек) я не нашла друзей. У меня были две одноклассницы, с которыми я общалась чуть больше, чем с остальными. Со стороны мы выглядели комично: Настя была худой и высокой, я средней — полная и невысокая — и Люба, которая весила больше, чем я (где-то килограммов на пятнадцать) и была ниже меня сантиметров на десять.

В суровые нулевые у нас в школах не только дергали за косички, но и обзывали не очень приятными словами. Постепенно я стала замыкаться в себе.

Если был выбор между остаться дома и пойти на дискотеку, я оставалась дома.

Но общаться с мальчиками мне тоже хотелось. В нашем классе был парень.

Наверное, в каждом классе есть такой: высокий, симпатичный, не отличник, но самый крутой во всей школе. Конечно, он не знал даже моего имени.

А я о нем знала все. Где он живет, какую музыку слушает, почему ему не нравится математика. Он дружил с самой стильной девочкой из нашего класса. И вместе с ней прогуливал уроки.

Мне было грустно, одиноко, я чувствовала себя некомфортно. Краснела, бледнела.

«Жирная корова»

Но однажды я нашла выход — познакомилась с парнем в Интернете.

Это был один из первых чатов знакомств, там еще можно было встретить обычных людей (не только извращенцев). Мы быстро нашли общий язык, обменялись телефонами и созванивались по ночам. Тогда был какой-то крутой тариф: после полуночи все звонки бесплатные.

Ровно в 00:01 звонил Он. Мы болтали до утра. Каждый день. Я не знаю, откуда находилось столько сил и энергии, столько тем для разговоров ни о чем. Кажется, он рассказал мне все анекдоты Петросяна, а я с благодарностью и готовностью ухохатывалась над ними, сидя под одеялом на балконе.

Мы общались несколько недель. Я сразу поняла, что Он — опытный самЭц, поэтому не задумываясь наврала ему, что я — модель 90/60/90 со стажем и фотками для глянца (мне не хотелось отпугнуть его реальным положением вещей).

Естественно, он захотел увидеться. Естественно, я испугалась и перестала отвечать на его звонки.

Тогда он просто каким-то образом вычислил, где я живу. И встретил меня у моего же подъезда.

Сказка не случилась. Хэппи энда не было. И поцелуя взасос тоже. Вместо модели 90/60/90 он увидел стеснительную девчонку с косой до попы. Попы, размером с танк.