

Соавторы:  
*Алла Манайкина, Янина Ловчева*

**Левитан, Евгения.**

Л36 Workout. ХЗ как похудеть / Евгения Левитан. — Москва :  
Эксмо, 2019. — 272 с.

ISBN 978-5-04-098078-9

Каждый день появляется новая концепция здорового питания. Кто-то рекомендует отказаться от мяса, кто-то протестует против глютена, миллион споров вокруг молочных продуктов, заменителей сахара, спортивного питания, норм калорий и соотношения БЖУ. Где правда? Кому верить? Как питаться, чтобы быть стройным и здоровым?

Каждый человек индивидуален, и самая важная задача — подобрать ключ к собственному организму.

Прочитав эту книгу, вы сможете понять, каким образом вы выбираете продукты, почему готовите те или иные блюда, как питаетесь по праздникам и в обычные дни, почему переедаете или недоедаете.

**УДК 613.2**  
**ББК 51.23**

© Тайгермилк Медиа, 2019

© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2019

**ISBN 978-5-04-098078-9**

Художественное оформление *Р. Фахрутдинова*

Дизайн макета *Е. Вергузовой*

Во внутреннем оформлении использованы  
фотографии и иллюстрации:

© Инна Зайковская (инфографика) / РИА Новости;

© Raffaello Bencini / Bridgeman Images / Fotodom.ru;

© G. Dagli Orti / De Agostini Picture Library / Bridgeman Images / Fotodom.ru;

© Bridgeman Images / Fotodom.ru;

© ALISTAIR GRANT / AP / East News;

© Picture alliance / East News;

© Keystone / Picture alliance / DPA / Legion-Media;

© Granger / Diomedia;

Dan Shachar, Voin\_Sveta, AKaiser, Everett Collection, Tinseltown, La Gorda, Fouad A. Saad, Double Brain, bioraven, sunny\_sunny\_art, Maquiladora, Macrovector, curiosity, Gorbash Varvara, dgbomb, Panda Vector, Anna.zabella, Marina Solva, Maisei Raman, Sadovnikova Olga, Double Brain, Bacsica, Volhah, delcarmat, NikaYekimenko, MSSA / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Фотографии на обложке и в макете из личного архива автора

Иллюстрации на обложке и в макете *Е. Хотянович*

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

**Левитан Евгения**

**WORKOUT**

**ХЗ КАК ПОХУДЕТЬ**

Ответственный редактор *А. Лавриненко*  
Художественный редактор *Р. Фахрутдинов*  
Корректор *В. Соловьева*

**ООО «Издательство «Эксмо»**

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru).

Тауар белгісі: «Эксмо»

**Интернет-магазин:** [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

**Интернет-магазин:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

**Интернет-дүкен:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

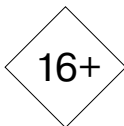
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 30.07.2019.

Формат 60x84<sup>1/16</sup>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,87.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-04-098078-9



9 785040 980789 >

В электронном виде на сайте издательства вы можете  
купить -> [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

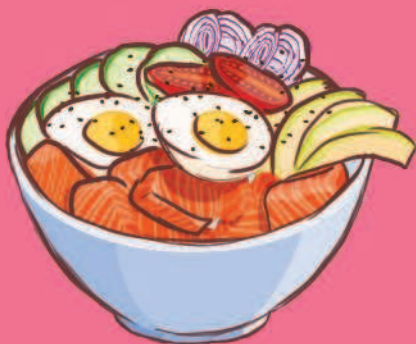
**ЛитРес:**  
© ООО «ТД «Ант»



workout  
**Я МОГУ**



# СОДЕРЖАНИЕ



## ОТ АВТОРОВ

- Женя — основатель проекта Workout.....10
  - Янина — психолог.....15
  - Алла — врач и диетолог.....17

## ЭВОЛЮЦИЯ ПИТАНИЯ

- Первобытное общество.....22
  - Античность.....25
  - Средние века.....30
    - Советы.....32
  - Эпоха Возрождения.....37
  - Эпоха Просвещения.....41
    - XX век.....45
    - 2000-е.....49
- Эволюция идеалов женского тела.....52
- Что? Как? Для чего? Осознанное питание.....64

## ПИЩЕВАРЕНИЕ ДЛЯ ЧАЙНИКОВ

- Полость рта.....71
  - Желудок.....71
- Двенадцатиперстная кишка.....72

- Тонкий кишечник.....74
- Толстый кишечник.....74

## ГОЛОД, АППЕТИТ, НАСЫЩЕНИЕ

- Голод.....82
- Аппетит.....86
- Насыщение.....92
- Лептин и грелин.....96
- Гормоны щитовидной железы.....99
  - Кортизол.....100
- Инсулин и глюкагон.....100

## ЧТО МЫ ЕЩЕ НЕ ЗНАЛИ О КБЖУ

- КБЖУ.....110
- Расчет калорий.....114
- Белки, жиры, углеводы.....116
  - Углеводы.....117
- Углеводные мифы.....123
  - Белки.....130
- Белковые мифы.....132
  - Жиры.....136
- Жирные мифы.....141

## КАК СОСТАВИТЬ СВОЮ СИСТЕМУ ПИТАНИЯ

- Как из сложной информации о КБЖУ составить свою идеальную систему питания?.....150

## ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ

- Психология пищевого поведения.....158
- Нарушения пищевого поведения (НПП).....170
  - Нарушения пищевого поведения по ограничительному типу.....171
  - Анорексия. Памятка родителям.....175
    - Нарушения пищевого поведения по перееданию.....178
- Эмоциогенное пищевое поведение.....179
  - Неконтролируемое пищевое поведение (Binge-Eating).....179
    - Булимия.....182

## ПРАКТИКУМ

- Манифест авторов!.....188
- Содержание практикума.....189

- Индекс массы тела.....194
  - Что делать?.....200
- Причины переедания.....202
- «Ген ожирения» и жировые клетки.....204
  - 6 золотых правил родителям.....216
    - Упражнение 1.....227
    - Упражнение 2.....228
  - Психологический практикум.....230
    - Самооценка.....239
  - Тело. Образ физического «Я».....243
    - Телесный практикум.....245
      - Женское тело.....253
        - Эмоции.....259
  - Эмоциональный практикум.....262
    - Итог.....268





workout  
**Я МОГУ**



ОТ АВТОРОВ



@e\_levitan



**ЖЕНЯ**

**основатель проекта Workout**

Когда мне было 16 и весила 50 кг, я объявила себя толстой. С этих пор моя жизнь больше никогда не была прежней. Желание похудеть, чтобы стать красивой, охватило меня от кончиков пальцев ног до кончиков волос. Оно проникло в каждую клеточку моего сознания, пропитало каждую мысль, распространилось на все сферы моей жизни. На свой алтарь красоты я поставила худобу, а самым заветным желанием на свете стали тощие ноги в обтягивающих джинсах. Что поделать, мода в моей юности была такая.

Семья, друзья, учеба, свободное время отошли на второй план и не вызывали такого интереса и азарта, как борьба с собственным отражением в зеркале. Тоньше, стройнее, рельефнее, ты можешь! Я бежала к призрачному идеалу сломя голову и без оглядки.

Мой вес уменьшился до 40 кг, а навязчивые мысли о еде достигали своего апогея. Я училась в медицинском

университете и иногда приходилось по пять раз перечитывать страницу учебника химии, потому что мысли мои были совсем о другом. Сколько калорий было в сегодняшнем обеде, достаточно ли я двигалась на протяжении дня, чтобы все эти калории сжечь, мечты о шоколадных пирожных вперемешку с сожалением о лишнем яблоке или стакане кефира. Это были жуткие годы борьбы со своим телом. Диагноз нервная анорексия и угрозы родителей сдать меня в психдиспансер не работали. В своей разумной голове я понимала, что так больше нельзя. Я понимала, что нужно начинать нормально питаться, набирать вес, превращаться в обычную девочку с обычной фигурой и жить обычной жизнью. Только вот обычная фигура, на мой субъективный взгляд, пугала своими размерами. Сделать тело на 5 килограммов больше равнялось смертному приговору.

Переломным моментом стала встреча с девушкой, которая вдохновившись моими тощими ногами, радикально решила худеть. Прямо на моих глазах она таяла с каждым днем. И я чувствовала свою вину, ведь это мои ноги каждый день были для нее наглядной «мотивацией».

Я твердо решила, что так больше нельзя. Я хочу быть здоровой. Я хочу ладить с самой собой. Я хочу вдохновлять на самосовершенствование, а не самобичевание. Я дала себе обещание, что сделаю все возможное, лишь бы предостеречь таких же глупышек от голодовок, навязчивых идей и дурных идеалов и начала вести группу Workout, где публиковала различные упражнения, рецепты и советы по питанию и фитнесу. Только проверенные методы и здоровые принципы.

Примерно в это же время тренд на худобу сменил тренд на мышцы. В моду вошли упругие ягодички, рельефные спины и шесть кубиков пресса. Девушки начали штурмовать спортзалы и пить протеиновые коктейли.

Я была одной из них. Недовольство собственным телом трансформировалось из желания похудеть в желание накачаться и подсушиться. Я больше не боялась калорий, ведь они нужны на строительство мышц. Тренировки и прием пищи стали управлять моей жизнью. Все расписание жизни подстраивалось под них. Спортзал стал отличным психотерапевтом. Вместе с потом я оставляла там все печали и невзгоды. Тело менялось. Появились заветные ягодички, рельефные плечи, но отражение в зеркале по-прежнему оставляло желать лучшего. Вся я была какая-то квадратная. Тренер сказал, что дело в том, что я ем. Тренировки могут быть самыми разными, но вот баланс КБЖУ решает, где будут мышцы, а где жир. Здесь начались мои эксперименты с различными системами питания. Снова подсчет калорий, вагоны куриной грудки, белково-углеводные чередования и опять мысли о еде! Опять ограничения, опять расстройство, опять недовольство. Самое удивительное, что следуя какой-то очередной системе, я не могла следовать ей строго по инструкции. В какой-то момент я начинала себя жалеть, думать: ну все, ну хватит себя мучать, — и бросала. Затем винила себя, что я безвольная тряпка, говорила «я могу» и возвращалась к эксперименту.

Моя фигура нравилась мне частично. Попа классная, рельефная спина и плечи — супер, а вот живот, бока, бедра — эти проблемные зоны так и оставались, на мой взгляд, проблемными. Самые сложные лишние 3 кг никак не хотели покидать тело. И каждый раз, глядя на себя в зеркало, я думала — ну вот еще немножечко здесь убрать, а вот здесь добавить, и тогда я буду собой довольна.

Затем у меня появились друзья-вегетарианцы, которые рассказывали, как здорово повлиял на их жизнь отказ от мяса. Меньше болезней, лучше самочувствие,

острее ощущение жизни. Я решила тоже попробовать. С мыслью «я могу съесть стейк в любой момент, когда захочу» я не ем мясо уже 2 года. Отказавшись от магазинной куриной грудки и добавив в свой рацион больше свежих овощей и фруктов, я забыла что такое простуда и ОРВИ. На фигуре перемены в питании тоже отразились положительно. Та прилипшая парочка килограммов быстро растворилась.

В моем путешествии на Бали, где была написана основная часть этой книги, я попробовала то, что раньше сама осуждала и считала совершенно ненаучным и опасным — сыроедение и голодание. Месяц в моем рационе были только живые продукты — свежие овощи, зелень и фрукты. А вместе с этим я начала практиковать 36-часовое сухое голодание — полный отказ от еды и воды на протяжении полутора суток.

Последние эксперименты позволили глубже изучить себя. Узнать, что такое настоящий голод и истинное насыщение. Какие вкусы я люблю, а что ем больше по привычке. А также осознать, как много и непищевых вопросов мы решаем с помощью еды. Как стимулируем себя кофе по утрам, как утешаемся мороженым, а с целью избавления от скуки идем перекусить.

Еда — это не просто содержимое нашей тарелки. Это самый простой и доступный способ наполнить себя и свою жизнь. И несомненно, это инструмент для строительства нашего тела.

С балийским режимом я потеряла часть мышц, которые упорно строила годами. И поняла, что это не смертельно и совсем не страшно. Меня не перестали меньше любить родные, не уменьшилось количество друзей и даже лайки в инстаграме не упали. Я наконец осознала, что уровень счастья не зависит, сколько сантиметров твоя талия и насколько накачаны трицепсы. В жизни столько

всего, а если заикливаться на теле и еде, то пропускаешь все самое интересное.

Чтобы жизнь эта была долгой, вкусной и кайфовой, еда должна удовлетворять потребности и тела и души.

Мой путь был долгий, и я благодарю за все сложности, которые мне удалось пройти, чтобы сейчас помогать девушкам по всему миру обретать баланс между желаниями и потребностями. Я ем все, что пожелаю. Мне удалось построить свой рацион таким образом, что я получаю все необходимое для тела — белки, жиры, углеводы, микро- и макронутриенты и для души — обожаю шоколад и не отказываю себе в нем. Я живу без запретов, но делаю свой выбор осознанно. Знаю, когда мороженое действительно поднимет мне настроение и будет в удовольствие, а когда я ищу спасение в кафе, вместо того чтобы просто поплакать.

Я продолжаю тренироваться и совершенствовать свою физическую форму. Каждое утро начинаю с зарядки и не представляю жизнь без тренировок. Но делаю это **ДЛЯ** тела, а не **ПРОТИВ** его частей, которые мне не нравятся.

Все мои эксперименты с питанием помогли сделать самый важный вывод. Есть истина — она одна. КБЖУ, система пищеварения, гормональный фон, уровень активности — все это важно и нужно учитывать для того, чтобы подобрать свое идеальное питание. Но у каждого из нас свои привычки, свои вкусовые предпочтения, свои отношения с едой. Чтобы подобрать свою идеальную систему питания, нужно наблюдать за собой, а не за блогерами в инстаграме и новыми трендами.

Я желаю каждому читателю начать жить в мире с едой и собой. А эта книга — увлекательное путешествие, которое поможет вам в этом!