

Ш56 Шидловская, Светлана.
Счастье внутри : легкие рецепты для стройности и красоты / Светлана Шидловская. — Москва : Эксмо, 2019. — 144 с. : ил. — (Кулинария. Зеленый путь).

Если похудение у вас цепко связано со словами «мало есть», «невкусно», «пресно», «го-лод», «диета», то самое время открыть эту книгу, а страшные слова забыть навсегда. Под обложкой вас ждет простая, в общем-то, истина: зачем голодать и давиться безвкусной несоленой гречкой с листом салата, когда есть столько вкусных, питательных и полезных блюд! Бодрые завтраки, сытные обеды, легкие ужины и перекусы с рецептами пирогов, тортиков и кексов — и это не шутка.

И — приятный бонус для тех, кто давно собирался взять себя в руки, но никак не получалось: целая глава о том, как мотивироваться, чем питаться и что еще полезного для себя сделать, чтобы путь к стройности не был тернистым.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-099226-3

© Светлана Шидловская, текст, фото, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

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.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ЗЕЛЕНЫЙ ПУТЬ

Шидловская Светлана

СЧАСТЬЕ ВНУТРИ

Легкие рецепты для стройности и красоты

В книге использованы фотографии *Кристины Колодей*

Ответственный редактор *М. Панфилова*. Младший редактор *Ю. Чернова*
Технический редактор *Т. Анохина*. Редактор *К. Сеничкина*. Дизайн и верстка *Ю. Анохиной*
Корректор *Л. Воробьева*. Препресс *А. Бельтиков*

ООО «Издательство «Эксмо»

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

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндүрүшү: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «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., Дембровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

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

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

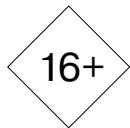
www.eksmo.ru/certification

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 06.08.2019. Формат 80x100¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,33.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-04-099226-3



9 785040 992263 >

В электронном виде найти и приобрести вы можете
книжку на www.litres.ru

ЛитРес:
«МЫ СЛИЛИ ВСЕ КНИГИ»



Светлана Шидловская

СЧАСТЬЕ ВНУТРИ





Светлана Шидловская

СЧАСТЬЕ ВНУТРИ

*Легкие рецепты для стройности
и красоты*

хлеб*соль®

Москва
2019

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	7	Просто добавь воды!	23
		Не пейте калории!	24
<i>Часть 1. ПОГОВОРИМ</i>		Фрукты: хороши и немного	
О ВАЖНОМ	10	коварны	24
НАСТРАИВАЕМСЯ НА ЭФФЕКТ	12	Счастливые часы	25
С чего начать?	13	МИФЫ О ПОХУДЕНИИ	26
Сделайте первый шаг	14	Что бы такого съесть, чтобы	
Горе от ума	14	похудеть?	26
У вас все получится!	14	Даже если вам немного за 30...	27
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ		Чтобы похудеть, нужно есть!	27
ПОХУДЕНИЯ	16		
Все дело в дефиците	16	<i>Часть 2. НАЧИНАЕМ ДЕНЬ</i>	30
Время ночное	16	Ягодные корзиночки	32
Про стресс и кортизол	17	Ягодный чиа-пудинг	35
Что такое БЖУ	18	Фруктовые венские вафли	36
Для чего нужен белок	18	Кабачковые оладьи с яичницей	37
Почему не нужно бояться		Оладьи «Солнечные»	38
жиров	19	Овсяные оладьи с бананом	41
Не все углеводы одинаково		Фруктовая запеканка	42
полезны	19	Вареники	45
Как считать макронутриенты?	20	Веселая яичница	46
Не повторяйте за другими!	20	Шакшука	49
Красота — это когда тебе		Утреннее авокадо	50
комфортно в твоём теле	22	Перчики с яйцом	53
ПРО ЕДУ	23	Красочные панкейки	54
Истина в вине?	23	Овсяная каша, запеченная	
Стоп яйца?	23	с ягодами	57

<i>Часть 3. НЕ БОЙТЕСЬ</i>		<i>Часть 5. УЖИНЫ</i>	106
ПЕРЕКУСОВ	58	Салат с семгой и киноа	108
Пирог с томатами и творогом	60	Сладкий салат с креветками	111
Киш с рыбой	63	Салат «Бора-бора»	112
Запеченный батат	64	Салат с томатами и каперсами	113
Овсяный хлеб с маслинами	66	Тартар из тунца	114
Хлебные палочки	67	Салат с грушей и рокфором	117
Блинный тортик	69	Белковые омлетки	118
Морковный торт с орехами	70	Низкокалорийное	
Легкая шарлотка	72	«Веселое заливное»	120
Кекс «Апельсинка»	73	Ленивые голубцы	121
Шоколадные кексы с глазурью	74	Омлет со шпинатом	123
Грушевый десерт с сыром	77	Рулетики из индейки	
Ореховая бомба	78	с овощным сое	124
Кокосовые «любимчики»	81	Легкие котлетки	127
Флаксы льняные с чесноком	82	Шпажки с индейкой	128
<i>Часть 4. ЧТО НА ОБЕД?</i>	84	Кордон блю с сыром	
Суп-пюре из спаржи	86	и шампиньонами	130
Томатный суп		Мидии в томатах	131
с морепродуктами	89	Рыба в соли	133
Тыквенный суп	90	Жюльен в перчике	135
Куриная грудка капрезе	91	Гречка в тыкке	136
Почти паэлья	93	Семга с овощами	
Паста с морепродуктами	94	в хрустящей корочке	138
Уха	97	Запеченная семга	139
«Ежики в тумане»	98	Спринг-роллы	141
Праздничная индейка	101	Алфавитный указатель	142
Лодочка с птичкой	102		
Волшебные горшочки	104		
Тыквенный бейгл	105		



ОТ АВТОРА

Меня зовут Светлана. У меня двое детей, два высших образования — экономист и дизайн среды, но работаю я фотографом, особенно люблю снимать детей и детские праздники. А еще веду онлайн-курс «Стань лучшей версией себя». Там я дистанционно помогаю девушкам прийти в форму.

Как это нередко бывает, женщины находят себя во время декрета, и я не стала исключением: именно после рождения ребенка я и занялась фотографией. И с того же времени начались проблемы с весом. Три-четыре раза в неделю я занималась долгими, по 12 часов, съемками — ни поесть нормально, ни отдохнуть некогда. Домой возвращалась поздно вечером, ставила фотоаппарат на сброс фото, садилась за компьютер работать и есть. А что можно есть, сидя перед монитором, когда времени нет? Ничего, кроме быстрой еды: бутербродов, шоколадок и того, что быстро попадает под руку. Вдобавок я еще мало спала, а это очень сильно влияет на обмен веществ. В общем, мой режим сбил, и вес начал расти.

Заметив это, я пробовала придерживаться известных диет, но еды было или мало, или невкусно, или однообразно — поэтому спустя время запал пропал, и я возвращалась к привычному питанию. Вместе с едой возвращался и вес, даже в больших объемах, чем до диет.

В 2015 году я забеременела, но в три месяца на плановом осмотре беременность была потеряна из-за гормональных перестроек и стресса. После этого за месяц я набрала еще килограммов шесть. Затем была зимняя поездка в Сочи, и я вдруг заметила, что просто не могу кататься на сноуборде. Не могу подняться по лестнице — задыхаюсь. На съемках потею. Фотография подразумевает активное передвижение по площадке, особенно если дети маленькие — приходится ползать, чтобы фотографировать не макушки, а лица детишек.

Последней каплей стала поездка в магазин, чтобы купить приличное платье — не свободное, не трикотажное, а красивое, нарядное платье на вечернее мероприятие. И я просто не смогла купить ничего, что бы мне понравилось, все было малó. Есть, конечно, специальные магазины, но я к ним просто не привыкла. Всю жизнь я носила размер 42–44, а за три года добралась до 50-го — после этих непонятных диет, проблем со сном, сбитым режимом.

И тут я встретила в интернете проект, который дал мне толчок и открыл глаза на многие вещи. Там я узнала ключевую мысль: чтобы похудеть, надо есть. Есть сбалансированно, а не голодать и уж конечно, не закидывать в себя бесполезную еду. Раньше я думала: чтобы похудеть, жиры нельзя, масло нельзя, калорийное нельзя. В марте 2016-го я узнала, что такое калории вообще и для чего они необходимы. В общем, я попала на волну, увлеклась и зацепилась за проект. Так в моей жизни появились тренировки и вдумчивое, правильное питание без «мусора».

В самом начале было очень трудно — физически. Тренировки с моим весом давались тяжело. Я делала медленно, но делала все равно.

С едой сначала тоже было тяжело — сначала я все отваривала, чтобы не набрать лишних калорий. Но однообразные блюда быстро надоели, и я отважилась сделать что-то новое — рыбу под маринадом. Потом я уже не боялась экспериментировать и научилась рассчитывать свои рецепты по формуле КБЖУ.

Я похудела за 7 месяцев на 30 килограммов. «Добрые» люди комментировали: «Ты похудела, но у тебя нет форм». Проанализировав информацию, я пошла в тренажерный зал, где начала занятия с тренером. Одна из моих подписчиц, с которой мы дружим до сих пор, написала мне, что у меня хорошие данные для конкурсов фитнес-бикини. Если бы раньше мне сказали, что я буду выступать, я бы никогда не поверила. Я думала, что девушки такими

рождаются. А теперь мое тело стало лучше, чем было до беременности. Оно стало таким, каким я его видела. Тело, которое я хотела.

Через полгода после начала тренировок я выступила успешно на конкурсе Москвы, а потом и Московской области. Спустя время я заняла 3-е место на кубке Москвы и победила на чемпионате России.

Также спустя два года с начала нового пути я открыла онлайн-курс «Стань лучшей версией себя». Мне захотелось помочь людям, мечтающим похудеть, добиться своей цели и избежать ошибок, которые когда-то допустила я. И мне радостно видеть, что накопленные знания и опыт действительно помогают моим ученицам добиваться отличных результатов. Это очень вдохновляет.

Сейчас я вешу 61 килограмм, но при этом ношу привычный 42-й размер одежды, как раньше — потому что мышцы, как известно, весят больше, чем жир. Вес — это простая условность!



часть 1

ПОГОВОРИМ О ВАЖНОМ





НАСТРАИВАЕМСЯ НА ЭФФЕКТ

В любом серьезном деле залог успеха — понимание, для чего вам это нужно, внутренняя мотивация. Вы, наверное, и сами это знаете: если не видишь конечной цели, то не пройдешь путь до конца, не сделаешь качественно. То же самое можно сказать о похудении: если мотивации нет, то лень и откладывание на потом точно победят. Когда я наконец решилась взять себя в руки и приняла участие в фитнес-проекте, моя мотивация была

внутренней: я не привыкла видеть себя полной. Тайком от мужа я начала участвовать в проекте, а когда рассказала ему, он сказал: «Ты не сможешь». Вот это стало для меня дополнительным толчком, из-за которого мне захотелось всем доказать, что смогу. Давайте поговорим о том, как найти мотивацию, как не откладывать на потом, как, в конце концов, начать — в общем, затронем психологическую сторону похудения.



С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Начать — самое сложное. Одолевают тревоги, сомнения, мысли «вдруг я не смогу»... Задача кажется такой же непосильной, как сдвинуть с места огромный валун. Но попробуйте разбить его на кучку мелких камней — и вы легко перетаскаете их куда надо.

Точно так же и с похудением: чтобы успешно взяться за дело, нужно разбить его на отдельные понятные шаги. Так станет ясно, с чего начать и на что обращать внимание.

ШАГ 1. НАЙДИТЕ ПРИЧИНУ

Вы набрали лишнее не за один день, согласитесь! Проанализируйте свое пищевое поведение и подумайте, что заставило вас заработать лишние килограммы. Это может быть беременность, стресс, изменение режима питания и другое.

Если причина — болезнь или гормональный сбой, то необходимо обратиться к врачу и пройти обследование. Если это компульсивные переживания в результате стресса, то стоит встретиться с психологом. Если виноват фастфуд, крепко обосновавшийся в вашем рационе, то вы в силах справиться сами!

ШАГ 2. СОСТАВЬТЕ КАЛЕНДАРЬ ПОХУДЕНИЯ

Напишите, сколько килограммов вы планируете скинуть за неделю, две и так далее. А также укажите отправные точки ваших замеров (талия, бедра и другие параметры фигуры). Не гонитесь за огромным отвесом в короткие сроки. 3–7 килограммов в месяц, в зависимости от количества лишнего веса,

считается оптимальным. Вы же не хотите потерять здоровье и быть похожим на худое желе с дряблой кожей? Поэтому не торопитесь.

ШАГ 3. АНАЛИЗИРУЙТЕ И НАЛАДЬТЕ ПИТАНИЕ

Забудьте слова: диета, голодание, не есть после шести, сидеть на гречке, есть одни яблоки, сидеть на «безуглеводке» и так далее. Составьте меню на несколько дней. Купите продукты и приготовьте блюда заранее. Если носить еду с собой — не ваш вариант, изучите меню тех мест, где вы обычно питаетесь, и заранее выберите оптимально подходящие блюда. Всегда имейте под рукой быстрый перекус.

Помните: ешьте не менее 4–5 раз и пейте воду. Не делайте резких движений! Если вчера ваш день начинался с круассана и заканчивался бургером, ваш разум не простит резкого утра с овсянки на воде и рыбки на пару. Просто максимально опустошите полки на кухне от вредностей и не покупайте больше. Подсчитайте свою норму КБЖУ и старайтесь придерживаться этих значений.

ШАГ 4. ДВИГАЙТЕСЬ!

Домашние тренировки, прогулки на велосипеде, бег, тренажерный зал или танцы — найдите свою страсть и занимайтесь! Забудьте про правила, диктующие, когда лучше заниматься спортом. Занимайтесь, когда удобно вам, найдите для этого хотя бы 30–40 минут 3–4 раза в неделю. Иначе можно всегда ждать свободные пару часов с утра —