



СОДЕРЖАНИЕ

	Предисловие	9
УРОК 1	Виды систем питания. Дневник питания	12
УРОК 2	Кислотно-щелочной баланс. Виды конституций человека	24
УРОК 3	Стоп-продукты	38
УРОК 4	Все о белке и аминокислотах	50
УРОК 5	Молочная продукция и глютен: есть или нет	58
УРОК 6	Безмолочное и безглютеновое меню	63
УРОК 7	Завтраки. Работа кишечника. Вода	120
УРОК 8	Ужин. Перекусы. Причины вздутий и брожений	126
УРОК 9	Анализы: кому и что сдавать? Спорт	134
УРОК 10	Пищевые зависимости и режим дня	137
	Алфавитный указатель	142

БЕЗМОЛОЧНОЕ И БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНУ НЕДЕЛЮ

ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК. Свекольный салат с ореховым соусом, киноа и яйцами **68**

ОБЕД. Чечевичная похлебка с овощами, два безглютеновых хлебца и свежий салат **70**

УЖИН. Гречка с овощами и квашеной капустой **72**

ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК. Боул из зеленой гречки и перепелиных яиц **74**

ОБЕД. Стейк из семги с запеченным болгарским перцем и киноа **76**

УЖИН. Желтый перец, фаршированный рисом **78**

ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК. Фриттата с красным соусом и салат из свеклы и моркови **80**

ОБЕД. Нутовый соус из тыквы и шпината с ароматным рисом **82**

УЖИН. Теплый салат из соевой спаржи, зелени и огурцов **84**

ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК. Безглютеновые вафли со шпинатом и базиликовым соусом **86**

ОБЕД. Свекольно-чечевичные котлеты, обсыпанные кунжутом, с киноа и зеленым салатом **88**

УЖИН. Салат «Нисуаз» **90**



ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК. Поке с киноа, слабосоленой рыбой, авокадо и перепелиными яйцами

ОБЕД. Грибной крем-суп с морковью по-корейски

УЖИН. Салат с креветками

ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК. Шоколадные вафли из киноа с клубничным топингом

ОБЕД. Морковный крем-суп с креветками и цветной капустой

УЖИН. Кобб-салат

ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК. Сэндвич-ролл

ОБЕД. Вегетарианский суп харчо

УЖИН. Бриам (греческое овощное рагу)

БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ ДЕСЕРТЫ

92	Чиа-пудинг из нектаринов	110
94	Ягодный чиа-пудинг на ореховом молочке	111
96	Кокосовая панна котта с клубничным желе	112
98	Малиновый мусс	114
100	Кокосовые кексы	116
102	Миндальное печенье с кунжутом	117
104	Овсяный крамбл со сливами и вишневым мороженым	118
106		
108		





ПРЕДИСЛОВИЕ

Больше 10 лет я изучаю тему питания, тестирую на себе разные системы питания, экспериментирую и изучаю свой организм.

Так сложилось, что 8 лет я придерживалась вегетарианской системы питания (не путать с веганством) и не могла понять, почему же я не могу довести работу органов ЖКТ до идеального состояния: питаюсь чисто, ем овощи, бобовые, но вот к работе кишечника есть вопросы.

Я стала исследовать эту тему глубже, окончила несколько курсов нутрициологии и поняла, что нужно экспериментировать дальше, нужно попробовать убрать глютен и молочные продукты. Сказано — сделано.

Я убрала из вегетарианского питания молочные продукты и глютен и поняла, что мой рацион начал недобирать по белкам: их много в молочных продуктах, а раз я осталась без молока, то нужно искать альтернативные источники. Поэтому на время эксперимента я решила ввести в свой рацион яйца, а чуть позже ввела и рыбу. Мой рацион стал растительным, но с яйцами и рыбой.

И каково же было мое удивление, когда через несколько недель мой организм заработал как часы. Неужели мне не подходят молочные продукты?

Я стала снова экспериментировать: убрала яйца, добавила адыгейский сыр — и получила те же проблемы с работой кишечника, что были у меня на вегетарианстве.

Тогда я вернула яйца, убрала молочные продукты, вновь включила глютен и поняла, что организму последний очень не нравится, потому что снова появились проблемы с ежедневной работой кишечника.

Убрав снова глютен из своего рациона, я нашла ключ к своему здоровому ЖКТ.

Путем метода проб и ошибок, путем наблюдения за реакцией организма на разные продукты я выявила, какие продукты нравятся моему организму, а какие затрудняют его работу.

Так в моей жизни появилась новая глава под названием «Интуитивное питание».

Что же такое интуитивное питание?

Многие думают, что если человеку хочется бургер, то это значит, что организм в нем нуждается и что это и есть интуитивное питание, то есть питание согласно интуиции. Но это в корне неверное понимание.

Интуитивное питание — это питание, которое подходит нашему телу, это то питание, которое не вызывает тяжести, вздутий, запоров, это питание, после которого человек чувствует легкость, прилив сил и энергию.

Прежде чем начать питаться интуитивно, нужно получить инструкцию от своего тела, нужно изучить свой организм и тему питания настолько это возможно, ведь тот же бургер — это не еда, а мусор, который загрязняет наш организм. Думаю, что никто не будет со мной спорить.

Книга, которую вы держите в руках, не столько информационная, сколько практическая. Невозможно перейти на интуитивное питание без практики и наблюдения за реакциями своего организма.

При помощи этой книги-курса вы сможете прокачать свое питание и разобраться с тем, какие продукты вам подходят, а от каких следует отказаться. В этом поможет дневник питания, при помощи которого вы узнаете, как ваше тело реагирует на ту или иную пищу.

Дневник питания расскажет вам, от каких продуктов вам становится хорошо, а от каких плохо: снижается настроение, появляются боли, вздутия или газообразования. Поэтому вести его нужно обязательно! Но обо всем по порядку.

Приглашаю вас в новую главу вашей жизни под названием «Интуитивное питание».

**С уважением к вашему здоровью,
Ольга Землякова**



УРОК 1

ВИДЫ СИСТЕМ ПИТАНИЯ

Дневник питания

Первый урок начнем с основ, с видов систем питания, так как у многих людей, далеких от темы здоровья, часто возникает путаница в этом вопросе.

В этой главе расскажу вам о разнице между традиционным питанием, вегетарианством, веганством, сыроедением и интуитивным питанием.

Итак, **ТРАДИЦИОННОЕ ПИТАНИЕ** не нуждается в представлении. Это питание, которое переходит нам по наследству от наших родителей, а им от их родителей, которое включает в себя разные виды мяса, рыбы, молочные продукты, овощи, крупы, иногда фастфуд и пр. Речь идет о людях, которые питаются традиционно и не исследуют другие системы питания. Часто с таким питанием по наследству переходят и разные заболевания. Например, если у мамы врачи обнаружили камни в желчном пузыре, то, скорее всего, через несколько десятков лет камень

может обнаружиться и у ребенка, если он будет питаться по рецептам своей матери. Часто мы видим семьи, где у всех членов семьи есть лишний вес или сердечно-сосудистые заболевания. Это не генетические заболевания, а приобретенные вследствие передачи из поколения в поколение рецептов, по которым готовила прабабушка, потом бабушка, потом мама, а потом и дочь.

Если у кого-то из членов семьи повышен холестерин, то, вероятнее всего, холестерин будет повышен и у остальных членов семьи, ведь все в семье едят одну и ту же пищу, которая и вызывает разные сбои в организме.

ВЕГЕТАРИАНСТВО. Сейчас все чаще и чаще можно познакомиться с вегета-

рианцами. Эта система питания перестала быть диковинной. Вегетарианство включает в себя растительную и молочную пищу, содержит все необходимые макро- и микроэлементы при правильном и сбалансированном рационе. Но на нашем онлайн-курсе «Интуитивное питание» мы часто сталкиваемся с тем, что люди не изучают основы такого питания, прежде чем на него перейти, и когда на курсе мы разбираем дневники питания вегетарианцев, то мы видим одну и ту же ошибку: питание большинства вегетарианцев углеводное. Мы видим много углеводов и недостаток по белкам и правильным жирам.

На этой системе питания можно легко добирать и белки, и жиры, если употреблять бобовые и молочные продукты, но есть одно НО. Все чаще и чаще в своей практике мы встречаем вегетарианцев, которым не подходит молочная продукция по состоянию здоровья (об этом поговорим чуть позже) и по реакции организма на эту пищу, поэтому возникает вопрос: всем ли подходит вегетарианство? Если из вегетарианства убрать молочные продукты, то оно перерастает в веганство, к которому я всегда относилась отрицательно, давайте расскажем почему.

ВЕГАНСТВО. Это система питания, которая основана на непричинении вреда всем живым существам, поэтому состоит исключительно из продуктов растительного происхождения. Веганы не едят никакие продукты животного происхождения и иногда даже мед. С точки зрения здоровья эта система питания имеет место, но, скорее, как разгрузочная и очищающая организм, а не на всю жизнь.

Когда мы смотрим анализы веганов, то приходим в шоковое состояние. Всегда очень низкий показатель V_{12} , высокий маркер сердечно-сосудистых заболеваний — гомоцистеин, недостаток витамина (гормона) D и сниженный ферритин. Этим анализам обычно сопутствует симптоматика: хроническая усталость, отсутствие сил, выпадение волос, забывчивость, холодные руки и ноги, вздутия и брожения и тому подобное. Не принимая добавки с указанными витаминами, веганом быть опасно. Но, повторюсь, веганство превосходно очищает организм, поэтому я положительно к нему отношусь, если человек короткий период времени, до 2–3 месяцев, находится на таком питании.

Прежде чем перейти на вегетарианство или веганство, нужно досконально изучить эти системы питания и научиться готовить заново. Да, готовить придется, поскольку традиционные кафе и рестораны содержат очень скудный выбор подходящих блюд, и невозможно быть здоровым веганом или вегетарианцем, питаясь в кафе и не готовя еду дома.

Часто, когда мы на нашем онлайн-курсе «Интуитивное питание» анализируем дневники питания и людей, питающихся традиционно, и веганов, и вегетарианцев, мы видим одну и ту же ошибку — НЕДОБОР БЕЛКА! Сейчас эра быстрых снеков, фастфуда, неправильных и сладких перекусов. Продуктовые магазины на 60% заполнены именно такой едой — она вкусная и дешевая, поэтому люди все чаще и чаще отдают ей предпочтение, забывая базовые принципы здорового питания и принципы соотношения белков, жиров и углеводов в здоровом рационе человека.



Поэтому не думайте, что недобор по белку есть только у людей, питающихся растительной пищей, он сейчас есть у большинства. Например, человек на завтрак съедает кашу, затем перекусывает кофе и бутербродом. На обед съедает суп с кусочком хлеба, через час он снова голоден и съедает печенье с чаем. Наконец, вечером приходит домой, набрасывается на еду и ест перед сном. В ход идет паста, пицца, роллы, котлеты, сосиски и прочее (найдите тут свое). Человек фактически голодал весь день и находился на скудном углеводном рационе, поэтому к вечеру просыпается зверский аппетит — человек ест и не может наесться, поэтому обязательно «шлифует» ужин чем-то сладеньким. Он переедает, возникает

тяжесть после еды, часто бывают вздутия и брожения. С таким рационом человек утрачивает здоровье, молодость и красоту и «наедает» хронические заболевания.

Узнали себя? Если нет — замечательно, если да — читайте дальше!

Следующая система питания, **СЫРОЕДИЕНИЕ**, очень популярна сейчас. Если к веганству я отношусь не очень, то к этой системе питания у меня вообще миллион вопросов. Сыроедение — это система питания, которая предполагает употребление веганской пищи, но в сыром, неприготовленном виде. Все блогеры-сыроеды со стажем сыроедения от 3 до 5 лет, за которыми я наблюдала, перестали такими быть и вернулись на традиционное питание.

Есть люди, которые изрядно подпортили свое здоровье на сыроедении. Могу сказать лишь одно: такие системы питания, как сыроедение и веганство, можно использовать в качестве очищения организма, используя их короткий промежуток времени, от 1 до 3 месяцев, после чего человеку нужно обязательно вернуться на адекватное для него питание. Есть люди, которым вообще не подходит сыроедение, и чаще всего именно такие люди и переходят на него. Об этом поговорим подробно во втором уроке.

Что же такое ИНТУИТИВНОЕ ПИТАНИЕ? Если просто, то это питание, которое подходит индивидуальной конституции тела, заболеваниям, имеющимся у человека, и его вкусовым предпочтениям. Интуитивное питание всегда должно основываться

на общепринятых правилах правильного питания, о которых большинство людей не знают, потому что не изучают этот вопрос. Более того, вокруг столько противоречивой информации, что сложно разобраться в этом потоке самостоятельно.

И люди, питающиеся традиционно, и вегетарианцы, и веганы, и сыроеды могут ухудшить свое здоровье, если

не знают элементарных правил питания и сочетаемости продуктов. На любом типе питания могут возникать вздутия, брожения, газообразования, а также хронические и аутоиммунные заболевания. Поэтому, прежде чем переходить на адекватное питание, нужно изучить данную тему и наконец-то получить инструкцию к своему телу. Этим мы с вами и займемся.

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ

Сразу замечу, что разобраться со своим питанием невозможно без письменных практик. Это как с деньгами: пока не начнешь записывать свои доходы и расходы, не поймешь, сколько ты зарабатываешь и на что тратишь. Так же и тут. Для того чтобы прийти к осознанности в питании, нужно на 2–3 недели завести дневник питания и начать отслеживать реакции своего организма на ту или иную пищу.

Предлагаемый в этой главе дневник питания отличается от тех, что есть в продаже, или от тех, которые заводят люди, мечтающие похудеть.

Мы не будем считать калории — наш дневник совсем другой: мы будем основываться на чувстве голода и насыщения и делать правильные выводы. Дневник питания — это карта вашего здоровья, которая покажет, в какую сторону вам двигаться. Дневник питания можно вести в обычной тетради в клетку или удобном блокноте, который поместится в вашу сумку, чтобы в течение дня вы делали в нем записи. Посмотрите на следующей странице, как

оформлен разворот дневника, и таким же образом расчертите свой блокнот. Один разворот — один день и 5 приемов пищи.

Готово? Отлично. Возьмите в руки дневник питания, откройте и напишите сегодняшнее число. Теперь вы должны ежедневно наблюдать за собой и эти наблюдения записывать в дневник. Первое, что нужно начать отслеживать, — это чувство голода. Перед каждым приемом пищи нужно оценивать свое чувство голода по пятибалльной шкале, где 1 и 2 — это низкое чувство голода, 3 — пора бы что-то перекусить или начать готовить, 4 — здоровое чувство голода и 5 — очень сильное чувство голода.

Сразу скажу, что здоровый человек должен употреблять пищу при чувстве голода на 4 балла, иначе, если мы доводим себя до пятибалльной отметки, у нас открывается жор: мы начинаем «сметать» все, что есть у нас дома, быстро проглатываем и не можем насытиться, поэтому очень опасно доводить себя до отметки в 5 баллов.

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ

ДАТА

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

Голод Да Нет | Оценка голода ① ② ③ ④ ⑤

Пища _____

Физиологические ощущения _____

Эмоциональные ощущения _____

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Голод Да Нет | Оценка голода ① ② ③ ④ ⑤

Пища _____

Физиологические ощущения _____

Эмоциональные ощущения _____

ОБЕД

Голод Да Нет | Оценка голода ① ② ③ ④ ⑤

Пища _____

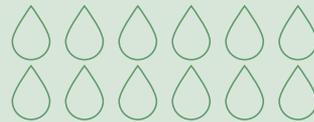
Физиологические ощущения _____

Эмоциональные ощущения _____

ЗАМЕТКИ

ВОДА (200 мл)

ваша норма



СПОРТ

Да Нет

количество шагов

ЯЗЫК

Да Нет

- белый налет на корне
- белый налет на языке
- легко счищаемый налет
- нет налета
- географический язык
- трещины на языке

СТУЛ

- натощак
- утром, после воды
- после первого завтрака
- после второго завтрака
- после обеда
- после полдника
- после ужина
- запор
- диарея

ОЧИЩЕНИЕ КИШЕЧНИКА

- полное
- частичное
- запор

СОН

время сна

с _____ до _____

ПОЛДНИК

Голод Да Нет | Оценка голода ① ② ③ ④ ⑤

Пища _____

Физиологические ощущения _____

Эмоциональные ощущения _____

УЖИН

Голод Да Нет | Оценка голода ① ② ③ ④ ⑤

Пища _____

Физиологические ощущения _____

Эмоциональные ощущения _____

ВЫВОДЫ ДНЯ

РЕЖИМ ДНЯ

Ваши ощущения утром _____

Чем вы занимались до сна _____

Ваши обещания себе _____
