

Куликова, Елена Мавлявиевна.

К90 Невинный винный ЗОЖ / Елена Куликова. — Москва : Эксмо, 2021. — 168 с. : ил. — (Вина и напитки мира).

Сегодня тема ЗОЖ на пике популярности. Всем хочется как можно дольше оставаться здоровыми, красивыми и счастливыми, при этом, не лишаясь повседневных радостей, выпить бокал вина за ужином, побаловать себя экзотическим десертом на отдыхе или съесть хрустящий круассан с утра. Книга Елены Куликовой, дипломированного сомелье и тренера по фитнесу, отвечает на многие вопросы. Насколько справедливо выражение «вино — лекарство от всех болезней»? Сколько можно пить без вреда для здоровья? Как правильно сочетать алкоголь с едой? Что пить вообще не стоит? Какие научные исследования целебных свойств вина проводятся в мире?

После прочтения этой книги вы сможете правильно составить свой график питания и тренировок, не жертвуя маленькими радостями. А еще узнаете о последствиях алкоголизма, о пользе умеренного употребления алкоголя и о многом другом.

Перед приемом медикаментов обязательно посоветуйтесь с врачом.

УДК 663.2
ББК 36.87

ISBN 978-5-04-111174-8

© Куликова Е. М., текст, фото, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

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

ВИНА И НАПИТКИ МИРА

Куликова Елена Мавлявиевна

НЕВИННЫЙ ВИННЫЙ ЗОЖ

Фотограф *Дарья Галкеева*

Ответственный редактор *С. Ильичева*. Редакторы *А. Долина, Т. Абдулова*
Дизайн, верстка *Ю. Анохиной, Е. Зубаревой*. Препресс *А. Бельтиков*
Технический редактор *Т. Анохина*. Корректор *Л. Воробьева*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

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

Өндүрүшү: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 жинақ; 20 қабат, офис 2013 ж.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

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

Tauar belgisi: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор 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: 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

Дата изготовления / Подписано в печать 01.12.2020.
Формат 80x100^{1/16}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,56.
Тираж экз. Заказ

18+

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!



eksmo.ru

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

[eksmolive](#)
 [eksmo](#)
 [eksmolive](#)
 [eksmo.ru](#)
 [eksmo_live](#)
 [eksmo_live](#)

ISBN 978-5-04-111174-8



9 785041 111748 >

book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»



Невинный
ВИННЫЙ
ЗОЖ





ЕЛЕНА КУЛИКОВА

Невинный
ВИННЫЙ
ЗОЖ

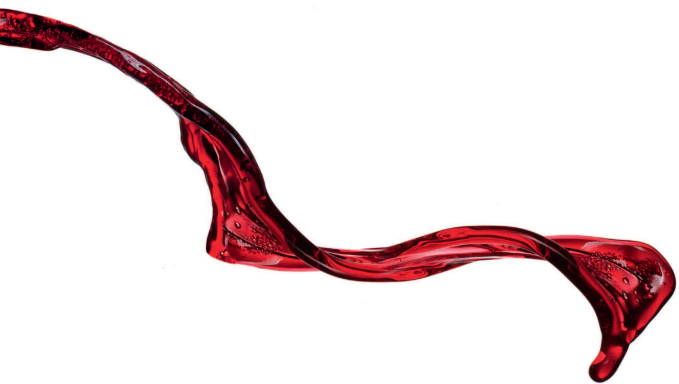
ВИНО • ЗДОРОВЬЕ • КРАСОТА



ХЛЕБ*СОЛЬ®

Москва

2021



СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	7
------------------	---

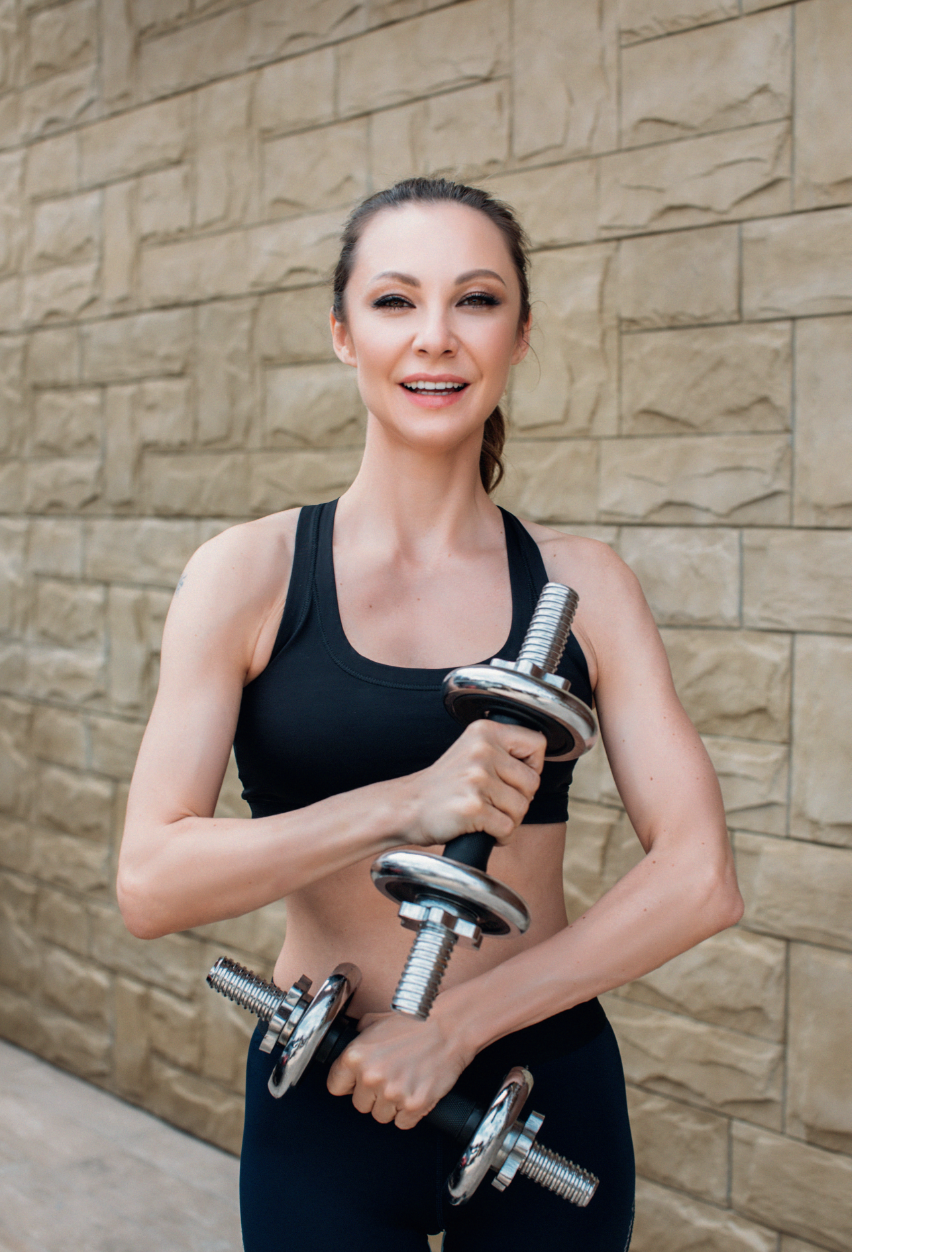
ЧАСТЬ 1

История вина и связь со здоровьем	14
Что такое ЗОЖ и ПП?	28
Чем может быть полезно вино и как пить без вреда для здоровья?	34
Кому сколько можно? Как рассчитать свою дозу? Как пить? Дегустация	42
Что такое органическое, биодинамическое и натуральное вино, а также Оранжевое вино и пет-нат	54
Вегетарианство и вино. Как правильно совмещать?	74
Кошерное вино	80
Беременность и вино. Вино и грудное вскармливание	86
Что пить вообще не стоит?	94
Как пить и худеть? Как уложиться в калораж с учетом алкоголя?	98
Что делать, если вы все-таки перебрали?	106
Как сочетать вино и ПП? Рекомендации. Рецепты	112
Вино и спорт. Как и когда пить и тренироваться? Планы тренировок	120

ЧАСТЬ 2

Алкоголь и иммунитет	128
Вино и последствия.....	130
Алкогольная зависимость.....	134
Что не так с женским алкоголизмом?	142
Алкоголики-инфлюэнсеры	144
Умеренное употребление.....	148
Приложения	152
Благодарности	163





ВСТУПЛЕНИЕ

Спасибо, что выбрали эту книгу. Очень надеюсь, что многим помогу избежать ошибок и смогу предостеречь от опасностей, связанных с неправильным употреблением вина. Как правильно питаться, заниматься спортом и при этом не отказывать себе в простых удовольствиях – вот о чем я вам расскажу.

«Невинный винный ЗОЖ» – это лучшее, что я написала. В книге, которую вы читаете, я говорю о том, что делает меня счастливой. И поверьте, ЗОЖ играет не меньшую роль, чем вино, мне очень важны физические упражнения и правильное питание.

Из книги вы узнаете о том, как правильно пить, сколько можно пить без вреда для здоровья, как готовить вкусную и полезную еду, какое вино выбрать для ужина в стиле ЗОЖ и как и когда заниматься спортом, если любишь побаловать себя «винишком». Я просто не могла не поделиться такой полезной информацией с вами.

Вы узнаете много интересного про физические упражнения и про то, как на нас влияет активность. Правильное питание, культура питья, фитнес и, конечно же, дисциплина – все вместе это сила. Просто поверьте в себя, и ваша жизнь изменится к лучшему.





Если для вас или кого-то из вашего окружения алкоголь стал чем-то незаменимым и теперь служит основным источником положительных эмоций, пройдите тест из главы 16 и обратитесь в специализированные организации из Приложения № 1. Поверьте, никто не будет смеяться над вашей проблемой, там точно поддержат и помогут.

**Всегда помните, ваше здоровье –
единственное, другого у вас не будет.**

Я мама двух замечательных дочек, и мне нравится получать комплименты о красоте от старшей. В этой книге я пишу о том, что именно помогло мне сохранить хороший внешний вид, крепкое здоровье и энергичность и как я смогла внедрить в ЗОЖ вино по вечерам. Контроль и дисциплина в любом вопросе помогут вам стать лучшей версией себя. Я хочу донести одну простую мысль: возможно все.

Я не врач и не ученый. Но на протяжении 15 лет я занимаюсь формированием культуры питья в нашей стране. Несколько дней назад одна из моих учениц сказала, что каждый раз возвращается к моей первой книге как к пособию по познанию мира вина. Во второй же книге я хочу рассказать о ЗОЖ и о культуре питья, чтобы помочь вам укрепить здоровье и сформировать тело мечты.



Загибайте уголки на страницах, ставьте закладки в интересных местах, обводите карандашом важные фразы, делайте фото рецептов и упражнений.

А если возникнут вопросы – я доступна все там же:
Instagram @elena.fooror и электронная почта lena.fooror@mail.ru.







ЧАСТЬ 1

история вина

—

дегустация

—

вегетарианство

—

пп-рекомендации

—

рецепты

—

вино и спорт



ИСТОРИЯ ВИНА И СВЯЗЬ СО ЗДОРОВЬЕМ

Для человека, здорового и больного, вино и мед являются наилучшими средствами, если они натуральны и если принимаются правильно.

ГИППОКРАТ, ДРЕВНЕГРЕЧЕСКИЙ ВРАЧ

Вино отличается от всех напитков. Его история тесно переплетается с историей человечества. Вино сопровождало мореплавателей во времена открытий. Оно было там, куда бежали золотоискатели в надежде разбогатеть. В царских палатах тоже не обходилось без вина. Еще с давних времен с его помощью лечили людей. Давайте пробежимся галопом по истории вина и посмотрим на нее с точки зрения здоровья. Вы поймете, насколько важным напитком вино было всегда, ведь его делали еще за тысячи лет до нашей эры.

Винное дело берет свое начало в Закавказье. Это территория современных Грузии, Армении, Турции, Сирии, Ливана. Споры о том, где и кто именно одомашнил виноград, ведутся до сих пор. Мы сейчас с уверенностью говорим только о времени и примерном месте. Человек одомашнил виноград около 6–7 тысяч лет до нашей эры. Самый древний глиняный сосуд с виноградными косточками нашли возле Тбилиси и определили его примерный возраст – 7 тысяч лет до нашей эры. Кстати, этим способом