



ХУДЕЕМ без ограничений,

или
Как нормализовать свой вес
за семь дней, наслаждаясь
каждым кусочком пищи
и не ограничивая себя
в калориях

Заокский
2021



ИСТОЧНИК
ЖИЗНИ

УДК 613.24
ББК 51.230
В13

Вавилов, Алексей

В13 Худеем без ограничений / Алексей Вавилов, Вероника Вавилова. – Заокский : Источник жизни, 2021. – 160 с.

ISBN 978-5-00126-141-4

В книге предложена методика приведения веса тела в норму без изнурительных диет. Сбалансированное питание, качественный сон, регулярные физические упражнения, оптимизм – эти и другие базовые факторы представлены как ключи к здоровью и похудению. Основная часть книги уделена практическим рекомендациям по составлению рациона питания.

Для широкого круга читателей.

УДК 613.24
ББК 51.230



От пищи надо получать
удовольствие и при этом
оставаться здоровым



Алексей Вавилов





Добро помаловать на путь к здоровью!

Меня зовут Алексей, а мою супругу – Вероника. Мы искренне желаем вам настоящего счастья и здоровья, поэтому написали эту книгу. Нам очень хочется поддержать вас в вашем решении быть здоровыми и стройными.

Книга написана в неординарном варианте – в разговорной форме. Мне доводилось общаться со многими людьми, и я понимаю, что среди читателей есть такие люди, которым важны данные исследований и подробное их описание, и есть люди, которым это совершенно неважно, и их утомляет долгое чтение и нудные исследования. Главное для них – это практические шаги, то, что действительно будет работать. К тому же в интернете есть огромное количество мнений разных диетологов, которые противоречат друг другу, и есть такое же количество мнений разных ученых, которые также противоречат друг другу. Поэтому в нашем с вами общении мы будем говорить только о проверенных мной лично фактах, которые поменяли к лучшему жизнь многих людей. Общением я называю, с нашей стороны, данную книгу, а с вашей – воплощение рассмотренных принципов и ваш отзыв своим родным и друзьям.

Сразу скажу, что мы с женой не поддерживаем скудное питание или неполноценные ущемляющие здоровье диеты. Мы знаем, что вы сможете нормализовать вес и поддерживать его в нормальном состоянии, питаясь полноценно, сбалансированно и без ограничений!

Содержание

11

► УЖИН

Чем побаловать себя
вечерком?



14

▼ ПЛАНИРОВАНИЕ МЕНЮ



31

◀ РЕЖИМ ДНЯ

«Скажите мне, что чело-
век ест, и я скажу, кто он»



37

► БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Чаще всего используемые



57

▼ ДЕНЬ 1

Рецепты нашего меню



70

◀ КАЛОРИЙНОСТЬ ДНЯ

В конце каждого дня



78

► **ПЛОВ С НУТОМ**
Достойная замена мясу



83

▼ **АНАНАС, ШПИНАТ**
Несочетаемое умело сочетается



90

◀ **ПАСТА ИЗ СЕМЕЧЕК**
В таком виде вы их еще не пробовали



99

► **БЛИНЫ**
Все еще мечтаете научиться их делать профессионально?



125

▼ **ТИРАМИСУ**
Безопасное наслаждение, или Как порадовать себя, не считая калорий



119

◀ **ЧЕЧЕВИЦА, ЛУК, КАРТОФЕЛЬ**



НЕВЕРОЯТНАЯ МЕТАМОРФОЗА

Наш большой недостаток в том, что мы слишком быстро опускаем руки.
Наиболее верный путь к успеху – все время пробовать еще один раз.
Томас Эдисон

Мы с Вероникой встретились в начале 2016 г. в **ЦЕНТРЕ ЗДОРОВЬЯ «ДОРОГА ЖИЗНИ»** Нижегородской области и создали свою семью 11 февраля 2018 года.

До нашей встречи я (Алексей) окончил 11 классов и отучился на технолога общественного питания в Нижегородском коммерческом институте. Эта профессия наряду с моим самостоятельным изучением профессиональной литературы по диетологии и опыт работы в Центре здоровья дает мне возможность заниматься практической диетологией, проводя лекции и кулинарные мастер-классы в клубах по здоровому образу жизни.

Вероника окончила 9 классов и в возрасте 18 лет поехала работать в Центр здоровья, где приобрела профессию повара и инструктора ЗОЖ.

За время нашей работы в Центре здоровья мы многому научились. У нас есть реальный, то есть практический опыт и знание о влиянии разных методик на здоровье, а также о влиянии здорового питания на организм. Мы были свидетелями


того, как здоровье сотен людей изменялось в лучшую сторону. У людей нормализовывался уровень сахара, уровень холестерина, артериальное давление, уходили головные боли, снижался вес, улучшалась работа опорно-двигательного аппарата, проходили многие кожные заболевания, восстанавливалась работа ЖКТ и многое другое всего за 10 дней. Это не миф, это реальность! С организмом начинают твориться чудеса, если человек встает на верный путь к здоровью и помогает своему организму восстановиться. Конечно, 10 дней – это только начало для восстановления здоровья, но даже за этот короткий период времени происходят колоссальные перемены, если встать на путь 8 принципов здоровья. Отчасти мы поговорим о них в этой книге. Более подробно вы можете узнать о них, посетив Центр здоровья «Дорога жизни» в Нижегородской области.

Адрес сайта Центра здоровья:
www.dorogazhizni.info

Одни и те же проблемы со здоровьем людей побуждают нас говорить о принципах здоровья на встречах клубов здоровья и в ежедневном общении с людьми. Также именно поэтому мы решили написать данную книгу и поддержать вас в вашем решении быть здоровыми и счастливыми. На сегодняшний день мы участвуем в проведении встреч клубов здоровья и кулинарных школ по здоровому питанию, а также проводим кулинарные мастер-классы, готовим блюда по частным заказам.

Возможно, однажды мы встретимся с вами и пообщаемся лично, а если нет, то в любом случае мы надеемся, что данная книга поможет вам своими практическими советами! Будьте здоровы и никогда не унывайте! Вместе у нас получится изменить жизнь к лучшему!





В этой книге мы поставили перед собой определенную цель. Мы хотим дать вам не теорию, а практику – то, что действительно работает, что проверено и испытано многими людьми.

Итак, я буду краток. Начнем с того, что я попрошу вас довериться нам и следующий месяц попробовать действовать в согласии с последующими рекомендациями и меню.

На данном этапе решитесь начать новую жизнь хотя бы на 1 месяц.

Наше решение определяет наши действия → действия формируют привычки → привычки создают образ жизни → образ жизни во многом определяет состояние здоровья.

Ну что?! Скажите себе: «Пожалуй, я попробую жить новой жизнью следующий месяц!»»

Начало дня – два очень важных Фактора

Давайте начнем отвечать на вопрос, как же нам худеть без ограничений. Один день определяет нашу жизнь! Именно его мы и разберем.

День, на самом деле, начинается с захода солнца. На первый взгляд это странное заявление, но именно от того, во сколько вы ляжете спать и что съедите на ужин, зависит слаженность работы организма.

Работая весь день напролет, мы расходует свое время, свои силы. Вечер – это то время, которое хочется потратить на себя, свою семью и друзей. Вечером, как правило, хочется расслабиться, отдохнуть, почувствовать себя свободным, заниматься тем, чем хочется. Возможно, по этой или по какой-либо другой причине вы ложитесь незадолго до полуночи или далеко за полночь. Время сна в таком случае составляет не более 6, но чаще всего 4–5 часов.

В некотором смысле ваша масса тела зависит от выработки определенных гормонов. «Недостаток сна приводит к снижению уровня лептина – гормона, стимулирующего обмен веществ и уменьшающего чувство голода. Кроме того, из-за короткого ночного сна повышается концентрация грелина – другого гормона, стимулирующего чувство голода» (Angelo Tremblay, ученый, Университет Лавель, Канада).

Поэтому первое, что необходимо для себя сделать, – научиться ложиться спать до 22 часов! И пусть ваш сон составляет не менее 7–8 часов. Заметьте, нужно не просто спать в течение 7–8 часов, но лечь до 22 часов! Это важно!

Сразу перейдем к самому главному фактору для снижения и нормализации веса. Поговорим об **ужине**.

Опишем типичную ситуацию для многих людей. Как правило, утром, когда человек встает, он либо ничего не ест, потому что не хочет, либо ест, но очень мало – кофе или чай, немного печенья или бутерброд. Утром необходимо собраться и поспешить на работу... Между завтраком и обедом есть приятные минуты перерыва, когда можно попить чай с чем-нибудь вкусненьким. Потом снова работа... и наконец-то обед! На обед не хочется куда-либо бежать, но кому-то приходится это делать, и поэтому остается мало времени для приема пищи. Возможно, вы не слишком проголодались. Так или иначе, многие выбирают съесть что-либо побыстрее и полегче, ну или что придется. Между обедом и ужином...

<-- Конец ознакомительного отрывка -->

Книгу можно купить на сайте

7knig.org



Рецепты

- 38 Ржаной хлеб
- 42 Соевое молоко
- 44 Соевый сыр тофу
- 47 Соевый майонез
- 49 Фарш чечевичный
- 51 Маринованный репчатый лук
- 51 Овощи, тушенные по типу соте
- 52 Печеные яблоки.
Заготовка на зиму
- 53 Технология обработки
сухофруктов
- 54 Лен + кунжут
- 55 Технология приготовления
бобовых
- 59 Каша овсяная с финиками
- 60 Паштет из чечевицы с грецкими
орехами и семечками
- 61 Пюре из кураги с бананом
- 62 Зеленый смузи «Мультифрукт»
- 65 Овощное рагу с цветной
капустой и брокколи
- 67 Гречневый суп
- 68 Салат «Северное сияние»

**И многие другие
рецепты вы найдете
в КНИГЕ**

Книгу можно заказать на сайте

7knig.org





АВТОРЫ КНИГИ:
Алексей и Вероника
Вавиловы



ДИЗАЙН И ВЕРСТКА:
Головская Виолетта

Вот мы и подошли к завершению нашей программы. В ней представлено меню на 7 дней, но это меню можно растянуть на 14 дней, готовя блюда на 2 дня. Если вы будете следовать сразу всем принципам, изложенным в этой книге, то непременно увидите быстрый результат по улучшению здоровья. Ваше тело начнет стройнеть, а организм — молодеть. Вот такой хороший слоган у нас получился :)

Если у вас не все будет получаться с первого раза, то не отчаивайтесь и не бросайте начатое. Для того чтобы приобрести новые привычки, необходимо время. Если для вас непривычны рецепты из меню, то заменяйте их привычными согласно принципам, которые изложены в первой половине книги. Особое внимание обратите на то, какой необходим завтрак, обед и особенно ужин. Включите посильные физические упражнения и прогулки, употребляйте достаточно чистой воды и клетчатки. Этих нескольких простых принципов уже будет достаточно для того, чтобы килограммы начали уходить. Вы увидите, как улучшатся ваше самочувствие и настроение. Вы станете чаще улыбаться и получать больше радости от жизни.

Будьте здоровы и счастливы! Пишите нам, и мы по возможности будем отвечать и поддерживать вас на вашем пути к стройности и здоровью! :)

Алексей и Вероника Вавиловы
Худеем без ограничений

Дизайн *В. Гошовская*

Верстка *В. Гошовская, А. Сущенко*

Корректоры *В. Мелешкина, Н. Лукьянова*

Подписано в печать 01.06.2021.

Формат 60×90/16. Бумага офсетная. Гарнитура Hupatia Sans Pro 12pt. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 10,0. Уч.-изд. л. 3,33. Тираж 3 000. Изд. № К-0813. Заказ № 5959.

Издательство «Источник жизни»

301000 Тульская обл., п. Заокский, ул. Восточная, 9

Тел. (48734) 2-01-01, 2-01-02

Факс (48734) 2-01-00

E-mail: solph@lifesource.ru

Книга–почтой: books@lifesource.ru

Интернет-магазин: www.7knig.org

Тел. горячей линии: 8-800-100-54-12

(звонок бесплатный для жителей РФ)

E-mail: inmarket@lifesource.ru

Типография издательства «Источник жизни»