

Натали Макиенко

**СИЛЬНАЯ
ДЕВОЧКА
УСТАЛА...**

*Как победить
стресс и забыть
о срывах в питании*



Натали Макиенко

СИЛЬНАЯ ДЕВОЧКА УСТАЛА...

*Как победить
стресс и забыть
о срывах в питании*



Москва
2019

СОДЕРЖАНИЕ

- 9 (1) Предисловие: Женщины поймут
- 21 1.1 Принцессами рождаются не все
- 27 (2) Отказ от #ПП
- 27 2.1 #ПП — печальная правда
- 39 2.2 На 2500 ккал
- 45 (3) Возвращение любимого
- 69 Шаг 1: Меняйте
- 73 (4) Колесо сбалансированного рациона
- 81 Шаг 2: Добавляйте
- 85 (5) Дружба с сильными
- 85 5.1 Выбор окружения
- 93 5.2 Клуб счастливых женщин
- 99 5.3 Имбирный рейс
- 105 5.4 Супервумен

- 109 Шаг 3: Составляйте
- 115 (6) Когда еще не поздно
- 117 Шаг 4: Исследуйте
- 129 (7) «Капельница»
- 133 Шаг 5: Выпивайте
- 137 (8) Волшебная таблетка на каждый день
- 145 (9) Аптечный шопинг отменяется
- 145 9.1 Погода в доме
- 153 9.2 Кофейная презумпция невиновности
- 157 Шаг 6: Ешьте
- 161 (10) Мне без сыра
- 167 Шаг 7: Сочетайте
- 171 (11) А во сколько десерт?
- 177 Шаг 8: Планируйте

183 (12) Смузи из «молодильных яблок»

191 (13) Вперед, в будущее

207 (14) Шеф-повар за 30 минут

231 (15) Комплекс отличницы

239 (16) Резюме

245 (17) Виртуальный прием

251 **Приложения:**

Шпаргалка

Отзывы

Об авторе



ПРЕДИСЛОВИЕ

Женщины поймут

*Если вы не хотите
писать прямо на страницах
книги, то все чек-листы и другие
материалы для заполнения
можно бесплатно получить здесь:*

book.naturaldiet.ru

*Скачайте, распечатайте
и держите на виду!*

«Сильный пол» и «стресс», «напряженный график» и «тяжелая работа». С кем обычно ассоциируются эти слова? С мужчинами, ведь правда? Хорошо, а какой график у современной женщины? Давайте взглянем, в качестве примера, на обыкновенный день работающей мамы.

Утро. Встать раньше всех (про то, что легла позже остальных, тактично умолчим), умыться «за 10 секунд», успеть привести себя в порядок. Дальше бегом на кухню — стакан воды (про себя не забываем), затем готовим для всей семьи. А ведь у домохозяек разные вкусы, так что миссия «завтрак на 3–4 персоны из 4 блюд а-ля «шведский стол» за 15 минут» активирована! После этого помыть посуду, сделать мейк-ап, одеться.

Сама при этом позавтракала «чем-то и как-то», по сути, просто доела за всеми. Следующая задача:

каждого собрать, проводить, развести — на работу/учебу/тренировку! Взглянем на часы — на них только 9 утра. И помните, что мы рассматриваем стандартный день, когда никто не болеет, все проснулись вовремя, на работе нет форс-мажоров и так далее.

День. Беличье колесо рабочих будней, вечные пробки, рутинные дела... Не всегда получается поесть полноценно. Да что уж там — не каждый день получается вообще хоть как-то пообедать.

Вечер. «Белка» без сил возвращается в «родной домик» примерно в такой же суеде и беготне, как и до этого. На повестке — ужин на всех, работа «домашним психологом» для мужа и детей, решение бытовых проблем. И, как правило, лишь «ночью город засыпает и просыпается мафия» — только за час-полтора до сна (а иногда и вместо сна...) можно выдохнуть и попробовать насладиться временем «для себя».

И так день за днем: кухня, заботы о семье, но карьерные дела и обязанности также никто не отменяет. А теперь попробуйте будить работающего мужчину каждый день часа в 4 — к младенцу или заставьте его хотя бы неделю всем готовить и мыть посуду. Я знаю, что произойдет: он начнет болеть уже дня через 3 — ОРВИ как минимум.

Мужчинам наш уровень стресса не по силам!

Конечно, не будем обобщать, но, как правило, именно так и происходит. Наш женский организм на природном уровне сильнее: вынашивать детей, рожать, не спать подолгу, совмещать все и сразу. Согласитесь — это все только про женщин!

И вот в подобном режиме многие знакомятся со стрессом, а точнее — дистрессом. В чем разница? Стресс — это нормальная реакция организма на перемены/нагрузки/что-то новое в принципе. Он нам в определенном смысле помогает, стимулирует. Это

та самая «зона дискомфорта», которая нас развивает. А дистресс — это уже опасный стресс и длительное напряжение, которое медленно, но верно разрушает нас, приводит к серьезным заболеваниям, глубокой депрессии и т. д.

В период беременности я осознала свой будущий функционал, и мне стало страшно: как это возможно? То есть все останется как обычно в плане обязательств и дел, только еще появится ребенок, который для меня будет в приоритете, и я должна буду выкручиваться сама — без сиделок/бабушек. Мне было 30 лет, своя компания, тысячи клиентов (не очень люблю это слово и дальше буду писать «подопечных»), постоянные проекты и мероприятия, штат из 11 сотрудников, а еще любимый муж и желанная беременность (сознательно ребенка я хотела именно в 30 – 32 года). Кроме этого, тренировки, уход за собой, приготовление еды 2 раза в день минимум, текущие обычные домашние дела. Я отлично себя чувствовала и все успевала, но понимала, что скоро нагрузка резко возрастет, а декрет не планировался. Да и няню на первые 6 – 8 месяцев жизни малыша брать была не готова, хотела по максимуму все делать сама (забегая вперед — так и получилось).

В итоге я пересмотрела свою продуктивную корзину и заранее ввела антистрессовые продукты, занялась тайм-менеджментом с учетом структуры дня по биоритмам, времени приема пищи и быстрым планированием без психологического дискомфорта. Если пока это не совсем понятные словосочетания, то не волнуйтесь — ниже в книге вы обо всем узнаете в подробностях. А пока напишу главный принцип здорового образа жизни: мысли о еде не должны мешать работать и отвлекать. Именно правильно подобранные антистрессовые продукты очень помогают,

*Мужчинам наш
уровень стресса
не по силам!*

а иногда, по сути, спасают от возможных тяжелых последствий.

Я жила так сама со 2-го триместра и живу до сих пор, после рождения малыша с его первых дней. Беременность прошла идеально — были и перелеты, и спорт. При этом к работе вернулась сразу же — буквально на следующий день после родов, просто работала дистанционно.

*Мысли о еде
не должны
мешать работать
и отвлекать*

Что было дальше? Несмотря на хронический недосып, обычный супернасыщенный день молодой мамы и мой врожденный трудоголизм, я не ушла в разрушительный стресс. И заявить могу прямо — это только благодаря питанию.

Я давно разрабатывала рационы, тайминг и продуктовые корзины своим подопечным в соответствии с моей авторской методикой. Результаты всегда были потрясающие, но прожить и ощутить это на себе самой тоже очень важно.

Я рассказала о своей работе и ее результатах моим преподавателям из Сеченовского Университета (мой офис около Первого Меда, периодически захожу в гости), и они посоветовали запатентовать этот подход и программу. Ведь она действительно уникальная, помогает преобразовать жизнь, уйти от проблем со здоровьем, нервной системой, избыточным весом. Плюс, как говорят в таких случаях, эффективность доказана. У подопечных восстанавливается цикл, снижается вес, уменьшаются кисты, улучшается работа щитовидной железы (эндокринологи даже снижают дозировку препаратов) и так далее.

Результаты действительно впечатляющие и серьезные, но меня они не удивляют. Все логично. Питание — это то, с чем человек имеет дело каждый день. И если подходить к процессу с умом,

грамотно балансировать рацион и знать основные правила, то и эффект будет налицо. Мы убираем негативное влияние стресса: не даем перейти в дистресс, возвращаемся к нормальному уровню «напряжения», которое нам по силам и не вредит, стабилизируем гормональный фон, при этом выстраивая такой образ жизни, в котором останутся неизменными любимые привычки и собственный ритм дня.

Даю обещание вам, уважаемый читатель! Кардинальных рекомендаций, которые вы не сможете выполнять, не будет (ложиться спать строго в 22.00 и ежедневно гулять на свежем воздухе не менее часа). Все происходит с максимальным психологическим комфортом, и уже за одну неделю будут заметны первые серьезные результаты.

Эта книга — одновременно руководство к действию и спасение для современных занятых женщин. Вы сможете все успевать, отлично выглядеть и превосходно себя чувствовать — стать самой настоящей «супервумен», глядя на которую окружающие будут лишь удивляться и раскрывать рты: «Как это ей все так легко дается?!» И этот результат подарит вкусное питание, небольшая коррекция тайминга с учетом ваших привычек, режима работы и... режима дня ваших детей: бессонные ночи не помешают, проверено лично.

Вы все можете, и каждая из нас намного сильнее, чем сама про себя думает. Мой опыт работы с тысячами подопечных за годы пребывания на индивидуальных программах питания говорит именно об этом. Нужно только себя ценить и помнить, что именно от нас, женщин, зависят вкусы в еде и в целом здоровье будущего поколения — ведь это мы формируем навыки питания у наших детей (своим примером в первую очередь). А значит, вы также

можете менять питание и привычки своей семьи/мужчины/родителей/своего окружения и даже коллег по работе. Ведь в большинстве случаев продукты покупает и готовит женщина, плюс у нас принято говорить о рационе и делиться советами с подругами, мотивировать друг друга. Давайте вместе формировать здоровое общество — у нас с вами важная роль и миссия, помните об этом! А начинать, конечно, будем с себя. Готовы?

*Вы ничем
не рискуете!*

Прежде чем перейти к основным разделам книги, я должна дать важную подготовительную информацию. Организм людей не готов «сидеть на диете» в понимании ограничений и строгих порций, подсчетов. Мы каждый день разные. Например, не выспались — есть не хотите. Ну и не надо. А в другой день желаете съесть всю порцию. Так и съешьте! Считать всю жизнь калории также нет смысла, и от этого давно пора уходить. Только персональный подход и выстраивание ежедневного легкого и вкусного образа жизни дают результаты. Мы приходим к тому состоянию, когда слышим и слушаем свой организм, а он всегда лучше всех знает, что ему надо. Этому я и хочу вас научить в рамках книги, которую вы держите в руках. Осознайте, что нет «одинаково полезного» и «одинаково вредного», как и нет чего-то универсального для всех режимов дня. Кто-то растит ребенка в одиночку, другие работают чуть ли не круглосуточно, еще и учиться успевают. Плюс у кого-то дневная смена, у кого-то — ночная и так далее. Подобные вещи изменить очень трудно, и делать этого не нужно. Но помочь организму поменять реакцию на режим и на повседневную жизнь в целом — необходимо.

Я никого не уговариваю и не принуждаю, просто предлагаю попробовать всего одну неделю при-

держиваться нового рациона: составьте его и пересмотрите свои расписание и режим дня (если это в вашем случае возможно), а затем подберите нужные продукты, которые именно вам будут по вкусу (но из тех, что я предлагаю в данной книге). Наконец, включите их в рацион, а вредные из него уберите. Если программа не понравится или не подойдет, то всегда можно сделать шаг назад и вернуться к прежним привычкам.

Вы ничем не рискуете!

Так что да — для начала позитивных перемен на всю жизнь ради своего здоровья, красоты и стройности нужно попробовать всего 7 дней жить по-другому. Поверьте, дальше станет только легче, особенно когда увидите результат. Вы поможете организму, а он, в свою очередь, отблагодарит прекрасным ежедневным самочувствием.

В рамках своей работы я составляю женщинам рацион персонально, с учетом физиологии и анатомии. Провожу для подопечных терапию питанием без лекарственных средств, опираясь на результаты исследований в Израиле, Канаде, Англии и США. Да, к сожалению, российское образование не дало мне такой обширной базы знаний, и я продолжила (и процесс этот идет до сих пор) свое развитие и обучение за границей. Не хочу никого обидеть, и свою страну я искренне люблю, но в плане диетологии мы пока еще сильно отстаем. Вся информацию, которая была мною собрана в разных уголках мира, я аккумулировала и упорядочила в авторскую таблицу сочетания продуктов, на основе которой помогаю своим подопечным. Я применяю все знания о биоритмах, чтобы выстроить каждой женщине день правильно. Это значит, что в важные временные интервалы человек ест именно те

*Не нужно
пить БАДы
без показаний*