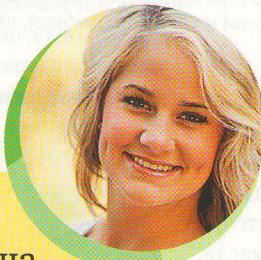


БЕЗ ДИЕТ И ЧУДО-ТАБЛЕТОК

«Как же так? Вы же в каждом номере пишете, что стройнеть нужно медленно, но верно!» – заметят наши постоянные читатели. Действительно, большинство специалистов сходятся во мнении, что безопасная скорость похудения – 0,5 кг в неделю. Однако, скажем прямо, мало кого она устраивает. В некоторых случаях можно попробовать ускорить события. Терять за 7 дней вдвое больше и – что очень важно! – делать это без вреда для здоровья.

**Наша героиня:**

самая высокая – 1570 ккал, но Наталье будет предписана интенсивная физическая активность. В нашем примере героиня катается на велосипеде. Однако с тем же успехом можно час заниматься аэробикой или на велотренажере, кататься на сноуборде, роликовых коньках, плавать в хорошем темпе или просто подниматься и спускаться с лестницы.

Наталья Подгорнова,
бухгалтер,
35 лет, рост – 165 см,
вес – 75 кг

Потребность в энергии: около 2100 ккал в день.

Рекомендуемые движения:
за неделю – 3 велопробега со скоростью 15 км/ч (по 470 ккал) и 2 прогулки со скоростью 4 км/ч (по 235 ккал). Занятия должны длиться не меньше 1 часа.

МЫ СОСТАВИЛИ РАЗВЕРНУТЫЙ ПЛАН для одной из наших читательниц, желающей быстро избавиться от парочки «летних» килограммов. Два раза в неделю она будет «съедать» 1100 ккал в день и при этом двигаться как обычно. Еще два дня – пытаться на 1335 ккал в сутки и совершать часовые прогулки. Во вторник, четверг и воскресенье калорийность рациона

7.00–9.00

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК:

- 200 г овсяной каши, сваренной на 0,5%-ном молоке с 50 г свежих или замороженных ягод;
- 100 г помидоров;
- чай или кофе без сахара и молока.

11.00–12.00

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

- 2 очищенные моркови.

14.00–15.00

ОБЕД:

- 100 г сваренной гречки;
- порция **куриного рагу по-испански** (см. рецепт №10);
- 200 г салата из салатных листьев, 1 цукини и 1 помидора, заправленного 1 ч. л. растительного масла;
- 1 стакан воды.

16.00–17.00

ПОЛДНИК:

- 200 мл 0,5%-ного молока или кефира;
- ½ стакана нарезанных фруктов (груша, яблоко, нектарин или киви);
- чай или кофе без сахара и молока.

19.00–21.00

УЖИН:

- порция **супа из корнеплодов** (см. рецепт №11);
- кусочек (30 г) ржаного хлеба;
- 200 мл 0,5%-ного молока или кефира.

ПЕРЕД СНОМ:

- бутерброд из кусочка (30 г) зернового или ржаного хлеба (до 260 ккал на 100 г) с ломтиком (20 г) сыра (до 20% жирности), листьями салата, кружочками паприки и огурца;
- фруктовый или травяной чай без сахара и молока.

10 Куриное рагу по-испанскиСложность Порций **6**

В каждой порции: 2 балла, 130 ккал и 2 г жира.

ПОТРЕБУЕТСЯ • 400 г нарезанных помидоров, 1 стакан воды или овощного бульона, 2 ст. л. томатной пасты, 400 г куриного филе, 1 большая луковица, 1 красный сладкий перец, 100 г свежих или консервированных шампиньонов, 10 маленьких оливок, по 1 ч. л. тимьяна и эстрагона, по ½ ч. л. черного перца и соли.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Очистить помидоры от кожицы и выложить их в кастрюлю. Залить бульоном и томатной пастой, довести смесь до кипения. Добавить мелко нарезанные куриное филе, лук, сладкий перец, шампиньоны, оливки. Добавить пряности и тушить под крышкой 30–35 минут до готовности. Поперчить, посолить.

11 Суп из корнеплодовСложность Порций **4**

В каждой порции: 2,5 балла, 145 ккал и 7 г жира.

ПОТРЕБУЕТСЯ • 1 луковица, 1 стебель лука-порея, 2 моркови, 200 г репы, 2 ст. л. томатной пасты, 1 л нежирного бульона, 300 г говяжьего фарша (до 10% жирности), по 1 ч. л. соли и молотого имбиря, веточки петрушки или укропа для украшения.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Очистить овощи. Мелко нарезать лук, морковь и репу натереть на терке. Выложить все в кастрюлю с томатной пастой и бульоном. Довести смесь до кипения и тушить под крышкой 20 минут. Пока суп варится, обжарить фарш на сковороде без масла. Если выходит жир, его нужно слить. Выложить фарш в суп и продолжать варить еще 10 минут. Добавить специи. Украсить свежей зеленью.

Чтобы похудеть на 1 кг, нужно создать дефицит в 1000 ккал за счет изменений в питании и двигательной активности.

12 Яблочный кисельСложность Порций **2**

В каждой порции: 1 балл, 70 ккал и 0 г жира.

ПОТРЕБУЕТСЯ • 2 сладких яблока, 1 ст. л. изюма, вода, 1 ч. л. картофельного крахмала, 1 ч. л. корицы.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Мелко нарезать яблоки. Выложить вместе с изюмом в кастрюлю, залить водой (она должна покрывать фрукты). Варить 10 минут. Смешать крахмал с небольшим количеством холодной воды, влить тонкой струйкой в кисель, все время помешивая. Довести до кипения. Добавить корицу. Подавать в охлажденном виде.



12

ФОТО: СТИЛЬ: ОЛЕГ КУЛАТИН