

У Р С У Л А К И М

МАРАФОН

21

ДЕНЬ

БЕЗ САХАРА

хлеб*соль®

Москва 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ ВЕРЫ БРЕЖНЕВОЙ.....	4
ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ УРСУЛЫ КИМ.....	5
ЗНАКОМСТВО С ЭКСПЕРТАМИ МАРАФОНА #МОГУБЕЗСАХАРА.....	7

1-Я НЕДЕЛЯ

Вводная неделя. Задачи марафона и основные принципы жизни без сахара

1-й день.....	9
2-й день.....	11
3-й день.....	17
4-й день.....	25
5-й день.....	29
6-й день.....	33
7-й день.....	41

2-Я НЕДЕЛЯ

Почему нас тянет на сладкое. Влияние сахара на здоровье и красоту

8-й день.....	47
9-й день.....	59
10-й день.....	67
11-й день.....	75
12-й день.....	83
13-й день.....	93
14-й день.....	101

3-Я НЕДЕЛЯ

Закрепление результатов. Вкус новой жизни без сахара

15-й день.....	109
16-й день.....	121
17-й день.....	125
18-й день.....	129
19-й день.....	137
20-й день.....	143
21-й день.....	147
РЕЦЕПТЫ.....	151
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	189

4 | МАРАФОН: 21 ДЕНЬ БЕЗ САХАРА

#МОГУБЕЗСАХАРА с Урсулой Ким – это не просто очередной проект о здоровом питании. Это масштабный марафон, цель которого – свобода от сахарной зависимости.

Марафон рассчитан на 21 день: считается, что именно столько нужно для формирования новой привычки. Главная задача – убрать из рациона сахар и продукты, его содержащие.

Подробнейшие комментарии экспертов, дневник правильного питания, полезные рецепты и практические задания на закрепление полученных знаний – блестящая команда #МОГУБЕЗСАХАРА поделится с вами ценной информацией и собственными лайфхаками, которые позволят вам легко и с удовольствием отказаться от этого вредного продукта.

Давайте бороться с сахарной зависимостью вместе!

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ ВЕРЫ БРЕЖНЕВОЙ

Я расскажу вам одну историю. Девочка по имени Вера не могла представить свою жизнь без сладостей. Ни дня без шоколадки, ложки варенья или хотя бы чашечки сладкого чая! Бывало, ей так хотелось съесть хоть что-нибудь сладенькое, что она отрезала ломтик белого хлеба, посыпала сахаром и уплетала с таким аппетитом, будто нет ничего вкуснее.

Эту девочку я каждый день встречаю в зеркале, но она изменилась. Я вспоминаю себя прежнюю с любовью и жалостью: почему же она так зависела от вредной еды? Сейчас я понимаю, что сахар – это преграда на пути к здоровью и внутренней гармонии. Путь «без сахара» долгий и нелегкий, но могу сказать точно, что он стоит всех усилий.

Есть или не есть сахар – это личный выбор каждого. Когда я почувствовала, что из-за сладостей мой организм меняется не в лучшую сторону, я приняла осознанное решение покончить с этой нездоровой едой раз и навсегда! Первое и самое главное – не применять сахар в качестве панацеи, ведь это обманчивый способ порадовать или успокоить себя.

Наш организм куда более благодарный и самодостаточный, чем нам кажется. С большей радостью он примет свежие фрукты и ягоды, богатые витаминами, и использует их с максимальной пользой для здоровья, чем кусок кремового торта! Нам хочется верить, что ведро мороженого склеит разбитое сердце, что с карамельным попкорном

любой фильм вкуснее, но организм не обманешь! Как только получится избавиться от сахарной зависимости, вы почувствуете себя новым, почти совершенным человеком, и дальнейшие шаги совершить будет не так страшно.

Питание – это фундамент здоровья. Не медитации, не шоколадные обертывания и даже не спорт! Если организм получает необходимое, а не тратит силы на борьбу со сладким ядом, он находится в балансе и дает нам возможность быть собой. Слушайте свой организм, отвечайте на его запросы, а он, в свою очередь, поможет вам ощутить внутреннюю гармонию.

Помните – мы все разные. У каждой – свое детство, своя история, своя родинка где-то на шее. Но если вы держите в руках эту книгу, нас, несомненно, объединяет стремление к заботе о себе. Приглашаю принять участие в марафоне #могубезсахара и вместе с нами изменить свою жизнь!

Ваша Вера

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ УРСУЛЫ КИМ

Наши отношения с едой начинаются в детстве – и с сахаром в том числе. В моей семье сахара ели много: мама всегда была сластеной, поэтому дома не переводились печенья, торты и сладкие йогурты, которые считались полезными. Абсолютной нормой для меня было съесть на завтрак перед школой тарелку шоколадных хлопьев, залитых коровьим молоком. В школе в качестве перекусов тоже были одни сладкие булочки. Все, что я знала о вреде сахара, это то, что от него поправляются. Но поскольку я не склонна к набору веса, реальной необходимости отказа от сахара я не видела. И тем более не могла даже предположить, насколько негативное воздействие сахар оказывает на организм и здоровье в целом. Поэтому я благополучно продолжала есть сладкое. Любой поход в кафе заканчивался пирожными. Я не могла пить несладкий чай или кофе – как минимум 3 ложки сахара обязательно оказывались в моей чашке. Помню, как когда-то приехала работать в Лондон моделью. Денег было мало, и надо было что-то есть. Хозяйка квартиры, у которой я снимала комнату, приготовила мне тост с маслом, политый медом. В тот момент я подумала: «Какая замечательная еда – вкусно и недорого!» – и питалась только такими тостами целую неделю. У меня не мелькнуло и мысли, что это вредно. Только сейчас, вспоминая тот пищевой разврат, мне становится не по себе. Но тогда я и представить не могла, что буду спокойно проходить мимо полок со сладостями в магазине, не испытывая никаких эмоций.

6 | МАРАФОН: 21 ДЕНЬ БЕЗ САХАРА

Да, детство у большинства из нас было «сладким», и сейчас мы вынуждены разбираться с его последствиями. Но лучше поздно, чем никогда. Хочу, чтобы вы знали: вы не одни. Вместе мы справимся!

Однажды я решила провести эксперимент и проверить, смогу ли я не есть добавленный сахар неделю. И мне так понравилось, что неделя растянулось на месяц, а месяц на год. Я уверена, что 80% успеха зависят именно от правильного отношения к тому, что ты делаешь. Наш марафон это эксперимент, который вы в любой момент можете остановить. Это игра, в которой у вас все шансы выиграть здоровье, красоту и психологическое спокойствие. Поэтому слово «нельзя» мы заменяем на «я выбираю не». Мы не запрещаем себе, а делаем осознанный выбор! А чтобы облегчить задачу с физиологической точки зрения, я рекомендую вам планировать свой рацион на день/неделю заранее. Так вам удастся избежать ненужных перекусов и чрезмерного чувства голода.

Этот марафон для тех, кто хочет избавиться от сахарной зависимости и исключить из своего рациона этот вредный продукт в любом виде! Я сама была ужасной сладкоежкой и не могла представить себе жизнь без шоколада, меда и десертов. И вот уже 2 года не употребляю сахар, за исключением редких вольностей, когда принимаю осознанное решение съесть что-нибудь сладкое. Отказавшись от сахара, я получила психологическую свободу, чистый ум и гладкую кожу! А теперь я хочу поделиться этим состоянием с вами. Вместе мы сила!

#МОГУБЕЗСАХАРА

С УРСУЛОЙ КИМ

ЗНАКОМСТВО С ЭКСПЕРТАМИ МАРАФОНА #МОГУБЕЗСАХАРА

Очаровательный «биг-босс» марафона Урсула Ким позвала высококвалифицированных экспертов: нутрициолога, психолога, косметолога и эндокринолога, чтобы ваш опыт по избавлению от привычки есть сахар принес только положительные эмоции.

Вам будет легко и приятно бороться с сахарной аддикцией в такой отличной компании!

Знакомьтесь!



УРСУЛА КИМ,

автор марафона @mogubezsahara #МОГУБЕЗСАХАРА, модель, ЗОЖ-блогер @Ursula_Kim



ВЕРА БРЕЖНЕВА,

муза марафона @mogubezsahara #МОГУБЕЗСАХАРА, актриса, певица, телеведущая, адепт здорового образа жизни



КСЕНИЯ ЧЕРНАЯ,

нутрициолог, автор проекта @wellness.genetics, член российского союза диетологов и нутрициологов

Часто сильная потребность в сладком вызвана неполноценным питанием и, как следствие, нехваткой макро- и микро-нутриентов. Иногда ее провоцирует условно-патогенная флора кишечника. А иногда и ваш собственный генотип. Разобраться со всем этим нам поможет Ксения: научит правильно и вкусно питаться без сахара, даст солидную базу знаний по нутрициологии, объяснит, как сладости вредят нашему организму, и поделится сбалансированными рационами для впечатляющих позитивных перемен в здоровье и внешности.



ОЛЬГА КУЗНЕЦОВА,

психолог, ведущая телепроекта «Перезагрузка» на канале ТНТ

Уверены, многим из вас знакомо эмоциональное заедание стресса и усталости. Возможно, кто-то даже чувствует настоящую зависимость от сладкого и боится потерять в нем опору и защиту. Ольга поможет разобраться в себе, научит отличать эмоциональный голод от физического и настроит на здоровые привычки, которые будет легко и просто соблюдать даже после завершения марафона.



ЕЛЕНА БЕЛЯЕВА,

врач-эндокринолог

Стоит ли говорить о связи сахара и гормонов? Наш эндокринолог с 17-летним опытом Елена Беляева расскажет о том, как навести порядок в обменных процессах, избавиться от перепадов настроения, потерять ненужные килограммы и выйти из зоны риска целого букета заболеваний, спровоцированных «сахарной лихорадкой».



ВИКТОРИЯ КЛИШКО,

дерматолог, врач-косметолог, anti-age терапевт

Откроет вам глаза на прямую взаимосвязь сладостей и преждевременного старения, даст советы по уходу за кожей, расскажет, что такое «сахарное лицо», и даст инструкцию о том, как бороться с его последствиями. Виктория сама когда-то с блеском одолела сахарную зависимость во имя молодости и красоты. Научит и вас!

1

день

1-я неделя

ВВОДНАЯ НЕДЕЛЯ

*Задачи марафона и основные
принципы жизни без сахара*

ЗАДАЧИ МАРАФОНА

Если вы сейчас это читаете, то, скорее всего...

- вы уже задумывались, что было бы неплохо избавиться от пристрастия к сладкому, потому как на конфеты, сладкие творожки и прочие брауни ежемесячно улетает кругленькая сумма;
- вам хотелось бы научиться получать удовольствие от здоровой сбалансированной еды;
- вы были бы совсем не прочь привести в порядок тело, чтобы хорошо смотреться летом в купальнике;
- вы полны решимости вырваться из порочного круга сахарной зависимости раз и навсегда.

Если все вышесказанное – в точку и про вас, вот отличные новости: вы в нужном месте, с нужными людьми – и на правильном пути.

ОТ СЛОВ – К ДЕЛУ!

Прежде всего мы заложим крепкий фундамент для грядущих позитивных перемен.

Вот только мы видим, как вы сейчас пытаетесь «зачистить» в кухонных шкафах и ящиках офисного стола остатки сладкого – а этого делать категорически нельзя. Ай-ай-ай...

И вот вам первое задание на сегодня – проведите этот день БЕЗ ВРЕДНЫХ ПЕРЕКУСОВ.

ПРАВИЛА ПРОГРАММЫ #МОГУБЕЗСАХАРА

- Первое и самое главное: отказаться от сахара и всех его содержащих продуктов. Сразу и одним махом. Без поблажек и сожалений. Это легче, чем вам кажется, вот увидите!
- Следуйте нашим рекомендациям.
- Настраивайтесь на позитив и последовательную работу – шаг за шагом, день за днем.

ДНЕВНИК САХАРА

Для вашего удобства и вдохновения мы подготовили вам в помощь дневник сахара.

Согрешили? Выполнили задачу ровно наполовину? Держались молодцом и впервые в жизни смогли сказать сахару твердое «нет»? День за днем отмечайте все ваши большие и маленькие шаги на пути к заветной цели.

Мы не сомневаемся: в конечном итоге все они обернутся триумфальной победой над собственными слабостями – и радостью от новой легкой жизни, в которой больше нет места пагубной зависимости от шоколада, конфет и десертов!

2

день

1-я неделя

#МОГУБЕЗСАХАРА

с урсолой ким

ПЛАН ЗАДАЧ НА ДЕНЬ

Сегодня наш день будет посвящен базовым знаниям о питании.

1. Списки разрешенных и запрещенных продуктов на время марафона.
2. Рацион на 1-ю неделю.
3. Общие рекомендации по структуре питания во время марафона.

СПИСКИ ПРОДУКТОВ (СМ. КЛАПАНА)

Для начала разберемся с продуктами. Что можно будет есть без зазрения совести, а о чем придется забыть? Нутрициолог проекта Ксения Черная подготовила простые и понятные списки. Изучаем.

ТАКЖЕ КРАЙНЕ ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СТРУКТУРЕ ПИТАНИЯ.

Завтрак должен быть не позднее, чем через час после пробуждения.

Промежуток между ужином и завтраком должен составлять 12-14 часов.

Во время еды разрешено употребление не более 100-150 мл жидкости.

Пейте воду за 30 минут до еды и спустя 1-1,5 часа после еды.

При тяжести в желудке на фоне употребления белка добавляем в воду лимонный сок.

При проблемах с ЖКТ лучше есть 4 раза в день и меньшими порциями.

Ориентируемся на размер одного приема пищи – 3 собственных кулачка, где один кулачок – белок.

В каждый прием пищи добавляем полезные жиры (оливковое/льняное масло, орехи, семечки, авокадо).

Лучше отказаться от черного чая (из-за содержания в нем аспергилла) и кофе (либо не более 1 чашки в день).

В качестве напитков рекомендованы травяные отвары и зеленый чай.

Заменить коровье молоко на козье непастеризованное, кокосовое (или миндальное).

При отсутствии реакции на кисломолочные продукты едим их на завтрак, на ужин не употребляем.

В случае непреодолимой тяги к сладкому можно изредка есть натуральную ягодную пастилу без сахара. Не едим ее в отдельный прием пищи, а присоединяем к основному.

Если без десерта совсем не получается, едим разрешенные сладости: кокосовая панна котта с ягодами, чиа-пудинг, ягодное желе, печеные яблоки с корицей, кокосовая манна, урбечи.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СТРУКТУРЕ ПИТАНИЯ

Наша главная задача – помочь вкусовым рецепторам очиститься и воспринимать настоящий вкус еды (сахар эту способность притупляет), а также ликвидировать сахаросодержащие продукты, которые вызывают в организме процесс гликации и воспалительные процессы.

! Помните: тяга к сладкому снижается, когда в течение дня **НАЙДЕН БАЛАНС** по нутриентам.

! Если на сладкое тянет вечером, значит, ваш рацион был не сбалансирован в течение дня. Скорее всего, вы недобрали белка и жиров, поэтому организм пытается это компенсировать.

Наши рационы помогут в этом!

В день допускается 1 перекус.

Фруктами и сухофруктами перекусывать нельзя. А ягодами и орехами – запросто.

Но в идеале наша задача – отказаться от перекусов полностью и наесться в основные приемы пищи.

! У нас с вами не программа похудения – у нас полноценный рацион с количеством калорий около 1500–1600. Если вы занимаетесь спортом чаще 3 раз в неделю, допустимо разумное увеличение этого показателя.

! Обязательно завтракайте. Завтрак уменьшает постпрандиальную гликемию (повышение глюкозы) в течение дня.

ДЛЯ ЗАВТРАКА ИДЕАЛЬНО:

- каши на воде и разрешенном растительном молоке;
- блюда из яиц;
- гречневые хлебцы;
- масло сливочное или гхи;
- рыба;
- овощи.

! Ваш рацион должен состоять 50/50 из свежих овощей и овощей, сваренных *al dente* (проще говоря, слегка недоваренных).

! Постарайтесь ничего не жарить: в этом случае в продуктах образуется повышенная концентрация продуктов гликирования, которые ведут к преждевременному старению и проблемам со здоровьем.

! Чай или кофе – не больше одной чашки в день.

ВЕГАНСКОЕ МЕНЮ

РАЦИОН НА 21 ДЕНЬ ОТ НУТРИЦИОЛОГА КСЕНИИ ЧЕРНОЙ

	ЗАВТРАК	ПЕРЕКУС	ОБЕД	УЖИН
ПН	Смузи-боу из орехового/кокосового йогурта, семена чиа, ягоды, орехи, зеленая гречка, дольки мандарина	Орехи (не более 30 гр)	Гречневая лапша с овощами + овощной суп-пюре (опционально)	Ризотто с диким рисом, грибами, кокосовыми сливками, зеленью
ВТ	Чиа-пудинг на кокосовом/миндальном молоке с ягодами, кунжутными семечками + гречневый хлеб с ореховым урбечем	Грейпфрут или помело - 1 шт.	Тыквенный суп с тыквенными семечками и с гречневым хлебом или хлебом из семечек	Свекольные котлеты со шпинатом, тушеным в кокосовом молоке
СР	Салат из киноа, свежих ягод, банана, базилика, масла по вкусу (миндальное, кунжутное)	Ягоды (не арбуз) - 100-150 гр	Стейк из тофу с овощами гриль + грибной суп (опционально)	Бурито на кокосовой/рисовой лепешке с начинкой из маша, киноа, авокадо, шпината, кинзы и тахини
ЧТ	Пшенно-тыквенная каша на кокосовом молоке с ягодами	Кокосовый йогурт с семенами чиа и ягодами - 150 гр	Овощной бульон с лапшой ширатаки и овощами + сэндвич с сыром из кешью	Зеленый салат (различные листья, веганский сыр, спаржа, 1/2 яблока, кедровые орешки, 1/2 авокадо)
ПТ	Тост из ц/з хлеба, кабачковая икра, скрэмбл из тофу	Овощные палочки с хумусом	Котлетки из чечевицы, пюре из корня сельдерея и брокколи + салат из свежих овощей	Паста из цуккини (полить лимонным соком) с томатным соусом, бататом, кедровыми орешками
СБ	Киноа на миндальном молоке с ягодами	Ореховая гранола с кокосовым йогуртом - 150 гр	Суп-пюре из зеленого горошка с кокосовыми сливками + цезарь с хумусом	Теплый салат с нутом, запеченными баклажанами, болгарским перцем, рукколой
ВС	Оладьи из кабачка и муки из зеленой гречки с кокосовым йогуртом	Bulletproof coffee с кокосовым маслом - 200-250 мл	Грибная похлебка + тыквенное ризотто	Овощное рагу с кус-кусом из чечевицы

ВЕГЕТАРИАНСКОЕ МЕНЮ

РАЦИОН НА 21 ДЕНЬ ОТ НУТРИЦИОЛОГА КСЕНИИ ЧЕРНОЙ

	ЗАВТРАК	ПЕРЕКУС	ОБЕД	УЖИН
ПН	Скрэмбл из 2 яиц, с/с рыба, зелень, огурец	Орехи (не более 30 гр)	Гречневая лапша с овощами + овощной суп-пюре (опционально)	Салат «Нисуаз» (листья салата, черри, зелень, перепелиные яйца, тунец в с/с)
ВТ	Запеканка из творога (творог 5%, яйцо, кокосовая мука). Полить пюре из свежих ягод	Грейпфрут или помело – 1 шт.	Тыквенный суп с тыквенными семечками и с гречневым хлебом или хлебом из семечек	Свекольные котлеты со шпинатом, тушеным в кокосовом молоке
СР	Салат из киноа, свежих ягод, банана, базилика, масла по вкусу (миндальное, кунжутное)	Ягоды (не арбуз) – 100-150 гр	Стейк из тофу с овощами гриль + грибной суп (опционально)	Запеченная треска на подушке из овощей (цукини, томаты, корень сельдерея)
ЧТ	Пшенно-тыквенная каша на кокосовом молоке с ягодами	Кокосовый йогурт с семенами чиа и ягодами – 150 гр	Овощной бульон с лапшой ширатаки и овощами + запеченная треска на подушке из шпината	Зеленый салат (различные листья, веганский сыр, спаржа, 1/2 яблока, кедровые орешки, 1/2 авокадо)
ПТ	Тост из ц/з хлеба, кабачковая икра, скрэмбл из тофу	Овощные палочки с хумусом	Котлетки из чечевицы, пюре из корня сельдерея и брокколи + салат из свежих овощей	Паста из цукини (полить лимонным соком) с томатным соусом, бататом, кедровыми орешками
СБ	Киноа на миндальном молоке с ягодами	Ореховая гранола с кокосовым йогуртом – 150 гр	Суп-пюре из зеленого горошка с кокосовыми сливками + цезарь с креветками	Теплый салат с нутом, запеченными баклажанами, болгарским перцем, рукколой
ВС	Оладьи из кабачка и муки из зеленой гречки с кокосовым йогуртом	Bulletproof coffee с кокосовым маслом – 200-250 мл	Грибная похлебка + тыквенное ризотто	Греческий салат