

ДАРΙΑ КАРР

ВСЯ ЖИЗНЬ В ГОЛОВЕ: КЕТО БЕЗ МИФОВ. КЕТОЛЕТО.



2026

ВНУТРИ ТЫ НАЙДЕШЬ:

ЛЕТНИЕ КЕТО-РЕЦЕПТЫ
И ЛАЙФАКИ КЕТО-ПИТАНИЯ
ДЛЯ ПОЕЗДОК НА ПРИРОДУ,
ДЛЯ ПЕРЕКУСОВ В ДОРОГЕ,
ДЛЯ СЕМЕЙНЫХ ПОСИДЕЛОК И
ШАШЛЫКОВ
РАЦИОН-КОНСТРУКТОР
СПИСОК ДЛЯ ЗАКУПОК
АНТИСРЫВ СЦЕНАРИИ

Дария Карр

Вся жизнь в голове: кето без мифов. Кетолето

<https://litres.ru/74027549>

SelfPub; 2026

Аннотация

В этой книге собраны практические рекомендации и рецепты, которые помогут сохранить комфортное питание в летний сезон. Вы узнаете, какую еду удобно брать с собой в дорогу и на природу, как организовать кето-пикник, что приготовить на барбекю, какие холодные блюда, десерты и напитки подходят для жаркой погоды.

Также в книге есть советы по поддержанию кетоза во время активного отдыха, семейных застолий и путешествий. Внутри вы найдёте готовый дорожный рацион на день, летний рацион-конструктор на 1500 ккал, корзину закупки на неделю и антисрыв-сценарии для самых распространённых жизненных ситуаций.

Книга подойдёт как начинающим, так и тем, кто уже придерживается кетогенного питания и хочет сделать его частью полноценной летней жизни без лишнего стресса и ограничений.

Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

Содержание

Введение	4
Глава 1. Кето — не только зимой	13
Рецепты	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Дария Карр

Вся жизнь в голове: кето без мифов. Кетолето

Введение

Когда мы впервые заговорили о кето, это был не просто разговор о еде. И даже не только о весе, сахаре или инсулине. Это был разговор о теле, которое долго пыталось выживать так, как умело. О привычках, появившихся не из слабости, а из усталости, тревоги, внутреннего напряжения и постоянного ощущения, что нужно держаться, соответствовать, справляться.

Мы говорили о том, почему ты можешь чувствовать усталость уже к середине дня, даже если выспалась. Почему вес иногда будто застывает на месте, словно организм сопротивляется любым попыткам что-то изменить. Почему тяга к сладкому возвращается снова и снова, даже тогда, когда ты искренне решила начать заново.

И постепенно становилось понятно: дело не только в еде. Да, в предыдущей книге мы подробно говорили о метаболизме. О том, как инсулин — незаметный, но очень влиятельный гормон — управляет не только уровнем сахара в

крови, но и накоплением жира, чувством голода, перепадами энергии, концентрацией и эмоциональной устойчивостью. Ты узнала, что когда глюкозы становится слишком много и поступает она постоянно, инсулин почти не отдыхает. Со временем клетки начинают хуже на него реагировать, и организм входит в состояние инсулинорезистентности — и это сигнал, что телу нужна другая система питания.

Ты поняла, что кетоз — это не экстремальный эксперимент и не временная мера, а одно из естественных состояний организма, в котором печень начинает превращать жир в кетонные тела, а они становятся альтернативным источником энергии для мозга, сердца и мышц. И вместе с этим приходит не только снижение веса. Приходит другое состояние: более ровная энергия, ясность мышления, устойчивость к стрессу, ощущение внутренней стабильности, когда тебя меньше качает от голода, усталости и эмоциональных перепадов.

Но мы говорили не только о физиологии.

Мы говорили о внутренних установках, которые годами незаметно влияют на отношения с едой и телом.

О привычке заслуживать отдых только через переутомление. О чувстве вины за удовольствие и насыщение. О тревоге, которая заставляет постоянно искать что-то сладкое как быстрый способ успокоиться. О внутреннем напряжении, при котором еда становится не питанием, а способом справиться с эмоциями, одиночеством, перегрузкой или ощущением пустоты.

Мы говорили о том, что иногда человек ест не потому, что голоден, а потому что устал быть собранным. Потому что все время держит себя под контролем. Потому что внутри слишком много напряжения, которое хочется хоть ненадолго выключить.

Ты начала различать настоящий голод и эмоциональный. Поняла, что желание сладкого не всегда связано с нехваткой силы воли. Иногда за ним стоят хронический стресс, недосып, тревожность, привычка получать утешение через еду или старые внутренние сценарии, в которых питание стало способом почувствовать безопасность, награду или хоть немного тепла к себе.

Ты увидела, насколько тесно связаны тело и психика. Как переутомление влияет на аппетит. Как постоянный стресс делает тягу к быстрым углеводам сильнее. Как ограничения без внутренней опоры часто заканчиваются срывами не потому, что человек не справился, а потому что организм слишком долго жил в режиме напряжения.

Ты научилась смотреть на питание не как на систему наказаний и запретов, а как на способ поддерживать себя внимательнее и спокойнее.

Ты узнала, насколько важны электролиты — натрий, калий, магний — и почему при переходе на кето их нехватка может вызывать слабость, головные боли, судороги, ощущение разбитости. Ты перестала бояться жиров, осознав, что они не враг, а топливо, которое помогает организму работать

стабильнее, когда углеводов становится меньше. Но вместе с этим пришло и другое понимание: жиры — это не способ заесть тревогу или заполнить внутреннюю пустоту, а источник энергии и насыщения, который тоже требует контакта с собой и своими ощущениями.

Но теория почти всегда звучит проще, чем жизнь.

Потому что настоящая жизнь — это не кухня с идеальным светом и контейнерами, расставленными по полкам. Это поездки, жара, дача, дети, шум, усталость, спонтанные встречи и длинные дни, когда все идет не по плану. Это пикники без холодильника, заправки с сомнительными перекусами, шашлыки, где вокруг хлеб, сладкие соусы и чипсы. Это фразы вроде: «Да ладно тебе, один раз ничего не изменит», — сказанные легко и без злого умысла, но почему-то все равно цепляющие внутри.

И именно в такие моменты особенно ясно становятся видны не только пищевые привычки, но и внутренние программы.

Привычка искать еду как способ расслабиться после тяжелого дня. Желание наесться впрок, потому что внутри много тревоги и ощущения нехватки. Стремление быть идеальной в питании, а потом резко уходить в переедание из-за усталости от постоянного контроля. Мысли в духе: «Раз уже сорвалась — все испорчено». Или наоборот — попытка держать себя настолько жестко, что еда перестает приносить чувство жизни и спокойствия.

Лето особенно быстро высвечивает все это.

Потому что летом организм работает иначе. В жару мы теряем больше жидкости и электролитов через пот, быстрее устаем, хуже переносим обезвоживание. На кето это чувствуется особенно сильно, потому что вместе с уменьшением углеводов тело удерживает меньше воды. Иногда человеку кажется, что у него исчезла мотивация или сила воли, хотя на самом деле организму просто не хватает соли, жидкости, отдыха или нормального насыщения.

Иногда хочется не сладкого, а прохлады, паузы, ощущения безопасности и комфорта. Но это легко перепутать.

Лето вообще очень быстро проверяет кето не в теории, а в реальности: в дороге, в контейнерах с салатами, которые через час пускают сок; в соусах, где сахар скрывается под другими названиями. В попытке найти что-то нормальное на фудкорте или не сорваться вечером после длинного жаркого дня.

Именно здесь становится понятно: кето — это не только список продуктов. Это умениестроить питание в реальную жизнь так, чтобы оно не превращалось в постоянную борьбу с собой.

Я видела, как женщины приезжали на пикник с «правильной» едой, а через пару часов смотрели на размокший салат и чувствовали раздражение не из-за еды, а из-за усталости все время думать, считать, контролировать. Видела, как они стояли перед столом с закусками и ловили себя на мысли, что

им хочется не хлеба или сладкого, а просто ощущения нормальности — не объяснять, не оправдываться, не чувствовать себя отдельными от других. Видела, как после тяжелой недели желание «расслабиться» внезапно становилось сильнее любых правил.

Именно поэтому эта книга — не о том, как начать кето.

Она о том, как оставаться в нем мягко и спокойно, когда жизнь становится шумной, хаотичной и непредсказуемой. Как питаться без сложностей и многочасовой готовки. Как собирать холодные блюда, которые не разваливаются через полчаса на жаре. Как хранить еду в дороге и выбирать продукты и соусы так, чтобы не выпадать из кетоза случайно. Как не перебарщивать с жирами, пытаясь компенсировать усталость едой и научиться чувствовать насыщение, а не жить между ограничением и перееданием.

И еще — как постепенно выходить из постоянной внутренней войны с собой.

Потому что настоящая устойчивость — это не когда ты идеально соблюдаешь режим дома. Это когда ты можешь сидеть летом на веранде или под деревом в жаркий день, есть простую еду, пить холодный напиток, чувствовать сытость и спокойствие — и не думать каждую минуту о том, «правильно» ли ты питаешься.

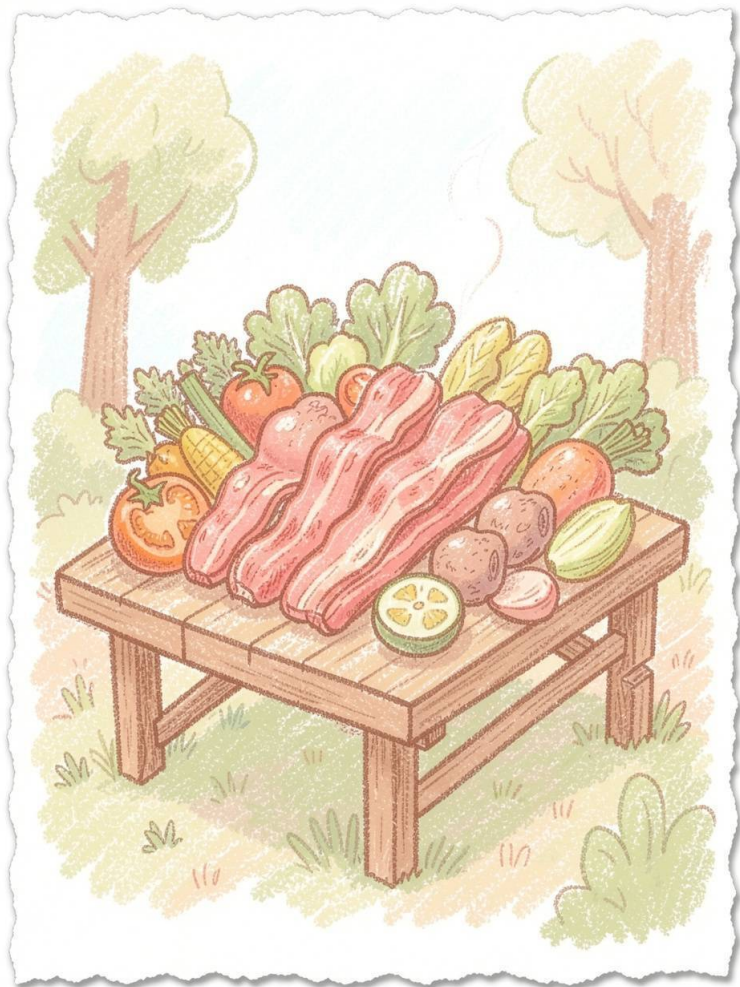
Это состояние, в котором еда перестает быть источником тревоги и снова становится частью жизни.

Эта книга — не про идеальный рацион. Она про лето,

в котором тебе не нужно все время бороться с собой. Прореду, после которой есть легкость, а не чувство вины. Про поездки, пикники, холодные ужины, контейнеры с нормальной едой вместо случайных перекусов и ощущение, что ты больше не живешь между «сорвалась» и «держусь».

Ты просто начинаешь заботиться о себе спокойнее и внимательнее — даже тогда, когда вокруг жара, шум, усталость и чужие привычки.

Ты уже прошла большой путь. Осталось научиться чувствовать себя собой не только дома, где все привычно и понятно, но и в обычной жизни — в поездках, на пляже, на даче, в гостях, в дороге. И именно об этом мы будем говорить дальше.



Глава 1. Кето — не только зимой

Существует устойчивое заблуждение: кето — это что-то тяжелое, плотное, «зимнее». Как будто оно создано для холодных вечеров, когда хочется согреться крем-супом, мясом и маслом, когда плед, книга и теплый свет становятся естественным фоном. Но на самом деле лето — одно из самых благоприятных времен года, чтобы не просто придерживаться кето, а почувствовать, как оно становится легче и естественнее.

Потому что летом меняется не только погода — меняется работа тела.

Когда температура воздуха повышается, организм тратит меньше энергии на поддержание тепла. Базовый обмен может немного снижаться, особенно в жару, и аппетит становится мягче. Тяжелая еда начинает восприниматься не как комфорт, а как перегрузка. И в этот момент кето неожиданно оказывается «в ритме» с физиологией.

Жиры и белки перевариваются медленнее, дают более стабильное насыщение и не вызывают резких скачков энергии. В отличие от углеводов, которые быстро поднимают уровень глюкозы и так же быстро его снижают, жировой обмен и кетоны дают более ровный фон энергии без резких провалов и без состояния, когда к середине дня появляется раздражительность, усталость и желание съесть что угодно, лишь бы

стало легче.

Есть еще один важный момент, который редко проговаривают.

Летом у многих людей действительно меняется метаболическая чувствительность — в первую очередь к инсулину. Это не перестройка организма, а мягкая физиологическая адаптация к условиям среды. Больше движения, больше времени на улице, больше света и активности, меньше тяжелой и частой еды — все это в сумме улучшает утилизацию глюкозы и делает обмен энергии более ровным.

В результате организм легче справляется с поступающей энергией и реже уходит в состояние резких колебаний сахара в крови. А именно такие колебания чаще всего и формируют ощущение внезапного голода, усталости или тяги к сладкому. На этом фоне кето-питание начинает ощущаться не как жесткая система ограничений, а как естественный режим, который просто поддерживает уже более стабильную физиологию.

Параллельно заметно меняется и само поведение аппетита. Жара влияет на центры терморегуляции и пищевого поведения: снижается желание есть тяжелую, жирную или горячую пищу, потому что организму важнее не перегружаться и не повышать внутреннюю температуру. Поэтому естественным образом усиливается тяга к воде, свежим овощам, прохладным и легким блюдам.

Интересно, что в таких условиях многие начинают лучше

слышать реальные сигналы тела. Еда перестает быть способом согреться или восполнить усталость, и чаще становится именно физиологическим ответом на потребность в энергии или насыщении. Это делает кето летом более интуитивным: меньше внешнего усилия, больше совпадения с тем, как тело уже само хочет питаться.

И в этом и заключается главный эффект летнего периода: он не усложняет кето, а наоборот — убирает часть внутренних противоречий, которые чаще возникают в холодное время года, когда аппетит и потребность в энергии естественно выше.

Лето дает набор продуктов, которые органично вписываются в низкоуглеводный режим не потому, что они диетические, а потому что их природный состав совпадает с тем, как организм работает в теплый сезон. В жару тело стремится к легкости, гидратации и более простым сочетаниям вкусов, и именно такие продукты становятся базой рациона.

Авокадо в этом списке занимает особое место. Это не просто источник жиров, а продукт с высокой питательной плотностью: моносaturенные жиры поддерживают стабильную энергию, а калий помогает компенсировать потери электролитов, которые усиливаются летом. В условиях кето это особенно важно, потому что баланс натрия и калия напрямую влияет на самочувствие, уровень энергии и отсутствие

слабости.

Огурцы, цукини и сладкий перец работают по другой логике — они дают объем, хруст и ощущение свежести при минимальной углеводной нагрузке. Высокое содержание воды делает их естественно «летними» продуктами: они помогают поддерживать гидратацию и при этом не перегружают пищеварение. В жару это особенно ценно, потому что тяжелая пища часто воспринимается организмом хуже, чем обычно.

Зелень — укроп, петрушка, кинза, руккола — выполняет более тонкую, но не менее важную роль. Это источник микроэлементов, фитонутриентов и антиоксидантов, которые поддерживают обменные процессы и помогают организму справляться с окислительным стрессом, усиливающимся под воздействием солнца и высокой температуры. При этом зелень почти не влияет на углеводный баланс, но заметно усиливает вкус и насыщенность блюд.

Ягоды — малина, ежевика, черная смородина — занимают отдельную позицию. В небольших количествах они могут быть частью кето-рациона благодаря относительно низкому содержанию сахаров и высокому содержанию клетчатки. Здесь ключевую роль играет дозировка: как вкусовое дополнение, которое дает ощущение разнообразия без выхода за рамки углеводного баланса.

Важно понимать, что дело не только в списке продуктов, а в общем контексте питания. Летом меняется сама структура питания: меньше сложных блюд, больше простых соче-

таний, больше еды без термообработки.. И на этом фоне кто перестает восприниматься как система ограничений. Оно становится естественным способом собрать рацион из того, что уже само по себе легче, свежее и ближе к потребностям тела в жаркий сезон.

Лето почти всегда автоматически увеличивает уровень повседневной активности. Это не спорт в привычном смысле, а постоянное «фоновое движение»: прогулки, поездки, вода, игры с детьми, перемещения между делами, более длинные дни и меньше времени в статичном состоянии. Организм в таком режиме работает иначе — он чаще переключается между нагрузкой и отдыхом, не застревая в длительной неподвижности.

В этом контексте кетоз дает важное физиологическое преимущество. Когда организм адаптирован к использованию жиров и кетоновых тел как основного источника энергии, он перестает зависеть от быстрого и короткого топливного цикла, характерного для углеводов. Гликоген ограничен по запасам и требует регулярного пополнения, поэтому на углеводном питании часто возникает потребность в частых перекусах. Жировой обмен работает иначе: энергия высвобождается более постепенно и хранится в значительно больших объемах, что делает ее доступной в течение длительного времени.

Это не означает бесконечную энергию, но означает более ровный энергетический фон без резких провалов. Особенно в условиях, когда день насыщен перемещениями и активностью, это ощущается как устойчивость: нет необходимости постоянно дозаправляться, чтобы оставаться в нормальном состоянии.

На практике это выражается довольно просто:

— меньше внезапных приступов голода

— меньше зависимости от еды каждые 2–3 часа

— меньше ощущения, что энергия резко заканчивается

— более ровный тонус в течение дня без выраженных спадов

Важный эффект заключается в том, что еда перестает быть реакцией на каждое изменение состояния. Она становится запланированной частью дня, а не способом постоянно компенсировать колебания энергии. И летом, когда активность выше и ритм более хаотичный, эта стабильность особенно заметна.

Несмотря на все физиологические преимущества теплого времени года, лето добавляет организму вполне реальную нагрузку. Жара заставляет тело работать в режиме охлаждения: усиливается потоотделение, расширяются сосуды, уско-

ряется сердечный ритм. Все это требует энергии и одновременно приводит к активной потере жидкости.

Вместе с потом теряются ключевые электролиты — натрий, калий и магний. И на кето этот процесс ощущается сильнее, чем в обычном рационе. Причина в том, что при низком уровне инсулина почки начинают активнее выводить натрий, а за ним уходит и вода. В результате организм оказывается более чувствительным к любым колебаниям гидратации и минерального баланса.

На этом фоне может появляться состояние, которое часто называют «кето-гриппом». Летом оно встречается не только в период адаптации, но и даже у тех, кто давно на кето, если есть перегрев или недостаток жидкости.

Проявляется это довольно типично:

— ощущение слабости без явной причины

— головная боль или «тяжелая голова»

— раздражительность и снижение концентрации

— мышечные подергивания или судороги, особенно ночью

— неожиданная тяга к быстрым углеводам или соленым перекусам

Важно, что в большинстве таких случаев речь не идет ни о срыве, ни о нарушении режима питания. Это не ошибка питания и не сигнал, что кето не подходит. Это реакция организма на дефицит воды и электролитов в условиях жары.

И именно поэтому летом особенно важно учитывать не только состав рациона, но и базовую физиологию: гидратацию, соль, минералы и общую нагрузку на организм.

Летом сигналы тела становятся менее отчетливыми. Из-за жары, потери жидкости и электролитов, а также общего снижения устойчивости к нагрузке мозг начинает интерпретировать ощущения проще, чем они есть на самом деле. В результате жажда и легкое обезвоживание довольно часто воспринимаются как голод.

Это связано с тем, что центры регуляции голода и жажды в мозге расположены близко и частично пересекаются по механизмам сигналов. Когда организму не хватает воды или натрия, он может запускать ощущение потребности в энергии, хотя на самом деле речь идет о потребности в восстановлении водно-солевого баланса.

В быту это выглядит знакомо:

— внезапное желание перекусить без явной причины

— тяга к чему-то вкусному, чаще соленому или сладкому

— ощущение пустоты или легкой слабости, которое слож-

но точно описать

— поиск еды скорее для снятия дискомфорта, чем реального голода

На кето это ощущается еще сильнее, потому что организм быстрее теряет воду и натрий, а значит, вероятность скрытого обезвоживания выше, чем в обычном углеводном рационе.

Простой способ проверки, который помогает быстро отделить одно состояние от другого, — дать организму воду и электролиты перед тем, как принимать решение о еде.

Рабочий алгоритм выглядит так:

перед приемом пищи выпить стакан воды с щепоткой соли и небольшим количеством лимонного сока. Это не хитрость, а способ восстановить базовый баланс жидкости и натрия, который часто нарушается в жаркую погоду.

Через 5–10 минут важно просто понаблюдать за ощущениями.

Если:

— чувство голода заметно уменьшается

— желание перекусить исчезает или становится слабее

— появляется ясность и спокойствие

значит, это было не физиологическое голодание, а сигнал обезвоживания или дефицита электролитов.

Если же голод сохраняется и становится более конкретным и стабильным, тогда речь действительно идет о потребности в еде.

Этот простой тест со временем формирует более точное восприятие сигналов тела. И в итоге снижает количество ситуаций, когда еда используется не как питание, а как быстрый способ убрать дискомфорт, связанный с жарой и потерей жидкости.

Летом сон часто становится менее глубоким и более прерывистым. Причины обычно простые и вполне физиологические: высокая температура воздуха, длинный световой день, поздние закаты, шумная активность вокруг, а также сбитый привычный режим — особенно в поездках или отпуске. Все это мешает организму полноценно переключаться в режим восстановления.

Когда сон ухудшается, меняется работа всей системы регуляции аппетита. Недосып влияет не только на уровень энергии, но и на гормональный фон: усиливается выработка грелина (гормона голода) и снижается чувствительность к лептину (гормону насыщения). В результате тело начинает чаще «просить» еду, даже если реальной физиологической потребности нет.

Это проявляется очень конкретно:

— появляется тяга к быстрым углеводам и сладкому

— сложнее остановиться во время еды

— насыщение приходит позже и слабее

— усиливается раздражительность и эмоциональная реактивность

Дополнительно недосып повышает уровень кортизола — гормона стресса. На его фоне организм воспринимает ситуацию как нагрузочную и стремится быстро компенсировать энергию. Самый доступный путь для него — глюкоза. Поэтому желание «что-нибудь перекусить» или «съесть сладкое» вечером часто связано не с голодом, а с попыткой нервной системы снизить напряжение.

На кето это особенно заметно, потому что тело меньше использует быстрые источники энергии и сильнее зависит от стабильного режима. Любой сбой сна сразу отражается на ощущениях голода, концентрации и устойчивости к выбору еды.

Поэтому то, что воспринимается как срыв или потеря контроля, нередко является просто следствием накопленной усталости. В такие моменты речь идет не о силе воли, а о том, что нервная система не успела восстановиться и продолжает

работать в режиме перегрузки.

И если смотреть на это честно, становится проще: иногда восстановление режима питания начинается не с еды, а со сна.

Лето — это сезон, в котором меняется не только режим дня, но и само восприятие правил. Психологически он воспринимается как время снижения контроля: отпуск, поездки, встречи, праздники, спонтанные решения. В этом состоянии у человека естественно ослабевает привычная структура, а вместе с ней — и требования к себе.

Именно поэтому еда летом часто перестает быть просто физиологической потребностью и становится частью социального и эмоционального опыта. Она включается в сценарии отдыха: пикники, шашлыки, мороженое, кафе у воды, поздние ужины на улице. В этих ситуациях еда перестает восприниматься как выбор и начинает восприниматься как часть «настроения момента».

Фразы вроде «один раз ничего не изменит» или «я же в отпуске» звучат мягко и логично. В них нет давления — наоборот, они часто несут идею расслабления и разрешения себе удовольствия. Но именно в таких моментах возникает тонкий внутренний разрыв между краткосрочным удовольствием и долгосрочным состоянием стабильности.

Здесь важно не усиливать контроль, а понимать механизм происходящего. Летом выше социальная вовлечен-

ность, больше стимулов извне, больше ситуаций, где еда становится способом присоединиться к общему опыту. И если в этот момент опираться только на силу воли, она быстро истощается.

Поэтому устойчивость в кето-питании в летний период — это не жесткость и не запреты. Это способность оставаться в своем режиме без внутреннего напряжения даже тогда, когда внешняя среда предлагает другие сценарии. Когда выбор еды не требует постоянного диалога с собой и не превращается в борьбу между «можно» и «нельзя».

В этом смысле кето перестает быть системой ограничений и становится инструментом стабильности. Не для того, чтобы отделить себя от других, а для того, чтобы не терять ощущение опоры в ситуациях, где легко раствориться в общем ритме отдыха. И чем спокойнее этот внутренний выбор, тем меньше потребности компенсировать его позже чувством вины или попытками «исправить» ситуацию.

В реальной жизни кето летом редко выглядит как сложная система с расчетами, таблицами и постоянным контролем. Наоборот, чем устойчивее питание, тем проще становится его повседневная реализация. Все сводится не к усилию, а к заранее выстроенной бытовой логике, которая снимает необходимость каждый раз принимать решение в моменте.

Главный принцип здесь — снижение количества спонтанных выборов. Именно они чаще всего приводят к отклонениям от режима: когда ты голодна, устала, в дороге или в жаре,

способность принимать рациональные решения снижается. Поэтому заранее подготовленная еда работает не как ограничение, а как способ убрать лишнее напряжение из дня.

В таком формате питание строится вокруг нескольких простых опор: еда, которая уже готова или легко собирается, вода, которая всегда под рукой; и заранее продуманные варианты, которые не требуют импровизации в момент голода или усталости.

Это выглядит очень приземленно:

— контейнер с едой в сумке

— бутылка воды рядом

— понятные перекусы, которые не требуют выбора

Именно эта простота и создает устойчивость. Когда нет необходимости каждый раз решать, что есть, снижается риск эмоциональных решений, импульсивных перекусов и ситуаций, где питание определяется внешними обстоятельствами, а не твоим состоянием.

Важно, что такая организация не требует идеальности. Это не строгий контроль и не идеально собранный рацион, но она предсказуема. Когда ты заранее знаешь, что у тебя есть подходящая еда, тело перестает воспринимать еду как источник неопределенности.

И в этом смысле кето летом становится не системой огра-

ничений, а системой снижения хаоса. Не за счет силы воли, а за счет простой, продуманной бытовой структуры, которая работает даже в самых обычных ситуациях — дороге, жаре, усталости или спонтанных планах.

Несколько опор, которые помогают избежать хаоса:

- держат простые кето-перекусы (сыр, орехи, авокадо)
- не пытаться быть идеальной каждый день
- возвращаться в режим без чувства вины
- помнить: один прием пищи не определяет весь процесс
- ориентироваться на самочувствие, а не на контроль

Рецепты

Легкий кето-смузи с авокадо и шпинатом

Ингредиенты (1 порция):

½ авокадо

30 г шпината

150 мл кокосового молока без сахара

50 мл воды или льда

1 ч. л. лимонного сока

щепотка соли

Приготовление:

смешать все ингредиенты в блендере

взбить до кремовой текстуры

подавать охлажденным

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.