

АЛЕКСАНДРА ОРЛОВА



СЫТАЯ И СТРОЙНАЯ

Как худеть быстро, безопасно
и без отказа от любимой еды

Александра Орлова

**Сытая и стройная. Как
худеть быстро, безопасно и
без отказа от любимой еды**

«Автор»

2026

Орлова А.

Сытая и стройная. Как худеть быстро, безопасно и без отказа от любимой еды / А. Орлова — «Автор», 2026

Реально ли сбрасывать вес, не отказываясь от шоколада по вечерам? Александра Орлова доказывает: да! Эта книга — не сухой медицинский учебник или сборник жестких запретов. Перед вами — откровенная личная история, живые мысли и проверенный на себе опыт бережного преображения. Автор делится своим путем к телу мечты, где главным правилом стала забота о себе, а не изнуряющие страдания. Здесь вы найдете простые инструменты: от понятной математики жиросжигания до секретов управления аппетитом. Вы узнаете, как худеть в комфортном темпе, сохраняя здоровье и отличное настроение. Оптимизируйте свой рацион и забудьте о срывах навсегда! Внимание! Книга отражает личный опыт автора и носит ознакомительный характер. Организм каждого человека уникален, поэтому перед любыми экспериментами с питанием и образом жизни обязательно проконсультируйтесь с врачом.

© Орлова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. По ту сторону запретов	5
Глава 1. Мои круги ада: от голодовок до срывов	6
Глава 2. Математика тела без высшей математики	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Сытая и стройная. Как худеть быстро, безопасно и без отказа от любимой еды

Введение. По ту сторону запретов

Привет! Меня зовут Александра Орлова, и я хочу сразу раскрыть вам главный секрет этой книги: вы больше никогда не будете голодать ради тонкой талии.

Когда вы держите в руках очередное руководство по похудению, вы, скорее всего, ждете списков запрещенных продуктов, жестких расписаний и приказов выбросить из холодильника все, что приносит радость. Я проходила через это сама. Годами я верила, что стройность — это награда за страдания, а каждая съеденная шоколадка — преступление, за которое нужно расплачиваться часами изнурительных тренировок. Я совершила все возможные ошибки: срывалась, плакала над весами, ненавидела свое отражение в зеркале и снова закручивала гайки.

Эта книга — не сухой медицинский учебник и не научная диссертация. Перед вами — моя личная история, мои живые мысли, пробы, ошибки и, самое главное, мой личный опыт бережного преображения. Я написала ее для того, чтобы доказать: можно быть сытой, счастливой и при этом стройной. Настоящее, долгосрочное похудение начинается не со строгих запретов, а с искренней заботы о себе и понимания того, как устроен ваш организм.

Все инструменты, о которых вы узнаете дальше — от простой математики жиросжигания до секретов управления аппетитом — я проверила на себе. Они помогли мне обрести тело мечты без насилия над психикой и здоровьем. Я хочу поделиться этим путем с вами, чтобы вы смогли пройти его в своем, комфортном темпе, сохраняя энергию и отличное настроение.

Важное предупреждение! *Все, что написано в этой книге — это мой личный опыт и мои субъективные выводы. Мой организм уникален, так же как уникален и ваш. Эта книга носит исключительно ознакомительный характер и не заменяет медицинских рекомендаций. Пожалуйста, перед тем как внедрять любые изменения в свой рацион, менять образ жизни или начинать новые эксперименты со своим телом, обязательно проконсультируйтесь с врачом.*

Ну а теперь, если вы готовы навсегда забыть о чувстве вины за еду и открыть для себя сытую стройность — давайте начнем. Поехали!

Глава 1. Мои круги ада: от голодовок до срывов

Я помню то утро во всех деталях. За окном шел серый, унылый дождь, а я стояла в ванной на весах. Стрелка замерла на отметке, которую я так боялась увидеть. Внутри все сжалось от отвращения к собственному телу. «Все, с понедельника сажусь на жесткую диету», — пронеслось в голове. Это была стандартная мысль, которая запускала один и тот же замкнутый круг, по которому я ходила годами.

Мой личный марафон борьбы за тонкую талию начался с классики — с кефирно-яблочной диеты. Мне казалось, что если я проявлю железную волю и продержусь неделю на одном кефире, то мгновенно стану счастливой. Первые два дня прошли на кураже. На третий день мир потерял краски. На пятый день я думала только о еде. Мои мысли были заняты ароматом свежего хлеба, жареной картошки и пирожных. Я засыпала с мыслью о еде и просыпалась с ней же.

В итоге воля дала трещину. Субботним вечером я очнулась на кухне, доедая третью порцию ужина и закусывая ее печеньем прямо из пачки. Это был не просто срыв — это было настоящее пищевое безумие. А сразу за ним пришло оно. Огромное, удушающее чувство вины.

Я ненавидела себя за слабость. Чтобы искупить «грех», на следующий день я устроила себе двойную тренировку в зале. Я бежала на дорожке до седьмого пота, стирая ноги в кровь, чувствуя, как кружится голова. Я наказывала свое тело за то, что оно просто хотело жить и просило питательных веществ.

Позже были и другие эксперименты:

Исключение всех углеводов (после которого я чуть не падала в обморок)

Покупка «чудо-чаев» для похудения, которые гарантировали лишь обезвоживание и проблемы с кишечником

Правило «не есть после шести», превращавшее мои вечера в тихое домашнее сумасшествие

Каждая новая попытка закрутить гайки заканчивалась одинаково — масштабным срывом, набором веса с «привесом» и еще большей ненавистью к зеркалу. Мой вес скакал как безумный синусоид. Я худела на пять килограммов и возвращала семь.

Мой переломный момент наступил тогда, когда я поняла: я больше так не могу. Мое здоровье начало сыпаться. Волосы стали тусклыми, кожа сухой, а уровень энергии упал до нуля. Постоянное чувство голода сделало меня раздражительной и вечно уставшей. Я поняла главную вещь: **жесткие ограничения гарантированно ведут к срыву**. Это не я была слабой — это моя биология защищалась от голодной смерти. Наш организм эволюционно не понимает, что мы хотим влезть в модные джинсы. Для него резкое ограничение еды — это сигнал «наступили тяжелые времена, нужно замедлить метаболизм и выжить».

Тогда я решила полностью изменить подход. Я остановилась и сказала себе: «Стоп. Я больше не буду воевать со своим телом. Я хочу стать стройной, но при этом остаться здоровой и сытой». Стройность не должна требовать страданий. Настоящие изменения начинаются тогда, когда вы перестаете наказывать себя едой и начинаете через нее о себе заботиться.

В следующей главе я поделюсь тем, как я сделала первый шаг к этой новой жизни — как я подружилась с цифрами и перестала бояться калорий.

Глава 2. Математика тела без высшей математики

Долгое время слово «калории» вызывало у меня тихий ужас. Мне казалось, что подсчет еды — это удел профессиональных спортсменов или людей с железной математической формой ума. В моих мыслях это выглядело так: ты сидишь в ресторане с калькулятором, судорожно взвешиваешь на ладони лист салата и чувствуешь себя глубоко несчастным человеком.

Но когда я решила закончить войну с собственным телом, мне пришлось посмотреть фактам в лицо. Наш организм работает по законам физики. Жир не берется из воздуха и не исчезает по взмаху волшебной палочки. Это просто закон сохранения энергии.

Мой главный прорыв случился тогда, когда я поняла: калории — это не враги. Это топливо. Если вы заправляете машину качественным бензином и ровно столько, сколько нужно, она едет долго и плавно. Если вы заливаете слишком много — бак переполняется. Если слишком мало — машина глохнет.

Как я рассчитала свою норму

Чтобы начать худеть сытно и безопасно, мне нужно было узнать свою индивидуальную точку отсчета. В интернете полно усредненных цифр вроде «всем женщинам нужно есть на 1200 калорий». Запомните: 1200 калорий — это норма для трехлетнего ребенка! Если взрослая женщина начинает жить на таком пайке, ее метаболизм просто засыпает, а тело переходит в режим жесткой экономии.

Я воспользовалась самой точной на сегодняшний день формулой — **Миффлина-Сан Жеора**. Она учитывает ваш пол, точный вес, рост и возраст.

Вот как выглядит эта формула для женщин:

$$ОО = 10 \times \text{вес (кг)} + 6.25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (лет)} - 161$$

ОО — это основной обмен, то есть то количество энергии, которое ваше тело тратит просто на поддержание жизни (дыхание, работу сердца, обновление клеток), даже если вы весь день неподвижно лежите на диване.

Давайте посчитаем на конкретном примере. Представьте женщину по имени Анна. Ей 35 лет, ее рост 165 см, а вес — 75 кг.

$$10 \times 75 = 750$$

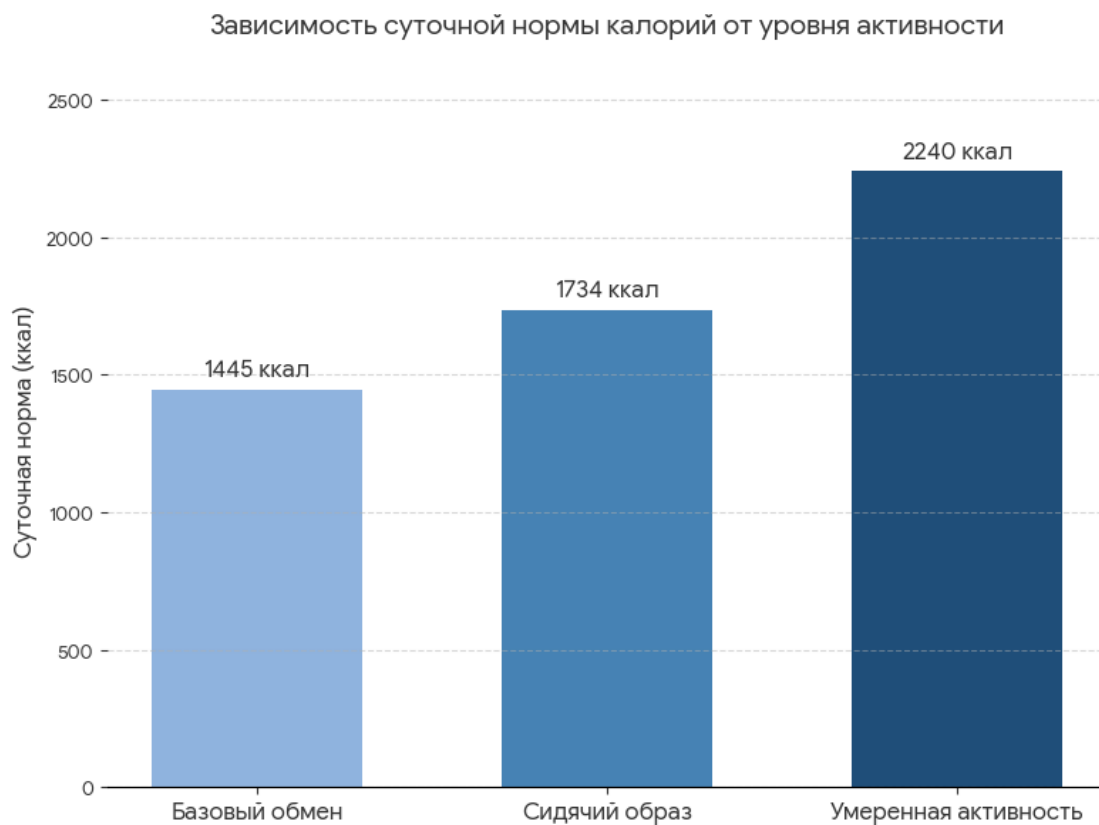
$$6.25 \times 165 = 1031.25$$

$$5 \times 35 = 175$$

Теперь собираем все вместе:

$$ОО = 750 + 1031.25 - 175 - 161 = 1445.25 \text{ ккал}$$

Это значит, что Анне нужно примерно 1445 калорий в сутки просто для того, чтобы ее организм исправно работал в состоянии полного покоя.



Учитываем движение

Но мы ведь не лежим бревном весь день. Мы ходим на работу, убираем квартиру, гуляем. Поэтому полученную цифру (ОО) нужно умножить на коэффициент активности (КА):

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.