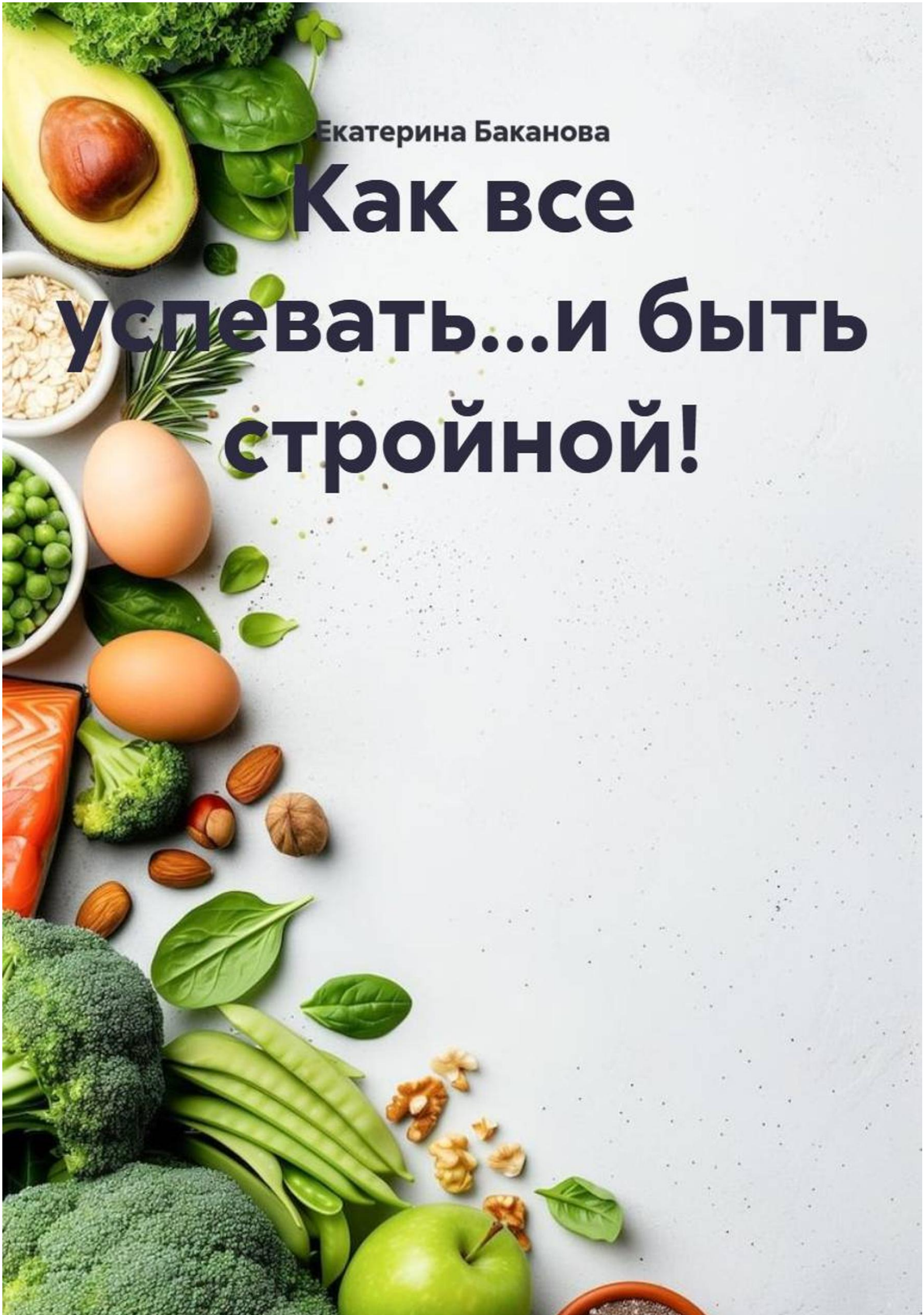
Екатерина Баканова

Как все успевать...и быть стройной!



Екатерина Баканова

Как все успевать...и быть стройной!

«Автор»
2026

Баканова Е.

Как все успевать...и быть стройной! / Е. Баканова — «Автор», 2026

Три ступени к стройности: от экстрима до комфортаВведениеПохудение — это математика, но с человеческим лицом. Чтобы терять вес, нужно тратить больше, чем потребляешь. Однако то, как вы создаете этот дефицит, определяет, сорветесь вы через неделю или сделаете стройность своим образом жизни. Эта книга — не просто сборник рецептов. Это три разных подхода, три ступени. Выбирайте ту, что подходит вашему ритму и характеру.И помните: даже самая правильная еда не сработает, если вы целыми днями сидите на диване. Прогулки — это ваш секретный инструмент, который ускоряет метаболизм, снижает уровень стресса и помогает сжигать лишнее без изнурительных тренировок. 40–60 минут ходьбы в день творят чудеса. Начнем наш путь!

© Баканова Е., 2026
© Автор, 2026

Екатерина Баканова
Как все успевать...и быть стройной!

КНИГА: «Как все успевать... и быть стройной!»
Три ступени к стройности: от экстрима до комфорта
Введение

Похудение — это математика, но с человеческим лицом. Чтобы терять вес, нужно тратить больше, чем потребляешь. Однако то, *как* вы создаете этот дефицит, определяет, сорветесь вы через неделю или сделаете стройность своим образом жизни. Эта книга — не просто сборник рецептов. Это три разных подхода, три ступени. Выбирайте ту, что подходит вашему ритму и характеру.

И помните: даже самая правильная еда не сработает, если вы целыми днями сидите на диване. **Прогулки** — это ваш секретный инструмент, который ускоряет метаболизм, снижает уровень стресса и помогает сжигать лишнее без изнурительных тренировок. 40–60 минут ходьбы в день творят чудеса. Начнем наш путь!

Глава 1. Экстремальный старт: Режим 1300 ккал

Кому подходит: Тем, кто хочет увидеть быстрый результат на весах, готов к жесткой дисциплине и не имеет проблем со здоровьем (обязательно проконсультируйтесь с врачом!).

Психология первого шага: Как пережить «голодную панику» и не сломаться

1300 ккал — это серьезный дефицит. И этот вызов в первую очередь не для вашего желудка, а для вашей психики. Когда вы резко урезаете калории, организм воспринимает это как сигнал тревоги. Включаются древние инстинкты, доставшиеся нам от предков: «Нас ждет голод, надо запасать жир и экономить энергию». Именно в этот момент многие срываются, начиная есть всё подряд, а потом испытывают чувство вины и разочарования.

Психологически важно настроиться на то, что первые 3–4 дня будут самыми сложными. Вы можете чувствовать раздражение, усталость, апатию, головную боль или легкий, но навязчивый голод. Примите это как данность. Это не значит, что вы слабы. Это значит, что вы живой человек, чей организм пытается адаптироваться к новым условиям.

Ваша задача — не бороться с этими ощущениями, а перетерпеть их, как легкий ветер. Они не убьют вас, и через несколько дней пройдут. Более того, именно в этот момент ваш организм начинает перестраивать обмен веществ и сжигать жировые запасы. Вы должны быть к этому морально готовы.

Вечерний холодильник

Представьте себе вторник, 21:00. Вы отработали тяжелый день, дома суета, дети не слушаются, а на кухне ждет недоеденный сыном кусок пиццы или любимое печенье к чаю. Вы открываете холодильник и замираете. В голове звучит знакомый голос: «Да ладно, один кусочек же ничего не решит. Ты сегодня и так устала, заслужила награду».

Именно в этот момент и происходит срыв. Вы съедаете кусочек, потом второй, а потом с чувством глубочайшей вины ложитесь спать, обещая себе, что с завтрашнего дня «начнете новую жизнь».

Что делать в этой ситуации? Включите **«Правило 10 минут**». Закройте холодильник и скажите себе: «Я вернусь к этому через 10 минут». Заварите себе красивый травяной чай, почистите зубы (после чистки зубов есть совсем не хочется), выйдите на балкон подышать воздухом. Через 10 минут ваш мозг переключится. Вы поймете, что это был не голод, а усталость и желание «заесть» стресс.

Как не ругать себя и не сойти с дистанции

Голод — это не слабость, это физиология. Наоборот, хвалите себя за каждый день, проведенный в этом режиме. Это ваша победа над привычками.

Однажды моя подруга съела незапланированную конфету и написала мне в панике: «Всё пропало, я всё испортила, какой смысл продолжать». Но один прием пищи или даже один срыв не отменяет вашего пути. Представьте, что вы прокололи колесо в машине. Вы же не будете из-за этого сжигать машину? Вы просто почините колесо и поедете дальше. Также и здесь: если вы съели лишнее, не наказывайте себя. Просто вернитесь в режим на следующем приеме пищи. Не требуйте от себя идеальности — требуйте последовательности.

Заведите дневник или заметку в телефоне и записывайте свои маленькие победы (например: «Сегодня я не сорвался на печенье, хотя очень хотелось»). Это повышает самооценку и укрепляет вашу мотивацию.

Психотерапия на ногах

Прогулки в этот период — это не спорт, а ваша «психотерапия». Ходьба снижает уровень кортизола (гормона стресса) и помогает мозгу переключиться с мыслей о еде на красоту вокруг. 40 минут быстрой ходьбы отлично отвлекают от навязчивых мыслей о холодильнике. Это ваше личное время, которое вы посвящаете только себе и своему здоровью.

Попробуйте вместо того, чтобы после ужина сесть на диван перед телевизором (где мысли о еде возвращаются), выйти на улицу. Послушайте любимый подкаст или просто посмотрите на закат. Вы вернетесь домой с чувством легкой приятной усталости и с мыслью: «Я молодец, я это сделал».

Как не сойти с ума от однообразия

В этой главе мы убираем всё лишнее: сладкие фрукты в больших количествах, орехи, лишние масла. Каждый грамм еды на счету. Это режим для тех, кто настроен решительно. Чтобы еда не казалась пресной, используйте специи и зелень. Корица, паприка, чеснок, черный перец, лимонный сок — всё это не содержит калорий, но делает вкус ярким. Пейте больше воды и зеленого чая. Это поможет обмануть голод и ускорить обмен веществ.

1300 ккал — это не про наказание. Это про жесткую, но быструю **перезагрузку**. Если вы готовы принять правила игры и перетерпеть первые дни, вы получите не только минус на весах, но и невероятное чувство гордости за себя. А теперь давайте посмотрим, как это выглядит в тарелке. Переходим к меню.

Меню на неделю (1300 ккал)

Понедельник (1320 ккал)

Завтрак · Овсяная каша с бананом (350 ккал). Овсяные хлопья — 50 г, молоко 1.5% — 150 мл, банан — 80 г.

Приготовление: Возьмите небольшую кастрюлю с толстым дном (в ней каша не пригорит). Влейте молоко и доведите его до состояния легкого кипения на среднем огне — важно не пропустить момент, когда появятся первые пузырьки. Всыпьте овсяные хлопья, сразу же убавьте огонь до минимума и варите 8–10 минут. Обязательно помешивайте кашу силиконовой лопаткой, чтобы она не прилипла ко дну. Пока каша варится, займитесь бананом: половину плода разомните вилкой в пюре и добавьте в кастрюлю за 2 минуты до готовности — это сделает кашу сладкой и кремовой без добавления сахара. Оставшуюся половину банана нарежьте тонкими кружочками и выложите на готовое блюдо.

Совет: Чтобы каша была еще ароматнее, добавьте щепотку корицы или ванилина прямо в процессе варки.

Обед · Курица с гречкой и овощным салатом (440 ккал). Куриное филе — 100 г, гречка — 50 г, свежие овощи (огурец, помидор, зелень) — 150 г, растительное масло — 1 ч.л.

Приготовление: Гречку переберите, промойте под холодной водой и отварите в подсоленной воде (пропорция 1:2) до полного впитывания воды — так она получится рассыпчатой. Куриное филе отварите в слегка подсоленной воде или запеките в фольге при 200 °C в течение 20 минут, чтобы сохранить сочность. Овощи для салата нарежьте крупно, добавьте зелень и заправьте одной чайной ложкой растительного масла (оливкового или льняного).

Совет: Не солите курицу во время варки, лучше добавьте специи (паприку, черный перец) при подаче — так мясо останется нежным.

Ужин · Минтай с картофельным пюре (370 ккал). Минтай или хек — 150 г, картофель — 180 г, молоко — 30 мл, свежие овощи — 150 г.

Приготовление: Картофель очистите, нарежьте кубиками и отварите в кипящей воде до мягкости (около 20 минут). Слейте воду, оставив немного отвара. Разомните картофель с теплым молоком, постепенно добавляя отвар, чтобы пюре не было сухим (масло не добавляем!). Рыбу посолите, поперчите, заверните в фольгу и запекайте при 200 °C около 20 минут. На гарнир нарежьте свежие овощи.

Совет: Добавьте в пюре зубчик чеснока, пропущенный через пресс — это добавит вкуса без калорий.

Перекус · Йогурт (60 ккал). Натуральный йогурт без добавок — 100 г.

Совет: Если йогурт кажется слишком кислым, добавьте в него немного корицы или стевии.

Вторник (1310 ккал)

Завтрак · Сырники со сметаной (380 ккал). Творог 5% — 150 г, яйцо — 1 шт., мука — 15 г, сахар — 3 г, сметана 10% — 15 г.

Приготовление: Творог выложите в глубокую миску и тщательно разомните вилкой (или протрите через сито), чтобы не осталось комочков. Добавьте яйцо, сахар, перемешайте. Всыпьте муку и замесите мягкое тесто. Смочите руки водой, чтобы тесто не липло, и сформируйте небольшие сырники. Разогрейте антипригарную сковороду (ничем не смазывайте). Выложите сырники, накройте крышкой и готовьте на медленном огне по 3–4 минуты с каждой стороны до румяной корочки. Подавайте с ложкой сметаны.

Совет: Если творог очень влажный, добавьте на 5 г больше муки, иначе сырники развалятся.

Обед · Гороховый суп с курицей (420 ккал). Курица — 70 г, горох — 30 г, картофель — 80 г, морковь, лук, хлеб — 20 г.

Приготовление: Горох замочите в холодной воде на 2 часа (это ускорит варку). Курицу залейте 400 мл воды, доведите до кипения, снимите пену и варите 15 минут. Добавьте нарезанный кубиками картофель, тертую морковь и мелко нарезанный лук. Варите 10 минут. Затем добавьте горох и варите до его полной готовности (еще 15–20 минут). Посолите в самом конце. Подавайте с ломтиком хлеба.

Совет: Если хотите сделать суп ароматнее, обжарьте лук и морковь на сухой сковороде перед добавлением в суп.

Ужин · Рис с куриным фаршем и овощами (380 ккал). Рис — 40 г, куриный фарш — 100 г, овощи (перец, морковь, лук) — 150 г, томатный соус — 30 г.

Приготовление: Рис промойте до прозрачной воды и отварите до готовности. На разогретую сухую сковороду выложите куриный фарш и обжаривайте, постоянно разбивая комочки лопаткой, пока он не станет рассыпчатым. Добавьте нарезанные овощи (перец, морковь, лук) и тушите 5 минут. Влейте томатный соус (без сахара), посолите, накройте крышкой и тушите еще 7–10 минут. Смешайте с рисом.

Совет: Используйте фарш из куриной грудки — он содержит меньше всего жира.

Перекус · Кефир и апельсин (80 ккал). Кефир 1% — 150 мл, половина апельсина.

Совет: Апельсин можно заменить на грейпфрут — он отлично разгоняет метаболизм.

Среда (1330 ккал)

Завтрак · Яичница с сыром и хлебом (360 ккал). Яйца — 2 шт., хлеб — 30 г, сыр — 15 г, помидор — 100 г.

Приготовление: Слегка сбрызните антипригарную сковороду маслом (или протрите ее бумажным полотенцем с каплей масла) и хорошо прогрейте. Аккуратно разбейте яйца, чтобы желтки остались целыми. Посолите белки, накройте крышкой и готовьте на медленном огне 5–7 минут. За минуту до готовности посыпьте яичницу тертым сыром и снова накройте крышкой, чтобы сыр расплавился. Подавайте с ломтиком хлеба и нарезанным помидором.

Совет: Добавьте в яичницу щепотку паприки — она придаст блюду красивый цвет и аромат.

Обед · Борщ с говядиной и хлебом (420 ккал). Говядина — 70 г, свёкла, капуста, морковь, картофель — 150 г, хлеб — 20 г.

Приготовление: Сварите говядину до готовности в 400 мл воды. Выньте мясо и нарежьте кусочками. В бульон добавьте нарезанный картофель и капусту. Свеклу, морковь и лук натрите или мелко нарежьте и добавьте в суп. Варите на среднем огне 15–20 минут до мягкости овощей. Верните мясо в кастрюлю, посолите, добавьте лавровый лист. Дайте настояться 10 минут. Подавайте с хлебом.

Совет: Для насыщенного цвета добавьте в борщ немного лимонного сока или чайную ложку уксуса.

Ужин · Гречка с говядиной и овощами (400 ккал). Говядина — 80 г, гречка — 50 г, кабачок, морковь, перец — 150 г, масло — 1 ч.л.

Приготовление: Гречку промойте и отварите. Говядину нарежьте небольшими кусочками, выложите в кастрюлю с толстым дном, добавьте 100 мл воды и тушите под крышкой на медленном огне 40–50 минут до мягкости (мясо должно стать нежным). Добавьте нарезанные овощи и масло, готовьте еще 15 минут. Посолите и подавайте с гречкой.

Совет: Если говядина жесткая, добавьте в воду при тушении щепотку соды на кончике ножа — это ускорит процесс.

Перекус · Творог с корицей (100 ккал). Творог 5% — 100 г, щепотка корицы.

Совет: Творог можно слегка взбить блендером, чтобы он стал похож на нежный крем.

Четверг (1320 ккал)

Завтрак · Рисовая каша с яблоком (360 ккал). Рис — 50 г, молоко — 150 мл, яблоко — 100 г.

Приготовление: Рис тщательно промойте (это уберет лишний крахмал). Залейте рис молоком в кастрюле с толстым дном, доведите до кипения, убавьте огонь и варите 18–20 минут, периодически помешивая. Яблоко очистите от кожуры и семян, нарежьте небольшими кубиками и добавьте в кашу за 5 минут до готовности.

Совет: Если молоко пригорает, добавьте в кастрюлю столовую ложку воды перед закипанием.

Обед · Картофельная запеканка с курицей (440 ккал). Картофель — 200 г, куриное филе — 100 г, яйцо — 1 шт., сыр — 10 г, овощи — 100 г.

Приготовление: Картофель очистите и нарежьте тонкими кружочками (чем тоньше, тем быстрее приготовится). Куриное филе нарежьте небольшими кусочками и слегка отбейте, чтобы оно было мягким. Смешайте яйцо с солью и специями. Выложите в слегка смазанную форму слоями: половина картофеля, курица, оставшийся картофель. Залейте яичной смесью, посыпьте тертым сыром. Запекайте при 180 °C 35–40 минут до золотистой корочки. Подавайте со свежими овощами.

Совет: Накройте форму фольгой первые 20 минут, чтобы картофель не подгорел, а затем снимите ее для корочки.

Ужин · Салат с яйцом и горошком (340 ккал). Яйца — 2 шт., зелёный горошек — 100 г, огурец — 100 г, майонез — 15 г.

Приготовление: Яйца отварите вкрутую (варите 8–10 минут после закипания), остудите в холодной воде, очистите и нарежьте кубиками. Огурец нарежьте кубиками. Смешайте яйца, огурец и зеленый горошек (если используете замороженный, предварительно ошпарьте его кипятком). Заправьте майонезом и аккуратно перемешайте.

Совет: Замените майонез на сметану 10% с добавлением горчицы — получится более легкий и пикантный соус.

Перекус · Йогурт с бананом (120 ккал). Йогурт — 100 г, половина банана.

Совет: Банан можно размять вилкой и смешать с йогуртом — получится вкусный и полезный «десерт».

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.