



МАРГАРИТА **КОРОЛЕВА**

авторская программа  
сбалансированного питания

# Правила СЫТОЙ стройности

Москва

«АСІ» «Астрель»

УДК 615.8  
ББК 51.2 К68

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в любой форме и любым способом — электронным, механическим, фотографическим и т. д. — без предварительного разрешения автора и издателя.

Фотографы: Марат Батулин (фото автора на 1й стр. обложки), Олег Титяев (фото автора на 4й стр. обложки), Виктор Горячев (фото Н. Бабкиной) Дизайн обложки: Юлия Межова Рисунки: Евгений Осипов

Редакционная подготовка издания осуществлена издательством «АстрельСПб» [www.astrelspb.ru](http://www.astrelspb.ru)

Королева, М.

К68 Королевский рацион: Правила сытой стройности (авторская программа сбалансированного питания) / Маргарита Королева. — М.: АСТ; Астрель, 2011. — 000, [0] с.

ISBN 0000000000000 (ООО «Издательство АСТ») ISBN 978597250000 (ООО «Издательство Астрель»)

Бестселлер «Легкий путь к стройности» известного врача-диетолога Маргариты Королевой уже помог похудеть десяткам тысяч людей. В долгожданном продолжении «Правила сытой стройности» раскрыты новые секреты знаменитой авторской программы снижения и стабилизации веса, благодаря которой многие бизнесмены, политики и звезды шоу-бизнеса не только избавились от лишних килограммов, но и попрежнему сохраняют прекрасную форму. Теперь такую возможность получают и читатели этой книги. Выполнение рекомендаций Маргариты Королевой гарантирует не только эффективное и стабильное похудение, но и обретение внешней привлекательности, улучшение самочувствия и повышение работоспособности.

Автор впервые представляет проект сбалансированного питания «Королевский рацион», в котором одни программы способствуют снижению массы тела, другие — препятствуют набору веса, позволяя поддерживать полученные результаты.

С помощью этой книги вы узнаете: как ускорить обмен веществ, как усилить процесс сжигания жира в организме, как скорректировать рацион, если вам приходится работать в ночную смену, а также получить ответы на многие вопросы, возникающие в процессе похудения. Кроме того, с помощью специально составленного автором «счетчика калорий» вы можете самостоятельно составить индивидуальный сбалансированный рацион не только для снижения веса, но и для его удержания.

Разнообразные рецепты здоровых и вкусных блюд от Маргариты Королевой сделают процесс похудения не только полезным, но и приятным!

Специальный бонус данного издания — калькулятор индекса массы тела, который позволит мгновенно определить отклонение личных показателей от нормы и сделать правильный выбор в пользу здорового образа жизни и правильного питания.

[www.margaritakoroleva.ru](http://www.margaritakoroleva.ru)

© М. Королева, 2011 © ООО «Издательство Астрель», 2011

## Содержание

Вступление .....	7
1. Путь к стройности .....	
13 Философия питания. Сытые и стройные .....	
..... 13 Диагностика вашего веса. Арифметика стройности .....	
..... 21	
Что такое ожирение (24). Индекс массы тела (29). Определение содержания жи	
ра в организме (33). Нормальная масса тела (34). Идеальная масса тела (35)	
Почему мы толстеем? Причины избыточной массы тела .....	

Ключ к снижению веса. Как ускорить обмен веществ . . . . .	132
Как увеличить производство энергии с помощью витаминов и минеральных элементов (139). Витамины (141). Витамины группы В (144). Витамин Н (биотин) (149). Витамин С (149). Витамин Е (токоферол) (150). Витамин А (ретинол) (152). Витамин D (153). Минеральные элементы (154). Макроэлементы (155). Натрий (155). Хлор (156). Калий (156). Кальций (157). Фосфор (157). Магний (158). Микроэлементы (158). Йод (158). Железо (159). Медь (159). Цинк (159).	
12 шагов для ускорения обмена веществ . . . . .	161
Рецепты сытой стройности . . . . .	163
Как начать заниматься спортом (172). График приема пищи (173). Преимуществадробного питания (174). Завтрак (177). Рецепты полезных завтраков (181). Утренние перекусы (184). Рецепты полезных утренних перекусов (185). Обед (188). Рецепты полезных первых блюд (190). Рецепты полезных вторых блюд (193). Дневные перекусы (198). Рецепты полезных дневных перекусов (199). Ужин (202). Рецептыполезных ужинов (208). Что делать, чтобы не наесться вечером? (213). Сон и вес . . . . .	215
Если вам приходится работать в ночные смены (218)Размер порций (220)Стабилизация веса. Как удержать достигнутый результат . . . . .	221
<b>1 Королевский рацион . . . . .</b>	<b>229</b>
«Королевский рацион» для интенсивного снижения массы тела (800–850 ккал/сутки) . . . . .	232
«Королевский рацион» для умеренного темпа снижения избыточной массы тела (1200–1300 ккал/сутки) . . . . .	240
«Королевский рацион» при стабилизации или медленном снижении массы тела (1600–1700 ккал/сутки) . . . . .	248
<b>2 Счетчик калорий . . . . .</b>	<b>259</b>
ПРИЛОЖЕНИЯ Приложение 1. Содержание клетчатки в различных продуктах . . . . .	297
Приложение 2. Гликемические индексы продуктов . . . . .	

*J. J. J. J. J.*  
*cu*

мотивирует, угощает всякой нужной информацией и всегда при встрече... предлагает перекусить. Это так забавно! Ее порции

Думаю, ей это тоже нелегко дается, но она — пример. И еще ее не хочется подводить. Все мои подруги у нее в клинике. У всех есть результат, и результат большой.

Я благодарю Вас, моя дорогая Маргарита Васильевна, Марго, Королева! За то, что моя мама увидела меня почти прежней, за то, что я жива, и мне осталось сбросить всего 10 килограммов. За Ваших помощников — единомышленников-профессионалов. И за это чудное место в Москве, где можно укрыться от дел и принадлежать себе. Я стараюсь Вас и себя не подвести. Вы профи, и я Вас люблю.

*Татьяна Анатольевна Тарасова,  
тренер по фигурному катанию,  
мастер спорта международного класса,  
председатель жюри проекта «Ледниковый период»  
на Первом канале*





## Вступление

Однажды утром вы решили надеть брюки, которые давно не носили, и с ужасом обнаружили, что они не застегиваются на поясе. Встав на весы, вы еще больше расстроились: после последнего взвешивания вы прибавили целых 7 килограммов — когда и каким образом это могло произойти?

Вроде бы есть вы больше не стали, правда, был завал на работе, перекусить в обед не удавалось — и вы плотно ужинали поздно вечером. Иногда приходилось брать работу домой, чтобы вовремя сдать отчет, поэтому на вечернюю прогулку времени не оставалось. «Я набрала слишком много ненавистных килограммов, а ведь впереди отпуск и приятная поездка к морю!» И вслед за этими мыслями приходит настоящая паника...

Не правда ли, такая или подобная ей история приключалась с вами или с вашими знакомыми. Что же делать? В таких случаях панические мысли, как правило, сопровождаются или ощущением полной безнадёжности, или твердым решением немедленно принять какие-то меры.

При первом сценарии события развиваются обычно следующим образом: «Это теперь уже, наверное, навсегда! У меня нет силы воли — все предыдущие попытки сбросить вес оканчивались неудачей. Ну и нечего страдать зря!» «Хозяйка» подобных мыслей берет





7

8

## Маргарита КОРОЛЕВА

коробочку конфет и заедает ими на мягком диване свою беду под просмотр какого-нибудь сериала. Поездка на море не приносит ожидаемого впечатления. Настроение по возвращении домой портится, снижается самооценка. А вес продолжает предательски увеличиваться — и вот уже необходимо полностью менять гардероб. Портятся отношения с любимым человеком, и приходит настоящая депрессия со всеми ее «прелестями»...

Второй сценарий для решительных особ.

как не бывало, более того — на смену ~~копее~~ себе, а главное — здоровьем. Каждому из нас приходило в голову сбросить лишние 4 килограмма, а потом они снова возвращались. И зачем мы так изводим себя?!

И правда — зачем?

К сожалению, обе типичные реакции желающих привести себя в форму одинаково ошибочны. Ни одна из этих моделей поведения не будет способствовать позитивным изменениям, которые сопровождаются не только снижением массы тела, но и обретением уверенности в себе.

Если же вы хотите избежать проблем с весом, вам нужно изменить свое отношение к еде. Это не значит, что вам придется отказаться от любимых блюд. Просто нужно научиться контролировать порции и выбирать более полезные продукты. А как избежать стрессовых ситуаций, связанных с едой? Об этом мы поговорим в следующем разделе.



Результат нулевой! Вы даже сократили количество спиртного и

## Правила сытой стройности

И, тем не менее, глубоко в душе вы не можете смириться с поражением в борьбе с лишним весом, потому что привыкли всегда и во всем побеждать. И вы вновь погружаетесь в поток информации, которая когда-нибудь должна же принести вам необходимое решение!

Найти это решение, а также успешно применить его на практике позволит эта книга, написанная не только профессионалом (более 20 лет я

купили велотренажер, однако стрелка все неизбежно продолжает отклоняться вправо. занимаюсь вопросами питания и лечения метаболического синдрома — болезни, связанной с избыточной массой тела, осложнением которой являются первой причиной смертности во всем мире), но и пользователем — в конце 1990-х я сама столкнулась с проблемой лишнего веса и смогла похудеть на 30 килограммов!

Моей программой я давно поделилась с звездами, успешно поддерживающими свою физическую форму. Сегодня эта программа доступна и вам: она научит как, не снижая профессиональной активности, сберечь свое здоровье и избавиться от лишнего веса.

Итак, вперед! Давайте учиться и приобретать необходимые знания вместе.

От всего сердца желаю вам успеха и вдохновения!





## ФИЛОСОФИЯ ПИТАНИЯ

### и стройные

«— **С**ытые и стройные»?!

Разве это возможно?

«— Да!»

Это подтверждает моя более чем двадцатилетняя практика работы с теми, кто избавляется от избыточного веса или ожирения.

На вопрос «В чем заключается Ваша диета?» я всегда отвечаю, что не люблю слово «диета», хотя оно в переводе с греческого и означает «образ жизни». Но большинству людей при слове «диета» вспоминаются прежде всего разные ограничения — например, для снижения массы тела или лечения язвенной болезни. И главное — то,



Результат многие действительно получают, в том числе с использованием новомодных диет из глянцевого журналов, но сохраняют вес — лишь единицы.

В своей книге я пишу о необходимости здорового питания, соблюдая основные и доступные правила которого вы избавитесь от значи

Пунктуально следуя принципам правильного питания, вы почувствуете, как восстанавливается ваше здоровье, повышается работоспособность, как растет жизненная энергия, которую вы давно уже утратили.

Даже если у вас нет избыточной массы тела, я рекомендовала бы вам прочитать эту книгу, чтобы правильно регулировать свое питание и управлять весом всю жизнь.

## ● Сытые и стройные

Если раньше в основе многих заболеваний был недостаток пищи, что подрывало силы организма и не позволяло бороться со многими недугами, то сейчас причина болезней другая — избыточный вес. Бич нашей цивилизации — неумеренное обжорство, приводящее к развитию ожирения и



заболеваний был недостаток пищи,

**М**ногие говорят о здоровом образе жизни и знают, что это

правильно питаться. У нас же лишний вес чаще имеют довольно обеспеченные люди, которые, обладая средствами, могут позволить себе многое. Вот и по зволяют. Но при этом веками выработанные и семейно закрепленные пищевые привычки только усугубляются.

Россия традиционно не отличалась высоким потреблением овощей и фруктов. Если в советский период зимой в средней полосе овощи и фрукты были редкостью, то сейчас они доступны в любое время года. Однако наши граждане упорно продолжают следовать сложившимся стереотипам, попрежнему игнорируя растительную пищу. Картофель, как и раньше, остается любимым русским овощем. Особое от

