

## Диета Кима Протасова

Ярослава Сурженко

ЛИДЕР  
ИНТЕРНЕТ-ЗАПРОСОВ

# КАК Я ПОХУДЕЛА НА 20 КГ

ПОШАГОВОЕ РУКОВОДСТВО К ЗДОРОВОЙ  
СТРОЙНОСТИ НАВСЕГДА

• Правила  
знаменитой диеты  
Кима Протасова

• Два этапа:  
«диета» и «выход»

• Пошаговое  
руководство  
на каждый день

• Вкусные и полезные  
рецепты «протасовки»



Ярослава Сурженко  
**Диета Кима Протасова. Как я похудела  
на 20 кг. Пошаговое руководство  
к здоровой стройности навсегда**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6691794](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6691794)*

*Диета Кима Протасова. Как я похудела на 20 кг. Пошаговое руководство к здоровой стройности  
навсегда: АСТ; М.:; 2014  
ISBN 978-5-17-083861-5*

### **Аннотация**

Если бы еще пару лет назад кто-нибудь сказал мне, что я стану автором книги о похудении, то я бы рассмеялась этому человеку в лицо, да так громко, что мой хохот разбудил бы даже глухую старушку, живущую в соседней квартире. Но вот, вы держите в руках дневник обычной девушки, которой удалось похудеть на 20 кг по диете Кима Протасова без вреда для здоровья и удержать вес в течение долгого времени.

Из книги вы узнаете правила питания знаменитой диеты Кима Протасова, пошаговое руководство к двум этапам: «диете» и «выходу», понедельное описание режима питания и повышения двигательной активности, а также вкусные и полезные рецепты «протасовки».

## Содержание

Всем привет!	4
Неделя первая	13
День первый	13
День второй	15
День третий	17
День четвертый	19
День пятый	20
День шестой	22
День седьмой	24
Неделя вторая	26
День первый	26
День второй	28
День третий (суббота)	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# Ярослава Сурженко

## Диета Кима Протасова. Как я похудела на 20 кг. Пошаговое руководство к здоровой стройности навсегда

*Посвящаю этот призыв к правильному образу жизни Светику и ее замечательному сыночку Игорьку, вы – моя поддержка! Я вас очень люблю!*

### Всем привет!

Если бы еще пару лет назад кто-нибудь сказал мне, что я стану автором книги о похудении, то я бы рассмеялась этому человеку в лицо, да так громко, что мой хохот разбудил бы даже глухую старушку, живущую в соседней квартире. Да-да! Честно говоря, раньше я вообще не признавала подобного рода «литературу». Она казалась мне, мягко выражаясь, сомнительной. Но с тех пор, как я пришла работать в издательство, мое отношение к легкому жанру в корне переменялось. Я поняла, что он имеет полное право на существование. Скажу больше: сейчас я искренне верю, что такие, на первый взгляд, «бульварные» книжки в каком-то смысле важнее учебников и научных монографий, поскольку предназначены не для ограниченного круга лиц, а для массового читателя, попросту говоря, для всех. На мой взгляд, они вносят наиболее существенный вклад в формирование общественного сознания. К сожалению, такова суровая реальность современной жизни, хотя кто-то наверняка со мной не согласится.

Пожалуй, я слишком углубилась в философские размышления. Думаю, стоит остановиться и перейти к сути. В конце концов, вы же купили эту книгу не для того, чтобы вместе со мной рассуждать о судьбах читающей России, верно? Так вот, книга, которую вы держите в руках, на мой взгляд, будет интересна практически всем. Это реальная история реального похудения. Сейчас очень редко встретишь девушку или женщину, которая была бы полностью довольна своей фигурой и не мечтала бы расстаться хотя бы с несколькими лишними килограммами. Сразу оговорюсь, что я не претендую на «научность» и грамотность изложения. Я самая обычная девушка, а не врач-диетолог. Я не предлагаю новых революционных методик, не открываю никаких чудо-продуктов, питаюсь которыми, вы будете таять на глазах. Моя книга – это вовсе не свод правил, соблюдая которые, вы сможете потерять пресловутые килограммы, мертвым грузом осевшие на ваших боках, талии и бедрах. Если вы надеетесь найти в ней универсальный рецепт стройности и красоты, то можете сразу отложить ее в сторону, вы только напрасно потратите время. В конце концов, в Интернете полным-полно похудательных сайтов, каждый из которых предлагает даже не один, а множество подобных рецептов. У меня была совсем другая цель. На этих страницах я, избегая сложной и бесполезной теории, делюсь с вами своим собственным практическим опытом обретения стройности. Заметьте, не хвастаюсь, а именно делюсь, честно, без утайки рассказываю о том, как смогла похудеть на 20 кг – с 90 до 70. Да, возможно, мои результаты кто-то сочтет не самыми впечатляющими. Некоторые сбрасывают и 40, и 50 и даже 70 кг, а то и более – скажете вы. Но, согласитесь, – 20 кг – это тоже чего-то стоит! Я не обращалась в клиники и центры снижения веса, а всего достигла сама, действуя, наверное, самым популярным и любимым в народе методом – методом проб и ошибок.

Я ни в коем случае не призываю вас следовать идти моим путем, тем более, что он, как вы далее увидите, был весьма тернистым. Ведь даже если вы будете в точности повторять каждый шаг, который привел меня к успеху, есть те же продукты в тех же количествах, что ела я, это не гарантирует, что ваши результаты будут такими же. Ведь организмы у всех разные. Если же у вас есть какие-либо проблемы со здоровьем, мой способ может оказаться для вас вовсе неприемлемым и даже опасным.

Итак, в свете всего вышесказанного хочу еще раз вас предостеречь: не воспринимайте все написанное здесь как прямое руководство к действию. Пусть мой пример станет для вас стимулом на пути к достижению вашей цели, но не более того. Мне бы очень хотелось, чтобы каждая из вас, вдохновившись моим примером, смогла поверить в свои силы. Ведь если получилось у какой-то девчонки, почему не получится у вас? Чем вы хуже меня? И если хотя бы для одного человека книга окажется полезной, то я буду считать, что она не зря увидела свет.

Собственно говоря, текст был написан не вчера и не сегодня, а намного раньше, и создавался он постепенно. Как только начались мои «похудательные приключения» (а было это довольно давно), я создала дневник, в котором подробно фиксировала, что ем в течение дня и как себя при этом чувствую. Где-то я услышала или прочла, что ведение подобного дневника очень мобилизует, настраивает худеющего на серьезный лад, не дает ему свернуть с пути истинного. В моем случае это не всегда было так. Несколько раз я бросала это занятие, махала рукой (как и почему, узнаете позже). Однако все равно в глубине души меня мучили муки совести. И когда я в очередной раз задумывалась о похудении, то открывала свой дневник, перечитывала старые записи, понимала, что тогда я была умница, хвалила себя, вновь начинала верить в то, что у меня есть сила воли и с воодушевлением принималась за дело. Так что можно сказать, что с ролью мотиватора дневник справился на ура.

Итак, вкратце расскажу о себе. Меня зовут Ярослава. Сейчас мне 24 года. Живу с мамой и собакой в небольшой двухкомнатной квартире. Мой рост – 175 см, вес – 70 кг. Это сейчас. Однако так было далеко не всегда. Начну с начала. С самого детства я не отличалась хрупкостью и изяществом. По сравнению со своими худенькими подружками я была крупновата и, конечно, испытывала от этого небольшой дискомфорт. При этом покушать я очень любила. Мама готовила потрясающе много и вкусно, бабушка при любой возможности баловала меня домашними пирогами и печеньями. С тех пор я обожаю выпечку, да и перед сладким устоять не могу. Кроме того, я еще застала те времена, когда ресторанов Макдональдс было еще совсем не много, и чтобы попасть туда, нужно было отстоять огромную очередь. Помню, когда родители привозили меня в Москву, я всегда упрашивала их отвести меня в Макдональдс. Для меня этот поход был главной целью всей поездки. Мама занимала свободный столик (найти его было не так-то легко), а мы с папой набирали целый поднос всевозможных гамбургеров, коктейлей, картошки-фри, пирожков и колы и с воодушевлением все это поглощали. Тогда мне казалось, что вкуснее еды просто не бывает. Дома я часто делала себе бутерброд – а-ля гамбургер: отрезала два куска белого хлеба и клала между ними кусок колбасы, обильно смазанный кетчупом (огурцы и лук, которые, по идее, тоже должны были присутствовать, я считала лишними – с моей точки зрения, они только портили вкус), а в особо радостные дни могла все это «приправить» вареньем из смородины. Да, мне казалось это о-очень вкусным.

Во многом из-за этого я долгое время оставалась полноватой, из-за чего у меня, конечно, были комплексы. Я считала себя неуклюжей и ненавидела школьные уроки физкультуры, где это было особенно заметно. И вот наконец я решила заняться собой. Тогда мне было лет 12—13. Конечно, ни о каких жестких диетах или интенсивных занятий спортом тогда не могло быть и речи. Но я стала в обязательном порядке делать утреннюю зарядку и

немного изменила меню: стала есть меньше конфет (особенно за вечерним чаем) и мучного, да и вообще постаралась сократить порции. Это было на летних каникулах. Я сбросила пару килограмм и при этом подросла на несколько сантиметров. В результате 1 сентября многие одноклассники и учителя меня просто не узнали. Я услышала кучу комплиментов в свой адрес, и это было чертовски приятно. Именно тогда я в первый раз ощутила как это здорово – преображаться, меняться к лучшему.

К сожалению, к выпускному классу я снова поправилась. Дело в том, что летом я устроилась на подработку на завод. Работа была сидячая, а коллектив – преимущественно женский. Я приходила к 9 утра, перед этим основательно позавтракав. А ровно в 10 рабочие дела откладывались, все садились за стол и пили чай со сладостями, причем этот ритуал соблюдался неукоснительно. Вообще к тому времени моя тяга к сладкому значительно поубавилась, но отказываться было неудобно, и я стала поглощать уже давно запретные для меня плоды. Далее наступало время обеда. В заводской столовой кормили удивительно вкусно и недорого. В 15.00 я уходила домой, где меня ждал второй обед (тоже достаточно плотный), а затем и ужин. Таким образом, за два месяца, что я отработала, я набрала около 4 кг. А дальше понеслось. Выпускной класс, экзамены, поступление в институт... Это было очень волнительное время, и свое волнение я стала заедать. И вот, уже будучи студенткой, в один прекрасный день я достала весы, которые, почувствовав неладное, спрятала под диван, набралась смелости, встала и ужаснулась: 85 кг! Хмм... Даже при моем не самом маленьком росте (175 см) цифры выглядели пугающими. «Надо срочно худеть», – подумала я. Однако, будучи человеком основательным, и предвкушая мамино недовольство («Опять эти твои диеты», «Опять будешь себя мучить» и т. д.) я решила подкрепить свой вывод научными данными. Простудировав кучу статей в Интернете и женских журналах, я нашла много интересной информации. В первую очередь меня интересовал такой показатель, как индекс массы тела (ИМТ). Для его расчета необходимо вес человека разделить на квадрат его роста. Так вот, воспользовавшись онлайн-калькулятором, я определила, что мой ИМТ равен 27,8. Далее следовал неутешительный комментарий, звучавший как приговор:

**«Избыточный вес. Вам пора думать о его снижении. Такой вес может сказаться на Вашем здоровье. Медицина считает, что риска для здоровья у Вас не будет при весе от 58,5 до 79 кг».**

В другой статье приводилась таблица с диапазоном идеальной массы тела для мужчин и женщин в зависимости от их роста и типа телосложения (астеник, нормостеник или гиперстеник). Чтобы определить этот тип, автор статьи советовал обхватить запястье другой руки в самом широком месте двумя пальцами. Получилось, что я гиперстеник («человек с широкой костью») и мой вес должен колебаться в пределах от 64,5 до 72,3 кг.

Ну что ж, час от часу не легче. Снижать так снижать. Слава Богу, не в первый раз. Как говорится, плавали, знаем. Однако все оказалось не так-то просто. Во-первых, снижать надо было довольно много, 6 кг как минимум, а лучше 10—15 (дабы иметь небольшой стратегический запас), а во-вторых у меня просто волосы дыбом встали от огромного количества разнообразных диет, каждая из которых обещала быть «самой эффективной». Проблема выбора встала очень остро. В конце концов я остановилась на так называемой японской диете или, попросту говоря, японке. Точнее, тогда я еще не знала, что она так называется, а когда узнала, моем удивлению не было предела, поскольку ничего такого японского в меню диеты нет. Свое название она получила благодаря тому, что была разработана специалистами японской клиники «Яэкс». Эта диета рассчитана на две недели, причем первый день повторяет четырнадцатый, второй – тринадцатый и т. д. Не буду приводить подробное меню, те, кто заинтересовался, с легкостью отыщут его в Интернете. Скажу лишь, что она предусматривает

трехразовое питание. Завтрак состоит, как правило, из одной чашки черного кофе, что меня вполне устраивало, поскольку кофе я обожаю, обед и ужин включают в себя белковую пищу (говядина, курица или рыба) с небольшим количеством сырых или термически обработанных овощей.

Сначала диета показалась мне довольно щадящей: можно и мясо, и яйца, иногда допускаются сыр с творогом, фрукты которые я очень люблю. Кроме того, меня очень порадовала обещанная потеря веса в 7–8 кг. «Это то, что мне нужно», – подумала я. Однако уже на третий день я ощутила психологическую усталость. Мне не нравилось, что набор продуктов, которыми я питаюсь, строго регламентирован. Я поймала себя на мысли, что согласна на меньшие порции, только пусть это будет еда, которую я выберу сама. Помню, на шестой день я была готова опустить руки и сорваться, тем более, что отвесы были не столь уж впечатляющие. Но останавливаться на полпути не в моих правилах, и я решила идти до конца. Ценой огромных усилий я выдержала диету, но похудеть мне удалось всего на 5 кг, один из которых вернулся почти сразу, даже несмотря на то что сладкого и жирного я не ела.

В общем, я ожидала от диеты гораздо большего, особенно учитывая, как не просто она мне давалась. Но все-таки видеть на весах 80 было приятнее, чем 85, и это дало мне стимул к дальнейшим действиям. Вспомнив о своем школьном опыте, я решила кардинально измениться (соскучилась по комплиментам). К мероприятиям, направленным на достижение идеальной фигуры я решила добавить спорт и купила абонемент на аэробику. Тренер попалась зверь, в самом хорошем смысле этого слова. Сказать, что было сложно, – это не сказать ничего. Нагрузки были очень серьезные, особенно для меня, новичка. За час тренировки сходило семь потов, но усталость была приятная. По словам тренера, если моей целью является похудение, то в день занятия нельзя есть белковую пищу, поэтому два или три раза в неделю я послушно «постилась» – ела овощные салаты и гречку. Практически сразу ушли 2 кг, чему я несказанно обрадовалась, но потом вес перестал снижаться. Девочки, которые занимались давно, сказали, что для начала это нормально – тело привыкает к нагрузкам, мышцы укрепляются, а ведь они тяжелее жира. Измерив объемы, я поняла, что они правы: талия уменьшилась на 3 см (с 87 до 84), бедра – аж на 5 (со 100 до 95), грудь – на 2 см.

Оговорюсь, что фигура у меня не самая обычная. Большинство представительниц прекрасного пола, по крайней мере, те, кого знаю я, – «груши». У них небольшая грудь и крупные бедра, и худеют они, как правило, «сверху вниз» – сначала уменьшается грудь, затем талия, далее – бедра и ноги. Я – самое настоящее «яблоко»: у меня широкие плечи и грудь, нет талии и узкие бедра. Соответственно, когда я полнею, жир откладывается на животе, и смотрится это ужасно. Худею же я «снизу вверх» – сперва бедра, за ними живот, далее грудь. Это моя индивидуальная особенность объясняет приведенные выше цифры.

Постепенно я втянулась и стала уделять тренировкам больше времени – ходила по четыре, а то и пять раз в неделю. Если тренировка была вечером, то после я ничего не ела, да и в течение дня ела очень мало. Сейчас я понимаю, что это было настоящее издевательство над организмом, но тогда мне так не казалось. За полтора месяца я похудела еще на 3 кг. Но тут я устроилась на работу, и частые тренировки стали невозможными. Совмещать работу с учебой да еще и с тренировками было трудно. Испугавшись, что, лишившись физической нагрузки, я могу быстро набрать вес, я ударилась в другую крайность – голодание. Два дня подряд я пила только воду. В остальные же дни ела, но очень мало: чашка кофе и полпачки творога утром, половину, а то треть порции салата днем, а вечером не ела совсем. При этом мои друзья, родные и коллеги ни о чем не догадывались. Я скрывалась ото всех. Дома врала, что поела в институте, в институте говорила, что поела на работе, а на работе говорила, что поем дома. Чувствовала я себя при этом вполне сносно, есть не хотелось: видимо, из-за такого, мягко говоря, скудного рациона, желудок значительно сократился в объеме. Я сменила гардероб: накупила новых кофточек, юбочек, обтягивающих брючек, платьев, которые

ранее практически не носила, поскольку предпочитала спортивный стиль (мне казалось, спортивные штаны и толстовки с футболками скрывают недостатки моей фигуры). Все отметили, что я похудела, правда, добавляли, что я очень бледная и у меня усталый нездоровый вид. Но меня все устраивало. «Ну и пусть нездоровый, – думала я. – Зато я добилась своего».

Отмечу, что иногда у меня случались приступы невиданного обжорства, когда я ела все подряд и в огромных количествах и не могла остановиться. Мне было ужасно стыдно, и на следующий день я голодала или устраивала разгрузку на яблоках или кефире. Вот такие американские горки!

Тем не менее, в глубине души я чувствовала, что не смогу так питаться вечно и что такому режиму рано ли поздно придет конец. В один не самый прекрасный день мой организм не выдержал и начал мстить. Немаловажную роль сыграл и тот факт, что я как раз заканчивала институт и, конечно, же очень нервничала. Последняя сессия, госэкзамены, защита диплома – все это давалось мне очень нелегко. И вновь, как и пять лет назад в школе, я стала заглушать свое волнение едой. Кроме того, когда я писала диплом, мне обязательно нужно было что-то жевать: мне казалось, что если нагрузить работой рот, а затем желудок, то и мозг будет работать лучше.

И вот через какое-то время постепенно и незаметно для себя я стала уходить от 75 кг, к которым некогда так стремилась. После окончания института я сменила работу. По всем параметрам это было повышение, однако и оно сопровождалось стрессом, который тоже нуждался в тщательном заедании. На весы я уже и не вставала, так как знала, что ничего хорошего они мне не покажут. Я вновь пыталась голодать, однако безрезультатно, поскольку на каждый голодный день приходилось по два обжорных. Кроме того, в это время в моей жизни случилось знаменательное событие, которое по всем параметрам должно было бы меня спасти. Я встретила Его.

То, что это Он, я поняла сразу. Моя интуиция, которая никогда меня не подводила, сказала, что именно с этим человеком мне суждено провести всю жизнь. Мы стали встречаться почти каждый день. Все было бы прекрасно, если бы не одно «но». Стояли холодные ноябрьские дни, долго гулять по городу мы не могли. Приходилось коротать время в кино (с ведерком попкорна) и ресторанах, где я, как правило, заказывала пирожное или кусочек торта, или мороженое. Любимый задаривал конфетами, в том числе обожаемой мной с детства халвой в шоколаде, которую я могла есть дни и ночи напролет. Перед первыми свиданиями я очень волновалась – боялась произвести не то впечатление, не понравиться, сморозить какую-нибудь глупость. Думаю, вы понимаете, к чему я клоню. Да-да, с волнением я боролась своим излюбленным способом, вы уже знаете каким. Возвращалась же я поздно, ближе к полуночи, и за чашкой чая с подаренными любимым конфетками рассказывала маме подробности нашей встречи. Потом я начала оставаться у него на выходные. Мы покупали шампанское, заказывали пиццу (мой парень не может без нее жить, причем на его фигуре это никак не отражается), смотрели фильмы и болтали все ночи напролет.

Итак, я не вошла в число счастливиц, которые, влюбляясь, тают на глазах. Напротив, конфетно-букетный период принес мне еще несколько ужасных, ненавистных кг и см, которые я уже не могла проигнорировать. Свои новые вещи я убрала подальше в шкаф, достала привычные спортивные штаны, купила растягивающиеся кофты свободного кроя и балачоны а-ля Пугачева. Ну а дальше последовали новогодние праздники с многочисленными застольями, бутербродами с красной икрой, салатом оливье и тортом «Наполеон»...

Мне стало страшно смотреть на себя в зеркало. «Надо что-то делать», – думала я. Начинать нужно было со взвешивания, но я никак не могла себя заставить. Я не хотела признавать, что мое положение стало катастрофическим. «Может быть, там совсем небольшая прибавка. Новые вещи просто-напросто сели, да и вообще, не очень-то они мне нужны. Та одежда, которую я ношу сейчас, намного практичнее и удобнее», – вот какие отговорки я придумывала.



вала. Каждое утро я собиралась взвеситься, но каждый раз откладывала эту процедуру на следующий день. Но вот наконец я собрала свои последние остатки мужества и решилась. Я зажмурилась, встала на весы, открыла глаза, посмотрела вниз и... «Ма-ма» – это единственное, что я могла произнести». 90 кг! «Нет, не может быть. Наверное, весы сломались» – хотя в душе я отлично понимала, что может.

На всякий случай я решила взвеситься еще раз. «А вдруг все-таки они пришли в негодность от долгого бездействия?» Но надежда оказалась напрасной. Я увидела все те же отвратительные 90, даже с небольшим хвостиком.

Комментарии, по-моему, излишни. Я загрустила. Чтобы как-то поднять настроение, съела пирожное, потом отругала себя за это и загрустила еще больше. Вечером поехала к Нему. Две пиццы и вино уже ждали меня. Я посмотрела на все это великолепие и... нашла в себе силы отказаться. Любимый забеспокоился, а когда узнал причину, рассмеялся и сказал: «Ничего страшного! Если что, дверной проем пошире сделаем».

Мои чувства были двоякими. С одной стороны, было очень приятно, что меня любят такой, какая я есть, но с другой... Ведь если так будет продолжаться, дверной проем действительно придется расширять, так как я смогу проходить в него только боком. Снова понеслась душа в рай. Я пошла по старому пути – стала ограничивать себя во всем, не ела по вечерам, подсчитывала калории, но все было безрезультатно. Наверное, памятуя прошлый опыт, организм всячески сопротивлялся ограничениям. Мне удавалось сбросить пару-тройку кг, но потом они возвращались вновь. Я пробовала разнообразные разгрузки – на молокочае, яблоках, кефире, твороге. Отвесы был, но небольшие, а в объемах я не теряла совсем.

Наконец, я поняла, что «свободное плавание» не для меня. Нужна была какая-нибудь система. В конце концов, на свете существуют диетологи, которые все уже давно придумали и расписали, а нам только осталось только воплотить их рекомендации в жизнь. Блуждая по просторам Интернета, я наткнулась на диету Дюкана. Сперва она показалась мне весьма интересной. Я решила попробовать, однако уже на третий день «атаки» (первый этап, который предусматривает употребление одних белков и резко ограничивает углеводы) мне стало плохо. Сильно болела печень, да и общее состояние оставляло желать лучшего. «Значит, это не для меня».

Положение становилось отчаянным. Килограммы упорно не желали уходить. А ведь в сентября меня ждала первая поездка на море вместе с любимым. Мысль о том, что придется надеть купальник, приводила меня в ужас. Я боялась, что рядом с Ним буду выглядеть настоящей тетей Клушей, даже несмотря на то что он у меня далеко не тощий. Иногда мне вообще хотелось смириться и все бросить. «Может, мне на роду написано быть толстой! Живут же люди, и ничего!»

Я было уже совсем отчаялась, как вдруг к нам в гости приехал мамин племянник с женой. Они живут в другом городе, у нас были проездом. Жену двоюродного брата я раньше видела только на фотографиях (он женился недавно) и не могла не отметить, что на них она казалась чуть покрупнее. Сначала я решила, что во всем виноват фотоаппарат, искажающий внешность, однако Оля (так ее зовут) сказала, что дело совсем не в этом. Еще полгода назад она действительно весила на 8 кг больше, но ей удалось похудеть благодаря диете Протасова. По мне, Оля и в 57 кг выглядела нормально, а в 49 казалась реально худой (она маленького роста). Она с таким упоением рассказывала о диете, что даже мне, отчаявшейся и потерявшей надежду, стало интересно. По ее словам, диета длительная: пять недель и пять недель выхода. «Хм.. Выход – это что-то новенькое, – подумала я. – Обычно авторы диет не очень заморачиваются о том, как нам жить после». Дальше она сказала еще более удивительную вещь. Оказывается, количество продуктов эта диета не ограничивает. Можно есть сколько угодно и в какое угодно время, первые две недели – любые овощи и кисломолочные продукты, жирностью не более 5%, одно яйцо и три зеленых яблока, следующие три недели –

то же самое плюс 300 г мяса или рыбы. И самое главное, она сказала, что ЭТО РЕАЛЬНО РАБОТАЕТ, и подтверждение тому она сама.

Они уехали, а я осталась и задумалась. Для начала я решила поискать информацию в Интернете. Оказалось, что в Сети есть сайт, посвященный этой диете, который так и называется «Диета Кима Протасова». И как я раньше его пропустила?! Там я нашла много интересного – о самой диете, о выходе, посмотрела на фото похудевших женщин, почитала отзывы и пришла в полный восторг от огромного количества рецептов, размещенных на сайте. «Это ведь здорово!» Как уже говорилось выше, больше всего в диетах меня напрягало скучное однообразное меню, а здесь столько блюд, просто выбирай – не хочу! Это ж каждый день можно придумывать новое меню. Вот уж в самом деле, есть место для полета фантазии!

Итак, думаю, самое время привести текст диеты в самом что ни на есть первозданном виде (в авторском изложении)<sup>1</sup>.

### *Диета диете рознь.*

*Десять кило за пять дней теряют, не про нас будет сказано, в холерных бараках, а в нормальной жизни такое снижение веса невозможно.*

*Диета, с которой я хочу вас познакомить, приятна и несложна и «на первый взгляд как будто не видна...». То есть окружающим не придет в голову, что вы соблюдаете диету. А эффект фантазмагоричен!!! За пять недель вы похудеете ровно настолько, насколько вам это полезно.*

*Итак, внимание! Протяженность диеты ПЯТЬ НЕДЕЛЬ.*

*ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ В ПЕРВЫЙ ДЕНЬ, а так же второй, третий и так всю неделю вы едите ТОЛЬКО сырые овощи, в так же сыры и йогурты пятипроцентной жирности (не больше, но и не обезжиренные). Количество ЛЮБОЕ! Позволено одно вареное яйцо в день. Время дня ЛЮБОЕ! Смысл этой прогрессивной диеты в том, чтобы съесть как можно больше овощей и сколько влезет пятипроцентных молочных продуктов. Чай, кофе можно в любом количестве (конечно без молока и сахара, не стоит увлекаться сахарозаменителем), а воду в обязательном порядке два литра в день. Вам стало чуть грустно? Так и быть, лично от себя я разрешаю вам еще три зеленых яблока. Что? Не стоит благодарности, на здоровье.*

*Причем продукты вы вольны употреблять в любом сочетании. Хотите – грызите огурцы, посыпая их болгарской брынзой (5 %), хотите – макайте помидоры и болгарские перцы в йогурт, а хотите – создайте огромную порцию салата из всевозможных овощей, порежьте туда вареное яйцо и посыпьте все сыром.*

*И только посмейте пожаловаться, что вы голодны! Спокойно ешьте утром, днем, вечером, ночью – целую неделю. И так же ВТОРУЮ. Удивительно, но со второй недели у вас пропадает охота есть что-либо, кроме овощей, сыра и подаренных мной яблок. Многие даже отказываются от вареного яйца, которое с жадностью поедают в начале диеты. К концу второй недели вы почувствуете необычайную легкость во всем теле и в... мыслях. Не отягощенный жиром, мясом и сладостями организм потребует живости поступков, и вам придется приложить усилия, чтобы не удариться в адюльтер.*

*С начала ТРЕТЬЕЙ НЕДЕЛИ вы обязаны присовокупить к овощам и сырам кусок (300 грамм) вареного, приготовленного на пару или жареного (без масла!) мяса, птицы или рыбы. Пожалуйста, немного сократите сыры и йогурты. Овощи, сыры, мясо, яйцо и яблоки вы едите еще ТРИ НЕДЕЛИ. И ВСЕ!!! Через три недели после начала диеты вы приметесь просто таять на глазах изумленных коллег и домочадцев.*

*Две последние недели происходит самое интенсивное сбрасывание веса.*

---

<sup>1</sup> Диета Кима Протасова: [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://dietaprotasova.ru/publ/7-1-0-117>.

*Приготовьтесь к тому, что, когда диета будет завершена, вы, госпожа, похожая на гибкую лань, и, вы, господин, напоминающий гнущийся под легким ветерком тростник, не сумеете немедленно наброситься на всевозможные яства. Вам придется приложить немало усилий, чтобы заставить себя съесть хлеб с маслом, жареную картошку или пельмени.*

*Я советую, раз в год всем, даже тем, у кого нет лишнего веса, посредством такой необременительной и нетяжелой диеты очищать свой организм.*

*Повторю суть предлагаемой мною диеты.*

#### **ПЕРВАЯ И ВТОРАЯ НЕДЕЛИ**

*Сырые овощи.*

*Всевозможные сыры и йогурты пятипроцентной жирности.*

*Одно вареное яйцо.*

*Три зеленых яблока.*

*Кофе, чай, вода.*

*Не забывайте, что ЭТО ВСЕ в любом количестве и в любое время суток.*

#### **ТРЕТЬЯ, ЧЕТВЕРТАЯ, ПЯТАЯ НЕДЕЛИ.**

*Все то же самое плюс кусок мяса, птицы или рыбы.*

*Несколько сократить сыры и йогурты (на 300—400 г).*

А вот информация о выходе из диеты.

#### **Выход из диеты**

*Должен быть медленным, равномерным, постепенным.*

*Жирность смотрим по таблицам (например, <http://www.eda-server.ru/kkal/index.html>).*

*1. Часть молочных продуктов (не все!) берем совсем обезжиренные (0,5–1% жирности), и в компенсацию добавляем растительное масло в салаты. На день – не больше 15 г растительного масла (это три чайных ложки). То есть часть животных жиров заменяем на эквивалентное количество растительных. Для сведения: в трех маслинах полтора грамма хорошего жира, в трех крупных штуках миндаля тоже полтора. Соответственно, если поели маслинок или орешков, то уменьшаем количество масла. Все время считаем жиры! Не более 30—35 г в день за все про все, включая жиры, что в молочном, мясном, рыбном, в салате, в жарке–парке и в яйцах (в желтке 4–6 г жира);*

*2. Два яблока из трех заменяем на какие-то другие фрукты (но не очень сладкие и, конечно, не бананы, не манго и не сушеные финики);*

*3. Утром вместо овощей едим кашу (желательно из грубого геркулеса) из расчета 1–2 стол. ложки сухой крупы на соответствующий объем воды. Объем порции – до 250 мл. К каше – нежирный творог, плюс овощной салат;*

*4. Заменяем часть молочных продуктов на самое постное мясо, курицу и другие источники белка попостнее.*

*Примерный распорядок выхода из диеты. Придерживаться его не обязательно, необходимо медленно вводить углеводы и считать жиры.*

*Шестая неделя как пятая, но на менее жирной кисломолочке плюс две–три ложки каши на воде.*

*Седьмая неделя как шестая, заменяем яблоки на другие несладкие фрукты.*

*Восьмая неделя как седьмая, добавляем немного сухофруктов.*

*Девятая как восьмая, добавляем вареные овощи плюс заменяем часть молочки на мясо.*

*С десятой начинаем вводить в рацион легкие бульоны и др. продукты повседневной жизни, сокращая постепенно количество диетических продуктов.*

***В течение хотя бы 1–2 месяцев не включать в рацион рис, макароны, хлебобулочные изделия.***

Услышанное, увиденное и прочитанное настолько вдохновило меня, что я решила начать прямо с завтрашнего дня (а не с понедельника, как бывало обычно). Помню, как-то прочла в одной книжке, что если вы действительно хотите похудеть, не стоит ждать первого числа или понедельника, приступать к этому делу нужно прямо сейчас. С этим сложно не согласиться. Я не откладываю дело в долгий ящик и...

Думаю, самое время передать слово дневнику.

## Неделя первая

### День первый

«Дорогие протасовцы и протасовки! Спешу вступить в ваши ряды. Разрешите представиться: меня зовут Ярослава, мне 23 года, рост 175 см, вес 90 кг, талия – 90 см, бедра – 105 см, грудь – 107 см. Недавно весила 75, но резко набрала, мечтаю вернуть былые формы. О диете рассказала жена двоюродного брата. Она так ее нахваливала, что я решила попробовать. Стимул – мощнее некуда: в сентябре едем с любимым на море, хочу быть похожей на русалку, а не на неуклюжего сома. Настрой самый что ни на есть серьезный. Сила воли и спорт мне в помощь.

Вот что я съела за сегодняшний день.

#### *Завтрак*

Салат из огурцов и помидоров с добавлением домашнего сыра «Карат», кофе.

#### *Второй завтрак*

Яблоко, натертое на мелкой терке, с йогуртом (1,5%) и корицей, зеленый чай.

#### *Обед*

Салат из редьки и моркови, заправленный кефиром (1%).

Лодочки из сельдерея с творогом (2%) и укропом.

Зеленый чай.

#### *Полдник*

Яблоко, нарезанное кусочками, с творогом, чай.

#### *Ужин*

Яйцо вкрутую, салат из капусты и моркови с добавлением домашнего сыра «Карат», питьевой йогурт (2,5%).

#### *Перекус*

Яблоко.

#### *На ночь*

Стакан кефира (1%).

В течение дня пила много воды (думаю, где-то 2,5 л).

Порции салатов были достаточно большие. Жена двоюродного брата говорила, что она ела тазаками. У меня, правда, не совсем тазик, но миска все равно довольно внушительная.

Голода не чувствую совсем, зато ощущение легкости не покидает ни на секунду.

Да, для себя я решила по максимуму ограничить соль, хотя диета этого прямо не предписывает. Просто зачем моему организму лишняя жидкость? Если уж избавляться, так от всего! Думаю, сложно не будет – я никогда не была фанатом солененьких помидорчиков и огурчиков, разве что от квашеной капустки никогда бы не отказалась, но сейчас все равно не сезон. Человек вполне может прожить без соли. Мне запомнился рассказ классной руководительницы. В студенческую пору они с группой поехали в экспедицию на месяц и забыли

взять соль. Сначала было тяжело, но потом они привыкли, а когда вернулись домой, первое время вообще не могли есть привычную соленую пищу.

Как я понимаю, соль – это всего лишь одна из многих приправ, поэтому достойная замена найдется! Вот сегодня я использовала черный и красный сладкий перец (паприку) – осталась довольна. Вполне-вполне вкусно, честное слово».

## День второй

«Встала утром на весы. Отвес – 1,1 кг. Хм, по-моему, неплохо. Понимаю, конечно, что это вода ушла, а не жир, но все равно приятно.

Чтобы окончательно проснуться, сделала небольшую зарядку. Потратила всего несколько минут, но сразу почувствовала прилив энергии. Надо сделать это привычкой.

### *Завтрак*

Творог (2%), кофе.

### *Второй завтрак*

Салат из помидоров, огурцов, болгарского перца и зелени (укроп, петрушка, лук, кинза), заправленный йогуртом(2,5%).

Яблоко.

### *Обед*

Холодный суп «Гаспачо».

Для его приготовления разрежала помидоры пополам и натерла их на терке (чтобы снять кожицу). Огурцы, болгарский перец, лук порезала не очень крупно, добавила пару зубчиков чеснока, немного укропа и базилика, все это измельчила в блендере, поперчила и украсила листиком мяты.

Вышло очень красиво, я бы даже сказала, изысканно, да и от классического гаспачо отличилось лишь отсутствием оливкового масла и винного уксуса.

### *Полдник*

Яблоко, натертое на мелкой терке, с корицей и йогуртом (2,5%).

### *Ужин*

Салат с редисом, яйцом и зеленью, заправленный кефиром.

Очень люблю похрустеть редиской!

### *Перекус*

Яблоко.

### *На ночь*

Стакан кефира (1%).

Уфф... Сегодняшний день дался мне чуть сложнее, чем вчерашний. Если вчера голода не было вообще, то сегодня время от времени он давал о себе знать. Правда, я сразу глушила его водой, но не одним стаканом, а двумя – одного мне было мало. Еще я всячески себя отвлекала – устроила генеральную уборку, наконец-то разобралась в шкафах. Случайно наткнулась на узкие брючки, которые носила, когда весила 75 кг. Ради смеха попробовала надеть, но не смогла даже натянуть штанину. Тем не менее, решила далеко их не убирать. Пусть они будут моим ориентиром. Да-да, одену-ка я их через неделю, точно!

Завтра нужно пополнить запасы овощей. Для этого с утра пойду на рынок и сразу убью двух зайцев. Во-первых, по мне, овощи там намного вкуснее, чем в супермаркетах, а во-вторых, идти туда нужно полчаса в одну сторону, итого час ходьбы в быстром темпе – довольно неплохая физическая нагрузка.

Еще мне пришла в голову мысль о покупке йогуртницы. Как раз сейчас просматриваю сайты магазинов бытовой техники. Склоняюсь к той, которая, помимо йогурта, делает еще и творог, что для меня сейчас тоже актуально. Еще в ней можно готовить молочные десерты, судя по отзывам, просто волшебные, но о них в первое время придется воздержаться».



## День третий

«После утренней зарядки встала на весы и обнаружила, что похудела еще на 900 кг. Здорово!

### *Завтрак*

Творог (2%), кофе.

Вот нравится мне сочетание кофе и кисленького творожка, готова так завтракать хоть каждый день.

### *Второй завтрак*

Яблоко, нарезанное кусочками, стакан ряженки (4%).

### *Обед*

Помидоры с творожной пастой.

Творог протерла через сито, добавила немного жидкого йогурта для придания нужной консистенции, сыр, натертый на мелкой терке, мелко порубленную зелень, выдавленный через чеснокодавку чеснок, немного сушеной мяты. Помидоры нарезала кружочками и выложила на них творожную пасту. Получилась вариация на тему помидоров по-гречески. Кстати, для приготовления пасты можно использовать детские творожки «Агуша» или «Тема» – тогда и йогурт можно не добавлять.

Да, по поводу сыра – я использовала «Амбер» (10%), как я поняла, нам такой подходит. Но вообще планирую в скором времени приготовить сыр сама, пока что руки не доходят.

### *Полдник*

Яблоко, чай.

### *Ужин*

Яйцо вкрутую, салат «Зеленый» (укроп, петрушка, зеленый лук, огурцы, зеленый перец).

### *Перекус*

Яблоко с корицей.

### *Второй перекус*

Огурец, помидор

### *На ночь*

Стакан кефира (2,5%).

Перед завтраком устроила себе небольшую тренировочку – прогулялась до рынка. Хорошо, что сейчас лето. Можно идти быстро, не рискуя поскользнуться и упасть (я в этом плане очень «счастливая»). Да и потом, когда на улице тепло и солнечно, настроение сразу поднимается, а хорошее настроение – это залог успеха!

Правда, на обратном пути скорость пришлось снизить – я набрала слишком продуктов.

Кстати, когда пришла домой, заметила, что есть мне не так уж и хочется. Наверное, из-за ходьбы. Я слышала, что любая физическая нагрузка способствует выработке гормонов

удовольствия, в результате чего потребность в еде значительно уменьшается (ведь еда для нас тоже источник удовольствия).

Продолжаю экспериментировать с меню. Решила готовить салаты разных цветов. Сегодня у меня был «Зеленый», в ближайшие дни планирую «Красный» (из помидоров и красного перца), «Оранжевый» (морковь, тыква, репка), «Сиреневый» (свекла, краснокочанная капуста, красный лук), «Белый» (репчатый лук, чеснок, белокочанная капуста). Надо еще сделать диетическую окрошку, пока на рынке есть свежий хрустящий редис. В общем, планов море. Как же здорово каждый день придумывать и пробовать новые блюда, открывать ранее не известные вкусы!

Перед сном захотелось есть. Пришлось устроить себе еще один перекус, благо Протасов этого не запрещает. Ну и конечно очень помогает вода. Иногда для разнообразия добавляю в нее несколько капелек лимонного сока. А чай пью с мятой или мелиссой – очень нравится приятное послевкусие.

Завтра приедет мой парень, поедem покупать йогуртницу. Ура!»

## День четвертый

«Вес – 87,5 кг. Отвес за вчерашний день – 500 г. Итого за три дня недели – минус 2,5 кг.

### *Завтрак*

Творог с яблоком и корицей, кофе.

### *Обед*

Овощной салат, кофе эспрессо.

### *Ужин*

Диетическая окрошка с таном (яйцо, огурцы, зеленый лук, редис, укроп).

Чай с мятой.

### *Перекус*

Яблоко, стакан кефира (2,5%).

День выдался немного суматошный.

С утра за мной заехал мой молодой человек и мы поехали покупать йогуртницу. Пообщавшись с консультантом в магазине, я все-таки решила на покупку TefalMultidlices, уж очень он ее нахваливал. Да и внешне она мне понравилась, очень стильная, выглядит даже лучше, чем на картинке. Думала, какую модель взять – с двенадцатью стаканчиками или с шестью – и все-таки остановилась на последней – хотя цена почти одинаковая, но уж очень небольшая у нас с мамой кухня, и так негде развернуться. После мы отправились в магазин за продуктами. По дороге заехали в Макавто – любимому захотелось перекусить. На мгновение этот знакомый всем дурманящий запах чуть не погубил все мои старания, но я мужественно взяла себя в руки и заказала овощной салат, разумеется, без заправки, и кофе эспрессо. Кстати, салатик оказался весьма неплох, да и порция была внушительная.

Еще одним испытанием стал супермаркет. Витрины со всевозможными вкусняшками выглядели очень привлекательно и заманчиво, но я мужественно проходила мимо, думая о недавно найденных брючках и о том, что скоро мне предстоит померить их вновь.

Любимый предложил приготовить окрошку. Мы набрали необходимые продукты, взяли колбасу и квас для него, кисломолочку для меня и поехали к нему.

Обед получился поздний. Для Моего мужчины я приготовила традиционную окрошку, а для себя любимой – диетическую, в состав которой вошли только яйцо, зеленый лук, укроп, редис и огурчики. Кстати, я все делала сама. Запах и вид докторской колбасы не сводили меня с ума, поскольку ее, так же как и картофель, я никогда особенно не любила. Любимый заправлял окрошку квасом, а я – таном. Кто не знает, тан – это такой кавказский кисломолочный напиток, который готовится с добавлением подсоленной воды. Если честно, я сама о нем узнала только сегодня – от Него, раньше даже не обращала внимание. Напиток пришелся мне по вкусу – в жару самое то, очень освежает, и как заправка для окрошки тоже пошел на ура. В общем, мы оба остались довольны.

Кстати, Он впервые за долгое время не стал заказывать свою любимую пиццу. Я его об этом не просила (мне кажется неправильным заставлять своих близких отказываться от привычного меню во имя моей диеты), но, видимо, он сам решил не подвергать меня искушению. Правда, в этом не признался, сказал, что просто не хочет, но я-то его знаю!»

## День пятый

«Вес не знаю. У Него весов нет, а днем не взвешиваюсь принципиально. Ну и ладно, зато завтра увижу отвес сразу за два дня.

### *Завтрак*

Сыр Домашний «Карат», кофе с перцем.

### *Второй завтрак*

Яблоко, чай с мелиссой.

### *Обед*

Салат из белокочанной капусты и моркови, натертой на мелкой терке.  
Диетическая окрошка с таном (продукты остались со вчерашнего дня).

### *Полдник*

Яблоко, натертое на мелкой терке, с корицей и ванилью.  
Творог (2%).

### *Ужин*

Творожные рулетики, завернутые в салатные листья.  
Два стаканчика натурального йогурта.  
Чай с мелиссой.

### *Перекус*

Яблоко.

### *На ночь*

Стакан мечниковской простокваши (4%).

Любимый захотел меня порадовать и удивить и самостоятельно приготовил кофе с перцем в турке. Честно говоря, ему удалось меня удивить. То ли он переборщил с перцем, то ли это просто не мое... Не знаю, но выпила я его с трудом.

Приехав домой, я тут же начала ставить йогурт. Ну не терпелось мне испытать покупку! Все оказалось предельно просто, а результат превзошел все мои ожидания. Итак. Я взяла 800 мл обезжиренного молока и один флакончик закваски «Эвиталия» (купила в аптеке). Налила молока во флакончик, перемешала, затем вылила смесь в большую емкость, перемешала, добавила оставшееся молоко, слегка взбила миксером, разлила получившуюся смесь по стаканчикам, установила таймер на 8 часов – и вуаля! К ужину у меня были шесть баночек вкуснейшего натурального йогурта, совсем не кислого. Правда, производитель рекомендует перед употреблением йогуртов как минимум 4 часа выдержать их в холодильнике, чтобы они лучше загустели, но мне не терпелось попробовать. По-моему, они и без этого получились достаточно густыми. Даже мама оценила, хотя она у меня вовсе не любитель молочных и кисломолочных продуктов. Наверное, придется готовить каждый день или через день!

Да, на ужин сделала рулетики. Это было совсем несложно. Я просто протерла творог через сито, добавила зелень (на этот раз взяла лук и кинзу), мелко порезанный болгарский перец и чесночок, завернула эту массу в салатные листья, сверху украсила помидорками черри, а в качестве соуса использовала только что приготовленный йогурт.

Перед сном приняла ванну с несколькими капельками эфирного масла грейпфрута – слышала, что это отличное средство для борьбы с целлюлитом. Вообще, надо как следует заняться собой. Я уже уйму времени не была у косметолога. Завтра же позвоню и запишусь. Ведь забота о себе должна быть всесторонней. Диета – это, конечно, замечательно, но уход за кожей тоже никто не отменял. Еще нужно подумать о физических нагрузках. Пока что я ограничиваюсь утренней зарядкой, но этого, безусловно, мало. Нужно что-то посерьезнее. Раньше я занималась аэробикой, но мой любимый тренер перешла в другой клуб, он находится далеко, и ездить туда я не могу, нет возможности. Правда, тут недалеко открылся бассейн. Надо будет сходить на разведку».

## День шестой

«Вес – 86,4. Отвес за два дня – 1 кг 100 г. Неплохо! Я на пути к цели! Сбросила уже почти 4 кг с начала диеты! Надо будет себя чем-нибудь поощрить.»

### *Завтрак*

Творог (2%), одна баночка натурального йогурта, черный кофе.

### *Второй завтрак*

Яблоко, натертое на мелкой терке, с корицей, баночка, натурального йогурта.

### *Обед*

Салат из помидоров и лука-порей.

Свекольник на кефире.

### *Полдник*

Чай с двумя кусочками сыра.

### *Ужин*

Салат «Сиреневый» (мелко порезанные свекла, краснокочанная капуста, красный лук), обезжиренный кефир.

### *Перекус*

Два яблока, чай.

### *На ночь*

Стакан мечниковской простокваши.

Сегодня у меня получился какой-то «свекольный» день. Заранее я этого не планировала, просто как-то так само собой получилось. Сперва я решила приготовить свекольник. Для этого мне понадобились сырая свекла, морковь, яйцо, укроп, петрушка, зеленый лук, чеснок и кефир (я взяла обезжиренный). Свеклу, морковь и яйцо я натерла на мелкой терке, зелень мелко порезала, чеснок выдавила через чеснокодавку, все хорошо перемешала и залила кефиром. Добавила чуть соли и перца. Получилось объедение! Правда, моя мама сказала, что мне с голодухи все вкусно, но дело в том, что «голодухи» я пока не чувствую!

Еще я наконец попробовала сделать сыр. Для этого полкило сухого обезжиренного творога (не мягкого!) положила в кастрюлю, добавила пол стакана молока 2,5% и поставила на маленький огонь. Да, массу я периодически помешивала. После закипания варила 10 минут, затем откинула на сито, чтобы стекла сыворотка. Далее отправила творог обратно в кастрюлю, добавила к нему белок яйца, пол чайной ложки мелкой соли, четверть чайной ложки соды и мааленький кусочек сливочного масла. Постепенно масса становилась гладкой и тягучей. Я поварила ее еще 5 минут и быстро перелила в форму, смазанную маслом. Сыр остывал на столе, а затем я положила его в холодильник для полного застывания. Буквально через несколько часов уже можно было кушать. Получилась настоящая вкусняшка, правда! Конечно, пришлось немного повозиться, но это того стоило. Обязательно буду готовить такой сыр, и не только во время диеты.

Позвонила косметологу, договорилась о визите в следующую среду. Отлично! А пока можно кое-что сделать и самой. Я решила начать с кофейного пилинга (обожаю кофе во всех его проявлениях). После очищения нанесла на кожу увлажняющий крем. Ммм, как приятно!

Такие ежевечерние процедуры нужно сделать традицией, да-да! Или ванна, или обертывание, или массаж, точно. Сейчас читаю об антицеллюлитной косметике. Возможно, завтра отправлюсь в магазин за необходимыми средствами».

## День седьмой

«Вес – 85,8 кг. Сегодня последний день первой недели. Еще одна неделя – и можно будет кушать мясо, ура!»

### *Завтрак*

Творог (2%), баночка натурального йогурта, кофе.

### *Второй завтрак*

Домашний сыр, зеленый чай с мелиссой.

### *Обед*

Салат «Капрезе».

### *Полдник*

Одна баночка натурального йогурта, два зеленых яблока с корицей.

### *Ужин*

Фаршированные помидоры.

### *Перекус*

Яблоко, одна баночка натурального йогурта.

### *На ночь*

Стакан ряженки (4%).

На смену дню «свекольному» пришел день «помидорный». Дело в том, что мне повезло купить очень вкусные помидоры, такие сочные, ароматные. Можно было бы съесть их и просто так, но мне захотелось чего-то оригинального. Вот я и постаралась.

Итак, воистину все гениальное просто. Для приготовления «Капрезе» я порезала кружочками помидоры и сыр (тот самый, который сделала вчера), красиво выложила их на тарелку, так, чтобы они чередовались, посыпала смесью перцев и украсила базиликом. Такая красота получилась, даже жалко ее «уничтожать». При этом за счет сыра обед вышел довольно сытным, поэтому я обошлась одним салатом – больше ничего и не хотелось.

Ну а для ужина я разрезала помидоры пополам, вынула мякоть, мелко порезала, смешала с обезжиренным творогом, натертым на мелкой терке яйцом, выдавленным через чеснокодавку чесноком и зеленью и положила обратно.

Вообще я стала замечать, что чувство голода стало посещать меня гораздо реже. Мне и раньше не очень-то хотелось есть, но сейчас не хочется совсем. Я продолжаю пить много воды, но делаю это не чтобы заглушить голод, а просто потому что мне это нравится. Наверное, я просто «вошла во вкус» диеты. Единственное, мне порядком надоело, – это яблоки. Честно говоря, я устала есть их изо дня в день. А ведь сейчас столько свежих фруктов и ягод... Я обожаю черешню, клубнику, вишню... Но ничего, на выходе, думаю, можно будет себя побаловать, а пока надо строго придерживаться меню диеты, тем более, что это совсем не сложно, наоборот, интересно. Буду и дальше налегать на овощи, тем более, что эффект в виде уходящих килограммов, как говорится, налицо.

Кстати, насчет лица. Сегодня я внимательно разглядывала себя в зеркало и отметила, что мое лицо с начала диеты стало выглядеть гораздо лучше. Вообще, у меня кожа склонна



к появлению прыщей и прочих несовершенств. Но сейчас, как мне показалось, этих несовершенств стало намного меньше, да и цвет лица стал более ровным. Конечно, это всего лишь мои догадки, но ведь, по логике, именно сейчас мой организм активно избавляется от шлаков и токсинов, и это не может не сказаться на состоянии кожи! Хмм... Надо будет уточнить у косметолога.

Да, я-таки поздравила себя с окончанием первой недели и накупила всяких-разных антицеллюлитных средств (и крем, и молочко, и гель, и много чего еще) оранжевые такие тюбики, по отзывам, очень хороши. Сегодня после вечернего кофейного пилинга нанесла крем, надела теплые штаны и накрылась одеялом. Такое ощутимое жжение! Завтра оценим результат».

## Неделя вторая

### День первый

«Вес – 85,5 кг. Отвес за вчерашний день – всего 300 г, всего за неделю – 4,5 кг. Я на правильном пути. Если буду продолжать в том же духе, совсем скоро превращусь в стройную красотку. Правда, что-то подсказывает мне, что дальше вес уже не будет падать такими темпами. Посмотрим!

#### *Завтрак*

Творог с яблочным пюре (решила для разнообразия перемолоть яблочко в блендере).  
Черный кофе с корицей и кардамоном.

#### *Второй завтрак*

Две баночки натурального йогурта.

#### *Обед*

Салат «Красный» (помидоры, болгарский перец).  
Огуречный суп.

#### *Полдник*

Домашний сыр, кофе.

#### *Ужин*

Салат из яблок и сельдерея.  
Черный чай с мятой.

#### *Перекус*

Огурец и помидор.

#### *На ночь*

Стакан ряженки (4%).

Итак, наступила вторая неделя диеты. Пока впечатления самые положительные. Продолжаю ощущать легкость во всем теле, и это так приятно! Жду не дожусь, когда на весах появится цифра 7, пусть это будет хотя бы 79,9.

На обед сегодня приготовила огуречный супчик. Мне понадобились огурцы, зелень и кефир. Огурцы я мелко-мелко порезала, практически до пюреобразного состояния, добавила репчатый лук, пар зубчиков чеснока и натертое на мелкой терке яйцо, всю эту прелесть залила кефиром (1%) и немного поперчила. Прекрасный летний суп! Легкий, освежающий и в рамках диеты.

Открыла для себя прекрасное сочетание яблок и сельдерея. Сам по себе сельдерей мне не очень нравится, по-моему, у него очень специфический вкус, но с яблочком – самое то. Не удержалась – съела две порции, в качестве заправки использовала натуральный йогурт. Да, йогуртница – это вещь. Надо будет купить еще заквасок. Недавно нашла интернет-магазин, в скором времени обязательно сделаю заказ.

Антцеллюлитный крем – просто супер. Ощущения волшебные. Кожа такая гладкая и нежная, ммм! Утром приняла контрастный душ, хорошенько растерла все тело жесткой щет-

кой и намазалась увлажняющим кремом, самым обычным. Ощущения – словно заново родилась.

Узнала насчет бассейна. Для посещения необходима справка от терапевта. Есть разовые посещения и абонементы на месяц. На прием к врачу записалась только на понедельник, надо успеть, пока отпуск не кончился. Думаю, смогу ходить по утрам перед работой, ну и по выходным. Очень хочу, воду обожаю, плавать могу часами. Уже в предвкушении!»

## День второй

«Вес – 85,3 кг. Отвес маленький, наверное из-за приближающихся месячных. А может просто организм привык к такому режим питания и перестал на него реагировать потерей килограммов? Не знаю...

### *Завтрак*

Творог, яблоко с корицей, черный кофе.

### *Второй завтрак*

Две баночки натурального йогурта, черный чай с мелиссой.

### *Обед*

Салат из помидоров с рукколой.

Огуречные лодочки.

### *Полдник*

Яблоко, баночка натурального йогурта, зеленый чай с мятой.

### *Ужин*

Салат с цветной капустой.

### *Перекус*

Яблоко, чай с мятой.

### *На ночь*

Стакан варенца (2,5%).

Продолжаю работать над собой. Правда, сегодня на душе как-то тоскливо, я бы даже сказала, паршиво. Поругалась с парнем. Иногда он становится просто невыносим. Он у меня большой автолюбитель, я бы даже сказала, автолюб. Иногда мне кажется, что машины он любит намного больше, чем меня. Seriously! Вот сегодня мы приехали к нему, но вместо того, чтобы провести вечер вместе со мной, он провел вместе с планшетом, помогая брату выбирать новый автомобиль. Через каждые десять минут они созванивались и делились впечатлениями о турбированном моторе, биксеноновых фарах и семиступенчатой коробке передач DSG (не знаю, правильно ли написала, для меня это все темный лес). В конце концов, я не выдержала и сказала ему, что, если сегодня у него столько важных дел, то не стоило меня приглашать. Он в ответ только посмеялся, сказал, что я глупая. Тут опять раздался звонок, я не выдержала, и ушла.

Вечером он несколько раз звонил, но я не сняла трубку. Не хочу разговаривать! Конечно, я понимаю, что сейчас пока еще далеко не красавица, но все равно, раз мы вместе, мне хочется внимания, заботы, поддержки... А вместо этого, он дал мне понять, что я ему не нужна и не интересна. Позвонила подружке, пожаловалась ей. Она сказала, что я перегибаю палку, что все мужчины, за редким исключением, повернуты на машинах, что ее муж точно такой же и что она давно уже забила и мне посоветовала забыть. Что ж, постараюсь.

Чтобы отвлечься, решила продолжить разборку в шкафах, которую начала еще на прошлой неделе. Случайно наткнулась на наборы для вышивания крестиком. Когда-то давно я очень любила это занятие, потом забросила, а теперь вот подумываю начать снова. Конечно,

понимаю, что вышивать крестиком – не бог весть какое искусство, но это помогает отвлечься от мыслей о еде, которые сегодня посещают меня все чаще. Что ж, начну-ка я, пожалуй, с чудного белого мишки на синей канве. На картинке он выглядит очень мило. Посмотрим, получится ли у меня такой же.

Да, что касается еды. Сегодня я сделала для себя еще пару открытий. Первое – руккола. Конечно, я много слышала о ней, но никогда раньше не пробовала. Вкус у нее очень необычный, пряный, я бы сказала, немного горько-терпкий. Думаю, теперь эта травка станет одной из моих любимых. Огуречные лодочки, они же фаршированные огурцы, оказались весьма милы. Для их приготовления я разрежала огурцы пополам, вынула сердцевину, мелко ее порезала, смешала с мелко порезанными помидорами, творогом, натертым на мелкой терке яйцом и выдавленным через чеснокодавку чесноком и всю эту массу положила обратно в огурцы. Очень неплохо, поверьте! Ну и наконец, что меня особенно приятно поразило сегодня, так это цветная капуста. До этого я никогда не пробовала ее в сыром виде – ела только после термической обработки: или на пару, или в омлете, или обжаренную в кляре. Оказывается, я много потеряла. В сыром виде она реально вкуснее! Такая хрустящая, ароматная! К ней я добавила еще лук-порей и зелень (рукколу и укроп). Получился весьма пикантный ужин. Надо будет еще попробовать сырую капусту брокколи и цуккини».

## День третий (суббота)

«Вес – 85,1 кг. Показания весов опять не обрадовали. Вот почему так происходит? Я же строго придерживаюсь диеты, не нарушаю, а вес практически не снижается. Впрочем, не нужно отчаиваться (это я провожу аутотренинг). Читала, что это нормально, у кого-то вес уходит в первые недели, у кого-то – ближе к концу. В любом случае, будем считать цыплят по осени, сейчас рано делать выводы.

### *Завтрак*

Творог (2%), яблоко с корицей, черный кофе.

### *Второй завтрак*

Сыр собственного приготовления, черный чай с мятой.

### *Обед*

Салат из огурцов, помидоров, болгарского перца с добавлением сыра собственного приготовления.

Сырые щи.

### *Полдник*

Две баночки натурального йогурта.

### *Ужин*

Салат с огурцом, дайконом и яйцом, черный чай.

У меня что ни день, то кулинарное открытие. Спасибо тебе, дорогой Ким Протасов. Если бы не ты, столько интересных и полезных продуктов остались бы для меня тайной за семью печатями! Итак, сегодня я впервые попробовала дайкон. Раньше я имела о нем весьма смутное представление. Так назывался японский ресторан, в котором одно время подрабатывала моя институтская подружка. О том, что этот овощ – родственник нашей родной редьки, я и понятия не имела. И тут случайно на рынке, покупая очередную порцию зелени, я заинтересовалась у продавщицы, что это за корень такой интересный лежит у нее на прилавке. Добрая женщина так красочно расписывала его полезные свойства (мол, содержит много витаминов и клетчатки, помогает работе кишечника, укрепляет волосы, даже простуду вылечить может), что я решила непременно его попробовать. Признаюсь, совсем об этом не пожалела. По вкусу он действительно немного напоминает редьку, точнее что-то среднее между редькой и редиской, но не такой терпкий, я бы сказала, более нежный. Для салата дайкон, огурцы и яйцо порезала тонкой соломкой, добавила мелко порубленную зелень (укроп, петрушка), поперчила и заправила все натуральным йогуртом.

## **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.