



ГЛАВА 9

Поиск ошибок: почему не получается

Мы сдаемся — в этом наша главная слабость. Чтобы победить, нужно каждый раз продолжать пытаться.

ТОМАС ЭДИСОН



Иногда люди приходят ко мне и рассказывают, что пробовали веганскую или растительную диету, но чувствовали себя плохо, не хватало энергии, они не худели и сталкивались с другими проблемами. В общем, «у них не получилось». Они не ощутили всех удивительных преимуществ, которых ждали от растительной диеты и о которых слышали. Что же случилось?

Для начала вспомните, что любой человек, вносящий в свой рацион изменения (даже положительные), будет испытывать симптомы этих изменений. Некоторые сразу чувствуют себя прекрасно, другим приходится перетерпеть несколько тяжелых дней или даже недель, пока происходит детоксикация — из организма уходят токсины, он приспосабливается. До перехода на растительную диету вы все питались по-разному, поэтому небольшое изменение для одного человека может оказаться огромной переменой для другого. Ваш опыт уникален! (Для дополнительной информации о синдроме отмены и плохом самочувствии см. «Зависимость от еды», глава 6.)

Тем не менее есть несколько факторов, которые наиболее часто препятствуют процветанию на растительной диете. Я расскажу о каждом из них по очереди. Прочитую известное выражение: «Самый печальный и распространенный некролог на страницах времени — “Мы всегда так делали”».

Проблема: не уходит вес

Самое главное препятствие для остановки в похудении (или набора веса) — масло и дополнительные жиры. Масло может скрываться в самых неожиданных видах продуктов, например в соусах и хлебе. Исключите масло из рациона. Также с осторожностью относитесь к растительным продуктам с высоким содержанием жиров и сокращайте их потребление. Как говорит доктор Джон Макдугалл: «Вы носите ваш жир на себе». Если пытаетесь избавиться от жира, не ешьте его. Сократите потребление орехов, семян, авокадо, ореховых паст (например, арахисовой или миндальной), кокосового молока, шоколада, оливок и сои. Другое препятствие — жидкие калории (алкоголь, кофе, смузи, соки), сухофрукты (используйте их в небольших количествах для вкуса), продукты без клетчатки (вместо муки выбирайте цельные злаки, например рис), еда в ресторанах и упакованные веганские продукты (такие как соевое мясо), избыток соли и сахара.

Годы работы консультантом по питанию и предложения клиентам моих Семидневных планов снова и снова убеждают, что проблема в питании, но и решение тоже в нем. Гораздо важнее, что вы едите, чем то, сколько едите (то есть количество калорий).

Проблема: усталость и раздражительность

Если вы чувствуете усталость и раздражительность, сначала убедитесь, что получаете достаточно калорий. Большие тарелки овощей — отличная, здоровая и сытная еда, но они редко дают больше 500 ккал в день. Это означает, что вы можете легко наесться, но испытывать дефицит калорий, что не способствует хорошему настроению и приливу сил.

Я заметила, что клиенты, которые раньше сидели на диетах и ограничивали калорийность, как правило, чаще всего попадают в эту ловушку. Поскольку большинство растительных продуктов содержат очень мало калорий, вам нужно будет есть гораздо больше пищи. Мне очень нравится эта составляющая растительной диеты: изобилие вместо ограничений! Но если вы привыкли есть маленькие порции, велика вероятность того, что вы будете получать слишком мало калорий. Даже если в прошлом вы не ограничивали рацион, можете по-прежнему неумышленно недоедать, и тогда будете чувствовать себя плохо. Также убедитесь, что в вашем рационе присутствует здоровый крахмал: вареные злаки (например, рис) и картофель. (Этот совет часто помогает моим «уставшим» клиентам.) Это должно составлять большую часть вашего рациона — изучите пирамиду питания на стр. 34.

Если вам нужны помощь и советы, ознакомьтесь с моими Семидневными планами еды; они помогут построить питание правильно.





[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

