

Онлайн школа женского фитнеса  
Елены Беляевой

# ЧТО ЕСТЬ, ЧТОБЫ ХУДЕТЬ

*(или почему бабушка все-таки была права)*

Вы можете исправно выполнять тренировки,  
считать калории и даже «есть как птичка»,  
но вес всё равно будет стоять.



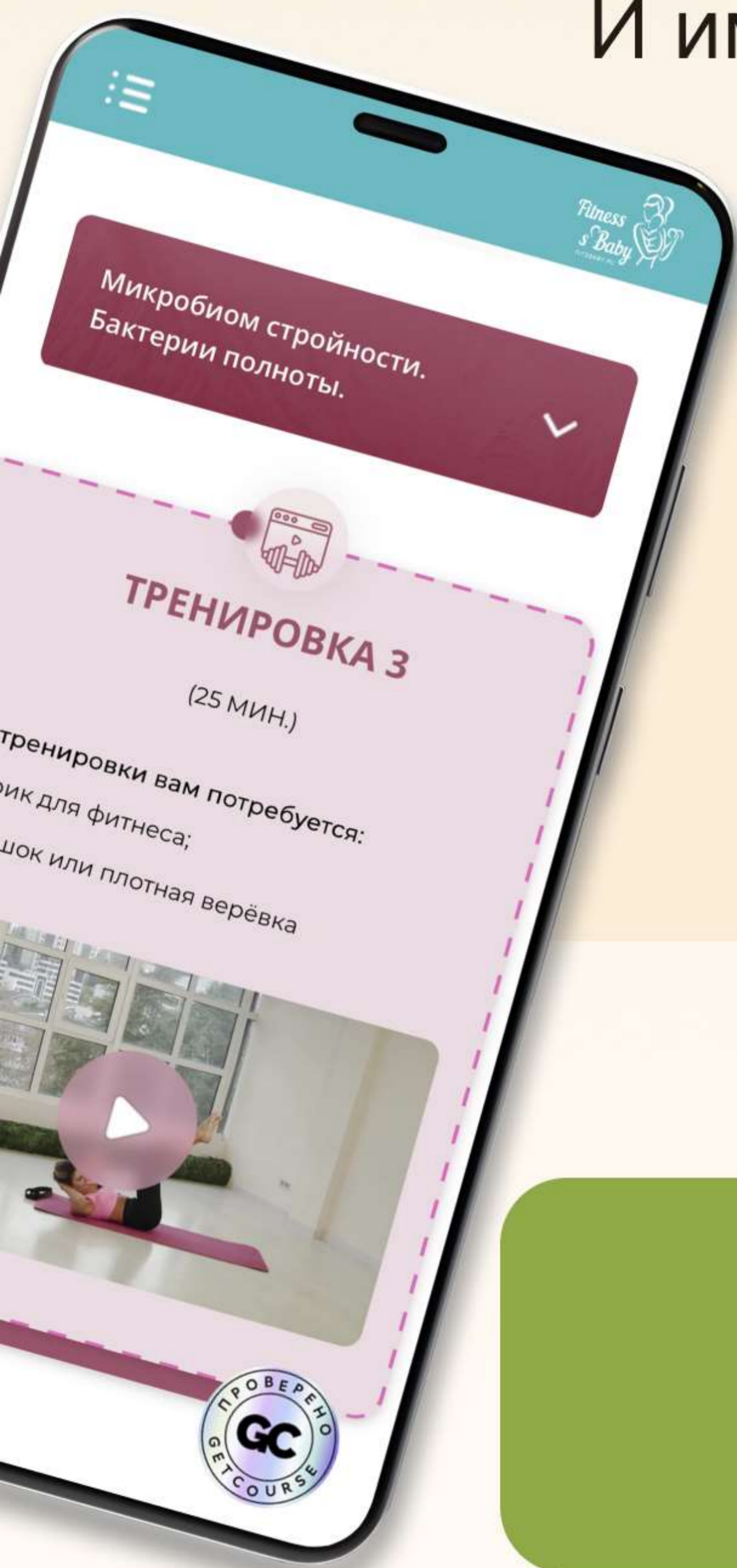
**Давайте разберемся почему?**

В нашем кишечнике живут микроскопические обитатели, которые помогают нам расщеплять потребляемую пищу и синтезировать некоторые витамины. Самые большие и разнообразные мегаполисы «микробиоты» находятся в толстой кишке.





Как и в любом городе, здесь есть городские жители, которые праведно трудятся на благо мегаполиса, и мафия. И именно мафия и заставляет нас тянуться к пироженке и набирать вес.



Если вы все равно переживаете, что будете переедать – в интенсиве вас ждет легкая практика по снижению тяги к перееданиям! А пока обо всем по порядку ↓

Ученые установили, что кишечный микробиом может изменять:

- способ хранения жира
- баланс глюкозы в крови
- нашу реакцию на гормоны, которые заставляют нас чувствовать голод или сытость

Другими словами, состав микробиоты помогает или мешает нам худеть и оставаться стройными!

То есть буквально этот «внутренний мир» решает за нас, чего нам больше хочется: супчика или жиро-углеводную пироженку 😱





Кроме того, «хорошие» бактерии, которые также известны как биом стройности нам помогают:

- **расщеплять пищу**
- **усваивать витамины:** кальций, железо, витамин D
- **синтезировать витамины** К, В и некоторые аминокислоты
- **лучше чувствовать насыщение**
- **синтезировать пищеварительные ферменты**
- **улучшают иммуномодуляцию и детоксикацию**

**Ну что, удивила вас?**

Уверена, большинство из вас слышит эту информацию впервые! Можете поискать исследования – все научно подтверждено и реально работает. **По полочкам мы это еще разберем на интенсиве.**



**По секрету, расскажу еще и об одном нерве в нашем теле, который сильно портит нам жизнь, заставляя переедать – но мы на него управу найдем!**



**Резюмируем:** в нашем кишечнике живёт огромное разнообразие бактерий.

Не так давно учёные обнаружили бактерии, которые:

- замедляют обмен веществ
- способствуют накоплению жира
- помогают организму удерживать то, от чего он должен избавляться

Их условно назвали **«бактерии полноты»**.

Но есть и другая сторона — **«бактерии стройности»**, которые:

- ускоряют метаболизм
- улучшают пищеварение
- помогают усваивать полезные вещества



**Исследования показывают:** соотношение бактерий стройности и бактерий полноты напрямую влияет на вес и внешний вид человека.

**Хорошая новость** — на эту армию можно влиять.  
**И главный инструмент** — ЕДА.

И мы переходим к самому интересному!  
**Что добавить в рацион, чтобы сдвинуть баланс** в нужную нам сторону и стройнеть без обмороков!



## БАКТЕРИИ СТРОЙНОСТИ ЛЮБЯТ КЛЕТЧАТКУ

**Именно продукты, богатые пищевыми волокнами — любимое лакомство полезных бактерий.**

**Если клетчатки мало — бактерии стройности голодают. А бактерии полноты празднуют победу.**



авокадо



слива



водоросли



абрикос



капуста  
(все виды)



свёкла



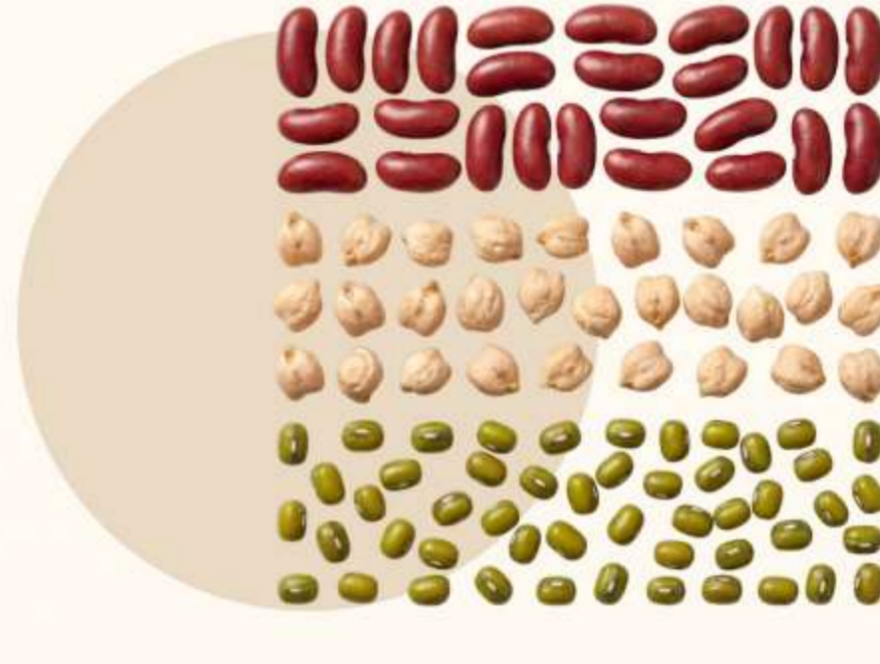
чеснок



яблоки



цитрусовые  
(мандарины,  
апельсины, помело)



бобовые  
(фасоль, нут,  
маш и т. д.)



лук-шалот

**Эх, ведь бабушка была права, когда говорила: «Лучше нет закуски квашеной капустки». Просто мы тогда не знали слова «клетчатка» и еще ничего не слышали о ферментированных продуктах, которые тоже нужно включить в рацион!**



## ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ

Ферментированные продукты и пробиотики — идеальная подпитка для бактерий стройности.



кисломолочные продукты



квашеная капуста



КИМЧИ



МЯГКИЙ  
натуральный сыр



мочёные яблоки, слива, виноград



хлеб и хлебный квас (именно на закваске, а не на термофильных дрожжах)



ферментированные бобовые



В конце гайда даю несколько рецептов, которые заботятся о слизистой кишечника, оздоравливая его 📌👉

Так вот почему наши бабушки долго сохраняли стройность и здоровье, даже не зная слова «метаболизм»! Кстати, секрет молодости азиатских народов отчасти в богатой ферментами пище.



**Некоторые ферментированные продукты содержат соль, но не стоит переживать о задержке жидкости – в интенсиве вы хорошо погоняем лимфу, совсем скоро вас ждет лимфодренажная тренировка!**



**Если какой-то продукт вам непривычен, вводите его постепенно. В случае высокого гистамина или индивидуальной непереносимости, может появиться дискомфорт в животе — в этом случае попробуйте другой ферментированный продукт.**

03

**ЗНАКОМЬТЕСЬ: бактерии, которые помогают нам быть стройными: AKKERMANSIA MUCINIPHILA**

Если бы у бактерий были VIP-карты, Akkermansia muciniphila была бы платиновой.

**Это кишечные бактерии, которые:**

- **предотвращают** увеличение веса
- **чаще встречаются** у стройных людей
- **напрямую связаны** с регуляцией аппетита



Аккермансия питается слизью, выстилающей кишечник, и стимулирует её выработку, а нам это дает:

- **крепкий кишечный барьер** = меньше воспаления
- **слабая слизистая оболочка** чаще встречается у людей с ожирением

Кроме того, эти бактерии производят жирную кислоту с короткой цепью, которая:

- **помогает** регулировать запасы жира
- **влияет** на чувство голода и насыщения

Как любую бактерию, ее нужно подкармливать, но чем?

Аккермансия особенно любит:



клюкву



виноград



рыбий жир



льняное семя



ферментированные продукты



экстракт ревеня



**Рецепт льняного киселя** забирайте в конце гайда 🙌

## БАКТЕРИИ ИЗ СЕМЕЙСТВА CHRISTENSENELLACEAE

— «Наследники стройности»

Обнаружено, что **их высокое содержание сильно связано с низким ИМТ** и передается по наследству. Считается, что они **модулируют обмен веществ** в пользу худощавого фенотипа.

### Как поддержать:

- **разнообразное питание**, богатое клетчаткой, особенно пребиотиками (спаржа, топинамбур, цикорий)
- **исключение монодиет**
- **особенно важны** молочные и немолочные ферментированные продукты

**BIFIDOBACTERIUM (БИФИДОБАКТЕРИИ)  
И LACTOBACILLUS (ЛАКТОБАКТЕРИИ)**

— «Классики жанра»





**Производят бутират** (короткоцепочечную жирную кислоту), который питает клетки кишечника, подавляет воспаление, улучшает чувствительность к инсулину. **Регулируют выработку гормонов сытости** (лептина, GLP-1).

### Как поддержать:



квашеная капуста



кимчи



йогурт, кефир



соленые огурцы  
(без уксуса)



а также  
клетчатка

**И НАПОСЛЕДОК —  
ЛАЙФХАК, О КОТОРОМ МАЛО КТО ЗНАЕТ**

### **ПОЛЕЗНЫЕ БАКТЕРИИ ЛЮБЯТ ТЕПЛО**

Наш кишечник лучше всего работает при температуре около 38°C.



Именно при такой температуре:

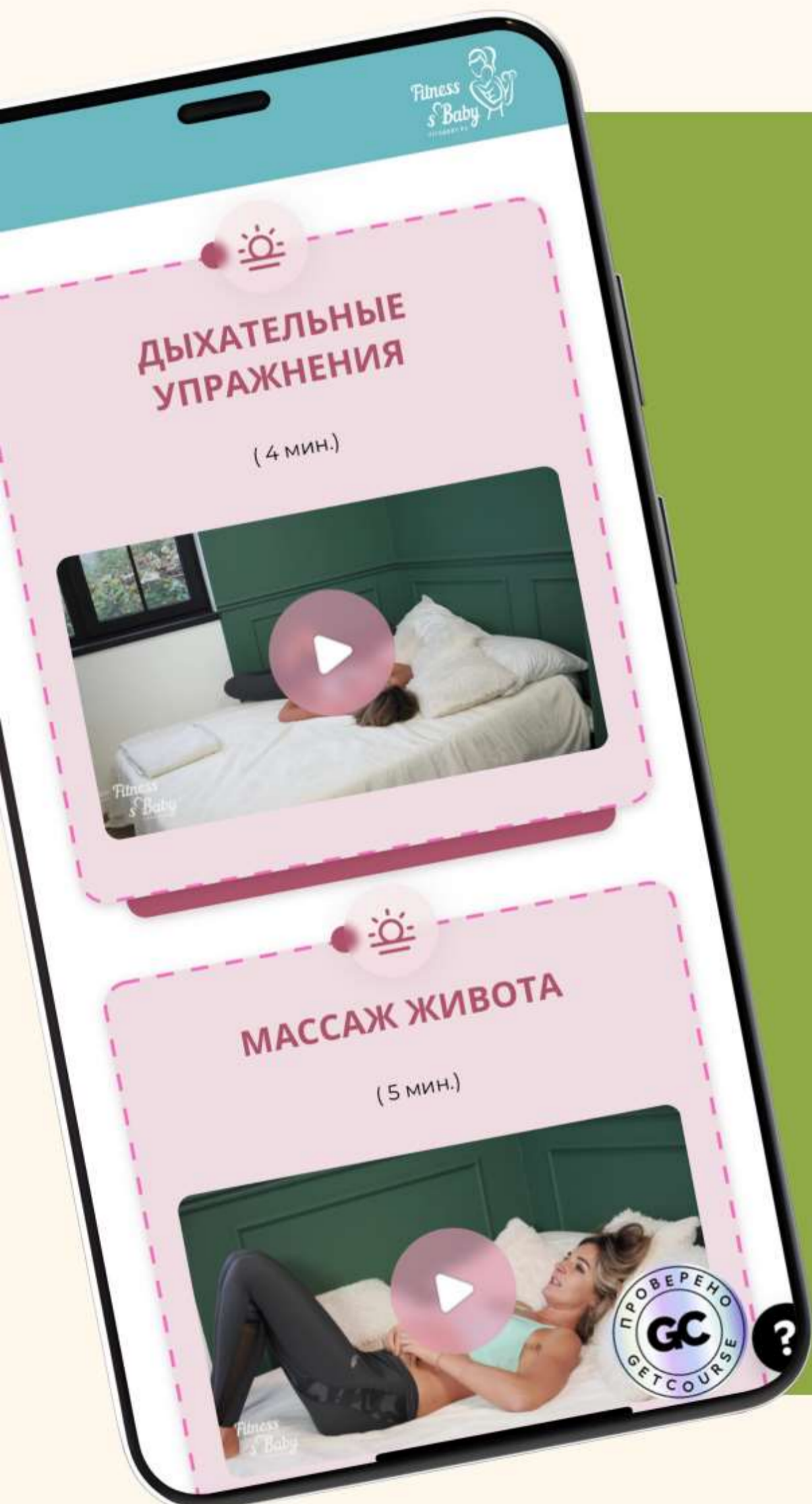
- лучше усваиваются питательные вещества
- бактерии чувствуют себя **максимально комфортно**



Поэтому не стоит есть кисломолочные продукты прямо из холодильника, а лучше слегка подогреть их на водяной бане или на медленном огне, постоянно помешивая.

Мелочь? Да.

Но именно из таких мелочей и складывается плоский живот, лёгкость и нормальный вес.



Конечно, плоский живот делается не только на кухне, совсем скоро вы узнаете об уникальном тренировочном процессе, направленном на максимальное жиросжигание, какие тренировки топят жирок прицельно на животе и как ускорить похудение с помощью массажа – все это ждет вас в интенсиве!

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ  
НА МОИ СОЦСЕТИ, ЧТОБЫ  
НЕ ПРОПУСТИТЬ САМОЕ ВАЖНОЕ!



# ПОЛЕЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ

## *для здорового микробиома*

Рецепт 1

## ЛЬНЯНОЙ КИСЕЛЬ

### Ингредиенты:

- 1,5 ст. л. размолотых семян льна (либо льняной муки);
- 0,5 л. воды



### Приготовление:

- Шаг 1    Льянную муку размешайте в воде комнатной температуры (сначала в небольшом объеме, потом долить – это поможет избежать комков) и поместите смесь в эмалированную или стальную кастрюлю.
- Шаг 2    Поставьте кастрюлю на огонь и, помешивая, доведите до кипения
- Шаг 3    Снимите кисель с огня и остудите.

Либо просто залейте молотые льняные зерна кипятком и настаивайте в течение ночи в термосе. Перед применением – процедите.



Курс приема льняного киселя не должен превышать 10 дней.



При приеме данного киселя не забывайте пить больше воды.

Рецепт 2

## КВАШЕНАЯ КАПУСТА

### Ингредиенты:

- 1 средняя капуста – выбирайте сорта белокочанной капусты с рыхлыми сочными кочанами;
- морковь – 2-3 шт;
- нейодированная соль – 25 г на 1 кг капусты;
- перец горошком – несколько штук;
- лавровый лист – 2-3 листа

**По желанию** можно добавить в капусту нарезанное на дольки яблоко и 1 ст. л. меда



### Приготовление:

- Шаг 1 Капусту нашинкуйте тонко, в неё же натрите морковь, посыпьте солью (мёд/сахар), добавьте перец, перемешайте.
- Шаг 2 Уложите капусту в емкость, где она будет кваситься. Капусту утрамбуйте, пока она не даст сок. Между слоями капусты уложите яблоки и лавровый лист. Накройте капусту тарелкой и поставьте под гнет.
- Шаг 3 Первые 2 дня протыкайте капусту деревянной палочкой. В зависимости от температуры в помещении процесс брожения занимает 5-7 дней. По исходу брожения уберите капусту в холодильник.

Рецепт 3

## ДОМАШНИЙ ЙОГУРТ



### Ингредиенты:

- 1 л цельного молока или с низким процентом жирности;
- 100 мл натурального йогурта

### Приготовление:

- Шаг 1 Вылейте молоко в кастрюлю и нагрейте до 45°C.
- Шаг 2 Охладите содержимое до 42°C, поместив кастрюлю в емкость с холодной водой.
- Шаг 3 Добавьте йогурт и хорошо перемешайте.
- Шаг 4 Достаньте кастрюлю из емкости, накройте крышкой и поставьте в теплое место. Можно накрыть кастрюлю пледом или просто оставить на кухонном столе до следующего дня.
- Шаг 5 Примерно через семь часов масса загустеет.
- Шаг 6 Хорошо перемешайте и теперь поставьте в прохладное место, чтобы предотвратить дальнейшее развитие молочнокислых бактерий.
- Шаг 7 Вы можете использовать получившийся йогурт для приготовления следующей порции.
- Шаг 8 Непосредственно перед употреблением можно добавить в йогурт свежие ягоды.
- Шаг 9 Если у вас непереносимость лактозы или вы просто не любите обычное молоко, можно использовать растительное (например, из соевых бобов, миндаля, кокоса, овса и т.д.).

Рецепт 4

## КОКОСОВЫЙ ЙОГУРТ

### Ингредиенты:

- 1 кокос;
- 1 пакетик закваски или капсула пробиотика



### Приготовление:

- Шаг 1 Выньте мякоть кокоса и взбейте ее вместе с соком в блендере до однородности. Подогрейте полученную массу примерно до 40°C (это удобно сделать в духовке).
- Шаг 2 Добавьте к кокосовой массе закваску или пробиотик, всё хорошо перемешайте, перелейте в чистую стеклянную банку или баночки для йогуртницы и поставьте в йогуртницу или духовку на 10-12 часов. По прошествии этого времени уберите йогурт в холодильник до полного охлаждения.