

# ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....	9
<b>ОБИРАЄМО ПРОДУКТИ</b> .....	14
ВИБИРАЄМО МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ.....	21
ВИБИРАЄМО ВОДУ .....	28
ВИБИРАЄМО ХЛІБ .....	31
ВИБИРАЄМО М'ЯСО/РИБУ/ПТИЦЮ .....	33
ВИБИРАЄМО ОВОЧІ ТА ФРУКТИ .....	34
ВИБИРАЄМО КРУПИ/ЗЛАКИ .....	35
ВИБИРАЄМО РОСЛИННУ ОЛІЮ .....	39
ВИБИРАЄМО ЧАЙ, НЕ КАВУ .....	40
ВИБИРАЄМО ПРИПРАВИ, СПЕЦІЇ, СІЛЬ .....	45
<b>КОРИСНІ СПОСОБИ ПРИГОТУВАННЯ ЇЖИ</b> .....	60
<b>ЯК РОЗРАХУВАТИ СВОЮ ПОРЦІЮ?</b> .....	64
<b>РЕЖИМ ХАРЧУВАННЯ</b> .....	68

<b>БУДУЄМО РАЦІОН</b> .....	76
СНІДАНОК.....	76
ПЕРЕКУСИ.....	88
ОБІД.....	88
ВЕЧІРНІЙ ПЕРЕКУС.....	101
ВЕЧЕРЯ.....	105
ПРИБЛИЗНИЙ РАЦІОН ДЛЯ ОДНОГО ЧУДОВОГО ДНЯ.....	107
<b>БАЛАНС У ХАРЧУВАННІ</b> .....	108
<b>ГЕНИ І ХАРЧУВАННЯ</b> .....	112
<b>ПОБУДУЄМО ЖИТТЯ ПО ГОДИНАХ</b> .....	129
ГЕНИ.....	133
<b>«ДОСИТЬ РАХУВАТИ КАЛОРІЇ»</b> .....	135
<b>СТАЛЕ ХАРЧУВАННЯ</b> .....	141
ПРИНЦИПИ СТАЛОГО ХАРЧУВАННЯ.....	142
<b>БАДИ ТА ВІТАМІНИ. СУЧАСНІ ПІДХОДИ</b> .....	150
<b>ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ЖИТТЯ</b> .....	163
ХАРЧУВАННЯ У ВІДПУСТЦІ, ПОДОРОЖІ.....	164
ХАРЧУВАННЯ У ВІДРЯДЖЕННІ.....	179

АЛКОГОЛЬ. ЯК ПРАВИЛЬНО? .....	180
ЙДЕМО В ГОСТІ .....	186
<b>СУПЕРФУДИ — ЧАРІВНІ ПІГУЛКИ?</b> .....	191
НАСІННЯ ЧІА .....	192
НАСІННЯ ЛЬОНУ .....	193
ЯГОДИ ҐОДЖІ .....	194
СПІРУЛІНА .....	195
<b>ВИРІШУЄМО ПРОБЛЕМИ. ЛІКУЮ ЇЖЕЮ</b> .....	196
ГОЛОВНІ БОЛІ, МІГРЕНІ .....	197
ЗАКРЕПИ .....	208
ЗАЛІЗОДЕФІЦИТНА АНЕМІЯ .....	224
ГРВІ. ЗАСТУДА. ГРИП .....	248
СУХІСТЬ ШКІРИ .....	255
ЗДОРОВ'Я ОРГАНІВ ШЛУНКОВО- КИШКОВОГО ТРАКТУ .....	258
ХОЛЕСТЕРИН .....	264
<b>СПОРТ</b> .....	271
ХАРЧУВАННЯ І СПОРТ .....	286
<b>ПСИХОЛОГІЯ</b> .....	288
ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я. ЩО ЦЕ? .....	288

Зміст

<b>ЧАРІВНЕ НАПУТТЯ</b> .....	297
<b>ДОДАТОК 1</b> .....	299
ТОП-7 ПРАКТИЧНИХ ПОМИЛОК У ХАРЧУВАННІ .....	299
<b>ДОДАТОК 2</b> .....	302
ТОП-10 ЗАГАЛЬНИХ ПОМИЛОК НА ШЛЯХУ ДО ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ.....	302

# ПЕРЕДМОВА

*Присвячується лікарям, які закохали  
в медицину, — Мамі й Тату*

Мене звати Регіна, я практикуючий лікар-терапевт, нефролог, дієтолог. Лікарем мріяла стати з дитинства, батьки-лікарі закохали в медицину.

В процесі практичної діяльності я помітила, наскільки сильно впливають харчування і спосіб життя на наше самопочуття, внутрішню енергію, захворюваність і перебіг хвороби. І я почала ставити собі запитання і шукати на них відповіді. Приміром:

- Як можна вилікувати без пігулок і ліків? — Просто розписавши раціон.
- Як зробити так, аби дитина не надто захоплювалася солодким? — Усього лише правильно розпочавши догодовування.

У моїй практиці був випадок, коли в пари, яка не мала шансів на природне зачаття, після курсу збалансованого харчування і зниження маси народилася довгоочікувана дитина.

Коли я навчалася в університеті, нам наостанок розповідали про профілактику, при цьому акцентували на лікуванні. Але зараз, в епоху активного

розвитку генетики, антивікової медицини саме профілактика продовжує життя.

А з чого починається профілактика будь-якої хвороби? Із харчування!

Дієтотерапія — лікування харчуванням — дуже недооцінена в нашій медицині. Лікарі не мають можливості під час прийому приділити достатньо часу вашому раціонові, максимум — щонайбільше в рекомендаціях буде вказано слово «дієта» або номер «дієтичного столу». Нема часу на профілактику. Нема часу порекомендувати, коли і як снідати, щоб уберегти організм від цукрового діабету. Нема часу розібрати за брендами ваш продуктовий кошик. Навіть коли лікар лікує вас від ГРВІ або грипу, у нього бракує часу розповісти, як треба їсти, щоб швидше видужати.

### ***Що виходить?***

Ми обираємо продукти, купувати які спонукає нас реклама.

Забуваємо про режим харчування, тому що шалений ритм життя змушує розставляти інші пріоритети. Жінці чомусь важливіше встигнути на нараду або відвести дитину в 33 гуртки, ніж просто сісти й пообідати.

Епізодично то худнемо, то гладшаємо. Змінюємо дієти, тонемо в морі інформації і міфів про харчування, але так і не розуміємо суті жодного процесу. Зараз поставлю основне запитання, яке ставлю своїм пацієнтам на першій консультації:

куди дівається жир, коли ви худнете? Мало хто знає відповідь. І мозок наш теж цього НЕ розуміє. А коли мозок не розуміє, не утворюється логічний ланцюжок, а відтак — зрив, короткострокова дієта — і результат лише на два тижні.

До лікаря ми йдемо, тільки коли хворіємо. А лікар продовжує «лікувати аналізи» та симптоми. Ми можемо хоч зменяти приймати пігулки, але без корекції харчування і без усвідомлення процесу поліпшень не варто й очікувати. Тому зараз прояви хвороб стерті, і лікарям складно з діагностикою.

### ***Чого ми хочемо?***

- Ми хочемо не відчувати постійного голоду, не сидіти на дієтах — і худнути.
- Жити у великому місті, поспішати, але встигати повноцінно і якісно харчуватися.
- Вміти обирати найкращі продукти в магазині, і щоб при цьому вони справді були натуральні.
- Ходити в гості, в ресторан, їздити у від'їждження, подорожувати, не привозити з відпустки зайві кілограми, а бажано ще й схуднути під час всього цього.

Сумніваєтеся, що це РЕАЛЬНО?

Не сумнівайтеся, у мене є рішення.

### ***Що робити?***

Я виступаю за дві речі:

1. За те, щоби кожна людина у цьому величезному розмаїтті товарів і при шаленому ритмі великого міста вмiла розібратися, що для неї і її родини краще і корисніше.
2. За усвідомленість у харчуванні. За розуміння, чому саме такий сніданок. За відчуття того, яким чудовим може бути життя без кофеїну. За хороші приклади мотивації інших людей, а їх, слава Богу, багато.

Саме тому три роки назад я почала писати статті у своєму блозі лише з однією метою — емоційно, зрозумілою мовою розповісти людям, як правильно харчуватися, розповісти так, аби запам'яталося.

Зараз прийшов час об'єднати всі свої знання в одній книжці. Інформацію я обов'язково ілюструватиму випадками з практики — моїх пацієнтів ви знайдете у рубриці «Пацієнти мрії». Багато хто упізнає себе і згадає, що сам досяг результату. А я настільки цим пишаюся, що хочу розповісти всьому світу.

Для кращого сприйняття інформації обов'язково потрібна структура!

Структура подання інформації — моя фішка.

Люди, які відвідували мої майстер-класи і вебінари, знають, що після поданої упродовж 4–5 годин інформації якимось чином все стає зрозуміло, улягається «на полицки» і, головне, само собою реалізується. Прочитав мій інстаграм — схуднув на 12 кг. Подивився тренінг — геть перестав любити солодке.



У чому секрет? Я фанат структури. Цього я навчилася на європейському тренінгу, і всі найкращі університети світу, такі як Стенфорд і Гарвард, навчають саме структурного мислення.

У книжці буде так само — детально, по пунктах, з наочними прикладами, через емоційну сферу. Відтак опісля, коли прочитаєте книжку, одразу зможете реалізувати свою мету — змінити спосіб життя, легко й невимушено.

# ОБИРАЄМО ПРОДУКТИ

## #продуктовий\_кошик\_відРегіни

Ми хочемо натуральну їжу! Але зараз рідко зустрінеш продукти, виготовлені без харчових добавок, стабілізаторів, ароматизаторів і антиокислювачів. Складно знайти яблука, вирощені на сонці, політі простою водою, в яких відбувається природний процес гниття. Ми п'ємо молоко і думаємо, що це корисний продукт, в якому міститься багато вітамінів і поживних речовин. Однак насправді часто у ньому від справжнього молока залишається тільки колір і консистенція. Такий продукт не тільки не корисний, а й при щоденному і багаторазовому вживанні завдає реальну шкоду організму. Їжа стала зберігатися роками, втратила смак, відсоток вітаміну С у фруктах знижується з кожним роком.

Населення планети зростає, екологічна ситуація погіршується, ритм життя прискорюється. Щоб прогодувати всіх людей, треба знімати кілька врожаїв за сезон, отже, потрібні великі обсяги, автоматизоване виробництво, прискорювачі росту.

Тепер уявіть, скільки харчової хімії ми з'їдаємо!