

**Опыт применения системы контроля и снижения веса BelliniFit
или
Дневник вкусно худеющей**

В.Н. Панфилова, д.м.н., доцент кафедры педиатрии ИПО
Красноярского государственного медицинского университета
им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого МЗ РФ

С того момента, как я решила на собственном опыте опробовать популярную в городе систему питания BelliniFit прошел месяц. Самое время подвести черту и сообщить о своих впечатлениях, не правда ли? Итак, я вам пишу...

В моде сейчас дневники – есть «Дневник безумной оптимистки», популярен «Дневник домового», вот я и решила что научная статья о питании может показаться скучной тем, кто ищет отзывы о BelliniFit, поэтому представляю вам свой дневник – «Дневник вкусно худеющей».

Как положено вначале, представлюсь: я врач, специалист по эндокринологии и гастроэнтерологии. Никогда худой не была, но ожирения также нет, хотя лишние килограммы имеются – мой индекс массы тела 29 кг/м². Как вы понимаете, поесть люблю, и люблю стряпню, увы. Особых проблем со здоровьем не испытываю, считаю что все в жизни хорошо, и в общем-то живу счастливо. Работаю много, поэтому режим питания правильным назвать нельзя – утром завтрак, обед (он же ужин) около 8 часов вечера. Многие из вас, наверное, питаются так же. Мысль о необходимости сбросить к лету несколько килограммов периодически возникает, но рутина (читай: лень) не позволяла всерьез заняться контролем питания. И вот, в начале лета, мой пациент, которому я предложила уменьшить суточную калорийность до 1200 килокалорий в сутки, предложил мне попробовать самой есть это количество калорий в день. И поведал о модной системе питания, о которой я, к своему стыду, ничего не знала.

«Почему бы нет?» – подумала я, авантюризма у меня вполне достаточно, и я с азартом сказала: «а давайте!» Так я оказалась на питании от Bellini. Это была пятница, выходные для меня прошли под знаком приближающейся диеты, поэтому в питании я себе ни в чем не отказывала – ведь с понедельника начнется голодовка! Мне было интересно, как будет выглядеть моя новая еда? Почему-то мне (и многим моим коллегам, кстати) представлялось, что это будут какие-то растворимые каши и супчики, которые нужно будет заваривать кипятком, и какие-нибудь фрукты. Я даже не прочитала меню на сайте. Доверяя и любя рестораны этой сети, я, если честно, понимала что должно быть неплохо, но настороженность была ☺.

Итак, понедельник. Первый день диеты. 75,1 кг. Дома не завтракаю, первая доставка первого пакета на работу. Открываю большой бумажный пакет с волнением, при коллегах, которые также, как и я, заинтригованы. То, что мы увидели в пакете, превзошло ожидания. Это были разных форм и разного объема красивенькие ланч-боксы и бутылочки с подписями «завтрак», «бранч», «обед», «полдник», «ужин», пакетики с одноразовыми вилками, ложками, ножами (по количеству приемов пищи), с салфеточками, зубочистками, маленькими пакетиками с солью и перцем – всё очень стильно и красиво. Все приятно удивились. От радости тут же отправила фотографию моей новой еды подруге – гастроэнтерологу в Москву, та позавидовала и села искать что-то подобное в столице.

Но попробовать еду пока мне не удалось – работа не позволила. Позавтракать получилось в обед – где-то около часа дня. Есть хотелось ужасно. В меню в пшённая каша с тыквой. «Фи!» – подумала я, поскольку пшённую кашу не люблю с детства. Но надо, значит, надо. Каша оказалась вкусной. Вернее так: каша оказалась очень вкусной! И была съедена полностью. Немного проработав, решила что пора съесть перекус – «бранч» (так это называется теперь в моём дневном рационе). Вау! Мацони с огурцами и зеленью – это что-то! Необыкновенно вкусно! Умеренно кисловатый, умеренно густой, очень свежий и очень лёгкий. Обед также восхитил меня качеством и вкусом – суп из зелёного горошка с курицей и салат «Нисуаз», который люблю. Так как обед я ела достаточно поздно – во время полдника, то полдник решила отложить на потом. Ужин, как я и предвкушала, оказался также вкусным: куриное филе и овощи, приготовленные на гриле. Было уже около 8 вечера. Я была абсолютно сытой, но ещё оставался полдник, который нужно было съесть, раз уж я

решила есть все строго по диете. Его я, сытая, заставила себя съесть около 10 часов вечера (понимаю, что поздно, но я только доползла домой) – это был фруктовый салатик с кедровыми орешками. Он был таким же вкусным, как и вся моя еда сегодня. Резюме по сегодняшнему первому дню: я объелась, питание мое было очень разнообразным и очень вкусным. Подвожу итоги первого дня. Съела я сегодня 1244 ккал, выпила примерно 1,5 литра жидкости. Чуть больше, чем надо, съедено белка, и чуть меньше – углеводов. В целом, это правильно, поскольку на белок инсулина выбрасывается мало, а ведь именно этот гормон способствует отложению жира. Спать ложусь сытой. Посмотрим что будет дальше. Очень интересно.

Вторник. Второй день моей диеты. Утром залезла на весы – вес 73,5 кг. Что? Целый килограмм? Удивительно! Я прекрасно понимаю что это в основном за счёт воды – уходят внутренние отёки. Но цифра приятна. Получаю сегодняшнюю еду, меню вызывает только положительные эмоции: на завтрак у меня сегодня творожки с мюсли и молочный коктейль с клубникой. Я не очень люблю молочные коктейли, поэтому выпила без восторга, но надо отдать должное – это было очень неплохо. Творожки сладкие (удивительно!), но калорийность посчитана, 350 ккал, все по правилам. Бегу на другую работу, на бегу пью бранч – фреш-микс из ананаса, моркови и сельдерея – очень вкусный напиток, я довольна. Снова работа и снова поздний обед. Обед меня сразил наповал объемом пищи: очень вкусный грибной супчик и фунчеза с овощами и телятиной. Порция – внимание! – 380 г, это много!. Я так много за один раз и съесть не могу! Абсолютно объевшись, еду домой, понимаю что об ужине не может быть и речи, но около 10 вечера ужин всё-таки съедаю (сегодня это котлеты из щуки и зелёный салат). Сижу работаю за компьютером. Время приближается к полуночи, а у меня в холодильнике ещё лежит полдник – брускетта с лососем... Наверное надо съесть (стараюсь выполнять!) смотрю с ненавистью на эту брускетту, поскольку есть не хочу. То есть совсем. Но вроде есть надо – и кое-как, вопреки своему желанию (сила воли взяла верх) съедаю вкусную брускетту. Иду спать абсолютно сытая. Более того скажу: я так вкусно и разнообразно не питалась никогда. Спокойной ночи! О, нет, отчет: сегодня я съела 1273 ккал, опять больше белка и сегодня мало жира. Хорошо.

Среда. Наступило завтра. Вес мой утром 73,6 кг, вес больше чем вчера, не очень радует. Привычное уже вскрытие пакета под ехидные замечания коллег (по-моему, они мне завидуют). Сегодня в меню на завтрак овсяная каша с ягодами и напиток из базилика – оооо! Это очень вкусно! Хочу рецепт напитка! Бранч также восхитителен – это фреш-микс из яблока, апельсина и огурца. Как мне нравятся эти напитки! Хочу делать дома такие же! Болтаюсь по городу целый день, в разных местах съедаю обед и ужин. Полдник опять оставляю на потом, вероятно, это станет традицией. На обед были котлетки из оленины с паровыми овощами и овощной супчик с лососем. Надо ли говорить, что все это очень вкусно? На ужин съедаю тушеное рагу из кролика и опять чувствую себя абсолютно объевшейся. В задумчивости смотрю на не съеденный вовремя полдник. Полдником сегодня были финиковые конфеты, уговариваю себя их съесть (поздно, но надо!) с чаем. Я подозреваю, что мой вес никуда не сдвинется. Суточная калорийность сегодня была 1238 ккал, с некоторым перебором по жирам.

Четверг, четвёртый день диеты. Вес 72,3 кг. Вес изменился существенно со вчерашнего дня, но в чудеса я не верю – вряд ли это расщепление жира (слишком рано и слишком много), похоже, что всё ещё уходит лишняя вода. Слухи о моём вкусном и разнообразном питании расползлись среди коллег, все с удивлением и интересом заглядывают в мой пакет, спрашивают, что и как приготовлено и просят рецептики тех блюд, о которых я им рассказываю. Сегодня ем на завтрак фантастически вкусный йогурт с курагой и черносливом. Видимо, и мацони, и йогурт ресторан делает сам – очень правильная консистенция и вкус, совершенно не похожи на магазинную продукцию. Респект! Бранч становится постепенно моим любимым приемом пищи – сегодня это зелёный салат с фруктами. Руккола, виноград и дольки апельсина – сама бы я не додумалась такое сделать, это просто открытие! Буду потом сама пытаться сделать что-то подобное. Обедаю на удивление вовремя, сегодня это суп фрикадельками и рагу из морепродуктов с полентой. Непривычный гарнир – полента, но интересный и приятный. Вечером – фаршированный перчик, и полдник, который как всегда съедаю вместо второго ужина – мой любимый свекольный салат, но только не с козым сыром, а с низкокалорийным тофу. Вкусовая разница не принципиальна, но выигрыш в калориях. Опять день прошел вкусно и сытно. Это

удивительно, но частота приемов пищи и большое количество клетчатки создают не проходящее чувство сытости. Голода нет совсем. И это при сегодняшних 1250 ккал. Ко сну отхожу счастливой...

Пятница пятый день диеты. Вес 71,9 кг, за сутки ушло 400 граммов – вот это уже больше похоже на потерю жировой массы. Пакет с едой сегодня был оставлен у коллег в отделении, что стало поводом для жесткого шантажа от дорогих коллег. Они спрятали пакет и сказали, что пока не проконсультирую больных, пищи мне не дадут. Хи-хи. Включаю все обаяние и наглость, отвоёвываю еду, и уединяюсь на завтрак, с обещаниями сразу после вернуться и работать не покладая рук. Что и выполняю после поглощения омлета со стручковой фасолью. Сегодня приятельница приглашает вечером на дачу на шашлыки. Приглашение принимаю с удовольствием, но есть буду только свою еду, нарушать диету не хочу. К хорошему привыкаешь быстро, и бранч – морковно-апельсиновый фреш – кажется, был всегда. В обед – суп на кокосовом молоке и котлеты из кролика с овощным булгуром – опять же радует вкусом и качеством. Я понимаю, что слова «очень вкусно» стали повторяться неприлично часто в моём повествовании, но, поверьте, это именно так! Я ничуть не преувеличиваю, еда великолепная. После второй работы едем с мужем на дачу к подруге. Там уже готовы шашлыки, холодное пиво, хорошее вино, северная рыба – все так привлекательно! Но я – кремь: буду есть только свое питание. На меня косо смотрят друзья, настойчиво предлагают выпить и закусить, а когда я решительно отказываюсь – осуждают и говорят, что я вредина. «А Васька слушает, да ест» – ем и я. Альтернатива шашлыкам – куриная грудка с соусом барбекю и салат из пекинской капусты. Салатик кажется суховатым, надо было бы полить лимонным соком, но съедаю так, и с большим удовольствием. Так как я за рулем, вино не пью, и нахожу в этом очевидный плюс – общение с друзьями получается более интересным. С легким телом и душой приезжаю домой, вполне довольная днём и собой. За день съедено 1195 ккал, и опять без намёка на голод.

Суббота. Вес 71,3 кг, минус 300 г за прошлый день. Худею! Сегодня у меня доставки нет, я от неё отказалась, потому что вечером иду в ресторан на юбилей моей коллеги, и я, конечно же, буду есть ресторанный еду и выпью немного вина.

...А плохо без доставки-то! Надо самой завтрак готовить! Съедаю овсяную кашу с курагой и мчусь по делам. Есть ничего не могу – очень жарко, только пью много воды. В 6 вечера иду в ресторан, рассказываю девочкам – официанткам про мое нынешнее питание и те (умницы) весь вечер подкладывают мне траву и овощи. Потягиваю разведенное водой сухое красное вино, и наслаждаюсь прекрасным вечером. По моим подсчетам, получилось сегодня около 1400 ккал. Многовато, но будем считать это исключением.

Воскресенье. Шестой день моей диеты. Вес 71,9 кг. Ага! Всё-таки переела? Или, скорее, много вчера выпила воды – было очень жарко. Но, так или иначе, продолжаю работать над собой дальше. Доставка сегодня запаздывает – у курьера сломалась машина. А я уже хожу винтом по квартире и жду мой любимый завтрак (правда, не знаю что сегодня у меня в рационе). Ура! Ура! Ура! Наконец мне привезли еду. На завтрак мусс из груши – очень классный и нежненький. Тоже рецептик бы... Бранч также выше всяких похвал – зелёный салат с рукколой, виноградом и киви. На обед еду в гости к родителям, мама кидает в меня осуждающие взгляды – ем свою еду, а не её вкусную стряпню. Она считает, что диеты – это от лукавого. Но мы же договорились, что я буду кремь? Поэтому ем свекольник и запеканку «блю чиз», мама тяжело вздыхает, ей сложно понять, воспитываю мать свою ☺. А она искренне недоумевает: «что плохого тебе будет с этого беляшика?»

Действительно, в нашей, пережившей тяжелые периоды голода, стране, люди привыкли относиться к еде, как к одному из основных социальных удовольствий, а не просто физиологической потребности. Это, отчасти правильно – мы получаем приятные эмоции, общаемся во время вкусной еды дома или в ресторанах. Но контролировать себя все же надо, и надо уметь вовремя остановиться. Иначе – ожирение и все следующие за ним неприятности в виде диабета, инфаркта, инсульта и различных онкологических заболеваний. Наше население, к сожалению, толстеет. Много не только взрослых, но и детей с ожирением, и вот уже сахарный диабет 2-го типа (который всегда считался болезнью людей после 40-50 лет) встречается у детей, в том числе и в нашем крае. Это очень опасная тенденция. Не хочу быть занудой, но надо к этому относиться серьезно, и

здоровый образ жизни – должен стать правилом, а не предметом насмешек. Ведь чревоугодие – один из смертных грехов...

Итак, первая неделя моей диеты прошла. За эту неделю я открыла для себя много новых интересных, малокалорийных блюд, я ни одну минуту не чувствовала себя голодной, а главное – вес категорически пошел вниз. В эту неделю я поняла, что главное даже не количество калорий – в моей жизни были периоды, когда я питалась на 1200 ккал и хорошо худела, но при этом я чувствовала себя голодной. Секрет, скорее, в разнообразии питания и в частоте приема пищи, равно как и в небольших порциях. Есть часто и понемногу – это очень правильно, и именно это мне было трудно выполнить самой. Жизнь на бегу, некогда поесть, некогда приготовить, и уж точно невозможно себе обеспечить такое разнообразие питания ежедневно. Поэтому приготовленная в ресторане качественная вкусная еда – это, вероятно, оптимальный выбор для желающих контролировать свой вес. Я знаю многих людей, которые питаются подобным образом постоянно, имеют своего диетолога. Хотя я знаю и людей, которые на системе питания в 1200 ккал не потеряли ни грамма, потому что вечером – конфеты или мороженое или еще какие «вкусности». И зачастую не голод тому причиной, а нервное напряжение, негативные эмоции, отсутствие радости – именно это мы обычно заедаем сладостями. За прошедшую неделю я могу сказать одно: я в абсолютном восторге от той еды, которую предлагает система питания BelliniFit.

Началась вторая неделя. Чтобы не утомлять вас описанием тех вкусностей, что я ежедневно ем, буду отчитываться цифрами и некоторыми комментариями.

Понедельник. Вес 71 кг. Ой, получается 4 кг за неделю? Ничего себе! Это много. Думаю, что дальше динамика веса будет медленнее, что правильнее – жир – субстанция легкая, и когда уходит именно жир человек теряет вес медленно. Это физиологично. Сегодня очень жарко, 36°, солнце печёт, есть не хочется. Отдаю должное составителям меню – сегодня в рационе мало мяса. Мясо есть просто невмоготу из-за жары. Сегодня осилила 1173 ккал, но с учетом жары, мне бы хватило и меньше. Но эксперимент есть эксперимент, и я должна понять, как эта система питания работает. А работает она похоже отменно.

Вторник. Вес 72,1 кг. Это, вероятно, вода, которую пила в большом количестве из-за жары. Суммарное количество калорий которые сегодня съела – 1240. Есть ощущение переедания.

Среда. 71,7 кг.

Четверг. 71, 8 кг. Получается, что за 6 дней вес стоит на месте. Это мне, конечно, не очень приятно, но с другой стороны, я понимаю что быстро худеть не надо и это не правильно. Тем не менее, джинсы стали существенно свободнее.

Пятница. 71,5 кг. Сегодня не еда, а песня! Все меню как будто специально составлено из моих любимых блюд. Наслаждаюсь. Моя собака смотрит на меня внимательно, даже с завистью, и по-моему начинает тихо ненавидеть – очень уж вкусные запахи идут из ланч-боксов.

Суббота. Вес 71,4 кг – сдвигается помалу ☺ ☺ ☺.

Воскресенье. 70 кг. Сегодня от доставки отказалась – едем с подругами в баню, буду есть фрукты и овощи, будем отдыхать и расслабляться. И потом – надо же практиковаться в самостоятельном питании на заданное количество калорий.

Пошла третья неделя вкусной и правильной пищи. Понедельник – вес 70,3 кг, вторник – 70,2 кг (ура! я потеряла 5 кг от исходного!). Среда – те же 71,2 кг. Сегодня я целый день проведу в дороге – еду в Абакан на конференцию, вечером обратно. Питаться буду сама, если вообще успею поесть – очень напряженный график. По факту так и получилось – утром кофе и 2 вареных яйца, в обед – чай с бутербродом, вечером – небольшого размера самса. Думаю, что за пределы своей уже привычной калорийности не вышла. С четверга по субботу я в командировке в Казани. Прекрасный город, ухоженный и дружелюбный. Прекрасные татарские блюда – ну как их не попробовать? Стараюсь есть малыми порциями, в основном пробуя вкусные блюда. Чак-чак все же есть не стала – очень уж мощный калорийный удар случится! Весов в отеле нет, поэтому контролировать себя могу только по ощущениям. В воскресенье я вернулась домой, сразу бегом на весы – зависимость уже, понимаете ли. Весы показали 72,3 кг – ожидаемо. Вкусняшки... К тому же после долгого перелёта всегда отекают ноги, поэтому выводов пока делать на буду, подожду

восстановления организма. Курьера с пакетом еды встречаю как родного, и всё ем с наслаждением. Видимо, привыкание ☺

Четвертая неделя. Ежедневный контроль веса радует: 71,1 – 70,4 – 70,9 – 70,4 – 70,2 – 69,6 – 69 кг!!! Как принято выражаться в интернете: 69 кг, Карл!!! Ура! Ура! Ура! Мой вес опустился ниже 70 кг! На этой неделе впервые для меня меню повторяется, в предыдущие 3 недели все дни были с новыми блюдами. Отдаю должное диетологам. Желудок мой сморщился категорически – обед съедаю в 2 приема, с интервалом примерно в 3 часа – наедаюсь супчиком. Чем ближе к окончанию этого эксперимента (а запланировала я его на 1 месяц, потом уеду в отпуск), тем больше понимаю, насколько мне нравится эта еда. Более того, я буду скучать по многим блюдам. Или буду готовить такие же сама. В эту же финальную неделю я обнаружила-таки и очевидный минус этой программы. Минус заключается в том, что питаюсь столь правильно и вкусно, расслабляешься полностью, отключаешь мозги и не контролируешь калорийность пищи (все ведь просчитано). Поэтому не учишься сама формировать меню не 1200 ккал. Спыхватилась, начала вникать и просчитывать калории возможных вариантов блюд на будущее. А еще на этой неделе пошла клубника. А от клубники у меня сносит мозги. Посчитала – 300 граммов клубники примерно около 100 ккал, годится. Отказать себе не в состоянии. Из-за объемного количества клубники ужин в желудок не влез. Тут пришел звездный час моей собаки, которая каждую еду обязательно сидит рядом, с заискивающим выражением лица (то есть морды) и слюнями до пола. Собака получила отбивную из телятины (сказала, что очень вкусно) и в другой день – рагу из оленины (пела песни, танцевала и просила еще).

К финалу моего экспериментального месяца весы показывают 68,2 кг. Я очень довольна. Довольна качеством еды. Её разнообразием. Продуманностью меню. Отсутствием чувства голода. Легкостью ощущений. Появившейся привычкой к малым объемам пищи. И желанием продолжать, уже самостоятельно. Будет непросто – еду отдыхать в Италию, и не смогу отказаться от любимой итальянской еды и вина. Но буду стараться не переедать ☺ Буду много плавать и гулять. Надеюсь, что все получится и вес удержать смогу.

А если всё же прибавлю пару-тройку килограммов – то я знаю что делать! Меня снова приведет в порядок любимый теперь уже BelliniFit Slim!