

СЮЗАННА РАЙАН

КЕТО

БОЛЬШАЯ КУЛИНАРНАЯ КНИГА

Перевод с английского Анны Жалбы

хлеб*соль®

Москва
2021

Эта книга посвящается тем людям,

которые когда-либо осознавали, что неспособны похудеть.

Людям, которые чувствуют себя несчастными в собственном теле

или разочарованы общим состоянием своего здоровья.

И тем, кто изо всех сил пытается собрать свою волю в кулак,

чтобы сохранить мотивацию в предстоящем путешествии.

Вы не потеряли способность реализовывать цели и мечты.

Никогда не поздно начать все заново.

Можно изменить все.

Так что соберите всю свою силу воли, переверните страницу

и начните новую главу своей жизни.

Памяти Джеймса Дэвида Бантона посвящается

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ / 7

Так почему же кето? / 8

Моя история / 9

О книге / 19

Кето-сообщество / 20

ГЛАВА 1

ВСЕ О КЕТО / 27

Начало кетогенной диеты / 33

Тестирование на кетоны / 35

Что делать при застое веса? / 37

Кето и здоровье / 39

Часто задаваемые вопросы / 44

ГЛАВА 2

КЕТОГЕННАЯ ЕДА И СПИСКИ ПОКУПОК / 51

Жиры и масла / 53

Белки / 53

Овощи и зелень / 54

Фрукты, овощи и ягоды / 55

Органические продукты: «да» или
«нет» / 55

Орехи, семена и ореховая паста / 56

Травы и специи / 56

Ингредиенты для выпечки / 56

Подсластители / 57

Заправки и соусы / 58

Закуски и консервы / 58

Напитки / 59

Замена продуктов с высоким
содержанием углеводов
на низкоуглеводные аналоги / 61

Продукты / 62

Полезные приборы для экономии
времени / 63

ГЛАВА 3

РЕЦЕПТЫ / 65

• Соусы и заправки / 67

• Завтраки / 87

• Закуски и снеки / 115

• Блюда из говядины и свинины / 153

• Блюда из курицы / 183

• Блюда из рыбы и морепродуктов / 213

• Супы и гарниры / 229

• Десерты и напитки / 257

ГЛАВА 4

ПЛАН ПИТАНИЯ НА МЕСЯЦ / 293

ГЛАВА 5

КЕТО ВНЕ ДОМА / 301

Кето-ужин вне дома / 302

Гид по кофейням / 304

Закуски и снеки из мини-маркетов
на заправках / 305

ВДОХНОВЛЯЮЩЕЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ / 307

БЛАГОДАРНОСТИ / 309

В ПОМОЩЬ / 311

УКАЗАТЕЛЬ РЕЦЕПТОВ / 318

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

ДЛЯ АЛЛЕРГЕНОВ / 326

УКАЗАТЕЛЬ / 328







Введение

Прежде чем я начала придерживаться кетогенной диеты в 2015 году, я провела много исследований, но некоторые вопросы все еще были для меня непонятны. Вскоре вы обнаружите, что, хотя в кето-образе жизни есть некоторые стандартные и вполне четкие идеологии, существует также множество серых зон. Посмотрим правде в глаза – жизнь не делится на черное и белое. Каждый человек индивидуален. Поэтому важно узнать и понять как можно больше, а затем решить, какой подход является лучшим и наиболее разумным именно для вас.

Цель моей книги – открыть и показать вам методы кето в простом для понимания формате. Последнее, что хочет чувствовать каждый желающий начать новый образ жизни, – это подавленность и страх.

Но для начала я хочу, чтобы вы знали – если вы боретесь со своим весом и угнетенным состоянием, не уверены в успехе или просто разочарованы, я прекрасно вас понимаю! Я знаю, как глубоко ранит такая эмоциональная боль. Это одно из самых худших чувств – желание так сильно измениться, не зная, как это сделать и способны ли вы на это вообще. Именно поэтому я здесь, чтобы сказать вам, что изменения действительно возможны. Я начала и бросила больше диет, чем могу сосчитать, и, если бы вы сказали мне несколько лет назад, что я буду там, где есть сейчас, я бы ответила, что это абсолютно невозможно. Теперь, когда вижу свое отражение в зеркале, я понимаю, что всегда была на это способна, мне просто нужно было идти другой дорогой. Слишком долго я позволяла страху брать верх и побеждать. Разрешала моим прошлым неудачам и постоянно растущему весу определять, кем я была. Я разочаровалась, чувствуя себя неудачницей. Но спустя несколько довольно трудных периодов в моей жизни я поняла, что единственный способ потерпеть неудачу – это бросить попытки что-то изменить.

ТАК ПОЧЕМУ ЖЕ КЕТО?

Что же такого особенного в этой диете и почему я так увлечена ей? Если отвечать кратко, я полностью уверена, что такой образ питания спас мою жизнь, и искренне верю, что он может сделать то же самое для вас и бесчисленного множества других людей. До того как я начала вести кето-образ жизни, у меня определенно были серьезные проблемы со здоровьем. Я набирала все больше и больше веса с каждым годом. Помимо того что я страдала от патологического ожирения, у меня были депрессия и вялость, и совершенно не было идей, как улучшить ситуацию.

Когда я прочитала о кето на сайте Reddit, то почувствовала, что это именно то, что я искала. Я наблюдала за тем, как реальные люди получают реальные результаты, не имея абсолютно ничего с того, что они поделились своими историями. И это заставило меня приложить еще больше усилий. Полагаю, вы могли бы сказать, что после многих лет попыток найти свой способ избавиться от ожирения я просто попала в ловушку многомиллиардной индустрии похудения. Но я не хотела покупать какие-либо специальные диеты, участвовать в каких-то программах, есть любые готовые блюда или пить специальные коктейли, а также принимать какие-нибудь таблетки. Я просто хотела научиться понимать, как соблюдать баланс, как покупать правильные обычные продукты, как есть, когда ты действительно голоден, и как сделать все это своим образом жизни.

Я знала, что если действительно собираюсь измениться, то должна поменять образ своего мышления. Но была одна большая проблема – я всегда была голодна и полностью зависима от еды. Когда я начала немного углубляться в идеологию кето, то узнала о сахарной зависимости и о том, как употребление в пищу большого количества жира помогает удовлетворить ваш аппетит, в то же время значительно снижая тягу к еде. И я полностью прониклась этой идеей! Я знала, что это будет моей последней попыткой похудеть самостоятельно. Я помню, как говорила себе, что, если это не сработает, придется прибегнуть к помощи хирургии для снижения веса (к счастью, этот день не наступил).

Через несколько недель после начала кето-диеты я почувствовала свободу от еды, которой никогда раньше не испытывала. Я больше не думала о еде, но чувствовала все нарастающее приятное волнение и оптимизм. Моя жизнь полностью изменилась благодаря новому кетогенному питанию и удивительной поддержке. Через год я потеряла 45,4 кг. Я абсолютно уверена, что сочетание личного роста и этой стабильной и свободной диеты – залог моего успеха.

Я слеую кетогенной диете уже почти три года. Моя потеря веса на сегодняшний день составляет 54,4 кг, и я вообще не планирую когда-либо вернуться к диете с высоким содержанием углеводов и низким содержанием жиров. Моя цель сейчас – поделиться полученным опытом и помочь как можно большему количеству людей. Я не понаслышке знаю, как трудно похудеть, и надеюсь, что мое путешествие, моя борьба и моя боль могут превратиться во что-то положительное. Изменения возможны!

МОЯ ИСТОРИЯ

Моя история начинается совсем не так, как история обычного автора кулинарных книг. Хотя я всегда любила вкусно поесть, приготовление блюд не было тем, чем я наслаждалась большую часть своей жизни. Меня всегда отталкивали длинные списки ингредиентов, необходимость в специальных кухонных инструментах, нехватка времени, а также не стоит забывать о страшной горе грязной посуды после всего этого. Все просто казалось слишком сложным. Тогда я еще не знала, что поиск более простого способа приготовления сыграл бы огромную роль в изменении некоторых довольно плохих привычек питания, которые я вырабатывала на протяжении всей своей жизни.

Я выросла в довольно неблагополучной семье. После того как мои родители развелись, мой брат и я провели много времени, скитаясь от мамы к папе, и наоборот. Хотя я всегда знала, что меня любят, в нашей жизни не было стабильности, и питание явно не являлось предметом обсуждения. Мой папа умел готовить несколько блюд, среди которых были домашние нагетсы и картофельное пюре, но он так и не научился по-настоящему готовить нормальную еду. Моя мама всегда шутит, что ее фирменными блюдами на ужин были консервы, полуфабрикаты для приготовления в микроволновке или еда из ресторанов и кафе. Мы часто заезжали в заведения фастфуда, ждали вечер среды, потому что именно тогда действовала скидка на пиццу, и почти каждое утро ходили в кафе за сэндвичами на завтрак. Сказать, что сахар и углеводы составляли основную часть моего рациона, — это ничего не сказать, они и были моим рационом. Любимым напитком была газировка (обычно имбирный эль или кола). Время дня не имело никакого отношения к выбору блюда или напитка, я могла пить газировку на завтрак, обед и ужин. Я помню, как могла месяцами не пить простую воду, вместо этого я пила только колу. Выпить целую двухлитровую

бутылку содовой за один день было для меня обычным делом. А это примерно 840 ккал и 234 г сахара! Сейчас, когда я с удовольствием ем 20 г углеводов в день, потребление такого огромного количества газировки кажется мне просто безумием.

Мой вес начал становиться проблемой, когда я училась еще в средней школе (как будто в средней школе у молодых парней и девушек и так недостаточно проблем). Я не могла влезть ни в одну вещь из «крутых» магазинов, где одевались мои сверстницы. Мои одноклассники постоянно дразнили меня из-за моего веса. Как меня только ни называли, прозвищ было бесконечное множество, и через некоторое время я начала верить тому, что говорили люди. Моя самооценка снижалась с каждым днем, но еда была всегда рядом, она помогала мне чувствовать себя лучше. В те сладкие, вкусные моменты я забывала о проблемах дома, травле в школе, и о тревоге, которую обычно чувствовала каждой клеточкой своего тела, — мне просто нравилось есть.



Как раз в средней школе я первый раз села на диету. Продержалась три дня и потом сорвалась. Это была первая диета из множества, и я имею в виду действительно множество неудачных попыток сбросить вес. Помню, как чувствовала себя сильной и уверенной в своих силах, потому что первые два дня у меня всегда все было хорошо. Но после того как я не выдерживала и на завтрак третьего дня съедала что-то запрещенное, я решала, что все испортила, и снова возвращалась к нездоровому питанию. Я уверена, что с вами тоже такое бывало. Вы нарушали режим всего один раз и чувствовали себя виноватыми. Затем думали, что раз уж сегодня сорвались, можете есть все что угодно до конца дня и снова попробовать завтра. И я снова и снова вращалась по этому порочному кругу, постепенно прибавляя в весе с каждым годом. Я все еще вспоминаю о тех временах, когда Facebook присылает мне воспоминания о постах предыдущих лет. Часто в этих сообщениях говорится что-то вроде «Первый день в спортзале», или «Начало <вставьте диету месяца здесь> сегодня, так рада, что наконец-то похудею».

К средней школе мои проблемы с весом только усугубились, и я чувствовала себя неполноценной во многих отношениях. Я решила попробовать себя в баскетбольной команде. (Когда вы девочка ростом 180 см, то просто обязаны играть в баскетбол.) Хотя играла я не очень хорошо, но каким-то образом прошла отбор. (Чтобы вы не подумали, что я слишком строга к себе, стоит добавить, что наша команда выиграла всего один матч за весь сезон.) Я до сих пор помню, как была взволнована от того, что наконец стала частью чего-то.

Мое волнение быстро превратилось в беспокойство в день примерки формы. Когда встал вопрос о размере, я чувствовала, как стучало мое сердце. Мне было жутко неловко говорить о своих размерах перед всеми. В то время мой вес был от 91 до 104 кг, а размер одежды – XL. Когда подошла моя очередь, я опустила глаза в пол и тихо пробормотала свой размер. Тренер перебрал всю форму и дал мне самую большую для примерки. Увидев ее, я сразу поняла, что в это не влезу, но все равно пошла с ней в уборную. Помню, как закрыла дверь кабинки и пыталась натянуть форму. Слезы наполнили мои глаза, и какое-то время я просто стояла, пытаясь успокоиться. Мне не хотелось, чтобы кто-нибудь видел мою истерику. Подождав, пока большинство моих подруг по команде ушли, я передала форму своему тренеру и отрицательно покачала головой. Я была настолько огорчена, что даже не могла говорить.

Тренер нашел для меня форму большего размера в запасах сборной университета, и в том году я была единственным новичком в униформе, которая отличалась от всех остальных. Возможно, это может показаться не таким уж большим делом, но если вы боретесь со своим весом, знаете, насколько болезненными могут быть такие моменты. Во время каждого матча я носила не такую форму, как мои товарищи по команде. Люди шутили о том, как я выделяюсь, и снова мой вес заставлял меня чувствовать себя не такой, как все. Казалось, мне никогда не стать нормальной частью чего-либо.

Помню, что думала, будто именно это заставит меня похудеть. Я была полна решимости сбросить достаточно килограммов, чтобы соответствовать форме, как у девчонок из моей команды. Я искала в интернете способы похудеть и собиралась пойти

в аптеку за одной из этих чудо-баночек с таблетками для похудения, надеясь найти решение своих проблем в одной из них. (Внимание, спойлер: этого не произошло.)

Когда я была подростком, мой брат, который всегда был худым и достаточно популярным среди девчонок, пытался беседовать со мной о весе. Он говорил что-то вроде: «Ну перестань так много есть» или «Просто похудей. Это не может быть так сложно». Ох, если бы это было так просто, и да, это было настолько сложно. Я знала, что он просто пытался помочь мне, и, когда он говорил такие слова, им руководили любовь и беспокойство. Но не думаю, что кто-то понимал, что именно я чувствовала. Не уверена, знал ли он это тогда или даже сейчас, — но брат всегда был для меня примером. Я гордилась тем, что его сестра, и хотела быть похожей на него: умной, веселой, популярной и стройной. Хоть это не его вина, но я выросла в его тени, все время задавая себе вопрос, почему не могу быть такой, как он.

После окончания школы я переехала учиться в колледж. Вскоре я потеряла 13,6 кг, придерживаясь диеты с низким потреблением углеводов и жира, но все время мне хотелось есть. Когда я отказалась от этой диеты, то вернула каждый свой килограмм и даже больше. В тот момент я почувствовала, что перепробовала все. Пыталась считать калории, старалась больше двигаться и меньше есть, пробовала вегетарианскую диету, а также диету, когда нужно пить только сок. Даже участвовала в программе похудения с медицинским наблюдением, по которой нужно было принимать таблетки для подавления аппетита, уколы витамина B₁₂ и еженедельные взвешивания. Каждый раз, когда терпела неудачу, то отказывалась от себя все больше и больше. Однако с каждым разочарованием еда снова успокаивала меня, и я ела до тех пор, пока не становилось плохо. Я решила, что мне не суждено потерять вес, и от этого стало совсем грустно. Дела в колледже шли не очень хорошо, и через год я вернулась домой с ощущением явной сломленности внутри себя. Я не чувствовала себя достойной, важной или способной что-либо сделать со своей жизнью.



Ситуация только ухудшилась после того, как я вернулась домой и мне пришлось пережить несколько чрезвычайно трудных моментов. Я погрузилась в глубокую депрессию и в некоторые дни даже спрашивала себя, зачем вообще еще живу. Я достигла дна. Потеряла интерес ко всему, замкнулась в себе, почти не видела своих друзей и большую часть времени проводила в своей комнате за едой. Конечно, такое поведение только заставляло меня чувствовать себя хуже. Но в то время я этого не понимала.

Однажды я получила сообщение с неизвестного адреса на MySpace (да, вот такая я старая). После небольшого колебания я открыла сообщение, оно было от парня по имени Мик. Он сказал, что наткнулся на мою страницу и просто хотел поздороваться. Тогда я и подумать не могла, что этот человек в конечном итоге станет моим мужем и сыграет огромную роль в возрождении моей страсти к жизни.

Мик и я встретились через несколько недель после того, как он отправил это первое сообщение. Знали бы вы, как я нервничала. У меня был скудный опыт в области свиданий, и, естественно, я думала, что не могу никого заинтересовать. Но в итоге мы с Миком стали друзьями и часами говорили о жизни, любви, политике и обо всем остальном. Эти часы пролетали как секунды. Мик вырос в похожей ситуации, он также боролся со своей семьей, весом и жизнью. Между нами возникла связь и чувства, которых я никогда не испытывала раньше. Он помог мне пережить один из самых трудных моментов в моей жизни, и с его помощью я начала собирать свою жизнь заново.

Каждые новые отношения имеют фазу медового месяца. Когда я узнала Мика, я еще больше прибавила в весе. Думаю, часть меня была настолько счастлива и влюблена, что мои размеры меня даже не волновали. Я уже «знала», что никогда не смогу похудеть, и думала: «Ну, Мик любит меня именно за то, кто я есть, так что я буду просто наслаждаться моментом и не беспокоиться о том, сколько килограммов я набрала».

Однажды утром я внезапно проснулась от сильной боли в правой стороне (мне было двадцать пять лет). Мик доставил меня в больницу, где на УЗИ стало понятно, что мой желчный пузырь воспален и заполнен камнями и песком. В тот же день меня отправили на операцию и удалили желчный пузырь. Медсестра сказала мне, что типичным пациентом с проблемами желчного пузыря является светлокожая полная женщина в возрасте сорока лет. Она ясно дала мне понять, что я подхожу под все эти критерии, за исключением того, что мне не сорок. Было довольно неприятно. Мне всегда было трудно воспринимать такие слова, но было особенно тяжело услышать их в медицинской обстановке.

Затем мне предложили новую диету — с низким содержанием жиров. «Хорошо, вот оно! Это мой шанс похудеть и выздороветь». Я следовала рекомендациям врачей более усердно, чем любой другой диете, которую пробовала. И знаете, что хочу сказать? Я набирала вес даже быстрее, чем раньше. Снова чувствовала себя неудачницей и была встревожена так, что просто сдалась. Правда, я понятия не имела, как похудеть, и было намного проще отложить это дело на другой день. К сожалению, дни превратились в месяцы, а месяцы — в годы. Тогда моя самооценка опустилась до самого низкого предела, я была разочарована, потеряла всякую уверенность в своей способности меняться.



Несколько лет спустя Мик сделал мне предложение. В то время я носила размер XXXL и весила около 127 кг. Помню, что думала, вот он, мой ключ к похудению, и была полна решимости сбросить вес к своей свадьбе — идеальная цель!

К сожалению, благодаря всем помолвкам, предсвадебным вечеринкам, дегустациям тортов и выбору меню перед свадьбой я набрала еще больший вес. Когда пришло время выбирать свадебное платье, в магазинах для новобрачных около моего дома были только варианты платьев размером L. Поэтому я поехала в большой магазин, на месте которого раньше располагался каток. Он находился в часе езды к северу от нашего маленького городка во Флориде.

Я нервничала, но в ассортименте магазина были сотни платьев, поэтому я просто знала, что смогу пережить тот волнительный момент из известного телешоу о подготовке к свадьбе. Мне показали четыре платья моего размера, чтобы я смогла их примерить. Это было полное разочарование! Но мне некого было винить, кроме себя. Я взяла с собой на примерку мою лучшую подругу и нашла платье, которое мне подошло. Это было далеко не платье моей мечты, но, по крайней мере, оно подходило. Я купила его, но в душе было ощущение, что еще один прекрасный момент жизни был испорчен лишним весом.

Конечно, можно было не думать о своих проблемах с весом и наслаждаться днем свадьбы, но я только нервничала. Я очень переживала за свадебные фотографии. Белое платье без бретелек совсем не входило в мою зону комфорта, я не чувствовала себя красивой, и, конечно, мне было неудобно носить самый плотный в мире корсет. Я была зла на себя за очередную неудачу. Почему-то у меня всегда были мысли, что моя свадьба будет стимулом, который мне нужен, чтобы наконец измениться. Когда этого не произошло, я начала принимать, что таким изменениям просто не суждено стать реальностью.

Прожив год в браке, мы с Миком решили завести ребенка. А несколько месяцев спустя Мику представилась удивительная возможность карьерного роста, мы узнали об этом в тот момент, когда планировали переезд в Калифорнию. Тогда я решила: «Хорошо, у меня есть еще один шанс. Я собираюсь начать новую жизнь в новом месте и наконец похудеть навсегда!»

За несколько дней до нашего переезда я почувствовала сильную тошноту и поняла, что беременна. Это было захватывающее и в то же время очень непростое время, потому что мы собирались оставить почти всех, кого знали и любили. Наконец сбор вещей закончен, и мы отправились в путь. Меня тошнило в каждом штате между Флоридой и Калифорнией. По счастливой случайности, как мне тогда казалось, у меня развился ранний токсикоз – не очень комфортное состояние беременности с тошнотой, потерей веса, рвотой и дисбалансом электролитов. У меня отмечались все симптомы, кроме (как вы уже догадались) потери веса. Было время, когда я чувствовала, что со мной что-то не так, я не могу похудеть, даже если постоянно ем соленые крекеры и овсянку.

Мы поселились в Калифорнии. Сильная тошнота продолжалась до дня рождения нашей дочери Оливии. И в тот счастливый момент, когда я увидела ее глаза, то сразу поняла, что сделаю для нее абсолютно все. Это была любовь, которую я никогда не чувствовала раньше. Когда мы вышли из больницы, я чувствовала полную радость, но в то же время беспокойство. (Привет, нервы и недосыпание новоиспеченной мамочки.)

Мой выбор еды после родов был не очень правильным. Я в значительной степени хватала все, что было легко доступно, и сосредоточилась исключительно на Оливии. Когда ей исполнился один годик, и она начала ходить, я подумала: «Боже мой, как я буду за ней везде успевать?»

Мне удавалось поспать восемь или девять часов за ночь, но все равно я просыпалась уставшей и разбитой. Мои суставы хрустели, когда я вставала, и было такое чувство, будто я в ловушке своего тела. Когда весы показали 136 кг, я начала изучать информацию об операциях по снижению веса и обратилась к подруге, у которой был желудочный шунт.

Но меня не покидало ощущение, что операция по шунтированию желудка просто не для меня. Я знала, что мне нужно поработать над тем, почему я так много ем, и что мне нужно было сделать, чтобы улучшить самооценку. Я начала считать свой вес симптомом, а не проблемой, которую можно решить. Также я знала, что мне нужно найти подходящий для жизни план, которого стоит придерживаться, чтобы наконец вылечить свои прошлые раны и понять, почему я не смогла соблюдать предыдущие диеты.

Однажды утром я узнала из Facebook, что ребенку моей подруги поставили смертельный диагноз. Это самый большой страх для каждого родителя. В тот момент я почувствовала горе, которое испытывала моя подруга и ее семья. Я знала, что ничего не смогу сделать для того, чтобы облегчить ее боль. Довольно много времени я размышляла о собственном здоровье и столкнулась с тем фактом, что воспринимала его и жизнь как должное. Прекрасный маленький мальчик моей подруги никогда

не получит шанса вырасти, и вот я здесь, живу в стороне и жалею себя. Я просто существовала. Мне было стыдно. Что-то изменилось во мне в тот день, и я решила начать бороться за свою жизнь и здоровье. Это был предел. Если я хотела быть рядом с Оливией и видеть, как она взрослеет, то непременно должна была измениться. Это было не просто желание или мечты, я была готова действовать.

Я решила, что нужно начинать с малого, поэтому сначала убрала газировку из своего рациона. Сестра моего мужа Джони нежно и с любовью подталкивала меня к оздоровлению. Она познакомила меня с минеральной водой, которую я полюбила и начала покупать вместо содовой. Этот простой шаг помог мне понять, что я могу чего-то придерживаться. Я начала терять вес и гордилась этим. Спустя годы я все еще не выпила ни глотка газировки. Меня очень вдохновляет то, что, оглянувшись назад, я вижу, как маленькие шаги действительно могут привести к большим, очень большим переменам.

Однажды вечером я просматривала сайт Reddit и наткнулась на чью-то фотографию прогресса похудения. Фотография привлекла мое внимание, потому что этот человек ничего не продавал. После многих лет попыток купить себе способ легко похудеть меня привлек тот, кто говорил о том, что сработало для него, и просто делился своими результатами без каких-либо условий. Я начала читать историю этой женщины и обнаружила, что она потеряла весь свой лишний вес естественным путем благодаря кетогенной диете. В тот день я часами смотрела фотографии и изучала кетогенную диету. Затем посмотрела документальный фильм Fed Up* («Сыт по горло») об опасностях сахара и о том, как он способствовал эпидемии ожирения в Америке, и поделилась им со всеми, кого знала. Наконец все обрело смысл: я зависима от сахара.

В преддверии Нового года я была так рада, что у меня есть план как похудеть. Днем «кикс» стало 1 января 2015 года. Я ощущала взволнованность и отчаянное желание измениться. Так в чем же проблема?

Наступил тот самый знаменательный день, и моя готовность куда-то исчезла. Во время завтрака проблем не возникло, но когда пришло время обеденного перерыва, я была голодна и жаждала углеводов. У меня не было ничего в доме, кроме моей обычной вредной еды. Как зависимый от привычки человек (и сахарный наркоман), я думала, что не могу просто выкинуть вредную пищу. Всегда можно начать диету снова в другой день.

Прошло почти две недели, и я поняла, что это вопрос не об одном дне, а о моей жизни в целом. Я устала ждать завтрашнего дня, понедельника или первого дня месяца или года, чтобы начать заботиться о себе. Это было не что иное, как оправдания уставшего человека, который застрял в своей проблеме на долгие годы. Я посмотрела в зеркало и сказала вслух: «Достаточно! Я не буду откладывать это на следующий день». Схватила свою сумку, пошла прямо в магазин и вернулась домой с большим количеством кето-полезных продуктов.

* Американский документальный фильм о качестве рациона питания (2014 г., режиссер Стефани Сехтиг). Прим. ред.