

Scandi скандинавская диета Sense

Сьюзи Венгель

Свежая
сенсация из
Дании



*Самая простая система похудения
в мире*

Содержание

[Как я похудела на 40 кг благодаря
здоровому смыслу](#)

[Что такое диета Scandi Sesnse](#)

[Горсти и ланчбоксы](#)

[Трехразовое питание](#)

[Барометр голода](#)

[Как составлять ланчбоксы по принципу
горстей](#)

[Как измерять еду руками](#)

[Горсть 1 \(+2\): овощи](#)

[Горсть 3: белки](#)

[Горсть 4: крахмалистые углеводы и/
или фрукты](#)

[1-3 ст. л. жиров](#)

[Схема ланчбокса Scandi Sense](#)

[Дополнительные напитки и еда](#)

[Напитки](#)

[Поблажки](#)

[Приправы](#)

[Примеры меню](#)

[Завтрак](#)

[Обед](#)

[Ужин](#)

[Как успешно начать диету Scandi Sense](#)

[Трудности новичков](#)

[13 быстрых перекусов](#)

[13 быстрых перекусов: сколько
можно съесть](#)

[Как насчет ужина в ресторане?](#)

[Сколько физических упражнений
мне необходимо?](#)

[Если не удастся похудеть](#)

[Не беспокойтесь — вы удержите
свой новый вес](#)

[Scandi Sense: истории успеха](#)

[Метте и Джон](#)

[Криста и Камилла](#)

[Меню на 9 дней](#)

[Меню: 9 дней по Scandi Sense](#)

[Рецепты для женщин](#)

[Рецепты](#)

[Завтрак](#)

[Обед](#)

[Ужин](#)

[Рацион питания на каждый день для
женщин](#)

[Рецепты для мужчин](#)

[Рецепты](#)

[Завтрак](#)

Обед

Ужин

Рацион питания на каждый день для
мужчин

Каталог продуктов

Горсть 1 (+2): овощи

Горсть 3: белки

Горсть 4: крахмалистые углеводы и/
или фрукты

1-3 ст. л. жиров

Молочные продукты

Напитки, которые можно пить без
ограничений

Поблажки

Приправы

Сьюзи Венгель

Scandi скандинавская диета Sense

*Самая простая
система похудения
в мире*



Suzy Wengel

THE SCANDI SENSE DIET:

Lose weight and keep it off with the life-changing handful method

Перевод с английского *Ксении Ересько*

16+

Венгель С.

Скандинавская диета. Scandi Sense / Сьюзи Венгель;
пер. с англ. К. Ересько. — М. : КоЛибри, Азбука-Аттикус,
2020. ; ил.

ISBN 978-5-389-18863-1

Скандинавская диета Scandi Sense — скорее образ жизни, чем диета: забудьте о подсчете калорий и взвешивании порций. Чтобы научиться планировать меню, понадобятся только ваши ладони. 3–4 горсти продуктов из разных групп, трехразовое питание по внутреннему «барометру голода» и здравый смысл — вот базовые принципы Scandi Sense. Эта система питания адаптируется к вашей жизни, а не наоборот, поэтому вы не только сбросите лишние килограммы, но и удержите свой новый вес. Создательница Scandi Sense Сьюзи Венгель похудела с ее помощью на 40 кг за 9 месяцев. В этой книге она не только объясняет теорию, но и предлагает полное меню на 9 дней, приводит 27 рецептов простых и вкусных блюд на завтрак, обед и ужин, которые подходят как для женщин, так и для мужчин. На родине автора, в Дании, эта книга стала настоящим хитом и уже переведена на 10 языков. На сегодняшний день продано более 250 000 экземпляров книг Сьюзи Венгель, посвященных системе питания Scandi Sense.

© 2017 с разрешения Suzy Wengel и JP/Politikens Hus A/S 2017

по договоренности с Politiken Literary Agency и Banke,
Goumen & Smirnova Literary Agency

© Ересько К., перевод на русский язык, 2020

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2020

КоЛибри®



Как я похудела на 40 кг благодаря здравому смыслу

Когда родился мой младший сын, я весила почти 100 кг. До сих пор помню, каким крохой выглядел новорожденный, лежа меж моих огромных бедер. Для женщины всего 163 см ростом такой вес — это чересчур, и нельзя сказать, что я набрала его лишь из-за беременности: к тому времени я давно уже чувствовала себя не столь привлекательной и энергичной, как прежде.

Во сне я храпела. Меня преследовали простуды. Сердце мое билось в два раза быстрее нормы, и я ощущала постоянную усталость и вялость. Для борьбы с разбушевавшейся аллергией надо было принимать кучу лекарств. В теплые дни пот лил с меня рекой, так что приходилось носить под мышками прокладки. У меня были огромные груди и обвисшие складки на животе — там возникла грибковая инфекция. Врачи диагностировали ожирение второй степени.

К счастью, тот день в роддоме в апреле 2011 стал для меня поворотным. Во время беременности я обещала себе, что после родов похудею и откажусь от вредных привычек, которые способствуют набору веса.

Мысленно возвращаясь в прошлое, я представляю себя сидящей в огромной бочке, наполненной жиром. Этот образ довольно точно передает мое эмоциональное состояние в то время: клаустрофобия, отчаяние, одиночество, но наряду с этим — своеобразное чувство безопасности. Да, мне было так спокойнее и надежнее — придерживаться старых привычек всегда проще, чем приобретать новые. Еще в детстве я смирилась со своей полнотой и решила, что это навсегда. Выйти из зоны комфорта мне и в голову не приходило, потому что меня пугали перемены, необходимость от многого отказаться ради того, чтобы оставаться стройной.

Изменить этот пагубный образ мыслей мне помог один вопрос, который я себе задала: как меня угораздило до такой степени растолстеть? Простого ответа на этот вопрос я так и не нашла.

”

И вот, лежа в кровати под капельницей, с кислородной трубкой в носу и младенцем на руках, я чувствовала, как внутри у меня зреет решимость: я хочу быть сильной, подтянутой и здоровой — ради своих детей.

Я хорошо помню, когда лишний вес начал причинять мне неудобства. В седьмом классе я сменила школу, где меня дразнили, и потому я держалась особняком. В новой школе все переменилось: у меня наконец появились друзья и собственное «место в стае». В то же время я стала обращать внимание на то, насколько я внешне отличаюсь от прочих, сравнивать себя со сверстницами — на мой взгляд, стройными и миловидными, на которых мне хотелось походить. Меня привлекала худоба и острые коленки, как у всех популярных девочек, сама же я в пятнадцать лет весила 66 кг. Я была не толстая — скорее плотная, с хорошо развитыми формами. Но мне не нравилось, как я выгляжу: в зеркале я видела коротышку с кривыми зубами и толстыми ногами.

Так началась моя борьба с лишним весом, битва длиной в 18 лет, столь же ожесточенная и изматывающая, сколь напрасная. Я лишь продолжала толстеть. Однажды я в отчаянии позвонила своему врачу и стала жаловаться. Я сказала, что мне нужна его помощь, потому что все мои попытки похудеть оканчиваются неудачей. Консультация продлилась не дольше пяти минут, мне выписали рецепт на таблетки для похудения. Они сработали: я похудела. Но стоило

прекратить их принимать, как лишние килограммы вернулись.



Так продолжалось несколько лет. Я перепробовала все новомодные диеты по очереди. Одно время я ела исключительно макароны и сыр, потом — только

рисовый пудинг с коричневым сахаром, а порой и вовсе морила себя голодом. Сбросив за время диеты 20–30 килограммов, я неизменно возвращала их и набирала еще, причем каждый раз больше. Из-за перепадов веса форма моего тела все время менялась. В моем гардеробе была одежда от 10 до 18 размера ¹: я покупала сразу несколько одинаковых вещей на случай резкой потери или набора веса.

¹ Российские размеры — от 46 до 56. — *Прим. ред.*



”

В моем гардеробе была одежда от 10 до 18 размера: я покупала сразу несколько одинаковых вещей на случай резкой потери или набора веса.

В то время я довольно много двигалась, так что причиной лишнего веса было скорее неправильное питание, чем привычка целыми днями есть, лежа на диване. Мне нравилось все высококалорийное: белый хлеб с медом, шоколадная паста, сыр, сладкие кукурузные хлопья, макароны, пицца и бургеры. В двадцать с небольшим я то и дело меняла диеты, и потому мой вес все время колебался. Иногда у меня была всего пара лишних килограммов, а потом, когда я бросала диету и принималась за старое, меня сильно разносило.

Вспоминая себя, я понимаю, что переедала. Я жила в примитивном черно-белом мире: либо ела все подряд, либо мучила себя жесткими ограничениями. Когда начиналось плато, то есть вес переставал снижаться (обычное дело при любой диете), я чувствовала себя законченной неудачницей и снова набрасывалась на еду. В такие моменты все теряло смысл.

”

Я могла, например, умять полбатона белого хлеба с шоколадной пастой, если Йеспер ненадолго отлучился из дома. Съев четыре-пять чупа-чупсов, я не забывала вовремя спрятать предательские обертки.

Помню, например, рецидив обжорства после болезненного разрыва с очередным бойфрендом. Я внезапно осталась одна, и для меня это стало ударом.

Страдая от одиночества и тоски, я находила утешение в еде, а поскольку некому было наблюдать, чего и сколько я ем, — распустилась. Свои переживания и свое обжорство я держала в тайне: на людях я привыкла носить маску.

Видя мою улыбающуюся довольную физиономию, окружающие и не догадывались, что в душе я — глубоко несчастный человек, ведущий с собой жестокую борьбу. Я была страшно недовольна тем, что делаю и как выгляжу. Наедине с собой я бывала угрюмой и грустной, поддаваясь депрессии, деструктивным мыслям; моя ситуация, казалось, безнадежна.

В 2005 году мы с Йеспером полюбили друг друга и вскоре стали жить вместе. Я весила тогда 86 кг, следуя злосчастному циклу колебаний между обжорством и голодными диетами и не умея выбраться из этой ловушки.

В течение дня я все время раздумывала о своем весе, о еде, которую ем и не ем. У меня выработалась стратегия, как исподтишка наесться и замести следы.



Я могла, например, умять полбатона белого хлеба с шоколадной пастой, если Йеспер ненадолго отлучился из дома. Съев четыре-пять чупа-чупсов, я не забывала вовремя спрятать предательские обертки. Я покупала две пачки ирисок и перекладывала все конфеты в одну пачку, чтобы все выглядело «пристойно» — будто ирисок в два раза меньше. Переедание было моей позорной тайной.



Мне и по сей день страшно сознавать, что эти хитрости занимали столь значительную часть моей жизни, даром что я была по уши влюблена. Эта любовь и вызвала у меня желание собраться с силами и похудеть навсегда. Мне надоело чувство постоянного недовольства собой.

Из дому я всякий раз выходила в дурном настроении, уверенная, что выгляжу плохо. Сколько бы я ни торчала у зеркала, мне не удавалось отделаться от мысли, что у меня толстые ноги и обвисшие жирные веки. Но и заставить себя похудеть не удавалось. Иногда я под выдуманными предлогами отменяла встречи — лишь бы избежать взглядов окружающих.

Я беспрестанно думала о похудении, мне казалось, что я сижу на бесконечной диете. В то время мой вес почти не менялся — меня бросало из крайности в крайность, и они компенсировали друг друга. Но потом, на Рождество 2007 года, Йеспер сделал мне предложение, и я сказала «да». Я точно представляла себе, как хочу выглядеть на нашей свадьбе, и размер одежды 18, который я тогда носила, был с этим несовместим. До свадьбы оставалось пять месяцев. Похудеть мне стоило невероятных усилий, но я добилась своей цели. На работу и с работы я ежедневно добиралась пешком или бегом, следила за тем, что ем.

В день нашей свадьбы, 17 мая 2008 года, я надела приталенное платье размера 10 — то самое платье моей мечты. Но радость моя, подобно празднику, быстро закончилась: я, разумеется, не могла долго придерживаться строгого режима питания, который сама для себя установила.

В первый же день после свадьбы я снова начала переедать. Мне казалось, что, раз я добилась своей цели, мне позволено немного расслабиться. Я ела все подряд, будто пыталась восстановить калории, которые мое тело и мозг утратили за предыдущие пять месяцев, и очень быстро набрала 20 кг.

Когда я забеременела и в 2010 родила нашего первенца, Вальдемара, мой вес достиг 90 кг. Однажды, придя с сыном на прием к врачу, я впервые услышала критику своих пищевых привычек. Врач спросил, почему я не слежу за питанием и весом, когда прочие вещи в моей жизни я, похоже, успешно контролирую. Я задумалась. Через два месяца я снова забеременела и принялась есть все, что хочется, но тот вопрос врача заставил меня озадачиться, подтолкнул к серьезному шагу после рождения нашего второго сына, Альберта. Не сутки, неделю, не месяц спустя — в тот самый день, когда он появился на свет. Когда это случилось, сомнений у меня уже не оставалось, но на этот раз я намеревалась подойти к проблеме лишнего веса по-другому.



Врач спросил, почему я не слежу за питанием и весом, когда прочие вещи в моей жизни я, похоже, успешно контролирую. Я задумалась.

Я уже знала, что быстрые решения при помощи голодной диеты и интенсивных физических нагрузок — не для меня, потому что надолго меня не хватает. Нет, я решила пораскинуть мозгами и выбрать способ, который мне действительно подойдет. Мне пришлось снизить свои ожидания и признать, что не все в мире черно-белое. Я стала искать схему, которая поможет мне изменить образ жизни. Во время своей второй беременности я перелопатила кучу литературы по рациональному питанию и диетологических исследований и узнала, что белки, сложные углеводы, содержащиеся в овощах, и жир нужны для нормализации веса, чему также способствуют разнообразное питание и режим. И вот, вооружившись

знаниями, я взялась за дело, практически начала с нуля.

Довольно долгое время у меня отсутствовало чувство насыщения, поэтому я ела постоянно, независимо от сигналов, посылаемых мне мозгом. Теперь мой организм работает как надо, но потребовалось три года, чтобы он настроился на эти сигналы.



Вначале, когда я только проверяла свои идеи на работоспособность, мне особенно нужны были схема и направление действий. Я решила, что трех приемов пищи в день вполне достаточно, чтобы не умереть с голоду. Заодно это давало мне схему питания, которой следовало придерживаться. Если мне хотелось есть час спустя после еды, то я понимала, что это не настоящий голод, и, вместо того чтобы есть, выпивала стакан воды.

”

Довольно долгое время у меня отсутствовало чувство насыщения, поэтому я ела постоянно, независимо от сигналов, посылаемых мне мозгом. Теперь мой организм работает как надо, но потребовалось три года, чтобы он настроился на эти сигналы.

Система сработала! Девять месяцев спустя я похудела на 40 кг и с тех пор успешно держусь в этом весе. Мало того что я избавилась от лишних килограммов — у меня значительно прибавилось сил, я больше не задыхаюсь, играя с детьми, и меня не тянет вздремнуть посреди дня. Похудение изменило всю мою жизнь: улучшилось настроение, состояние кожи, исчезли аллергии, а энергии теперь хватит на двоих.

Кроме того, у меня появилось время и возможность думать не только о еде и лишнем весе. Не будет преувеличением сказать, что раньше моя голова была практически целиком занята негативными мыслями о том, какая я жирная. Теперь, к счастью, это меня не волнует. Я физически и морально наслаждаюсь покоем, обретенным после избавления от ада обжорства. Фигурально выражаясь, я выбралась из бочки с жиром и

вернулась в реальность — в среду, где я могу достойно существовать.



И вот, найдя ключ к похудению, я захотела поделиться своим методом с другими людьми: а что, если можно помочь тем, кто, подобно мне, мечтает похудеть и обрести свободу? Я не только выполнила поставленную перед собой задачу — подробно описывать свой путь к здоровью: я теперь дипломированный диетолог. Я хотела продемонстрировать, что в основе моего метода лежит простота и здравый смысл, избавить людей от рутины подсчета калорий и граммов и, наконец, объяснить, что бессмысленно устанавливать для себя

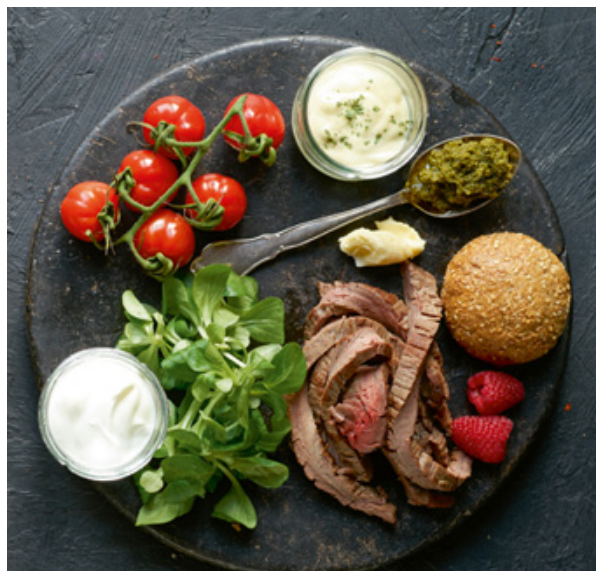
пищевые ограничения, деля пищу на здоровую и нездоровую.

Я изобрела систему горстей и ланчбоксов, о которой вы и узнаете в этой книге. Сегодня я ем все, с удовольствием, не испытывая ни малейшего чувства вины. Надеюсь, что вам, как и мне, придется по вкусу моя умная диета.

Сьюзи Венгель

A handwritten signature in dark ink, consisting of a large, stylized loop followed by a series of smaller, connected loops and a final horizontal stroke.

**Что такое
диета
Scandi Sense**



Порция для женщины 586 ккал



Порция для мужчины 786 ккал

Моя диета не случайно называется Scandi Sense: она основана на здравом смысле² и рациональном подходе. Эта система позволяет просто и понятно определить оптимальный состав и количество пищи.

По сути, умная диета Scandi Sense подходит любому, независимо от образа жизни и питания. Вы едите как обычно, просто с умом. Вы не отказываетесь от своих пищевых пристрастий, лишь немного изменяете их, а значит, имеете больше шансов безболезненно и надолго принять эти изменения.

Например, вы, как обычно, готовите спагетти болоньезе для всей семьи. По принципам Scandi Sense, вы должны будете сократить количество спагетти и увеличить количество соуса в своей порции, положить больше овощей в соус и дополнить блюдо овощным салатом. Вы можете посыпать спагетти сыром: Scandi Sense совсем не запрещает жиры. В умеренных количествах они полезны для организма и, конечно, делают еду более аппетитной.

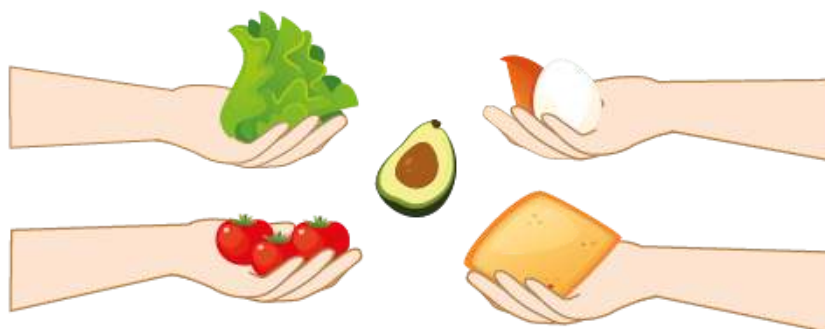
Диета Scandi Sense — не готовый план питания, а своего рода набор принципов, следуя которым вы обеспечите себе правильный баланс питательных веществ и стабильный уровень глюкозы крови в течение всего дня. Scandi Sense основана на официальных диетологических рекомендациях Министерства здравоохранения Дании. Эта система доказывает, что здоровое сбалансированное питание делает нас менее падкими на еду, способствующую набору веса. В Scandi Sense также присутствует понятие «ланчбокс» — инструмент, который поможет сделать питание более разнообразным, включив, например, в свою диету сладости.

В Scandi Sense нет запретов, но употребление некоторых продуктов (я называю их «поблажки») все-таки нужно ограничивать или переносить на другие приемы пищи. Это могут быть конфеты, пирожные,

мороженое, картофельные и кукурузные чипсы, сладкие напитки.

² Sense (англ.) — разум, здравый смысл. — Прим. ред.

ЛАНЧБОКС 1



ЛАНЧБОКС 2



ЛАНЧБОКС 3



Из чего должны состоять горсти — см.: [Как измерять еду руками](#).