

ЮЛИЯНА ДОНЧЕВА

КОД
„ЧЕРВЕНО“

Моята истина за храната

ЕГМОНТ

ЕГМОНТ

Всички права запазени.
Нито книгата като цяло, нито части от нея могат да бъдат възпроизвеждани
под каквато и да е форма.

Copyright © 2017 Юлияна Дончева

Редактор Христина Стоянова

Коректор Таня Симеонова

Снимки Иван Коловос

Дизайн и оформление Стоян Атанасов, Моника Писарова @Kontur Creative

Издава „Егмонт България“ ЕАД
1142 София, ул. „Фритьоф Хансен“ 9
www.egmontbulgaria.com

Отпечатано в „Инвестпрес“ АД, София, 2017
Тираж: 5000 бр.
ISBN 978-954-27-2083-6

ПРЕДГОВОР

Гледали сме в много филми как авторите на книги с часове стоят пред белия лист и не намират точните думи, с които да започнат своята история. Нервно трият написаното и преживяват дълбоки драми, докато произведат нещо гениално или не толкова.

Искам да прескоча този класически момент на творческо търсене и да започна направо с моята истина, която не е нито гениална, нито неповторима, но е истинска, защото е лично преживяна.

Нямам никакви сериозни претенции за експертност в областта на здравословното хранене, но всяко заключение тук е свързано както със собствения ми опит и наблюдение, така и с определени научни изследвания, които разчупват шаблоните.

Единствената ми цел е да бъде полезна на някого, който не се чувства добре в собственото си тяло и иска да се промени не само физически, но и емоционално.

Промяната обаче не идва неповикана. Трябва да осъзнаем нуждата от нея, да я поискаме и решително да действаме.

Има много хора, които живеят недоволни и вечно ядосани на всички, дори и на себе си, без да знаят или да се замислят защо.

Тези дни имах възможността да поразсъждавам точно над това, провокирана от една конкретна ситуация.

Една жена на средна възраст, която беше разположила едрите си форми върху два стола в малко бистро в центъра на столица-

та, провеждаше разговор след разговор по телефона и ядосано крещеше на всеки, с когото разговаряше. Посетителите предпазливо молеха въпросната дама да се премести малко вляво или вдясно, за да се освободи място за по-големите компании, но тя така нелюбезно им отговаряше, че те плахо се отказваха от намеренията си.

Наблюдавайки тази ситуация, си дадох сметка, че да си толкова кисел и сърдит на всички, никога не е безпричинно. Може би тази жена е една от онези, които не се чувстват в хармония със себе си и са изнервени от начина, по който изглеждат.

Убедена съм, че постоянната раздразнителност и недоволство са проява на ниско самочувствие. Аз самата изпитах това, когато прехвърлих стоте килограма.

Е, може дискомфортът и вътрешното ми напрежение тогава да са били в по-лека форма, защото бях бременна с първото си дете, но все пак няха голямо оправдание за неприятните амплитуди в настроението ми, провокирани от шокиращия скок в теглото.

Моята неудовлетвореност от самата мен ескалира особено след раждането на сина ми, когато излишните килограми не помръдваха с месеци и започваха да натежават и на душата ми.

И така, след 30 години, в които спокойно си живеех в графата „слаба като точилка“, и аз минах в отбора на тези, които всяка сутрин се събуждаха с надеждата, че кантарът ще е по-благоклонен от вчера.

В онези години, когато започнах борбата с многото килограми, никой не говореше за здравословно хранене, не броеше калории и си нямаше понятие за това що е то глутен*, хидрогенни мазнини**, Е-та и всякакви други модерни днес понятия.

Даже фитнес залите току-що прохождаха и пестеливо разкриваха своите тайни на първите си посетители. Тогава влязахме в

* Протеин, който се намира в пшеницата, ръжта, ечемика и овеса – Бел.ред.

** Мазнини, създадени чрез промишлен процес, като се добавя водород към течни растителни масла, за да ги направи по-твърди. – Бел.ред.

тях по-скоро водени от любопитство към новото, а не с нагласата, че там може да постигнем нещо, което сериозно да промени не само начина, по който изглеждаме, но и самочувствието ни.

Така започнах.

За малко повече от година свалих 50 килограма и задържах теглото си цели 20 години, до следващото раждане, без нито ден да гладувам. Не казвам, че е вредно да пропуснеш някое и друго хранене, дори обратното. По онова време обаче не можех без основно ядене или просто нямах воля за това.

Тази книга е за тези, които обичат да си хапват, но не ги мързи да спортуват, да се движат и да превземат върхове.

Резултатът ще дойде, ако не само вярваме в него, но и се потрудим сериозно. Само със закани и обещания нищо не става.

Не започвай от утре, а стартирай сега, заедно с мен!

НАЧАЛО

Не понасям думата диета. Тя отключва у мен неприятната асоциация с режим, който трябва да се спазва стриктно – под час, по определена схема, по определен начин. Подход като към болен.

А аз като повечето хора съм човек на свободни вълни. Предпочитам нещата да се случват по естествен начин, без излишно напрежение и тежест. От личен опит съм се убедила, че здравословното хранене и спокойната вътрешна нагласа са най-добрата комбинация, за да се постигне добър ефект при редуцирането на теглото.

Стресът и безпокойството, които обикновено съпътстват този процес, само могат да забавят така желаните резултати.

Вместо отчаяното хвърляне от диета в диета и последващите депресии заради вечните лишения и временни резултати, по-добре е да се смени подходът.

За да се случи обаче, трябва основно да се промени начинът на хранене и активност, които най-вероятно са основната причина за заформянето на по-едра от стандартите фигура.

Дори и да не сте от тази група и се радвате на стройна фигура въпреки нездравословния си режим, по-добре не рискувайте бъдещето си. Не чакайте някоя критична ситуация да провокира желанието ви за промяна.

Запознаването с някои основни принципи на хранене, както и с конкретна информация за това, което предпочитате да хапвате, и онова, което пропускаете, могат да се окажат ключови – не само за килограмите, но и за здравето.

Всъщност това е по-важната част от задачата. Ако се харесват и не се вълнувате от наднорменото си тегло, си е ваш личен избор, но ако повечето килограми водят до проблеми със здравето – това вече определено засяга и други хора.

Какво всъщност представляват храните днес? Как влияят върху организма, как променят жизнената енергия, настроението и дори характера ни? За всичко това си заслужава да се поинтересуваме, макар и по един неакадемичен начин.

Леко, но не и несериозно ще се опитам да покажа една философия, която поне малко ще промени погледа ни към всичко, с което се храним. Защото храната е не само средство за оцеляване, тя е преди всичко здраве и не може да си позволим безогледно да я тъпчем в стомаха си.

Няма по-откровена любов от любовта към храната, е казал Джордж Бърнард Шоу и смятам с това да приключа лиричното си отклонение.

ЗА АВТОРА

Юлияна Дончева е телевизионен журналист, политик и бизнесдама. Завършила природо-научната гимназия в родния си град Шумен, след това УАСГ в гр. София, Юлияна е била дългогодишен водещ в италианската телевизия RAI2, както и в Българската национална телевизия. През 2001 година става част от 39-то Народно събрание като депутат от парламентарната група на НДСВ. По-късно и заместник-председател на парламентарната група „Новото време“. След като излиза от политиката, се отдава на бизнес кариера. Майка на двама синове, Юлияна от години се интересува от здравословния начин на живот и хранене.