

ЮЛИАННА ПЛИСКИНА

ЭКСПЕРТ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

ПП-МЕНЮ

ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

**Готовый рацион на 28 дней
с пошаговыми рецептами
и рекомендациями диетолога**

УДК 615.874
ББК 51.230
П38

- П38 **Плискина, Юлианна Владимировна.**
ПП-меню для снижения веса : готовый рацион на 28 дней с пошаговыми рецептами и рекомендациями диетолога / Юлианна Плискина. — Москва : Эксмо, 2026. — 208 с. — (Вкус здоровой жизни).

ISBN 978-5-04-199429-7

Практичное пособие, объединившее в себе всю самую полезную и важную информацию для тех, кто мечтает сбросить вес. Здесь вы найдете не просто общие рекомендации и советы, а четкое руководство к действию с трекерами привычек, доступом к онлайн-калькулятору расчета идеального для вас веса, готовыми списками продуктов и более чем сотне скучных, полезных и разнообразных рецептов. Эта книга предлагает революционный подход к снижению веса и укреплению здоровья, объединивший три научно обоснованные системы питания: средиземноморскую диету, диету Радуга и принципы «БГБКБС» (без глютена, казеина и сахара). Внутри вас ждет готовое решение — 4-недельная программа с проработанным меню на каждый день.

Вы не просто сбросите вес, а сформируете устойчивые пищевые привычки, разнообразите рацион и улучшите самочувствие без стресса и жестких ограничений. Научная база, понятные объяснения и блюда, которые готовятся быстро и из привычных продуктов, сделают ваш путь к идеальной фигуре вкусным и комфортным.

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-199429-7

© Плискина Ю.В., текст, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
ПОЧЕМУ ЭТА КНИГА РАБОТАЕТ	7
ЗАЧЕМ ЭТО ВАМ?	8

ЧАСТЬ I. ЗДОРОВЫЙ ПОДХОД К СНИЖЕНИЮ ВЕСА

ГЛАВА 1. ГИБРИДНАЯ СИСТЕМА ПИТАНИЯ: ОТ ТЕОРИИ К РЕЗУЛЬТАТУ	11
<i>Почему это работает: 3 в 1</i>	12
<i>Средиземноморская диета: научно подтвержденная система для здоровья и долголетия</i>	13
<i>Система питания «РАДУГА»: лечебная палитра на вашей тарелке</i>	17
<i>Радуга фитонутриентов. Дневник наблюдения</i>	23
<i>Диета БГБКБС — без глютена, без казеина, без сахара</i>	24
ГЛАВА 2. НАУКА О СНИЖЕНИИ ВЕСА	27
<i>10 принципов для снижения веса</i>	27
ГЛАВА 3. НАУКА О СНИЖЕНИИ ВЕСА: ПРАКТИКУМ	35
<i>Сколько нужно потреблять калорий для снижения веса</i>	35
<i>Правила выбора продуктов: какие факторы важно учитывать</i>	38
ГЛАВА 4. ПОДГОТОВКА К ПРОГРАММЕ СНИЖЕНИЯ ВЕСА	48
<i>Гид по программе питания</i>	48
<i>Советы по приготовлению блюд</i>	49
<i>Сроки хранения продуктов</i>	51
<i>Адаптация рецептов и замена ингредиентов при пищевой непереносимости</i>	53
<i>Советы по питанию вне дома во время похудения</i>	54

ЧАСТЬ II. 28-ДНЕВНАЯ ПРОГРАММА СНИЖЕНИЯ ВЕСА С РЕЦЕПТАМИ

ГЛАВА 5. ПЛАН ПИТАНИЯ НА 28 ДНЕЙ	57
ГЛАВА 6. ПЛАН ПИТАНИЯ С 1 ПО 7 ДЕНЬ	62
<i>Тема недели: снижаем стресс — снижаем вес. Стресс, кортизол, инсулин и их влияние на вес</i>	62
<i>Полезные привычки недели</i>	64
<i>Результаты к концу недели:.....</i>	65
<i>План питания на 7 дней</i>	66
<i>Список покупок на неделю</i>	67
ГЛАВА 7. ПЛАН ПИТАНИЯ С 8 ПО 14 ДЕНЬ	91
<i>Тема недели: нормализация микрофлоры кишечника</i>	91
<i>Полезные привычки недели</i>	93
<i>Результаты к концу недели</i>	94
<i>План питания на 7 дней</i>	95
<i>Список покупок на неделю</i>	96
ГЛАВА 8. ПЛАН ПИТАНИЯ С 15 ПО 21 ДЕНЬ	122
<i>Тема недели: ускорение метаболизма и контроль аппетита</i>	122
<i>Полезные привычки недели:.....</i>	124
<i>Результаты к концу недели:.....</i>	125
<i>План питания на 7 дней</i>	126
<i>Список покупок на неделю</i>	127
ГЛАВА 9. ПЛАН ПИТАНИЯ С 22 ПО 28 ДЕНЬ	152
<i>Тема недели: чистое питание и здоровье печени</i>	152
<i>Полезные привычки недели</i>	155
<i>Результаты к концу недели:.....</i>	155
<i>План питания на 7 дней</i>	156
<i>Список покупок на неделю</i>	158

ЧАСТЬ III. ПОЛЕЗНОЕ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И СНИЖЕНИЯ ВЕСА

ГЛАВА 10. ПОЛЕЗНЫЕ ПЕРЕКУСЫ ДЛЯ КОРРЕКТИРОВКИ КАЛОРИЙНОСТИ ЕЖЕДНЕВНОГО РАЦИОНА	183
<i>Вкусный перерыв: полезные перекусы «на скорую руку»</i>	183
<i>Полезные лакомства и десерты</i>	187
ГЛАВА 11. СОВМЕСТИМОСТЬ ПРОДУКТОВ: МАКСИМАЛЬНАЯ ПИТАТЕЛЬНАЯ СИНЕРГИЯ ПРОДУКТОВ	190
ГЛАВА 12. СПИСОК ОРГАНИЧЕСКИХ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ	192
ГЛАВА 13. НАПИТКИ: ВАРИАНТ ЭКОНОМИИ КАЛОРИЙ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ	193
ГЛАВА 14. ЧЕК-ЛИСТ НАЗВАНИЙ САХАРА	194
ГЛАВА 15. ТОП-15 ПРОДУКТОВ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ АНТИОКСИДАНТОВ НА ТЕРРИТОРИИ РОССИИ	197
ПАМЯТКА: ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ МОЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ	201
ОБ АВТОРЕ	203
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	204

ВВЕДЕНИЕ

Приветствую! Меня зовут Юлианна Плискина. Все, что вы прочтете в этой книге, — результат моего личного пути, профессионального опыта и успешно проведенных программ по снижению веса и детоксикации организма в санаторно-курортном лечении.

Я не теоретик из социальных сетей. Мой подход — это мой стиль жизни, подтвержденный практикой, системой ценностей и личным выбором. Когда-то я решила оставить ритм большого города и переехала на Кавказ, чтобы создавать оздоровительные программы, быть ближе к природе, питаться натуральными продуктами и поменять качество жизни для здоровья и долголетия. Здесь, среди гор и родников, я воплощаю свои мечты в реальность. Провожу авторские детокс-программы в санаториях, организую wellness-ретриты и развиваю свой бренд суперфудов и фиточая с натуральными формулами на основе местных растений.

Мой путь к здоровью начался еще в детстве, на семейной ферме. С теплом вспоминаю, как я вставала рано утром и поливала растения в теплицах, удобряла почву, собирала полевые травы и даже доила козу. Бабушка научила меня, как готовить творог, сбивать сливки, делать настоящее сливочное масло. Эти моменты показали мне главное: здоровье начинается с земли и простых натуральных продуктов. Любовь — к жизни, к природе и натуральным продуктам — стала фундаментом всех моих проектов. Это система ценностей, которую я хочу передать своим ученикам, читателям и участникам программ.

Сегодня я эксперт в сфере оздоровительных технологий. Нутрициолог, консультирую ведущие Medical SPA центры и санатории, создаю авторские программы для санаторно-курортного лечения. Эти программы уже прошли практическую проверку и доказали свою эффективность. Написала серию книг о здоровом питании и основала бренд профессиональных суперфудов «Fitolaria», где использую только местные ягоды, овощи, проростки и травы.

Каждый день я работаю с людьми, которые устали бороться с лишним весом, хронической усталостью, сахарной зависимостью. Это и офисные сотрудники с малоподвижным образом жизни, и предприниматели, и представители власти и шоу-бизнеса с ненормированным графиком и высоким уровнем стресса. Всех объединяет одно — множество неудачных попыток начать вести здоровый образ жизни и похудеть.

Я всегда говорю: лишние килограммы — это не просто эстетика. Это отражение образа жизни. Ваше психоэмоциональное состояние, поведенческие привычки и физиологические сбои в организме. Моя цель — помочь выстроить новую систему питания, кото-

рая станет естественной частью жизни. Показать, что полезная еда может быть вкусной и доступной. Без крайностей. Без модных диет. С опорой на науку, вкус и любовь к себе.

ПОЧЕМУ ЭТА КНИГА РАБОТАЕТ

Это не просто 28-дневное меню для снижения веса. Это методика, основанная на проверенных принципах. Средиземноморская диета, «Радужное» питание (включает растительные продукты всех цветов радуги), протокол «без глютена, без казеина, без сахара». План питания предлагает богатое продуктовое разнообразие, научный подход и мои собственные наработки, выверенные годами практики. Все это объединено в понятную и вдохновляющую своей простотой систему.

Вы получите:

- пошаговый план питания на 28 дней;
- простые и вкусные рецепты без глютена и сахара;
- правила выбора и приготовления продуктов;
- инструменты по работе с пищевыми привычками;
- понимание физиологии снижения веса;
- уверенность, что еда может быть одновременно исцеляющей и вкусной.

28-дневный план питания — не временная мера, а основа нового образа жизни. Его цель — формирование новых устойчивых пищевых привычек, которые помогут сохранить результаты в долгосрочной перспективе. Это возможность поддерживать высокий уровень здоровья и предотвратить множество хронических заболеваний.

Основная задача моего подхода — не только снижение веса, но и повышение уровня энергии и качества жизни. Поэтому мои пациенты отмечают, что, начав программу, они становятся более энергичными, лучше спят и ощущают легкость в теле.

Я уверена: лучшее доказательство пользы продукта, книги или программы снижения веса — это реально измеримые результаты и научно доказанная эффективность, а не громкие рекламные обещания. Уверенность в методике укрепляет мотивацию и веру в успех.

Эффективность моих программ подтверждена не только клиническим исследованием, проведенным в санаторно-курортной практике, но и реальными результатами участников. Они снижают вес, уменьшают объемы тела, стабилизируют уровень сахара и холестерина в крови, а главное — позволяют почувствовать улучшение самочувствия уже с первых недель. Об этом говорят сотни отзывов — от обычных людей до специали-

стов, которые внедряют мою методику в оздоровительных центрах, здравницах и в своей частной практике.

Эта книга будет полезна и тем, кто стремится улучшить свое здоровье, и специалистам: врачам, нутрициологам, диетологам, фитнес-тренерам и консультантам — в области здорового образа жизни. Она поможет систематизировать подход к здоровому питанию, даст пациентам готовую рабочую схему и станет надежной опорой в профессиональной практике.

Для успешного снижения веса и изменения питания недостаточно надеть на пациента ярлык какой-либо лечебной диеты. Необходим комплексный подход, учитывающий индивидуальные потребности и создающий новую систему питания, которая станет образом жизни.

ЗАЧЕМ ЭТО ВАМ?

Если вы хотите не просто сбросить вес, а изменить качество жизни — эта книга поможет вам:

- вернуть энергию и легкость;
- избавиться от отеков и тяги к сладкому;
- улучшить пищеварение, сон и концентрацию внимания;
- почувствовать контроль над своим телом и своим питанием;
- пройти этот путь в комфортном темпе и без жертв, получая удовольствие от еды.

Я верю в силу осознанных и маленьких шагов: натуральная пища, внутренняя мотивация и любовь к себе. Вы уже сделали первый шаг, открыв эту книгу. Весь остальной путь мы пройдем вместе.

Вы готовы начать? Тогда — поехали.

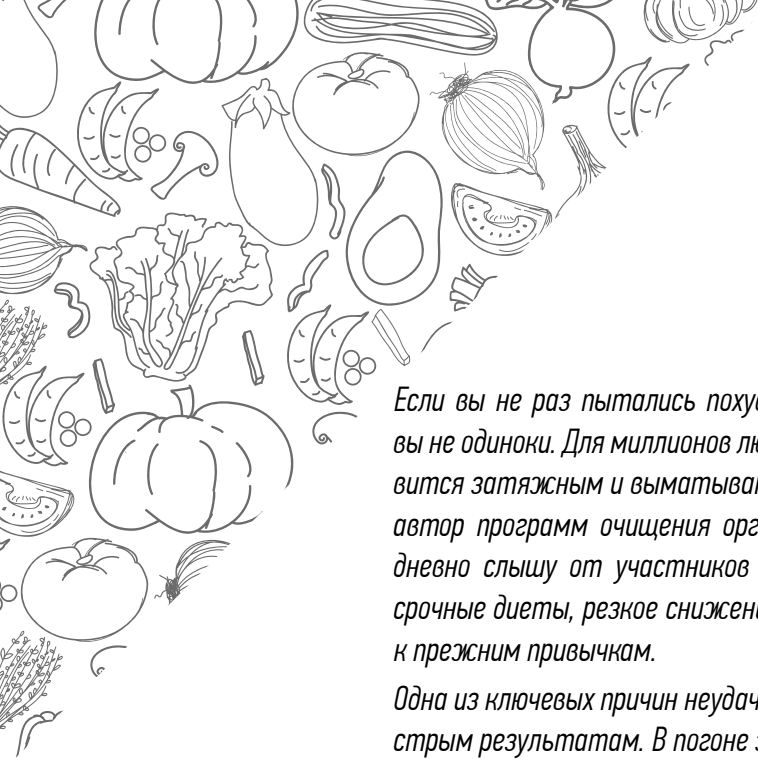
С заботой о вашем здоровье, Юлианна Плискина!



ЧАСТЬ I

ЗДОРОВЫЙ ПОДХОД К СНИЖЕНИЮ ВЕСА

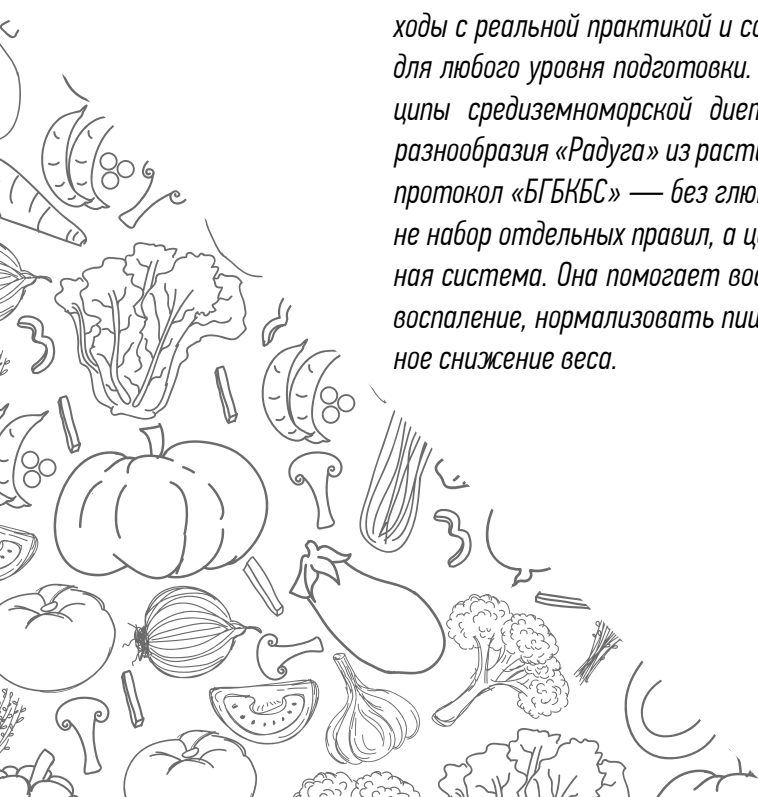




Если вы не раз пытались похудеть и снова терпели неудачу — вы не одиноки. Для миллионов людей борьба с лишним весом становится затяжным и выматывающим процессом. Как нутрициолог, автор программ очищения организма и коррекции веса, я ежедневно слышу от участников одну и ту же историю. Краткосрочные диеты, резкое снижение веса, затем — срыв и возврат к прежним привычкам.

Одна из ключевых причин неудачных попыток — стремление к быстрым результатам. В погоне за моментальным эффектом люди выбирают жесткие и ограничительные схемы питания, которые невозможно поддерживать долго. Организм адаптируется, метаболизм замедляется, и вес возвращается. Все это создает замкнутый круг. Выйти из него можно только с грамотной системой и пониманием физиологических механизмов, лежащих в основе нормализации и удержания веса.

В этом плане питания я объединила научно подтвержденные подходы с реальной практикой и создала рабочую модель, доступную для любого уровня подготовки. В основе программы лежат принципы средиземноморской диеты, система фитонутриентного разнообразия «Радуга» из растительных продуктов и очищающий протокол «БГБКБС» — без глютена, без казеина, без сахара. Это не набор отдельных правил, а цельная и сбалансированная гибридная система. Она помогает восстановить метаболизм, снизить воспаление, нормализовать пищевые привычки и запустить плавное снижение веса.



Глава 1.

ГИБРИДНАЯ СИСТЕМА ПИТАНИЯ: ОТ ТЕОРИИ К РЕЗУЛЬТАТУ

Эта программа построена на трех научно обоснованных подходах, каждый из них доказал свою эффективность как в исследованиях, так и на практике:

1. Средиземноморская диета

Многочисленные клинические исследования подтвердили, что этот стиль питания:

- снижает риск развития сердечно-сосудистых и метаболического синдрома;
- поддерживает здоровую массу тела;
- замедляет возрастные когнитивные изменения;
- играет роль в снижении рисков онкологических заболеваний.

Средиземноморская диета включает:

- большое количество овощей, листовой зелени, фруктов, орехов, бобовых;
- высококачественные источники жиров — оливковое масло первого отжима, аво-кадо, жирная рыба;
- умеренное потребление цельнозерновых и минимальное количество переработанных продуктов.

В моей интерпретации этот подход адаптирован к российским реалиям. Я делаю акцент на местные и сезонные продукты. Это делает диету более доступной, экономически выгодной и усиливает связь с локальной экологией региона.

2. Диета «Радуга»

Цель — максимальное разнообразие фитонутриентов из растительной пищи. Каждый из них играет уникальную роль в метаболизме, иммунитете, клеточном обновлении и борьбе с окислительным стрессом.

Чем больше в рационе овощей, ягод и фруктов разных цветов — тем выше плотность питания, тем лучше функционирует организм.

Этот подход помогает:

- нормализовать пищеварение;
- улучшить усвоение витаминов и минералов;
- стимулировать процессы естественной детоксикации организма.

3. Протокол БГБКБС

Без глютена, без казеина, без сахара — это не просто исключение компонентов из меню. Это протокол против хронического воспаления и кишечной проницаемости (leaky gut), на которые обычно не обращают внимания в классических диетах.

Исключение этих компонентов позволит нам:

- уменьшить отеки и вздутие;
- снизить нагрузку на иммунную систему;
- устранить скрытую пищевую непереносимость и хроническую усталость.

Подробнее о каждой системе питания мы поговорим далее в этой главе.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ: 3 В 1

Гибридная система питания дает тройной эффект:

- снижение веса без стресса для организма;
- профилактика заболеваний: сахарный диабет второго типа, сердечно-сосудистые и аутоиммунные состояния;
- общее восстановление здоровья — снижение воспаления в организме; улучшение сна, пищеварения, состояния кожи, подъем энергии и хорошее настроение.

Эффективность такого подхода подтверждена годами практической работы и результатами клинического исследования в санатории, в котором принимали участие реальные пациенты. Уже через две недели они демонстрировали:

- стабильное снижение веса (в среднем — от 3 до 5 кг);
- уменьшение объемов в талии и бедрах;
- снижение воспаления и уровня глюкозы в крови;
- повышение уровня энергии и снижение тяги к сахару.

Сотни отзывов участников программы подтверждают: этот подход работает. Главное — вложить немного дисциплины, осознанности и выбрать здоровье вместо ограничений.

Путь к изменениям — это путь к себе

Важно понимать: это не временная диета, а система, которую можно и нужно интегрировать в вашу повседневную жизнь. Уже через 28 дней вы заметите:

- прилив энергии по утрам;
- улучшение настроения и легкость в теле;
- снижение веса без мучительного чувства голода.

Это не борьба с собой, а путь возвращения к себе. Потому что настоящие изменения начинаются не с запретов, а с заботы. Не с подсчета калорий, а с уважения к своему телу. Чем осознаннее будет этот процесс, тем устойчивее будет результат, который принесет вам радость и здоровье на долгие годы.

А теперь — более подробно рассмотрим основные принципы каждой системы питания.

СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ ДИЕТА: НАУЧНО ПОДТВЕРЖДЕННАЯ СИСТЕМА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Средиземноморская диета — не просто рацион, а целая культура питания. В ней природная простота и сила натуральных продуктов сочетаются с мощной поддержкой здоровья. Основа рациона — изобилие зелени, овощей и фруктов, цельнозерновых, орехов, бобовых, рыбы, оливкового масла, а также умеренное потребление кисломолочных продуктов.

В своей практике я обычно начинаю путь клиента к оздоровлению именно с этого подхода — мягкого, сбалансированного, при этом дающего видимые результаты. Он отлично подходит тем, кто ищет «золотую середину» между вкусной едой и заботой о здоровье. Средиземноморская диета, адаптированная к локальным продуктам, станет вашим верным союзником по жизни.

Что говорит наука

Средиземноморская диета — один из наиболее изученных пищевых подходов в мире. Одно из ключевых исследований, проведенное в Греции с 1994 по 2003 год (более 22 000 участников), показало следующее:

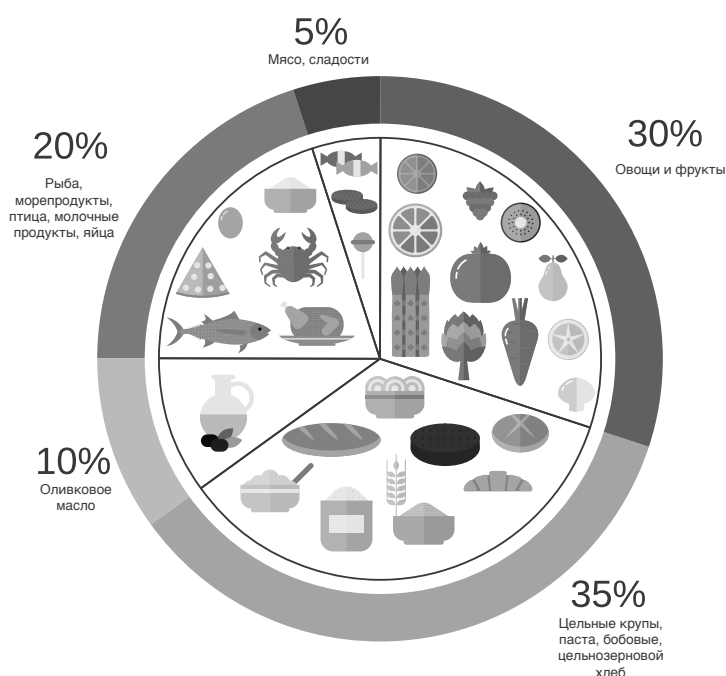
- Снижение общей смертности на 25% при соблюдении принципов диеты.
- Защита сердца: благодаря высоким дозам мононенасыщенных жиров и антиоксидантов снижается риск инфарктов и инсультов.
- Профилактика диабета второго типа и поддержка когнитивных функций с возрастом.
- Снижение риска онкологии: изменения в питании могут уменьшить риск развития рака на 30–50%.

Эти результаты достигаются благодаря естественным противовоспалительным и антиоксидантным свойствам продуктов, на которых основана средиземноморская диета. Такой стиль питания не только работает в теории — он дает устойчивые результаты на практике. Более того, результаты моих пациентов и участников программ, основанных на принципах средиземноморского питания, подтверждены замерами (снижение веса, объемов тела), а также сотнями реальных отзывов.

Визуальная структура средиземноморской диеты

Для удобства понимания средиземноморской системы питания разработано два визуальных инструмента. Их я всегда использую в работе с пациентами и специалистами в процессе обучения. Это круг средиземноморской диеты и пищевая пирамида. Они помогают наглядно представить, как строится ежедневный рацион.

Круг средиземноморской диеты



Круг демонстрирует базовые группы продуктов

Основные продукты

Овощи и фрукты: каждый день, в большом разнообразии.

Цельнозерновые продукты: цельнозерновой хлеб, рис, паста, булгур.

Бобовые: фасоль, нут, чечевица, горох.

Жиры

Растительные жиры: оливковое масло — основной источник жиров, богатый моно-ненасыщенными жирными кислотами.

Орехи и семена: источники жиров и белка.

Белки

Рыба и морепродукты: 2–3 раза в неделю, предпочтение нежирным видам рыбы, богатым омега-3 жирными кислотами.

Птица, яйца: умеренно.

Мясо: ограничено, предпочтительно нежирные сорта.

Молочные продукты:

Молочные продукты: йогурт, сыр — в натуральном виде и небольших порциях.

Вода — основной напиток.

Физическая активность и еда в кругу семьи — часть образа жизни.

Этот круг подчеркивает разнообразие и сбалансированность рациона. Поэтому средиземноморская диета не только полезная, но и приятная.

Средиземноморская диета — это стиль питания, который легко встроить в повседневную жизнь. Она не требует жестких ограничений и исключений, а наоборот, обучает нас наслаждаться едой. Помогает слушать свое тело, выбирать чистые, натуральные сезонные продукты. Мотивирует питаться так, чтобы это было и вкусно, и полезно.

Рекомендации при следовании диете

Следуя средиземноморской диете, важно учитывать несколько рекомендаций для достижения наилучших результатов.

- Употребляйте больше растительных продуктов: овощи, фрукты, бобовые и цельнозерновые продукты должны составлять основу вашего рациона.
- Выбирайте здоровые жиры: используйте оливковое масло в качестве основного источника жиров, избегайте насыщенных и трансжиров.
- Ограничьте потребление красного мяса: отдайте предпочтение рыбе и морепродуктам, а красное мясо употребляйте в умеренных количествах.
- Пейте много воды: увлажнение важно, старайтесь избегать сладких напитков и ограничьте алкоголь.
- Сделайте физическую активность частью своей жизни: регулярные упражнения помогут поддерживать здоровье и улучшить общее самочувствие.

ПРОДУКТЫ, РАЗРЕШЕННЫЕ ПРИ СОБЛЮДЕНИИ СРЕДИЗЕМНОМОРСКОЙ ДИЕТЕ:

Оливковое масло. Важно качество и количество (не более 30 г/день из-за высокой калорийности 890 ккал / 100 г). Масло авокадо, конопляное — хорошо. Другие растительные масла — с осторожностью.

Орехи, семена. Сырые, подсушенные, замоченные — хорошо. Жареные, старые, с плесенью, АРАХИС (бобовые) — плохо. Количество должно контролироваться, так как калорийность высокая — 400–650 ккал / 100 г.

Хлеб, паста, макароны — рекомендовано из цельных злаков, нерафинированной муки.