





**Натали Макиенко**

женский диетолог

*Ресурс*  
для  
**СИЛЬНОЙ  
ДЕВОЧКИ**

**ПОШАГОВЫЙ ДЕТОКС-ПЛАН  
НА КАЖДЫЙ СЕЗОН**

 natali\_makienko

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 615.874  
ББК 51.230  
М15

**Макиенко, Наталия Сергеевна.**

М15 Ресурс для сильной девочки : пошаговый детокс-план на каждый сезон / Наталия Макиенко. — Москва : Эксмо, 2022. — 288 с.

ISBN 978-5-04-157370-6

Как мы представляем себе детокс? К сожалению, многие воспринимают его как тяжелое испытание, пусть и выводящее какие-то неведомые «токсины», но совершенно истязующее тело и портящее настроение. И вы наверняка удивитесь, если я скажу вам, что настоящий детокс — это не дорогостоящее голодание, которое требует железобетонной силы воли и особенных продуктов, а легкая перезагрузка всего организма при помощи простейших изменений в питании. Вам не потребуется никаких семян чиа, амаранта, соды или воды с лимоном и уж точно не придется сидеть на соках всю неделю! В своей книге я рассказываю, что такое детокс с точки зрения доказательной медицины, как работает организм и почему периодически он нуждается в такой перезагрузке. А самое главное — даю подробный пошаговый план персонального детокса и вкусные рецепты с учетом каждого сезона!

УДК 615.874  
ББК 51.230

© Макиенко Н.С., текст, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-157370-6

# Содержание

1. Рождение нового . . . . .	9
<i>Как появилась детокс-программа . . . . .</i>	<i>9</i>
2. Магия детокса . . . . .	12
3. Оружие маркетологов vs доказательная медицина . . . . .	22
<i>Детокс как оружие маркетолога . . . . .</i>	<i>23</i>
<i>Когда нужен детокс? . . . . .</i>	<i>26</i>
4. «Плохие» бактерии хотят булочку . . . . .	31
<i>Красивая кожа = здоровый кишечник . . . . .</i>	<i>34</i>
5. Работа без выходных. . . . .	38
6. Сезонный гардероб для ЖКТ . . . . .	42
<i>Осень. . . . .</i>	<i>45</i>
<i>Зима . . . . .</i>	<i>46</i>

	<i>Весна</i> . . . . .	<i>48</i>
	<i>Лето</i> . . . . .	<i>50</i>
	<i>1-й шаг — выбираем сезон (текущий)</i> <i>и ставим цель</i> . . . . .	<i>53</i>
7.	<i>Стоп соде, голоду и лимону</i> . . . . .	<i>54</i>
	<i>Мифы о детоксе. Разборы и научное</i> <i>обоснование</i> . . . . .	<i>54</i>
8.	<i>Первая помощь и скрытые вредители</i> . . . . .	<i>68</i>
	<i>Базовые правила детокса</i> . . . . .	<i>68</i>
	<i>2-й шаг — исключаем вредное</i> . . . . .	<i>73</i>
9.	<i>Зимой и летом</i> . . . . .	<i>74</i>
	<i>Общие правила для всех сезонов</i> . . . . .	<i>74</i>
	<i>Персональный план</i> . . . . .	<i>83</i>
10.	<i>Осенний антистресс</i> . . . . .	<i>85</i>
	<i>Детокс-осень: составляем</i> <i>персональный план</i> . . . . .	<i>85</i>
	<i>План на первый этап — этап входа</i> . . . . .	<i>90</i>
	<i>План на второй этап — пиковый день</i> . . . . .	<i>94</i>
	<i>Этап выхода — три дня</i> . . . . .	<i>96</i>
11.	<i>Кофемания</i> . . . . .	<i>99</i>
12.	<i>Свобода от ПМС</i> . . . . .	<i>103</i>
13.	<i>Зимняя сказка</i> . . . . .	<i>106</i>
	<i>Детокс-зима: составляем</i> <i>персональный план</i> . . . . .	<i>106</i>

План на первый этап — этап входа . . . . .	110
План на второй этап — пиковый день . . . . .	115
План на третий этап — этап выхода . . . . .	118
14. Новогоднее путешествие . . . . .	122
15. Весеннее пробуждение . . . . .	126
Детокс-весна: составляем	
персональный план. . . . .	126
План на первый этап — этап входа . . . . .	128
План на второй этап — пиковые дни . . . . .	133
План на третий этап — этап выхода . . . . .	141
16. Медовый check-up . . . . .	146
17. Летний релакс . . . . .	148
Детокс-лето: составляем	
персональный план. . . . .	148
План на первый этап — этап входа . . . . .	151
План на второй этап — пиковые дни . . . . .	155
План на третий этап — этап выхода . . . . .	159
18. Кто виноват и что делать. . . . .	163
Причины срывов и необходимые	
действия . . . . .	163
19. Сколько вешать в граммах? . . . . .	167
20. Хочу плюс . . . . .	170

21. Осенние детокс-рецепты . . . . .	174
22. Зимние детокс-рецепты . . . . .	185
23. Весенние детокс-рецепты . . . . .	195
24. Летние детокс-рецепты . . . . .	206
25. Под соусом . . . . .	216
26. Чем помочь? . . . . .	218
Кортизол . . . . .	219
Прогестерон . . . . .	222
27. Профилактика . . . . .	226
28. Осознанная жизнь . . . . .	228
29. Что-то новенькое . . . . .	238
30. Five o'clock . . . . .	242
31. Отличники Natural Diet . . . . .	247
32. Я только спросить . . . . .	263
33. Заключение . . . . .	267
Приложения . . . . .	270
Список литературы . . . . .	276



# 1. Рождение нового

## Как появилась детокс-программа

Я являюсь приверженцем доказательной медицины и противником детоксикации, о которой вы могли слышать из неподтвержденных источников и которую мы обсудим в книге: «очищение печени», разгрузочные дни на гречке или кефире и т. д.

Уже много лет я составляю персональные рационы, помогаю людям достигать своих целей в сфере здоровья и стройности, обучаю выстраивать режим и формировать новые полезные привычки. Однако для кого-то это долго, а еще, безусловно, требует усилий со стороны подопечного.

Детокс-день я также составляю в рамках программ осознанного питания.

Но в период беременности, понимая, как сложно женщинам все успевать с ребенком, я начала задумываться, как бы помочь женщинам встать на путь осознанности, здоровья и стройности быстрее и легче, сделать некий тест-драйв и первые шаги на пути к балансу. Ведь можно познакомить человека с собственным организмом довольно быстро, получить результаты за неделю, изменить вкусы и привычки, улучшить работу кишечника, дать знания, которые он сможет применять в течение всей жизни.



Для многих персональная работа со специалистом — удовольствие не из дешевых. А детокс-программу мы сделали максимально доступной без потери качества.



Собрав все результаты исследований и изучив тему досконально, я стала выстраивать недельную программу «Детокс» с учетом сезона и с персональным подбором продуктов на основании анамнеза (анкетирования).

Сначала подобрали фокус-группу из 60 подопечных и членов нашей команды, которые прошли детокс бесплатно. \*Я была беременна и не могла сама участвовать. Зато с каким удовольствием теперь раз в сезон составляю себе недельные программы — это профилактика всех последствий стресса на весь сезон!

Итак, мы протестировали программу, исправили организационные моменты, и осенью 2017 года все было готово.

Результаты и отклик оказались потрясающими: минус 2–3 килограмма за неделю, восстановление стула, изменение привычек и вкусов, улучшение состояния кожи, больше бодрости и энергии по утрам, меньше скачков настроения, даже менее болезненные менструации и легкий ПМС.

Нам удается помогать большему количеству людей, ведь на недельную программу решиться гораздо легче, чем на месяц. Я горжусь, что мы смогли сделать все программы самодостаточными.

Да, детокс — это не постоянный рацион, и питаться так больше недели не надо. Но в рамках нашей работы я веду онлайн-консультации, рассказываю основные правила, и участники знают, что делать после программы, какие интервалы и порции им подходят, как лучше начинать день, как сочетать продукты, то есть получают хорошие базовые знания, которые мы адаптируем персонально.

Теперь и у вас есть ценная информация — эта книга. Я передаю свои знания дальше, чтобы настоящее правильное питание, здоровье и стройность были доступны каждому. Кто никак не решается на программу — может прочитать этот текст и просто сделать все сам.

А я всегда рядом и на связи — с удовольствием помогу, отвечу на вопросы в эфирах или в комментариях в Instagram @natali\_makienko

## 2. Магия детокса

Сколько бы раз я ни открывала меню в кофейнях и ни натыкалась на это заветное модное слово — «детокс», — сразу напрягаюсь. Каждый раз задаюсь вопросом: что на этот раз? Сок или новый вид проростков? Напиток. Читаю состав: вода, огурцы, мед, лимон. Хорошо, и как от этого получить тот самый нужный результат? А если обычная вода, то детокса не будет? Информационный шум, маркетинг и эксперты без медицинского образования сделали свое дело. Слово «детокс» просто какое-то магическое. Все его хотят, но никто не понимает, что это на самом деле такое.

Именно поэтому я написала эту книгу, чтобы вдоль и поперек разобрать данное понятие.

Мне 34 года, и уже 10 лет я в любимой профессии, где постоянно обучаюсь и развиваюсь, помогаю людям каждый день и вижу результаты. Медицинское образование — непрерывный процесс. Я каждый год учусь, несмотря на красный диплом МГМУ им. Сеченова. Знания по диетологии можно получать бесконечно. Сейчас мне интересна не только практика, но и научная деятельность, написание диссертации и путь к кандидату медицинских наук. Я автор двух патентов, научных статей, член международной ассоциации специалистов по питанию. Я не придумываю свой подход, а использую исключительно знания по физиологии и анатомии, свойства продуктов, доказательные исследования (не мнения других специалистов, а метаанализы и рандомизированные исследования).

Знаю, это скучная часть обо мне, но познакомиться нам все же надо, чтобы вы понимали, чем я могу помочь и почему говорю на эту тему.

Еще я работающая мама, которая по себе знает, как сильным девочкам нужны помощь и поддержка, как необходимы здоровье и ресурс, как мы хотим быть примером нашим детям. Мужчины возвращаются домой и отдыхают, а что делаем мы? Пришла с работы на еще одну работу, пусть любимую и приятную. Покормить, убрать, уложить, приготовить, принести, постирать и т. д. Мой рабочий день во всех смыслах заканчивается в 23:30, но при этом ресурс и энергия со мной. Конечно, кроме детокса помогают образ жизни, питание, спорт, секс, сон. Но этого недостаточно.

В этой книге мы изучим все по порядку, я представлю план, дам важные ссылки на исследования и поделюсь рецептами. Хотела бы сразу обозначить, что моя книга не научная, а научно-популярная, поэтому представим себе не консультацию в кабинете диетолога, а встречу подруг в кофейне. Я объясню что, зачем и почему просто и доступно, чтобы каждая могла не только получить знания и теорию, но и сразу применить их на практике.

Итак, начнем с самого определения, что же такое детокс в современном понимании и представлении людей.



Детоксикация (в научном смысле) — это естественное и искусственное удаление токсинов из организма.



Но какой-то сообразительный диетолог-маркетолог-бизнесмен однажды решил, что естественный процесс накопления токсинов срочно надо лечить и обязательно:

- 1) дорого;
- 2) голодно;
- 3) странно.

А еще желательно делать это каждую неделю/месяц и по несколько дней подряд.

Возможно, наши дети будут мыслить иначе, но мое поколение (30+) и наши родители привыкли, что все в мире достается огромным трудом, и по этой причине мы стремимся усложнять себе жизнь.

Например, моя знакомая Катя решила похудеть и купила обертывание, а оно не щиплет и не жжет, кожа не красная. Катя решает, что все — ничего не работает, и перестает им пользоваться. Еще и всем подругам пожаловалась: везде одна реклама, а толку никакого. Хотя там действительно хороший работающий состав...

Почему так происходит? Все на самом деле просто: снова сработала привычка — чтобы чего-то добиться, надо обязательно пострадать. Антицеллюлитный массаж должен оставлять синяки, обертывание обязательно должно жечь, чтобы жир «горел». Все эти спецэффекты не дают пользы, а вот риск причинения вреда большой.

Предлагаю немного отвлечься и вспомнить, какие еще распространенные убеждения вы знаете?

Хочешь много зарабатывать — много работай, мало спи, будь замученной. Хочешь быть стройной — не ешь, изнуряй себя диетами, тренировками, детоксом. Все дается кровью и потом, ничего не бывает просто так, и за все надо платить. Если сейчас хорошо, то где-то обязательно начнется черная полоса и т. д. Считается, что все будет правильно работать только через тяжесть, боль, большие траты и... добавьте свое убеждение. Одно цепляется за другое.

Вернемся к нашей теме. Если детокс — то должны в прямом смысле «шлаки выходить», «печень чиститься», рвота и жидкий стул, понос сопровождать вас несколько дней. Это же очищение, «вся лишняя гадость» выходит из тела!