

УДК 641/642
ББК 36
Б43

Литературно-художественное издание

Иллюстратор Анастасия Волкова

Редакторы Андрей Чупин, Светлана Липовицкая

Научный редактор Евгений Ковалев

Спасибо за помощь в работе над книжкой:

Сергею Сироткину, Максиму Горлову, Виктору Беленьшеву, Александру Киму, Наиле Якубову, Вагану Давидянцу
и моей дочери Арине Дутовой за вдохновение, участие и поддержку!

Белова В.

Б43 Что бы такого съесть, чтобы... / Валерия Белова. — М. : Альпина Паблишер, 2022. — 144 с. : ил.

ISBN 978-5-9614-7304-9

Подростки часто страдают пищевыми расстройствами, заедают стрессовые ситуации, хандрят. Это возраст, когда ты выходишь в еде из-под родительского контроля, появляются карманные деньги и они принимают решения о питании самостоятельно. Это время перестройки организма, перепадов настроения, часто нелюбви к себе из-за возраста «гадких утят». Мы хотим дать тебе в руки инструмент и шпаргалку для повышения качества жизни, рассказать о том, что то, что с тобой происходит, — это нормально. Что еда — она как топливо для автомобиля: чем лучше его качество, тем быстрее он поедет.

УДК 641/642
ББК 36

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

Издано при содействии ООО «Шишкин Лес Торг»

© Валерия Белова, 2021

© Анастасия Волкова, иллюстрации, 2021

© Издание на русском языке.

ООО «Альпина Паблишер», 2022

ISBN 978-5-9614-7304-9



Содержание

Над книжкой работали	4
Предисловие	5
О чем и для чего эта книжка	7
Вступление	9
Глава 1. Что бы такого съесть, чтобы... НЕ БЫЛО ПРЫЩЕЙ	19
Глава 2. Что бы такого съесть, чтобы... НЕ ПОРТИЛОСЬ ЗРЕНИЕ	27
Глава 3. Что бы такого съесть, чтобы... ЛУЧШЕ СТАТЬ	37
Глава 4. Что бы такого съесть, чтобы... БЫТЬ ЛУЧШЕ В СПОРТЕ	43
Глава 5. Что бы такого съесть, чтобы... НЕ ХАНДРИТЬ	51
Глава 6. Что бы такого съесть, чтобы... НЕ ХРАПЕТЬ	59
Глава 7. Что бы такого съесть, чтобы... БЫТЬ УМНЕЕ	65
Глава 8. Что бы такого съесть, чтобы... НЕ БОЛЕЛИ ЗУБЫ	73
Глава 9. Что бы такого съесть, чтобы... ПОДРАСТИ	79
Глава 10. Что бы такого съесть, чтобы... ЛУЧШЕ СЛЫШАТЬ	83
Глава 11. Что бы такого съесть, чтобы... НЕ УСТАВАТЬ	89
Глава 12. Что бы такого съесть, чтобы... ПОХУДЕТЬ	95
Глава 13. Что бы такого съесть, чтобы... ДЫХАНИЕ БЫЛО СВЕЖИМ	101
Глава 14. Что бы такого съесть, чтобы... УКРОТИТЬ ПОТ	107
Глава 15. Что бы такого съесть, чтобы... НЕ КОЛОЛО В БОКУ	113
Глава 16. Что бы такого съесть, чтобы... ВОЛОСЫ ГУСТЕЛИ И БЛЕСТЕЛИ	119
Глава 17. Что бы такого съесть, чтобы... СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ	123
Глава 18. Что бы такого съесть, чтобы... НЕ БОЛЕТЬ	129
Источники	135