

Летом, как правило, у сборной семьи по плаванию - я и Лера - бывает по две-три кардиотренировки в день. Интенсивность их, конечно, не та, что у членов женской сборной России по плаванию. Но и цели у нас совершенно разные. Они должны стремиться победить всех. Наша цель маленькая - победить хотя бы сколиоз главной звезды. С техникой у нее не так чтобы уж очень, но на дистанции, практически не задействуя руки, она развивает скорость для меня недостижимую. А так как плавание - это единственный вид борьбы со сколиозом, который она признает и любит, то приходится поспевать и мне))

Первая тренировка начинается где в 8:40, так что в 8 из сладкой дремы партнер по команде меня в прямом смысле выволакивает за ногу. Молча подходит к кровати и дергает за ногу, пока не проснусь. И ведет на море, откуда вытаскивать его уже придется мне. Сделать это тем трудней, чем больше занятий ждет пловцов дома. Запланированная уборка в шкафу приводит к увеличению времени тренировки) После обеда звезда команды все силы бросает на то, чтобы ее как-нибудь ненароком не сморил сон. Словом, калькулятором калорий летом я практически не пользуюсь. Коэффициент 1,99, на который умножается дневная норма моих калорий при такой интенсивности тренировок, дает мне возможность есть все, что хочу. Поэтому лето - пора необычайно калорийного овсяного печенья.



Нынешнее лето началось с запрета на плавание по медицинским показаниям, так что приходится думать над тем, как уменьшить энергетическую ценность овсяного печенья. Сегодня опробовала рецепт без сливочного масла, которым я давно заменяю маргарин [вот в этом рецепте](#)

. Ну, что сказать? Это примерно как пиво Балтика похоже на Траписткое пиво. На любимый и вредный вариант на масле печенье на молоке походит только запахом. Когда оно выпекается, то пахнет почти также. Это все сходство. Как сказала бы героиня фильма "Остров Ним": жесткие) Забракованный рецепт: 3/4 стакана молока; 3 стакана

Не стоит и пробовать

Автор: Ольга

21.05.2013 17:24

геркулеса; 4 столовых ложки муки, 3 столовых ложки оливкового масла, 5-7 столовых ложек меда, корица, орехи и сухофрукты по вкусу. Смешать геркулес и муку, молоко подогреть, залить муку с геркулесом. Оставить на час. Добавить остальные ингредиенты, смешать, наделать лепешек, выпекать при 180 градусах 25 минут.

В итоге глава семьи в очередной раз произносит речь, смысл которой - старый друг лучше новых двух. А я думаю: может, стоило разрыхлитель-таки добавить или яйца взбить?