

Екатерина Абозьянская

Записки консультанта ЗОЖ



12+

Екатерина Сергеевна Абозьянская

Записки консультанта ЗОЖ

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=34343598

SelfPub; 2020

Аннотация

Здоровый образ жизни это не только избегать курения и алкоголя. Здоровый образ жизни это здоровые привычки питания, о которых мало кто знает, несмотря на обилие информации.

Содержание

Завтракать нельзя пропустить	8
Это страшное слово «Протеины»	10
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Было это 10 лет тому назад.

Я только встала на путь сбалансированного питания. Так была уверена в истинности и результативности этого пути, что не стала сильно распространяться о начале своей новой жизни среди тёплого круга. Боялась, что загнобят, и я сойду с этого пути. Я очень внушаема и впечатлительна с одной стороны, а с другой – пружинка против системы. Как только это всё вместе во мне уживается...

Но от всех людей не спрячешься. И мы столкнулись мнениями: молодой консультант ЗОЖ и умудрённый Жизненным Опытом знакомый моей подруги.

Помню, как хладнокровно он говорил мне, что я не похожа на здорового человека, что деятельность моя – лохотрон, и что я обязательно сдохну от своих "бадов". А я неистово "рвала" на себе "тельняшку", так неистово, как только могла. Я говорила ему, что сейчас можно всё, что угодно говорить. Что прямо сейчас я не претендую на звание "Образец ЗОЖ", что я только начала свой путь и по сути, кроме моей веры в него, мне сейчас предоставить нечего в ответ на его "аргументы". Что нам просто необходимо встретиться через 10 лет. И "сразиться" тогда. Что я с радостью и восхищением посмотрю на его крутую распальцовку, если он сможет удерживать её, глядя на меня. Потому что все эти 10 лет мы (и я, и он) будем становиться тем, что мы едим. Каждые семь лет мы полностью обновляемся и становимся тем, что ели семь лет назад. Я стану биологически чистым постройневшим ор-

ганизмом, а он – кладезью всевозможных Е. И наше содержание будет написано на лицах.

Десять лет я занимаюсь изучением вопросов сбалансированного питания. Что только не делают люди в попытке похудеть и улучшить своё самочувствие! Кто-то даже умудряется получить результат, но чаще всего он оказывается краткосрочным. Все потерянные килограммы возвращаются с плюсом.

Возникает множество разочарований, из-за которых люди вообще отказываются худеть. Многие ограничительные диеты связаны с ощущением голода. Отсюда – плохое настроение, упадок сил, тени под глазами. Конечно, всё это мало приятно и достаточно неудобно. Есть и другие аспекты, вызывающие неприязнь при одной только мысли, что пора бы всхлуднуть. Например: куда денется кожа, если я сброшу 50 кг? Я обвисну как шарпей. Я не хочу обвиснуть, поэтому я не хочу худеть.

К сожалению, лишний вес – проблема не только эстетического характера. Лишний вес осложняет жизнь и укорачивает её. Я была толстой много лет и знаю, о чём говорю. Есть и другой перегиб. Когда при шикарных формах девушки стремятся-таки к идеальному весу. Что такое ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС? Что для вас ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС?

Такое относительное это понятие "идеальный"... Что идеал для одного – может быть совершенно не приемлемо для другого.

Например, весит девушка 52 кг, пропорции её безупречны изнутри и снаружи, а она хочет 48 кг весить, изнуряет себя голодными диетами.

Или, весит девушка 80 кг, и считает себя прекрасной. А мы все пытаемся навязать ей идею "похудей". А ей и в этом теле прекрасно, отстаньте от неё.

Про себя... мне нравится понятие КОМФОРТНЫЙ ВЕС. Вес, в котором я легка, бодра, пропорциональна. Мой максимальный вес составлял 65 кг при росте 158 см, на бирке одежды в графе размер значилось 50. И это было жутко не комфортно. На жаре не выносимо носить юбку – ноги стираются (тут без подробностей, кто в теме, тот понимает о чём речь), джинсы тоже стираются, любой плотности... Глаза по утрам из-за отёков напоминали щёлочки, я вооружалась жирным чёрным карандашом и обводила контур, чтобы они казались больше. А чтобы визуально не выглядеть колом – покупала обувь на каблуке всё выше и выше. НО... я не планировала худеть, да ещё и со специалистом. Я чувствовала, что-то не так, но не осознавала себя толстой. И на любые замечания на тему "похудей" реагировала весьма болезненно.

Уже 8 лет сохраняю свой комфортный вес. Его тоже не сразу осознала. Однажды по привычке сложила руки на боках, а боков-то и нет...

Желаю и вам определить свой комфортный вес. Не гнаться за мифическим идеалом, а достичь именно комфортного веса. Со своей стороны готова помочь!

В этой книге я собрала свои наблюдения, знания, опыт и заметки, накопленные за годы работы с желающими похудеть. Это не руководство к похудению. Это повод задуматься над своими привычками питания и понять, откуда у твоих проблем ноги растут. Питание оказывает 75% влияния на нашу жизнь среди прочих аспектов. Раньше я думала, что на питании завязаны внешний вид и самочувствие. Теперь я знаю, что питание влияет на все аспекты жизни, даже на взаимоотношения с людьми, как с близкими, так и с мало-знакомыми.

Читай и готовься менять свои привычки.

Завтракать нельзя пропустить

Забота о себе начинается с завтрака. Но...

Существует старинная традиция... ну... не такая уж и старинная... но очень-очень традиция:

Прийти домой в вечернее время. За ужином пересмотреть телешоу и сериалы, потом до глубокой ночи просидеть в интернете. Лечь спать на заре, проснуться за 15 минут до начала рабочего дня... И уже тааам, часов в 10 утра "попить чайку"...

Круговороту этому конца-края нет, зато именно отсюда произрастают корни не менее традиционной отмазки "нету времени". Нету времени позавтракать, нету времени заняться собой, нету времени лечь спать в 22 часа – тотальная занятость.

Так проходит жизнь – в бесконечной суете, круговороте одних и тех же событий. И однажды наш герой, узнавший себя в описываемом образе жизни, обнаруживает себя в лишнем весе, с комплексом различных заболеваний. Но не пытается менять свой образ жизни, ведь с его окружением происходит всё то же самое. И кажется, что происходящее – норма, настигающая всех в определённом возрасте...

А между тем, можно попробовать поступить наоборот... Лечь спать в 22 часа, проснуться за 2, а лучше 3 часа до начала рабочего дня, не торопясь собраться, позавтракать ва-

лжно, смакуя. Прибыть на работу воплощением успеха... И начнётся новая, совсем другая жизнь...

Наше «нету времени на завтрак» приводит к набору 4-7 кг лишнего веса в год. 10часовое утреннее чаепитие завтраком не назвать. В первые 40 минут нашего пробуждения в организме открыто «белковое окно». Еда, поступающая в организм в течение этого времени, максимально усваивается и расходуется на обновление тканей нашего тела. По истечении этого времени еда такой ценности не несёт, и будет отложена в жировые запасы.

Поставь самостоятельно запятую в нашем заголовке. Теперь ты осознаёшь, что делаешь с собой, пропуская завтрак.

Это страшное слово «Протеины»

Знаете ли вы свою группу крови? А как вы можете использовать это знание в своей повседневной жизни? Сегодня существует множество диет по группе крови, возможно, вы пользуетесь именно одной из них. Но я веду к другому.

Есть величина, зная которую, можно повлиять на свою жизнь и радикально изменить её к лучшему. И величина эта – суточная норма белка (протеина).

Посмотри на себя в зеркало. Если у тебя дряблые мышцы, отвисшая кожа, на лице есть морщинки, а тебе еще нет тридцати – проблемы с белковым обменом у тебя точно есть. Если ты активно тренируешься, при этом практически не потребляешь белков, соблюдая пост или низкобелковые диеты – у тебя также есть проблемы с белковым обменом. Тебе следует пересмотреть свое питание, если твой вес более чем на 25% выше нормы, а если есть ожирение – и подавно. При недостатке белка обмен веществ замедляется, что снижает активность ферментов и гормонов, а это в итоге приводит к потере мышечной массы и набору вместо нее жировой.

Рассмотри свои кожу, ногти и волосы, каково их состояние? Они практически полностью имеют белковое происхождение, и при его недостатке серьезно страдают. Если организм живет в условиях хронического дефицита белка, появляется дряблость и бледность кожи, ее дефекты, хрупкие

волосы, сложащиеся и плохо отрастающие ногти.

Проблемы иммунитета – частые простуды, аллергии, дерматиты и гнойничковые высыпания. В основном они тоже связаны с дефицитом белков, иммунные клетки и антитела просто не из чего строить.

Могут быть расстройства пищеварения, запоры, общее недомогание, быстрая утомляемость, низкая устойчивость к стрессам.

Это только основные проблемы, связанные с дефицитом белковой пищи в ежедневном рационе питания.

Проанализируй свою вчерашнюю еду. Сколько белка за сутки тебе удалось получить? А сколько усвоить?

А между тем, существует формула, по которой рассчитывается твоя персональная суточная норма протеина. Твой вес, умноженный на 1,5, – она и есть. При беременности или высокой физической активности вес умножается на 2. При желании похудеть – также на 2. Т.е. если ты вешишь 70 кг и желаешь похудеть, то твоя суточная норма протеина составит 140 гр. К сожалению, это не значит, что достаточно съесть порцию мяса массой 200 гр и ты удовлетворишь свою потребность в белке на сутки. Необходимо рассматривать состав продукта на 100 гр, учитывать коэффициент усвоения и помнить, что за один приём пищи организм способен усвоить только 30 (!) гр белка.

Отсюда следует, что твои 140 гр необходимо распределить в течение дня на 6-7 приёмов пищи, 30 гр белка обязательно

включить в завтрак, остальные 110 – равномерно в течение дня. Таким образом получится, что каждый твой приём пищи будет содержать примерно 18-22 гр белка.

Ещё одно условие обеспечения себя протеином – учитывать его происхождение. Белок должен быть животного и растительного происхождения в соотношении 50/50. Если ты – вегетарианка (вегетарианец) – не спеши швырять в меня тапки. Белок животного происхождения необходим для получения тобою аминокислот. Сегодня уже существуют специализированные продукты-концентраты этих аминокислот. Можно воспользоваться ими.

А для того, чтобы переработанный белок мог покинуть организм, нужно включить в рацион достаточное количество клетчатки. Клетчатка это злаки и овощи, но не белый и не ржано-пшеничный хлеб. Для того, чтобы увидеть наглядную картину того, что происходит в кишечнике при взаимодействии мяса с хлебом, проведи следующий опыт:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.