

Светлана Колосова

Кремлевская диета. Счетчик.



Светлана Колосова

Кремлевская диета. Счетчик.

*Текст получен от правообладателя
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=176940*

Аннотация

Эффективность «Кремлевской диеты» доказана большим числом успешно похудевших людей. В ней немало преимуществ – вместо того, чтобы постоянно питаться чем-то обезжиренным и безвкусным, вы можете не отказывать себе в привычных вкусных блюдах. Для определения перечня продуктов, разрешенных соблюдающим «кремлевскую» диету, составлены таблицы, и найдете вы их в нашей книге. Считайте и худейте!

Содержание

| | |
|---|----|
| Введение | 4 |
| Глава 1. Пропорции веса и роста | 5 |
| Глава 2. Рассчитываем ненужные килограммы | 10 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 13 |

Светлана Колосова

Кремлевская диета. Счетчик

Введение

В настоящее время все хотят похудеть, при этом быстро и качественно. Видов существующих диет очень много. Некоторые люди уже, наверное, отчаялись, перепробовав все возможные. Всем, безусловно, нужна универсальная диета, которая не слишком ограничивает потребление продуктов, полезна для организма и не перегружена физическими упражнениями (физические упражнения почти всегда приводятся в сочетании с диетами). Для приобретения нужных форм и устранения ненужного веса кремлевская диета как раз то, что надо. Ее вполне легко соблюдать: вам понадобятся всего лишь нетрудные подсчеты, и вы сможете не отказываться от вкусной пищи.

Худейте с помощью кремлевской диеты!

Глава 1. Пропорции веса и роста

Существует множество методик по вычислению оптимального веса. Раньше наиболее популярной была формула Брока, когда из роста в сантиметрах вычиталось 100 – получался оптимальный вес. Но данная формула не учитывала телосложения человека. Поэтому медики ввели свои поправки, в результате чего получилось следующее:

- если ваш рост меньше 155, надо вычесть 95;
- если рост от 155 см до 165, отнимите 100;
- при росте 165–175 надо вычитать 105;
- если рост выше 175 см, надо отнимать 110.

Более популярна в настоящие дни формула индекса массы тела (ИМТ) – индекса Кетле. Для вычисления оптимального веса по этой формуле вам нужно разделить свой вес в килограммах на рост в метрах, возведенный в квадрат. Если рост составляет 165 см, а масса тела – 80 кг, рассчитываем так: $1,65 \times 1,65 = 2,7$ (это квадрат роста); теперь разделим 80 на 2,7 и получаем 29,6 – это ИМТ. Еще один пример: **допустим, ваш рост 170 см и вес 78 кг.** Возводим значение роста в квадрат (умножаем 1,75 на 1,75), получаем 3,06. Теперь делим вес 78 на 3,06, результат = 25,4. В точности этот коэффициент показывает, здоровое или нездоровое количество жира у вас:

- нормой является результат от 19,5 до 24,9;

- вы слишком худы, если эта цифра ниже 19,5;
- у вас избыточный вес, если индекс от 25,0 до 27,9;
- об ожирении 1-й степени свидетельствует показатель 28,0 – 30,9;
- об ожирении 2-й степени – 31,0 – 35,9;
- об ожирении 3-й степени – 36,0 – 40,9;
- об ожирении 4-й степени – более 41,0.

Таким образом, для человека ростом 165 см нормальным будет вес от 52 до 68 кг. Разброс в килограммах объясняется особенностью конституции – одни люди коренастые, другие стройные, кость может быть широкой или узкой.

Достоверно по коэффициенту ИМТ о количестве жира судить нельзя. У спортсменов и людей с развитой мускулатурой, в организме которых мало жира, ИМТ может быть повышенным. Заниженная оценка количества жира окажется у пожилых людей, которые, как правило, потеряли мышечную массу.

Во втором приведенном примере мы видим небольшой излишек веса.

Определяем верхнюю границу нормы. Для этого рост в квадрате 3,06 умножаем на верхний индекс нормального веса 24,9, получаем 76 кг. Так же вычисляем и нижнюю норму: 3,06 умножаем на 19,5 = 68,7. Итак, идеальный вес при росте в 175 см колеблется от 68,7 до 76 кг.

Определите свой ИМТ по таблице, если вы не хотите за-

труднять себя расчетами. В строке, соответствующей вашему росту, найдите свой вес и прочтите на верхней строке соответствующий ИМТ.

| Норма | | | | | | | | | |
|-------------|----------------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|
| ИМТ | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 29 | 30 |
| Рост, см | Масса тела, кг | | | | | | | | |
| 152 | 43,9 | 46,2 | 48,5 | 50,8 | 53,1 | 55,4 | 57,8 | 69,3 | 71,6 |
| 154 | 45,0 | 47,4 | 49,7 | 52,1 | 54,5 | 56,9 | 61,6 | 71,1 | 73,5 |
| 156 | 46,2 | 48,6 | 51,0 | 53,5 | 55,9 | 58,3 | 60,7 | 70,5 | 72,9 |
| 158 | 47,5 | 50,0 | 52,5 | 55,0 | 57,5 | 60,0 | 62,5 | 72,5 | 75 |
| 160 | 48,6 | 51,2 | 53,8 | 56,3 | 58,9 | 61,4 | 64,0 | 74,2 | 76,8 |
| 162 | 49,8 | 52,4 | 55,0 | 57,6 | 60,3 | 62,9 | 65,5 | 76 | 78,6 |
| 164 | 51,1 | 53,8 | 56,5 | 61,9 | 64,6 | 67,3 | 69,9 | 80,7 | 83,4 |
| 166 | 52,4 | 55,2 | 58,0 | 60,8 | 63,6 | 66,4 | 69,9 | 80,3 | 85,9 |
| 168 | 53,6 | 56,4 | 62,0 | 64,9 | 67,7 | 70,5 | 73,3 | 84,6 | 87,4 |
| 170 | 54,9 | 57,8 | 60,7 | 63,6 | 66,5 | 69,4 | 72,3 | 83,8 | 86,7 |
| 172 | 56,2 | 59,2 | 62,3 | 65,1 | 68,1 | 71,0 | 74,0 | 85,8 | 88,8 |
| 174 | 57,6 | 60,6 | 63,6 | 66,7 | 69,7 | 72,7 | 75,8 | 90,9 | 93,9 |
| 176 | 58,9 | 62,0 | 65,1 | 68,2 | 71,3 | 74,4 | 77,5 | 89,9 | 93 |
| 178 | 60,2 | 63,4 | 66,5 | 69,7 | 72,9 | 76,1 | 79,3 | 91,9 | 95,1 |
| 180 | 61,6 | 64,8 | 68,0 | 71,3 | 74,5 | 77,8 | 81,0 | 94 | 97,2 |
| 182 | 62,9 | 66,2 | 69,5 | 72,8 | 76,1 | 79,4 | 82,8 | 96 | 99,3 |
| 184 | 64,4 | 67,8 | 71,2 | 74,6 | 78,0 | 81,4 | 84,8 | 98,3 | 101,7 |
| 186 | 65,7 | 69,2 | 72,7 | 76,1 | 79,6 | 83,0 | 86,5 | 100,3 | 103,8 |
| 188 | 67,1 | 70,6 | 74,1 | 77,7 | 81,2 | 84,7 | 88,3 | 102,4 | 105,9 |

Избыточный вес

| ИМТ | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|-------------|----------------|------|------|------|-------|
| Рост, см | Масса тела, кг | | | | |
| 152 | 60,0 | 62,4 | 67,0 | 69,3 | 71,6 |
| 154 | 64,0 | 66,4 | 68,7 | 71,1 | 73,5 |
| 156 | 63,2 | 65,6 | 68,0 | 70,5 | 72,9 |
| 158 | 65,0 | 67,5 | 70,0 | 72,5 | 75,0 |
| 160 | 66,5 | 69,2 | 71,7 | 74,2 | 76,8 |
| 162 | 68,1 | 70,7 | 73,4 | 76,0 | 78,6 |
| 164 | 72,6 | 75,3 | 78,0 | 80,7 | 83,4 |
| 166 | 72,0 | 74,8 | 77,6 | 80,3 | 85,9 |
| 168 | 76,1 | 78,9 | 81,8 | 84,6 | 87,4 |
| 170 | 75,1 | 78,0 | 80,9 | 83,8 | 86,7 |
| 172 | 77,0 | 79,9 | 82,9 | 85,8 | 88,8 |
| 174 | 78,8 | 81,8 | 87,9 | 90,9 | 93,9 |
| 176 | 80,6 | 83,7 | 86,8 | 89,9 | 93,0 |
| 178 | 82,4 | 85,6 | 88,8 | 91,9 | 95,1 |
| 180 | 84,2 | 87,5 | 90,7 | 94,0 | 97,2 |
| 182 | 86,1 | 89,4 | 92,7 | 96,0 | 99,3 |
| 184 | 88,1 | 91,5 | 94,9 | 98,3 | 101,7 |

| ОЖИРЕНИЕ | | | | | | | | |
|-------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| ИМТ | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 |
| Рост, см | Масса тела, кг | | | | | | | |
| 152 | 73,9 | 76,2 | 78,5 | 80,9 | 83,2 | 85,5 | 87,8 | |
| 154 | 75,8 | 78,2 | 80,6 | 83,0 | 85,3 | 87,7 | 89,9 | 90,1 |
| 156 | 75,3 | 77,8 | 80,2 | 82,6 | 85,1 | 87,5 | 89,9 | 92,3 |
| 158 | 77,5 | 80,0 | 82,5 | 85,0 | 87,5 | 90,0 | 92,5 | 95,0 |
| 160 | 79,4 | 81,9 | 84,5 | 87,0 | 89,6 | 92,2 | 94,7 | 97,3 |
| 162 | 81,2 | 83,8 | 86,5 | 89,1 | 91,7 | 94,3 | 96,9 | 99,6 |
| 164 | 86,1 | 88,8 | 91,5 | 94,2 | 96,8 | 99,5 | 102,2 | |
| 166 | 88,7 | 91,5 | 94,3 | 97,1 | 99,9 | 102,7 | 105,5 | |
| 168 | 90,2 | 93,1 | 95,9 | 98,7 | 101,5 | 104,3 | 107,2 | |
| 170 | 89,6 | 92,5 | 95,4 | 98,3 | 101,2 | 104,0 | 106,9 | 109,8 |
| 172 | 91,8 | 94,7 | 97,7 | 100,6 | 103,6 | 109,5 | 112,5 | |
| 174 | 97,0 | 100,0 | 103,0 | 106,1 | 109,1 | 112,1 | 115,1 | |
| 176 | 96,1 | 99,2 | 102,3 | 105,4 | 108,5 | 111,6 | 114,7 | 117,8 |
| 178 | 98,3 | 101,4 | 104,6 | 107,8 | 110,9 | 114,1 | 117,3 | 120,5 |
| 180 | 100,4 | 103,7 | 106,9 | 110,2 | 113,4 | 116,6 | 119,9 | 123,1 |
| 182 | 102,6 | 105,9 | 112,5 | 115,9 | 119,1 | 122,5 | 125,8 | |
| 184 | 105,1 | 108,5 | 111,9 | 115,3 | 118,7 | 112 | 125,4 | 128,8 |
| 186 | 107,3 | 110,7 | 114,2 | 117,6 | 121,1 | 124,6 | 128,0 | 131,5 |
| 188 | 109,4 | 113,0 | 116,5 | 120,0 | 123,6 | 127,1 | 130,6 | 134,1 |

Глава 2. Рассчитываем ненужные килограммы

Некоторое время назад лишний вес врачи относили больше к косметическим дефектам внешности, а не к серьезно-му заболеванию. Ожирение на сегодняшний день относится к хроническому заболеванию обмена веществ. Точное международное определение этому недугу – хроническое заболевание, характеризующееся избыточным накоплением жира в организме и несущее серьезные осложнения для других органов и систем.

В наше время примерно 1,7 млрд человек в мире страдают от избыточного веса. По результатам медицинских исследований к 2025 году 50 % женщин и 40 % мужчин в мире будут страдать от ожирения. Количество детей с лишним весом в возрасте до 14 лет каждый год увеличивается на 7 %. Ожирение на сегодняшний день становится настоящей эпидемией.

Какие же причины избыточного веса? Из всех полных людей лишь 5 % имеют серьезную генетическую предрасположенность к нему. А как же остальные? Почти 100 % случаев к ожирению приводят эндокринные нарушения в организме человека, а также расстройства в пищеварительной системе в результате стрессов, неврозов и депрессии, малоподвижного

образа жизни.

На медицинской конференции врачей по проблемам женского здоровья и путям их решения был сделан вывод о том, что именно нарушение правильного питания в большинстве случаев приводит к избыточному весу. Наследственная полнота целых семей чаще всего вызвана тем, что родители передают привычки питания своим детям, а те – своим, поэтому получается замкнутый круг. Люди в большом количестве едят жирную, мучную пищу и сладости.

В России лишь 12 % семей стараются придерживаться рационального питания, и только 20 % семей каждый день включают в свой рацион свежие овощи и фрукты, причем это не зависит от материального положения.

Похудеть хотят более 80 % людей, страдающих избыточным весом, но все рекомендации по питанию лечащих врачей в реальности выполняют чуть больше 13 % людей.

Оздоровление организма волнует людей гораздо меньше эстетического фактора. 2–5 кг лишнего веса сбросить не так трудно, как удержать полученный результат похудения. При ожирении происходит нарушение обменных процессов, возникают такие болезненные признаки, как заболевания суставов и сосудов, артериальная гипертензия и т. д. Вес снизить в такой ситуации – серьезная проблема, процесс ответственный, трудный и требующий усилий врача и пациента.

Что же мешает некоторым людям избавиться от ожирения? Можно выделить три основные причины прекращения

или неэффективности борьбы с лишним весом.

Во-первых, это так называемая диетическая депрессия, стресс, который возникает из-за ограничительных, несбалансированных программ похудения, так называемых монодиет. Ученые выявили, что стресс сам по себе вызывает голод. Гормон стресса – кортизол, одна из его функций – вызывать расщепление глюкозы и жирных кислот в случаях, когда мышцы нуждаются в энергии. Допустим, вы понервничали, выброс кортизола произошел, а энергию вы не израсходовали. Вы вскоре почувствуете голод, потому что организм требует возмездия потраченного. Если гормон стресса выбрасывается не постоянно, а время от времени, то это не представляет опасности, но каждодневные стрессы приводят к высокому уровню кортизола в организме. И вы испытываете чувство голода все время. К тому же кортизол заставляет жировые клетки запасать энергию в виде жира. Стресс вызывает голод, а еда – главный и чуть ли не единственный способ восстановления душевного спокойствия и снятия стресса. Если вы чувствуете, что ваши попытки похудеть не приносят желаемых результатов, то вы начинаете испытывать еще больший стресс. Самый хороший способ борьбы со стрессом – это устранить ситуацию, которая может привести к нервному перенапряжению.

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.