



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ В ДЕТАЛЯХ

Колин Робинсон

Kolin Robinson

# **Здоровое питание в деталях**

«Автор»

2023

**Robinson К.**

Здоровое питание в деталях / К. Robinson — «Автор», 2023

Дорогие читатели! Мы все стремимся к созданию здорового рациона для нас и нашей семьи. Однако это иногда совсем непросто. Привычки, финансовые возможности, недоступные качественные продукты приводят нас к формированию нездоровых привычек и отдаляют нас от правильного питания, полезного для нашего здоровья и для нашего тела. В этой книге вы найдете причины, которые приводят к формированию нездоровых привычек в питании, и простые способы научиться слышать свой внутренний голос и выбирать, тот план питания, что нам подходит. «Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста»

© Robinson К., 2023

© Автор, 2023

# Kolin Robinson

## Здоровое питание в деталях

Дорогие читатели, предлагаю вам небольшое пособие по здоровому питанию. Эта книга создана для тех людей, которые устали от диет, которые столкнулись с несправедливыми последствиями строгих и безрадостных диет.

Для людей, которые возможно задумываются о данной проблеме, но совсем не уверены в положительном результате. И, поэтому не решаются на шаг в сторону перемен.

Сегодня проблема лишнего веса является одной из важных и больших проблем во всём мире.

Множество людей страдают от бесконечного цикла похудение и нового набора веса. Так же с отсутствием мотивации, веры в себя и с продолжительным беспокойством.

Вместе мы постараемся разглядеть истину. Обозначить верные шаги и разобраться с причинами набора веса, подкорректируем наши привычки. Разберёмся с внешними факторами, которые влияют на этот непростой вопрос.

Мы точно найдём способ распрощаться с этой проблемой навсегда!

Автор рассматривает в этой скромной работе вредные привычки питания, такие как еда из ресторанов быстрого питания, привычку есть много сладостей, также другие привычки, которые возможно мы за собой редко замечаем. Однако, которые являются спусковым крючком целого цикла проблем, в том числе лишнего веса, опасных диет и множеств неприятных последствий как физических, так и эмоциональных.

В данной книге вы найдете способы достичь здоровый вес без причинения себе неудобств, страданий и новых психологических травм.

Мы рассмотрим возможный рацион питания, ознакомимся со списком популярных мировых диет. Поразмышляем о новых сочетаниях в еде. И найдём для себя тот вид спорта, который будет приносить нам не только радость, и не запоздает с хорошими результатами.

Глава первая. Топ вредителей.

Еда из ресторанов быстрого питания

Первый в списке вредителей это еда из ресторанов быстрого питания – fast food.

Это не новость, что еда с повышенным содержанием жиров, сахара и соли вредна для нашего здоровья. Всего то нужно исключить её из рациона. Питаться преимущественно качественным белком, овощами, фруктами, крупами, бобовыми, включить в рацион (при хорошей переносимости) молочные продукты и дело сделано.

Но, сделать это не так просто. Другими словами, сложно заставить себя и заставляя, мы никогда не закрепим нововведения в наш рацион. Однако понимая цель, мы уверенно можем отказаться от вредной пищи, и понемногу именно полюбить и научиться готовить всё более здоровые и вкусные блюда.

Согласитесь, куда интереснее увлечься исследованием новых сочетаний, нежели купить готовую пиццу, бургеры, сэндвичи, газировку, чипсы, шоколадные батончики, картофель фри – и сделать их основой своего рациона.

Ответим на вопрос почему так происходит? Почему мы всё чаще выбираем на ужин пиццу, но не запеканку из зелёной фасоли?

Так устроено, еда с высоким содержанием соли, хорошо прожаренная на масле, нравится почти всем, особенно когда мы голодны. Это легче простого, подойти к прилавку, ткнуть пальцем на изображение и через считанные минуты у нас в руках сочный бургер с мясной котлетой под вкусным майонезным соусом утоляет наше огромное чувство голода, особенно, когда мы правда очень голодны. И конечно трудно устоять, когда перед нами соблазнительная реклама

того самого бургера и золотистого картофеля. Мы хотим всё! Подавайте нам всё в двойном объеме и десерт. Не подумайте, автор совсем не критикует вас, лишь описывает картину голодного современного человека. Какой там салат или суп, когда человек голоден. Когда голоден его желудок, сердце и глаза. Он сметает всё на свете.

Быстрый ритм жизни, дефицит свободного времени в течении дня, усталость, и отсутствие интереса, как следствие, эти причины приводят нас всё чаще к выбору в пользу ресторанов быстрого питания. Или к покупке шоколадных батончиков, которые мы запиваем сладким кофе, чтоб проснуться и быть бодрее.

Но на самом деле, весь этот список «продуктов- вредителей» только усложняет ситуацию и только больше вредит нашей бодрости и работоспособности.

Если научиться выбирать мудро продукты для своего питания, мы обнаружим, прилив сил, вдохновения и сон для нас перестанет быть роскошью. Мы легко и быстро научимся засыпать. А на утро, будем просыпаться быстрее и увереннее.

Станем относиться к спорту дружелюбнее. И словосочетание – правильное питание не будет звучать как что-то чужое, пугающее и отталкивающее.

Рестораны быстрого питания всегда рады гостям, руководители хлебобулочных фабрик рады стараться сочинять новые рецепты печенья, булочек, добавлять всё больше сахара, крема и варенья. Мясные комбинаты расширяют линейку мясных полуфабрикатов и рады новым покупателям.

Их понять можно, если не увеличивать производство в скором времени придётся искать новую работу. Поэтому чем слаще, тем лучше. И чем больше соли и приправ, тем вкуснее.

Мы стали целевой аудиторией, но потом мы грустим, глядя на себя и не знаем с чего начать, как всё поменять, или что ещё сложнее, как перестать поправляться? Ведь если продолжать в этом направлении жить, вес всё время растёт. Нам необходимо найти баланс и поддерживать здоровый вес, чтоб перестать беспокоиться.

Чтоб перестать чувствовать дискомфорт после приёма пищи и чувствовать себя только лучше.

Первая отрицательная сторона питания фаст фудом – это плохое насыщение. Мы получаем с едой много калорий, но за счёт низкого содержания питательных компонентов, насыщение спустя час исчезает. То же самое происходит если мы перекусим или пообедаем шоколадным батончиком, запив его кофе или чаем. Насыщение продлится 40 минут или час.

А второй возможности пообедать может не быть, из-за занятости, чаще всего новый перекус откладывается до вечера, или до поздней ночи.

День за днём мы протаптываем себе тропинку, по которой идём затем долгие годы. Мы не видим другие пути. Мы привыкаем кушать только калорийное, только вкусное.

Таким образом мы формируем привычку, которая заключается в выборе именно высококалорийных продуктов, чтоб эффект сытости наступил незамедлительно.

Ниже мы рассмотрим подробную таблицу продуктов из самого популярного ресторана быстрого питания. Там вы увидите на сколько калорийны простые булочки, которых очень мало если съесть всего одну штучку. Приходится заказывать полноценный обед, куда входит картофель, газировка, сочные булочки, в двойном или тройном количестве. И конечно десерт.

Поменять эту привычку помогает объёмность нашего приёма пищи. Лучше всего выбирать больше полезного, чем одно бесполезное и как выясняется, не насыщающее.

Интересно увидеть больше ресторанов правильного питания, но навряд ли перед их дверями выстроится очередь. Почему? Потому что правильное питание – это скучно, всем понятно, что отварной брокколи и спелое яблоко лучше чизбургера, но лучше уж я поем чизбургер и подниму себе настроение, нежели поем что-то невкусное и пресное.

Но мы стремимся не к правильному питанию, а к симбиозу вкусного и здорового. То есть мы стремимся к более здоровому питанию, но не пресному. Мы и не должны питаться едой из

лечебных диет или строгих монодиет. На таком питании не далеко и до проблем с пищевым поведением. Поэтому вкусно не всегда равно – вредно. И полезно не всегда равно невкусно.

Вы в этом убедитесь сами. Всегда можно разнообразить и оставить 30 процентов фаст фуда или так назовём высоко вкусную пищу и 70 процентов посвятить выбору овощей и фруктов, которые можно замиксовать с вкусным.

Вторая отрицательная сторона фаст фуда – это тяжесть. Если вы, питаясь фастфудом легко спустя один или полтора часа можете заняться физической нагрузкой, то фаст фуд скорее всего вам не вредит, и вы относитесь к нему разумно, не питаетесь им каждый день. Но чаще всего после обильной еды хочется прилечь на диван или сесть по удобнее в кресло. Чем меньше движения, тем хуже. Мы себя прощаем и балуем, «ничего страшного, пусть сегодня будет повод себя порадовать».

А потом мы уже этот повод ищем. Или выдумываем, например, выходной, наконец-то хороший повод выбраться в город и зайти в любимый ресторан. Или хорошая погода, хорошее настроение, тяжёлый день, встреча с друзьями. Все это повод поесть.

Всё чаще мы идём туда, но если мы туда идём можем ведь мы выбрать еду полезнее? Да и там тоже есть упрощённые, не такие калорийные блюда. Например, если говорить про Mcdonald's можно выбрать Wrap, Cheese Lavash, Gouda Nuggets, Chicken Nuggets, Салаты, Чай, Кофе, Латте, Капучино, Клубничный Лимонад, Лимонад, Ванильное мороженое без сиропов, или с фруктовым сиропом.

Заполняя заказ такими блюдами, вы неплохо перекусите и уйдёте в хорошем настроении, без чувства тяжести, скорее всего сможете снова поесть спустя 2-3 часа и совсем не будет в тягость физическая активность. Другими словами, такой приём пищи скорее всего сгорит, не отложиться никуда, настроение улучшится и вреда оно не нанесёт.

## Самое калорийное меню










биг тейсти	ккл	белки	жиры	углеводы
	842	44	51	50
наггетсы	ккл	белки	жиры	углеводы
(20 шт)				
	894	56	47	50
гриль гурмэ	ккл	белки	жиры	углеводы
	890	48	54	51
двойной				
рояль	ккл	белки	жиры	углеводы
чизбургер				
	723	49	42	36
двойной				
чизбургер	ккл	белки	жиры	углеводы
де люкс				
	674	38	36	48
вестерн	ккл	белки	жиры	углеводы
гурмэ				
	667	34	36	51
чикен	ккл	белки	жиры	углеводы
бекон				
	650	27	34	57







двойной гранд чизбургер	ккл	белки	жиры	углеводы
	619	37	32	46
чикен премьер	ккл	белки	жиры	углеводы
	603	24	33	53
техас бургер	ккл	белки	жиры	углеводы
	600	32	34	41
техас чикен	ккл	белки	жиры	углеводы
	598	26	30	51
панини тоскана	ккл	белки	жиры	углеводы
	616	31	34	46
биг мак	ккл	белки	жиры	углеводы
	509	27	26	42
цезарь ролл	ккл	белки	жиры	углеводы
	499	21	25	46



## Самое низкокалорийное меню



гамбургер	ккл	белки	жиры	углеводы
	254	13	8.8	30
креветки в панировке	ккл	белки	жиры	углеводы
	164	9.1	7.5	15
наггетсы	ккл	белки	жиры	углеводы
	246	14	11	22
картофель фри м	ккл	белки	жиры	углеводы
	268	17	14	18
чиз лаваш	ккл	белки	жиры	углеводы
	187	8	7	22
крылышки	ккл	белки	жиры	углеводы
	238	21	16	13
овощной салат	ккл	белки	жиры	углеводы
	68	2.5	3.0	4.4

салат Цезарь	ккл	белки	жиры	углеводы
	283	21	16	13
яблочные дольки	ккл	белки	жиры	углеводы
	38	0.3	0.3	7.8
морковные палочки	ккл	белки	жиры	углеводы
	31	1	0.1	5.5 48
клубничное мороженое	ккл	белки	жиры	углеводы
	258	5	4.9	
молочный коктейль (0.25)	ккл	белки	жиры	углеводы
	241	6.1	4.6	45
вафельный рожок	ккл	белки	жиры	углеводы
	140	3.5	3.5	23

Выше приведены несколько таблиц в которых указано меню из одного из самых популярных, и, наверное, из самых посещаемых ресторанов быстрого питания в мире. В последней таблице указаны блюда, которые вы можете спокойно заказывать, которые утоляют голод, но при этом не испортят фигуру ни за один раз, ни за несколько раз.

Мы, часто увидев небольшую прибавку в весе, запрещаем себе буквально всё. Принимаем кардинально – резкие решения, крайне строго удаляем почти всё питательное из меню, и просто на просто голодаем. Конечно эти все инструменты плохо работают. Очень трудно устоять перед соблазном, всё время находиться в тисках железной силы воли. Мы не должны приучать себя к голоду, а ровным счётом наоборот, мы должны быть всегда слегка сытыми, и тогда мы принимаем более разумные решения.

Рассчитывая всегда только на силу воли и мысленный запрет на вкусное, мы приучаем себя к состоянию голода, мы привыкаем лишать себя самого главного – пищи, и это приводит почти всегда к проблемам. Голодать не хорошо, не следует делать перерывы между едой более чем 3 часа, это становится со временем критично. У нас должно быть, как минимум 3 приёма пищи из горячих и сытных блюд и 2-3 хороших и вкусных перекуса. Комфортное питание прежде всего. Мы рассмотрим множество вариантов ежедневного рациона, привыкнув к которым, проблемы со здоровьем и весом уйдут навсегда из повестки дня.

Один из важнейших принципов, является покупать- заказывать блюдо до 300 ккл. Для того, чтоб в ансамбле блюдо+ напиток и десерт не превышали более 600 ккл. Если поход в ресторан рассчитан на более длительное время, мы не можем ограничиться только одной порцией пирога, или одной маленькой порцией картофеля, или одним гамбургером. Но, если захотеть, можно заказать чай и кофе, тогда наш приём пищи будет совсем низкокалорийным. Но при этом мы не останемся голодными и грустными. «Я на диете, и я в печали». Такого точно не случится.

Никому из нашего окружения не следует чувствовать себя неловко, от того, что они заказывают много всего, а мы рядом – на диете, и всем праздник портим. Люди едят по-разному, но, когда один в очереди стоит, переминаясь с ноги на ногу и говорит «я ничего не буду» – это вызывает вопросы и споры. Не следует оставаться голодным в ресторанах быстрого питания, пиццериях и кафе. Стоит лишь выбирать в пределах 300 ккл главное блюдо и добавлять напитки и лёгкий десерт. Поэтому первый шаг к здоровому питанию, или на пути к стройности – это не исключить фаст фуд, а заменить калорийные блюда на менее калорийные. Перед походом в ресторан перекусите дома, дорога туда – назад и ожидание заказа займет немало времени, поэтому перекусив лёгким салатом или фруктами, орехами, вы только сделаете лучше себе, не станете с голода заказывать три биг мака, целую пиццу на 600 грамм и два чизкейка.

Хорошо изучите таблицы с блюдами и через некоторое время вы станете замечать в меню только эти блюда. Они не менее вкусные чем остальные, иногда кажется, что даже вкуснее и легче.

В пиццериях не забывайте про заварной чай и кофе, замените газированные напитки на горячие. Несмотря на то, что почти у каждого дома есть и чай, и кофе, не стоит экономить, если у вас есть цель сбросить вес или наоборот не наращивать его, тогда выбирайте к пицце именно эти напитки. Они подойдут лучше всего. Таким образом мы привыкаем к тому, что не существует никаких запретов, мы перестаём переедать в этих местах, а только наслаждаться. Наслаждение удваивается от того, что мы не лишили себя вкуса и при этом отлично выглядим, стройные и сытые, это наша цель.

Что касается кафе, если вы пришли туда только ради вкусного пирожного, брауни или чизкейка, лучше всего перед десертом не есть ничего тяжелого. Следует поесть салат, затем через некоторое время насладиться десертом. Если вы находитесь в пиццерии, то выбирайте одно или пицца, или десерт. А если в Макдональдсе, порция небольшая мороженого дополнит приём пищи. Обычно в пиццериях порция мороженого весит около 300 грамм, это очень

много. Лучше всего заказать порцию меньше, если такая возможность есть, или поесть десерт дома, где вы сами сможете проконтролировать количество в размере 100-120 грамм, это количество после плотного обеда или ужина не повредит.

Подведем итоги! Не следует запрещать себе фаст фуд. Здоровое питание не означает есть только еду на пару, а разумный выбор блюд и продуктов. Старайтесь быть сытыми в течении дня, выбирайте продукты из списка выше, не запрещайте себе всё, чтоб избежать мести своего организма.

Чем быстрее мы привыкаем к простой еде и напиткам, тем быстрее уходит лишнее и стабилизируется наше питание.

Вредитель номер два – малоподвижный образ жизни, и привычка лениться.

Вы, наверное, не первый раз слышите примерно следующее: «движение это жизнь», «спорт помогает худеть», «меньше кушай, больше топай», «диета без спорта не работает».

Но ежедневная деятельность не у всех людей физически активная, одни люди не успевают присесть и пару минут в течении дня, а другие не могут отойти от рабочего компьютера ни на миг, тем самым, не замечая сколько времени провели в сидячем состоянии. А если они работают из дома. За окном день сменяется ночью, но они так и не поменяли своего положения. Перед монитором выстраивается парад чашек и тарелок, а труженик поглощен вдохновением, или приближающимися дедлайнами.

Каждый вечер, перед сном в голове проносятся обещания: «завтра точно выйду на прогулку», или «схожу на плавание после работы», «утром займусь йогой». Выполняем ли мы его или нет, мы тем не менее часто даем себе это обещание. Истина остаётся неизменной – современный ритм жизни не всегда даёт нам такую возможность как в детстве, быть активным, спортивным и радоваться простым мелочам. Мы заняты своими обязанностями, заботами и тревогами.

Добавить шаг за шагом больше движения. Не начиная с сложного, не нужно сразу бежать биатлон, или становится фанатиком горного спорта, дайвинга, бальных танцев, футбола, и другого большого спорта. Это всё отлично, но не каждый на это способен. Начиная с простого, с десятиминутной зарядки утром, (при возможности) 30 минутной прогулки, с поддержки чистоты на рабочем месте, и дома, которая тоже отнимает время и даёт возможность размяться.

Пройтись пешком после работы, или выбрать активный отдых на выходные, что отлично помогает поддерживать нормальный вес, не поправляться или ускорить ритм похудения.

Главным фактором здесь является – начинать с простого и не усложнять слишком быстро.

Если мы годы провели без какой-либо физической активности, не всегда безопасно ударяться в крайности. Необходимо прислушиваться к своему телу. Следить к чему оно готово, и что оно напрочь отвергает сейчас.

Очень часто мы добавляем спорт, от которого становиться плохо, болит голова, сильно бьётся сердце, появляется тошнота и следует вопрос – а вы уверены, что движение – это жизнь?

Почему так происходит? Дело в том, что нашему телу, так же необходима мотивация, если телу больно и некомфортно, оно запоминает это состояние и все больше противиться новым упражнениям. Поэтому движение – это жизнь, тогда, когда это движение происходит в удовольствие. То движение, которое окрыляет, дает больше энергии, и быть может не сразу тот результат, о которым мы грезим.

Но создавая этот фундамент, организм будет рад новым целям и не станет им препятствовать.

Оглянитесь вокруг себя, есть ли вещи, которые нужно поменять, такие простые, например, как уборка в шкафах, на стуле, в компьютере, вокруг него?

Начинаем сначала с этого, затем переходим к простой зарядке в пределах 10-15 минут. И в качестве интересного занятия добавляем небольшую прогулку в вечернее или обеденное

время. И так первые пару недель. Фаст фуд мы успешно заменили и добавили немного движения. Идём дальше.

#### Привычка лениться

Конечно это совсем не та привычка, за которую стоит себя бичевать и сразу «пришпоривать», заставляя приседать 50 раз каждые три-четыре часа. Бежать марафон, записываться на изнурительные силовые тренировки в спортзале и бить кувалдой по шинам в лесу.

Привычка лениться относиться к тому, что вместо уборки, мы всё чаще выбираем расслабиться, полежать, почитать, подумать, послушать музыку. Мы всё чаще выбираем релаксирующий вид отдыха, нежели активный. Почему не стоит идти, снова в крайность? Потому что ничего из этого хорошего не выйдет. Время расслабиться – это бесценное время, но, если вы замечаете. Что после работы или учебы вам ничего не хочется делать – это приведёт рано или поздно к вопросам связанным с лишним весом.

Активность нужно добавлять шаг за шагом, создавать новые полезные привычки, которые вытесняют старые, и Вы из будущего только скажете потом спасибо. Спасибо за то, что приучила меня убирать утром, перед уходом на работу, приучила меня мыть посуду сразу после еды, собирать постель, протирать пыли, поливать регулярно цветы.

Сделать небольшую уборку – складывать вещи по местам и поддерживать в целом чистоту везде где я бываю, дома, на работе (или учебе) на даче, и в спортзале.

Мы часто успешно формируем именно плохие привычки, они каким-то тайным образом очень быстро устанавливаются, словно вирус захватывает хорошие, ценные файлы в компьютере, так и плохие привычки укореняются в наших действиях.

Это относится к формированию плохих привычек и в питании тоже, как только мы обнаружили вкусное блюдо, мы все чаще готовим или покупаем именно его. Например, обжаренный картофель, всеми любимое блюдо детства. Приучили себя, и грустно все время повторяем про себя – «эх, если бы можно было есть жареную картошку всю жизнь, но нет проклятая диета не позволяет мне этого сделать». Вот в чём проявляется эта пресловутая привычка лениться и заикливаться на приобретении вредных привычек. Отсутствие интереса и желания пробовать что-то новое. Взять и приготовить вкусный салат, или запечённое мясо по старинному рецепту, разнообразить вкусы таким образом, чтоб мозг и думать забыл о жареной картошке, а всё удивлялся вкусу курицы, авокадо, батата, бобовых, вкусных овощей, фруктов, молочных продуктов.

И выходит так, что мы себя морим голодом, заставляем делать изнурительные физические упражнения, а затем впадаем в состояния ленивца, балуем себя блюдами из детства, сладостями и интересными видеороликами. Конечно это не плохо, но и не хорошо, с каждым годом прибавляются килограммы и крепнет привычка лениться!

Это совсем не стоит удалять из списка дня, необходимо лишь, отыскать хорошие привычки, добавить и установить. Первая которая является готовка- научить себя готовить вкусную и горячую пищу.

Приучив себя к этой простой привычке, вы навсегда избавитесь от проблем и вопросов на тему питания и лишнего веса. Горячая домашняя пища всегда в тысячи раз полезнее, лучше, чем фаст фуд, разумно выбранные продукты и разнообразные виды приготовления навсегда закрывают нашу потребность в поисках вредной пищи.

Вторая привычка – двигаться! По максимуму каждые два часа что нибудь делать простое, например, прибраться, сложить вещи, пропылесосить, протереть пыль. Это движения, которые не относятся к тренировкам, это движения необходимые для новых идей и постановки целей.

Вы заметите как при простой такой привычке у вас появится пространство для мыслей, которые пробьют тревоги, станет появляться еще больше желание что-то делать, узнавать, искать и находить.

Если вы и так это делаете – это очень хорошо. Однако если нет, начните это делать в скором времени.

Третья привычка – уделять время заботе о себе, ухаживать за своим телом, волосами, внешностью, на это тоже уходит немало времени. Пусть несколько дней в неделю вы станете устраивать короткие приёмы в собственный салон красоты: поход в кабинет косметолога, стилиста, мастера маникюра и массажа.

Удивительно, но мы часто забываем о том, как важно проявлять заботу не только ко всем, но главным образом к себе. Поэтому на первых ступенях к изменениям или закреплению новых привычек является именно этот пункт.

Случается, так, что не только лишний вес нас огорчает, но начиная пошаговое изменение, мы обнаруживаем, что и другие важные сферы нашей жизни начали проседать, это может быть физическая активность, внимание и забота о себе, порядок в доме и баланс в творческом плане.

Поэтому начиная шаг за шагом вносить изменения в наш план действий – результаты тут как тут постучатся в двери и отразятся в нашем зеркале. Главным образом является без драматизма, постепенно вносить эти несложные изменения.

Следующий вредитель, который влияет на наш увеличившийся вес – это алкоголь. Взрослая жизнь зачастую подразумевает много забот, обязанностей и вместе с ними приходят тревоги. Эмоциональные всплески, депрессия и нервное истощение. Алкоголь в этот момент играет роль иногда спасателя, но чаще успокоителя. Заметим, как часто при мысли посетить психолога, или почитать хорошую книгу, мы решаем лучше расслабиться наедине с бокалом вина, или готовим себе вкусный коктейль, не выходя из дома.

Но не спешите огорчаться, это частый вид отдыха для множества людей, повезло только тем, кто просто не любит алкоголь и вполне довольствуется прохладным смузи или любым другим безалкогольным напитком.

Алкоголь является очень калорийным напитком, на 100 грамм, например, светлого пива приходится целых 45 ккл, но в результате мы выпиваем намного больше чем 100 или 200 грамм, а минимум  $500 = 225$  ккл порция. А если есть повод – количество может увеличиться до одного – двух литров, что составит уже 450-900 ккл, это половина дневной нормы. При том, что пиво или любой другой алкоголь требует вкусной закуски и это как правило очень калорийная и с высоким содержанием жира и углеводов еда – такая как свиное мясо, красная рыба, колбасы, сыр, орешки, чипсы, и так далее. И если такие посиделки у нас случаются пару тройку раз в месяц, представьте себе какой вред вы наносите своей фигуре. Говорить о стройности при этой привычке сложно, ведь она становится призрачной мечтой, и красивым сном.

Но не будем рассматривать потребление алкогольных напитков с точки зрения масштабных проблем, а лишь со стороны здоровья и здорового питания.

Для того, чтоб поддерживать нормальный вес в самом лучшем случае нужно исключить алкоголь совсем, хотя бы на время, для чего это нужно? Для того, чтоб дать передышку организму, при потреблении алкоголя и закусок задерживается много жидкости, сильно страдает поджелудочная железа, печень. Следовательно, отказавшись, мы проследим за нашим настоящим весом, без лишней жидкости. Вы заметите как эта привычка провести вечер за бокальчиком чего-то уйдет на нет, и все меньше этого захочется в дальнейшем.

Далее если на мероприятиях вы возвращаете понемногу некоторые напитки, следите за тем, чтоб еда была более полезная, а алкоголь не крепкий, пейте воду, между алкоголем, и старайтесь соблюдать определённую порцию, например, 150-200 мл если это вино или шампанское, а если вы пьёте пиво – 500 мл, не больше.

Лучше всего делать перерывы между приемами пищи и алкоголем, находить разный способ досуга, это могут быть танцы, беседы, интерактивные игры, конкурсы, фотография.

Продолжаем путешествие по берегам вредителей, которые портят нам все наши начинания и успехи в погоне за стройностью.

Безделье, праздность или выражаясь молодежными терминами – зависать! Эта привычка, так хорошо укореняется, что устранить её крайне сложно. Эта привычка заключается в постоянном нахождении в одном месте и положении, когда удастся увильнуть от работы. Часто этот термин применяется к компьютеру или его программам, когда они не двигаются и не исполняют ни одной команды. Если сравнивать с современным миром, в котором мы живем, часто люди действуют как компьютеры. Исполняют свои повседневные обязанности, не вовлекаясь в них, работают иногда выше человеческих возможностей и часто «зависают» перед монитором или другими гаджетами. На просторах интерната уйма интересного контента, переходя с сайта на сайт, можно буквально часами смотреть видео, за видео и удивляться как много времени пролетело и как за окном день сменился темной ночью.

И кажется, что в этом такого? Вроде ничего, человеку необходим отдых – это верно. Однако привыкая к этому отдыху тут как тут перебираются к монитору вкусняшки. Куда интереснее что-то делать, при этом не вставая всё время, чтоб пойти пообедать или перекусить на кухню. Более того эта привычка с нами везде, на работе и дома, в машине, и просто в кафе. Глаза смотрят в экран, а руки перебирают вкусняшки, счет мы им не ведем, вот так и отходим от порций и съедаем намного больше, чем надо. И затем спустя пол часа кушаем полноценные блюда. Мы забываем, что перекусы являются важными элементами правильного питания. Они не должны состоять только из картошки фри или чипсов, конфет и разных других сладких и соленых снеков. Любой прием пищи необходимо принимать не меньше чем с перерывом в 2-3 часа, иначе лишний вес не за горами. Проблема безделья в том, что мы совсем не делаем перерывов между приемами пищи и мы всегда сытые, что совсем не способствует снижению веса, а только его набору и так как при этом физическая активность у нас минимальная, а мозг кипит и требует жирненького и сладенького – так дается старт вопросам – «почему я полнею, ведь ем я как обычно!»

И так проблема определена и необходимо поискать для нее решение. Прежде чем настроить максимально свое внимание на что то, не имеет значение будет это онлайн игра, чтение блога, просмотр видео, перекусите ничего не делая, только уделяя внимание своему перекусу и напитку, это займет немного времени, но даст вам много энергии. Для того, чтоб можно было сосредоточиться и не отвлекаться на мысли о голоде. Тем более, что так вы устраняете голод.

Засеките на своих часах 2 часа. Этого времени вполне хватит до следующего приема пищи, если же есть нечего и нужно сходить в магазин или на кухню приготовить еду, одного часа достаточно, чтоб осуществить все дела за компьютером, при этом не налегая на вредные снеки. Остальной час потратьте на покупку продуктов или на приготовление еды.

О перерывах между едой мы поговорим отдельно, однако повторение мать учения-помните главное есть не менее чем 5-6 раз в день с перерывом не дольше, чем 2-3 часа.

Старайтесь также контролировать чем именно вы перекусываете, сочиняйте хорошие перекусы, современные перекусы, не только те, к которым привыкли, и о них мы тоже поговорим подробнее.

#### Сахар

Сладенькое – следующий по списку вредитель. Сахар и десерты, приготовленные на его основе, не только вредят нашим формам, но и нашей коже, а также в целом оказывает большой вред нашему здоровью. Однако отмена сахара так же не является хорошим и правильным решением. Регулирование – вот что действительно помогает не поправиться, поддерживать вес и не вредить здоровью. Потребление сахара является такой же привычкой, как любая другая, только она больше вредная, чем полезная. Поэтому регулирование сладостей относится к приобретению хороших привычек и к созданию здорового питания в последствии.

На протяжении многих веков люди не нуждались в сахаре в том виде, в котором он существует сегодня, потому что их потребность в сладком вкусе легко удовлетворялась углеводами

природного происхождения такими как фрукты и ягоды, и очень редко в пищу употреблялся мёд.

Но позднее с развитием современных технологий появился белый сахар.

Знакомое выражение сахар белая смерть придумана неспроста.

Дело в том, что в природе не существует вредных или ядовитых продуктов, которые имеют сладкий вкус. Сладкий вкус плодов обычно означает, что плод созрел и готов к употреблению.

С рождения первый вкус, который ощущает ребёнок является сладким, вкус материнского молока содержащего значительное количество углеводов. Эволюционно ощущение сладости ассоциируется с безопасностью, пользой, защищённостью. Возможно, именно поэтому у нас существует любовь и тяга к сладкому.

И, полагаю, именно поэтому, когда нам грустно очень хочется сладенького. Десерты утешают нас и дают короткое, мнимое чувство безопасности и спокойствия. Почему мнимое? Потому что оно слишком краткосрочное и на самом деле только утешает, но не решает проблему нашей грусти и печали в целом.

Более того, чем больше грусти в сердце, тем больше тянет к шоколаду, десертам и наступает момент, когда сахар окутывает нас в свои сети и становится главным участником нашего рациона. Коварный участник начинает главенствовать, и занимать все позиции, все чаще тянется рука за десертом и чашкой чая. И какой там суп, когда есть шоколад?

Эта привычка тянется с детства, она есть не у всех людей, но у многих. Если вы когда-то встречали людей или слышали о том, что кто-то может съесть целый торт, пару плиток шоколада в день. То знайте, что такие люди существуют, и им крайне сложно эту привычку побороть. В борьбе с сахаром, всегда кажется, что нет сил его одолеть, но это только первые пару недель. Всегда сахар можно и нужно заменить фруктами, ягодами и более лёгкими десертами, такими как желе, йогуртовое мороженое, йогурты, и творог, подслащенный фруктами или мёдом.

Культура потребления сахара приобретается в раннем возрасте, если с вами договаривались «шоколадной валютой», вознаграждали, успокаивали, стимулировали обещая шоколадку, торт и прочее, то не удивительно, что тяга к сладкому есть. И любое минимальное упоминание о том, что для того, чтоб похудеть, нужно будет отказаться от сладкого, вызывает протест и дрожь по телу.

Разберёмся с тем, что делает сахар? Почему он опасен? Первое сахар формирует привычку, чем больше сахара мы потребляем, тем больше с каждым днём наша тяга к сладкому возрастает. Когда мы кушаем много сладкого, избыток углеводов превращается в жировую массу, а если мы выбираем продукты с высоким содержанием жиров и сахара, такие как шоколад, кремные десерты со сдобным тестом, соответственно мы почти мгновенно наращиваем жировую ткань, а коварный сахар выступает в роли блокатора естественной функции организма сжигать жиры.

Это любопытный факт, который хорошо прочищает наше мышление. Дело в том, что наш организм обладает достаточно мудрым функционалом, и самой природой предусмотрена функция сжигания лишнего жира. Другими словами, не смотря на то бегаем ли мы по утрам или делаем приседания 50 раз каждый день, организм сам не требуя большой физической нагрузки сжигает лишние жиры. Вот почему мы годами можем находиться в одном весе. Но если мы всё чаще потребляем сладкое, эта функция у организма всё хуже и хуже работает, пока не перестаёт совсем функционировать и наш вес стремительно растёт, особенно жировая ткань. Так что именно поэтому садясь на диету люди очень часто прибегают к физическим



упражнениям, чтоб заставить организм сжигать лишнее, накопленное годами, однако сократив сладкое мы уже становимся на безопасный путь снижения веса.

Первым делом сократите потребление шоколада до 15-20 грамм до обеда, лучше всего на завтрак. Второе, вместо привычных сладостей, пирожных, мороженого, сладких газированных напитков, тортиков, добавьте в рацион фрукты и ягоды, если очень хочется пить сладенькое – сварите простой компот из ягод и яблок, соответственно всегда вы сами можете регулировать количество сахара. Готовьте смузи, вкусные ягодно-молочные коктейли, также можно использовать растительное молоко, ореховое или соевое.

Третье создайте один или два десерта полностью фруктовые или ягодные. Количество следующее – если фрукт большой – значит 1 штука, если средние 2 штуки, маленькие 3 штуки. Ягоды кушаем небольшими пиалами.

При хорошей переносимости молочных и кисломолочных продуктов добавьте в рацион творог, йогурт, ряженку, молоко, также в качестве перекуса может хорошо пригодиться обыкновенный вкусный сыр, это тот самый перекус вместо десерта к чаю и кофе.

Приучая себя к меньшему и разумному потреблению сладостей проблема лишнего веса и вечной тяге к сладкому пройдет. Привычные десерты делим на две порции, но лучше всего лакомиться ими один раз в неделю, тогда ваши формы будут всегда красивыми и лишних килограмм на горизонте не видать.

Посмотрите на таблицу сладостей, которые при умеренной порции в день не нанесут вреда фигуре, но исполняют свою функцию. Подарят радость и хорошее настроение.

## **ТОП СЛАДОСТЕЙ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ФИГУРЫ**



**ФРУКТЫ**



**ЯГОДЫ**



**ОРЕХИ**



**СУХОФРУКТЫ**

## **ТОП СЛАДОСТЕЙ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ФИГУРЫ**



**РЯЖЕНКА**



**ЙОГУРТЫ (БЕЗ САХАРА)**



**ТВОРОЖНЫЕ ЗАПЕКАНКИ**



**МУССЫ**

## **ТОП СЛАДОСТЕЙ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ФИГУРЫ**



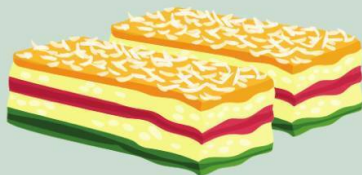
**ПИРОГИ, ШАРЛОТКИ  
ИЗ ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ,  
РИСОВОЙ ИЛИ НУТОВОЙ,  
ОРЕХОВОЙ МУКИ**



**ВАНИЛЬНОЕ, СЛИВОЧНОЕ  
ИЛИ ЙОГУРТОВОЕ  
МОРОЖЕНОЕ**



**ЗЕФИР  
НЕГЛАЗИРОВАННЫЙ**



**МАРМЕЛАД (С КОКОСОВОЙ  
СТРУЖКОЙ)**

## **ТОП СЛАДОСТЕЙ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ФИГУРЫ**



**ПИРОЖНЫЕ МАКАРУН**



**ПАННА КОТТА ИЛИ  
ФРУКТОВОЕ, ЯГОДНОЕ  
ЖЕЛЕ**



**СМУЗИ**

## Стресс

Следующий вредитель, который тесно связан с нашей тягой к сладкому является стресс.

Это такая цепочка, которую очень трудно разорвать, с одной стороны стрессовое состояние утоляется избытком сладкого, с другой стороны лишние килограммы тоже приводят нас в состояние стресса.

Стресс годами отравляет наше здоровье, иногда люди не решаются каким-то образом это менять. Работать со стимулами, разобраться с реакциями, выбрать хорошего специалиста, который укажет на проблему и затем вместе с вами найдет решение.

Мы годами молчим, терпим, не пытаемся уйти с ненавистной нам работы, считая, что на ней свет клином сошёлся и нигде нас не примут в другом месте. Мы продолжаем жизнь в плохой враждебной среде, такой как плохой коллектив, токсичные отношения, и трудные отношения с самыми близкими людьми. Всегда здесь и сейчас есть глушители, которые хорошо втаптывают вглубь все проблемы. Они всем известны, они тут как тут поджидают и готовы «прийти на помощь». Это алкоголь, наркотики и еда.

Стресс отравляет всё в чём живёт и с чем взаимодействует человек. В наше время почти нет людей, которые бы не испытывали раздражение, стресс, апатию и даже депрессию. Случается, что крохотное замечание, случайное слово может привести к гневу, к самым неприятным чувствам, и порой к неожиданным реакциям, чтобы избежать или как то перетерпеть, мы и начинаем либо много есть, либо много пить, либо мы заболеваем.

Работать со стрессом необходимо учиться и всё время находить источники, которые помогут взрастить устойчивость к стрессу, сильную защиту. Это ответственность каждого из нас. Остановиться, прожить эмоции, успокоиться и задать себе несколько вопросов. Но самое лучшее заварить себе чашечку чая. Чай развивает весь негатив и туман назревшего гнева.

Почему стресс так опасен? Когда мы испытываем стресс мы склонны к эмоциональному перееданию. В это время подсчёт калорий не только отсутствует, но и просто напросто не интересуется никого. Какие калории, когда что-то неприятное происходит? Поэтому стресс следует отделять от еды. Никогда не кушать в нервном состоянии, стараться наладить режим сна, не пить много кофе, может на время вовсе его исключить из вашего рациона и пить слабый травяной чай. Необходимо оставаться в стороне там, где это возможно и не разрешать втягивать себя в конфликты. Хорошо прочертите линию между вами и происходящими событиями. Создайте внутренний фильтр и не позволяйте негативным новостям засорять ваше эмоциональное поле, особенно в отраслях, в которых вы бессильны и никак не можете повлиять на ход событий.

Так же есть стресс гормонального характера, тогда следует обязательно пройти обследование у врача эндокринолога, возможно лишний вес связан не только с перееданием, но и с гормонами. Которые тоже очень сильно влияют на аппетит и на лишний вес.

Зачастую мы сталкиваемся со стрессом на рабочем месте. Прямо перед обеденным временем, горят дедлайны, клиенты обрывают рабочий телефон, партнеры требуют пересмотра решений, начальство вызывает в кабинет с криками – где отчёт? Такое случается почти каждую неделю, поэтому самый важный момент, когда мы должны спокойно покушать. Набраться сил перед второй половиной рабочего дня, просто утерян. Стресс уже отравил всё настроение и еда нам совсем не в радость. А вот печенки сладенькие и шоколадный батончик «extra size» как раз кстати.

В таких обстоятельствах ничего не хочется ни есть, ни пить, ни работать. Поэтому так часто работники совсем не обедают, а лишь перекусывают и запивают перекусы большими чашками крепкого кофе, чтоб каким-то образом «зарядиться энергией». Любопытный факт. Наш мозг так устроен, что он не может переключиться на еду, тогда, когда мы заняты чем-то другим, даже мыслями о работе. Мозг продолжает работать, он не переключается, и еда очень трудно усваивается, так как мозг не понял он сейчас ест или работает?

Поэтому, что бы не случилось, время еды должно быть спокойным и всё наше внимание должно сосредоточиться на вкусе и аромате блюда. Но не на видео роликах, текстах в рабочих чатах или звонках. Но, если всё-таки не получается, подумайте хорошо, может самое время искать другой путь для развития своей карьеры, отношений или учебы.

Сталкиваясь со стрессом задайте себе два ключевых вопроса «стоит ли это моего внимания?», и «как я могу на это повлиять?»

Скорее всего вы мигом переключите свое внимание от стимулов стресса и спокойно продолжите свои планы на день.

#### Недосып

Недосып и стресс тоже очень сильно связаны между собой. Из-за стресса уснуть крайне трудно, из-за недосыпа крайне много стресса.

Они словно два брата, похожих друг на друга, влияют на наш внешний вид и лишний вес. Они приходят в нашу жизнь чаще всего вдвоем и работают в двойную силу.

Мы часто не высыпаясь обещаем себе на выходных обязательно выспаться и проспать до обеда, или проваляться весь день в кровати. Мы обещаем себе, искренне веря в то, что, посвятив один день сну, мы стираем весь негативный след бессонной недели. Словно можно рассчитаться с банком сна так просто.

Конечно проваляться один день – мало, один день-ничего не исправит. Формируется привычка терпеть недосып, кушать перед самым отходом ко сну, утром спать до последней минуты, ложиться позже обычного, посвящая сну критически мало времени от 5 до 6 часов в сутки.

Если мы работаем в офисе, вставать нужно рано учитывая пробки, приходим домой поздно вечером, взваливаем на себя всё и сразу, и как быть без вечернего досуга для себя? Мы засиживаемся до поздно перед интересным кино, в обнимку с огромной тарелкой чипсов, радуемся этому крохотному времени, которое осталось для нас и нашей семьи. Такое бывает часто, и с этим сталкиваются многие работники графика 5/2.

Почти тоже самое происходит у нас во время учёбы. Только чаще всего недосып мы пытаемся восполнить послеобеденным сном, который наступает после обильного обеда. Затем просыпаемся вечером, снова кушаем и сидим допоздна за экраном компьютера, смартфона или телевизора. Утром всё возвращается на круги своя – недосып и стресс, отравляют нам жизнь, влияют на наши решения в питании. Именно они диктуют нам желания солененького, сладенького и жаренного. Мы как бы утешаем свой измученный недосыпом и стрессом организм. Сладостями, газировкой, или крепким кофе, порой в огромных количествах.

Тоже самое происходит с народом “self-employed”, то есть с фрилансерами, они могут работать больше 8-9 часов, до 16 часов, спать или мало, или много, поменять свой график сна подстроив его под дедлайны заказчика, и совсем не отвлекаться от работы на обед или ужин. А нам то нужно 5-6 раз в день питаться, не два три раза, как мы привыкаем. Для того, чтобы не переедать за один прием пищи, не страдать от болей в животе затем, и не страдать от комплексов из-за большого животика и целлюлита на бёдрах.

Это часто происходит в таком случае. Наелись до отказа, компенсируя все пропущенные приемы пищи, а затем удивляемся: «почему поправились»? Ведь мы кушаем не так часто, а только два раза в день. Но, важно в какое время и какие порции при этом мы себе накладываем. Если мы будем кушать утром и вечером, или не завтракать, а только обедать и затем перед самым отходом ко сну набивать живот бутербродами, запивая чаем и тортиком, можем ли мы в таком режиме мечтать о стройности? И на что мы можем надеяться? Разве что на чудо и очень хорошую генетику с быстрым обменом веществ.

Кстати говоря недосып очень его замедляет, так же, как и нашу работоспособность. Не высыпаясь организм становится вялым, как переваренные макароны, и таким же становится обмен веществ. При таком физическом и моральном состоянии, крайне трудно будет себя



заставить рассмотреть возможность занятий спортом или вообще подняться с дивана и сходить на прогулку в парк. Единственное чего хочется, так это – поспать.

Какой выход нам искать из сложной ситуации по вине усталости и недосыпа? Первое не есть перед сном. Кушать не позже чем за 3-4 часа до сна. Преимущественно на ужин необходимо есть белок, не пиццу, не попкорн, не бутерброды. А запечённое мясо, рыбу. Салат с белком, или молочные продукты, творог, запеканку из творога. Рагу овощное с добавлением мяса, исключая картофель. И конечно никакого мучного!

Перед самым сном если сильно воет желудок, выпейте стакан нежирного кефира. Или травяной чай с ложечкой мёда. Выработав привычку не трапезничать перед сном, на утро вы словно ракета выпрыгните из кровати в поисках пищи. И вот тут ешьте на здоровье по больше, в том числе и мучное, каши, сэндвичи, большие кружки с кофе будут как раз кстати.

Какой следует вывод? Мы не перегрузили свой ЖКТ перед сном, тем самым дали организму отдохнуть, к утру проголодались, чем приблизились к ускорению своего обмена веществ. Второе, что следует соблюдать так это что бы не случилось – всегда завтракать. Просыпайтесь на пол часа раньше обычного и приготовьте себе завтрак. Меняя местами эти два приёма пищи – поздний ужин на плотный завтрак, вы избавитесь от вялости, наладите свой режим сна и питания. И никогда не узнаете о большом животике, оставаясь стройными и подтянутыми. При этом режиме, тяга к сладкому, солёному и жареному уйдёт на нет, а красивая фигура будет вас мотивировать придерживаться этим простым рекомендациям. И самая главная проблема недосыпа – просто испариться в воздухе, придя домой, если вы чаще всего ложитесь в 12 часов или в час ночи, самый поздний приём пищи установите на 20:00 или 21:00 часов. Звучит вполне разумно, не так ли? Привычки очень быстро устанавливаются. Примерно за 2-3 недели ваш организм отвыкает требовать пищу в ночное время, и возвращается в нормальное трудоспособное русло.

#### Нелюбовь к себе

Удивительно, но полюбить себя – тяжкий труд. Вот поругать себя за лишний вес, за высыпания на лице, за слабую волю, нам равных нет. А сказать себе пару добрых слов, нам жалко. Отношения с самим собой самые главные отношения в нашей жизни. Только одобряя себя нам доступны все блага, нам не страшны любые дороги, будь они проложены для нашей карьеры, отношений или самореализации. Любить себя нас никто не может заставить, и чаще всего мы нуждаемся в причинах, чтоб точно полюбить себя. Например – вот похудею, тогда начну себя любить. Однако это работает совсем в обратную сторону, если себя не любить и ругать, похудеть будет не так просто. Методы, которые мы будем избирать чаще будут склоняться к голодовками или жёстким диетам. К изнурительным физическим нагрузкам и экспериментам с лекарствами для похудения. Все жестокие опыты над собой сказываются на здоровье критическим образом, и получив желаемое, не значит, что мы полюбим себя, ведь похудеть – не всегда означает обладать красивой фигурой. Можно сильно перестараться и продолжать не устраивать себя. Выглядев слишком худой. Наворотив столько всего в своём питании, что можно просто на просто запутаться в правилах, запретах и подсчётах. Свихнуться просто на тему диет и похудения, превратится в невыносимого фанатика, нервировать всех вокруг, и так же не достигнуть облика, который удастся полюбить и одобрить для себя.

Поэтому полюбить и принять себя сейчас, поблагодарить и похвалить за любое достижение – именно то, что необходимо сделать. И продолжать так делать каждый день. Например, удалось вчера вечером не сорваться на сочные пирожки перед сном, отлично – мы уже ближе к цели, а именно к здоровому питанию и стабильной стройности. На утро мы уже замечаем изменения, лицо не так отекает, живот плоский, настроение хорошее. Но это не условия для любви к себе, а результаты доброго отношения к самому себе.

Такой приём необходимо внедрить во все сферы нашей жизни и хвалить себя за всё, особенно за то, что у вас получается хорошо. Любовь к себе – это самая большая опора в



жизни! Только у людей, которые себя любят, принимают и одобряют – всё получается. Они не воспринимают мнение других людей о себе как правду и двигаются в своём направлении, потому что у них есть опора, они знают себя, на что способны и на что не способны.

Если раскопать все проблемы, которые привели к несправедливому отношению к самому себе, нам не хватит одного вечера, и всех бумажных платков в округе, чтобы утереть слёзы, вспоминая причины, что привели нас сюда. Но, если это необходимо, значит настало время этим заняться, и разобраться раз и навсегда, почему вы такого мнения о себе, почему перестали любить себя и главное, почему стали оценивать себя словами других людей?

Если обратиться к социологии станет ясно, что мнение окружающих нас людей, во многом определяет наше видение себя, требований к себе как участника социума, но справедливо ли брать чужое мнение за оценку себя? Ведь многие люди ошибаются, и стоит ли их мнение брать за чистую монету?

Например, у меня есть лишний вес, и многие скажут, что полнота – это не красиво, но является ли это правдой? Ведь это тоже самое, что сказать, например, брюнетки красивее блондинок. Или девушки с длинными волосами – красивее девушек с короткими волосами.

И те, и другие красивые, и дело вкуса выбирать ту причёску, которая вам нравится! Поэтому полнота, стройность или худоба, во-первых, может быть тесно связано не только с силой воли, а с особенностями организма, с генетикой и просто по здоровью человеку не может стать полнее или худее. И говорить о том хорошо или плохо это, даже как-то слишком инфантильно.

А вот нравится или не нравится – это другой разговор. И разве нужно нам, чтобы мы всем нравились? И когда мы будем всем нравится – как долго это продлится?

Поэтому так важно нравится себе, и как только мы начнём себе нравится, просто за тот факт, что мы неповторимы, единственные такие в мире, обязательно наше окружение поменяется, придут те, кому нравятся «блондинки» или «брюнетки», «полненькие» или «худышки».

Лучше всего помогает и приводит нас к любви и к одобрению себя – умение подчёркивать свои сильные стороны. Или, если мы говорим о нашей фигуре – подчёркивать, то что нам в себе нравится. В этом нам на помощь приходят зеркала. Не стоит их бояться, бывает так, что люди годами только мельком на себя смотрят, и то для того, чтоб сказать себе «фу, ну и уродина», или годами не знают свой вес, думая, что не знание его, сохранит нам наши нервы.

Но взглянуть в лицо себе и рассмотреть в нем красоту, смелости не хватает. Зачем, ведь там какой-то мальчик или какая-то девочка сказала нам, что у нас большой нос или хорошо будет, если сказали, что глаза красивые. Но это уже роскошь в наше время.

Поэтому зеркалу мы под нос шепчем гадости, весы обходим стороной, мы замыкаемся в себе и запрещаем себе любить себя. Но если мы себя не любим, кто другой осмелится? Ведь мы посылаем людям сигналы, о том, что нам не нравится в себе. Хорошо, что не всегда всё так негативно, всё равно, в любой тьме есть блики света. Поэтому зная какие красивые у вас глаза, обязательно подчеркните их, может макияжем или просто словом, аффирмацией перед зеркалом – «у меня красивые глаза»! Душа возрадуется и вам станет намного проще разглядеть в себе ещё множество уникальных красивых черт. Всегда красиво одевайтесь, подчёркиваете фигуру, причёску. Ведь мы помним, что не бывает не красивой фигуры, есть только разнообразие красоты – и дело вкуса. Поэтому, почему бы вам прямо сейчас не полюбить себя такими какие вы есть. Но, а изучив детали здорового питания – вы наконец перестанете ставить себе преграды к простому светлому чувству как любовь к себе.

Глава вторая – коварные диеты!

Диеты не работают! Как часто мы слышим эти слова, которые звучат так, будто их произносит измученный человек, знающий, о чём он говорит? Как часто мы замечаем тех, кто прошлым летом гордился своим похудевшим телом, сегодня уже округлился и ест всё подряд? Как часто вы были на стороне тех, кто верил, что, садясь на диету, обязательно на ней удержится во

что бы то не стало? Но так этого и не произошло, держались хорошо, а потом всё, наступили праздники, кто-то из друзей приготовил ваше любимое блюдо, и вы не успели опомниться как всю неделю на пролёт ели то, что хотели, и то за чем соскучились так жарко.

Диеты действительно коварный метод решения проблемы лишнего веса, понятие диета всегда звучит словно приговор: «ах, бедняжка – она на диете», и самое обидное, что так оно и есть. Бедняжка ограничивает себя буквально во всём, удалила из рациона все полезные и неполезные жиры, грызёт одно яблоко весь день и давиться отварной гречкой без ничего, в ожидании заветной цифры на весах.

И вот, когда долгожданная цифра достигнута, она не понимает, как быть дальше? Какое-то время она быстро наедается и вроде бы держит под контролем свой аппетит, но раз за разом, неделя за неделей расширяет список блюд и порций, добавляет ленивых дней за пачкой чипсов и мороженого и весь труд идёт насмарку. Все килограммы вернулись обратно, и красивой, стройной фигуры как не бывало. Джинсы снова не сходятся, новая одежда на пару размеров меньше весит в гардеробе, пылиться, и не известно, когда её снова наденут. Ведь садиться снова на диету совсем нет ни желания, ни сил.

Удивительно, но факт, люди которым удалось в своей жизни похудеть, не все удерживают новый вес, а только крохотные 5 %. И конечно, абсолютно каждый верит, что войдёт в эти 5% людей. Однако, это почти невозможно. Потому, что если вы продолжаете любить те блюда, от которых вы поправляетесь, и отказались от них во время диеты, а затем начинаете снова ими питаться после, то всё равно прибавите в весе. И быстрее, чем раньше. Это звучит обидно, но это к сожалению горькая правда. Поэтому если вы хотите похудеть, свой рацион нужно очень хорошо пересмотреть, и решить, что остаётся, что потребляется раз в неделю, а что раз в месяц. Потому что, поедая только калорийные блюда большими порциями, мы привыкаем, и вес только растёт, или стоит на месте. Что тоже не всегда нас радует. Порой сдвинуть его составляет огромный труд.

Но давайте всё-таки разберёмся почему диеты не работают? Размышляя на эту тему более десяти лет, напрашивается серьёзный вопрос, диета – это краткосрочное решение проблемы, или всё-таки диета должна стать образом жизни?

Естественно если наша диета является одной из самых низкоуглеводных диет в мире, то похудеть вам удастся, но никто не указывает в описании диеты проблемы, с которыми может столкнуться здоровый человек. А вот из каждого утюга трубить о том, что лишний вес опасен, и за углом нас поджидают сахарный диабет, и ожирение, это пожалуйста. Но никто, не говорит о том, насколько вредно себя ограничивать в углеводах и жирах, и мучаться месяцами на белковых диетах, на суповых диетах, бразильских, японских, кремлёвских и так далее. Потому что это цена – хочешь быть стройной- плати. И плата как мы видим очень высокая – нам приходится платить здоровьем.

Все эти коварные диеты примчались к нам из модных журналов, от голливудских звёзд, от тех, кто каждый день находятся перед вспышками фотокамер, от знаменитостей, которые находятся словно под увеличительным стеклом общественности. Ни шагу в право, в лево, везде они на виду. Но и среди них есть многие, которым по барабану стройность и стандарты. Они даже органичнее ощущают себя такие, какие они есть, и не боятся критики. А наоборот задают тренды. Выходя в свет в широких костюмах, без макияжа и без причёски.

Лишний вес уже никого не волнует, но всё равно есть те, кому хочется быть стройнее, или не поправляться всё время. Почему им этого хочется, не трудно понять, они не нравятся себе, они страдают от того, что не нравятся другим, особенно не нравятся парню из 10 –го Б. От улыбки, которого, дрожат коленки и сердце сжимается при одном взгляде на него.

Может быть это и не справедливо стараться ради кого-то другого, а не ради себя. Но в жизни почти каждой девочки наступает день, когда она решается на серьёзные изменения,

будь это решение сесть на диету, или заняться спортом, или уехать из родного города, или исполнить авторскую песню на глазах сотни зрителей.

Шаг вперёд, не оглядываясь больше назад, мы принимаем большие решения. Решаемся на строгую диету, в которой отсутствует радость, а есть только чувство голода и дискомфорта, но мы верим, что спустя время мы наконец увидим желаемый облик, плоский животик, худое лицо, и наконец тот самый парень обратит на нас своё драгоценное внимание. Жизнь пойдёт куда веселее. И обретёт смысл.

Вместе с трендами знаменитостей к нам пришли и самые разные модные диеты. Начиная с нашумевшей «Кремлевской диеты», затем все возможные диеты на 10 дней. Низкоуглеводные диеты, белковые диеты. кето диета, раздельное питание, диета светофор, диета по группе крови, макробиотическая диета, и множество диет на супах, даже диета на капустном супе.

Нельзя сказать, что диеты не эффективны. Все диеты дают свои результаты. И даже любопытно, как мы с лёгкостью порой соглашаемся на жёсткие ограничения в питании, нежели на простые разумные требования здорового питания. И всё потому, что диета не только точно даст свои результаты, но и становится лучиком надежды для многих людей. Мы охотно начинаем считать калории, чего раньше мы никогда не делали. Или как в кремлёвской диете баллы, у нас появляется хорошая мотивация. Мы словно поступили на факультет «интересного питания» и всё исследуем и посещаем все лекции с большим энтузиазмом. Всё дело в том, что иногда диета правда является спасением, когда вы понимаете, что просто растерялись, не знаете, как это всё остановить, бесконечные «зажоры», переедания перед сном, и безумно большие порции, аппетит тигра, не иначе. В таком случае диеты со своими интерактивными подсчётами являются очень кстати в этой непростой запутанной ситуации.

Появляется что-то намного интересней нашего одиночества. Ведь не секрет, что полнота отдаляет нас от сверстников, закрывает нас дома, из-за чего мы теряем важную связь с реальностью. Не понимаем, что же сделать, чтоб заслужить их уважение, и дружим с теми, кто нас принимает такими какие мы есть.

К сожалению, это существует, буллинг из-за лишнего веса очень широко распространён и является порой очень жестоким и очень обидным.

Мы прячемся от злых замечаний в свой кокон, зачем нужно с этим разбираться, если дома нас ожидает торт, или пару плиток шоколада. Да и потом, обида так велика, что с ней может справиться действительно только шоколадка. Это несправедливость, с которой чаще всего сталкиваются подростки. И чаще всего, именно в этом хрупком возрасте мы и начинаем диету, и пробуем, затем разочаруемся, потому что диета даёт свои результаты, но также риск сядя на диету очень велик. А именно риск отката назад, и возвращения всех потерянных килограмм. Правда это или миф, нам предстоит рассмотреть со всех возможных сторон.

Начнём сначала, почему множество людей, считают диеты плохими и утверждают, что диеты не работают, от слова совсем? Всё дело в том, что, сядя на диету первое время всё очень весело, нас затягивают подсчёты, понемногу таят килограммы, пусть они ещё не видны, и пока мы не бежим в магазины за новой одеждой, но тем ни менее, процесс запущен. И результаты, пусть и крохотные, но есть. Энтузиазм как правило длится не долго, и в один прекрасный миг махнув на всё рукой, из чулана выбираются старые привычки, и вот уже мы опомниться не успели как съели упаковку конфет или сковородку жаренной картошки. С мыслью, один раз не страшно, но тут то и есть коварство диет. И один раз как раз-таки не то, чтобы страшно, но и не хорошо совсем. Потому что 85% процентов срывов с диеты заканчиваются тем, что человек перестаёт сидеть на диете, несколько советов он для себя отметил и может постарается питаться более разумно, но продолжать отмерять порции и отказывать себе в сладком, хлебе или картошки он впредь не станет.

Конечно все килограммы возвращаются на место, а именно максимум те 5-7 килограмм, которые удалось скинуть титаническим трудом. И не понятно почему до диеты фигура была

намного красивее, а сейчас всё безобразно. Это вторая причина коварности диет, после перехода с диеты на обычное – привычное питание, в первую очередь мы наращиваем жировую ткань. В общем, другими словами, мы полнеем быстро и некрасиво. Чистый жирок красуется на бёдрах и животике – вот тебе и результат диеты. Что мы делаем потом? Мы продолжаем в том же духе. Но затем мы не сдаёмся, ищем другую диету – по легче. И тут у нас просто кладёшь таких диет – суперпрограмм по снижению веса за неделю минус 10 кг. И мы почему-то верим в это, или обманываем себя. Думая, что сядем на диету, но, а потом по старинке, за один присест покушаем всё то, что мы любим, а потом опять на диету. Такой круг чаще всего приводит к большим последствиям и тут стоит нам определиться диета – это краткосрочная программа питания или диета – это образ жизни? Если краткосрочная, тогда необходимо твёрдо знать, как и когда она закончится, и что последует после. Станем ли мы питаться по-новому, или по-старому? Ведь как мы уже понимаем, возвращая тортики, и сдобные изделия, мы делаем только хуже. Но, а сидеть на диете всю жизнь – это словно кошмар. Никто не обещает, что это тоже рано или поздно не закончится. Так же, как и в первый и третий и пятый раз. Поэтому выбирая диету нужно чётко понимать свои цели, сроки и ожидания.

Легче всего, не переворачивать всё с головы на ноги, а начать с удаления всех вредителей или замены их на менее калорийные блюда из той же серии. Перестать наедаться перед сном. Больше гулять, посещать бассейн, и следить за потерей веса. Только спокойными шагами можно понять и изучить свои потребности. Изучить своё тело и найти комфортное питание, которое не сведёт вас с ума или притащит вместе с собой затяжную депрессию.

#### Диета «йо-йо»

Если вы помните игрушку из детства, принцип которой является разматывание до конца верёвки, которая закручена между двумя дисками, и поднятие назад игрушки, таким же способом, то вы понимаете почему сравнивают диету именно с этой игрушкой. В диете же принцип, следующий набрал- сбросил- набрал. Тем самым являясь более опасным, чем лишний вес.

Йо-йо-диета, также известная как «периодическое изменение веса», означает вращение по кругу, сначала человек худеет, затем набирает вес назад и снова садится на диету.

До 30 % женщин выбирают такой способ похудения. Учёные выясняли, что в период набора веса (вторая фаза диеты йо-йо») у женщин, которые выбрали такой метод, жировая масса быстрее восстанавливается, нежели мышечная. Другими словами, организм быстрее откладывает во основном жир, который все труднее и труднее сбросить в следующей фазе диеты.

Когда мы худеем мы теряем не только жировую массу, но и мышечную, это сильно влияет на наше общее самочувствие и физическую выносливость. Именно поэтому соблюдая умеренное питание и тренировочный режим, мы даём сигнал организму наращивать мышцы и не паниковать за потерянные килограммы.

Во время диеты потеря жира приводит к снижению уровня гормона лептина, который обычно помогает нам чувствовать себя сытым.

В нормальных условиях наши жировые запасы выделяют лептин в кровоток. Это говорит организму, что есть запасы энергии, и сигнализирует о том, что нужно меньше есть.

По мере того, как мы теряем жир, лептин уменьшается, а аппетит увеличивается. Это приводит к повышению аппетита, поскольку организм пытается восполнить истощённые запасы энергии.

Поэтому, чаще всего мы слышим, что диеты не работают, по той причине, что рацион был слишком строгим и аппетит подавлен. Что в последствие приводит к срывам, то есть к переходу к привычному питанию до диеты. И набор веса может быть намного больше, чем до диетических испытаний. И когда мы, очнувшись, понимаем, что набрали 10-15 кг назад, мы начинаем всё сначала и так по кругу, диета-срыв-диета.

Большинство диет предписывают набор правил, которым нужно следовать в течение определённого периода времени.

Такая диета настраивает нас на провал, потому что учит, что правила нужно соблюдать до тех пор, пока ваша цель не будет достигнута.

После того, как вы закончите диету, легко вернуться к привычкам, которые привели к увеличению веса.

Поскольку во время диеты организм увеличивает аппетит и сохраняет запасы жира, слишком часто временная диета приводит к саморазрушению, приводя к временному улучшению, за которым следует увеличение веса и разочарование.

Чтобы разорвать цикл временных изменений, приводящих к временному успеху, перестаньте думать о диете и начните думать об образе жизни.

Внося постоянные изменения в образ жизни, которые способствуют здоровому весу, вы можете добиться постоянного успеха и разорвать круговорот йо-йо.

Важно отметить, что исследование 439 женщин с избыточным весом показало, что изменение образа жизни, направленное на постепенное и последовательное снижение веса с течением времени, было одинаково эффективным для женщин, которые в анамнезе или не соблюдали диету йо-йо.

Это обнадеживает, показывая, что даже если вы, возможно, имели трудности с сохранением веса в прошлом, делая долгосрочные изменения образа жизни все ещё может помочь вам похудеть.

Итак, подведём итоги вышесказанного: Диеты работают только если вы чётко понимаете какие цели преследуете и сколько килограмм хотите сбросить. Сидя на диете необходимо работать, или ознакомиться со всеми возможными способами выхода из диеты. Если вы знаете, что ваш вес стал критическим, не оставайтесь наедине с этой проблемой, обязательно обратитесь за помощью. Но, а если желание сбросить вес у вас становится одержимостью и у вас нет причин для беспокойства, подумайте очень хорошо прежде чем начинать жёсткую диету. Лучше всего придерживаться простым и разумным правилам здорового питания. По не многу меняя образ жизни. Вы удивитесь насколько крутых можно добиться результатов.

#### Индекс массы тела

Если говорить простыми словами, индекс массы тела, это соотношения веса и роста человека. Так скажем, величина, которая позволяет нам подсчитать наш нормальный вес при нашем росте.

И прежде, чем понять нужно нам худеть или нет, лучше потратить пару минут на подсчёт индекса массы тела. Чтоб определить нормальный у нас вес, или может недостаточно нормальный, или избыточный.

Существует совсем простая формула подсчёта, это от нашего роста необходимо отнять 100. Таким образом если рост  $175 - 100 = 75$  кг – это нормальный вес. Но, также не смотря на эту простую формулу, есть множество инструментов для подсчёта, где берётся в расчёт так же возраст человека, и другие параметры. Поэтому нужно набраться смелости и подсчитать свой ИМТ – Индекс массы тела. Не впадать в панику, а спокойно столкнуться с реальностью, и разумно подойти к решению проблемы.

Можно использовать данную формулу, или пойти дальше и поискать другие формулы. В наше время все инструменты стали автоматическими, только нужно ввести ваши данные и программа сама всё подсчитает за вас.

Это необходимо для того, чтобы понять есть ли необходимость корректировать питание. Потому что многие читатели, скорее всего находиться в пределах нормы, однако хочется быть ещё стройнее.

Всё потому что всегда существует борьба между здоровьем и красотой. Но вот будет славно, когда наконец будет достигнут баланс, потому что в этот симбиоз мы добавим любовь к себе. Тогда у нас получается здоровье+ любовь к себе= красивое здоровое тело.

Узнав свой ИМТ будет намного легче работать со своим рационом, и продолжать следить за потерей веса, или в случае недостаточной массы тела, наоборот следить за набором веса. Поэтому это такой шаг, который необходимо пройти, который занимает пару минут, но его задача ориентировать нас прежде чем, что-то делать.

## **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.