

М. Дерябина



настольная книга

**САМОЙ ОБАЯТЕЛЬНОЙ  
И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ**

**ТОЛСТУШКИ**

Марина Дерябина

**Настольная книга  
самой обаятельной и  
привлекательной толстушки**

«1000 бестселлеров»

## **Дерябина М.**

Настольная книга самой обаятельной и привлекательной толстушки  
/ М. Дерябина — «1000 бестселлеров»,

Имея эту книгу у себя перед глазами, вы наконец-то сможете облегченно вздохнуть и навсегда избавиться от комплексов неполноценности, которые внушаются глянцевыми журналами и ТВ. Вы сможете не просто принять себя такой, какая вы есть, а сможете **ПОЛЮБИТЬ** себя и начать **ВОСХИЩАТЬСЯ** собой! Автор не призывает заниматься обжорством и махнуть рукой на спортивный зал!!! Если хотите совершенствоваться – это только приветствуется. Эта книга для всех, – кто хочет очаровывать, вдохновлять, соблазнять, блистать и радоваться жизни; – кто хочет узнать секреты женщины «шикарных размеров» и использовать себе на благо те черты и формы, которыми наградила их природа; – кто хочет знать, как правильно выбрать партнера. Впрочем, о чем еще эта книга – смотрите сами!

## Содержание

Вступление	5
Избавляемся от стереотипов	7
Пышка лучше, чем худышка	8
Худеть или не худеть – вот в чем вопрос	10
Зависимость от еды	12
Здоровое питание	14
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# Марина Дерябина

## Настольная книга самой обаятельной и привлекательной толстушки

### Вступление

Как я рада, что вы взяли в руки эту книгу! Наконец-то вы сможете осознать, что быть толстушкой – это удовольствие.

Как сказала моя подруга, и я ей безгранично благодарна за эту фразу: «Не толстушки, а женщины шикарных размеров». Я хочу немного перефразировать ее слова. Мы не женщины шикарных размеров, мы ШИКАРНЫЕ женщины. Вот это про нас! Еще бы! Мы имеем роскошное тело, шикарную грудь, и одежда у нас не дешевая. Просто потому, что не бывает дешевой одежды для шикарных женщин. А значит, для мужчин иметь с нами дело – дорогого стоит.

Чувствуете, как растет ценность в собственных глазах, а заодно и в глазах мужчин? Чем больше они вкладывают в наше завоевание (и эмоций, и денег тоже), тем больше они нас ценят. К тому, как нас – толстухек воспринимают наши мужчины, я еще вернусь на страницах этой книги. Собственно, для того ее и написала, чтобы другая половина человечества изнемогала от желания и падала бездыханной у наших пухленьких ног.

Ведь полные женщины, вопреки телевизионной пропаганде, намного сексуальнее «гремящих костями» топ-моделей. Когда я вижу «тростинок», ходящих по подиуму в модных купальниках и сверкающих собственными ребрами, мне их искренне хочется покормить! Сами подумайте, ведь эти женщины настолько несчастны, потому что им постоянно приходится себе в чем-то отказывать. Отказывая себе хоть в чем-то, люди чувствуют себя неудовлетворенными. Они не могут делать только то, чего сами хотят, а делают то, чего от них хотят другие. Они не могут позволить себе вкусно поесть или подолгу нежиться в постели с любимым... Им же надо соблюдать диету, постоянно потеть в тренажерных залах, чтобы потом обнажать свои кости, слегка прикрытые кожей.

А еще, эти дамочки все без исключений «злючки». В общем-то, я их понимаю. Сама перепробовала море разных диет. Всякий раз, когда «садилась» на очередную диету, я становилась раздражительной, обидчивой. И это тоже понятно. Во-первых, диета – это стресс для организма, и для нашей нежной женской психики очень серьезное напряжение. Во-вторых, когда мы себя в чем-то ограничиваем – мы лишаемся удовольствия быть собой.

Вы думаете, мне помогли эти бесчисленные диеты? Ну... временный эффект путем героических усилий все-таки достигался. Зато потом мои килограммы возвращались с «братьями и сестрами», что огорчало до глубины души. Мне было искренне жаль собственных усилий, которые в конечном итоге оборачивались еще большими проблемами (с пищеварением, например, а гастрит от такого питания – не редкий гость в организме).

Потом мне стало крайне неприятно выслушивать «сочувственные» речи своих менее пышных знакомых, которые не хотели быть собой, а стремились стать похожими на все тех же топ-моделей. Они ведь даже не осознавали, что теряют собственную индивидуальность, свою изюминку, которая должна быть в каждой женщине. Вся их критика и сочувственные речи меня сильно обижали... до поры до времени.

До тех самых пор, пока я не осознала, какая я все-таки сладенькая пышечка, красивая, умная, да к тому же невероятно сексуальная. И теперь, если от бестактных критиканов слышу: «толстая», я им тут же отвечаю: «Не толстая, а шикарная!» В конечном итоге, совсем не тонкая талия делает меня сексуальной, а особый блеск в глазах и, конечно же, знание некоторых

секретов, которые я и собираюсь раскрыть в этой книге, ведь женщину делает соблазнительной далеко не внешность.

## Избавляемся от стереотипов

Уверена, каждую из вас одолевало какое-то странное чувство негодования, при виде соблазнительной красоты в рекламном ролике, в сравнении с которой вы казались себе далекой от совершенства. А ведь это не что иное, как программирование вашего (и моего тоже) сознания на то, чтобы быть «как она». Нам с вами навязывают чужой образ, лишают индивидуальности, изюминки.

«Заботливые» подружки вам (как и мне в свое время) наверняка предлагали чудодейственные средства для похудения или какие-то там травяные чаи, сжигающие жиры. Это я теперь над ними иронизирую, особенно после того, как на десятке разных коробочек, предложенных мне в аптеке, читала одни и те же рекомендации: «В период использования чудо-чая откажитесь от калорийной пищи, жареного, жирного и т. п.».

Разве вы не видите, какой это абсурд? Если я откажусь от сахара, мучных изделий, жареной и жирной пищи примерно на месяц, то я и без их чудо-чая запросто похудею! Вот только надолго ли... Хотя это уже другой вопрос.

Я также уверена, что открыв первый попавшийся женский журнал, вы обнаружите рекламу, посвященную различным средствам для похудения. Там непременно нарисуют при помощи компьютерной графики двух теток. Точнее, одну, а если еще точнее – две разные фигуры с одним лицом. Вот, мол, такая пышная я была раньше, а теперь я такая худая. И мы с вами периодически попадаем на этот обман, созданный талантливым дизайнером.

Однажды я решила проанализировать рекламу препаратов для похудения. И вот какая «симпатичная» картинка у меня вырисовалась: нас активно пытаются накормить снадобьями сомнительного действия из каких-то далеких стран с малоизвестными названиями. Наверное, и страны для рекламы специально подбираются такие далекие, что наши пышки туда точно не поедут, чтобы собственными глазами увидеть, где это все произрастает, в каких условиях производится.

В общем, вместо того чтобы подарить себе хорошую косметику, различные пенки и соли для ванн или поехать к морю, я отдавала свои денежки на различные «чудо-таблетки» в надежде похудеть. Думала, может, хоть тогда меня перестанет «пилить» собственная мама и на каждой вечеринке родственники и знакомые перестанут критиковать мои пышные формы. Сколько нужных вещей для дома могла бы приобрести за эти деньги! А сколько впечатлений могла получить, потратив их на путешествия! Я веду к тому, что чаще всего мы с вами становимся жертвами рекламы, навязанных нам стереотипов.

Вы знаете, а ведь критикуют нас в основном женщины!!! От мужчин я слышала и слышу только приятные слова в адрес моего роскошного бюста или очень даже больших и круглых бедер, да мягкого как подушка животика.

А ведь мы стараемся похудеть для того, чтобы понравиться МУЖЧИНАМ, но слушаем при этом советы ЖЕНЩИН. Вот такой парадокс получается.

## Пышка лучше, чем худышка

Когда я вижу очень уж худую женщину, с поджатыми губами, у меня сразу и без колебаний возникает ассоциация: «тощая – стерва». Недавно задумалась, почему я их считаю стервами-то, а? Вечером того же дня ответ пришел сам собой. Я наткнулась на книжку с детскими сказками, на которых и сама была воспитана и детей воспитываю.

Вспомните отрицательных героев сказок: Кощея Бессмертного, Бабу Ягу... Они же все были тощими. И потом, слово «худой» на древнерусском языке означает «плохой». Обувь «прохудилась» – пришла в негодность значит.

Все в тех же сказках добрые люди были тучными, полными. А богатые вообще худыми быть не могли! Полнота была символом благополучия. И свахи в первую очередь замуж выдавали пухленьких женщин, т. к. считалось, что они могут родить здоровых детей. А тощие до середины 60-х годов вообще не были в цене, их в основном считали больными. Это после появления манекенщицы Твигги стало модным быть тонкой, звонкой и прозрачной. Вот и развился у нескольких поколений комплекс «Барби».

Только за границей нынче «прозрели» и даже стали устраивать настоящие конкурсы красоты среди толстущек.

Вспомните, кто занял второе место в конкурсе «Мисс Англия-2008»? А вы знаете, что Хлоя носит 56 размер одежды (не смотрите на то, что пишут в СМИ, в Англии 50 размер равен нашему 56).

В Америке ожирение приобрело национальные масштабы. Там порой чтобы передвигаться люди пользуются специальными «ходунками». Американский производитель средств по уходу за кожей «Dove» в различных глянцевах журналах предложил читательницам-толстущкам прислать свои фото и написать историю о себе. А затем самых обаятельных пышек сняли для рекламных плакатов со средствами по уходу за телом «Dove». И что вы думаете??? Количество продаж у компании за три месяца выросло в пять раз!

Это говорит о том, что благодарные покупатели увидели не «точеных моделей» на рекламных вывесках, рядом с которыми они чувствовали себя несовершенными, а настоящих женщин, каковыми и сами являются. Вот вам результат, и как видите – положительный.

Я часто общаюсь с мужчинами и на работе и в командировках. Конечно, заходит у нас речь и о женской внешности. Как оказалось, не только я, но и многие мужчины считают худых женщин настоящими стервами. Еще бы! У них столько энергии уходит на придирки и капризы, что в жиры она отложиться не успевает.

К тому же многие мужчины считают, что толстушки – это женщины с мягким и нежным характером. Говорят, «хорошего человека должно быть много». И главное, что отмечают мужчины, – пышки их всегда накормят. Помните народную мудрость: «Путь к сердцу мужчины лежит через желудок»?

Я не знаю ни единой пышки, которая бы не умела вкусно готовить. Лично я люблю принимать гостей, и мне всегда их хочется порадовать изысканными блюдами. И я этим очень горжусь. Ведь меня никто не посмеет назвать плохой хозяйкой, а уж тем более – стервой.

Когда я собирала материал для этой книги, внимательно наблюдала за нашими пышными знаменитостями. И к своей безмерной радости обнаружила, что не только я одна горжусь своими формами, не только у меня есть море поклонников мужчин, жаждущих исполнить любое желание без ограничений. Известная телеведущая – Руслана Писанка говорит, что только в детстве у нее были комплексы по поводу внешности. Она с детства была пухленькой, но когда стала девушкой – увидела, что может, еще как может (!!!) нравиться мужчинам. И чтобы подчеркнуть свою женственность, она стала одеваться подчеркнуто сексуально. А когда к Руслане пришла известность, у нее появилось столько поклонников, что...

Чуть больше пяти лет назад Руслана познакомилась со своим любимым Иваном, и этот человек принимает ее такой, какая она есть.

Еще одна знаменитая русская пышка – Наталья Крачковская. Да-да, та самая мадам Грицацуева в фильме Леонида Гайдая! Она постоянно твердит, что мужчины хотят глазами, а берут-то руками! Даже поговорку на этот счет приводит: «Возьмешь в руки – маешь вещь!» Конечно, мужчина будет восхищаться какими-то изящными красотками на картинках или в кино, но любить-то будет ту, что ближе к телу. Например, Машу или Дашу, которая сидит рядышком, у которой и грудь, быть может, восьмого размера, и ножки, быть может, не от шеи растут, а чуть ниже талии, как, впрочем, и должно быть у всех нормальных людей. Все полненькие очень даже аппетитные, а любовь у мужчин... можно сказать идет через желудок. Мужчина от общения с вами получает такое же удовольствие как от вкусной еды (сдобной булочки или свежего пряника).

И если вы себя комфортно чувствуете в своем теле – это самое главное! Полюбите себя такой какая вы есть, и вас сразу же полюбят мужчины. Ведь они относятся к вам именно так, как вы сами к себе относитесь.

И если у вас в душе еще есть какие-то сомнения, представьте ситуацию: идут по улице две женщины лет пятидесяти. Одна пухленькая, румянькая, кожа на лице у нее гладенькая, прямо «кровь с молоком». А рядом с ней идет подруга, которой тоже около пятидесяти лет, но она худенькая, с бледным лицом, отдающим зеленцой, да и морщин у нее столько, что внешне она выглядит как печеное яблочко. Как вы думаете, кем залюбуются мужчины? Той, что вся в морщинах? По-моему, более привлекательна та, что имеет пышные формы и гладкую нежную кожу, да к тому же, ухожена.

Для большей убедительности хочу привести любимую фразу Натальи Крачковской: «10 % мужчин любят полных женщин, а остальные 90 % – очень полных».

Вы наверняка слышали о популярной писательнице детективов Татьяне Устиновой. Она тоже прекрасная пышечка. Ей неоднократно задавали вопрос о том, не собирается ли она похудеть? Так она очень твердо отвечает, что ей комфортно в своем теле. И к тому же она любима, у нее прекрасная семья. А что еще нужно для полного счастья? Кстати, героини в ее детективах всегда отличаются завидными пышными формами. И это нравится читателям, а особенно ее героини приходятся по душе мужчинам. Так кому же мы стремимся понравиться?

Раз я завела речь о знаменитых толстушках, не могу не вспомнить нашу легендарную Аллу Пугачеву. Вы только посмотрите, как она хороша! Разве она испытывает недостаток в поклонниках? Разве вы видели в ней какие-то комплексы? А сколько мужей у нее было, вы считали? И все ее искренне любили. Так что не в весе дело, а в том, что собой представляет женщина.

## Худеть или не худеть – вот в чем вопрос

Я против навязанного нам мнения, что все женщины должны худеть. Не все килограммы и сантиметры нам нужно убирать, потому что среди нас есть такие дамы, которым худеть вредно для здоровья. Я тоже к ним отношусь. Я – так называемая генетическая толстушка, потому что папа у меня... ну очень упитанный мужчина. И мне от него по наследству досталась такая роскошь. Так что мне сама природа прописала быть в теле. Уверена, что и среди вас, мои дорогие читательницы, тоже море генетических толстушек.

Все мои попытки уменьшить вес дают противоположный результат. Чаще я после длительного процесса похудения набираю еще больше килограммов, чем было. И к тому же во время диет я начинаю страдать головными болями, сильными перепадами давления. Потому что мой вес – это не следствие переедания, а мой родной генетически заложенный вес. И когда я попала на прием к врачу-эндокринологу, она сказала, что я должна прекратить войну со своим телом, чтобы не навредить здоровью.

Что происходит с организмом во время диет?

Для начала я бы хотела напомнить, что массу тела составляет не только жир. Почему-то вступая в борьбу с лишними килограммами, мы напрочь забываем, что у нас есть кости, соединительные ткани, мышцы, и, наконец, жир.

Итак, вооружившись до зубов всевозможными справочниками, практическими руководствами, не забыв при этом очистить холодильник от вредных продуктов, мы выходим на тропу войны с лишними килограммами. Прожив месяц в полуголом состоянии мы с умилением смотрим на весы. Минус четыре – это победа! Победа, только над чем?

Знаете, в чем самая главная ошибка «вечных худельщиц»? Они категорически отказываются выполнять физические упражнения. Уж лучше отказаться от любимой шоколадки или кофе с молоком, чем 10 минут покачать пресс или выделить всего полчаса на пресловутую утреннюю зарядку. Мы предпочтем полчаса понежиться в постели под теплым, уютным одеялом.

Героическими усилиями, ограничениями в еде, через месяца три мы добиваемся того, что объемы уменьшаются на несколько размеров. С радостью обновляем гардероб. Теперь покупаем не то, что подойдет, а то, что хочется, причем на три размера меньше. А дома, примеряя обновки, обнаруживаем, что кожа обвисла. Вес-то уменьшился, но фигура не улучшилась! И желудок странно реагирует на приемы пищи. А еще, в награду за блестящие результаты, мы периодически балуем себя сдобными булочками или шоколадками. «Подумаешь, одна булочка! Она ничего не испортит». Еще как испортит! Сведет на нет двухнедельные ограничения в еде.

А теперь давайте посмотрим на себя с другой стороны. Нет, не сбоку и не сзади! Мы должны посмотреть на свои мышцы. Ведь это они родимые помогают нам двигаться. Я сейчас скажу заезженную фразу, но она как нельзя кстати: «Движение – это жизнь!»

Что же происходит с мышечной массой во время строгих диет? Правильно, она уменьшается! Но это не повод для радости. Потому что при голоданиях мы не жир сгоняем, а уменьшаем вес за счет сжигания собственной мышечной массы. То есть уничтожаем собственные белки. Потому что извне они перестают поступать. Откуда же организму для нормального функционирования взять необходимые ему белки? Из мышц. Жир на внутренних органах и подкожный жир остаются на месте. Более того, без нагрузок истощенные мышцы атрофируются, и если ими не заняться вовремя – обязательно сыграют злую шутку.

Если до голодных диет вы весите 100 кг, жир от всей этой массы составляет только 30-35%. Природа позаботилась, чтобы именно жир защищал от травм и переохлаждения внутренние органы.

Вот что происходит в организме, если мы худеем без физических нагрузок: мышцы и жир уменьшаются одновременно. Значит, если при жесткой диете вы потеряли 4 кг, то на эти 4 кг приходится 2,7 кг мышечной массы и 1,3 кг жира. Так с чем же вы боролись? Но хуже всего при возвращении к привычному питанию, когда вы, казалось бы, добились нужных результатов. Всего за неделю возвращаются с трудом утраченные килограммы, но возвращаются в виде жира. Как вы думаете, почему, культуристы или «качки», бросая тренировки, мгновенно заплывают жиром, становятся дряблыми толстяками? Все по той же причине. Место мышечной массы занимает жир.

Итак, верный способ накопления жира – голодание.

Поэтому, прежде чем опробовать на себе очередную новомодную диету, – проконсультируйтесь с врачом. И не забудьте, что устойчивого результата добьется лишь та из вас, кто решится сочетать ограничения в пище с физическими нагрузками. Но борьба с лишним весом скорее нужна тем, у кого он достиг критической отметки. Когда ожирение стало проблемой, появилась одышка, а передвижение без посторонней помощи и вовсе невозможно. Тогда надо под присмотром специалиста исключить из питания лишние продукты, но обязательно увеличить физические нагрузки. Иначе вес вернется.

Дабы не заканчивать эту главу на столь печальной ноте, напомню, что у толстушек всегда гладкая эластичная и нежная кожа, прикасаться к которой одно удовольствие. У толстушек всегда хорошие волосы и ногти. Мы можем позволить себе декольте, можем гордо продемонстрировать свою грудь. Ах, как мужчины заглядываются на эту ложбинку посередине...

Кстати, за счет того, что на нашем теле достаточно жира, мы не страдаем от переохлаждения зимой. Мы очень хорошо держимся на воде. А я очень люблю водные процедуры, и когда случается окунуться в море – плаваю в свое удовольствие. Да и редкие походы в бассейн для меня тоже сплошное наслаждение.

## Зависимость от еды

Находясь под впечатлением одной из телепередач, я вдруг почувствовала потребность ограничивать себя в еде. Нет, на сей раз о диете я не думала, но решила есть только тогда, когда это и в самом деле необходимо, никаких «перекусов».

Весь день занят работой, но частые перерывы коллег на кофе или чай заставляют меня постоянно отрываться от дела и поддерживать их компанию.

Вдруг стала замечать, что большая часть дня связана с едой. Меня, как и многих из вас, с детства приучили хорошо кушать. Где-то глубоко в подсознании сидела мысль, что испытывать голод вредно: можно ослабеть или даже заболеть. Когда мне в нежном возрасте хотелось чего-нибудь съесть, родители или няньки в лице бабушек и тетушек в любом месте и в любое время «добывали» для меня еду. Помню, даже в первом классе я на карусели или в кино ходила с печеньем или пирожком. С тех пор выработалась привычка постоянно что-то есть. Мой желудок всегда должен быть сытым и удовлетворенным, чувство голода подсознательно вызывало панику.

Когда я шла с работы, постоянно думала о том, есть ли что-то съедобное в холодильнике. Естественно, я шла в ближайший супермаркет за продуктами. Поднимаясь в лифте, соображала, что из всего этого сейчас приготовлю. Вспоминая жизнь с родителями, заметила, что у них в холодильнике всегда было что-то вкусненькое и сытное, не только на случай, если кто-то проголодается, но и на случай внезапного прихода гостей. Отпускать гостя голодным в нашей семье не принято. Я эту привычку усвоила как дважды два. Разговор с подругой без еды не клеится, да и на работе никакие дела без еды почему-то не решаются. Получилось, что моя озабоченность едой стала занимать большую часть жизни. Это не значит, что я все время хотела есть. Просто я боялась, что кому-то кроме меня захочется поесть, а мне угостить будет нечем. Теперь уже я добывала еду для своих друзей, подруг, членов семьи в любое время и в любом месте.

И вот желание поесть стало возникать не потому что я голодна, а от нечего делать, ведь я практически не бываю голодной.

После того, как я стала, что называется, «ловить себя за руку», когда собиралась отправить в рот очередной кусок или конфету, поняла, что испытываю какой-то стресс. Это совершенно не связано с голодом. Тогда приходилось чем-то отвлекать себя от мыслей о еде. Коллеги собираются чаевничать, а я бегу из кабинета «по срочным делам», чтобы ароматы кофе и печенья не вызывали желания поесть.

Уже через неделю я с легкостью стала воздерживаться от лишней еды. Просто еда для меня долгое время была чем-то вроде развлечения, к тому же вызывала приятные эмоции. Пока я ем – мне хорошо, никаких стрессов и негативных эмоций. А когда еда переваривается, мне уже как-то лень обдумывать новый проект и вообще лень что-то делать, я впадаю в какое-то забытье. Вроде не сплю, а состояние сонное. Так и хочется сказать: «После сытного обеда полагается поспать».

Вот когда я поняла как толстушки «заедают» любые проблемы, усталость или вообще развлекают себя при помощи еды. Скучно? Съела пирожное и вроде повеселела.

Знаете, как я поборола зависимость от еды? Просто очистила свой холодильник. Если ко мне приходили гости не я для них наготовливала, а они сами приносили с собой еду, которую сами же и съедали. Я ограничивалась чашкой чая без сахара. Должна сказать, за месяц борьбы с пищевой зависимостью я похудела на 10 кг. Это без каких-либо диет. Питание было строго в определенное время и без «перекусов». Но если у меня все-таки возникало желание побаловать себя чем-то – это был зеленый чай с лимоном и без сахара.

Для многих из нас еда стала целым ритуалом, требующим и больших денежных затрат, сил, и эмоций. Ведь сначала надо купить какие-то продукты, потом из них что-то приготовить, потом красиво украсить, потом подать на стол и ждать одобрительной оценки. Я так старалась, разве можно не оценить мои старания? А без культа еды появилось море свободного времени, которое я с удовольствием трачу на написание статей и книг, появились дополнительные средства, которых хватило на покупку моей первой машины. При этом я не голодала, а всего лишь соблюдала определенный режим питания.

## Здоровое питание

Не пугайтесь, я не буду давать скучных рекомендаций о диетах, потому что сама перепробовала все, или почти все, но результаты были минимальными. В начале книги я говорила о том, что являюсь генетической толстушкой. А вы и без меня наверняка уже читали и про клизмы, и про голодания и прочие издевательства над собственным телом.

Я сейчас попрошу вас сесть, расслабиться и прислушаться к своему организму, чтобы узнать, как себя чувствуют и что пытаются сообщить ваши желудок и кишечник. Уютно ли им, нет ли дискомфорта? А уж если появились болезненные ощущения и прочие неудобства – самое время обратить внимание на то, ЧТО мы едим.

Если вы просто чувствуете свой пищеварительный тракт, даже не испытывая особых неудобств, на хорошую оценку ваш организм может не рассчитывать. Даже небольшие неполадки в системе пищеварения автоматически замедляют процессы в организме и уничтожают все наши усилия по здоровому питанию. Это все равно, что наливать воду в сито. Практически ничего из того, что вы съели, не попадет в кровь, потому что стенки тонкого кишечника, где и происходит всасывание полезных веществ, забиты продуктами отхода. Получается вместо насыщения организма питательными веществами, витаминами, вы держите его в режиме полуголодного существования. Знакомое ощущение? Когда вы полчаса назад съели какой-нибудь бутерброд, а голод так и не утолился. Но самое страшное – когда организм зашлакован, своевременно не выведенные продукты отхода остаются в кишечнике и там гниют. Очень часто это явным образом сказывается не только на нашем самочувствии, но и на состоянии кожи.

Хотите проверить, как обстоят дела с организмом?

Тогда предлагаю небольшой тест. Отвечайте «да» или «нет» на следующие пункты:

1. Я испытываю сложности со стулом.
2. Опорожнение кишечника не происходит без приема слабительного.
3. После еды я часто ощущаю чувство тяжести.
4. В области печени я чувствую тяжесть, неприятные ощущения.
5. У меня частые изжога, отрыжка.
6. У меня практически нет аппетита.
7. У меня всегда волчий аппетит, я не наедаюсь.
8. Я испытываю болезненные ощущения в области желудка, кишечника.
9. У меня неприятный запах изо рта.
10. У меня обложен язык.
11. У меня часто болит голова.
12. Я часто испытываю усталость.
13. Мне всегда холодно.
14. Я мало ем, но все равно толстею.
15. У меня большой лишний вес.
16. У меня много хронических заболеваний.

А теперь берем в руки карандаш.

«5» – если у вас по всем пунктам «нет»,

«4»—один-два положительных ответа на пункты 6, 11, 12,

«3» – 3-4 положительных ответа,

а если вы ответили «да» хотя бы на один из пунктов 2, 7, 8, 14, 15, 16 – можете сразу ставить себе «2»!

Какие результаты? Что получилось?

Стиснув зубы, ставим себе неудовлетворительную оценку и идем дальше. Следующая глава напрямую связана с предыдущей.

## Поддержание веса

Вот уж на какую тему написано море книг, океаны статей, а если зайдете в любую поисковую систему Интернета, то найдете там бесчисленное количество сайтов, посвященных диетам.

Вы никогда не задумывались, почему этих диет, этих комплексов физических упражнений так много? Наверное, потому, что не работают они так, как хотелось бы!

А сейчас надо бы определить по таблице свой оптимальный вес и выставить себе очередную оценку.

Оценка «5» будет в случае отсутствия лишнего веса (нам с вами это не грозит), «4» – превышение веса не более чем на 5 кг, «3» – от 5 до 10 лишних кг, более 10 – «2», а «1» – превышение веса на 15 и более килограммов.

Не пугайтесь, с лишним весом тоже можно жить. И мы с вами яркое тому подтверждение.

Следующий шаг к здоровому питанию – это защита клеток от свободных радикалов.

Что же такое «свободные радикалы»? Постараюсь объяснить без научных терминов. Расскажу о них так:

Помните, кто такие пираньи? Верно, злые и вредные рыбешки, которые расселились по морям и океанам, уничтожая живую плоть. А что они делают с телами? Правильно, съедают. Что им остается? Питаться как-то надо. Вот они и питаются живыми кровью и плотью. Точно так же ведут себя свободные радикалы, питаясь клетками нашего организма.

Таблица 1

Женщины, килограммы

рост	СЛОЖЕНИЕ		
	крупное	среднее	мелкое
147	47–54	44–49	42–45
150	48–56	45–50	43–46
152	50–58	46–51	44–47
155	51–59	47–53	45–49
157	52–60	49–54	46–50
160	54–61	50–56	48–51
162	55–63	51–57	49–53
165	57–65	53–59	51–54
168	58–66	55–61	52–56
170	60–68	56–63	54–58
173	62–70	58–65	56–60
175	64–72	60–67	57–61
178	66–74	62–69	59–64
180	67–76	64–71	61–66
183	70–79	66–72	63–67

То есть свободные радикалы – атомы кислорода, растерявшие свои электроны, и теперь они отнимают такие же электроны у других молекул – наших здоровых клеток, забирая таким образом кислород. Долго ли мы без кислорода протянем? Но проблема на самом деле гораздо глубже. Молекулы, потерявшие кислород, сами становятся вредоносными, и сами начинают отбирать кислород. Цепная реакция. Вот почему свободные радикалы – главный враг нашей красоты. И защититься от них не просто. Они есть везде – в сигаретном дыму, некачественном питании, образуются под воздействием стрессов, солнца, электромагнитных излучений и т. д.

Зачем я вам все эти страшилки рассказываю? Вы сейчас сами все увидите, когда пройдете очередной тест и поставите себе очередную оценку.

1. Вы курите или часто находитесь в прокуренных помещениях.

Таблица 2

Мужчины, килограммы

рост	СЛОЖЕНИЕ		
	крупное	среднее	мелкое
157	57–64	54–59	51–55
160	59–66	55–60	52–56
162	60–67	56–62	54–57
165	61–69	58–63	55–59
168	63–71	59–65	56–60
170	65–73	61–67	58–62
173	67–75	63–69	60–64
175	69–77	65–71	62–66
178	71–79	66–73	64–68
180	72–81	68–75	66–70
183	75–84	70–77	67–72
185	76–86	72–80	69–74
188	79–88	74–82	71–76
190	88–91	76–84	73–78
193	83–93	78–86	75–80

2. Вы много времени проводите за рулем автомобиля.

1. Редко бываете на свежем воздухе.

2. Питаетесь в основном полуфабрикатами.

3. Едите мало овощей и фруктов.

4. Часто находитесь в стрессовом состоянии.

5. Ваша работа связана с вдыханием вредных веществ или пыли.

6. Вы пьете воду из-под крана, а не отфильтрованную или родниковую.

7. Вы не используете в питании дополнительные витамины и минералы.

8. Вы живете в зоне высоковольтных сетей, интенсивного движения транспорта.

9. Вы много времени проводите перед экраном телевизора и компьютера.

Обращаю ваше внимание, что оценку «5» сможете себе поставить лишь в том случае, если отрицательно ответили на все вопросы.

1-2 положительных – оценка «4»;

3-4 положительных ответа – оценка «3».

Ну, и дальше по порядку.

Что же делать? Правильно питаться, чаще бывать на свежем воздухе. Только воздух действительно должен быть свежим, а не обильно снабженным выхлопными газами.

Читая эту главу, вы уже неоднократно натыкались на рекомендацию: правильно питаться. А что это такое – правильное питание?

Вот мы и подобрались к ответу на этот вопрос. Недаром говорят: «Обжора роет себе могилу зубами».

Для нормальной жизнедеятельности нам с вами нужны:

1. Белки, как животные, так и растительные.
2. Углеводы, в том числе и клетчатка.
3. Витамины.
4. Минеральные вещества.
5. Вода – основной компонент, ведь наше тело на 80 % состоит из воды.

**Белки.** Они являются строительным материалом для наших клеток, мышечных волокон и прочих тканей организма. Плюс ко всему белки регулируют все процессы, происходящие в организме, от образования жизненно необходимой энергии до вывода отходов. Если вы неправильно питаетесь, особенно, если часто голодаете – именно белки становятся основным питательным веществом организма. Я об этом уже рассказывала в предыдущих главах.

Белки состоят из аминокислот. Есть такие аминокислоты, которые в организм могут попасть только с пищей. Биологи их называют «незаменимыми». Другие аминокислоты сами вырабатываются в нашем организме. Наиболее ценными источниками белков являются молоко, яйца, мясо и рыба. В растительных белках не хватает как раз «незаменимых» аминокислот, поэтому грамотное сочетание продуктов животного и растительного происхождения помогает организму получить нужные пропорции аминокислот.

Для нормального функционирования женского организма необходимо 55-60 % белков животного происхождения и 40 % белков растительного происхождения. Ну, если вы приверженка вегетарианства – помогите своему организму дополнительными веществами в виде витаминов и биодобавок. Иначе, работая в авральном режиме, организм начнет давать сбои.

Идеальным вариантом получения белка извне может быть 4-6-разовое питание. Потому что за один прием пищи организм в состоянии усвоить только 30-50 г белка. И потом «дробное питание» — лучший способ сохранения веса. Потому что вся пища переваривается, нет излишков, которые обычно откладываются в жиры.

**Жиры.** Тоже очень важный компонент питания. Даже не пытайтесь лишить организм жиров! Во-первых, некоторые жиры помогают усваиваться витаминам, во-вторых, при умственных и физических нагрузках являются основным питательным веществом. Нелюбимый толстушками подкожный жир не дает организму переохладиться и предохраняет внутренние органы от повреждения.

Наибольшая ценность жиров для организма заключается в том, что они содержат необходимые нам жирные кислоты, которые как раз являются «незаменимыми» и поступают внутрь только с пищей.

Главным источником жиров являются растительная пища, растительные масла. Где-то 25-30 г растительного масла обеспечивает необходимую суточную дозу для получения жирных кислот. Жиры необходимы нам для синтеза гормонов и витамина D. Если вас рекламисты запугали наличием холестерина в жирах, знайте, что даже холестерин необходим для нормального функционирования организма. Суточная доза холестерина должна быть 0,3-0,5 г.

Больше всего холестерина содержится в яйцах (0,57 %), в сырах (0,28-1,61 %), в сливочном масле (0,17-0,21 %). В мясе тоже есть холестерин (0,06-0,1 %), и в рыбе он имеется (0,3 %)

Нормальное количество жира в сутки равно 80 г. Если вы едите меньше 25 г жира – страдает кожа, выпадают волосы, снижается сопротивляемость организма инфекциям, и самое опасное – нарушается обмен веществ. Вот вам и причины появления как избыточного веса, так и излишней худобы.

**Углеводы.** Углеводы – это основная часть нашего рациона. Норма углеводов для здорового питания – 400-500 г в сутки. Превышение этой нормы зачастую способствует образованию жировой ткани.

Углеводы нам необходимы, т. к. они выполняют защитную функцию (поддерживают иммунитет), пластическую функцию (составляют большую часть клетки, способствуют выра-

батованию нуклеиновых кислот, переносящих генетическую информацию), особую роль играют углеводы в регуляции обмена веществ.

Углеводы делятся на простые и сложные. Простые – это фруктоза, сахароза, глюкоза. Сложные – гликоген и крахмал. А еще к углеводам относится клетчатка – так называемые пищевые волокна. Глюкоза является одним из главных источников энергии для нервных клеток, сердца, мышц и других органов.

Глюкоза и фруктоза содержатся в ягодах, фруктах.

Для нормального функционирования нашему организму очень нужен крахмал, который содержится в крупах, картофеле, хлебе, макаронах.

В процессе пищеварения почти все углеводы превращаются в глюкозу и уже в виде глюкозы поступают из кишечника в кровь.

И самая сложная группа углеводов – это пищевые волокна. Они почти не усваиваются, но стимулируют деятельность кишечника. Кстати, именно клетчатка связывает холестерин, соли тяжелых металлов, различные токсины и выводит их из организма. Для нормального функционирования организма достаточно в день съедать 30-40 г продуктов, содержащих клетчатку.

При всей полезности клетчатки не стоит ею увлекаться, т. к. для выведения ее из организма требуется много воды. А если вы потребляете недостаточно жидкости – вам грозит несварение желудка или вздутие кишечника.

В среднем человеку необходимо 5-8 г углеводов на 1 кг массы тела.

**Витамины.** Пожалуй, это самые необходимые соединения, без которых невозможна нормальная работа человеческого организма.

При недостатке или переизбытке витаминов организм начинает болеть.

Существуют жирорастворимые и водорастворимые витамины.

К жирорастворимым относятся витамины А, D, E, K. Они усваиваются организмом только при наличии жира в пище.

К водорастворимым витаминам (их называют ферментовитаминами, так как они активно помогают работе ферментов) относятся витамины группы B, C, P, PP, H, N.

**Витамин А**—надежный помощник в сохранении зрения и способствует восстановлению кожи, ногтей, волос.

Он содержится в продуктах животного происхождения: печени, сливочном масле, яичном желтке, а также в некоторых продуктах растительного происхождения: в моркови, ягодах.

**Витамин D** содержится в рыбьем жире, немного витамина D есть в молоке и твороге. Недостаток витамина D нарушает обмен веществ, из организма активно вымываются кальций и фосфор, что приводит к разрушению костной ткани.

**Витамин E** помогает выводить свободные радикалы, очищает организм от вредных веществ. Он содержится в злаках и зеленых овощах.

**Витамин K** нужен для нормализации состава крови. Недостаток витамина K приводит к болезням печени, желчного пузыря, возникают кровотечения.

Этот витамин содержится в зеленом горошке, рыбе, мясе.

**Витамин C** содержится в аскорбиновой кислоте, свежих овощах и фруктах, а также в цитрусовых, сладком перце, укропе, петрушке, шпинате, смородине, томатах. Недостаток этого витамина вызывает усталость, ослабляет работу сердечно-сосудистой системы. Кстати, он отлично помогает справиться с простудами, поэтому в межсезонье не помешает принимать витамин C в качестве профилактики.

**Минеральные вещества.** Для нормального функционирования нашего организма нам нужно около 30 минеральных веществ. Они делятся на микроэлементы и макроэлементы.

Макроэлементы входят в состав тканей, мышц, крови, обеспечивают солевой баланс в организме. К ним относятся кальций, фосфор, магний, натрий, калий, хлор и сера.

Микроэлементы входят в состав гемоглобина, гормонов и ферментов. Жизненно необходимыми признаны следующие микроэлементы: железо, медь, марганец, цинк, кобальт, йод, фтор, хром, молибден, ванадий, никель, олово, кремний, селен.

В пище содержится недостаточное количество минералов, поэтому нам часто приходится восполнять их искусственно, т. е. принимать препараты, содержащие минералы.

**Вода.** Она, пожалуй, составляет основу жизни. Жаль, не многие знают, что для вымывания всех вредных веществ из организма нам необходимо выпивать 1,5-2 литра воды в сутки. Я не имею в виду чай, соки и прочие напитки. Нам нужна простая питьевая вода. Те, кто когда-то пробовал выпивать по 1, 5 или 2 литра воды в день, отмечали, что вода помогает регулировать вес. Поэтому и диетологи обращают особое внимание на потребление воды.

Если вы пересмотрите свой дневной рацион, сможете не только улучшить самочувствие, но и заметно преобразиться, а некоторым из вас, особенно тем, кто отдает предпочтение высококалорийной пище даже удастся избавиться от лишних килограммов.

Когда-то я думала, что похудеть можно только если отказаться от сладостей (т. е. исключить из питания углеводы). Но откуда мне было знать, что углеводы при расщеплении дают организму жизненно необходимую энергию даже при недостатке кислорода? Я и предположить не могла, что при 10-минутной ходьбе тратится 10 г углеводов, а при умственной работе уничтожается 80 г накопленного в печени гликогена. Когда гликогена не хватает в печени, он изымается из мышц. Мышцы тают на глазах, а жиры-то остаются. Вот он дисбаланс в организме. Однако избыток углеводов организм активно перерабатывает в жир.

## **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.