

Татьяна Филатова

16+



Похудеть Просто

все о правильном питании
и не только

Татьяна Филатова

ПП: Похудеть Просто

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Филатова Т.

ПП: Похудеть Просто / Т. Филатова — «ЛитРес: Самиздат», 2019

В этой книге простыми и доступными словами рассказано о том, как можно и нужно похудеть, оздоровить свое тело, изменить свое отношение к себе, быть довольным своим отражением в зеркале, при этом сохранив ясность ума и не впасть в депрессию. Основываясь на опыте работы тренером и диетологом, предлагаю только проверенные методы похудения, в действии которых убеждалась не раз. Даешь здоровое и красивое тело! Нет голодовке! Откройте для себя свою лучшую версию!

© Филатова Т., 2019

© ЛитРес: Самиздат, 2019

Содержание

Глава 1	6
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Дорогие читатели! Мои худеющие, решившие изменить свою жизнь к лучшему, читатели! Я обещаю в этой книге максимально просто и доступно донести до вас информацию, которая (если вы внемлите ей) поможет вам преобразиться внешне, «поправить» здоровье изнутри, повысить и улучшить свое психоэмоциональное состояние, ведь когда мы довольны собой, мы смотрим на мир иначе! Я укажу на вещи, все это время мешающие вам достичь желаемого, которые не только тормозят процесс похудения, но и пагубно влияют на ваше здоровье.

Но не буду делать больших вступлений. Максимум информации и минимум пафоса в виде непонятных простым смертным терминов, разговаривать я с вами буду так, словно мы давно знакомы. Итак: как добиться успеха в похудении, при этом сохранить адекватность, здравый смысл, друзей и не начать отбирать корм у кота. Я старалась изложить свои знания, касающиеся правильного питания и похудения, в простой, разговорной и даже иногда смешной форме. Возможно оценят не все, главное – чтобы все поняли смысл. Предупреждаю: бабушки останутся разочарованными и не удовлетворенными, если вы пойдете к ним в гости после прочтения этой книги.

Поехали!

Глава 1

Основы правильного питания

Итак, что же такое правильное питание, и с чем его едят? Вернее, что едят на правильном питании? Значит ли, что правильное питание – это сплошь одни ограничения? И правда ли, что правильное питание простым людям, не имеющим яхт и загородных домов, просто не по карману?

Правильно питание подразумевает под собой своевременное потребление тех продуктов, которые помогают поддерживать здоровье человека, не причиняя при этом ему вред, но насыщая необходимыми микроэлементами и питательными веществами. Теперь то же самое, только по-русски: мы должны кушать полезные продукты, приготовленные таким образом, чтобы до нашего организма дошли полезные вещества из этих продуктов, соблюдая при этом режим дня.

Какие же продукты «правильные»? Чтобы сильно не загружать неискушенные мозги, я всегда говорю людям так: здоровые продукты – это продукты, данные нам природой, все же, что сотворил человек, можно смело относить к нездоровой еде. К примеру: крупа – хорошо, мюсли – плохо; цельное зерно – хорошо, хлеб – плохо; картошка – хорошо, чипсы – плохо; апельсин – хорошо, сок в пакете – плохо; мясо – хорошо, колбаса и сосиски – плохо; рыба – хорошо, крабовые палочки – плохо...

Список можно продолжать бесконечно. Но мы читаем книгу о похудении, а не перечень продуктов на полках в супермаркете. Допустим, мы уяснили для себя, что покупать стоит только здоровую пищу, со слезами на глазах доели последнюю каплю майонеза и зареклись больше его не покупать, уже как неделю назад вечером под чаек была съедена последняя печенюха, и за весь месяц ни капли пива в рот! В меню только овсянка, греча, высушенная куриная грудь, безвкусная белая жижа, именуемая «Творогом 0% жирности», а еще обязательно зеленый чай – куда ж без него-то, родимого! Вот только вес стоит на месте, бока продолжают вываливаться из джинсов, а в общественном транспорте все еще уступают место, хотя киндер вылупил уже много-много лет назад (образно, разумеется) или его еще и вовсе в проекте не было. Но, шутки-шутками, а многие, начав самостоятельно «правильно питаться», не видя результатов, тут же разочаровываются и, как правило, наедают еще больше. Все потому, что мало знать, что нужно есть, важно еще знать, когда, с чем и как это есть.

Подавляющее большинство людей, имеющих лишний вес и обращающихся ко мне за помощью в похудении, будь то работа в тренажерном зале или расписывание меню, искренне недоумевают: «ОТКУДА ВСЕ ЭТО?! Ведь я ем раз в день!». Узнали себя? Если да, то у меня для вас престранная новость: чем реже мы едим, тем больше мы будем поправляться! Сейчас объясню, почему.

Существует такая штука, как метаболизм. Да, я обещала не бросаться терминами, потому заменим это слово на всеобщее известное выражение «обмен веществ». Обмен веществ – это, если выражаться по-людски, процесс процессов в нашем организме. Благодаря ему, вещества, которые мы потребляем, усваиваются в нас, и, благодаря ему же мы эти вещества потом используем в нашей жизнедеятельности. Наше тело я часто сравниваю с печкой: простой, старой русской печкой, а обмен веществ – это огонь внутри печи. И вот представьте себе печь, в которую вы бросили один большой не разрубленный пенек, в надежде, что его размеры надолго обеспечат вас теплом. Ну, а что не так? Гори себе, дровеняка! Но дело не идет. Огонь не в состоянии справиться с таким большим куском дерева и медленно затухает, после чего печь приходится чистить и разжигать заново. И посмотрим обратный пример: огонь горит, а в печи всего несколько мелко рубленных колышек, они быстро прогорают, да и тепла вырабатывают много. Чтобы печь не потухла, мы подбрасываем понемногу снова и снова, но уже не бросаем туда большое полено, ибо опыт имеется...

К чему я тут дров нарубала... Возможно, аналогия странная, но, как по мне, вполне приемлемая. Итак, если мы в наш несчастный организм, в нашу печку, один раз в день закинем огромное полено в виде ведра еды, чаще всего – это что-то насыщенное, тяжелое, жирное, мертвое... то наш метаболизм, пребывая в неопишемом шоке замедлится до невообразимо маленькой скорости, соответственно то, что мы потребили, будет усваиваться крайне медленно, огонь начнет стихать, все процессы замедлятся, калории на переваривание и усваивание пищи тратиться практически не будут, желудок, что крайне вероятно, «остановится», побудив вас выпить волшебную таблетку, содержащую ферменты для пищеварения. Итог: тяжесть в животе и замедленный метаболизм, который не смог справиться с поставленной перед ним задачей. Миссия невыполнима. Именно поэтому то, что должно было расщепляться постепенно в течении дня, ударной дозой отправляется в жировую ткань по всему телу.

И представим день человека, который питается правильно (пока речь не идет о продуктах, речь идет исключительно о графике приема пищи): с утра он выпивает стакан воды, чтобы «включить» организм, сказать своему метаболизму: «Будь готов! Скоро тебе предстоит поработать». И метаболизм тут же разгоняется, ускоряется и начинает тратить свои запасы. Человек сходил в душ, принял приличный вид и до выхода из дома сел завтракать. Обмен веществ включается на полную и начинает тратить калории на то, чтобы переварить, усвоить и равномерно распределить вещества, которые ему только что поступили в распоряжение. Но не успел он перевести дух, как через пару часов его носитель забрасывает ему в печку еще одно полено: так, чтобы на всякий случай. Огонек снова вспыхнул, разгорелся, калории пошли в ход на переработку полена, соответственно ничего лишнего не успело отложиться и остаться в теле (преимущественно в районе живота и ненавистных галифе). Метаболизм работает, планирует перекур... А тут у его человека обеденный перерыв! Вот тебе, родной, свежая порция... Работай, переваривай, усваивай. И, что кажется странным на первый взгляд, несмотря на постоянно поступающую в него еду, желудок работает, аки пчела (в паре с метаболизмом): нет никакого разговора о тошноте, о том, чтобы он «стал» и прекратил переваривание. Вот, оказывается, какой он трудяга! Ему только подавай работу, да почаще! И тогда у него все прекрасно. Обед еще усваивается, метаболизм смахнул пот со лба: устал. Начал работать немного медленнее, все-же вечер близится скоро, как-никак. Но человечиска в курсе, потому он не дает ему заснуть и перед ужином (скорее всего, по дороге с работы домой) забрасывает в печку совсем маленькое поленце, буквально – пару веточек, чтобы продержаться до ужина. Однако и ужин уже будет отличаться от обеда: человек устал, его метаболизм устал, желудок уже не хочет работать, но, если не забросить в огонь дров, тот потухнет, и метаболизм снова встанет... И снова – привет жир на ...! Ну, не важно. Потому человек ужинает, метаболизм продолжает работу, постепенно все же готовясь к отдыху (но не полной остановке!). Желудок дремлет, метаболизм не спеша пыхтит, кишечник тихонечко бурлит, обдумывая всю «информацию», что поступила в него за минувший день. И тут... просыпается мозг!

– О боги! Хозяин! Жрать-то как охота, мочи нет терпеть. Что ж ты голодом-то меня моришь!

Желудок негодует в ответ:

– Брат, ну ты чего, у меня там еще остатки ужина плавают, уже хочу их отправить на нижний этаж и вздремнуть. Нет, и не проси! Аппетита не будет!

Но мозг не унимается:

– Ничего не знаю! Состояние такое, будто не кормили неделю! Требую еду! Да побольше! Было бы неплохо пельмешков... А еще лучше – проверь: не завалился ли где кусочек тортика?! Хотя бы конфетку какую подбросьте! Требую глюкозу!

Однако у данного человека на такой случай истерии своего серого вещества припрятан здравый смысл, который в свою очередь тесно сотрудничает с метаболизмом. Потому человек решает за пару часов до сна перекусить чем-то, что не повлияет негативно на состояние

полусонного желудка. Мозг удовлетворен лишь отчасти, человечинка счастлив, т.к. избежал стресса и не подцепил лишний вес. Метаболизм смиряется со своей участью, продолжает работать, хоть и на порядок медленнее, чем, к примеру, с утра. Но все же работает, не стоит.

На утро выше описываемая человеческая особь чувствует себя прекрасно, мозг напоминает о завтраке (теперь уже по настоянию пустого желудка, готового к труду и обороне), метаболизм делает зарядку, встречая на своем рабочем месте столь вожаденную H₂O, и вся история повторяется.

Ответьте сами себе на вопрос: сложный распорядок дня? Возможно, но вполне выполнимый, достаточно лишь начать. Итак, уйдем от художественного повествования и пересмотрим факты:

Допустим, вы – среднестатистический человек, у которого рабочий день начинается в 8.00. Вероятность – 75% того, что ваш завтрак ограничивается наспех выпитой чашкой кофе, вполне вероятно, что под сигаретку, а потом включается турборежим, и вы мчите создавать впечатление бодрого и счастливого человека (слегка потряхивая боками). Сейчас я буду ломать ваш режим, максимально приближая его к тому, какой вам навязывали в детском саду (но только без манной каши – бесполезнейшая еда, как для взрослого человека).

Завтрак: 6.30-7.00 (зависит от того, во сколько вы выходите из дома)

Перекус: 10.00

Обед: 12.00-13.00

Перекус: 15.00-16.00

Ужин: 18.00-17.00

И тут – самое интересное... а именно – ночной дождь. Нет понятия «Не есть после шести», это неверно. Верно будет сказать: «Нельзя есть за два часа до сна» (я подробно повторюсь об этом чуть ниже), и если вы ложитесь спать в 20.00, то, конечно же, после 18.00 кушать я бы не рекомендовала. Но, согласитесь, кто сейчас в нашем сумасшедшем ритме жизни ложиться спать во время вечерних новостей?! Поэтому, если вы ложитесь спать в 22.00, то можете перекусить в 20.00 и так далее соответственно, соблюдая выше сказанное правило. Естественно, что этот перекус должен быть максимально легким (но об ужине подробнее чуть позже).

При таком распорядке ваш метаболизм будет в постоянном действии, замедляться он будет лишь во второй половине дня, исключительно повинуюсь внутренним биологическим часам.

«Со стороны выглядит, будто я ем постоянно». Да, так оно и есть. Хочешь худеть – нужно есть постоянно, вот только не совсем привычную еду, а ту, что проще. Первое и основное правило – это исключить еду-мусор из организма, второе – заменить ее на натуральную, здоровую пищу, третье – выработать режим дня и приучить себя питаться 5-6 раз в день, четвертое – пересмотреть свое отношение к воде. Если у вас слишком слабая воля, положение дел вас вполне устраивает и вы ничего не хотите менять в своей жизни – можете дальше не читать (хотя я рекомендую себя пересилить и начать трансформацию собственной жизни), если же вы решились изменить свою жизнь к лучшему – я помогу вам в этом.

Подведем итоги первой, основной главы. Правильное питание – это в первую очередь дисциплина, это – полезная привычка, которая вам доставит неудобства в первое время, но потом вы не сможете без нее обойтись, потому что вы заметите и почувствуете, как меняется и оздоравливается ваш организм. Правильное питание – это правильные продукты, которые создала для нас природа. Нет, я не призываю уйти в лес и питаться энергией солнца и сырыми корешками. Вовсе нет. Я призываю вас научиться выбирать из того мусора, что нам на полках магазинов предлагает современный мир, те продукты, которые вам не только не нанесут вред, но и помогут лучше себя чувствовать и выглядеть. Правильное питание – это основной шаг

к красивой фигуре, ведь, как известно, 70% успеха в похудении – это питание, и лишь 30% – это физические нагрузки. О них и об их важности мы поговорим позже, ведь только этот комплекс сделает вас тем человеком, каким вы хотите себя видеть. И я не только о внешности! Преображая свое тело, мы меняем свой менталитет, свое восприятие окружающего мира и самого себя, повышаем самооценку и учимся достигать новых целей, понимая, что это реально!

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.