

Юлия Горноста́й

АНАТОМИЯ СТРОЙНОСТИ

перевернутый мир



с этой книгой 500 человек уже потеряли более 2 тонн жира

Юлия Горностай

Анатомия стройности.

Перевернутый мир

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50437766
ISBN 9785449818911*

Аннотация

Эта книга абсолютно точно поможет тебе стать стройной и сохранить результат. Вся методика проверена и перепроверена на сотнях девушек, и не было ни одной, кому бы система питания «не зашла». От мотивации до четкой программы питания на все случаи жизни: беременность и грудное вскармливание, питание без мяса, меню в дорогу, летнее меню. Тысячи вкуснейших низкокалорийных рецептов ждут тебя в конце книги.

Содержание

Предисловие	5
ПОЕХАЛИ!	8
Глава 1	9
Опасность лишнего веса	22
Вторичная выгода	34
Голод или аппетит?	47
Режим дня	59
Пищевой мусор	66
Разгрузочные дни	68
Читмил разгрузит истеричный мозг	70
Глава 2	84
Обмен веществ и энергозатраты организма	84
Макронутриенты	91
ТАБЛИЦА ГЛИКЕМИЧЕСКИХ ИНДЕКСОВ	97
ПРОДУКТОВ	
Минеральные вещества	126
Конец ознакомительного фрагмента.	129

Анатомия стройности. Перевернутый мир

Юлия Горноста́й

© Юлия Горноста́й, 2020

ISBN 978-5-4498-1891-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Все началось с тела... я поняла, что больше не хочу быть толстой, смотреть с ненавистью в зеркало и ругать отражение. А вместе с этим решением пришли вера и информация. Тогда я не представляла, куда это приведет.

Прошло долгих пять лет, и мой мир перевернулся.

Похудела на 20 килограммов, бросила курить и пить. Занялась танцами и плаванием, затем фитнесом, потом бегом и йогой. Стала просыпаться с рассветом и продуктивность взлетела. Скажу больше.

Я переехала в теплые края и вышла замуж.

Стоило иначе взглянуть на себя, чтобы мир ответил. Он изменился вместе со мной.

Хотелось поделиться своим опытом и я создала онлайн-проект. И не зря. Сотни девчонок со всего мира избавились от лишнего веса и научились поддерживать свою форму. Выучилась на нутрициолога и написала свою первую книгу.

Сейчас ты держишь ее в руках. Это не просто текст. Я учла и исправила все ошибки, которые допускала на пути к новому телу. На этих страницах – результат моего опыта и сотен моих подопечных. Я собрала информацию, которая поможет каждой сделать тело стройным, здоровым и красивым. Практическая энциклопедия для тех, кто хочет измениться навсе-

гда.

Я не обещаю чудес – невозможно быстро избавиться от лишнего веса. Ведь ПП это не диета, а новый образ жизни, который придется поддерживать. Ты же хочешь оставаться стройной и здоровой?

Только не читай книгу по диагонали! Каждая буква – чистая польза, максимально обезвоженная и изложенная очень доступным языком. Прочитай ее, вникни и без труда сможешь худеть в любом месте и в любое время.

В последней главе я приготовила 7 вариантов недельного меню на все случаи жизни. Можешь сразу начать питаться по понравившемуся рациону и, уже приближаясь к концу книги, потерять несколько килограммов.

Быть стройной – это НАВЫК! Его надо оттачивать, над ним надо работать. Пройти через дискомфорт, сопротивление организма, через СЕБЯ, чтобы однажды посмотреть в зеркало и увидеть, какой ОФИГЕННОЙ ты стала.

От сотен подопечных я слышала: «Мне некогда. Лени. Это трудно. Дорого!» Неделя. Иногда чуть больше уходит у девочек, чтобы втянуться в новый для себя ритм. Со временем это станет простым и естественным. 85% девушек через две недели начинают понимать толк в здоровой еде и видят даже первые изменения тела. Появляется настроение дальше работать над собой! Остальные 15% продолжают утверждать: «У МЕНЯ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ!»

Получается у всех. Нужна решимость. Не иди на пово-

ду у Внутреннего нытика, который привык к своей раковине и боится что-то менять. Подумай, какой ты хочешь стать: активной, здоровой, красивой. Будь такой.

В книге я настраиваю вас на долгую и плодотворную работу над собой. Хотя нет, даже не так! Попытаюсь объяснить, насколько важно изменить мышление постоянно недовольного собой и вечно худеющего толстяка.

Желаю увлекательного чтения и кайфа от процесса! Всегда прислушивайся к телу, оно обязательно ответит тебе новыми формами и легкостью!

И помни. Ничего не изменится, пока ты не сделаешь первый шаг. А за ним второй. И третий. Действуй и достигнешь **ЛЮБЫХ** результатов.

ПОЕХАЛИ!

Глава 1

Мотивация. Что за зверь и где он водится

Любое действие человека начинается с мотивации. Именно она заставляет нас идти вперед, не смотря на сложности и проблемы.

Мотивация – это психофизиологический процесс. Он управляет нашим поведением, задает его направление, организацию, активность и устойчивость. Это способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

Она очень важна и в процессе похудения. При правильной мотивации вы будете идти к своей цели спокойно и уверенно, без капризов, срывов и колебаний. Не возникнет проблем ни с дисциплиной, ни с силой воли, ни с чем-либо другим.

Многие девушки начинают путь к стройности, имея лишь слабенькое желание в кармане. Поэтому они пасуют при первых же сложностях и сходят с дистанции, ничего не добившись.

Прежде чем начать спросите себя: а мне это правда **НАДО**? И следом задайте второй: **ЗАЧЕМ** мне это **НАДО**?

Большинство участниц моего онлайн курса отвечают одинаково. Каждой хочется нравиться себе, мужу, родителям, детям и всем кругом. Покупать одежду в любых магазинах, а не только там, где продают нужный размер. Они мечтают о фотосессиях и забегах на каблучках, подвижных иг-

рах с детками и сексуальной привлекательности. Избавиться от стеснения и стыда за свое тело на пляже, в бане или бассейне. Гордиться собой и чувствовать одобрение со стороны близких за то, что они СМОГЛИ! Ну и, конечно, здоровье. Многие приходят на мой курс с больными суставами, высоким артериальным давлением и даже сахарным диабетом. У некоторых есть боли в ногах и спине, отеки и одышка. И это уже в 30 лет.

Согласитесь, негоже молодой девчонке, да и не совсем молодой, выглядеть как тетка, прикрываясь балахонами, кряхтеть и чертыхаться, поднимаясь на пятый этаж. Или натягивать одеяло до подбородка даже при выключенном свете, лишь бы супруг не увидел заплывшее жиром тело.

Ну и вряд ли вы станете спорить, что лишний вес старит человека внешне. Мне раньше казалось, что выгляжу моложе своих лет, несмотря на лишние 20 кг. Молчу о висцеральном жире, в котором утопал организм. Когда же я похудела, меня стали сравнивать с Бенджамином Баттоном. Посмотрела на фотографии «до» и поразилась! В «жирные» времена я смотрелась дородной дамой в молодежных мини-юбках и обтягивающих нарядах с выпирающими всюду складочками.

Поэтому, прежде чем бросаться в борьбу за красивое тело, начните с этих вопросов. Напишите минимум 10 пунктов, которые поддержат вас на пути к идеальному весу. Не останавливайтесь на поверхностных ответах: «Я стану худенькой и буду вертеться у зеркала часами. Надену джемпер размера

„S“ и утру нос бывшему/настоящему/будущему! Буду дефилировать на каблуках и сразу всех наповал». Звучит красиво, но такой мотивации хватит максимум на месяц и минус 5 кг. А на второй месяц вы оставите любые попытки похудеть.

Копните глубже. У каждого полного человека есть боль. Большая, маленькая, но поискать ее в недрах сознания архиважно. Сделайте эту боль вашей главной движущей силой, и вы облегчите себе задачу! Конечно, откопать ее не просто. Ведь все, что нам неприятно мозг старательно прячет в самых отдаленных уголках. Надо попытаться ее найти, дабы превратить похудение в интересную прогулку вместо издевательства над внутренним толстячком.

Какая боль у вас? Дразнят подруги и коллеги? Мама каждый раз напоминает, как сильно расплылась фигура? Муж поглядывает на стройных девчонок, отпуская в ваш адрес обидные шуточки? Струйками стекает пот даже при небольшой нагрузке? Может, вас изводит, как болит кожа на внутренней стороне бедер после прогулки в юбке? Или малыши с их детской непосредственностью называют толстой?

Боль есть. Иначе вы бы не читали эту книгу. Не прячьтесь от нее. Встаньте лицом к лицу и взгляните трезво. Превратите ее в своего союзника, пусть работает на вас.

Оцените, какие бонусы вас ждут:

1. Забудете об одышке и болях в суставах. Успокоите зашкаливающий сахар и артериальное давление. Сможете рез-

виться с детьми на площадке, а не полировать лавку пятой точкой. Откроются двери любых магазинов. Наряд сядет по фигуре, а в отражении не будет больше валиков на боках.

2. Муж/парень/друг и все окружение увидят перед собой стройную газель с расправленными плечиками и задранным носиком. Больше никакой уныло плетущейся тучной тетеньки в балахонах, которые создавали иллюзию более-менее нормальной фигуры.

3. Помолодеете. Можете не сомневаться, лишний вес делает вас старше.

4. Вас перестанут узнавать даже друзья. Как поймут, кто перед ними, станут восхищаться вашей силой воли и дисциплиной.

5. Звездный час настал! Наконец, отражение по утрам будет вас удивлять. Приятно удивлять.

6. Гармония. Внутреннее ощущение себя не расходится с внешним видом. Из-за отражения в зеркале вы не ругаете себя, на чем свет стоит, а одариваете комплиментами.

7. Шансы на личное счастье увеличились в десятки раз. Теперь комплексам от лишнего веса нет места в вашей жизни! Будете нести себя в мир уверенно и достойно, приковывая жадные взгляды мужчин. А если несостоявшаяся личная жизнь результат несговорчивого характера, рано или поздно вы захотите отшлифовать и его.

8. Не придется больше выбирать удачные кадры из тысяч неудачных, замазывать в фотошопе валики и второй подбо-

родок. Решитесь на самую смелую фотосессию, чтобы увековечить свои достижения.

9. Здоровье. С похудением исчезает риск возникновения заболеваний, присущих тучным людям. Вы успеете познакомиться с внуками, а может и правнуками. На родительских собраниях классный руководитель и другие родители будут восхищаться «старшей сестричкой». Ведь на маму вы мало будете походить с такой энергичностью и шикарной фигурой.

10. Удовольствие от жирной и сладкой еды сменится радостью того, что вы увидите в зеркале. И это счастье более долговременное, чем от пищи. Кстати, эндорфины, добытые в зале и помноженные на самоуважение, гораздо приятнее, чем эндорфины от плитки шоколада помноженные на угрызения совести.

11. Вы станете примером для друзей и знакомых. Будете мотивировать и вдохновлять на первый шаг к здоровью, молодости и красоте! Привнесете пользу в жизнь близких людей или станете причиной ее переворота с ног на голову. Конечно же, в хорошем смысле этого слова.

А теперь о мотивации, которая не поможет вам достичь пожизненной стройности. Не нужно худеть к знаменательным датам: дню рождения, Новому году, корпоративам и свадьбам. Ваш организм не меха гармонии, которые можно растягивать и бросать, когда душе захочется! Организм настраивается, меняет гормональный фон и ферменты. Даже размер желудка меняется, в конце концов. Ради чего такой

стресс? Чтобы потом в этот сморщенный диетой желудок, прилетело ведро пельменей? Точно в день X, вокруг которого устроили это похудательное шоу.

Любите и уважайте себя и свое тело. Прежде, чем вводить новые ограничения и избавляться от лишних килограммов, убедитесь в серьезности своих намерений. Решение должно быть твердым и непоколебимым.

Приучая организм к правильному питанию вместо привычного, часто несбалансированного, вы перезапустите обменные процессы. Всем системам понадобится время на перестройку. Ферментным системам необходимо 3—12 месяцев, микрофлоре кишечника – от полугода до года, а вкусовые привычки, поведение и психика человека меняются в течение 2 лет. Изменения коснутся и кожи – она подтянется вслед за уходящим подкожным жирком. Имейте в виду, старые привычки не сдадутся без боя, иногда будут прорываться в новую жизнь.

Переходный период для некоторых может обернуться запорами, сыпью на лице и теле, головными болями, изжогой, общей слабостью. Но это временно. Обычно за 3—4 недели все возвращается в норму. Такие симптомы говорят, что вы движетесь в правильном направлении.

Что случится, если вдруг надоест худеть и питаться чисто? Как только снова начнете отравлять организм мусором, что попадает на глаза, вновь испытаете все прелести перестроенного ада. Вам это нужно?

Примите на себя ответственность за решение изменить свое тело и поймите: ЭТО ВАШ НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ! ОН НАВСЕГДА! ПОДДЕРЖИВАТЬ ЕГО НЕСЛОЖНО И ОЧЕНЬ ПРИЯТНО. Не спешите пробежать спринт, загоняя себя в непосильные рамки. Не настраивайтесь на марафон, излишне жалея себя. Пройдите дистанцию в комфортном темпе и никогда с нее не сворачивайте!

Стандарт личности, или кто ты на самом деле

Никогда не слышала и не думала о личном стандарте, пока случайно не увидела видео выступления Тони Роббинса. Его слова настолько во мне откликнулись, что я пропустила через них всю свою жизнь. Хотите узнать, как влияют внутренние стандарты на внешние метаморфозы? Поделюсь своими наблюдениями.

Я всегда была пухлым ребенком, которому не нравится отражение в зеркале. К подростковому возрасту я заметно похудела. А все потому, что критически мало ела. Потом начался спорт, много спорта. На тот момент мой внутренний стандарт в отношении внешности зашкаливал. К концу первого курса колледжа я достигла отметки 57 кг при росте 162 см. Чтоб вы понимали весь масштаб – я в 3 классе столько весила.

Потом выпускной, первые серьезные отношения, совместное проживание, размеренный быт и работа. Внутренняя планка падала и увлекала мое тело в пучину лишнего веса. В 20 лет ко мне пришли первые 72 кг, а с ними необъятный

живот и щеки, не помещающиеся в зеркало.

Прозрев, я нацепила кроссовки и ушла в активный спорт, снова урезав питание почти до нуля. За пару месяцев исчезли 10 кг, а в зеркале вновь появилась молодая и стройная девчушка.

Замужество, беременность, роды и кормление ничуть не испортили мою фигуру. Я постоянно приструнивала себя, как только вес пытался проскочить отметку в 65 кг. Эта цифра была моим стандартом долгие годы, вместе с 46—48 размером одежды.

А в 27 лет я превзошла саму себя и приблизилась к идеалу – мне улыбались 60 кг и 44 размер. Следующие пару лет стрелка на весах колебалась между 60 и 65 кг, но незаметно все изменилось.

Думала, нахожусь на гребне. Вела небольшой бизнес в сфере строительных материалов, отдыхала на море в режиме «все включено» 2—3 раза в год и одевалась в спецмагазинах. Думаете в бутиках? Нет. Там, где размерный ряд больше XL. В 32 года личный стандарт рухнул на самое дно. Но я этого не понимала. Моей нормой стали 80 кг и больше, алкоголь, никотин и безудержное веселье. До некоторых пор.

Пока не умер папа. Тогда в больнице я видела пациентов гастроэнтерологического отделения и внезапно меня пронзила мысль, что я убиваю себя. День за днем. Анализы крови, которые я сдала в один из визитов, подтвердили эти подозрения. Решительно взялась за себя и, спустя несколько

месяцев, уже весила 62, а выглядела как на 2 курсе колледжа. Я повысила свою планку. Вернула в свой день спорт и относительно чистое питание.

Прошло 4 года, как я закончила активную стадию похудения, и все это время я лишь улучшаю качество тела. В мою жизнь прочно вошли бег и йога, мне не нужно уговаривать себя пройтись пешком и уламывать, не впадать в зажоры. Внутренний стандарт не позволяет мне выглядеть неуклюжей и расплывшейся. Не хочу чувствовать одышку при малейшей нагрузке.

Соответствует ли ваше отражение в зеркале внутреннему стандарту? Что можете сделать, чтобы соответствовал? Опустить планку или наоборот взяться за себя, чтоб привести тело в желаемую форму?

Что изменилось в моей жизни после похудения

В минуты слабости, когда захочется забросить мечты о красивом теле, вспомните мой откровенный рассказ о жизни «после».

Здоровье. Я начала худеть в 37 лет, когда на весах красовались 85 кг. Рабочее артериальное давление 130/90 мм рт. ст., а сахар в крови достигал отметки 6,2 ммоль. Ноги часто отекали и, впервые, я почувствовала жалобы поясницы на неподъемные килограммы. Сегодня мое давление 100/60 мм рт. ст. За ненадобностью тонометр вообще подарила. Сахар в пределах 3,6—5,5 ммоль, и за 4 года показатели ни разу не поднимались высоко. Загляните в паспорт.

Вы еще не в том возрасте, чтоб позволить себе рассыпаться на части.

Размер одежды заметно изменился, а вместе с ним открылись двери всех магазинов. Ничего лишнего теперь не выпячивает, фигура приобрела желанные очертания. Я забыла об огромных черных балахонах, за которыми так долго прятала все свои прелести.

Самооценка значительно выросла, подтянув за собой и самоуважение. Я смогла сделать из себя человека, а вкупе с отражением в зеркале, запустила новую эпоху моей жизни.

Не обошлось без побочных эффектов. Ощущение своей успешности притягивало внимание противоположного пола, как магнит. Горящий взгляд, чуть вздернутый носик и стройные ноги на высоких каблуках – как контрольный выстрел в их сердца!

Окружение. Меня еще долго приглашали на все вечеринки и выезды с возлияниями и чревоугодием. Но по мере отказов, предложений поступало все меньше. Теперь мои интересы стали шире и разнообразнее. Я ходила в бассейн, интересовалась танцами, полюбила тренажерный зал. Ценила вложенные усилия на спортивном поприще и не хотела их обесценивать из-за банальных посиделок. Поэтому круг «друзей» сдулся, как воздушный шарик. Важно другое: близкие останутся рядом и будут гордиться вашими достижениями.

Поменяла отношение к питанию. Вначале не хотела тра-

тить драгоценные калории на всякий мусор. Потом результатом дорожила больше сиюминутного удовольствия от еды. А сейчас прежние вредные пристрастия кажутся как минимум невкусными и противными.

День без движения пустой и бесцветный. Я люблю состояние активности и счастья после качественной тренировки, когда мышцы горят, а по телу разливается приятная усталость. Эндорфины – мощный источник отличного настроения! Попробуйте раз, и не сможете без этого жить.

Уважение дочери. Прошло нескольких лет, как я похудела, когда моя дочь призналась: «Когда ты скинула вес, мне стало проще дружить с тобой и доверять свои тайны». Если бы я знала об этом раньше, не ходила бы так долго со своими килограммами.

Дополнительный бонус тем, кто устал от многочисленных знакомых. Меня они просто перестали узнавать. Кого-то приходилось даже трясти за рукав, хлопать по плечу и настойчиво сигнализировать, что это я.

Если вы считаете, процесс похудения невозможно трудным, значит, вами владеет комплекс жертвы. Именно он не позволяет взять ответственность за тело, мысли и жизнь!

Ваша жизнь – это череда случайных событий, к которым вы не имеете ни малейшего отношения. Работа, муж, дети, родители, коллеги, социум – это они влияют на вас и то, что с вами происходит! У вас связаны руки!

Вас недолюбливают – вы едите, дети часто болеют – сно-

ва жуете, кричат и закатывают скандалы – едите без конца, не дают покоя проблемами, не оставляют времени на себя любимую – на вас нападает жор! Это они виноваты! Вы просто не в состоянии справиться со всем, поэтому хватаетесь за еду. И плачете. Или беснуетесь, как жестоко обходится с вами жизнь.

Вам наверняка знакома фраза: «Я все делаю, но не худею». А что именно вы делаете? Четко следите за питанием, анализируете, взвешиваете и подсчитываете все, что попадает на тарелку? Давно ли начали это делать, сколько продержались без срывов? То же самое с физикой. Вряд ли вы дадите даже минимальную нагрузку, которая помогла бы телу взять достойный старт. Уверена, вам самой ответы придутся не по нраву.

Так почему, вместо работы по четкой схеме, вы плачетесь и продолжаете портить свое здоровье? Надеюсь, эта книга заставит вас всерьез взяться за себя.

Ну и, напоследок, лайфхак от сенсея:

Примите тот факт, что еда не попадает в ваш организм сама по себе! Голова – отличный инструмент для анализа того, что вы едите.

Переходя на чистое питание, вы лишь прекращаете питаться всем без разбора.

Снижая количество еды, вы лишь избавляете организм от лишней нагрузки на организм.

Добавляя в свою жизнь движение, вы лишь продлеваете

молодость любимого тела.

Не думайте о том, что вы делаете нечто сверхъестественное. **И еще пара советов:**

Перестаньте хвататься за еду в любой непонятной ситуации! Лучше займите себя какой-то полезной активностью: пешие прогулки, тренировка.

Научитесь ловить кайф от нового образа жизни. Тогда процесс похудения не заставит себя ждать!

После следующей главы вы точно задумаетесь о своем весе.

Опасность лишнего веса

Редко кто, уничтожая тонны бесполезной, а часто вредной еды, отдает себе отчет, какие последствия для здоровья несут набранные килограммы. Даже серьезные заболевания, связанные с ожирением, редко заставляют человека изменить свои привычки. Единицы ставят здоровье на 1 строчку, отвечая на вопрос, что их мотивирует к похудению.

Вы знаете, в какой момент лишний вес превращается в ожирение, всерьез грозящие здоровью и даже жизни? Как определить, сколько осталось до этого неприятного диагноза?

Нам поможет универсальная формула индекса массы тела (ИМТ). Рассчитывается он по формуле: вес (кг) /рост (м), возведенный в квадрат. Например, ваш вес 65 кг, а рост 1,76 м, тогда $ИМТ=65 / (1,76 \times 1,76) = 20,98$

Нормативы ИМТ:

менее 18,5 – дефицит массы тела

18,5—24,9 – нормальная масса

25—29,9 – предожирение

30—34,9 – ожирение 1 степени

35—39,9 – ожирение 2 степени

более 40 – ожирение 3 степени

Повышенный индекс массы тела влечет пищеварительные болезни, холецистит, панкреатит, гастрит и язвы. Избыток

веса влияет на мочевыделительную систему, создает условия для образования камней в почках, недержанию мочи. У полных людей часто развиваются другие патологии эндокринной системы и метаболических процессов (помимо диабета) – подагра, дисфункции надпочечников и щитовидной железы. Большинство страдают от астмы и одышки.

В большинстве случаев ожирение можно предупредить. И сделать это гораздо проще, дешевле и целесообразнее, чем заниматься стабилизацией веса в дальнейшем. Людям, склонным к быстрому набору веса, следует заниматься диетотерапией и профилактикой ожирения уже в молодом возрасте.

Прибавка даже по 1 кг в 1—2 месяца принесет за год лишних 6—12 кг. Такой вес создает дополнительную нагрузку на все системы и органы организма человека. Как следствие повышается степень износа и сокращается срок жизни на несколько лет. Лишь 60% людей, страдающих от избытка массы, доживает до 60 лет и менее 10% достигает возраста старше 80.

Далее приведу самые опасные патологии из обширного списка заболеваний, которые связаны с лишним весом.

Гипертония. Высокое давление отрицательно влияет на работу сердца, сосудов, почек и печени. Инсульт тоже является последствием такого давления. Вы даже не сможете спокойно подняться по лестнице на 5 этаж без одышки и чувства сдавливания в груди. Обе болезни имеют высокий

риск летальных исходов и инвалидизации. 70% людей с ожирением страдают гипертонией 1, 2 или 3 степени. Лишний вес также сопровождается повышением уровня холестерина в плазме крови. Отсюда возникает атеросклероз и ишемическая болезнь сердца (ее основное проявление – стенокардия, одышка). Сердечная недостаточность не позволяет людям вести полноценный образ жизни, заниматься спортом, много гулять пешком, путешествовать, комфортно отдыхать.

Импотенция у мужчин. Избыток жировой ткани приводит к чрезмерному образованию эстрогенов (женских половых гормонов), а уровень тестостерона (мужской половой гормон), наоборот, падает.

Для женщин ожирение опасно **нарушением менструального цикла и бесплодием**. Даже лишние 5 кг веса оказывают негативное влияние на способность зачать ребенка!

Заболевания глаз. Исследования показывают, что при ИМТ выше 23 возрастает риск катаракты и глаукомы в престарелом возрасте.

Болезнь Альцгеймера. В 2008 году в США было проведено исследование, показавшее, что риск возникновения старческого слабоумия при ожирении возрастает на 80%. Это происходит из-за снижения притока крови к мозгу.

Болезни суставов. Вместе с лишним весом увеличивается нагрузка на суставы и позвоночник. Возникают межпозвоночные грыжи и радикулит. А из-за увеличенной нагрузки к вечеру ноги начинают болеть.

Сосудистые заболевания ног, варикозное расширение вен.

Чрезмерная нагрузка на сердце. Чтобы доставить кислород к соединительной и жировой ткани у человека с избыточным весом в 30 кг, пульс должен учащаться на 40%.

Диабет II типа (инсулинозависимый) – опасная патология, которая развивается медленно, но неумолимо приводит к ухудшению в работе всех систем организма. Врачи считают чрезмерное количество жировой ткани в организме главным фактором риска для развития СД II типа. Не случайно данную разновидность нарушения метаболизма иногда так и называют: «диабет тучных».

Диабетическая патология – пожизненный диагноз. Болезнь имеет опасные осложнения, такие как:

ретинопатия – болезнь сосудов глаз, которая может привести к полной потере зрения;

атеросклероз, сосудистая недостаточность, некроз тканей, диабетическая стопа и последующая ампутация конечности;

нейропатия – потеря чувствительности вследствие нарушения питания периферических нервов и другие.

Респираторные заболевания. Доказано, что люди, страдающие ожирением, больше подвержены таким заболеваниям и их осложнениям. Ведь жир сдавливает вены, ведущие к легким, а потому нарушается их вентиляция. Осложняет ситуацию трудности лечения – плохо переносят лекарства, например, при астме.

Депрессия. Не понятно, что первично: депрессия или переедание, но совершенно точно выявлена взаимосвязь этих факторов.

Болезни желчевыводящих путей. Избыточное отложение жира в области живота приводит к образованию желчных камней. Даже у детей! У толстого ребенка риск болезни желчного пузыря в 6 раз выше, чем у его сверстника с весом в пределах нормы. Тучные женщины больше подвержены заболеваниям желчевыводящих путей, чем мужчины.

Остеоартрит и подагра. Возникают из-за повышенной нагрузки на суставы и отложения солей в них.

Атеросклероз. При ожирении 1 степени бляшки в сосудах встречаются у каждого третьего человека.

Нарушение обмена веществ. Небольшое количество пищи всегда идет на питание жировой ткани и со временем похудеть становится все сложнее. Вскоре без помощи врача не обойтись. В среднем жизнь больного ожирением сокращается на 12—15 лет!

Болезни пищеварительной системы: нарушения функции кишечника, запоры, боли в животе, вздутие живота, геморрой с кровоточащими узлами, опущение и растяжение желудка.

Апноэ – остановка дыхания во сне и громкий храп.

Усталость, быстрая утомляемость, головные боли, постоянная жажда.

Снижение иммунитета.

Онкологические заболевания. Люди, страдающие ожирением, входят в группу высокого риска заболеть раком молочной железы, матки, пищевода, щитовидной железы, простаты, желчного пузыря, почек, толстой кишки. Некоторые виды злокачественных опухолей развиваются исключительно у тучных людей.

Дополнительный фактор опасности – **трудности ранней диагностики рака** у пациентов с лишним весом. Жировая прослойка может скрывать наличие опухоли до самых последних стадий заболевания, когда проведение адекватной терапии становится сложным.

Помимо проблем со здоровьем, люди с ожирением сталкиваются с множеством трудностей в социальном плане: занимают много места в пространстве, сильнее потеют, сложности с трудоустройством и общением из-за заниженной самооценки.

Уверена, что вы услышали меня и не хотите испытать на себе ни одну из вышеуказанных прелестей. Поэтому добро пожаловать в мир стройнеющих людей!

4D модель: почему я не работаю над собой

Подавляющее большинство девушек, собравшихся худеть, любят прикрываться отговорками. Их я слышала огромное множество, но эта 4D модель звучит из уст 90% дам:

– Дефицит времени

Только в твоих сутках 24 часа, которые ты расходуешь

максимально скрупулезно. Единственная заполняешь это время полезными и нужными делами. Не смотришь телевизор, не серфишь интернет в поисках ненужной информации. Конечно, не висишь на телефоне, и именно в твоей жизни нет череды бесцельных встреч. А может, просто считаешь это очень важным и не можешь отказаться от привычного ничегонеделания.

Проведите анализ буднего и выходного дней. Вы удивитесь, сколько времени растрачивается впустую.

– Дорого

Естественно! Чистое питание и активный образ жизни – почти непосильная ноша. А давайте посчитаем в цифрах?

Сколько стоит порция любой каши (200 г), пара кусков хлеба, немного сливочного и чуть подсолнечного масла, 200 г нежирного постного мяса или рыбки, 150 г творога, сметаны 15—20 г, полкило сезонных овощей, 300—400 г фруктов, 200 мл молока и 1 яйцо? Именно так выглядит примерный суточный рацион ПП-шника. А теперь посчитайте свой реальный суточный рацион. Что дороже?

Про спорт. Выйдите на улицу, пройдите быстрым шагом 6 км и поднимитесь по лестнице домой. Я однажды ходила с первого по четвертый этажи и обратно раз 15. Вымоталась, зато отлично потренировалась. В последнее время тренируюсь самостоятельно и бесплатно. Танцуйте, прыгайте, бегайте! И хватит искать новые оправдания.

Кто-то пустит сейчас в ход коронное «я не смогу зани-

маться сама, не умею, не буду!» По секрету скажу, есть обычные тренажерные залы, небольшие студии танцев, йоги, пилатеса и масса других групповых программ. Стоимость такого месячного абонемента равняется двум походам в магазин.

– Далеко

Часто слышу: «Я бы с вами, но мне так далеко ехать». Однажды на мой проект пришла девушка, которая работала и жила в 20 км от места тренировок. Уставшая после работы, она ехала эти километры на занятия, а потом еще обратно. За 5 месяцев девушка не пропустила ни дня. Своим трудом она сдала в мою копилку 15 кг, а с собой унесла фундаментальные знания о питании и физнагрузках.

– Дети

Сюда же муж, родители, коты, собаки и т. д. Ваши дети будут гордиться постройневшей мамой, а муж – одаривать восхищенными взглядами. Родители захотят с вами начать похудательную кампанию, когда увидят ваши результаты. Работайте над собой, а питомцы в состоянии остаться дома пару часов без угрозы жизни.

Я призываю каждую девушку, решившую начать покорять Олимп жиросжигания, подумать, а действительно ли ей это надо. Каждая столкнется и с жалостью к себе, и с комплексом жертвы, и с уговорами подружек-тусовщиц бросить все и уйти в отрыв. Бабушки, мамы, коллеги и другие доброжелатели станут уговаривать поесть, а домочадцы – не ходить на тренировки. Внутренний обжора начнет придумывать все

новые и новые сложности, лишь бы вам помешать добиться результата.

Устоять, выдержать и легко расстаться с лишним весом вы сможете, если будете знать, зачем это нужно.

Как найти и обезвредить внутреннего протестанта

Множество девушек чувствуют мощное сопротивление организма при первых же попытках изменить свою жизнь. Апатия, хандра, приступы плохого настроения. Временами доходит даже до серьезных заболеваний, как нервной системы, так и физического тела. Попробуем вместе разобраться в причинах и понять, как с этим бороться?

Вы годами собирали лишний вес, который защищал от холода, голода и массы того, о чем даже не подозреваете. Об этом мы поговорим чуть позже. Важно понять, что ваш внутренний толстячок не станет стоять в стороне, пока вы переворачиваете его привычную жизнь вверх дном. Он попытается дать вам отпор! Поэтому начать нужно максимально незаметно для этого существа.

Какие инструменты у него против вас:

– Все новые и новые дела, которые обрушатся на вас со скоростью света. Нет ни минуточки, чтоб себе приготовить. Даже поесть что-то готовое некогда (а своевременный прием пищи очень важен при похудении)! И уж точно не до воды с ее суточными нормами.

– Он будет безжалостен. Подкинет мозгу миллион идей на тему: «Почему я не могу похудеть». Соберет весь анамнез,

начиная от больной щитовидки троюродной прабабушки, генетически тяжелой кости до 9 колена с обеих сторон до переня всех диет, которые не дали никакого результата.

– Обещания начать завтра. Вы услышите мольбы съесть кусочек торта... ночью... много кусочков. И каждый раз внутренний протестант будет клясться, что начнет завтра. Прямо с утра. Но сегодня он умрет голодной смертью без этого аппетитного кусочка торта.

– Нашлет на вас хворь. Хорошо, если это будет лишь ширмой для лени. Другое дело реальное и довольно серьезное недомогание. Все зависит от того, насколько сильно ваш протестант закрепил свои позиции.

– Попытается убаюкать вас в любой непонятной ситуации. Он владеет вашим разумом слишком долго и уже знает, какие сигналы посылать мозгу для капитуляции.

Страшно? Да. Мало приятного, когда не вы хозяин положения, а личность, которую сами так старательно в себе взращивали.

Но спешу вас порадовать! Немного усилий и вы с ним расстанетесь. А если научитесь легко и играючи это делать – получите даже удовольствие.

Итак. Какие инструменты у вас есть против него:

– Проверьте цель на достижимость. Если ставите запретельную цель, мозг, в скором времени, начнет ее саботировать. Если думаете, что не сможете похудеть на 20 кг за 5 месяцев (а поверьте, реально это сделать и за меньший

срок), снизьте ожидания. Найдите цель, в которую верите. Это не малодушие. Только так вы сможете решить свои задачи в комфортном психическом состоянии, и мозг не захочет с этим комфортом бороться.

– Поищите вторичные выгоды. Какой области вашей жизни выгоден этот излишний вес? Вторичные выгоды – обширная тема, которую мы рассмотрим чуть дальше. Досконально изучите главу и найдите их, если таковые имеются. Внимание! Мозг коварен и первый ответ всегда будет отрицательным. Проработайте этот момент, определите вторичную выгоду, а затем сделайте так, чтобы ваша полнота перестала быть выгодной. Сами не заметите, как сопротивление сойдет на нет.

– Живите мимо сопротивления. По принципу «собака лает, караван идет». Каждый день идите к цели маленькими шажочками. Не делайте резких движений, иначе внутреннее сопротивление может усилиться и подкинуть неприятный сюрприз в виде болезней или подобных неприятностей. Договаривайтесь с собой как с маленьким ребенком! Объясняйте, кто хозяин вашего разума и тела. Позвольте сомнениям и страхам стоять рядом с вами, но не позволяйте им управлять вашей жизнью.

Если вы приняли решение выйти из зоны комфорта и достичь желаемого результата, будьте готовы поработать и со своим сопротивлением! Твердо стойте на своем и не поддавайтесь мольбам и уговорам внутреннего повстан-

ца, который пытается командовать парадом.

Вторичная выгода

Я убеждена, что лишь 10% людей с избыточной массой тела набрали эти килограммы потому, что не знакомы с понятием нормального пищевого поведения. Остальные же 90% в основу лишнего веса заложили разной степени психологические проблемы. Одни тянутся из самого детства, другие появились уже в более зрелом возрасте. Хочу помочь и вам разобраться в этих проблемах. Ведь они не просто изменили природой данное тело, а в дальнейшем помешают стать той стройной девчонкой, которая живет в ваших мечтах. Их надо понимать.

Любое негативное, невыгодное поведение, состояние, болезнь и т.п., может иметь за собой позитивное намерение. За таким поведением, состоянием или болезнью может скрываться **вторичная выгода** – значимая для человека и/или его психики, организма, потребность, которая косвенно и удовлетворяется таким поведением, состоянием или болезнью. Человек обычно не осознает этой потребности, тем более, что она может противоречить его позитивному и сознательному намерению. Вторичная выгода **появляется, когда у человека нет варианта поведения, в котором эта выгода могла бы быть удовлетворена** без негативных побочных эффектов. Лишний вес тоже имеет много скрытых вторичных выгод, и позже мы обязательно разберем их

подробно.

Замечали в своей речи оборот: «Да, но...»? Это может быть вторичная выгода, которую выражаете через подсознательную установку. Например: «Да, я страдаю от лишнего веса, но меня все жалеют, потому что я не могу похудеть. Да, я нездорова, но зато я получаю внимание и заботу близких. Да, я мало зарабатываю, но зато я не боюсь попасть в передряги». Знакомо?

Поведение человека с вторичными выгодами

Человек с энтузиазмом будет рассказывать, как сильно чего-то желает, но предпринимать для этого ничего не станет. Бывает, кто-то из знакомых жалуется, что место работы его не устраивает и надо искать другое. Но настоящих попыток сменить работу он не делает. Или подруга состоит в отношениях, которые ее угнетают. Кто-то живет с заболеванием, которое доставляет дискомфорт. В любом из случаев дальше жалоб на свою тяжелую жизнь, дело не пойдет. Слова так навсегда и останутся словами.

Происходит это потому, что в действительности из этого страдания, не принятого решения, человек часто неосознанно извлекает выгоду. На уровне подсознания мы намереваемся оставить все, как есть. По какой-то причине нам это выгодно.

Хотим мы того или нет, но в нас живут два противоположных режиссера нашей жизни – сознание и подсознание. Причем, сознательный режиссер делает одно, а подсозна-

тельный – противоположное.

В Германской Новой Медицине обнаружили, что **физическая болезнь** (в т.ч. злокачественные опухоли) это изначально **не** «проблема», а «решение» – адаптационный ответ организма на проблему, которую не смогла «решить» психика.

В начале 80-х немецкий врач открыл пять биологических законов, объясняющих причины, ход развития и процесс естественного исцеления от заболеваний, основанных на универсальных биологических принципах. Из этих законов следовало, что болезни не являются результатом дисфункций или злокачественных процессов в организме. Это скорее «важные специальные биологические программы природы», созданные чтобы помочь человеку пережить длительный эмоциональный и психологический стресс.

Такой научный взгляд связал практически все патологии с психо эмоциональными конфликтами, которые переносятся на органику. Именно такое решение является идеальным для мозга, действующего по архаическому принципу. Так он помогает избавиться от чрезмерного стресса и обеспечивает выживание организму.

«Мозг – это более чем суперкомпьютер, который в любой момент готов запустить программу болезни, в том случае, когда мысль не в состоянии справиться с сильным и непрекращающимся стрессом».

«Болезнь... это феномен выживания. Болезнь является

архаической формой выживания». Клод Саба.

Если вы проживаете проблемную эмоцию, ситуацию, состояние или болезнь, от которой никак не можете исцелиться, стоит задуматься. Что позитивного получаете вы или ваш биологический организм от них? Какие приятные бонусы и дивиденды вы можете получать? В чем заключается вторичная выгода?

Без осознанного трезвого взгляда не обойтись. Иначе, ваше сегодняшнее состояние будет напоминать езду на автомобиле с поднятым ручником. Движение есть, но сопротивление мощнейшее! Вторичная выгода будет удерживать вас в этом проблемном состоянии.

Далее вас ждут примеры вторичной выгоды лишнего веса. Как я уже говорила выше, ваш мозг будет всячески блокировать любые попытки выяснить, какая же вторичная выгода кроется за вашими килограммами. Так как это его защитная функция, которой он привык пользоваться так и когда ему заблагорассудится. Внимательно прочитайте каждый пункт, примерьте на себя и прислушайтесь, не откликается в вас что-то. Многие из вас, скажут это бред. А может это попытка вашего мозга не дать прорваться к истине? Проработайте эту главу и исключите диагноз: вторичная выгода. Или пролечите его.

Каковы вторичные выгоды лишнего веса?

1. Лишний вес может защищать от обид

Стоит только обидеться на кого-то, как вы набрасываетесь

на быстрые углеводы (булки, конфеты, печенья)? Вы окутываете свою проблему «жиром», упаковывая до лучших времен, вместо того, чтобы проработать ее по горячим следам.

2. Жир может защищать от выплеска негативных эмоций

Вы заедаете невысказанный гнев или раздражение: это нужно вашей челюсти. Дело в том, что гнев скапливается напряжением в районе рта в виде напряжения. Пережевывая еду, вы и снимаете это напряжение. Вместо выплеска эмоций предпочитаете смолчать, сделать вид, что все отлично.

3. Лишний вес может защитить от личной жизни

Рассказываете всем, как хотите замуж и методично покрываетесь новыми килограммами? Зачем прячетесь за полнотой, списывая на нее неудачи в отношениях? Конечно, очень удобно говорить себе: «Я толстая, все равно никому не понравлюсь!» И продолжать свою «толстую» жизнь свободной и независимой.

У вас мог быть и негативный опыт. Когда поиграли и бросили. Жир как защитная оболочка, не допускает в ваш мир новых мужчин, которые вновь могут сделать больно.

То же самое и с изнасилованиями. Если когда-то такое случилось, психика воспользуется всеми способами, дабы уберечь вас от этого. Она поможет стать асексуальной и отогнать от вас непрошенных «гостей».

Страх нежелательной беременности, оскорбительных и непристойных предложений, отвращение к мужчинам или низкая самооценка – также веские вторичные выгоды воз-

никновения избыточной массы тела.

4. Может защищать от предполагаемых измен

Где-то в глубине души вы боитесь, что, будучи стройной, начнете изменять мужу. Чтобы оставаться верной ему, вы должны быть полной. Так же жгучая ревность со стороны супруга может оказаться поводом, накапливать жирок, чтобы другие мужчины даже в сторону вашу не смотрели.

5. Лишний вес оправдывает бездействие

«Я полная, поэтому никто со мной не дружит». А на самом деле это нежелание менять свой вздорный характер, из-за которого с вами никто не общается. Неуспешность, отсутствие личной жизни, одиночество – не что иное, как нежелание брать ответственность за свою жизнь. Всегда легче обвинить расплывшееся тело, чем несовершенную личность.

6. Помогает чувствовать внимание, жалость и сочувствие

Человек с лишним весом, в первую очередь, испытывает жалость к самому себе и провоцирует ту же эмоцию у окружающих. Получить внимание и заботу таким путем намного проще. Роль жертвы очень удобна: вы регулярно получаете дозу сочувствия и порцию эмоциональных поглаживаний. Вы боитесь остаться в эмоциональном вакууме, как только похудеете. Ведь тогда вы перестанете быть «несчастенькой». Это сейчас легко можете оправдать любую неудачу:

«Ну конечно, я же толстая, поэтому он меня бросил»

«Ну конечно, я же толстая, поэтому повышение дали

не мне»

«Ну конечно, я же толстая, кому я могу понравиться?»

Выгода очевидна: оправдать себя, почему в вашей жизни чего-то нет.

Лишний вес, с одной стороны, является якобы причиной всех ваших проблем и неудач, а с другой – оправдывает ваше нежелание что-то с этим делать. Потому что люди, которые вам сочувствуют, видят, что вы не притворяетесь. Вы же правда пытаетесь похудеть! Действительно заботитесь о питании, не игнорируете спорт. Но вот ничего не получается. И все вас жалеют. На самом деле вес тут совсем ни при чем. Но разбираться в истинных причинах – это серьезная работа, которой заниматься вы не хотите. Ведь так легко быть жертвой, которую все вокруг жалеют.

7. Полнота помогает выглядеть более солидно

Спросите себя: есть ли сфера в жизни, где вы чувствуете себя недостаточно значимой? Сколько помню себя, все мои руководители были довольно крупными людьми. Это тенденции сегодняшнего времени: подтянутые и спортивные тела, а пару десятков лет назад каждый мало-мальски уважающий себя босс расхаживал с выдающимся животом. Да и правители СССР и России отличались довольно внушительной и солидной фигурой.

8. Полных людей все привыкли считать балагурами и весельчаками

А худых девчонок принято считать холодными, злобными

созданиями. Может, вы именно поэтому держите себя в пухлом теле?

9. Жир – лучшее убежище от враждебного мира

Если вы натура ранимая, то слой килограммов – своеобразный щит от внешнего мира, который может ударить в любой момент.

10. Лишний вес – ваш враг

С ним можно постоянно вести войну. Когда вы не позволяете себе проявлять агрессию вовне, начинаете бороться с собственным телом. Именно для этого вам нужен жир. Героически победив, вы вновь и вновь будете его накапливать для дальнейших сражений.

11. Склонность к накопительству

Вы привыкли все откладывать на потом, и организм считает жир запасом на «случай ядерной войны».

12. Считаете себя неженственной

Если вы видите в себе много мужских качеств, то подсознательно можете стремиться быть мягче, нежнее, женственнее. Ваше подсознание реализовывает эту мягкость через пышные формы.

13. Много раз скидывали вес и набирали вновь

Вероятно, слышали много насмешек из-за этого от близких, коллег или друзей. Теперь вы боитесь вновь прокатиться на американских горках снижения-набора массы. Поэтому предпочитаете вовсе не начинать эту кампанию.

14. Вы всегда худеете

Это цель вашей жизни. Борьба с лишним весом превращается в сложный, но очень увлекательный процесс. Вы считаете калории, ищите в Сети литературу по теме. Изучаете новые методики, диеты и упражнения. С радостью записываетесь в спортзал или пробуете новые домашние тренировки, салонные процедуры, покупаете гаджеты для похудения, спортивную форму и инвентарь. Воюете с килограммами каждый день. И это значит, что у вас всегда есть важное дело: вы же худеете!

Худеете, а значит, никто не сможет упрекнуть вас в блаженном безделье. Наоборот, вы очень-очень занятая особа! И обязательно займетесь другими делами. Но позже. Когда похудеете.

На самом деле вы боитесь жить. Боитесь что-то менять, чем-то рисковать и пробовать новое. Боитесь избавиться от старого багажа, который на самом деле мешает. Потому вы и превращаетесь в хронически худеющую женщину. А тело знает, как только скинет этот тяжкий груз, вы испытаете серьезный стресс. И оно не худеет. Позволяет вам заниматься бесконечным, очень важным делом.

Немного стыдно, но на последнем пункте я поймала и себя. Мне нравится мой образ жизни и почти нравится мое тело. Я бы просушила его еще килограммов на 5—7. Но как только подхожу к отметке 60 кг, обязательно случается откат. И я, конечно, протестировала себя на все вышеперечисленные «вторички». 14 пункт подходит наиболее точно. Ра-

да, что у меня нет критичности ни с весом, ни с внешним видом. Поэтому я совершенно спокойно наблюдаю за выкрутасами собственных мозгов и изучаю их под микроскопом. Тем более, этими знаниями я смогу поделиться с вами, мои дорогие. Дальше вас ждут несколько способов избавиться от вторичных выгод. Может, один из них поможет вам.

Работа с вторичными выгодами

Чтобы устранить противоречия между сознанием и подсознанием, разрешить конфликт двух режиссеров, необходимо разобраться в себе: в чем ваши сознательные и подсознательные потребности, ценности, намерения, убеждения?

Задайте себе вопрос: «Какую выгоду я получаю, оставаясь полной/бедной/больной и т.д.?» Ответьте себе максимально честно, а лучше по следующей схеме:

1. Возьмите лист бумаги и выпишите все, что думаете об этом. Не нужно убегать через минуту после начала упражнения. Уделите минимум 15 минут. Нужно время, чтобы докопаться до самой сути. Не спешите.

Вверху листа напишите: преимущества моего лишнего веса/любой другой проблемы:

— _____
— _____
— _____

2. Выявите *потребности*, которые лежат в основе вторичных выгод. Посмотрите на готовый список. Подумайте, ка-

кие потребности могут скрываться за этими преимуществами.

3. Затем попытайтесь понять, почему вы не можете удовлетворить эти потребности, не прибегая к полноте, негативным эффектам и последствиям.

4. Смоделируйте несколько других способов удовлетворения вторичных выгод, но уже **без** негативных и невыгодных вам последствий и эффектов.

Поиск и работа со вторичной выгодой – важнейшее условие психологических изменений. Они вряд ли произойдут, пока существует вторичная выгода. В этих условиях остается либо найти ее, осознать и принять решение, что с ней делать, либо просто ждать, когда получение этой выгоды станет бессмысленным.

Если вы запаслись серьезным намерением что-то изменить, осознание вторичных выгод и поиск новых моделей поведения вне лишнего веса становится основным направлением работы с психосоматическими расстройствами.

Далее вас ждет еще один небольшой опросник, который поможет лучше понять себя при поисках вторичных выгод.

Техника «Определение смыслов и выгод лишнего веса»

Ответьте на вопросы:

1. Что лишний вес значит для вас?
2. Что хорошего дает вам лишний вес?
3. Что для вас значит избавиться от лишнего веса?

4. Что ужасного случится с вами, если вы станете стройной?
5. Как лишний вес помогает вам? Какие выгоды и компенсации получаете от него?
6. Каким образом лишний вес дает вам больше силы и уверенности?
7. Как лишний вес помогает вам чувствовать себя в безопасности?
8. Чего вам помогает избегать лишний вес?
9. Каким образом лишний вес предоставляет возможность получать больше внимания и любви?
10. Какие чувства помогает выразить лишний вес?
11. Какой вы были до того, как появился лишний вес?
12. Что происходило в вашей жизни, когда появился лишний вес?
13. Как все изменилось после того, как появился лишний вес?
12. Что произойдет, когда не будет лишнего веса?
14. После того как лишний вес исчезнет, какой будет ваша жизнь через год (через 5, 10, 20 лет)?
15. Насколько вы готовы расстаться с лишним весом прямо сейчас?

Отвечайте максимально честно. Никуда не спешите, слушайте себя и думайте над каждым ответом. Вы облегчите процесс похудения в разы, если будете знать всех врагов в лицо.

Я тщательно готовила материал к этой главе. Собирала информацию по крупинкам, отжимала лишнее и оставила самое важное. Буду рада, если помогу вам найти ключ для решения этой проблемы. Возможно, в других сферах жизни вы тоже сможете поймать коварного воришку в лице вторичной выгоды. Не позволяйте ему забирать себе радость и удовольствие от вашей жизни.

Если вторичную выгоду определить удалось, но проработать самостоятельно не получается, советую найти специалиста в области психологии. Проработайте с ним эту проблему. По личному опыту знаю, что самостоятельная работа над любыми травмирующими событиями не настолько эффективна и очень трудозатратна. Психологу понадобится намного меньше времени, чтобы вывести вас из болезненной ситуации.

Голод или аппетит?

Можете ответить быстро, и не раздумывая? Первое, что пришло в голову? Различаете ли эти понятия или считаете, что каждый порыв к еде обусловлен физическим голодом? Знаете, чем отличается физический голод от эмоционального?

Обычно полные люди не понимают, что движет их порывами сесть за стол. Они просто едят. Без режима, без осознания вреда и пользы еды. Зачастую даже будучи сытыми. Заскулило что-то внутри, кошки заскребли – все. Бегом к холодильнику. Набросали в себя все подряд, легли, хорошо! Чуть подташнивает, но так хорошо! А минут через 30—50 вновь возникает желание что-то перехватить. И вы в недоумении скидываете бровь и бредете на кухню. Считаете там дополнительную порцию мусора, которым притупляете свой «эмоциональный голод». Знакомо?

Если с вами такое случается довольно часто, пора осознать причину, что движет вами в этот момент. Давайте посмотрим на **симптомы истинного физического голода**, который действительно необходимо утолять:

– Сильный голод.

Проявляется ощущением пустоты в животе, урчащими звуками в желудке, общей слабостью, головокружением, звездочками перед глазами, тремором в конечностях. Эти же

симптомы могут свидетельствовать о снижении уровня сахара в крови или недостатке питательных веществ в организме. Такое происходит на фоне строгих диет или заболеваний, связанных с нарушением углеводного обмена. Постарайтесь не допускать длинных перерывов в еде и сильного чувства голода. Это негативно влияет на физическое и психоэмоциональное состояние и приводит к срывам и зажорам. При первых подобных признаках утолите голод.

– Легкий голод.

Редко бывает навязчивым и может пройти без приема пищи. Например, достаточно сменить вид деятельности или отвлечься чем-либо. Когда услышите первые звончки приближающегося голода, попробуйте выпить стакан воды или чашечку теплого чая. Многие диетологи считают легкое чувство голода состоянием, которое нужно поддерживать в себе постоянно. Помните? Вставать из-за стола нужно с легким чувством голода.

– Предменструальный голод.

Очень многим представительницам прекрасного пола известны следующие симптомы ПМС: повышенная усталость, раздражительность, гневливость, плаксивость, тянущие боли в груди и нижней части живота, головной боли. Но есть еще коварный недуг, поражающий немалое число женщин в эти самые дни. Мы готовы съесть все без разбора, не терпим отказа и взрываемся неуправляемой истерикой.

Чувство голода перед критическими днями заложено при-

родой. Во II фазе цикла активно синтезируется прогестерон, отвечающий за возможную беременность, и делает все, чтобы организм был к ней готов. Одна из задач прогестерона – накопить и удержать в организме питательные вещества, чтобы ткани не голодали, а эмбрион развивался нормально. Под воздействием прогестерона организм и начинает требовать от нас дополнительное питание, чтобы пополнить запасы необходимыми веществами. Если беременность не наступила, то уровень прогестерона постепенно понижается, и ко 2—3 дню менструации повышенное чувство голода пропадает.

Чем же грозит постоянное игнорирование сигналов тела, которому не хватает питательных веществ?

1. Упадок сил

Потребляя ежедневно критически низкое количество пищи, вы замедляете метаболизм. Отсюда и повышенная утомляемость. На поддержание основных функций организму необходим хотя бы минимум питательных веществ.

2. Выпадение волос

Регулярный недобор суточной нормы калорий, дефицит белка, железа, биотина и других элементов вызывает чрезмерное выпадение и ломкость волос. Первоочередной задачей организма является поддержание жизненно важных органов, таких как сердце, мозг, почки и т. д. Здоровье волос отходит на задний план, и если вы заметили, что волосы начали «сыпаться» в гораздо большем объеме – это серьезный

повод обратить внимание на рацион.

3. Постоянное чувство голода

При регулярном недоедании меняется уровень гормонов, контролирующих чувство насыщения, и повышается аппетит. Дефицит калорий приводит к усиленной выработке кортизола – гормона стресса, а он способствует усилению чувства голода и росту жировой ткани. Постоянный голод сигнализирует, что организму грозит истощение. Гормональные скачки обостряют чувство голода, буквально заставляя компенсировать нехватку питательных веществ.

4. Неспособность к зачатию

Гипофиз и гипоталамус работают в тесной связке друг с другом и отвечают за гормональный баланс репродуктивных органов. Гипоталамус получает сигналы от тела и на их основании определяет, когда нужно заставить гипофиз стимулировать либо угнетать выработку эстрогена, прогестерона и других гормонов. Эта сложная система очень чувствительна к изменениям веса и рациона. Беременность невозможна без баланса половых гормонов. Первым признаком гормонального сбоя репродуктивной функции организма является аменорея – отсутствие менструаций в течение 3 и более месяцев. Дефицит калорий заставляет тело посылать гипоталамусу сигналы, которые приводят к нарушениям выработки половых гормонов и невозможности забеременеть.

5. Нарушения сна

Исследования, проводимые на людях и животных, показали, что голодание приводит к нарушениям сна и сокращению его глубокой фазы. Не замечали, что с трудом засыпаете, часто просыпаетесь ночью и встаете утром уставшей? А если легли спать и проснулись с ощущением голода – это явный признак того, что вы питаетесь недостаточно. Если откровенно голодаете, тогда вы не сможете выспаться. Сколько бы часов ни проспали.

6. Раздражительность

Если вас сильно раздражает любая мелочь, возможно, ваш рацион недостаточно богат.

Одним из побочных эффектов продолжительного недоедания – крайняя раздражительность. Сознательное ограничение себя в еде может привести к нервозности и резким перепадам настроения.

7. Запоры

Приверженцы строгих диет и несбалансированного питания часто страдают запорами. Недоедание, избыток белка, недостаток клетчатки, сложных углеводов и полезных жиров – отличная почва для проблем со стулом. Пересмотрите ваш рацион и не мучайте организм.

8. Тревожность

Подавляющее большинство людей, которые жестко ограничивают себя в питании, отмечали повышенный уровень тревожности, резкие смены настроения и депрессивные состояния. Продукты, богатые Омега-3, помогут снизить чув-

ство беспокойства в период, когда вы вынуждены ограничить себя в еде.

Не забывайте, что все в жизни любит баланс. Не нужно доводить до крайности свое стремление к быстрому похудению. Для постепенного снижения веса не надо опускать планку суточной калорийности ниже 1200 ккал. Если вы заметили у себя один или несколько перечисленных выше симптомов, настоятельно рекомендую пересмотреть весь рацион питания. Берегите свое здоровье. Не доводите себя до серьезных физиологических проблем и нежелательных физических состояний.

Каждый раз, когда вам кажется, что хочется есть, разберитесь, какой голод вами владеет. Найдите его источник по следующему трафарету. Если голод физический, удовлетворите его как можно скорее. А если он эмоциональный, подумайте, как уговорить свой организм не изводить вас навязчивыми мыслями о еде.

Признаки психологического голода:

– Внезапность. Секунду назад вы и не думали о еде и, вдруг, нестерпимо хочется есть. Физический голод подает вам нарастающие сигналы о необходимости приема пищи.

– Тяга к конкретной еде. Психологический голод очень избирателен. Вы не сможете утолить его творожком или салатом из овощей и нежирным мясом. Обязательно захочется нечто эдакого, с ярким и насыщенным вкусом. Физический голод очень гибкий. Он согласится на замену и самые про-

стые блюда, главное его утолить.

– Живет в голове. Эмоциональная страсть к пище проникает в наш мозг через зрительные и обонятельные каналы. Язык хочет ощутить вкус бутерброда с копченостями или пончика. И в вашем мозге начинается хоровод мыслей о воздушном пончике. Физический голод обитает в желудке. Вы легко распознаете его по ощущениям в животе: посасывание, урчание, пустота или даже боль.

– Психологический голод – это *неотложка, срочность*. Он толкает вас переесть, набить желудок прямо сейчас! Вы испытываете желание мгновенно утолить эмоциональную боль едой. Физический голод *терпеливо* будет напоминать, что в скором будущем нужно подзарядиться.

– Психологический голод всегда возникает, когда вы испытываете негативные эмоции, стресс. Физический голод выражает исключительно физическую потребность вашего организма и проявляется минимум через 2—3 часа после последнего полноценного приема пищи.

– Неосознанный автоматизм. Словно чужая рука отрезает вам кусочек торта, подносит ко рту, а потом не отдавая себе в том отчет, вы еще и доедаете остатки торта. Физический голод – это осознанные выбор и процесс еды. Вы понимаете, что и в каких количествах попадает в желудок. Абсолютно осознанно решаете, съесть ли вам маленький ломтик молочного шоколада или всю плитку целиком.

– Психологический голод не проходит, даже когда вы по-

ели за троих. Переедаете, чтобы перекрыть неприятные эмоции, умиротворить расстроенные чувства. Вы продолжаете есть, игнорируя боли в желудке от чрезмерного растяжения. Физический голод полностью проходит после его утоления. И приходит только, когда это требуется телу для подпитки.

– Психологический голод, который вы тщательно утолили, всегда порождает чувство вины и стыда. Тут мы сталкиваемся с замкнутым кругом. Казалось бы едите, чтобы улучшить настроение. А в итоге браните себя на чем свет стоит за то, что позволили себе не ту еду, не в то время, не в том количестве. Становится стыдно. Потом вы обещаете себе, что пойдете в спортзал и все отработаете, и вообще это самый последний разочек и больше ни-ни. Физический голод проходит без следа и чувства стыда. Вы просто насыщаетесь нужной энергией. Пища это естественная потребность вашего организма, как вода или воздух.

Как же распознать и победить эмоциональное состояние, которое подталкивает есть без меры и, как следствие, набирать вес?

1. Оцените чувство голода по шкале от 1 до 10, где 1 – терпя сознание от голода, а 10 – не влезет больше ни кусочка. Если получилось 3—4 балла, а до следующего приема пищи осталось 1,5—2 часа – сделайте перекус. Если ждать менее 1 часа, то лучше дождаться основного приема пищи. Не доводите свое состояние до крайностей, допустимые границы колебаний 4—7 баллов.

2. Устройте «яблочную проверку». Хочется ли вам перекусить яблоком, морковкой или творожком? Если да, то смело ешьте. Аппетит всегда присматривается и принимает к пище, выбирает, что вкуснее. Так что, если захотелось тортика или копченой колбаски – выйдите из дома на прогулку, сделайте зарядку, займите себя чем-нибудь интересным.

3. Проведите «самоанализ». Если вам кажется, что хочется есть, но физического голода не ощущаете, оцените свое эмоциональное состояние. Вам скучно? Выдался тяжелый день на работе? Чувствуете усталость? Очень часто мы пытаемся восполнить уровень энергии за счет еды, хотя у организма в этот момент может быть потребность совсем иная. Ему, может, требуется переключить вид деятельности, нужен отдых или просто сон. Аппетит, как правило, возникает от нечего делать. Он заглушает тоску, апатию и некоторое время борется со скукой. Пока вы едите, вырабатываются эндорфины, поэтому вы чувствуете удовлетворение. Эндорфины идут на спад – вы за новой порцией еды. А раз ничего полезного в этот момент вы себе не предлагаете, то день за днем наедаете щеки и бока.

Ну и, наконец, практика! **Что же нам делать с этим бичом – эмоциональным голодом?** Вот несколько советов, которые помогут вам легче переносить невзгоды, а впоследствии и вовсе избавиться от дурной привычки заедать все неприятные жизненные моменты.

– Ограничивайте питание, когда не чувствуете голода.

И если придется делать это насильно – проявите к себе строгость!

– Прежде чем сесть за стол, выждите 15 минут. Отвлечитесь, переключитесь на что-нибудь приятное. Если спустя это время вы проголодаетесь еще сильнее – с чистой совестью можно поесть.

– Проведите ревизию в холодильнике и во всех кухонных шкафчиках. Избавьтесь от той еды, которая призвана утолять ваш аппетит, а не голод. Все, что будет мозолить ваши глаза в моменты скуки или грусти, окажется в вашем желудке с вероятностью 99%.

– Смените локацию. Если у вас под носом маячат коллеги с булочками, неровен час и вы перехватите пару—тройку штук. Прогуляйтесь, сходите в соседний отдел или сосредоточьтесь на работе.

– Займите себя любимым делом: отправляйтесь на прогулку, наведите порядок, рисуйте, возьмитесь за спицы, вышивайте, отправляйтесь на пробежку, приседайте, почитайте давно отложенную книгу, поиграйте с детьми. Здорово помогает загрузить мозг сложными математическими головоломками или кроссвордами.

– Съешьте маленький кусочек того, что нестерпимо хочется. Прямо крошечный. Пусть ваш мозг не чувствует себя ущемленным. Смакуйте и насладитесь вкусом еды.

– Перестаньте заедать эмоции. Наблюдайте за собой. Записывайте в дневник все моменты эмоционального заедания

и переедания, чтобы выяснить, когда возникает «приступ». Запишите эмоции, которые испытываете от еды. Выделите раздражители, которые толкают вас подкрепиться.

– Обратись к психологу или психотерапевту. Профессионалы помогут справиться с желанием заедать эмоции. Специалист по поведенческой психотерапии поможет понять, почему возникают такие моменты, и подскажет, как изменить вашу реакцию или поведение в условиях эмоциональных раздражителей.

– Найди группу поддержки. Она повышает шансы на долгосрочный успех. В моменты плохого настроения или напряжения участники группы помогают почувствовать облегчение, не прибегая к помощи еды. Супруг, родственники, друзья или сотрудники могут также оказать поддержку, мотивировать и окрылять на пути к успеху. Даже можно найти группу поддержки онлайн. Переписывайтесь с друзьями, которые разделяют ваши долгосрочные цели.

– Не нужно полностью отказываться от определенных продуктов, чтобы в будущем не сорваться и не переест при первой же возможности. Правильно планируйте ваш рацион, соблюдайте оптимальное соотношение КБЖУ и оставайтесь энергичной, сытой и довольной жизнью.

Ну и апогеем этой главы станут рекомендации о том, чего не следует делать, дабы избежать привычки есть по поводу и без:

– распивать чай под аккомпанемент печенек, конфет и бу-

тербродов

- регулярно переедать за столом
- бездумно поглощать пищевой мусор
- заикливаться на похудении
- умирять стрессы и нервные срывы сладостями
- пить кофе без меры
- едой развеивать скуку
- есть не там, где положено, а именно на диване, за компьютерным столом, на ходу или даже на бегу.

Вам понятен ход моих мыслей? Не превращайте все вышперечисленное в образ жизни, следите за культурой стороны питания, а выходя за рамки, возвращайте себя к порядку.

Режим дня

Я не теоретик. Все, чем делюсь с вами, испытала на себе. Когда считала, что я сова, почти до утра занималась всякой ерундой, пока хватало сил. Потом забывалась в нездоровом сне.

Просыпалась ближе к обеду в полуразбитом состоянии. завтракала на скорую руку. За содержимым тарелки я не следила, главное плотно набить желудок и запить это дело парой кружек кофе. А иначе как еще взбодриться? Именно таким был мой ежедневный ритуал – я бесцельно прожигала свою жизнь. Все повторялось изо дня в день, пока в мои руки не попала нужная книга.

Уверена и вы слышали о книге «Магия утра. Как первый час дня определяет ваш успех» автора Хэл Элрод. Начав вставать в 6 утра и привыкнув (довольно быстро) к этому ритуалу, я осознала важную вещь о себе. Оказалось я максимально собрана и продуктивна именно в утренние часы. Конечно, есть одно но! Ложиться спать нужно до полуночи, в идеале до 23 часов.

В это ночное время организм вырабатывает гормоны, которые помогают нам быть в тонусе и хорошем настроении на следующий день. А с 23 до 1 ночи вырабатывается еще соматотропин – естественный жиросжигатель. Такой вот бонус от самой матушки-природы за хорошее поведение.

С режимом питания так же. Когда метаболизм убит, вы можете и вовсе не чувствовать желание есть в течение дня. Но вечером наброситесь на все, что попадет под руку. Так вы хороните все надежды на стройное будущее.

Питаясь в одно и то же время, вы помогаете организму вырабатывать необходимые ферменты и желудочный сок, когда они действительно нужны. При этом остаетесь сытыми, бодрыми и в отличном расположении духа. При таком ритме ваше похудение станет лишь вопросом времени. А куда это не временная мера, а стиль жизни – торопиться будет особо ни к чему.

Вам очень сложно выстроить режим дня? Каждый раз ищите кучу отговорок, вместо того, чтобы найти возможности? А подумай вот о чем:

Ваше тело – это наряд вашей души, и ему нужен надлежащий уход. Ему необходимы полноценный отдых и сон, здоровая пища и активность. Вы удивитесь, какие метаморфозы начнут происходить, если вы станете следовать этим простым вещам! Таким образом, вы оказываете уважение к своему организму, и он отблагодарит вас крепким здоровьем, отличным настроением и бодростью духа!

Я на диете! Не трогайте меня

В те времена, когда я еще не расползлась до 52 размера, а колебалась от 46 до уверенного 48, пыталась время от времени заморить себя голодной диетой. Хватало меня дня на 3 максимум, а потом я нападала на любую еду, что

видела.

В результате килограммы возвращались. Причем всегда в большем количестве. Поэтому желание худеть дальше умирало, едва зародившись.

В 2014 году я твердо вознамерилась стать стройной, решила сдвинуть свой вес с мертвой точки **диетой «6 лепестков»**. Через пару дней подумала, что смерть моя близка. Сутки напролет мечтала о разнообразной еде. Спустя пару лет поняла, в чем успех этой чудо-диеты. Потреблять 500—700 монокалорий в день это катастрофически мало для организма. Даже если монодиета менялась. Питевой и овощной дни я с трудом выдержала, а фруктовый поверг меня в полный ужас. От фруктов и раньше никогда не чувствовала насыщения. В таком темпе за неделю потеряла 3 кг. Но и с простого ПП-меню в компании со спортом разница вышла бы не меньше. Ведь в самом начале похудения организм легко расстается с надоевшими килограммами.

Была в моей жизни и **белковая диета**. Правда, тогда я считала, что это классическое правильное питание. Углеводов в моем рационе почти не было, жиры едва дотягивали до суточной нормы. Зато царствовал на моем столе Его Величество БЕЛОК! Первые недели 3 вы чувствуете легкое головокружение. Хотя в любом случае урезание калоража пищи организм бы заметил и отреагировал примерно так же. Отвесы довольно быстрые, в топку уходит все, что нужно и нет. На выходе из этой диеты через 4,5 месяца я увидела

на весах заветные -20 кг, плоские формы ниже спины и две палочки вместо ног. Объемов в мышцах до диеты было мало, но и те прогорели вместе с ненавистным жиром.

#Но знаете, что самое страшное? Через месяц я словно с ума сошла. Виновниками моего помешательства стали школьные пирожные. Каждый день я уплетала по 2 штуки. Естественно, помимо обычной еды. Представьте, вес одного составляет 70 г, а калорийность 270 ккал. Получается быстроуглеводных 540 ккал в день. Примечательно, что 4 года моего бездумного обращения с едой я вообще не ела приторных вкусовностей. А тут после отказа почти от всех углеводов, в одночасье вновь стала сладкоежкой.

Кремлевская диета. Очень близка к белковой, но на кремлевке можно есть жир практически без ограничений. А еще алкоголь. Правда, сорокоградусный. Принцип заключается в том, что за день вы должны набрать не более 40 баллов. Баллы начисляются за клетчатку, то есть сало можно есть сколько хочешь, но с помидорами надо быть осторожнее. Кашу лучше даже не нюхать, о более быстрых углеводах даже шепотом говорить нельзя! Белки и жиры – без ограничения. Вес уходит довольно быстро. За пару месяцев я в свое время избавилась от 7 кг, хотя продолжала гулять по кабакам.

Белково-углеводное чередование (БУЧ) – мой фаворит. Не поворачивается язык назвать его диетой. Это система питания, направленная на сжигание лишнего жира

при максимально бережном отношении к мышечным волокнам. На БУЧ можно находиться относительно долго: от 10 до 14 недель. Максимальный срок моего пребывания на БУЧ – 3—4 недели в летнее время, когда организм не сильно нуждается в излишках пищи.

Хочу предупредить, что держать БУЧ не так просто, как может показаться в начале. Белковые дни сочетающиеся с углеводными взрывами... В белковый хочется убить, в углеводный обнять весь мир. Но эти «качели» отлично раскачивают упрямые цифры на весах. В качестве бонуса за перенесенные страдания вы получите сохраненные мускулы, обнажившиеся из-под слоя жира.

Принцип его достаточно прост. День 1 и 2 белковые – из расчета 3—3,5 г на каждый килограмм вашего целевого веса (вес, который вы запланировали). Выбираем диетические сорта мяса или рыбы, из молочных продуктов выбираем нежирные (2—5%). Часть рациона можно заменить протеиновым коктейлем. Углеводы и жиры снижаем до 25—30 г в сутки. В эти дни организм перестраивается и активно расходует собственные запасы жира и гликогена.

День 3 – углеводный (преимущественно медленные) из расчета 4—6 г на каждый килограмм. Белок 1—1,5 г/кг веса. Жиры оставляем так же на уровне 25—30%. Так как организм уже перестроил собственный метаболизм на более активную работу, такой день не способствует набору, напротив, создает своеобразный толчок для активного жиросжи-

гания.

День 4 – смешанный. Белки до 2,5 г на килограмм целевого веса, углеводы 2,5—3 г/кг. Жиры на уровне 30% от суточного рациона. Этот день построен на сбалансированном потреблении белковых и углеводосодержащих продуктов. В этот период организм пополняет израсходованные запасы гликогена в печени и мышечных тканях.

Важно! Необходимо убрать из рациона весь пищевой мусор, жареное, мучное, соленое.

Надеюсь, вы понимаете, что ни одна диета не дает длительного эффекта. Возврат к привычкам, когда-то сделавшим нас толстыми, в 100% случаев вернут былые килограммы.

Само слово «диета» вызывает в моем мозге бунт. А в вашем нет? Тогда ответьте, готовы ли вы продолжать так питаться, когда достигните заветной отметки на весах?

#Цель любой диеты – помочь вам максимально быстро избавиться от того, что накопили. Все они работают, если строго придерживаться схем. Вы садитесь на них потому, что они удобные и не мешают продолжать официально закидывать в организм разный мусор.

Вам все равно, что почки и печень не хотят перерабатывать жирные сосиски и сардельки (это для любителей Мэгги, -60, Кремлевки). И не важно, что организму требуется много воды, чтобы вымывать продукты распада жиров – у вас сушка!

Меня удивляет, что многим молоденьким девушкам без разницы, как будет выглядеть их тело. Плевать на обвисшую, сухую и безжизненную кожу, изпод которой так стремительно ушел жир, вода и мышцы, которые непосредственно влияют на скорость метаболизма. Не смущает даже налет на языке от чрезмерного количества жира и белка в рационе.

Когда начинаете пробовать на себе нечто новое, что помогло Зине из 2 квартиры скинуть аж 15 кг за месяц, никто не задумывается, а что потом. Как выходить из этого чудо-метода? Будет ли отклик у организма, не начнет ли он запасаться жиром от одного запаха углеводов? Сможете ли вы удержать себя в рамках и не бросаться на еду, чтобы сохранить достигнутые результаты? Вы же ради них истязали себя.

Я за правильное питание. Правда мне больше нравится словосочетание «чистое питание». Когда из рациона уходят продукты, которые зачастую наносят урон вашему организму. Вы употребляете достаточное количество свежих фруктов и овощей, полезных жиров не менее 25%, а углеводов в диапазоне 40—50%. Когда вы уже в том весе, которого хотели и не нужно ничего менять. Вы сыты и довольны жизнью. Вкус простых продуктов, не обремененный глутаматами и прочими добавками, вызывает истинное удовольствие.

Делайте правильный выбор, худейте с умом и любовью к своему телу!

Пищевой мусор

В 70-х годах прошлого столетия термином «junk-food» в Америке называли пищу промышленного производства, фасованную на порции. Очень удобно заготовиться снеками, батончиками, бургерами для пикников на природе. Не нужна никакой дополнительной обработки и столовых приборов.

Массовое увлечение этой едой привело к большому скоплению мусора от использованной упаковки. Отсюда и термин «мусорная еда».

Сегодня мусорной едой называют высококалорийную пищу, не несущую никакой ценности для организма. Это еда, место которой не в организме человека, а на помойке.

Вкусная, часто жирная, сладкая или соленая, но приготовленная из второсортного (в лучшем случае) сырья, щедро приправленная добавками, которые вызывают зависимость. Вы не найдете в ней настоящего вкуса еды.

После бургеров нормальная, экологичная еда кажется пресной и скучной. Отправляя в рот кусочек тушеного мяса, вы мечтаете о чипсах с ярким вкусом крабов. Вы ели настоящих крабов? Такой у них вкус?

Если перетерпеть совсем немного (2—3 недели) и есть чистую пищу, вы удивитесь вкусу многих продуктов. Даже отварная говядина и курица раскроются в новом свете. Стоит попробовать.

Сосиски, колбаски, майонез, печеньки – все это покажется нереально жирным и неестественным. В ротовой полости образуется налет из жира, проведя по которому языком, поразитесь, насколько это неприятно.

Главные враги вашему телу в частности и здоровью в целом:

– Соусы, майонез, кетчуп, сметанные продукты, сухарики, чипсы. Никакой пользы, зато какой источник холестерина!

– Колбасы, сосиски, ветчина, бекон. Почти без мяса, зато жира, субпродуктов, крахмала и соли – хоть отбавляй.

– Полуфабрикаты, блюда из кулинарии – все это вы покупаете под видом домашней и здоровой пищи.

На самом деле, никто не знает, из чего они изготовлены, какова их реальная энергетическая ценность и какую пользу/вред они принесут вашему телу.

Чистое питание не исключает все продукты, кроме гречки, грудки и огурчиков. Вам доступен огромный выбор по-настоящему вкусных продуктов, главное – суметь их распробовать. А для этого вам все же придется убрать барахло из рациона.

Разгрузочные дни

Разгрузочный день для многих стройнеющих девушек становится обязательным ритуалом во время похудения. Фишечка. Сначала вы устраиваете мощный читмил ночью, а кто-то с утра. Время тут не играет важной роли. За какой-то час исчезает жареная картошечка и сардельки, пять любимых шоколадных конфет и кружечка горячего чая с сахарком. Вам хорошо, а поджелудочная, печень и желчный в этот момент нешуточно всколыхнуло. Но вам все мало. Лежа на диване, в голову вдруг приходит гениальная мысль: «Завтра устрою разгрузочный день!»

Откуда вы берете такие идеи? Если нравится чувствовать себя жертвой диеты, вам вряд ли удастся всю жизнь провести в стройном теле. Мозг просто не примет такую аскезу, и вы раз за разом будете срываться на любую бесполезную еду.

Тут вы начинаете разгрузку. Целый день стоически давите ненавистным кефиром и набираете только 600 ккал. Вгоняете тело в очередной стресс, а мозг в дискомфорт, который он обязательно запомнит. В момент же вашей слабости, потерянной мотивации, апатии или хандры, мозг непременно напомним обо всем. И тогда все загрузки и разгрузки сыграют фатальную роль в истории вашего похудения. Срыв – самое малое, что может случиться. Скорее всего, вас ждет настоящий пищевой запой.

Фишка разгружаться после читмилов срабатывает постепенно. Сначала вы используете такую схему изредка, потом чаще, а в итоге это станет нормой. Вместо того, чтобы изменить вкусовые пристрастия и постепенно приучить организм к здоровому питанию, вы продолжаете травить его вредными продуктами питания.

Я не стану тут проводить научные изыскания о пользе разгрузочных дней. Причина проста. Не вижу в них **никакой целесообразности**.

Когда вы переходите на чистое, сбалансированное питание, организм перестраивает количество и время подачи ферментов и желудочного сока таким образом, чтобы не чувствовать себя перегруженным. Если начнете использовать любое суточное меню в этой книге, вам хватит небольшого адаптивного периода, чтобы почувствовать легкость, сытой и удовольствие от нового образа жизни. В таком раскладе мне совершенно непонятно, что разгружать, если ваше тело абсолютно не перегружено.

Питайтесь легкой и здоровой пищей и ваш организм не будет нуждаться в дополнительных средствах очистки от разного мусора.

Читмил разгрузит истеричный мозг

Выше мы уже говорили о том, что жесткий режим рано или поздно может обернуться срывом. И все бы ничего, но они, как правило, затягиваются и в лучшем случае возвращают вас на исходные позиции. Худший и частый вариант – вы набираете еще больше веса, отсюда потеря мотивации и самоуничужение.

Есть способ избежать этого, но подходит он далеко не каждому! Читмил. Мне в момент активного похудения он не пригодился – я не считала себя обделенной, не впадала в истерику из-за скорости похудения. Читмил в моих глазах выглядел сомнительной радостью. Всю неделю держать себя в узде, а в выходной день сорваться и уничтожить все, пока плохо не станет. А потом снова входить в режим.

Cheat meal – обманный прием пищи, плановая загрузка. Принцип состоит в следующем: 6 дней в неделю вы питаетесь высокобелковой пищей, урезая жиры и углеводы. А в выходной выбираете прием пищи, в который позволяете себе все, что душе угодно. Как правило, организм, измученный недостатком калорий, жиров и углеводов, выбирает, что пожирнее и послаще.

Когда вы питаетесь чисто, исключая из рациона весь мусор, вы уже умеете придерживаться золотой середины. Вы сможете позволить себе вклянюшку в любой день, когда ор-

ганизм попросит. Достаточно просто вписать ее в суточный КБЖУ и употребить в то время, когда она не принесет телу никакого вреда. А если слегка переборщите, то отработаете дополнительной физической нагрузкой.

Читмил же – серьезная нагрузка для организма. Пищеварительный тракт, настроенный на ПП, получает в день загрузки колоссальное число макронутриентов, к которым уже мало приспособлен.

Вам выбирать способ, как двигаться к заветной цели. И если уж так хочется испытать на себе действие читмила, прислушайтесь к совету профессиональных бодибилдеров, для которых он является частью подготовки к соревнованиям:

- читмил не нужен, если у вас много лишнего веса
- читмил только 1 раз в две недели
- не превышайте 4000 калорий в сутки
- занимайтесь спортом. Без качественных физических нагрузок читмил не работает.

Если на вас этот фокус работает, берите его в основной арсенал. Не нужно бесконечно перебирать системы питания, прыгать с одной на другую. Вы лишь тратите драгоценное время и можете испортить собственный метаболизм.

Сладкое не приговор. Как безболезненно расстаться с сахаром

Провокационное название главы и хорошая новость. Вам не нужно будет полностью отказаться от сахара. Более того. Правильные быстрые углеводы в нужное время подарят моз-

гу уверенность, что никто не собирается лишать его чего бы то ни было. А теперь плохая новость: вам придется вдумчиво отнестись к сладкому и времени, когда его едите.

В следующих главах вы узнаете больше о сахаре и его заменителях, чтобы организм не чувствовал себя обделенным. А пока давайте разберемся, как постепенно отказаться от рафинированного сахара.

Чтобы этот отказ прошел наиболее безболезненно, воспользуйтесь следующими советами:

– Не делайте резких рывков. Не выкидывайте в одночасье из дома белый яд и продукты, его содержащие. Наши пищевые привычки формируются не так быстро, порой на это требуется год и более.

– Разберите шкафы и холодильник. Откровенно «мусорные» продукты отправляйте на выброс.

– Откажитесь от сладких напитков. Фруктовые соки, газировки, чай/кофе с сахаром. Купите вкусный травяной чай, который не требует никаких сладких добавок. Натуральный фруктовый чай кстати гораздо вкуснее без подсластителей.

Если вы в панике от одной мысли провести день без сахара, ловите лайфхак: каждую неделю снижайте его количество на пол чайной ложки, когда останется всего половинка... откажись и от нее! А еще через неделю-другую добавьте в чай привычные 2 ложечки. Поверьте, вы сильно удивитесь. Соки, даже свежевыжатые, принесут гораздо меньше пользы, чем фрукт, из которого он выжат. В стакане апельсиново-

го фреша 2—3 средних апельсина, лишенных полезнейшей клетчатки. Просто возьмите и съешьте фрукты! А про восстановленные соки в пакетах и говорить нечего.

– Пирожные и торты можно в очень малых количествах и в редких особых случаях. На вашем месте я бы их вообще исключила из рациона, заменив на разрешенные и полезные сладости. Но если ваша зависимость сильнее здравого смысла, минимизируйте их число в своем рационе.

5. Сами готовьте ПП-десерты. Вы будете точно знать что, сколько и какого качества содержится в сладком удовольствии. Начните изучать этикетки тех продуктов, которыми привыкли себя баловать. Подходят ли они для храма вашей души? Многие продукты настолько напичканы вредными и малолезными компонентами, что становится страшно за свое здоровье и жизнь в целом. Будьте внимательны к тому, что едите.

6. Замените сладости на фрукты, в которых отсутствуют жиры, консерванты и красители, но содержится нужная организму клетчатка. Крупное яблоко подарит вдвое меньше калорий, чем небольшая конфетка, а наслаждаться им будете в два раза дольше, а насыщение придет быстрее.

7. Изучите тему скрытого сахара. Подумайте над своим рационом. Вспомните, насколько часто вы употребляете продукты, в которых есть сахар. Когда покупаете йогурты, кефир, соусы и другие продукты для быстрого перекуса, внимательно изучите состав. Отдайте предпочтение на-

туральным йогуртам и творогу без добавок и скрытых углеводов.

8. Недостаток хрома в организме также провоцирует тягу к сладкому. Хотя явление это нечастое. Если вы любитель рафинированных продуктов, страдаете ожирением, диабетом или атеросклерозом, вы в зоне риска. Частые стрессы, тяжелая физическая работа, дефицит протеинов могут спровоцировать снижение уровня хрома. А недостаток Cr ведет к нарушениям метаболических процессов в организме и развитию сопротивления к инсулину.

Вы можете отследить недостаток хрома в организме по следующим признакам: онемение конечностей, потеря волос, нарушение координации, неконтролируемая тяга к сладкому, бессонница, постоянное ощущение голода, обильное потоотделение, частые головокружения. Для точного определения дефицита можно сдать анализ крови.

Обогатите свой рацион следующими хромосодержащими продуктами: тунец, анчоус, карась, минтай, камбала, лосось, горбуша, навага, зубатка, скумбрия, треска, сом, сельдь, мойва, креветки, лимонная кислота, говяжьи субпродукты, язык, куриные окорочок, яйца, грудка, кукуруза, брокколи, соя.

Многие налегают на сладости, дабы раздобыть порцию серотонина, и не знают, что организм может вырабатывать это вещество самостоятельно. Нужна только незаменимая аминокислота – триптофан. В процессе ее многоступенчатого синтеза и образуется серотонин. Эта аминокислота особен-

но важна для людей, страдающих лишним весом, потому что нормализует аппетит и уменьшает чувство голода. Незаменимы продукты, содержащие триптофан, при лечении пищевых расстройств: анорексии и булимии. Вот продукты, которые подарят вам хорошее настроение: жирная рыба, печень (говяжья или куриная), яркие овощи и фрукты, сыр, грибы, бананы, орехи, бобовые.

Помните, больше всего удовольствия мы получаем, смакуя еду в ротовой полости, где расположены все вкусовые рецепторы. Не нужно набрасываться и глотать еду, даже не пытаясь как следует ее прожевать. Так вы просто забьете желудок и даже не успеете поймать настоящий кайф. Уделяйте больше времени самому процессу еды, так вы отправляете импульсы удовольствия в мозг. Сладости чаще всего служат источником удовлетворения «эмоционального голода», поэтому постарайтесь обойтись маленькими дозами, пара ложек/кусочков.

В самом начале пути вам покажется это невозможным, смертельным и мученическим. Но день за днем, совершая маленькие шажочки, вводя новые полезные привычки в жизнь, сможете полностью изменить свой рацион. А через некоторое время вы и не поймете, как раньше могло быть иначе.

Таблетки для похудения, как убить желудок и метаболизм

Давным-давно, когда интернет не раскинул еще свои сети,

мы пользовались двумя источниками информации: печатными изданиями и советами сарафанного радио. Качество полученных сведений приходилось проверять только опытным путем, так как сопоставить несколько источников было делом не из легких. И я пробовала на себе все, что могло привести меня к стройности и, желательно, здоровью. Впрочем, второй пункт меня волновал не так уж и сильно.

В те времена никто ничего не знал о правильном питании, зато почти все слышали о чудодейственных средствах для похудения. За моими плечами целый список таких методов, только чудес там совсем не было.

Чай с мочегонно-слабительным эффектом. Выпиваешь стаканчик, ждешь несколько часов, выгоняешь всех из дома погулять, а сама отправляешься в туалетную комнату. Надолго. Через пару часов на весах минус 1—2 кг. От счастья забываешь все муки и пляшешь танец победы. Как вы понимаете, эффект не задерживается. Через 2 дня на весах снова приветствуешь привычную цифру. Вода, которую старательно выгнала я из организма, вернулась. Не нужно быть специалистом, чтоб понять, какие проблемы могут возникнуть, если пить такие чаи постоянно. Обезвоживание, нарушение систем пищеварения, несостоятельность выделительной системы, авитаминоз – это самое очевидное.

Психотропные таблетки, которые позже запретили к реализации в России из-за опасности действующего веще-

ства. У многих развивались проблемы с сердцем, нервозностью, усугублялись хронические заболевания. Одна таблетка и ходишь, как в вату укутанный. Эти пилюли притупляли чувство реальности, поэтому человек совершенно не чувствует желание есть. Зато воды за сутки выпиваешь сверх всякой меры. Я принимала их достаточно долго, но стоило прекратить курс, и весь так стремительно исчезнувший вес вернулся, прихватив с собой еще и добавки. Очень надеюсь, что эти препараты до сих пор под запретом не только в нашей стране, но и во всем мире.

Орлистат. Особенность его заключается в том, что препарат не дает усваиваться части жира, который человек съедает в течении дня. Некоторые делились, что этот жир выводится буквально кусками. Меня эта беда миновала. С этими таблетками у меня был какой-то сбой в голове. Я ела их... и ела еду. Гораздо больше, чем до приема препарата. Отсюда и результат... вернее его полное отсутствие. Итог: эффект не проявился, но я сама виновата. По сей день это лекарство считается одним из лучших, но назначать его должен специалист после вашего обследования. Как и любое лекарственное средство, Орлистат имеет ряд серьезных противопоказаний.

Энерджи Диет. До сих пор дрожь пробирает от одного упоминания. Может были не те консультанты, может я не умею жить без еды, но опыт с этими продуктами превратился в сущий ад. На вкус коктейли были нормальными, но!

Это не еда. Я ходила зверски голодной и совершенно неудовлетворенной 24/7. Хотелось рвать и метать, а любой, кто ко мне приближался, поучал свою порцию моих криков и ругани. Не помню, сколько длился мой эксперимент, но похудела я знатно. И набирала потом гораздо дольше обычного. Но если мне сейчас предложат такую схему, я не соглашусь ни за какие деньги. Итог: каждый сетевик этой знатной конторы, написавший мне за последнее время, отправился в далекий бан.

Микроцеллюлоза. Производители обещали, что приняв эти кипенно-белые таблетки, получишь сытый желудок. Видимо, мой больше походил на бездонную бочку, потому как чувство голода никуда так и не делось. Моя оценка этого средства равна нулю.

Уже будучи спортсменом-качком, избавившимся от лишних кг, я захотела быть рельефным качком и дожать свой подкожный жир. По старой привычке захотелось волшебных пилюль. Прошлась вот и по спортивным магазинам:

Жиросжигатель Липо-6. Сперва, я прошерстила весь интернет, прочитала всевозможные отзывы и, наконец, решилась. Так плохо мне никогда не было. Даже 100 чашек кофе за завтраком не дадут такой эффект перевозбуждения. Выдержала пару дней и отдала подруге. Ей, кстати, он подошел. Про похудательный эффект я уже не помню, но вроде незначительный присутствовал. Мое мнение: если вы человек сильно эмоциональный, то это средство не для вас!

Не подвергайте опасности родных и близких.

L-Карнитин. Никакого эффекта от него не почувствовала, хотя пробовала дважды – НИЧЕГО. Сначала брала в таблетках из аптеки, затем выбрала один из самых хороших в магазине спортивного питания.

Все средства, которые я испробованные на себе, уже оказали неоценимую пользу не только мне, но всем, кто прочитал эту главу. Вот какие выводы мы можем сделать:

– похудеть можно, лишь создавая дефицит калорий. И после любого похудения вам придется поддерживать баланс в своем рационе, не создавая профицита.

– не стоит ждать чудесного действия каких-то средств, не прикладывая даже минимальных усилий по нормализации питания и двигательной активности. В моем случае это оказалось пустой тратой времени, но может ваше самовнушение окажется сильнее моего?

Гораздо проще проглотить таблетку и ожидать от нее эффект, чем попытаться разобраться во всех тонкостях правильного питания. И уж тем более применять его день за днем.

Мой опыт помог избежать дальнейших экспериментов с другими препаратами, способными нанести непоправимый вред моему организму. Надеюсь, и вам он будет полезен.

Соберите волю в кулак, контролируйте свой аппетит и тогда вы снизите вес, результат сохраните навсегда.

Заикленность на результате убивает удовольствие

от процесса

Хотите сильно усложнить себе жизнь во время процесса похудения? Вставайте на весы чаще. Прямо раз пять в день. Носите весы по квартире, ставьте на разные поверхности, трясите, меняйте батарейки. И записывайте обязательно результаты, а потом сравнивайте. Каждый день. Рыдайте, если прилипло грамм 100—200. Не смейте радоваться, если в неделю ушло только 500 грамм. Это же слишком мало. Вы же планировали 500 грамм в день!

Не пропускай свои ритуалы, именно от них зависит ваше похудение. Вернее, отсутствие прогресса. Такая заикленность на результате не дает снижаться весу с нормальной скоростью. В вашем мозгу пульсирует мысль: «Я не худею. Худею мало. Худею медленно». Поздравляю! Вы худеете медленно.

Прикладывая титанические усилия, растрчивая море энергии на подобные негативные установки, вы ничего не видите вокруг, не ощущаете вкуса пищи, не прислушиваетесь к своему телу. Со всей пролетарской ненавистью едите гречу с грудкой вприкуску с огурцом. С мечтой, что завтра уж точно станете моделью. Но на следующий день весы предательски утверждают обратное.

С каждым разом вы все больше заикливаетесь на весах и вот уже больше ни о чем думать не можете, кроме как о несговорчивом приборе измерения. Вы даже не замечаете, что юбка со свистом проворачивается вокруг талии и бедер.

Важно лишь одно: вес стоит. Я не худею!

Если вам это показалось бредом, смело переворачивайте страницу к следующей главе. Если же для вас цифры на весах имеют первостепенное значение, запомните:

– **Прекратите взвешиваться по 100 раз** на день. Выберите один день в неделю (вы не ослышались, только 1 раз в неделю), место в квартире с идеально ровным полом (кафельная плитка 60*60 подойдет лучше всего) и следите за динамикой веса. И еще объемов! Антропометрические данные, как и размер одежды, намного важнее.

– Начните **получать удовольствие от процесса**. Вы не забываете свой желудок бесчисленным хламом, не выполняете из-за стола, а выпархиваете. ЖКТ работает как часики, вы забыли, что такое изжога и боли в желудке от чрезмерного переедания. Вам есть за что уважать себя, ведь вы в состоянии контролировать свое тело и разум.

– Хвалите себя как можно чаще. За любой, даже самый незначительный результат! **Тело ничего вам не должно**. Но оно отдает вам жир, которым его незаслуженно вы же и наградили. Поблагодарите его!

– Займитесь чем-нибудь. Вам скучно, поэтому вы и страдаете. **Найдите занятие по душе**, тогда будет некогда ныть и крутить в голове кучу негативных мыслей.

Похудейте навсегда

Что же делать, когда результат достигнут, вес идеальный, а отражение просто услада для собственных глаз. Что делать,

когда пик счастья пройден, аплодисменты стихли и вы остаетесь один на один со своим новым телом? Сейчас раскрою вам секрет.

А дальше все то же самое!

Вы должны продолжать питаться, как питались на пути к стройности. Постепенно ликвидируйте дефицит калорий, наращивая 50—100 ккал в неделю и наблюдая за показателями на весах. Добавьте к «худеющему» калоражу около 20—30% и питайтесь так всю оставшуюся жизнь. Никакого мусора, ночных обжорств и безудержных алкогольных возлияний. Принципы питания остаются прежними.

Вы не выбрасываете абонемент в спортзал и не закидываете кроссовки на антресоль. Вы продолжаете активную жизнь, которая привела к стройности. Больше не ждете от себя результатов – наслаждайтесь состоянием легкости и новой уже привычной жизнью. Запомните, то, что когда-то сделало вас полным, снова навесит на вас лишние килограммы, как только вы вернетесь к старым привычкам.

Покуда вы не обзаведетесь опасным заболеванием, как ПП головного мозга, вы пару раз в месяц сможете включить в рацион маленькие шалости. Иногда даже немаленькие! Но основой станет ЗОЖ, а читмил – лишь лирическим отступлением.

Полюбите новую себя. Изо всех сил. Настолько сильно, что вам станет жаль титанических усилий, приложенных для достижения такого классного результата.

Наслаждайтесь едой. Что бы вы ни ели, смакуйте каждый кусочек. Не жалейте времени и получайте удовольствие.

В магазин отправляйтесь всегда сытой и со списком продуктов. Не позволяйте своим гастрономическим пристрастиям поймать себя за хвост.

А если вы снова наберете вес, достаньте кухонные весы и начните опять вести дневник питания. Сбалансируйте рацион.

Глава 2

Обмен веществ и энергозатраты организма

Обмен веществ – это непрерывный процесс, который происходит в клетках, тканях и системах организма. Он обеспечивает жизнедеятельность и постоянство внутренней среды (гомеостаз). В результате его работы образуются вещества для строительства новых клеток и тканей. Обмен энергии в нашем организме протекает в соответствии с фундаментальными законами равновесия в саморегулирующейся системе. В каждом из нас заложен сложный механизм поддержания энергетического равновесия, который зависит от поступления энергии с питанием. Обмен происходит в рамках двух основных метаболических процессов: катаболизма (диссимиляции) и анаболизма (ассимиляции). Эти процессы протекают во взрослом здоровом организме в относительном равновесии. А дисбаланс метаболизма становится прямой причиной развития функциональных нарушений, а со временем – патологических процессов, заболеваний.

Интенсивность обменных процессов связана с генетикой на видовом и индивидуальном уровнях. Преобладание асси-

миллиции над диссимиляцией наблюдается у здорового человека в период роста и развития организма – в среднем до 25 лет. Обратная картина складывается после 60 лет.

Под энергетическим балансом следует понимать равновесие между поступающей с пищей энергией и ее затратами на поддержание оптимального гомеостаза. Энергетический баланс у детей проявляется через оптимальные показатели роста и развития, а у взрослых – стабильность массы тела.

Энергетическая ценность пищи – количество энергии, которое высвобождается при окислении пищевых веществ.

Энергетический коэффициент – количество энергии, получаемой от окисления 1 г пищевого вещества в организме.

Основными энергонесущими нутриентами являются белки, жиры и углеводы. При диссимиляции 1 г белка организм аккумулирует 4 ккал энергии (1 ккал = 4,18 кДж). При диссимиляции 1 г углеводов также высвобождается 4 ккал энергии. Жиры имеют более существенный энергетический потенциал – распад 1 г жира соответствует 9 ккал. Энергию несут также органические кислоты (уксусная, яблочная, молочная, лимонная) – около 3 ккал в 1 г и алкоголь – 1 г этилового спирта может принести организму 7 ккал.

Только органические кислоты из-за низкого содержания в рационе не имеют существенного практического значения, а алкоголь нельзя рассматривать как адекватный пищевой источник энергии. А вот его чрезмерное употребление следует учитывать при оценке общего энергобаланса.

Больше всего организм использует с энергетическими целями углеводы и жиры. Когда случается явный дефицит этих микронутриентов в качестве источника энергии временно задействуется белок пищи. В нашем организме энергия запасается в виде жира (различные депо) и белка (в основном в виде мышечной массы). Запасы углеводов у человека практически отсутствуют, за исключением небольшого количества гликогена, – все они оперативно трансформируются в метаболических процессах, а их излишки превращаются в жиры.

Энергозатраты организма и методы их определения

Затраты энергии у человека разделяют на нерегулируемые и регулируемые. К первым относят: основной обмен и специфически динамическое действие пищи (пищевой термогенез). Вторые: расход энергии на умственную и физическую деятельность (УФД).

Основной обмен – это энергозатраты на поддержание жизненно важных процессов у человека (клеточного метаболизма, дыхания, кровообращения, пищеварения, внутренней и внешней секреции, нервной проводимости, мышечного тонуса) в состоянии физического покоя (сна). Величина основного обмена (ВОО) зависит от: пола, роста, массы и состава тела, возраста и гормонального баланса. На ВОО оказывают влияние время суток, время года и климат.

Потребность в энергии покоя имеет прямую зависимость

от мышечной массы и содержания жировой ткани в организме. У мужчин величина основного обмена в среднем на 10% выше, чем у женщин. При обычном телосложении в пересчете на 1 кг массы тела у мужчин она составляет около 1 ккал/час, а у женщин – 0,9 ккал/час.

С возрастом эта величина уменьшается в соответствии с сокращением мышечной массы. Увеличение ВОО у взрослых наблюдается в условиях холодного климата и при некоторых заболеваниях (увеличение функции щитовидной железы), а также при состояниях, сопровождающихся лихорадкой. Повышение температуры тела на 10°С приводит к увеличению ВОО на 10—15%.

Величину основного обмена у человека определяют методами прямого и опосредованного измерения или расчета. Прямое измерение (прямая калориметрия) проводится с использованием калориметрических камер, а опосредованное (непрямая калориметрия) – с помощью специальной регистрирующей аппаратуры. Проводят такое измерение у человека, лежащего на спине сразу после пробуждения утром и на пустой желудок (через 12—14 часов после последнего приема пищи). В помещении температура воздуха должна быть 20°С. Оцениваются потребление кислорода, выделение углекислого газа и для максимальной точности – количество азота, выделяющегося с мочой.

Специфическое динамическое действие пищи, или пищевой термогенез – это расход энергии на метаболизм пищевых ве-

ществ в организме. Наибольшим потенциалом повышения затрат энергии обладают белки, увеличивая ВОО на 30—40%. При метаболизме жиров ВОО повышается на 4—14%. Для углеводов этот показатель минимален – 4—7%. При обычном смешанном питании специфическое динамическое действие пищи составляет 10% ВОО.

К регулируемым энергетическим затратам относится расход энергии на умственную и физическую деятельность. С позиции физиологии на нее должно приходиться не менее 40% всех затрат энергии. А со стороны гигиены УФД является определяющим фактором энергетической потребности человека. От ее интенсивности зависит возможность обеспечить организм оптимальным по химическому составу питанием.

Для определения энергетических затрат можно использовать различные лабораторные или расчетные методы. Из методов непрямой калориметрии наибольшее распространение получили методы Дугласа—Холдена и Шатерникова—Молчановой, основанные на изучении газообмена.

Из расчетных наибольшей точностью и индивидуальностью обладает метод хронометража, который заключается в регистрации всех видов деятельности человека за сутки и расчете суточных затрат энергии исходя из коэффициентов физической активности (КФА) различных видов деятельности – соотношение энергетических затрат на выполнение конкретной работы и ВОО. Для хронометража суточ-

ной деятельности необходимо в режиме записи (реальное время) и воспроизведения (например, за прошедшие сутки) последовательно зафиксировать все виды деятельности (название и продолжительность) и перевести их в соответствующие энергетические затраты, предварительно рассчитав ВОО в час. При групповом расчете можно пользоваться КФА для различных профессий в зависимости от того, в какую группу интенсивности труда они включены. Коэффициент физической активности для различных профессиональных групп учитывает суточные энергозатраты работников, занятых в различных сферах трудовой деятельности, в соответствии с особенностями выполнения трудового процесса.

В зависимости от интенсивности и тяжести труда все работники разделены на пять групп для мужчин и на четыре группы для женщин:

- 1) КФА 1,4 (научные работники, студенты, педагоги, чиновники – работники преимущественно умственного труда);
- 2) КФА 1,6 (работники конвейеров, сферы обслуживания, медицинский персонал);
- 3) КФА 1,9 (станочники, водители автотранспорта, железнодорожники, врачи скорой помощи и хирурги);
- 4) КФА 2,3 (строительные и сельскохозяйственные рабочие, металлурги – работники тяжелого физического труда);
- 5) КФА 2,5 (грузчики, вальщики леса, горнорабочие, бетонщики, землекопы – работники тяжелого немеханизированного труда).

При необходимости индивидуального расчета ориентировочных энергозатрат внутри отдельных профессиональных групп можно использовать ВОО (установленную для конкретного человека) и КФА (соответствующий данной профессиональной группе), перемножив их.

Макронутриенты

Современная диетология призывает нас подходить к процессу питания не только с удовольствием, но и со знанием дела: осознавать, чем наполнено наше блюдо, чем оно полезно как для гормональной системы, так и для всего организма. С питанием в организм поступают, перевариваются, всасываются и усваиваются пищевые вещества, которые нужны, чтобы получить энергию, строить и обновлять ткани, осуществлять репродуктивную функцию, обеспечить все системы организма.

Пищевые вещества или нутриенты – это неорганические и органические вещества, которые входят в состав продуктов. Важно, что при недостаточном поступлении в организм того или иного нутриента, человек продолжает испытывать голод, а в зависимости от того, какого химического вещества не хватает, нас тянет на сладкое, соленое, жирное и пр.

Начинать заботиться о своих энергиях, используя питание, и считать не только калорийность продуктов, но и количество нутриентов, которые поступают в наш организм с пищей, мы просто обязаны. Ведь оно влияет не только на пищеварение и настроение, но и на нашу гормональную систему – врата Красоты, молодости и сияния. С точки зрения осознанной красоты, Питание – это практика повышения уровня энергетики тела и сознания, а также способ балансировки

природных энергий в теле человека.

Давайте подробно остановимся на каждом макронутриенте.

Углеводы

Основная функция углеводов – удовлетворять наши энергетические потребности. Именно углеводы поставляют до 50% всей энергии в наш организм. Остальная доля приходится на жиры и белки. Помимо этого, углеводы необходимы для полноценной работы сердца, нервной системы, головного мозга и всех обменных процессов. Из них синтезируется гликоген – более сложное по структуре углеводное соединение, жизненно важное для нас запасом энергии.

Но не все углеводы одинаково полезны. Они делятся на простые (быстрые) и сложные. К первой группе относят известные всем моносахариды: глюкозу, фруктозу, галактозу. Попадая в наш организм, они практически моментально расщепляются и обогащают его энергией. Однако инсулин быстро гасит подскакивающий уровень сахара, и в скором времени мозг настойчиво требует новой порции питательного топлива. А поскольку углеводы, в отличие от белков, не нейтрализуют соляную кислоту в желудке, то мнимое чувство голода только усиливается.

Простые углеводы содержатся в сахаре, а значит, и в любых сладостях, кондитерских изделиях, меде, некоторых фруктах, овощах и многих других продуктах. Таким образом, **основной вред простых углеводов** заключается

в том, что если утолять ими голод сверх меры, то они перестают усваиваться и начинают откладываться про запас в виде жировых клеток. В результате появляются лишние килограммы и сопутствующие им проблемы.

Сложные углеводы действуют иначе, выполняя те же самые функции. К ним относятся клетчатка, крахмал и пектины, которые **перевариваются** организмом **медленно**, надолго заглушая чувство голода. В этом и состоит главная **польза** углеводов для организма.

Клетчатка поддерживает кишечник в тонусе, создавая оптимальные условия для размножения полезных микроорганизмов. Ее высокое содержание нормализует уровень холестерина в крови и снижает риск развития раковых заболеваний пищеварительного тракта. Больше всего клетчатки содержится во фруктах, овощах и отрубях.

Крахмал, вопреки распространенному мнению, не так вреден для нашего организма, и его запасы нужно время от времени пополнять. Он хорошо насыщает, медленно переваривается и, в конце концов, расщепляется до необходимой нам глюкозы.

УГЛЕВОДЫ

Органические соединения, содержащие карбонильную и гидроксильную группы.

- вызывают прилив бодрости и сил
- с понижением концентрации сахара наступает вялость и чувство голода
- главный источник энергии для организма
- сахараиды - строительный материал для нуклеиновых и аминокислот, иммуноглобулинов, ферментов

УГЛЕВОДЫ СОСТАВЛЯЮТ
3% МАССЫ ЖИВОТНЫХ И
80% СУХОГО ВЕСА
РАСТЕНИЙ



МОНОСАХАРИДЫ

глюкоза рибоза
фруктоза эритроза
галактаза

ДИСАХАРИДЫ

сахароза лактоза мальтоза

ПОЛИСАХАРИДЫ

крахмал пектины
гликоген клетчатка

УГЛЕВОДЫ В СПОРТЕ

Во время обменных процессов высвобождается в 2 раза больше ресурса, чем при липидном метаболизме



Активно участвуют в выработке энергии



Сахариды ускоряют процесс сжигания жиров, способствуют наращиванию мышц



Схему потребления углеводов целесообразно согласовать с диетологом



Основными источниками крахмала являются картофель, различные крупы, макаронные изделия, а также бобовые. Строгие ревнителю здорового образа жизни категорически

отвергают эти продукты, считая их слишком калорийными и вредными.

Хотя чаще всего вредности им добавляют жирные соусы и острые приправы.

К тому же здоровое питание должно быть сбалансированным. Так что периодически включать в рацион макароны или картофель очень даже полезно.

Степень пользы или вреда определяет количество потребляемых вами углеводов. Их суточная норма в среднем составляет 40—50% от всего рациона, при этом лишь третья часть отводится простым углеводам. Придерживаться более низкой планки в течение длительного периода опасно для здоровья.

Предпочитая быстрые углеводы медленным, вы не сможете добиться красивого, качественного тела. Оно всегда будет выглядеть отечным и рыхлым.

Сложные углеводы: каши, любые крупы, макароны твердых сортов, хлебобулочные изделия из ржаной муки (хлебцы), бобовые (все бобовые предварительно замачивать на ночь) – вы употребляете на завтрак и обед до 15—00.

Простые углеводы в виде натуральных сиропов и пекмезов (сгущенный сок (сироп) фруктов, ягод, овощей), мед, все виды сахаров (кокосовый, нерафинированный, тростниковый), сухофруктов, зефира, мармелада, темного шоколада, пастилы употребляете до 12—00.

Простые углеводы в виде **фруктов, с высоким глике-**

мическим индексом (ГИ) такие как банан, виноград, хурма, арбуз, дыня употребляйте до 12—00.

Фрукты с низким ГИ и ягоды можно есть до 15—00.

Овощи употребляете (любые некрахмалистые, с низким ГИ) в любой прием пищи. Овощей в рационе должно быть очень много. На каждый прием пищи с порцией белка (100 г) вы употребляете 150 г овощей. Старайтесь есть свежие овощи, особенно в летний период времени.

Овощи с высоким ГИ (тыква, картофель, свекла и морковь) едим до 15—00. Картофель до 2-х раз в неделю, отварной в «мундире» или запеченный (порция 100 г).

Гликемический индекс (ГИ) – это скорость, с которой содержащиеся в продукте питания углеводы усваиваются организмом и повышают уровень сахара в крови. В нижеуказанной таблице основные продукты питания и их ГИ.

ТАБЛИЦА ГЛИКЕМИЧЕСКИХ ИНДЕКСОВ ПРОДУКТОВ

Продукт	ГИ	Продукт	ГИ	Продукт	ГИ
Белый хлеб	100	Пшеничная мука	65	Рис басмати	50
Блинчики	95	Сок апельсиновый (пакет)	65	Апельсины	50
Картофель (запеченный)	95	Варенья и джемы	65	Киви	50
Рисовая лапша	95	Черный дрожжевой хлеб	65	Манго	50
Консервированные абрикосы	95	Мармелад	65	Коричневый неочищенный рис	50
Рис быстрого приготовления	90	Мюсли с сахаром	65	Яблочный сок (без сахара)	50
Мед	90	Изюм	65	Грейпфрут	45
Каша быстрого приготовления	85	Ржаной хлеб	65	Тост из цельнозернового хлеба	45
Морковь (вареная или тушеная)	85	Картофель вареный в мундире	65	Макароны, сваренные «al dente»	40
Кукурузные хлопья	85	Цельнозерновой хлеб	65	Курага	40
Картофельное пюре, вареный картофель	85	Консервированные овощи	65	Чернослив	40
Мюсли с орехами и изюмом	80	Макароны с сыром	65	Свежее яблоко	35
Тыква	75	Пицца на тонком тесте с томатами и сыром	60	Свежая слива	35
Арбуз	75	Банан	60	Фасоль	35
Дыня	75	Мороженое (с добавлением сахара)	60	Свежий нектарин	35
Рисовая каша на молоке	75	Длиннозерный рис	60	Гранат	35
Пшено	70	Промышленный майонез	60	Свежий персик	35

Жиры

Жиры – органические соединения, состоящие из сложных эфиров глицерина, жирных кислот и веществ с высокой био-

активностью. Жиры и жироподобные вещества обозначают общим термином – липиды. Большая часть липидов сосредоточена в подкожной клетчатке и в жировой ткани. Содержатся эти соединения в мышечных тканях, печени, мозге.

Химико-биологическая роль жиров

Говоря о роли липидов для живого организма, важно отметить, что липиды входят в состав клеток почти всех видов тканей, а вместе с углеводами обеспечивают жизнедеятельность и энергетический обмен. Накапливаясь в подкожных слоях и вокруг органов (в разумных пределах) создают защитную подушку: обеспечивают предохранение от механических повреждений и создают теплоизоляцию.

Клетки жировой ткани выступают в роли резервуара с питательными веществами и создают энергетические запасы организма. Окисление 1 грамма жира дает организму 9 ккал, в то время как 1 грамм углевода и белка вырабатывает только 4 ккал энергии.

Классификация природных жиров

Насыщенные жиры: сливочное масло, молочные жиры; мясо, сало, животные жиры; пальмовое, кокосовое и масло какао-бобов.

Ненасыщенные жиры делятся на *мононенасыщенные* (оливковое масло; арахисовое масло; авокадо; оливки; мясо птицы) и *полиненасыщенные* (жирные сорта рыбы, рыбий жир; льняное, рапсовое, подсолнечное, кукурузное, хлопковое, соевое масла; масло из зародышей пшеницы, грецкого

ореха; орехи и семена).

Насыщенные жиры не так полезны для организма, как ненасыщенные. Они негативно влияют на липидный обмен, функционирование печени и, как полагают диетологи, являются причиной атеросклероза.

Наивысшая концентрация ненасыщенных жиров содержится в растительных маслах. Наиболее яркими по своим химико-биологическим свойствам являются полиненасыщенные жирные кислоты. Они входят в список незаменимых жизненно важных веществ для организма человека. Содержатся во всех ключевых органах: в мозге, сердце, печени, репродуктивных органах. Наиболее насыщенным витамином F продуктом является рыбий жир.

Роль полиненасыщенных жиров

- способствуют выведению из организма холестерина, чем помогают профилактике атеросклероза;
- повышают эластичность стенок сосудов и снижают их проницаемость;
- способствуют профилактике ишемии;
- укрепляют защитные функции организма, вырабатывают устойчивость к разным инфекциям и ионизирующим излучениям;
- дефицит полиненасыщенных жиров является причиной тромбоза коронарных сосудов.

ЖИРЫ

органические соединения, состоящие из сложных эфиров глицерина, жирных кислот и веществ с высокой биоактивностью

липиды входят в состав клеток почти всех видов тканей

жирные кислоты - строительные блоки организма

защищают от механических повреждений

резервуар питательных веществ

создают теплоизоляцию

создают энергетические запасы организма



НАСЫЩЕННЫЕ

МОНОНАСЫЩЕННЫЕ

ПОЛИНАСЫЩЕННЫЕ

СИМПТОМЫ ПЕРЕИЗБЫТКА ЖИРОВ

ухудшается работа печени и поджелудочной железы

возможно развитие онкологических заболеваний

изменяется химический состав крови

растет риск инфарктов и инсультов

растет риск инфарктов и инсультов

появляется гипертония и тахикардия

сердцу становится сложно "перекачивать" кровь

Холестерин

Холестерин – важный компонент большинства тканей человеческого организма. Он принимает участие в создании

новых клеток, гормонов, межклеточных мембран, помогает усваиваться витаминам, аккумулирует энергию. Но полезная роль холестерина сохраняется только до тех пор, пока его содержание не превышает допустимые нормы 200—250 мг. За этой чертой он превращается во вредителя.

Весь холестерин в организме образует две группы:

- липопротеиды высокой плотности («хороший» холестерин);
- липопротеиды низкой плотности («плохой» холестерол).

«Плохие» частицы стерина образуются из жиров, полученных из сливочного масла, очень жирного мяса, яичных желтков и цельного молока. Ежедневно в организме производится в пределах 1 г холестерина. Почти весь (0,8 г) синтезируется в печени, а 0,2 г – в остальных клетках. Еще полграмма холестерина поступает с едой. Именно эту дозу полученного извне вещества важно регулировать, максимально «подгоняя» показатели стерина к норме.

Как отрегулировать уровень холестерина?

Отказаться от тугоплавких жиров животной природы. Исключить из меню жареные блюда и картошку фри. Употреблять не больше 2—3 яичных желтков в неделю. Отдать предпочтение нежирному мясу. Уменьшить количество употребления жирного молока. Две третьих суточного рациона должен составлять из растительной пищи, богатой клетчаткой. Кушать чеснок. Пить много зеленого чая. Ввести в рацион

полиненасыщенные жиры. Принимать никотиновую кислоту, кальций, витамин Е и С. Употреблять свежевыжатые соки (свекольный, огуречный, морковный, яблочный, капустный, апельсиновый, из сельдерея). Ввести в рацион продукты, богатые фитостеринами (растительные стиролы, контролирующие уровень холестерина): зародыши пшеницы, отруби дикого риса, кунжут, семечки подсолнечника и тыквы, фисташки, льняные семена, миндаль, кедровые орешки, авокадо, оливковое масло.

Вредные жиры: насыщенные жиры; холестерин; трансжиры.

Переизбыток «плохих» липидов вызывает ожирение, диабет, сердечно-сосудистые заболевания.

Насыщенные жиры обладают более простой молекулярной структурой и являются вредными для человеческого организма, так как вызывают закупорку сосудов.

Продукты, содержащие насыщенные жиры:

- маргарин, кокосовое и пальмовое масло;
- животный жир (почечный, белый на мясе, нутряной, сливочное масло);
- жирное мясо;
- молочные продукты;
- фаст-фуд, кондитерские изделия.

Что касается мясомолочной продукции – организм крайне не нуждается в этой пище, но отдавать предпочтение следует нежирным сортам. Чем выше количество употребления

насыщенных жиров – тем выше уровень холестерина в крови. Холестерин в основном образуется в тканях печени и организму необходим в небольших количествах. Превышение его нормы ведет к развитию сердечных заболеваний и проблем с сосудами.

Транс-жиры – это жидкие масла, искусственно переведенные в твердую форму (маргарины, кулинарные жиры). Их задача в кулинарии – продлить срок годности быстропортящимся продуктам. Присутствуют в пище с высоким гликемическим индексом углеводов.

Полезные жиры

Полезные жиры – это 2 вида ненасыщенных липидов: мононенасыщенные (омега-9) и полиненасыщенные (омега-3, омега-6).

Олеиновая кислота, или омега-9, способствует нормальному протеканию жизненно важных процессов в организме. При ее недостатке клеточные мембраны ослабевают, нарушается баланс в обмене веществ. В большом количестве содержится в оливковом масле.

Полезные свойства омега-9:

- обладает иммуностимулирующими свойствами;
- препятствует развитию злокачественных образований в женской груди;
- снижает риск развития сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний;
- регулирует уровень холестерина;

- защищает от вирусов и простудных заболеваний;
- устраняет запоры, регулирует процесс пищеварения;
- улучшает память;
- избавляет от депрессии;
- улучшает состояние кожи, ногтей, волос;
- снабжает энергоресурсами.

Омега-3 играет важную для жизни роль, но организмом самостоятельно не производится. Влияет на работу мозга, сердца, суставов, обостряет зрение и снижает холестерин. Обладает противовоспалительным эффектом и свойствами мощного антиоксиданта.

Содержится в таких продуктах : рыба; кунжутное, рапсовое масла; орехи грецкие; льняные семена.

Полезные свойства омега-3:

- ускоряет обмен веществ, способствует потере лишнего веса;
- повышает выносливость;
- активизирует работу мозга, улучшает настроение;
- отвечает за здоровье кожи;
- регулирует гормональный баланс.

Употреблять продукты, богатые омега-3 кислотой, надо беременным и людям в группе риска онкологических заболеваний. Является частью реабилитационной терапии после инфаркта, нарушения кровообращения в головном мозге, при переломах, аутоиммунных болезнях. Используется в косметике.

Омега-6 содержится в следующих продуктах: подсолнечном, кукурузном, соевом маслах; в пророщенной пшенице; семенах тыквы, мака, подсолнечника; в грецких орехах.

Недостаточное количество ведет к ухудшению памяти, повышению кровяного давления, частым простудам, заболеваниям кожи, хронической усталости.

Человеческому организму омега-6 **необходима** для снижения холестерина, профилактики и лечения артритов, защищает нервные волокна от разрушения (особенно при диабете), избавляет женщин от предменструального синдрома. Без омега-6 организм не сможет выработать простагландин E1, который защищает от раннего старения, аллергий и развития сердечных болезней.

Диетологи советуют употреблять омега-3 и омега-6 в пределах от 1:1 до 1:4 – такие пропорции являются оптимальными для организма.

Как правильно употреблять жиры

Следует отказаться от транс-жиров и снизить количество насыщенных жиров.

Отдавать предпочтение жирам из натуральных продуктов. Источник насыщенных жиров выбирать среди постных кусков мяса, размером не больше ладони, и из продуктов из цельного молока. Регулярно употреблять морскую рыбу и льняное масло. Нерафинированные и сырые масла подходят только к заправке готовых блюд.

Для избавления от лишних жиров при запекании мяса использовать решетки.

Ограничьте употребление яичных желтков до одного в 2—3 дня.

Нельзя полностью отказываться от молочного – эти продукты крайне важны для организма, в том числе и для контроля веса. Но предпочтение лучше отдать пище с более низкой жирностью. НЕ ОБЕЗЖИРЕННЫЕ!

Большинство продуктов с маркировкой «обезжиренные» или «с низким содержанием жира» имеют достаточно высокое количество углеводов.

Холестерин в рационе не должен превышать 300 мг в день, а жир в суточном рационе – 30% от общей калорийности.

Читайте этикетки продуктов. С опаской относитесь к еде, содержащей пальмовое масло или гидрогенизированные масла.

Дефицит и переизбыток: в чем опасность

Самый короткий путь к избыточному весу – «плохие» транс-жиры. Ожирение является не только эстетической проблемой, но и угрозой вашему здоровью. Вместе с ним всегда «букет» заболеваний. И в первую очередь от излишка жировых тканей страдает сердечно-сосудистая система.

Обратите **внимание**, какое влияние **оказывает ожирение** на все системы **вашего** организма:

- ухудшается работа печени и поджелудочной железы;
- возможно развитие онкологических болезней;

- изменяется химический состав крови;
- увеличивается риск инфарктов, инсультов, ишемической болезни сердца;
- появляется гипертония и тахикардия;
- сердцу становится трудно «перекачивать» кровь по организму.

Ожирение превратилось в проблему номер один во всем мире благодаря современной пище, напичканной насыщенными жирами.

Но! не менее проблематичным для организма является и нехватка липидов. Женщины, следящие за фигурой, или люди, страдающие лишним весом, порой **полностью исключают из рациона все жиры**. К сожалению никто из них не думает, что тотальный отказ от жира может стать причиной еще более серьезных проблем, чем лишние килограммы.

Симптомы дефицита жиров

Сухая кожа. Устранить проблему помогут авокадо, орехи, оливковое масло.

Раздражительность и депрессия. Нехватка липидов сказывается на психическом состоянии человека. Введите в рацион морскую рыбу и льняные семена. Полезные жиры, содержащиеся в них, сделают вас спокойнее и добрее.

Быстрая утомляемость. Уже к обеду чувствуете, что энергия иссякла? Не хватает сил ни на что? Причина может крыться в нехватке жиров, являющимися главным источни-

ком энергии. «Вылечить» от сонливости и усталости поможет 20 граммов кокосового масла, выпитых на завтрак с кофе.

Не покидает чувство голода. Недавно покушали, а в животе уже урчит? Явный признак «обезжиривания» организма. Достаточно немного «хороших» жиров, чтоб утолить голод. Кусочек авокадо, немного грецких орехов или ломтик рыбы не скажутся на фигуре, а вот организм за подпитку будет благодарен.

Мерзнете даже в жару. Одна из функций подкожного жира – удержание стабильной температуры тела. По этой причине тощие мерзнут чаще, чем полные. В условиях резкого снижения температуры воздуха клетки жировой ткани выкидывают порцию согревающего тепла для всего тела. Конечно, не стоит «наращивать» бока и живот – для согревания организму достаточно небольшой подкожной прослойки жировой ткани.

Рассеянность. Жирные кислоты, в частности омега-3, играют незаменимую роль для нормальной работы мозга. Дефицит липидов ведет к ухудшению мозговой деятельности, трудно собраться с мыслями, удерживать внимание, концентрироваться на важных вещах. Поможет улучшить состояние пища, богатая ненасыщенными жирными кислотами.

Вес замер на месте. Людям, сидящим на обезжиренной диете, трудно избавиться от лишнего. По задумке природы, когда организм не получает жиры, он начинает черпать энер-

гию из других источников – белков и углеводов. Он берет силы из того, что получает регулярно и чем не надо запасаться. Подкожные жиры держит как «НЗ», раз его запасы больше не из чего пополнять.

Ухудшается зрение. Резкое ухудшение зрения часто является сигналом дефицита жиров. Нехватка омега-3 кислоты ведет к глаукоме и повышению глазного давления. Также негативно сказывается на глазах употребление трансжиров – вплоть до полной потери зрения.

Боль в суставах. Избавить от боли и предотвратить развитие артрита под силу жирной пище. Но для такого лечения важно выбирать «правильные» источники: филе лосося, сельди или сардины, оливковое масло и грецкие орехи. Но особо увлекаться ими тоже не стоит – помните, что это крайне калорийная пища.

Высокий холестерин. Уровень «плохого» холестерина напрямую зависит от показателей «хорошего»: чем больше первого, тем меньше второго. Увеличить «полезные» запасы можно, если ввести в рацион один раз в неделю морскую рыбу.

Авитаминоз. Отказ от жирной пищи – это всегда нехватка витаминов А, D, Е и К. Они являются жирорастворимыми веществами, а значит организму нужны жиры, чтобы их усвоить в нужном объеме. Отличный способ восстановить витаминный баланс – ввести в рацион масло. Желательно кокосовое, несмотря на то, что оно принадлежит к насыщен-

ным жирам. Но это наилучший вариант для активизации жирорастворимых витаминов.

Продукты, которых боятся жиры.

Если жира в организме немного больше, чем надо, избавиться от излишка можно, отрегулировав свой рацион и физическую активность. Кроме того, существует немало продуктов, от которых сальная прослойка тает еще быстрее.

Жиросжигатели

Вода. Эффективно ускоряет метаболизм, если выпивать стакан воды за 20—30 минут до завтрака. На протяжении дня важно употреблять от полутора до 2 литров чистой негазированной воды.

Зеленый чай. Натуральный жиросжигатель, ускоряющий метаболизм.

Кофе. Чашка этого напитка, выпитая перед спортивной тренировкой, повысит температуру тела и ускорит сжигание жировых клеток. Но не подходит гипертоникам.

Ячменная вода. Разрушает клетки подкожного жира, выводит из организма шлаки и токсины.

Лимонная вода. Помогает организму избавляться от лишнего жира, повышает иммунитет, снижает аппетит.

Каши. Очищают организм от шлаков. Наиболее эффективными в борьбе с жировыми отложениями являются овсянка и гречка.

Овощи. Спаржа и капуста выводят из организма лишнюю жидкость, препятствуют жиरोотложению и образова-

нию отеков, регулируют обмен веществ. Потрясающий эффект в расщеплении жира имеет имбирь.

Белковые продукты. Натуральные жиросжигатели среди белковой пищи – это яичные белки, рыба, нежирное мясо. Также они способствуют более быстрому наращиванию мышечной массы вместо жировых отложений.

Фрукты, ягоды. Богаты витаминами грейпфруты (как и другие цитрусовые) являются одним из лучших сжигателей жиров. Хороши для похудения киви и яблоки – нормализуют работу кишечника. Ананас содержит в себе вещество бромелайн, которое растворяет жиры. Есть фермент, расщепляющий молекулы жира, в малине и изюме.

Молочные продукты. Кефир, натуральный йогурт и творог разрушают жировые ткани.

Полезные жиры для похудения стоит искать в таких продуктах: мясо, орехи, оливковое масло, сыр, авокадо, горький шоколад, **сало**.

По поводу последнего продукта отметим следующее: несмотря на то, что оно является рекордсменом по содержанию жиров, сало все-таки способствует похудению. Оно состоит из ненасыщенных липидов, а те, попадая в организм, разрушают там насыщенные жиры. Как утверждают некоторые источники, сало укрепляет иммунитет, служит профилактикой онкологии, болезней сердца и сосудов.

Удивительные факты

То, что жиры крайне необходимы организму для полно-

ценной работы и нормального самочувствия, уже понятно. Но липидам в человеческом теле отведено еще несколько интересных функций, о которых многие даже не догадываются.

Для мозга. Мозговая ткань, как убеждают биологи, почти на 60% состоит из жира. Жировой «кожух» окутывает каждое волокно нервной ткани, чем способствует более быстрой передачи импульсов. Диета с низким содержанием жиров на самом деле лишает мозг «стройматериала», необходимого для функционирования органа. Для нормальной работы мозг нуждается в омега-3 кислоте, жирорастворимых витаминах.

Для легких. Легкие, а точнее их внешняя оболочка, почти полностью состоят из жиров. У недоношенных детей легкие лишены защитного жирового слоя, поэтому такие малыши нуждаются в помощи извне. Недостаточное количество липидов в организме ведет к нарушению работы легких. Некоторые ученые отслеживают связь между недостаточным их потреблением и развитием астмы.

Для иммунитета. Дефицит липидов, содержащихся в сливочном и кокосовом масле ведет к тому, что лейкоциты (белые кровяные клетки) теряют способность распознавать и уничтожать вирусы, грибки и бактерии.

Для кожи. Фосфолипиды – главная составляющая клеточной мембраны. Без необходимого их количества клетки разрушаются, а значит, нарушается структура тканей и органов. Это касается и кожи – самого большого органа в че-

ловеческом теле. Сухая и потрескавшаяся кожа – открытые врата для инфекций.

Для сердца. Насыщенные жиры в адекватных количествах также полезны. По крайней мере, об этом говорят ученые, обследовавшие жителей тихоокеанских островов. В племенах, в чей рацион входит кокосовое масло, практически не страдают сердечно-сосудистыми проблемами.

Для гормонов. Жиры являются структурными компонентами гормонов, регулирующих многие функции организма, в том числе репродуктивную. Поэтому столь важно не допускать низкокалорийных диет в рационе девочек-подростков в период полового созревания, так как дефицит жира может негативно сказаться на развитии половых органов.

Многие люди незаслуженно причисляют липиды к «вредным» продуктам и наотрез отказываются от употребления жирной пищи. И даже не догадываются, какой вред тем самым наносят своему телу. Но стоит приглядеться к этим веществам поближе, чтобы понять: они – наше все! А причина избытка веса кроется не в маслах и морской рыбе, а в неправильном взгляде на принципы питания.

Хочется отметить, что для ужина мы выбираем нежирные сорта рыбы/мяса и учитываем некоторые правила употребления жиросодержащих продуктов:

- Орехи употребляем до 15 часов. Растительные масла и авокадо – без ограничений по времени.
- Маслами заправляем ВСЕГДА обеденные и вечерние

салаты или овощи (после приготовления, непосредственно перед употреблением), льняное – после завтрака.

– Яйца 1 шт в 2—3 дня, вареные или жареные на сухой сковороде (включая выпечку, приготовление сложных блюд и т.д.).

– Сыры в небольшом количестве до 18 (помним, что сыр **ОЧЕНЬ** жирный продукт!)

Белки

Трудно определить, какой пищевой компонент наиболее важен для человека. Дефицит любого из них может привести к серьезным последствиям для организма. Тем не менее, классическое определение жизни как «формы существования белковых тел» возникло не случайно.

Белки занимают ведущее место среди органических элементов, на них приходится более 50% сухой массы клетки. Они выполняют важнейшие биологические функции.

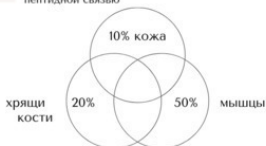
Белки находятся в динамическом состоянии: из-за непрерывного процесса разрушения и образования происходит их обновление. Белки не откладываются в запас подобно жирам, поэтому важно их ежедневное поступление с пищей.

Роль белков ключевая во всех процессах биохимических систем. Важность определяется в первую очередь тем, что любые изменения и реакции, протекающие в организме, требуют участия ферментов (ускорителей или биологических катализаторов), которые по своей химической природе являются белками. Только благодаря ферментам в клетке идут

многие реакции, которые ученые до сих пор не могут воспроизвести в пробирке. Даже используя самые последние достижения в области химии.

Белки

высокомолекулярные органические вещества, состоящие из цепочки аминокислот, соединённых пептидной связью



НЕЗАМЕНИМЫЕ

Человек не в состоянии производить их самостоятельно. Но они очень важны для организма

ЗАМЕНИМЫЕ

Организм может вырабатывать самостоятельно, покрывая минимальные потребности.

ПОЛУЗАМЕНИМЫЕ

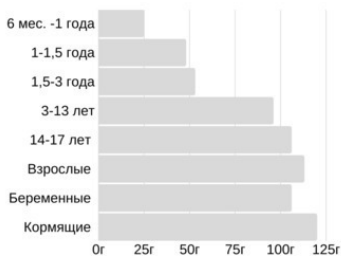
Организм их может вырабатывать, только если они частично поступают с пищей



ВИДЫ БЕЛКА ПО ПРОИСХОЖДЕНИЮ

- Мясной - количество протеина 85%
- Рыбный - покрывает суточную потребность
- Яичный - эталон среди белков
- Молочной сыворотки - быстрое расщепление
- Растительный - формирует полноценный белок

Суточная норма белка



Белки не откладываются в запас подобно жирам, поэтому важно их ежедневное поступление с пищей.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПОТРЕБЛЕНИЮ

употребляйте разные комбинации белка

не ешьте пищу, богатую белком перед сном



30% рациона должны составлять животные белки

соблюдайте питьевой режим в соответствии со своими нормами

Функции белков в организме:

1. пластическая – протеины составляют 15—20% сырой

массы различных тканей, являются основой для межклеточного пространства и строительства клеток;

2. транспортная – обеспечивают транспорт как на клеточном уровне (через клеточную стенку в обе стороны, через мембрану органелл и органоидов), так и на уровне организма, перенося с кровью различные вещества;

3. регуляторная – регулируются различные процессы:

- некоторые гормоны представлены белками (инсулин, все гормоны передней доли гипофиза и др.);

- все рецепторы в организме состоят из белков или работают с их участием;

- протеины осуществляют внутриклеточную передачу сигналов;

- регулируют активность других ферментов (протеинкиназы и протеинфосфатазы, шапероны) и пр.;

- антитела, ключевые молекулы иммунитета, тоже относятся к данному классу веществ.

По своей химической природе белки – высокоорганизованные полимерные соединения, составными звеньями которых являются аминокислоты. Другое название белков – протеины – было выбрано неслучайно, т.к. с греческого слово «proteois» переводится как «первостепенной важности».

Белки состоят из следующих химических элементов: углерод (50—55%), кислород (20—23%), азот (12—19%), водород (6—7%), сера (0,2—3,0%). По структуре протеины разделяют на две большие группы: глобулярные (сферическая

форму) и фибриллярные (нитевидная форму). К глобулярным белкам относятся ферменты, иммуноглобулины, альбумины и т.д., к фибриллярным – коллаген, кератин и ряд других.

Источники белков

Все пищевые продукты различаются как по содержанию, так и по аминокислотному составу протеинов. Аминокислотный состав белков в продуктах питания имеет большое значение, так как часть из них **незаменимые**.

В организме человека многие аминокислоты могут быть синтезированы в результате соответствующих химических реакций (глицин, аланин, пролин, серин, цистеин, аспартат, аспарагин, глутамат, глутамин, тирозин). А некоторые из них наши органы вырабатывать не способны (валин, изолейцин, лейцин, треонин, метионин, лизин, фенилаланин, триптофан, аргинин, гистидин).

Аминокислоты, которые организм не может синтезировать самостоятельно, должны в полном объеме поступать с пищей. Большое значение имеют определенные пропорции, иначе пища с точки зрения полноценности белка оценивается по наименьшему необходимому содержанию конкретной аминокислоты. Вот почему **белки животного происхождения ценнее, чем растительные**. Но лучше всего комбинировать оба варианта.

Белки животного происхождения перевариваются намного лучше, чем растительные. Различна и степень их утили-

зации в организме. В среднем смешанные белки пищи утилизируются на 92%; животные белки – на 97%, растительные – лишь на 83—85%. Это отличие обусловлено отсутствием в животных белках лимитирующих аминокислот.

При выборе источников белков нужно учитывать наличие в них нуклеопротеинов, которые в пищеварительном тракте распадаются с высвобождением пуриновых оснований. Конечным продуктом обмена пуриновых оснований в тканях является мочевая кислота. Вследствие плохой растворимости она задерживается в организме, особенно при ограниченной физической нагрузке.

В наибольшем количестве белки и незаменимые аминокислоты представлены в следующих продуктах: молоко, молочные продукты, яйца, мясо и мясопродукты, рыба, морепродукты, бобовые (горох, чечевица, фасоль, соя), крупы, хлеб, картофель и др. По аминокислотному составу белки сои, картофеля, риса и ржи приближаются к животным белкам.

Содержание белка на 100 г продукта: куриная грудка – 23,6 г; яйцо – 12,6 г; тунец – 23 г; телятина – 19,7 г; креветки – 19 г; творог – 18 г.

Для определения ценности белков используют химические и биологические методы. Химические основаны на определении количества всех аминокислот, содержащихся в исследуемом продукте. Полученные данные сопоставляют с гипотетическим «идеальным» белком, полностью сба-

лансированным по аминокислотному составу. Куриные яйца и женское молоко по составу незаменимых аминокислот являются самыми ценными.

Важным показателем биологической ценности белков является способность подвергаться гидролизу в ЖКТ. Для более полного использования белков организмом необходимо устранить их антипротеазную, авитаминальную активность и алергизирующее действие, что достигается тепловой обработкой.

Потребность организма взрослого человека в белке оценивается на уровне от 65 до 117 г/сутки для мужчин, и от 58 до 87 г/сутки для женщин. При этом протеин должен содержать необходимое число незаменимых аминокислот, что обычно достигается равномерным употреблением в пищу как животных, так и растительных белков (например, каша с молоком или мясом). Рекомендуемая в суточном рационе доля протеинов животного происхождения составляет 50% от общего количества.

Установленные уровни потребления аминокислот не являются постоянными. Потребность в них возрастает при беременности, инфекционных заболеваниях, авитаминозах, тяжелых физических нагрузках. Чтобы обеспечить организм необходимым соотношением незаменимых и заменимых аминокислот нужно компенсировать недостающее их количество в одних продуктах за счет включения других. Ведь фактически ни один белок в продуктах питания не яв-

ляется идеальным.

Симптомы белковой недостаточности

Легкие формы белковой недостаточности чаще всего протекают бессимптомно. Исключения могут составлять наследственно обусловленные дефициты отдельных аминокислот (структурных компонентов молекулы белка), характерные признаки которых наблюдаются в раннем детском возрасте.

Внешние проявления: общая слабость; прогрессирующее снижение веса; ломкость, тусклость и выпадение волос; ломкость ногтей; сухость и шелушение кожи; отеки.

Внутренние проявления *со стороны нервной системы:* вялость и повышенная утомляемость; головные боли; снижение умственной активности; неустойчивое настроение; бессонница. *Со стороны костно-мышечной системы:* боли в мышцах и реже в суставах; замедленный рост (у детей); уменьшение массы и видимого объема мышц; мышечная слабость. *Со стороны органов пищеварения:* повышенная тяга к сладкому; тошнота; боль и вздутие живота; нарушения стула (запор, сменяющийся поносом); увеличение печени.

Кто в группе риска?

- Население стран с низким уровнем жизни.
- Вегетарианцы.
- Лица, соблюдающие монодиету или голодающие в целях снижения веса.
- Пациенты с заболеваниями почек.
- Пациенты с заболеваниями органов пищеварения.

– Лица с наследственной предрасположенностью к нарушениям белкового обмена.

– Лица с профессионально обусловленным дефицитом веса: балерины, модели, гимнасты.

– Лица старше 60 лет.

Негативное влияние избытка белка

Избыток белка в питании вызывает ряд неблагоприятных последствий для организма.

Происходит поражение печени.

Снижается пропускная способность почек, накапливаются кислоты, проявляются симптомы цистита, пиелонефрита.

Наблюдается перевозбуждение центральной нервной системы, вплоть до неврозов.

Повышается расход витаминов, отсюда возникает авитаминоз.

Белковая диета может привести к отравлению организма токсичным аммиаком, который вырабатывается при расщеплении белков на атомы и кислоты. Организм, перенасыщенный протеинами, не в силах полноценно их переработать, поэтому снижается иммунитет, развиваются воспалительные процессы и онкологические заболевания. Все это проявляется постоянной усталостью, вялостью, быстрой утомляемостью, потерей мышечного тонуса.

В самом начале при длительном высокобелковом питании наблюдается усиление, а со временем наоборот угнетается секреторная функция желудка, возникают процессы гние-

ния в кишечнике. Появляются запоры, боли в поясничном отделе, колики в области желудка и кишечника. Такая работа ЖКТ приводит к ухудшению состояния кожных покровов. Кожа очень быстро жирнеет, воспаляется и покрывается угревой сыпью.

Увеличивается риск развития таких заболеваний, как подагра, мочекаменная болезнь.

Избыточное потребление белка, так же как недостаточное, наносит вред организму. Если вы заметили у себя один или несколько вышеперечисленных симптомов, вам следует сдать биохимический анализ и выяснить уровень протеина в крови.

Количество общего белка меняется в зависимости от возраста. Средние нормальные значения выглядят так:

- дети до 1 года – 46—73 г/л
- дети от 1 года до 4 лет – 61—75 г/л
- дети 5—7 лет – 52—78 г/л
- дети 8—15 лет – 58—76 г/л
- дети 5—7 лет – 52—78 г/л
- взрослые до 60 лет – 65—85 г/л
- взрослые старше 60 лет – 63—83 г/л

О проблемах со здоровьем говорит как повышенный, так и пониженный уровень белка в крови.

Суточная калорийность рациона женщины для снижения веса приблизительно равна 1200—1400 ккал. Из них 40—45% составляют углеводы (преимущественно сложные),

25—30% жиры и 25—30% белок. Если опускаться ниже 1200 ккал вы постепенно остановите ваш метаболизм.

Минеральные вещества

Многие химические элементы в виде минеральных солей, ионов, комплексных соединений входят в состав клеток, тканей организма и являются незаменимыми нутриентами, которые должны ежедневно потребляться с пищей. Химический состав организма во многом отражает химический состав окружающей среды. В организме человека более 90 элементов таблицы Д. И. Менделеева.

Минеральные вещества участвуют в многочисленных обменных реакциях и выполняют многообразные физиологические функции – каталитическую, пластическую, передачу нервного импульса, поддержание осмотического давления и другие. В зависимости от содержания в организме и потребности в минеральных элементах их разделяют на макро-, микро- и ультрамикроэлементы. В настоящее время установлено биологическое значение 65 микроэлементов.

Макроэлементы принимают участие в основных обменных процессах: водно-солевом, кислотно-щелочном.

Микроэлементы входят в состав сложных органических соединений, например, гемоглобина, гормонов, ферментов, витаминов. Длительный недостаток или избыток в питании каких-либо минеральных солей и элементов приводит к нарушению многих видов обмена в организме и может служить причиной заболеваний.

Общее количество минеральных веществ в организме человека в зависимости от возраста колеблется в пределах 3—5% от массы тела, в пищевых продуктах – в пределах 0,3—1,9%. Мы ежедневно теряем около 26 г минеральных веществ. Пребывание в условиях жаркого климата, повышенная физическая нагрузка, некоторые физиологические или болезненные состояния увеличивают потребности организма в минеральных соединениях. Такими состояниями можно назвать беременность, кормление грудью, периоды бурного роста, периоды заживления переломов и формирования зубов или лихорадочные состояния, нарушения функции желудочно-кишечного тракта (рвота, диарея), эндокринные нарушения, почечные заболевания. Естественно, образующийся дефицит минеральных соединений должен ежедневно восполняться за счет пищевых продуктов и питьевой воды.

Избыток минеральных соединений в организм или их несбалансированное соотношение в рационе так же вредны, как и их недостаток. В обычных условиях потребности организма на 60—70% удовлетворяются за счет продуктов питания, а на 40—30% – за счет питьевой воды. Потребность в некоторых элементах, наоборот, в большей степени удовлетворяется за счет питьевой воды, например во фторе (до 90%), а для некоторых микроэлементов – даже за счет воздуха (для йода).

Источником *калия* в нашем рационе служат зернобобо-

вые, овощи и фрукты. Особенно много калия содержится в сушеных фруктах, таких как курага, чернослив, изюм, кишмиш, а также в чае, натуральном кофе, отрубях, овсяной крупе. Достаточно много калия содержится в картофеле, мясе, рыбе, яйцах.

При смешанной диете содержание *натрия* в рационе достаточно, однако в силу вкусовых привычек населения большинства стран мира, поваренная соль (NaCl) искусственно добавляется в рацион в достаточно большом количестве – до 15—20 г в сутки. А это может иметь неблагоприятные последствия, если нарушена функция почек, есть заболевания сердечно-сосудистой системы или некоторые эндокринные нарушения.

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.