



ПОХУДЕТЬ С АЮРВЕДОЙ

АШВАНИ
ВИШВАМИТРА

16+

Ашвани Вишвамित्रа
Похудеть с Аюрведой

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Ашвани Вишвамित्रа

Похудеть с Аюрведой / Ашвани Вишвамित्रа — «ЛитРес: Самиздат», 2020

ISBN 978-5-532-97257-5

Вы перепробовали все способы похудения? Результат достигался, но оказывался кратковременным? А может быть, в результате диет ухудшилось самочувствие? Или просто испытывали трудность в том, чтобы заставить себя соблюдать диету? Или обессилили в результате изнурительных тренировок? Обратимся к мудрости веков. Аюрведа подходит к проблеме похудения бережно и с учётом индивидуальных особенностей. И никакой химии! Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

ISBN 978-5-532-97257-5

© Ашвани Вишвамित्रа, 2020
© ЛитРес: Самиздат, 2020

Содержание

Введение	5
Подсчитываем индекс массы тела	6
Тринадцать мифов о похудении	8
Миф 1. Для похудения есть нужно как можно меньше	9
Миф 2. Нельзя есть после 18 часов	10
Миф 3. Можно есть только обезжиренную пищу	11
Миф 4. Возможно снижение веса более пяти килограммов в неделю	12
Миф 5. Чем с большей скоростью сбросить вес, тем лучше	13
Миф 6. Если много заниматься спортом, то можно худеть, не ограничивая себя в еде	14
Миф 7. Чтобы похудеть, необходимо постоянно заниматься спортом	15
Миф 8. Чтобы похудеть, не надо есть после занятия спортом	16
Миф 9. Чтобы похудеть, не надо пить во время и после занятия спортом	17
Миф 10. Можно похудеть с помощью специальной одежды	18
Миф 11. Можно похудеть с помощью диуретиков и слабительных	19
Миф 12. Можно похудеть с помощью БАДов	20
Миф 13. Бороться с лишним весом бесполезно	21
Десять общих правил здорового питания	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Ашвани Вишвамित्रа Похудеть с Аюрведой

Введение



Вы перепробовали все способы похудения? Результат достигался, но оказывался кратковременным? А может быть, в результате диет ухудшилось общее самочувствие? И немудрено. Ведь очень часто разрекламированные средства не проходили достаточного испытания и оказывают разрушительное действие на организм.

Или вы просто испытываете трудность в том, чтобы заставить себя соблюдать диету? Обессилили в результате изнурительных тренировок? Но ведь хочется быть стройной и красивой! Что же делать?

Есть, есть средство, находящееся в полном согласии с природой, не требующее ни самоистязаний, ни изнурения себя голодом. Да к тому же – проверенное веками. Аюрведа подходит к проблеме похудения бережно и с учётом индивидуальных особенностей. И никакой химии!

Подсчитываем индекс массы тела



Прежде чем мы перейдём непосредственно к методам похудения, давайте выясним, кому стоит худеть и насколько. В этом нам поможет несложный арифметический подсчёт. Записываем массу своего тела в килограммах. По-простому говоря, вес. Например: 60 кг. Итак:

$$M = 60$$

Теперь записываем свой рост в метрах. Например: 1,70 м. (Конечно, проще записать «1,7». Но просто так яснее видно, что это рост, представленный не в сантиметрах, а в метрах.) Итак:

$$P = 1.70$$

Теперь возводим значение роста в квадрат: $P^2 = P * P$. В нашем примере:

$$P^2 = P * P = 1.70 * 1.70 = 2.8900 = 2.89$$

Индекс массы тела получается путём деления значения массы (в килограммах) на квадрат роста (в метрах).

Формула расчёта индекса массы тела:

$$\text{ИМТ} = M / P^2$$

В нашем примере:

$$\text{ИМТ} = 60 / 2.89 = 20.76.$$

Итак, мы определили свой индекс массы тела. Что же нам это даёт? Смотрим теперь, насколько мы вписываемся в норму. А нормы приняты такие:

ИМТ менее 16 кг – дефицит массы тела; тут уж не худеть, а лечиться надо

ИМТ 16–18.5 – недостаточная масса тела

ИМТ 18.5–25 – нормальная масса тела

ИМТ 25–30 – избыточная масса тела

ИМТ 30–35 – ожирение 1 степени

ИМТ 35–40 – ожирение 2 степени

ИМТ свыше 40 – ожирение 3 степени

Итак, если ИМТ превышает 30, речь идёт о реальном ожирении. В этом случае требуется личная консультация лечащего врача и серьёзное обследование. Методы, описанные в книге, могут быть только дополнением к прописанному врачом лечению и ни в коем случае ему не противоречить.

Тринадцать мифов о похудении



Теперь, когда мы определили, кому надо худеть и насколько, давайте разберёмся, почему же многочисленные попытки похудеть подчас не дают желаемого результата. Другими словами, разберёмся в мифах, связанных с похудением.

Миф 1. Для похудения есть нужно как можно меньше

Широко распространённым заблуждением является мысль, что для похудения надо как можно меньше есть. Так ли это? Конечно же, нет. И не стоит мучать себя голодом.

Ведь если вы отказываете организму в пище, он попросту пугается и с перепугу начинает откладывать про запас как можно больше. А куда он откладывает этот запас? Правильно, под кожу. В виде жира.

Да, и экономить начинает. Энергию экономить. Поэтому обмен веществ замедляется. А это чревато не только отложением подкожного жира, но и вялостью и сонливостью. Соображать тоже медленнее будете. Оно вам надо?

Есть надо не меньше, а рациональнее. Так, чтобы организм получал все необходимые питательные вещества. И желательно при этом, чтобы цвет кожи оставался красивым, чтобы волосы не становились блёклыми, чтобы ногти не ломались. Нетрудно вспомнить какую-нибудь фотографию голодающих людей... Ведь это не то, как вы хотели бы выглядеть?

Миф 2. Нельзя есть после 18 часов

Доля правды в этом есть, но только доля. Действительно, целесообразно не наедаться на ночь. Но вполне достаточно, если вы поедите до 20 часов. Желательно, лёгкого салата и нежирного белка. Если же довести стремление не есть на ночь до абсурда, вы оставите организм на ночь без питательных веществ. А это, в свою очередь, также приведёт к замедлению процесса обмена веществ. В общем, смотрите пункт первый.

Миф 3. Можно есть только обезжиренную пищу

Избыток жира, конечно, ни к чему. Но совсем лишать организм этого элемента тоже неправильно. Его нехватка чревата нарушением процесса обмена веществ, ломкостью волос, старением кожи, появлением морщин. Он же необходим для смазки. Сверху мы кожу и кремом оживить можем. А как с внутренними органами? И не стоит забывать, что он выполняет также защитную функцию. Так или иначе, для нормального функционирования организма доля жиров в рационе должна быть не ниже 10%.

Миф 4. Возможно снижение веса более пяти килограммов в неделю

Чисто рекламный ход. Если таким образом рекламируют какой-либо препарат, тщательно ознакомьтесь с сертификатом. Во-первых, при использовании сильнодействующих средств велика опасность нанесения вреда здоровью. Во-вторых, быстро сброшенный вес может быстро же и вернуться. Но особенно опасно быстро худеть дамам в возрасте, так как при этом менее эластичная, чем в молодости, кожа может выглядеть отвислой.

Миф 5. Чем с большей скоростью сбросить вес, тем лучше

При быстром сбросе веса кожа может не успевать подтягиваться. Особенно это актуально в зрелом возрасте. Кроме того, быстрые изменения могут оказаться стрессом для всего организма, что не преминет сказаться отрицательно на состоянии здоровья. В течение недели имеет смысл худеть не более, чем на один килограмм.

Миф 6. Если много заниматься спортом, то можно худеть, не ограничивая себя в еде

К сожалению, так не получится. Общеизвестно, что при физической нагрузке разгорается аппетит. Ваша сила воли будет подвергнута дополнительному испытанию. И ещё вопрос: ради чего? Если вы и будете мужественно противостоять желанию поесть, больше в это время вы ни о чём не будете в состоянии думать. Да к тому же, вы замечали, что люди, занимающиеся физической работой, как правило, худобой не отличаются?

Миф 7. Чтобы похудеть, необходимо постоянно заниматься спортом

Что и говорить, спорт – это хорошо. Но только не для похудения. Физические нагрузки повышают аппетит. Изнурительные же тренировки ни к чему хорошему не приведут. Занятие спортом должно быть регулярным и умеренным. Если же у вас действительно избыточный вес, то имеет смысл посоветоваться с врачом по поводу интенсивности нагрузок. Ведь при выполнении одного и того же упражнения более тучный человек утомляется больше. Это может сказаться и на сердце.

Миф 8. Чтобы похудеть, не надо есть после занятия спортом

Если ставить похудение самоцелью и стремиться достичь его любой ценой, то да. Но! Вы проснётесь сонной, разбитой, усталой. Голодный организм в поисках пищи, не найдя ни углеводов, ни жиров, набросится на ваши мышцы. А потерянные мышцы, в свою очередь, восполнятся опять-таки жиром.

Обедааться, конечно, не надо. Но и не надо доводить до крайностей.

Миф 9. Чтобы похудеть, не надо пить во время и после занятия спортом

Этот миф просто опасен. Вера в него грозит обезвоживанием. Готовы ли вы пасть в обморок в бою против лишних килограммов? Не лучшим образом влияет обезвоживание и на умственные способности.

Миф 10. Можно похудеть с помощью специальной одежды

Специальная одежда для похудения помогает сбрасывать вес за счёт того, что человек в ней потеет. Захотите ли вы постоянно обливаться потом? Эстетично ли это будет? Но дело не только в этом. В специальной одежде для похудения оказываются пережатыми кровеносные сосуды. А это прямая угроза сердцу.

Миф 11. Можно похудеть с помощью диуретиков и слабительных

Прочистить организм, если он зашлакован, возможно, и стоит. Если в этом есть необходимость. Если же нет, то искусственное стимулирование выводящих органов ослабляет организм в целом и его иммунную систему, в частности.

Миф 12. Можно похудеть с помощью БАДов

С большой осторожностью следует подходить к выбору БАДов. Хотя часто они и продаются в аптеках, никто не может гарантировать их полной безопасности. Не говоря об эффективности.

Миф 13. Бороться с лишним весом бесполезно

Некоторые фаталисты считают, что бороться с избыточным весом вообще нет смысла. Что это зависит от индивидуальных особенностей обмена веществ. Всё же, при всех объективных обстоятельствах есть что-то, что зависит непосредственно от ваших действий. Конечно, всегда стоит посоветоваться с врачом.

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.