

Аурика Луковкина

# Кремлевская диета и спорт



# Аурика Луковкина

## Кремлевская диета и спорт

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8919222](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8919222)*

*Кремлевская диета и спорт / А. Луковкина: Научная книга; 2013*

### Аннотация

В наше время многие стремятся похудеть и хотят сделать это быстро. Кремлевская диета может удовлетворить все эти требования.

В этой книге основы кремлевской диеты гармонично сочетаются со спортом, поэтому следует сразу уяснить, что мало просто сменить рацион питания, необходимо приложить физические усилия.

# Содержание

Введение	4
Раздел I. Кремлевская диета	8
Глава 1. Проблема лишнего веса	8
Глава 2. История появления кремлевской диеты	12
Глава 3. Фантастические результаты	14
Глава 4. Подготовьте свой организм	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# Аурика Луковкина

## Кремлевская диета и спорт

### Введение

«Кремлевская диета». Пожалуй, на данный момент трудно найти человека, который хоть краем бы уха не слышал этого словосочетания. Секреты диеты раскрыты, и вот всевозможные печатные издания считают обязательным их опубликовать, а люди, страдающие избыточным весом, спешат непременно следовать этим советам. А как же иначе, если среди тех, кто использовал ее и добился удивительных результатов, можно встретить такие личности как Лужков и Долина.

Несмотря на это многие ругают этот способ похудения, находя в нем какие-либо недостатки. В частности, задаются вопросом – какое здесь возможно похудение, если в рацион этой диеты входит довольно приличное количество жиров? Это будет только способствовать повышению веса, а не снижению. А алкоголь и диета вообще вещи несовместимые. На первый взгляд это действительно может породить сомнения, тем более когда находишь в рационе и бифштекс, и колбасы, и алкоголь. Но, разобравшись хорошенько в тщательно разработанной системе похудения, захочется поверить в крем-

левскую диету без сомнений. В любом случае, навязывать «А вот попробуйте нашу диету – и стопроцентный результат вам обеспечен» не очень правильно, поскольку каждый сам для себя выбирает оптимальный способ похудения в соответствии со своими возможностями. И все же эта книга написана с целью помочь сбросить вам ненужные килограммы или по крайней мере приблизиться к желаемому результату. В этой книге основы кремлевской диеты гармонично сочетаются со спортом, поэтому следует сразу уяснить, что мало просто сменить рацион питания, необходимо приложить физические усилия. Заранее подготовить себя психологически, т. е. для более эффективного результата потребуется пересилить свою натуру. Хороший, качественный результат требует этого. Почему качественный? Потому что, поверьте, не бывает волшебной палочки, способной за неделю избавить вас от ненавистных 5–6 килограмм без ущерба здоровью и физическому состоянию. Результатов следует ожидать не сразу, зато можно быть уверенным в эффективности всех принимаемых мер. Проблема ожирения сейчас особенно актуальна, в связи с чем количество предлагаемых диет значительно увеличилось. Понятно, что все они своей конечной целью ставят снижение веса. Но, как правило, с уходящим жиром уходит и мышечная масса. Пожалуй, похудение, при котором уменьшение мышечной массы влечет порой непоправимые последствия для организма, не слишком полезно. В то же время как Кремлевская диета направлена

именно на уменьшение жировой прослойки. При ее соблюдении необходимо уменьшить поступление в организм не калорий, а углеводов. Накапливаясь в организме, они преобразуются гораздо труднее. Поэтому избавиться организму от лишних килограммов можно помочь физическими нагрузками. Достаточно, чтобы они отнимали у вас всего лишь 20–25 минут ежедневно. Согласитесь, это немного, и вы вполне можете обойтись без тренажерных залов и бассейнов, если имеются в этом плане какие-либо сложности. А вот в выходные я дала бы совет тратить больше времени на физические усилия. Подобные занятия будут закреплять ваш результат полностью.

Говоря о положительных сторонах кремлевской диеты, необходимо отметить, что она не запрещает вам кушать некоторые продукты, а просто-напросто требует уменьшить их потребление. Возможно, впоследствии вы сможете вполне обойтись без них. Для этого придумана система «питание по условным единицам». Так, например, 40 у. е. в день для тех, кто хочет сбросить вес, 60 у. е. – для тех, кто желает сохранить его. При этом каждый продукт или каждое блюдо рассчитаны на сто грамм (таблица будет приведена ниже). По-моему, это свобода. К примеру, совсем необязательно отказываться от употребления шоколада, если жить без него не можете, можно просто съедать в пределах дозволенных вам условных единиц.

Конечно, чувство голода присутствовать может и будет,

ведь это прежде всего диета. Выбирать вам, наедаться по вечерам или кушать небольшими порциями, но не отказывая себе в любимых продуктах.

# Раздел I. Кремлевская диета

## Глава 1. Проблема лишнего веса

«Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Емкая фраза, в смысл которой следовало бы вдумываться каждому. Некоторые порой начинают верить, что пища в нашей жизни – это некий культ. Несомненно, что питание для нас – это то, что дает нам возможность жить. Это набор всевозможных микро– и макроэлементов, поддерживающих нашу жизнедеятельность, дающих нам силы и энергию. Часто те, кто не понимает ничего в основах правильного питания, полагают, что вкусные блюда, да к тому же в больших количествах – это обязательная норма жизни. Мы и представить себе не можем, какой опасности подвергаем свой собственный организм. Прибавьте сюда пассивный образ жизни, и вы совершенно ясно увидите картину, как набирается лишний вес. Возможно, все было бы не так ужасно, если бы мы начинали об этом задумываться как можно раньше. Но, к сожалению, подобная мысль нас настигает, когда мы сталкиваемся либо с больницей, где нам ставят диагноз «язва» или «гастрит», либо чувствуем, что начинаем страдать от лишних килограммов. Тогда мы засыпаем и просыпаемся с вопросом «Как похудеть?» А ведь ожирение – это не

просто лишние килограммы, это заболевание, к тому же далеко не безобидное. Как правило, оно вызвано нарушением режима питания. Врачи ставят этот диагноз, если вес пациентов на 30 % превышает норму, соответствующую их росту, полу и возрасту (таблица, иллюстрирующая предельно допустимые нормы массы тела, будет приведена дальше). Женщины в принципе более склонны к полноте, чем мужчины, так как их организм лучше приспособлен к накоплению жира. Ожирение может иметь разрушительные последствия как для здоровья, так и для полноценной жизни. В книгах при определении этого заболевания вы можете встретить следующую фразу: «...наиболее распространено в развитых странах». Понятно, что Америка, со своей системой быстрого питания имеет самый большой процент тучных людей. Однако страдать подобным недугом можно и не питаясь гамбургерами, различными концентратами и полуфабрикатами. Вторая причина избыточного веса кроется в нарушениях со стороны эндокринной системы.

Эмоционально ожирение может привести к депрессии и потере самоуважения в силу того, что не позволяет вести нормальный активный образ жизни. На физиологическом же уровне это выражается в таких симптомах как одышка, отеки и боли в ногах, при этом наносится вред суставам, что впоследствии грозит остеоартритом. Люди со значительным избыточным весом чаще других имеют целый «букет» болезней: повышенное кровяное давление, диабет, заболевания

желудочно-кишечного тракта. Многие болезни могут протекать очень тяжело. Если не предпринять мер для уменьшения массы тела, то месяц за месяцем все это будет лишь усугубляться. С ожирением врачи также связывают развитие атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых видов рака.

Говоря о причинах ожирения, можно, конечно, предположить наследственную предрасположенность, но, как правило, человек сам себе «роет могилу ложкой». Переедание и недостаток физической активности – вот две главные причины ожирения. Если потреблять калорий больше, чем расходуется в повседневной деятельности, то их избыток перейдет в жир. Хотя это не всегда означает, что вы едите больше других. Но если в рационе присутствуют такие высококалорийные продукты как пирожные, пироги, различные булочки, печенье, в которых содержится большое количество углеводов, жира и сахара, то даже нечастое их употребление снабжает организм избыточной энергией. Как следствие, большая вероятность увеличения веса, если только не повысить уровень физической нагрузки, дабы компенсировать избыточное потребление калорийной и углеводной пищи.

Кремлевская диета видит из всего этого единственный разумный выход – сочетание диеты с низким содержанием углеводов и регулярной физической активности. Полным людям я дала бы совет начать с легких упражнений, например, с ходьбы или плавания.

Я бы хотела еще раз заострить ваше внимание на том, что избыточный вес – это серьезная медицинская проблема, которая зачастую требует квалифицированного медицинского лечения. Тем не менее, желание человека изменить свой образ жизни в процессе борьбы с лишним весом играет основополагающую роль.

## Глава 2. История появления кремлевской диеты

Каждый, кто знаком с кремлевской диетой, наверняка слышал, что ее также называют «диетой американских астронавтов». Существует распространенное мнение, что такого рациона питания придерживаются военные и астронавты США. Это только одно из предположений. Точно никто сказать не решается, все только делятся тем, что слышали, иначе говоря, питаются слухами и сплетнями.

Тем не менее, по популярности этой диеты на сегодняшний день можно сказать, что обосновалась она в России надолго и даже получила красивое название – «Кремлевская».

В свою очередь, столь звучной приставкой она обязана таким важным государственным чиновникам как Юрий Лужков, Борис Грызлов, которые впервые опробовали ее рецепты и получили отличный результат от такого рациона питания.

Среди тех, кто сейчас пытается сбросить ненужный вес, эта диета – самое популярное средство. Я бы осмелилась добавить, что личности, добившиеся выраженного результата, чуть ли не молятся на нее, для них она стала своего рода панацеей от ожирения и сопутствующих ему неприятностей. Популярна она, прежде всего и тем, что достаточно долгое время ее сущность не афишировалась.

Если же вас все-таки крайне интересует происхождение столь знаменитой у нас диеты, то приведем некоторые версии.

1. Возможно, американские астронавты и придерживались подобной диеты на протяжении какого-то времени, но это было неофициально.

2. В экспериментальных целях были смешаны различные виды диет, однако результат получился довольно эффективным, и многие начали активно использовать такой режим питания.

3. Была просто придумана легенда об американских астронавтах, дабы создать ажиотаж вокруг диеты с целью ее дальнейшего продвижения.

Конечно, вы можете выбрать для себя понравившийся вариант, а нам стоит добавить, что «ниоткуда» она появиться тоже не могла. Справедливости ради следует отметить, что она очень похожа на диету известного врача-кардиолога Аткинса, который тоже делал акцент на питании, содержащем максимальное количество белков и жиров при минимальном употреблении углеводов. Правда, кремлевская диета выглядит проще, нежели вариант Аткинса.

## Глава 3. Фантастические результаты

Если вы с самого начала читаете нашу книгу, то успели понять, что кремлевская диета относится к разряду низкоуглеводных. Еще раз поясним, что это такое.

Любая еда, независимо простой это продукт или готовое блюдо, имеет свои условные единицы. При этом любому продукту соответствует содержание в нем количества углеводов на каждые 100 грамм. 0,5 углеводов равен 1 очку. Таким образом, для того, чтобы похудеть вам необходимо в сутки съесть продуктов не более чем на 40 очков. 60 очков, – если вы не считаете нужным ни поправляться, ни худеть. А если же вас мучает чрезмерная худоба, тогда количество ваших очков должно превышать цифру 60.

Что может показаться странным и необычным в этой диете, так это отсутствие запрета на столь любимые продукты как мясо, рыба, яйца или даже алкоголь, так как количество очков в них равно нулю. Так люди, не представляющие свою жизнь без мяса, могут есть его в любом виде хоть целый день, так как его «стоимость» равна нулю. Вроде вы и худеете, и не ограничиваете себя в любимом продукте. Можно есть и не испытывать дикое чувство голода. Правда, отъявленным сладкоежкам все-таки придется потренировать силу воли, поскольку в диете главное – отсутствие углеводов. Даже небольшое количество сахара может отнять у вас все у. е.,

данные на весь день, и свести на нет все усилия. Примерно так же ситуация обстоит с различными изделиями из муки, это тоже «большой вредитель» кремлевской диеты.

В рационе вы можете найти много того, что в других строго-настрого запрещено. Но не следует это путать с вседозволенностью. Как и в любом другом случае, здесь нужно знать чувство меры, если все-таки хотите похудеть, а не создать видимость. Не нужно переедать, но и не следует изнурять себя голодом из-за страха съесть лишнего. Ищите для себя оптимальное соотношение. Поверьте, желудок постепенно привыкнет к небольшим порциям, и если вы будете их превышать, несомненно, даст вам об этом знать. Чувство переедания не из приятных, и вряд ли вам захочется его испытывать. Худейте постепенно, без вреда для здоровья.

В противном случае, при неправильном использовании нашей диеты может возникнуть опасность:

- 1) нервного срыва (при таких последствиях вам уже никакая диета не будет нужна);
- 2) проблем со стулом;
- 3) изменения кислотно-щелочного баланса крови, возникающего при долгом ограничении попадания углеводов в организм и ведущего к нарушению работы почек.

Но углеводы тоже нам необходимы. Боясь съесть что-нибудь лишнего, не лишайте себя полезных углеводов. Фрукты, овощи, каши необходимы нашему организму, они помогают выровнять обмен веществ и дают необходимые витамины и

микроэлементы.

Стопроцентная эффективность диеты обеспечена при соблюдении всех правил и требований к питанию. Если при этом вы будете выполнять предложенные нами физические упражнения, уверяю, ощутимый результат вы заметите очень скоро. Вы поймете, что все прикладываемые вами усилия не проходят даром.

«После шести не есть» – далеко не пустые слова, поскольку ученые продолжают настаивать на том, что пища, попадающая в организм после этого времени, является вредной для него же самого. Лично я бы посоветовала этому поверить и использовать в достижении своей цели. Хотя вам также могут навязывать различные якобы быстродействующие таблетки, чудодейственные чаи и все, на что способна великая наука химия. Но мой искренний совет: если хотите сохранить свой организм в чистоте и полном здравии, не подходите и близко к подобным методам! Серьезную медицинскую проверку проходят только лекарственные препараты. Безопасность и эффективность биологических добавок, чаев для похудения и тому подобного, как правило, не подтверждается министерством здравоохранения Российской Федерации. Мы привыкли считать лекарства «сплошной химией», в то время как чаи и различные добавки принимаем за природные средства, поэтому чаще предпочитаем последнее. Однако состав, полезность и безопасность подобных средств, как правило, либо плохо изучены фармакологией,

либо не изучены вовсе. Именно по этой причине последствия их приема могут быть любыми, в том числе крайне негативными. Во все времена самым лучшим способом для похудения были две простые истины – меньше есть и больше заниматься спортом.

Необходимо уяснить, сколько можно находиться на такой диете. Доведя свой вес до нужных вам килограммов, вы можете увеличить свой рацион еще на 20 у. е., т. е. остановиться на 60 у. е. Но постоянно на этой диете сидеть нельзя!!! Обязательно должны быть перерывы, хотя бы и недолгие.

## Глава 4. Подготовьте свой организм

Когда мы говорим о подготовке организма к диете, мы имеем в виду, что вам просто необходима консультация врача. Самолечение – вещь опасная, а в таких вопросах просто недопустима. Без тщательно составленной для вас системы питания вы рискуете заморить себя голодом и угодить на больничную койку. Для правильного снижения веса необходимо выявить первопричину появления лишних килограммов, которой может оказаться хроническое заболевание, о котором вы можете и не подозревать.

С учетом особенностей вашего организма врач-диетолог должен подобрать оптимальную для вас диету. Консультация врача-эндокринолога также не будет бесполезной, поскольку в большинстве случаев ожирение возникает, если в эндокринной системе возникают сбои. И не забудьте про анализы! Их необходимо сдать перед тем, как выбрать диету. Это анализы на содержание в крови сахара, триглицеридов, холестерина. И при повторном анализе обязательно сравните результаты. Поймите, что вы выбираете не новую вещь в магазине, а начинаете сложный процесс похудения, для которого перестраиваете привычный для вас образ жизни.

Снижение веса, проведенное с риском для здоровья, может повлечь за собой самые тяжелые последствия и не дать надежного результата. Это длительный процесс, зависящий

от многих факторов. Однако чтобы это изменение привело к надежным результатам, нужно проконсультироваться у врача-специалиста, как именно следует питаться и какие выбрать физические нагрузки и вспомогательные мероприятия. В нашей книге вы сможете найти физические упражнения, которые подойдут как для уменьшения жировой прослойки, так и для повышения мышечного тонуса. Мы действительно живем в тяжелых экологических условиях, и беззастенчиво усиливать нагрузку на организм просто преступно, с какой бы целью это ни делалось.

Что еще немаловажно для начала любой диеты – это подготовить себя морально. Идеальным вариантом может быть стимул. Вас должно что-то заставить решиться на столь необходимый, без сомнения, трудный шаг. Иначе энтузиазма может хватить максимум на неделю. При чувстве голода первыми оправдывающими словами могут быть: «Ладно, сейчас вот наемся, а завтра только кефир». Вы сейчас смеетесь. Угадала? Так как подобные слова знакомы каждому, кто хоть когда-то пытался сесть на диету. Понятно, что завтра и даже послезавтра будет то же самое. Необходимо сразу настроить себя психологически... или я начинаю и достигаю цели, или лучше вообще не начинать, потому что в случае неожиданной остановки ваш привычный вес к вам вернется очень быстро, да к тому же в еще большем количестве. Скачки веса для организма не пустые слова. Это как удар. Если по чему-нибудь долго бить, это что-то постепенно ломается,

выходит из строя. Так почему с нашим организмом должна быть другая ситуация? Он живой и чувствует все перемены тонко. Вот именно, представьте, что он живой, что он ВАШ. Именно об этом часто забывают напрочь, когда стремятся к цели избавиться от лишнего веса. О себе нужно заботиться. Даже в том случае, если вы наконец-то добились того, к чему шли, страх вновь набрать этот вес способен свести вас с ума и заставить отказаться вообще от еды. Да, да, не удивляйтесь. Такое бывает довольно часто. Так что если вы решительно настроены худеть, воспользуйтесь нашими советами и ни в коем случае не пытайтесь делать так, как вам это видится. Все, что мы вам предложим, давно изучено и доказано. Этот процесс намного сложнее и опаснее, чем вы думаете, и без указаний знающих людей вам не обойтись.

# 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.