

Аурика Луковкина

Кремлевская диета для женщин



Аурика Луковкина Кремлевская диета для женщин

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8919232

Кремлевская диета для женщин / А. Луковкина: Научная книга; 2013

Аннотация

В наше время многие стремятся похудеть. Они хотят сделать это быстро, не затрачивая особых усилий, средств, времени и не прибегая к физическим упражнениям. Кремлевская диета может удовлетворить все эти требования.

В этой книге вы найдете массу полезной информации о том, как похудеть и как это сделать с помощью вкусных рецептов.

Содержание

Введение	4
Глава 1. Лишний вес	6
Ожирение	6
Как боролись с лишним весом	9
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Аурика Луковкина

Кремлевская

диета для женщин

Введение

Кто только в наше время не сидит на диете! Да, сидят практически все, от мала до велика, от домохозяек до людей, чья личная жизнь на устах миллионов поклонников. И это прекрасно, люди наконец-то берут свою жизнь и здоровье в свои собственные руки. Как верно высказывание, что нет на свете ничего дороже здоровья, так верно и то, что нет на свете ничего дешевле (для здоровья) профилактики. В наше время стало даже модно следить за здоровьем. И потом, кто не хочет иметь такую фигурку, чтобы позавидовала самая красивая женщина в мире? Современная женщина, по мнению многих, должна иметь рост не меньше 170 см и вес подростка – чуть ли не 46 кг. Это ни к чему. Что за крайности, милые дамы? И если в очередной раз по телевизору показывают худеньких, даже несколько дистрофичных манекенщиц, не расстраивайтесь, ведь это не фигура вашей мечты, это – полное ее отсутствие. Конечно, безобразные скопления жира тоже нельзя назвать красотой, но небольшое количе-

ство окружностей (например, симпатичный животик, грудь или попку) никак нельзя назвать уродством, потому что именно это «уродство» радует глаз наших мужчин. Поэтому перед тем как сесть на диету, подумайте, действительно ли необходима вам она? Если да, то эта книга поможет вам справиться с проблемами без особого стресса и вреда вашему здоровью. Только помните, что эффективность любой диеты во много раз возрастает, если совмещать ее с физическими упражнениями.

Глава 1. Лишний вес

Ожирение

Всемирная организация здравоохранения дала следующее определение ожирению: «Ожирение – это хроническое заболевание, характеризующееся избыточным накоплением жира в организме и несущее серьезные осложнения для других органов и систем».

1,7 млрд человек в мире страдают ожирением. Только представьте, какая это глобальная проблема для медиков и человечества в целом! Причем женщины занимают лидирующее положение, а именно – 50 % прекрасного пола в мире страдают от ожирения. Беда в том, что и дети все чаще сталкиваются с проблемой лишнего веса, что ведет к увеличению числа хронических заболеваний, возникающих именно в детском возрасте.

Причинами подобного явления в 95 % случаев являются эндокринные расстройства, а также нарушения деятельности пищеварительной системы, нередко на фоне стрессов, неврозов и депрессии. Что касается остальных 5 %, то это люди с генетической предрасположенностью.

В подавляющем же большинстве случаев причиной избыточного веса является любовь человека к жирной, мучной и

сладкой пище. Да к тому же пристрастия в еде и все вредные привычки передаются из поколения в поколение. Мало кто питается рационально, т. е. соблюдает режим и отдает предпочтение более полезным и менее калорийным продуктам. А похудеть мечтают 85 % людей.

Что же мешает людям сбросить лишний вес?

Во-первых, стресс из-за излишне ограничительных, несбалансированных программ, которые редко приводят к задуманному результату, а иногда, наоборот, заставляют человека набирать лишние килограммы.

Во-вторых, не нужно забывать о том, что через некоторое время соблюдения диеты замедляются обменные процессы, и организм начинает экономить ресурсы, следовательно, замедляется снижение веса. Волноваться не стоит, ведь это явление временное, организм постепенно адаптируется, и снова начнется снижение веса (пусть не настолько интенсивное). Главное, не останавливаться на достигнутом. Не беспокойтесь, даже если похудение движется слишком медленными шажками, пусть медленно, но верно вы подойдете к финишной прямой с более устойчивыми результатами и без вреда для вашего здоровья.

В-третьих, при возврате к обычному режиму питания возможен обратный процесс набора веса. Плюс реакция на стресс, в результате чего у больного усиливается аппетит и набирается еще больший вес.

Поэтому для эффективного снижения и удержания веса в

первую очередь необходимы консультации врача-диетолога. А тот уже назначит вам необходимые анализы и даже, может быть, лечение, если вам это будет необходимо. Ведь лишний вес может обернуться серьезными проблемами, такими как сахарный диабет II типа («диабет тучных людей»), варикозное расширение вен, которым в большинстве случаев страдают именно полные люди. Увеличивается риск тромбоза глубоких вен, следовательно, появляется опасность тромбоэмболии легочной артерии, возникают гипертония и множество других болячек.

Если вы страдаете избыточным весом, то вам всерьез стоит задуматься над тем, чтобы обратиться за консультацией к специалисту и сесть на диету.

Как боролись с лишним весом

Кто хоть раз сидел на диете, знает, что не так все прекрасно и романтично, как кажется на первый взгляд. Избавление от лишних килограммов – мучительный труд, ведь необходимо бороться с самым сильным соперником и врагом человека – с самим собой и своей ленью и слабостью. При этом тебя сопровождает постоянное изнуряющее чувство голода, и хочется тебе одного: есть! А это проблема: уж так заведено природой для человека, организм которого склонен к накопительству «строительного» материала, и чаще всего с избытком. Проблема многих диет, когда постоянно голод напоминает о себе, человек начинает нервничать, не может нормально работать и элементарно радоваться жизни, в итоге плюет на все, «превращается» в ходячую мельницу и начинает поглощать все, что попадает на его пути. И даже если человек выдерживает все эти нелегкие испытания и доводит дело до конца, т. е. диету, то в «постдиетный» период так нагружает свой желудок и организм, что ставит под угрозу не только свою фигуру, но и здоровье. Приятного мало, когда приходится отказывать себе в любимой пище и после диеты. А женщине, которую «злая судьба» еще и у плиты стоять заставила, во сто крат труднее, ведь муж и дети постоянно не просто хотят есть, а хотят съесть чего-нибудь повкуснее, а чтобы все это готовить, да в полуобморочном

и голодном состоянии, сила и воля нужны нечеловеческие. Да и окружающие постоянно соблазняют, мол, хватит худеть, сколько можно себя мучить, лучше съесть кусочек торта и почувствовать себя счастливейшим на свете человеком.

Но с появлением кремлевской диеты многое изменилось. теперь смело можно сказать, что похудение может быть весьма приятным занятием, не доставляющим человеку много проблем и хлопот, а главное, не изнуряет его и позволяет жить привычной для него жизнью. Уж поверьте!

А самое интересное в кремлевской диете, что человек худеет, поедая в неограниченном количестве такие весьма калорийные продукты, как мясо, яйца да рыба, запивая все это сухим вином или водочкой. Удивительно, но факт!

Ведь перед глазами такие яркие примеры, как сам московский мэр Юрий Лужков, который сам признался, что с помощью этой диеты похудел на 15 кг! Неплохой результат, не правда ли? А смоленские врачи включили кремлевскую диету в городскую программу по лечению ишемической болезни сердца и избыточного веса. Что говорить, возьмите и сами попробуйте, ведь эта диета не требует от вас ничего сверхъестественного, а какие дает великолепные результаты! Никто не может решать за вас, но посоветовать можем. Именно посоветовать, ведь каждый из нас является индивидуумом, и результаты у всех могут быть разными, но в том, что они будут, не сомневайтесь.

Парадокс, но эта новомодная диета, именуемая ныне

кремлевской, прибыла к нам из-за океана, а изначальное и истинное ее название «Условия эффективности питания, применяемые при разработке рациона военных и астронавтов США», или «диета американских астронавтов», как называют ее в народе.

Диета стала популярной благодаря своей таинственности, долгие годы она была недоступна широкому кругу людей, и лишь слухи о чудодейственных результатах этой диеты вызвали все больший интерес к ней.

У нас в России первыми «смертными», попробовавшими такой режим питания, были представители московской городской администрации и другие не менее представительные люди. Теперь она дошла наконец-то и до нас и стала самой модной, самой популярной, самой действенной и самой доступной диетой, которая завоевала сердца и тела высокопоставленных чиновников и видных политических деятелей и продолжает завоевывать все новых поклонников среди людей различных расовых, религиозных и классовых групп. Как прекрасно, что прошли те времена, когда людям приходилось собирать информацию буквально по кусочкам, переписывая их друг у друга. Но не забудьте, что, во-первых, в делах, связанных со здоровьем, необходимо обратиться за консультацией к врачу. А вдруг вы не знаете о каком-то своем заболевании, и вам может быть противопоказана та или иная диета. Врач обязательно назначит вам общий анализ крови, чтобы знать содержание сахара в крови, холестерина,

триглицеридов и других веществ, которые позволяют дать объективную оценку состоянию вашего здоровья. И для анализа изменения вашего здоровья через несколько месяцев диеты сдайте повторные анализы и сравните результаты.

Во-вторых, ни в коем случае резко не ограничивайте свой рацион, дабы не навредить себе. Уж поверьте, ни к чему терять здоровье из-за диеты, чтобы потом годами восстанавливать его.

В-третьих, противопоказана кремлевская диета:

- 1) людям с хроническими заболеваниями, особенно сердца, сосудов, желудка, почек;
- 2) беременным женщинам.

Задумайтесь, ведь богатые и знаменитые люди находятся под наблюдением целых больниц! А вам нужно для начала хотя бы проконсультироваться с врачом-диетологом.

Если вы морально и физически страдаете от лишнего веса и собираетесь сесть на диету, подумайте и взвесьте все «за» и «против», так как любая диета предполагает какие-то ограничения в вашей жизни. И пусть кремлевская диета – наиболее щадящая из всех известных, все же и она создаст определенные ограничения, и если вы законченный сластена, то вам необходимо серьезно задуматься, сможете ли вы отказаться от конфет, тортов и от множества других сладостей. Нет, конечно, не совсем и не насовсем, но кушать их можно не скоро и не в таких количествах, в которых вы потребляли их раньше.

И чтобы поддержать вас в ваших начинаниях, скажу: лучше просто взять себя в руки раз и навсегда и хорошо потрудиться на себя, чем глотать какие-то сомнительные «чудодейственные» таблетки.

Также прекрасным стимулом к похудению является покупка какой-нибудь одежды на 2–3 размера меньше теплещего. И возьмите за правило делать себе небольшие подарки ко дню начала соблюдения диеты, например духи или новую сумку. Но только не покупайте много одежды, ведь вы будете худеть еще.

Перед тем как сесть на диету, хорошенько все взвесьте и проверьте, а именно рассчитайте свой дневной рацион на тот предполагаемый срок, который вы выбрали для диеты. Продукты питания имеют разную стоимость. Так, мясо и рыба разных сортов могут быть дорогим удовольствием для многих, но зато бобовые, овощи или некоторые блюда, такие как супы, весьма доступны. Если вы являетесь вегетарианцем или просто предпочитаете растительную пищу животной, то вам лучше заменять мясо овощами или рыбой. Наиболее предпочтительными являются морепродукты (количество их у. е. равно 0), но, если они вам не по карману, смело употребляйте вместо них более дешевые продукты. Пусть вас не пугает разница в количестве углеводов единиц. Ешьте то, что вам доступно, только в немного меньшем количестве.

Если вам не по карману ром, коньяк или вина дорогих

сорт, то вы можете смело употреблять вместо них различные домашние, приготовленные без сахара. В принципе от них лучше вообще отказаться. Ведь алкоголь сильно возбуждает аппетит.

В борьбе с лишним весом сладкое употреблять нельзя. Но если вы не можете без сладкого, то лучше всего вместо мороженого, конфет и газированных напитков употреблять фрукты и ягоды, особенно в сезон сбора урожая. Если же сейчас зима или вам не по карману покупать фрукты в огромных количествах, их можно заменить компотом из сухофруктов без сахара или сахар можно заменить медом или вареньем.

Но все-таки не стоит вгонять себя в жесткие рамки, и иногда можно баловать себя тортиком или шоколадкой. Стресс только навредит организму. Правда, в этом случае торты лучше выбирать низкокалорийные, а шоколад – горький, так как в нем больше какао и меньше сахара.

Прежде всего, садясь на диету, примерно прикиньте, сколько денег вы готовы пожертвовать на необходимые продукты. Если вам не жалко денег, то лучше всего запастись овощами и несладкими фруктами (лучше всего лимонами, грейпфрутами), так как их можно есть в больших количествах, а сливочное масло заменить растительным. Вместо обычной белокочанной капусты лучше употреблять брокколи, вместо обычной муки лучше использовать соевую. Если позволяют средства, то лучше перейти на мясо и рыбу, а также можно иногда позволять себе немного хорошего вина

или коньяка.

Но если все эти блюда вам не по карману, то лучше сначала отказаться от сахара и сладостей и только потом переходить на мясо и рыбу.

Вот меню на несколько дней для тех, кто собирается придерживаться кремлевской диеты. В этих продуктах содержится немного углеводов, чего вполне достаточно для того, чтобы похудеть. Вы сами можете рассчитывать стоимость дневного рациона исходя из таблицы условных единиц, потребляемых в день, и из стоимости продуктов на рынке. Если какие-то продукты из данного меню окажутся для вас слишком дорогими, то попробуйте заменить их продуктами, в которых содержится равное им количество углеводных единиц, но при этом они окажутся более доступными по цене.

Примерное меню при кремлевской диете

ДЕНЬ 1

Завтрак

Творог – 150 г – 3 у. е.

2 вареных яйца, фаршированных грибами, – 1,5 у. е.

Чай без сахара – 0 у. е.

Обед

Салат из кальмаров с оливками – 100 г – 5 у. е.

Филе судака, запеченное с грибами, – 150 г – 1 у. е.

Чай без сахара – 0 у. е.

Полдник

Апельсин – 12 у. е.

Ужин

Салат листовой – 100 г – 2 у. е.

Рыба жареная – 200 г – 0 у. е.

Йогурт несладкий – 200 г – 7 у. е.

Всего: 31,5 у. е.

ДЕНЬ 2

Завтрак

Салат из цветной капусты – 100 г – 5 у. е.

4 сосиски отварные – 3 у. е.

Чай без сахара – 0 у. е.

Обед

Салат из помидоров с оливками – 100 г – 6 у. е.

Корейка свиная, жаренная с яйцом – 1 у. е.

Чай без сахара – 0 у. е.

Полдник

Грецкие орехи – 30 г – 4 у. е.

Ужин

Капуста цветная отварная – 100 г – 5 у. е.

Куриная грудка, запеченная с сыром, – 1 у. е.

Чай без сахара – 0 у. е.

Всего: 27 у. е.

ДЕНЬ 3

Завтрак

Сыр – 100 г – 2 у. е.

2 яйца вареных – 1 у. е.

Чай без сахара – 0 у. е.

Обед

Салат овощной с шампиньонами – 150 г – 6 у. е.

Люля-кебаб из баранины – 100 г – 0 у. е.

Кофе без сахара – 0 у. е.

Полдник

Арахис – 30 г – 5 у. е.

Ужин

1 помидор – 6 у. е.

Рыба отварная – 200 г – 0 у. е.

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.