

Аурика Луковкина

# Кремлевская диета для мужчин



# **Аурика Луковкина**

# **Кремлевская диета для мужчин**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8919237](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8919237)*

*Кремлевская диета для мужчин / 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	8
Проблема лишних килограммов	8
Ожирение	11
Как бороться с лишним весом?	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# **Аурика Луковкина**

## **Кремлевская**

### **диета для мужчин**

## **Введение**

О кремлевской диете написано и сказано немало, комментarii по ней давали и обычные люди, ученые, доктора. Много было сказано о ее достоинствах и недостатках, к которым, в частности, причислялось значительное содержание в рационе диеты жиров. Это якобы не способствует похудению, а напротив, позволяет только набрать ненужные килограммы. Такое мнение о кремлевской диете действительно верно, если рассматривать ее лишь как систему питания. Согласитесь трудно себе представить, что можно похудеть, питаясь свиными ножками, колбасой и салом. Естественно, может возникнуть множество вопросов, как такое возможно, правда ли это или очередной обман. Я не буду претендовать на роль судьи и настаивать на своем мнении, поскольку каждый человек имеет право выбирать то, что нужно именно ему. Задача данной книги – лишь помочь пройти нелегкий путь к фигуре вашей мечты. Конечно, все сразу не получится, поэтому следует набраться терпения и силы воли, так как для

достижения любого результата необходимы усилия, как физические, так и психические. Отказаться от сладкого и мучного, это тоже, знаете ли, дорогого стоит. Следует понять, что кремлевская диета не ограничивается лишь изменением рациона питания, это комплексная система, включающая в себя спортивные упражнения, несколько этапов снижения лишнего веса и сохранение желаемого результата. Словосочетание «лишний вес» употреблено не случайно. Существует множество диет, действие которых направлено на снижение общей массы тела. Но вместе с жиром зачастую снижается и мышечная масса. Пожалуй, не стоит говорить о том, как это вредно для организма. Поэтому в кремлевской диете основной акцент делается на уменьшение именно жировой прослойки. Достигается это путем исключения из рациона углеводов, сжечь которые для организма труднее, чем жиры, и тренировок. Да, да тренировок, и если при этом слове в голове возникает образ спортзала, штанги и гантелей, а также многочасовых изнуряющих упражнений, то спешу вас разочаровать: этого не будет. Вместо этого будут тренировки, на которые вы затратите максимум 1,5–2 часа в день для снижения веса и 20–25 минут – для сохранения результата. Наверное, вы замечали, что после интенсивных занятий спортом и диет вес набирается мгновенно, стоит только прекратить тренироваться. Это происходит из-за того, что организм приспособился к изменившимся условиям, и, как только тренировки прекращены, мышцы заплывают жиром,

поскольку организм готов к нагрузкам и, не получая их, накапливает жир впрок. Вообще организм всегда стремится увеличить жировую прослойку. Это связано с историческим развитием и в первую очередь с природными механизмами защиты. Дело в том, что жир препятствует переохлаждению организма, благодаря нему и выживают в холодной воде моржи (не путать с людьми, купающимися в проруби). К тому же природа заботится и о том, чтобы в голодное время человек смог выжить благодаря запасам жира.

Итак, кремлевская диета предлагает свободу выбора, в отличие от других диет, где за вас уже все решено: какие блюда вам можно съесть, уже составлено меню на несколько недель или месяцев. При этом, надо заметить, не всегда блюда из этого меню вкусны и полезны. Кремлевская диета дает лишь рекомендации и свободу выбора от 40 до 60 у. е. в день, практически как в известном анекдоте о двух рублях. Но тем не менее, не стоит есть сладости, а затем целый день ходить голодным и сердитым, или же наедаться на ночь сала и колбасы. Поверьте, ни к чему хорошему это не приведет. Не стоит также и устраивать себе маленькие радости раз в неделю или раз в месяц, например наесться до отвала пирожными или пивом с чебуреками и беляшами. Это помешает не только диете (точнее, диете это никак не помешает), это скажется на ваших результатах. Также это помешает и вашим повседневным занятиям, поскольку все мысли будут о том дне, когда вы сможете расслабиться. Но тем не менее не стоит совсем

уж ограничивать себя, во время праздника или торжества вполне можно съесть что-нибудь у. е. на 90 или 100, главное, чтобы это не стало для вас основным смыслом праздника. Нежелательных последствий можно избежать, чуть увеличив нагрузку на тренировках. Этим вы добьетесь того, что лишние калории будут сожжены.

# Глава 1. Лишний вес

## Проблема лишних килограммов

«Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить!» Кто ни слышал этот легендарный лозунг? Скорее всего хотя бы раз в жизни с ним встречался каждый, но мало кто всерьез задумывался о его значении и применении в современном мире. Еще Остап Ибрагимович Бендер говорил: «Не делайте из еды культа!» Но нет, это не так-то просто. По сути дела, еда является всего лишь набором веществ, которые помогают поддержать жизнеспособность и жизнедеятельность организма, противостоять вредным воздействиям окружающей среды, восстановить затраченные силы, т. е. она выполняет чисто физиологические функции, хотя сейчас к ним постоянно добавляются и другие. Пища становится предметом самоутверждения, ее цена приобретает символическое значение. Кроме того, мы начинаем кушать, когда нервничаем, волнуемся, испытываем душевные травмы, «заполняем» свое свободное время или просто жуем, потому что так проявляется наш условный жевательный рефлекс. В результате количество людей, озабоченных проблемой лишних килограммов, неуклонно возрастает.

Разумеется, немаловажную роль играет и то, что именно



мы едим, а не только то, в каком количестве мы это едим. Если бы в нашем рационе было очень много фруктов, овощей и других полезных продуктов, то вряд ли бы это отрицательно сказалось на нашем организме. Другое дело, что для большинства людей такой вариант остается просто идеалом здорового питания. А разные полуфабрикаты и продукты быстрого приготовления являются наиболее популярными и привычными для обихода. С повышением в последнее время уровня жизни на еду у среднестатистического жителя стало тратиться гораздо больше средств, чем раньше. К тому же намного возросло количество занятого населения, у которого просто нет времени заниматься домашней кулинарией, а гораздо легче заглянуть вечером в супермаркет и закупить уже готовые продукты. Появилась привычка перекусывать, обедать или ужинать в кафе, бистро, ресторанах, закусочных, поглощая пусть и не всегда дорогую, но чаще всего очень калорийную пищу. Результаты ясно можно увидеть на примере Соединенных Штатов Америки, где две трети взрослого населения считаются полными или же страдают ожирением.

Человек существует на земле не один десяток лет, и практически все свое время существования он был охотником и собирателем. Его организм приспособился к иногда возникающим условиям скудного пропитания. Наше тело сберегает излишки калорий в виде жира, который в нужный момент используется по назначению. Таким образом работает

эта уже отлаженная система обмена веществ. Она превосходно помогает человеку, но не способна справляться с его постоянными перееданиями, и поэтому даже «вредный» жир продолжает накапливаться.

У мужчин одним из наиболее уязвимых мест тела является живот. Именно он в первую очередь набирает вес. Кстати, очень часто в этом виноваты сами мужчины. Калорийная еда – это только одна проблема. Прибавьте сюда постоянное или повышенное потребление пива и малоподвижный образ жизни, и как результат – образование, как говорят в народе, «пивного животика» вам обеспечено. Так что, молодые люди, берите себя в руки. Ведь лишние килограммы являются не только косметическим недостатком. Они опасны перспективой заполучить дополнительное заболевание, чаще и не одно. Прежде всего ваша тучность и грузность могут перейти в более запущенную форму – ожирение.

# Ожирение

Согласно статистике около 60 % населения земного шара страдают от ожирения. Но, несмотря на эти впечатляющие цифры, большинство людей продолжают относиться к этой проблеме на удивление спокойно. Чего, конечно, не скажешь о медиках, которые бьют тревогу и во весь голос кричат о том, что ожирение считается эпидемией XXI века. Надо заметить, что лишь в 1 случае из 10 это является нарушением эндокринной системы, т. е. фактором, от нас независящим, в остальных 9 центральное место занимают наши слабости: элементарное переедание, нежелание вести здоровый образ жизни. Это очень болезненно сказывается на организме, т. е. с каждой поблажкой себе, любимому, мы в верном направлении делаем еще один шаг в сторону различного рода заболеваний и их тяжелых последствий, порою самых трагичных. Прежде всего от ожирения страдает сердечно-сосудистая система, которая очень остро реагирует на прибавление в весе. Учеными подсчитано, что на 1 кг жировой массы приходится около 300 м дополнительных капилляров. Таким образом, лишний вес приводит к усиленной работе сердца и его быстрому изнашиванию. Кроме того, сами жировые клетки могут формироваться в тканях сердца, в результате чего происходит ухудшение работы сердечной мышцы. Кровь человека, страдающего ожирением, становится более густой и вяз-

кой за счет наличия в ней большого количества липидов – жиров. Сердце с трудом проталкивает кровь в аорту и затрачивает на это большое количество энергии, что приводит к замедлению кровотока в сосудах. Липиды откладываются в стенках артерий, развивается атеросклероз. Последствия этого – повышенное артериальное давление, ишемическая болезнь сердца.

У тучных людей практически в 10 раз повышается риск заболеть сахарным диабетом, в частности диабетом второго типа. Причина в том, что благодаря лишнему весу организм становится менее чувствительным к воздействию инсулина. Появляется так называемая невосприимчивость к этому гормону. И поджелудочная железа, которая его вырабатывает, уже не справляется с нагрузками и не может предоставить инсулин в нужном количестве. У человека повышается сахар в крови, что является первым признаком диабета второго типа. Важным шагом в помощь своему организму становится снижение веса. Даже небольшое количество сброшенных килограммов благоприятно влияет на уровень глюкозы в крови и чувствительность к инсулину. Таким образом, человек может сам обеспечить себе шанс к продлению собственной жизни.

Для этого нужно обладать хотя бы элементарными познаниями в данной проблеме. Необходимо определить индекс массы своего тела (ИМТ). Делается это следующим образом: вес в килограммах следует разделить на рост в метрах в квад-

рате. Если ИМТ меньше 25, то у вас нормальная масса тела. ИМТ от 25 и до 29,9 – показатель избыточной массы, от 30 до 39,9 – это ожирение и значительный риск приобрести ненужные заболевания. ИМТ свыше 40 – у вас резко выраженное ожирение, вам необходимо срочно обратить пристальное внимание на состояние своего здоровья. Необходимо также знать свои нормальные показатели: артериального давления, уровня сахара и холестерина в крови. Только постоянный контроль поможет быть в курсе изменений своего состояния. Но, если вы начали работу по улучшению здоровья, ни в коем случае не бросайте это дело и отнеситесь к нему с достаточной серьезностью. Очень часто оптимистично настроенные люди приступают к лечению, к систематическим занятиям спортом, к похудению с помощью разнообразных диет, но потом, насытившись всем вдоволь и потеряв былой энтузиазм, останавливаются на незавершенном процессе. В результате они, конечно, могут и похудеть, но вряд ли это принесет ожидаемую пользу, так как сброшенные килограммы быстро возвратятся на прежние места. А такие волнообразные скачки массы тела очень опасны. Вот и получается, что вместо того, чтобы помочь себе, человек приобретает лишнюю «головную боль». В особенности резкие перепады веса неблагоприятно сказываются на иммунной системе. При каждой попытке похудения теряются полезные вещества (клетки), которые помогают уничтожать вирусы естественным путем. Потому, еще раз повторяю, не играйте со своим здоровьем.

# Как бороться с лишним весом?

Вопрос это, конечно, риторический. На самом деле бороться с лишним весом можно несколькими способами. Большинство из них требует профессиональной помощи, будь то тренер, который разработает для вас специальную программу, или диетолог, определивший наиболее подходящую вам диету. Но некоторые методы не нуждаются в дополнительной консультации. Прежде всего это соблюдение некоторых элементарных правил, которые не содержат в себе слишком суровые ограничения. Если ваш вес не намного превышает норму, то вполне возможно, что этого будет достаточно для того, чтобы немного подкорректировать свою фигуру.

Неповторимая русская балерина Майя Плисецкая, сохранившая и в зрелом возрасте отменную фигуру, всегда с готовностью делилась своим фирменным секретом похудения: «Жрать надо меньше. Когда чувствую, что начинаю поправляться, сию не жрамши». Может, для балерины этот вариант действительно является оптимальным, но для мужчины он решительно не подходит. Хотя что-то в нем есть. Желая быстро похудеть, число приемов пищи лучше не сокращать, т. е. кушать надо 3 или 4 раза в день, как и раньше, но гораздо меньшими порциями. Иначе, вовремя не получив запланированный завтрак, обед или ужин, организм будет вы-

рабатывать пищеварительные соки, которые остаются неиспользованными, а это никак положительно на нем не сказывается. Кстати, принимать пищу лучше в одно и то же время, причем ужин не должен быть позднее 6 часов вечера. Если же поздним вечером вам захочется покушать, ограничьтесь стаканом кефира. Таким образом вы сломаете в себе стереотип: чем больше ешь, чем больше хочется, и наутро лучше будете себя чувствовать.

Не увлекайтесь жевательными резинками: они стимулируют выброс желудочного сока и вызывают чувство голода.

Пейте больше минеральной воды, которая хорошо стимулирует работу почек, желез внутренней секреции и желудка.

Никогда не забывайте про завтрак, который отлично стимулирует обмен веществ и дает вам с утра необходимый заряд энергии. А еще лучше за полчаса до завтрака выпить стакан кипяченой воды: это полезно и хорошо притупляет чувство голода.

Помните, что мозг фиксирует сытость через 20–30 минут, поэтому пережевывайте пищу медленно и тщательно.

Употребляйте наиболее калорийную пищу в часы работы, когда вы активны.

Старайтесь кушать только тогда, когда вам действительно этого хочется, а не когда едят все остальные. Получайте от приема пищи максимальное наслаждение.

Не ешьте стоя. Банально, но так в вас больше влезет.

Не перекусывайте на бегу и не заедайте тревогу и пробле-

мы. Такая пища, схваченная впопыхах, не принесет пользы.

Старайтесь не есть полуфабрикатов и продуктов быстрого питания. Лучше, если ваш стол будет состоять из натуральных продуктов без большого количества различных компонентов. Оставьте пикантные и изысканные блюда на особые, торжественные случаи.

И, наконец, в период своих ограничений старайтесь подпитывать себя не только физически, но и морально. Найдите фотографию какого-нибудь реального человека, на которого вам бы очень хотелось стать похожим, и всякий раз в мучительные минуты вспоминайте про этот образ.

Что ж, это наименее трудоемкий путь похудения. Но есть и другие. Правильно сбросить лишние килограммы без витаминов и минеральных веществ невозможно. Ведь они участвуют в расщеплении питательных веществ и наших жировых отложений. При нормальном расщеплении в организме не откладываются вредные «отходы». Особенно хорошо способствует этому витамин В<sub>6</sub>



# 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.