

**Ирина
Никашина**



Друг по имени **КЕТО**

**Здоровье и стройность
на грамотной диете**

+ чек лист входа на Кето питание

18+

Ирина Никашина
Друг по имени КЕТО

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Никашина И.

Друг по имени КЕТО / И. Никашина — «ЛитРес: Самиздат»,
2020

Книга о кето питании и о том, как начать его использовать. Автор рассказывает о противопоказаниях, о преимуществах и о тонкостях данного типа питания. Кето питание – низкоуглеводный тип питания, когда энергообеспечением организма служат жиры и вырабатываемые из них кетоны. Таким образом, ваш организм использует ваши жировые запасы в качестве «топлива» и вес снижается очень легко и комфортно. Издание подходит для новичков в данном типе питания и для тех, кто его уже тестировал и хочет знать подробности. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Никашина И., 2020

© ЛитРес: Самиздат, 2020

Содержание

Введение	5
О том, как все начиналось	7
Что такое кетоз	10
Что представляет из себя кетопитание	12
Интервальное голодание (питание)	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Ирина Никашина

Друг по имени КЕТО

Введение

На кето люди приходят с одной целью – похудеть. Лишний вес мешает жить – это факт! Но у каждого эта «помеха» проявляется по-своему. Для одних лишний вес – это причина возникновения болезней, для других – невозможность носить открытую одежду, для кого-то – одиночество...

Каждая моя подопечная приходит с личной историей, но практически все говорят, что после ухода нескольких килограммов появляется осознание: преимуществ в гармоничном похудении гораздо больше, чем они предполагали.

Что же такое лишний вес?

Это вещь субъективная. Одна выглядит как тростинка, но мечтает сбросить килограммов пять, другая обладает аппетитными округлостями и убеждена, что ее фигура идеальна.

Физиологи же считают, что ни объем в сантиметрах, ни вес в килограммах, ни даже **индекс массы тела (ИМТ)** не способны точно отразить это эфемерное понятие. Ученые предложили исходить из других критериев. Твое тело создано природой в первую очередь для того, чтобы осуществлять некоторые функции. И если оно с ними справляется без проблем, то худеть или нет – исключительно вопрос твоих эстетических предпочтений.

Индекс массы тела (ИМТ) (от англ. BMI – Body Mass Index) – показатель, отображающий степень соотношения роста и веса. На основании полученной цифры можно сделать вывод: является ли масса тела достаточной, недостаточной или избыточной. Расчет индекса массы тела широко используется в терапии, при лечении заболеваний, связанных с избыточным весом, позволяет подобрать подходящее направление лечения.

У каждого человека свое понимание идеального веса. Если посмотреть на общепринятую таблицу вычисления индекса массы тела, где видно, какое его значение указывает на ожирение, то многие из вас удивятся. Вас эти цифры не устроят. Ведь в представлении многих идеальный вес значительно ниже этих показателей. В действительности же привитые нам гляncем и красивыми лентами Инстаграма идеалы далеки от норм.

Также стоит брать во внимание, что организм здоровой женщины всегда будет иметь небольшую прослойку жира, важного для стабильности гормонального фона, и от этого никуда не деться. Да, вы можете добиваться сухой фигуры, продолжая снижать вес. Но вы должны учитывать, что организм будет сопротивляться потере этого жирового запаса. Ведь с точки зрения «биологии» его отсутствие – не есть норма. Поэтому «последние 2 кг» всегда уходят тяжело и медленно. Они нужны вашему организму для нормальной жизнедеятельности. Подумайте над этим.

Чем же опасен лишний вес? Это не только эстетическая проблема, это – причина возникновения заболеваний, которые снижают качество жизни и ее продолжительность.

Люди с лишним весом в три раза чаще страдают гипертонией, в два раза чаще – атеросклерозом, а риск возникновения сахарного диабета в 10 раз выше, чем у стройных людей. Также у людей с лишним весом часто возникают проблемы с суставами и ограничение подвижности, тромбоз глубоких вен нижних конечностей, имеется предрасположенность к онкологическим заболеваниям. Самая распространенная проблема – снижение чувствительности к

инсулину и, как следствие, инсулинорезистентность, которая приводит к сахарному диабету II типа.

У мужчин набор лишних килограммов ведет к снижению синтеза тестостерона. Получается замкнутый круг. Чем больше появляется жировых отложений, тем сильнее вырабатывается в организме гормон лептин. А он, в свою очередь, блокирует выработку тестостерона.

Получается, быть полным не только некрасиво и неудобно, но и вредно! Так почему же люди доводят себя до этого состояния?! Давайте разбираться.

Во-первых, нам с детства привили культ еды. Много вкусной еды – признак сытой, успешной жизни. Для тех, кто застал тяжелые периоды истории нашей страны, еда является символом стабильности. Возможно, не все это осознают, но это частая причина нарушения пищевого поведения. Вспомните, как часто родители говорили вам о важности и «престижности» питания. Только под «полноценностью» подразумевались отнюдь не полезные блюда.

Во-вторых, мы заедаем стресс, которого в современной жизни, увы, много. Это происходит из-за заниженной самооценки. Не случился карьерный рост: «Я никуда не гожусь в этой жизни, зачем мне быть стройным?! Все равно я – неудачник».

Или проблемы на работе: «Приду домой и поем вкусно, возьму пивка, чтобы расслабиться». Ну и так далее. Перечислять можно долго.

Знакомо? Нашли похожее у себя?

Чтобы распрощаться с лишним весом, важно осознать, для чего вам это нужно! А нужно это любому человеку для здоровья и долгих лет жизни. Не этого ли мы желаем друг другу в день рождения?! Так давайте стремиться к здоровому образу жизни и долголетию сейчас и всегда, а не откладывать на завтра!

О том, как все начиналось

Начать хочу с рассказа о себе и о том, как я пришла к кетопитанию.

Прочитайте эту главу, в ней мало практической информации, но вам обязательно что-то откликнется. Может, это позволит вам побороть сомнения и даст толчок к переменам в жизни, которые происходят у всех без исключения, кто начинает питаться по моей методике.

Меня зовут Ирина Никашина, я – нутрициолог, диетолог, **антиэйдж**-менеджер.

Антиэйдж (Anti age – «против старения») – направление в медицине, представители которого изучают, как улучшить качество жизни и продлить молодость.

Сейчас доступно огромное количество учебных курсов, продолжительных и краткосрочных. Благодаря им я не прекращаю развиваться, с интересом наблюдаю за изменениями в мире **диетологии**, которые происходят постоянно, даже в тот момент, когда вы читаете эту книгу. И они колоссальны.

Диета (с греч. δίαιτα – образ жизни, режим питания) – совокупность правил употребления пищи человеком или другим животным. Очень часто под диетой мы понимаем ограничения в еде и дискомфорт, связанный с желанием поест и вечной борьбой с ним. Но на самом деле любая диета – это совокупность правил и принципов, не обязательно связанных с чувством голода. **Кетопитание**, или **кетодиета** – это всего-навсего набор правил. И поверьте, если вы будете им следовать, то никакого мучительного голода вы не испытаете.

Диетология – область знания, изучающая вопросы питания человека. Она направлена на рационализацию и индивидуализацию питания, но в первую очередь – на безопасность этого процесса для здоровья.

Мое первое образование – в области технологии предпринимательства и бизнес-планирования. В 2003 году после окончания университета я пошла работать в новенький фитнес-клуб, который открывался в Самаре. Я хотела начать карьеру в молодом активном коллективе, развиваться и обучаться. И такую возможность я получила. Клуб находился под патронажем крупной московской компании, где мы проходили обучение фитнесу «от» и «до», изучали и диетологию, и основы фитнеса для инструкторов разных направлений. Из нас растили «универсалов». Там я получила огромный опыт и буквально через год начала регулярно ездить в Москву на обучение для управленцев, а через пару лет стала исполнительным директором клуба.

Я ушла в другой клуб на должность коммерческого директора и параллельно начала тренироваться для выступления на соревнованиях в категории «фитнес-бикини».

До состязания оставался месяц, к тому моменту я плотно сидела **«на сушке»** и ела горстями спортпит (спортивное питание). В итоге поджелудочная не выдержала, и из-за обострения панкреатита пришлось отказаться от участия в соревнованиях.

Сушка – целенаправленное снижение процента жира в организме при сохранении объема мышц. Это достигается за счет тренировочных, диетологических и фармакологических мер. Как правило, достигается активными силовыми тренировками и резким снижением углеводов в рационе. При сушке питание должно быть частым и дробным, преимущественно белковой пищей в комплексе с «жиросжигателями». Это способствует быстрой потере воды, но крайне негативно сказывается на нервной системе (появляется

раздражительность, нервозность, эмоциональная нестабильность) и обмене женских половых гормонов.

Что и говорить, мотивация тут же упала. Я начала превращаться в толстую недовольную жизнью женщину. Нет, тренировки я не бросила, но желания были на нуле. А через год забеременела вторым сыном. Так закончилась моя спортивная карьера.

За время каждой беременности я набирала по 12 кг. Меня это не пугало. Я не раз составляла программы питания, как для женщин вроде себя, так и для тренирующихся спортсменов. Поэтому думала, что в вопросах правильного питания (будем называть его сокращенно – **ПП**) могу любого заткнуть за пояс. И была уверена, что ожирение никогда меня не настигнет. Но не тут-то было!

ПП (правильное питание) – это не диета со строгими ограничениями и исключениями в рационе, рассчитанная на определенный промежуток времени. Это сбалансированное и полноценное питание, позволяющее получать необходимые организму питательные вещества, витамины и минералы и при этом отличающееся разнообразием. Для многих **ПП** становится стилем жизни, которого постоянно придерживаются.

После родов я активно занялась бизнесом и за первый год набрала 8 кг. Я перестала замечать, что ем и когда. Настолько увлеклась развитием нового дела, что было ни до чего: могла не спать до утра, работая за компьютером, ела много мучного, устраивала постоянные перекусы и влегкую выпивала за вечер литр пива, чтобы расслабиться.

Два года вес болтался от сезона к сезону в пределах 72–76 кг, так же, как балахоны, которые заменяли мне одежду. Я тогда перестала фотографироваться, а когда видела себя в зеркале, хотелось отвернуться. Не верилось, что это я, ведь ощущала себя килограмм на 60, не больше!

Редкие фотокарточки, на которых я появлялась, вызывали у меня шок. Я тут же гнала неприятные мысли, оправдывалась перед собой, что недавно родила. Как же, целых три года назад! Сейчас важно посвятить себя работе, вложиться в собственный бизнес, а похудеть всегда успею. Я же знаю, как это сделать! Но этот прекрасный момент так и не наступал, а только откладывался на потом, ведь появлялись новые дела и задачи.

И вот в 2014 году я поехала «девчочковой» компанией в Италию. Это была незабываемая поездка: красота итальянских городов, много еды, вина, общения и безудержный шопинг!

Первый раз внутри меня что-то екнуло, когда мы ехали из аэропорта Рима в арендованные апартаменты и подруга спросила: «Ира, а ты не беременна?! Тебе нужна помощь с чемоданом?»

Это было больно, но я ей благодарна за ту неловкую ситуацию. Представляете, какой у меня был живот?! Шестой месяц беременности – не меньше!

А потом была Флоренция и прекрасный магазин «Макс Мара», где девочки примеряли летние брючки, которые сидели на них как влитые. В этой компании я была самой толстой. Я тоже хотела себе такие, но не могла их надеть – они не застегивались на животе. Я стояла в примерочной и плакала...

Вечером мы все вместе пошли ужинать. Девчонки, которые со времен той поездки стали мне дороги, нарядились в обновки. На них приятно было смотреть. Одна я была не в новых брючках, а в привычном балахоне. И вот тогда я решила: все, с меня хватит! На следующий день, не дожидаясь возвращения домой, позвонила тренеру, с которым занималась еще до беременности. С твердой уверенностью, что через пять дней прилетаю из Италии и сразу в зал. Так и поступила.

Два года я регулярно тренировалась, три-четыре раза в неделю, и сидела на **ПП**. В результате за первый год скинула килограмм восемь, а за второй – ни одного. Надо отметить, у меня

податливая мышечная масса. Благодаря тренировкам она быстро набирает объем, и в силу такой конституциональной особенности я никогда не буду тростиночкой. «Мясная порода» – такое есть выражение. Для спортсменки с большим процентом мышечной массы 67–69 кг – нормальный вес. Это выглядело приемлемо. Я была почти довольна собой. Но соблюдать принципы ПП не особо получалось, я часто срывалась. И да, мне хотелось большего!

В 2017-м я решила, что пора снова что-то менять. Стала изучать новые тенденции в диетологии. В то время во главе принципов здорового образа жизни стояло ПП. Про низкоуглеводное питание было мало упоминаний, только в привязке к «сушке», которая крайне негативно отражается на здоровье. Как спортсмен и человек, постоянно отслеживающий современные тренды в области питания и фитнеса, я знала, что новые веяния к нам приходят из Америки и Европы. Я погрузилась глубже в этот рынок и так впервые услышала про кетопитание. Я буду также употреблять слово «кетодиета», или просто «кето».

Поверхностно изучив информацию, я решила попробовать этот метод на себе. У меня ведь огромный опыт – я сама смогу! Но оказалось не так-то и просто. Прежде, чем эти знания стали работать на меня, я прослушала большое количество семинаров, прошла несколько курсов, прочла огромное число статей с мнениями зарубежных диетологов, врачей спортивной медицины. За полгода наконец ушли 11 кг. Впервые за 15 лет мой вес снизился до отметки в 56,5 кг.

Сейчас мои подопечные добиваются подобного результата гораздо быстрее, иногда всего за два месяца. И это благодаря тому, что я лично на себе испробовала разные подходы в рамках такого понятия, как кетодиета.

Я выстроила систему, где с помощью этих знаний сформулировала собственные принципы похудения на низкоуглеводном питании без вреда здоровью.

И неспроста я вспомнила о той роковой поездке в Италию. Те «девчонки», сами того не подозревая, подтолкнули меня к переменам в жизни. И в скором времени я реализовалась в новом амплуа.

Видя, как мои килограммы тают на глазах, они попросили провести марафон и научить питаться так же. С их легкой руки начался мой путь куратора и появился аккаунт в Инстаграме *@keto_pravda*.

На момент написания книги методикой заинтересовалось 18 000 подписчиков, а 2000 человек приняли участие в марафонах.

В этой книге я хочу не просто рассказать историю одного похудения, а поделиться тем, что уже помогло вернуть здоровье и стройность тела многим людям.

Что такое кетоз

Первым делом познакомимся с понятием «кетоз». Это состояние, развивающееся в результате углеводного голодания клеток, когда организм для получения энергии начинает расщеплять **жир** с образованием большого количества кетоновых тел.

Жиры в диетологии – один из важнейших компонентов пищи наряду с белками и углеводами. Химически представляют собой липиды. Жиры играют в организме роль источника энергии и составляют около 80 % ее запасов. (Тех самых энергетических запасов, которые откладываются на животе и бедрах.) Помимо этого, жиры выполняют функцию строительного материала клеток. Общепринято деление пищевых липидов по их агрегатному состоянию при комнатной температуре: твердые вещества – собственно, жиры; жидкие вещества – масла.

Жирные кислоты, содержащиеся в жирах, подразделяются на насыщенные и ненасыщенные. Источником насыщенных жирных кислот является пища животного происхождения, ненасыщенных – растительного. Также насыщенные и мононенасыщенные жирные кислоты могут синтезироваться в организме.

Специально взяла это определение кетоза, потому что проще и честнее не скажешь! Особенно мне нравится в нем слово «голодание», потому что только на его фоне организм будет потреблять ваш жир и превращать его в **кетоны** для энергии. К сожалению, многие считают, что на кето достаточно есть жирную пищу – и будешь худеть. Вот и едят по три-четыре раза в день!

Кетоны (кетоновые тела) – группа продуктов обмена веществ, которые образуются в печени при расщеплении жиров (к ним относят ацетон, ацетоуксусную кислоту, бета-оксимасляную кислоту). Являются источником энергии для организма.

Организм, разумеется, уходит в кетоз и производит кетоны из поступившего в него жира, адаптируется к этому способу получения энергии. Но тратит ли он в этом случае ваши жировые запасы?! Сомневаюсь! А зачем, если вы три-четыре раза в день (а некоторые еще и с перекусами) поставляете его внутрь себя любимой с жирной пищей?! Зачем ему напрягаться?!

Многие об этом не задумываются, поэтому в данной книге я хочу сделать акцент на том, без чего вы не добьетесь грамотного похудения с помощью кетопитания. Если вы не устраиваете организму даже попытку голодания, а с удовольствием начинаете поглощать жирную пищу, запрещенную всеми канонами ПП, то задумайтесь: зачем организму тратить ваш жир, если он поступает извне в больших количествах?!

Так ли опасно кетопитание, как об этом пишут?

В России о кетопитании врачи пока говорят с осторожностью, потому что нет исследований людей, живущих по этой системе более двух лет, но на самом деле их довольно много, а исследования обязательно появятся.

На Западе кето считается диетой лечебной, показанной при:

- ожирении;
- диабете II типа;
- инсулинорезистентности (снижении чувствительности клеток к инсулину);

- аутоиммунных заболеваниях (патологиях, возникающих при сбое в работе иммунной системы);
- других, более серьезных проблемах.

Но для их коррекции вам без помощи врача не обойтись.

Хорошо, скажете вы, раз диета лечебная, значит, она должна быть временной? Все верно, я считаю, что на чистом кетопитании (при котором доля углеводов в пище не превышает 5 %) и на некоторых других типах питания, например, по системе **карнивор**, постоянно находиться нельзя, и в особенности, женщинам.

Карнивор (от лат. *carnivorus* – «плотоядный») – принцип питания, основной идеей которого является употребление в пищу продуктов только животного происхождения. Причем абсолютно любая пища растительного происхождения строго исключается из рациона. Часто рассматривают в связке с кетопитанием, так как основной принцип похудения тот же – получение энергии из кетонных тел.

Я уверена в пользе периодических «углеводных загрузок», или перехода на **LCHF-питание** после достижения нужных результатов. Это я подробно объясняю на своих курсах и расскажу в этой книге.

LCHF-питание (англ. *low carb, high fat* – дословно «мало углеводов, много жиров») – разновидность низкоуглеводной диеты, которая по сравнению с кетопитанием допускает большее процентное содержание углеводов в рационе.

Но часто бывает так, что людям нравится питаться по этим принципам, нравится их самочувствие, и они решают остаться на нем продолжительное время. Они позволяют себе отклониться от этих правил только в отпуске или на банкете. Так живу и я. Большую часть своего времени я придерживаюсь кето по моей методике, а на два-три месяца в году ухожу на LCHF.

Что же она из себя представляет, эта методика?

Что представляет из себя кетопитание

Давайте разберемся!

Первое, на что следует обратить внимание при разработке своей системы питания – это соотношение белков, жиров и углеводов (далее – БЖУ) в рационе.

Классическое кетопитание имеет следующие пропорции БЖУ: углеводы – не более 5 %, белки – не более 20 % и жиры – 75 %.

Диета карнивор – это 20 % – белок и 80 % – жир, а углеводы (в том числе клетчатка) – исключаются в принципе.

LCHF – низкоуглеводное питание, но с долей углеводов 25 % (то есть выше, чем на классическом кето), а иногда и до 30 %, белок – по-прежнему 20 % и жир – 50–55 %.

Некоторые путают LCHF и классическое кето, но это не одно и то же.

Разновидностей кетодиеты много. Вы можете встретить такие названия, как палео, средиземноморская диета – но это все разновидности тех, что я описала. И новичку, чтобы не запутаться, лучше ориентироваться на первые три.

В своей методике я рекомендую повысить долю *клетчатки* до 8–10 % от общего рациона. Это помогает быстрее адаптироваться к новому типу питания тем, кто впервые пробует поменять пищевые привычки. А еще клетчатка незаменима для женщин, именно она выводит из организма излишки эстрогенов (женских половых гормонов).

Клетчатка, или пищевые волокна – компоненты пищи, которые не перевариваются пищеварительными ферментами организма человека, но перерабатываются полезной микрофлорой кишечника. Она способствует хорошему пищеварению, нормализует процесс обмена веществ, снижает уровень сахара в крови, снижает вес, повышает иммунитет, улучшает состояние кожи и волос и даже психоэмоциональное состояние человека.

Если у вас есть проблемы с щитовидной железой, нарушения по типу гипотиреоза (то есть недостаточная ее функция), то вам также не рекомендовано снижать потребление клетчатки: ее должно быть не менее 9–10 %. Это заболевание, как правило, сопровождается запорами, и без волокон в пище вам не обойтись.

То же самое я настоятельно советую тем, у кого есть проблемы с желчным пузырем или он отсутствует, и тем, у кого в крови повышен уровень холестерина. Для этих людей клетчатка незаменима! Пищевые волокна связывают желчные кислоты и холестерин, способствуя их выведению из организма с калом. Они препятствуют застою желчи, усиливают моторику желчевыводящих путей и снижают вероятность образования камней. А жиры стимулируют выделение желчи! Употреблять их в пищу – крайне важно, но мало кто обращает на это внимание!

Тарелка, составленная по моему методу, выглядит не совсем привычно для тех, кто уже «был на кето». Будет удивлен и тот, кто считал, что кето – это одно жареное мясо, именно так чаще всего представляют кетопитание врачи и потому категорически его не одобряют.

Под **тарелкой** в диетологии принято понимать набор продуктов, который составляет один прием пищи, для наглядной демонстрации принципов питания.

Две трети такой тарелки занимают разнообразная листовая зелень и зеленые овощи, отварной, запеченный, или паровой кусок мяса или рыбы (это белок) размером с вашу ладонь без учета пальцев и две-три ложки хорошего нерафинированного растительного масла. Если вы покажете эту тарелку врачу, скорее всего, ни один не будет против такого питания. Кстати,

методика наполнения тарелки «на глаз» отлично работает, когда под рукой не оказывается кухонных весов.

Интервальное голодание (питание)

Наверняка вы уже слышали про такое понятие, как интервальное голодание. Оно, как правило, сопровождается пояснением в виде временного интервала, например, 12 на 12, 16 на 8, 20 на 4, 23 на 1.

Это значит, что в любом из этих интервалов в более длительный период вы не едите и не перекусываете (жидкость – чай, кофе и вода – разрешена), а в короткий временной промежуток позволяете себе один или два приема пищи. Этот тип питания сейчас набирает популярность в связке не только с кето, но и с ПП.

Пока поступившая из пищи энергия не будет «переработана», организм не станет использовать в качестве источника собственные запасы.

Роль таких запасов у человека выполняют гликоген (он находится в мышцах и печени, а синтезируется из углеводов) и жир (тот самый, от которого мы хотим избавиться, когда садимся на диету).

По сути, процесс жиросжигания не запускается, если происходит пищеварение. Интервальное голодание предполагает увеличение промежутков, когда нет поступления энергии извне. Пока еды нет, не вырабатывается гормон инсулин, это так называемый безинсулиновый период. В этот момент организм имеет возможность переключиться на получение энергии из собственного жира. Парадоксально, но увеличение физической активности не ускорит процесс похудения, потому что жиры организм охотнее использует в качестве источника энергии при умеренной нагрузке, или же в покое. При интенсивных тренировках, когда нагрузки превышают 50 % от **максимального порогового значения**, в расход идут запасы углеводов (то есть гликоген печени и мышц), а не жир.

Пороговая тренировочная нагрузка – нагрузка, превышающая уровень привычной двигательной активности. Это та минимальная величина тренировочной нагрузки, которая дает необходимый оздоровительный эффект: возмещает энергозатраты, повышает функциональные возможности организма, снижает факторы риска.

Когда клетка не получает питательные вещества из еды, запускается процесс переваривания собственных поврежденных компонентов клетки (например, дефектных белков). Клетка расщепляет их на элементарные компоненты (аминокислоты) и получает необходимый строительный материал. Этот процесс называется **аутофагией** (самоперевариванием), и это тоже пищеварение, но оно происходит не в кишечнике, а внутри клетки.

Аутофагия — «самопоедание», один из способов избавления клеток от ненужных компонентов, а также и организма от ненужных клеток.

Процесс аутофагии полезен для оздоровления клеток. Ученый Ёсинори Осуми выяснил, что скорость устранения накопившегося в организме «мусора» зависит от количества энергии, поступающей извне. При ее нехватке (то есть при голодании) клетка уничтожает старые и поврежденные компоненты более активно – так организм очищается и обновляется. Получается, интервальное голодание способствует не только похудению, но и укреплению здоровья и снижению **биологического возраста организма**. Сложно переоценить важность этого открытия! За свою работу ученый в 2016 году получил Нобелевскую премию.

Биологический возраст – понятие, отражающее степень морфологического (конституционального) и физиологического развития организма. Биологический возраст, помимо наследственности, в большой степени зависит от условий среды и образа жизни. Поэтому во второй

половине жизни люди одного хронологического возраста могут особенно сильно различаться по телосложению, росту и весу, состоянию внутренних органов и кожи, тону мышц, выносливости, степени слаженности работы всех систем организма. Моложе своего возраста обычно оказываются те из них, у которых благоприятный повседневный образ жизни сочетается с положительной наследственностью.

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.