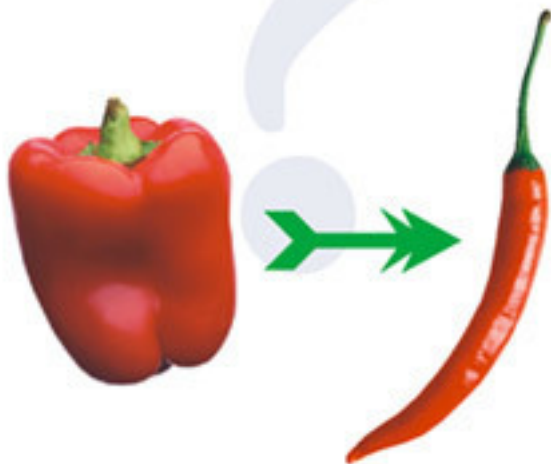


Похудеть? НЕ ПРОБЛЕМА!



Похудей к выпускному
Стройная фигура после родов
Худеем и избавляемся от болезней
Похудеть после сорока без проблем

Лариса Ростиславовна Коробач

Похудеть? Не проблема!

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=184526

Похудеть? Не проблема!: Современная школа; Москва; 2006

ISBN 985-6751-34-9

Аннотация

Правильно и быстро похудеть – это то, чему многие хотели бы научиться. Прочитав книгу, Вы поймете, что не только постигли эту тайну, но и сами можете это сделать. Вы станете настоящим экспертом. Вы приобретете не только хорошую фигуру и уверенность в себе, но и станете личностью, примером для подражания, у Вас появятся друзья и последователи.

Нам хотелось, чтобы книга получилась полезной и нескучной. Надеемся, что этой цели мы достигли, и Вы смело и уверенно вступите на путь борьбы с излишним весом, и сможете быстро похудеть в короткое время.

Адресуется широкому кругу читателей.

Содержание

ОТ АВТОРОВ	4
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ	6
ЧТО ТАКОЕ ИДЕАЛЬНАЯ ФИГУРА	8
О стандартах, размерах и расчетах	8
Снижение веса и возраст	12
Нужно ли вам худеть вообще	15
Сможете ли вы быстро сбросить вес	18
Как нужно и как не нужно относиться	20
ВМЕСТЕ ХУДЕТЬ ЛЕГЧЕ	22
ОТКУДА ВЗЯЛСЯ ВАШ ЛИШНИЙ ВЕС	27
Возможно, вы слишком много едите	30
Наверное, вы мало двигаетесь	34
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Лариса Ростиславовна Коробач Похудеть? Не проблема!

ОТ АВТОРОВ

Книга, которую вы держите в руках, – не просто сборник диет и способов похудеть. Эта книга позволит вам разобраться в себе и сделать себя похожей на тот образец, который рисует вам ваше воображение. Кому-то это нужно сделать быстро перед поездкой в другую страну, кто-то заинтересован в том, чтобы не поправиться от приема лекарственных препаратов. Кто-то думает о том, как сбросить лишние килограммы после родов. Вы обязательно при желании сможете этого достичь.

Особенность этого пособия в том, что оно никому ничего не навязывает и не рекламирует никакую методику отдельно. Все мы разные, и, следовательно, не может быть одинаковых советов для каждого. У авторов есть опыт, скорее всего, неоднократные попытки похудеть и собственные наблюдения за тем, насколько вам подходит тот или иной метод. И, как нам кажется, вы хотели бы узнать больше о том, как именно действуют разные способы быстрого похудения.

Ведь пробовать все подряд – не лучший метод, особенно, когда многие готовы им поделиться.

Как и любое серьезное дело, выбор собственного способа быстро похудеть требует некоторых знаний и возможности выбора. Именно это мы и хотим вам предоставить. Вы сможете сознательно составить свой собственный план, исходя из своих индивидуальных особенностей, желаемого веса и минимально ломая тот образ жизни, который вы ведете.

Очень важен тот момент, что у вас появится возможность избежать многих ошибок, которые совершают некоторые в погоне за стройной фигурой. А остроумные и полезные советы помогут превратить выполнение вашей нелегкой задачи в игру.

Вы сможете похудеть быстро, без вреда для здоровья, и приобретете массу нужных знаний!

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Если вы достаточно настрадались от бесполезности сбросить лишние килограммы, то не торопитесь, не забегайте сразу в главу с описанием методик. Возможно, что, потратив совсем немного времени на то, чтобы прочитать предыдущие разделы, вы сэкономите гораздо больше времени и сил.

Суть составления своей программы проста. Вы берете лист бумаги и внимательно читаете первую главу. Это позволит вам определить, насколько запущен ваш случай и сколько килограммов вам стоит сбросить за конкретный период времени. Не торопитесь называть цифру – прочитайте сначала эти несколько страниц.

Во время чтения следующей главы вы определите причины, вашего лишнего веса. Вы узнаете о том, что может влиять на него, и о том, с чем именно вам следует бороться. После того как вы разберетесь в этом, у вас уже будет готов примерный набросок тех средств, которые помогут вам эффективно и быстро избавиться от лишнего веса. Не пропускайте главу с советами – интересные факты и хитрости позабавят вас, прибавят уверенности в себе и, возможно, вы найдете там что-то для себя.

Только после этого вы можете составить комбинацию из подходящих вам методик. Чем больше их будет, тем эффективней вы сможете бороться со своими килограммами. Не

забывайте и о том, что выбор методик должен быть реальным – не создавайте себе нерешаемых проблем. Очень трудно голодать и готовить для семьи. И не всегда есть время посещать каждый день массажный салон, тренажерный зал или бассейн.

И потом, иногда стоит подумать о безопасности для здоровья. Некоторые методы недоступны тем, у кого проблемы со здоровьем, хотя при любых хронических заболеваниях лишний вес особенно нежелателен.

Если вы правильно подберете комплекс средств для снижения веса, и если все они по отдельности принесут вам пользу – будьте уверены, вы похудеете быстро и без излишних сложностей, и при этом сможете удержать желаемый вес как угодно долго. Секрет успеха не в экстремальности и издевательстве над собой, а в разумной и эффективной комплексности. Помните это. Быстрое похудение должно достигаться за счет одновременного сочетания нескольких вполне посильных методик, а кое-какие хитрости помогут вам ускорить процесс совершенно безболезненно. Вы удивитесь, насколько это просто.

Желаем удачи!

ЧТО ТАКОЕ ИДЕАЛЬНАЯ ФИГУРА

О стандартах, размерах и расчетах

Желание резко похудеть – это серьезное намерение. Чаще всего оно вызвано твердым решением изменить себя, потому что больше нет сил смотреться в зеркало. А ведь каждой женщине хочется быть красивой и любимой, хочется пользоваться успехом и вниманием у окружающих людей, и даже нравиться самой себе.

В наше сознание вложен определенный стандарт фигуры современной женщины, который диктуют мода и реклама, телевидение и другие средства информации. И если наши «параметры» не вписываются в определенный стандарт(90–60 – 90), мы психологически страдаем.

Вообще, откуда он взялся, этот стандарт?

Если оглянуться на прошлое, то можно проследить, как менялись стандарты: от женщин-воительниц до инфантильных бесплотным прекрасным дама средневековья, от пышных рубенсовских красавиц до спортивных и подтянутых современных женщин.

А что значит быть стройной? Физиологически для ци-

визированной городской жительницы толстая жировая прослойка – это лишний балласт. Он не нужен – ведь мы не испытываем необходимости в жировых запасах на случай голода или холода. Но снижение слоя подкожножировой прослойки до 1 см и больше – это реальная опасность для здоровья. Ведь даже в тепличных условиях современной цивилизации человеку нужен резерв энергии и «прокладка», которая смягчает перепады температур, пусть и небольшие, защищает от всех вредных факторов окружающей среды, так сказать, берет удар на себя.

Поэтому формула веса, которая приводится во многих журналах и пособиях, то есть вес равен рост в сантиметрах минус 100 и минус 10 % роста – слишком экстремальная и годится только для манекенщиц, балерин и девушек-подростков с еще не сформировавшейся фигурой.

Если придерживаться этого расчета как цели, то при условии, что у вас нормального размера грудь и средние параметры костной системы, вы достигнете желаемого в состоянии истощения.

Особенности этой формулы связаны с... телевидением и современной техникой. Вы замечали, что фото- и видеосъемка полнят? То есть на фото или видео вы выглядите полнее, чем в реальной жизни. Модели, танцовщицы, балерины, актрисы, которые выглядят на экране стройными, в жизни слишком изящны, чтобы это можно было назвать красивым. Но такова специфика их профессий, и они это знают. А вам-

то это зачем? Вас ведь интересует красота в реальной жизни!

Старая формула – рост в сантиметрах минус 100 – также неактуальна. Это многовато для идеала, если только ваша грудь не больше 100 см. Если вы владеете таким богатством, то эта формула вам подходит. При условии, что на ваших костях будут мышцы, а не жир. Если же у вас бюст средних размеров, то идеальный вес можно считать по формуле: рост в сантиметрах минус 100 и минус 3–5 %, в зависимости от величины бюста, тренированности и особенностей костной системы.

Итак, можно сказать, что главный признак стройности современной женщины – это гармонично развитое тренированное тело. Оно не должно быть ни коллекцией складок, ни ребристой батареей.

К тому же, не стоит игнорировать и мнение мужчин, ведь лучшими знатоками женской красоты, конечно же, являются они. По неофициальным данным, мужчины хотели бы видеть рядом с собой женщин немного полнее по сравнению с теми, которых можно увидеть на подиуме.

Так как же относится к лишнему весу? Конечно же, небольшой избыток его не принесет особого вреда. Лучше всего, если вы будете следовать за вашим собственным ощущением веса и руководствоваться эстетической точкой зрения относительно того, какой вес вам больше всего бы подошел. Можно спросить и у своего мужчины, что он думает по этому поводу.

Чтобы привести свою фигуру в порядок, не обязательно бросаться сразу в крайности.

При самом интенсивном похудении максимально можно сбросить за месяц 10 кг. Больше – опасно. Ведь быстрые изменения в организме могут быть чреваты последствиями. Самый оптимальный и приемлемый вариант – похудеть на два-три размера. Это и будут примерно 10 кг. Если срок программы – два месяца, то можно сбросить и больше. Не нужно воспринимать коррекцию веса как титанический труд выше всяких человеческих возможностей, которые нужно преодолеть любой ценой. Не загоняйте себя в жесткие рамки, даже если очень хочется быстро стать стройной. Ведь красота – это в первую очередь – здоровье.

Снижение веса и возраст

Стройная женщина выглядит привлекательно в любом возрасте и для того чтобы сбросить лишний вес, возраст – не помеха.

Однако надо иметь в виду, что значительная потеря веса за короткое время – это шок. Как его перенесет организм – в значительной мере зависит от возраста.

Молодой девушке сбросить значительный вес за короткое время достаточно просто, и последствия этого в виде ухудшения тургора кожи не являются серьезными. Стройная фигура как норма, то есть количество килограммов, которое ваш организм «привыкнет» кормить, легче формируется у молодых. У них и обмен веществ, и обновление тканей происходит интенсивнее и быстрее. Более того, именно возраст от 16 до 20 лет – идеальное время, чтобы сформировать ту фигуру, которую вы хотите на всю жизнь. Останется только поддерживать форму, что значительно легче. Но если вам за сорок, и ваша фигура не устраивает вас – резкий сброс веса дается сложнее, но тоже возможен, однако имеет свои особенности.

А что вообще происходит с возрастом, почему мы поправляемся? В первую очередь, конечно, потому что перестаем следить за собой. И начинается это с первых родов, кормления грудью и дальше. А кое-кто считает, что несолидно быть

щупленькой, когда тебе за сорок.

Не малую роль играют и объективные факторы. С возрастом и изменением гормонального фона меняется фигура: тяжелеет талия, ухудшается осанка. двигательная активность в зрелом возрасте значительно ослабевает чем ближе к менопаузе, тем легче откладывается жир на животе и бедрах. Не стоит с этим бороться? Не только стоит, но просто необходимо! Конечно, делать это так же интенсивно, как в молодости, нельзя. Можно подобрать методику быстрого сброса веса, которая не принесет вреда здоровью. еще более необходима, Тренировка замедлит процессы естественной диссимиляции, подстегнет процесс восстановления тканей, следовательно, затормозит процессы старения.

Нужно, однако, принять должным, что как бы человек не стремился к омоложению, внутри каждого из нас находятся «биологические часы», которые отсчитывают каждому часы и минуты прожитой нами жизни. И **не нужно** стараться обмануть природу, так как она мудра и разумна. Быть красивой и современной женщина может в любом возрасте, но забывайте: сорокалетняя дама не может соревноваться с двадцатилетней девушкой.

Однако все сказанное не означает, что худеть в возрасте после сорока нет смысла.

Самое распространенное опасение – это то, что постареет лицо и кожа станет выглядеть старой и дряблой. Конечно, так может случиться, если ограничиться только диетами или

препаратами для похудения. Особое внимание в этом случае нужно уделять коже лица и шеи, они также нуждаются в тренировке. О том, как это делать правильно, мы расскажем в соответствующих разделах. Так что худеть никогда не поздно.

Нужно ли вам худеть вообще

Иногда нам кажется, что несколько лишних килограммов на фигуре не отразятся, а до ожирения, которое уже считается болезнью, еще далеко. Мы тешим себя надеждой, что в любой момент, если захотим, сможем избавиться от них, стоит нам лишь за это хорошенько взяться. Да вот почему-то все не находим для этого свободного времени, все «не доходят руки». И откладываем наше решение до следующего года, следующей весны, до 1-го числа следующего месяца, до понедельника и т. д. А тем временем организм наш продолжает накапливать все больше и больше лишнего веса, справиться с которым будет труднее.

И вот однажды, с наступлением весны, когда пробуждается вся природа, и мы чувствуем себя на физическом и эмоциональном подъеме, хочется поскорее снять с себя тяжелую зимнюю одежду, чтобы выглядеть нарядной и красивой. Но, достав из шкафа любимое платье или нарядную кофточку, замечаем, что они стали несколько тесными, и мы чувствуем себя в привычной одежде неуютно. Значит, настало время, когда подумать о себе всерьез. А вот насчет того, насколько нужно похудеть и нужно ли это вам вообще, поговорим подробнее.

♦ Но если вы решили, что вам просто необходимо избавиться от лишнего веса, причем быстро за месяц больше 10

килограммов, нужно серьезно задуматься о следующем:

Нет ли у вас хронических заболеваний, которые могут обостриться? Если вы страдаете сахарным диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями или болезнями почек и не передумали быстро похудеть, вам обязательно нужно находиться под контролем врача-специалиста.

◆ Не забывайте о лице и шее! Резкое уменьшение подкожного слоя жира приведет к тому, что кожа на лице потеряет упругость, постареет. Этого не произойдет, если вовремя позаботиться о ней – не забывать о гимнастике для лица, массаже, физиопроцедурах. Хороший результат даст крем или гель из серии «экстренная помощь». Такие кремы и гели не рассчитаны на длительное применение, но в данном случае – это именно то, что нужно.

◆ Просто похудеть – недостаточно! Потерять вес – это одно, а сохранить округлость и плавность форм, не стать костлявой и угловатой – это совсем другое. Если вы просто похудеете, то не станете выглядеть моложе. Зрительными анализаторами возраст «вычисляется» по носогубным складкам, щекам и подбородку. С возрастом мышцы скул атрофируются, и это воспринимается подсознательно, как прямое указание на возраст. То же можно сказать и обо всей фигуре. Не все зрелые худощавые женщины выглядят девушками со спины. Выглядят так те, чьи мышцы тренированы, позвоночник не деформирован, осанка не испорчена. Этого можно добиться только физическими упражнениями. Так что ху-

деть без занятий – не советуем. Вы, скорее, станете выглядеть старше, чем моложе.

◆ Обратите внимание на особенности вашей фигуры. Некоторым женщинам, действительно, некоторая полнота к лицу.

◆ Похудеть после родов хотят многие. Но в период кормления нельзя лишать ребенка грудного молока и опасно употреблять препараты, состав которых вам неясен. Совет один – заниматься упражнениями больше, чем диетами и таблетками.

Если вы, прочитав все это, не передумали, то приступим. Худеть так худеть! При этом, конечно же, хочется получить быстрые реальные результаты, затратив при этом как можно меньше нашего драгоценного времени и усилий. О том, как это делать правильно, мы и хотим вам рассказать.

Сможете ли вы быстро сбросить вес

Сколько? Сколько килограммов можно сбросить за месяц и сколько для этого нужно потратить времени в день?

Вопросы поставлены неправильно.

Если вы хотите радикально изменить свою фигуру к лучшему, то есть изменить качество своей жизни, нельзя начинать с этих вопросов. То, что вы приняли такое решение, говорит о том, что вы обладаете известной смелостью. Это — уже немало, но еще не все. Вы должны понимать, что реализация поставленной цели требует времени, усилий, воли и желания. Сколько — зависит от вас. От вашей смелости, честности перед собой и старания.

Конечно, мы постараемся облегчить вашу задачу. Но контролировать результат не сможем. Вы сами должны будете контролировать себя, особенно вначале. Вы сами должны будете выбрать себе диету, комплекс упражнений, средства для похудения и только от этого зависит время, которое вам понадобится. Вступив на путь похудения, не стоит себя жалеть (результат жалости к себе вы видите в зеркале), но и не стоит разрушать свой организм. **Первые** результаты вы увидите довольно быстро.

Если вы достаточно молоды и здоровы, у вас пропорциональная фигура, которая нуждается в некоторой коррективке, вам достаточно будет уделять 20–30 минут в день для

выполнения некоторых физических упражнений, а также пересмотреть меню, несколько скорректировать отношение к себе и усвоить несколько нехитрых приемов, как не передать. Это позволит вам с легкостью сбросить 5–7 кг за первые две недели. Конечно, до классических стандартов фигуры вам еще будет далеко, это сразу же скажется на вашем самочувствии.

Однако успокаиваться не стоит. Нужно продолжать. И следующая неделя или две будут самыми трудными, потому что вес не будет снижаться так же быстро. Это объясняется тем, что начнется важный процесс – ваши мышцы станут расти. Жир будет выводиться и расходоваться, но он намного легче мышечной ткани. В этот момент важно не отчаиваться и перейти от взвешивания к изменению объема талии, бедер и ягодиц. Вы увидите, что размеры уменьшились, следовательно процесс худения продолжается успешно.

Если вы преодолеете этот критический порог, то ваша фигура начнет преображаться буквально на глазах – вы почувствуете себя ваятелем, который создает собственное тело. Останется только следить за кожей и корректировать различными способами те части тела, которые в этом нуждаются. Через два месяца вы лишитесь лишнего веса 10–15 кг. Но это произойдет только в том случае, если вы правильно выберете программу и будете полностью ее выполнять.

Как нужно и как не нужно относиться

Как и с чего нужно начинать? Ответ прост с поиска времени лично на себя.

Избыточный вес, прежде всего, – это результат пренебрежения к себе. Самая распространенная отговорка – нет времени. Конечно, времени не хватает. Но если вы зададитесь целью и не осознаете необходимость выделить время для себя и своего здоровья, вам останется только упорядочить свой день.

Собственно, времени нужно не так и много – не более чем на одну серию сериала – но его нужно захотеть найти. Желательно, чтобы ваши домашнего время занятий вас не беспокоили. Будьте тверды, и все поймут, что это время – ваше.

Мы просто уверены, что каждая женщина, как бы она ни была занята, при желании, всегда может выкроить для себя 20–30 минут без особого ущерба для остальных своих дел и обязанностей. Ведь внешность и красивая фигура стоят того. То, насколько вы себя цените, будет отражаться и на отношении окружающих к вам. Не ожидайте, что если вы растворитесь в повседневной рутине и совершенно забудете о себе, это принесет вам любовь вашего мужчины и желание подражать вам вашей дочери. К сожалению, чаще происходит наоборот.

Отнеситесь серьезно к тому, что делаете. Начните с того,

что разумно прикиньте, какие методики вам подойдут, а какие – нет. Выбор вами зависит от возраста, веса, наличия или отсутствия заболеваний, а также финансовых возможностей и времени

Лучше всего сочетать все способы – диету, занятия, фармакологические средства и физиопроцедуры. Именно в таком сочетании – результативность метода. Параллельно с этим необходимо заботиться о коже, и не только лица. Как это правильно делать, вы также прочтете в книге.

И – все. Просто? Да, если у вас есть решимость избавиться от лишнего веса, если и она будет сохраняться на протяжении всего времени занятий.

ВМЕСТЕ ХУДЕТЬ ЛЕГЧЕ

Во многих странах Англии, Америке, Швеции, Испании и Польше, где общество осознало опасность лишнего веса для здоровья нации, создаются общества и объединения тех, кто худеет. В Америке клубы худеющих – совершенно обычное явление. Люди объединяются для того, чтобы сбрасывать вес по определенной системе, переписываются, делятся опытом. Обычно в клубе есть диетолог, врач, физиотерапевт и тренер. При желании каждый член клуба может рассчитывать на составление индивидуальной диеты, индивидуальной программы физических упражнений. В сложные периоды, когда решимость похудеть может оставить, на помощь приходит терапевт. Короче говоря, такая групповая деятельность позволяет всем членам клуба не чувствовать себя изгоями и вселяет уверенность в успехе программы.

Формы объединения – самые разные. От чатов на сайтах до пансионатов, в которых собираются группы для голодания, соблюдения программы похудения и приобретения навыков правильного питания после окончания диеты.

В помощь худеющим промышленность, выпускает продукты, специально предназначенные для диет. Открываются магазины низкоуглеводных, обезжиренных продуктов, продуктов для вегетарианцев и других систем питания. Эти продукты можно заказать в Интернете, по телефону, в общем,

работает схема удовлетворения спроса, а заодно развивается бизнес.

Есть и более экзотические формы – один предприниматель открыл частный «концлагерь», где любители острых ощущений добровольно становятся заключенными. Испытывая вполне натуральный стресс, клиенты худеют довольно быстро. И как утверждают потом, что они заодно избавляются от многих дурных привычек и даже болезней!

В Англии, которой свойственна клубная культура, самым популярным объединением такого рода является Клуб блюстителей веса. Сама идея создания клуба принадлежит Джейн Нидич, но до «клубной» ее развила Бернис Вестерн. Это вполне серьезная организация со своим уставом, разработанной диетой, а также курсом обучения принципам правильного питания. Главное правило – точный подсчет всего съеденного.

Секрет популярности клуба – в готовых разработанных диетах и программах. Специалистами-диетологами разработано множество вариантов меню, а сеть магазинов, реализует продукты и готовые блюда для этой диеты.

Члены клуба собираются вместе, делятся успехами и обсуждают проблемы. Человек, который страдает излишним весом, оказывается членом сообщества, которое состоит из таких же людей, как он. Возрастных ограничений для вступления в клуб нет, но те, кому меньше 16, должны представить разрешение родителей и рекомендации семейного вра-

ча.

«Блюстители веса» занимаются не только диетами – они, рассматривают проблему в комплексе, не упуская ничего из того, что способствует похудению и не наносит вреда здоровью. Диеты, которые предлагают диетологи клуба, отличаются разнообразием продуктов, сбалансированностью и учетом индивидуальных вкусов и пристрастий.

Типичное меню клуба:

Завтрак: 120 мл апельсинового сока, овсяная каша на воде, 150 г нежирного молока, чай или кофе без сахара.

Ленч: яйцо-пашот или омлет с 90 г жареных на гриле грибов, кусочек подсушенного тоста с маргарином, одна груша, чай или кофе.

Обед: отбивная из телятины или мяса ягненка, поджаренная на гриле, 90 г репчатого лука, тушеного в 1 чайной ложке растительного масла, 180 г вермишели и 90 г вареной моркови, один небольшой апельсин, чай или кофе.

Ужин не приветствуется.

Система похудения в группе проста. Но разумный подход, привлечение специалистов, а также возможность общаться делают из отдельных попыток избавиться от килограммов систему, которая прибавляет многим уверенности. В самих же диетах и рекомендациях нет ничего нового или экстремального, но комплексность, компетентность и своевременное решение проблем, а также врачебный контроль делают эту методику действенной и эффективной.

Клуб работает так: вступающие вносят небольшой взнос, проходят медицинский осмотр. После этого новый член клуба присоединяется к отделению в своем районе, где он получает:

- ◆ Подробную диету на день.
- ◆ Советы, как питаться вне дома, в зависимости от своего образа жизни и режима дня – что есть в кафе или в ресторане, во время торжественных застолий и праздников (в специальных магазинах члены клуба пользуются скидками).
- ◆ Рекомендации по другим методам похудения – программу занятий физкультурой, другие средства для снижения веса.
- ◆ Каждому члену клуба оказывается психологическая помощь для того, чтобы поддержать его намерения и повысить самооценку.

В клубах проводятся еженедельные встречи, где те, кто худеет, взвешиваются, и специалисты оценивают их успехи или неудачи. Ответственность перед группой и совместное обсуждение, а также соревновательность и поощрения делают результаты еще более реальными и ощутимыми.

Если потеря веса больше средней, то члену клуба предлагают проконсультироваться со специалистом для того, чтобы похудение не принесло вреда здоровью.

Итак, преимущество таких обществ – в разделении ответственности, компетентности специалистов и гарантии безопасности.

У подобные клубы также существуют, но. Успехом в основном пользуются индивидуальные программы и общение на сайтах Интернета. Контроля за этими мероприятиями органы охраны здоровья не несут, поскольку нет такой системы. И это плохо, потому что такое положение рождает множество шарлатанских попыток заработать на желании людей похудеть. В то время как разумные и полезные для здоровья методики незаслуженно игнорируются, поскольку в них утверждается, что похудение предполагает личные усилия и не должно быть достигнуто ценой здоровья.

Хочется сказать: «Худеющие, объединяйтесь!»

ОТКУДА ВЗЯЛСЯ ВАШ ЛИШНИЙ ВЕС

Основная причина избыточного веса – заключается в том, что количество пищи, которое поступает в организм, больше, чем то, которое необходимо для осуществления нашей жизнедеятельности. Исключение составляет довольно редкое психическое заболевание, когда человек поправляется, несмотря на то, что ест мало.

У вас два выхода – уменьшить количество пищи или увеличить расход энергии. И то и другое можно делать разными способами. Уменьшить количество потребляемых продуктов можно за счет уменьшения их калорийности, объема или сделать так, чтобы пища не усваивалась полностью. Увеличить расход энергии можно за счет увеличения физических нагрузок, увеличения расхода энергии на обогрев или охлаждение и изменения структуры тканей таким образом, чтобы они потребляли больше энергии. Комплексное использование всех возможностей этих способов позволяет добиться наилучшего результата за наиболее короткий срок.

Использование же каждого способа в отдельности – малоэффективно. Во-первых, одним способом можно добиться ограниченного результата. Например, известно, что организму нужно в среднем 80 г белка, 100 г жира и 400 г углево-

дов в сутки. Отсутствие белка почти нельзя заменить, отсутствие жиров возмещается из жировых запасов, а отсутствие углеводов также замещается расщеплением жиров, примерно 1:4. Таким образом, за день максимальное количество потерянного жира при голодании – примерно 200 г, а при использовании знаменитой биосистемы – и того меньше – около 100 г.

Энергозатраты при физической нагрузке, если рассчитывать только на нее, также не очень велики. Например, чтобы сбросить 1 кг веса, нужно пройти на лыжах 10–15 кл. Весомый резерв – расходы энергии на обогрев или охлаждение. Увеличить расход энергии можно, если заниматься в воде, – это увеличивает усилия и за счет того, что нужно преодолевать сопротивление воды, и за счет терморегуляции.

Увеличить общий энергообмен можно, если привести в порядок мышцы, которые являются крупным потребителем калорий, то есть, приобрести хорошую спортивную форму.

Это лишь основные методы, которые совместно могут обеспечить реальную потерю веса. Наша же задача состоит в том, чтобы использовать все методы – только так мы добьемся быстрого снижения веса.

В каждой главе раздела «Методы и методики» можно выбрать для себя как диету, так и физическую нагрузку соответственно своим силам и состоянию здоровья. Баня и контрастные процедуры увеличат расходы на терморегуляцию. Массаж и дополнительные средства для улучшения крово-

обращения помогут быстрее вывести продукты распада и не позволят коже стать дряблой – ускорят ее обновление и увеличат упругость, а также сделают легче процесс расходования жира и вывод его из подкожно-жирового слоя.

Для этой же цели могут пригодиться кремы, гели, пояса, электромассажеры и т. д.

Препараты и средства, которые не дают пище полностью усвоиться, также помогут. Можно применять препараты и средства, снижающие аппетит, хитрости, которые позволяют обмануть его, то есть нужно использовать все, что сделает процесс безболезненным и эффективным. Зачем лишний стресс?

О стрессах. Психотерапия и рефлексотерапия – тоже важный компонент в борьбе с килограммами. Научитесь быть самой себе психотерапевтом, используйте воздействие на активные точки. Все, что может помочь – используйте. Методов – много, но успех – в стратегии и методике. Но перед тем как к ней приступить к борьбе, изучим причины, которые приводят к тому, что мы накапливаем лишний вес.

Рассмотрев каждую причину в отдельности, вам легче будет установить, что лежит в основе и что привело к накоплению вашего лишнего веса. Ведь для того чтобы похудеть и не поправиться снова, нужно исключить фактор, который повлиял на приобретение вами этих ненужных килограммов.

Возможно, вы слишком много едите

Конечно же, одна из основных причин появления лишнего веса заключается в нашем систематическом переедании.

Американские исследователи сделали вывод, что по мере экономического развития страны, роста благосостояния людей все большее их, страдает от ожирения. Так, в настоящее время в Америке от этого недуга страдают 54 мл человек, причем эта болезнь начинает приобретать массовый характер, подобный эпидемии. Например, в Англии лечение таких людей ежегодно составляет около 13 млрд фунтов стерлингов, а Америке – около 70 млрд долларов.

Но это не совсем так. Например, в России, где уровень жизни намного ниже, по некоторым данным, избыточным весом страдают около 30 % населения, ожирением – около 20 %. Дело даже не столько в уровне жизни, сколько в составе пищи.

У современного человека возможность переедания обусловлена не только доступностью продуктов, но и тем, что многие из них концентрированы. Мы можем употреблять в неограниченных количествах сахар, масло, хлеб, картофель, макаронные изделия, которые легко усваиваются нашим организмом и имеют высокую энергетическую ценность.

Если традиция питания предполагает наличие в меню большого количества таких концентрированных высокока-

лорийных продуктов, как сахара и мучных изделий, то за счет количества углеводов, которое превосходит потребности вдвое, втрое и больше, энергетическая ценность пищи возрастает.

А теперь спросите себя, чего в вашем рационе больше – мяса и овощей, или хлеба, макарон и картофеля, который хотя и является овощем, но содержит почти один крахмал? Да, углеводосодержащие продукты дешевле, вот мы их и едим. Из экономии, но без меры.

Еще один момент. Чем больше переработан продукт, тем меньше энергии тратится на его усвоение организмом. Поэтому, поглощая высокоуглеводную, жирную и адаптированную к усваиванию пищу, при объеме, потребность в котором заложена в нас предыдущими поколениями, мы поглощаем гораздо больше энергии, чем нужно. А тратим? Гораздо меньше, особенно, если ведем малоподвижный образ жизни и у нас малоразвитые мышцы и замедленный обмен веществ.

Вреда от переедания много. Ожирение современными врачами и учеными признано болезнью, так как оно излишне нагружает наши внутренние органы. Ведь при лишнем весе нашему организму приходится трудиться с повышенной нагрузкой, чтобы обеспечить жизнедеятельность, а это изматывает и ослабляет нас. Позвоночник постоянно носит совершенно ненужную ношу. Сердцу приходится трудиться с удвоенной силой, чтобы перегонять по необъемному телу

кровь, что отражается и на нашем кровяном давлении, и на наших сосудах. Почкам и печени также трудно справляться с нагрузкой, постоянно перегоняя излишние калории в нашем организме и стараясь по мере возможности очистить его от шлаков и других продуктов распада. Большая нагрузка приходится и на опорно-двигательный аппарат, что с возрастом особенно выражается в болезненных ощущениях и отеках ног.

В общих чертах проблема ясна. Но если бы все было так просто, она бы так же просто и решалась. Не было бы разнообразных теорий питания и диет, которые решают эту проблему разными путями, и каждая может считаться хорошей, если достигает этой цели.

Диета должна не только регулировать состав и объем питания, но и сохранять полный набор витаминов и микроэлементов, который необходим организму. Лучше всего, если они будут в натуральном виде.

В отдельной главе мы рассмотрим различные диеты, и вы сможете выбрать ту из них, которая вам больше подойдет, а также наиболее приемлемый для вас режим питания.

Конечно же, можно пойти по самому простому пути – приобрести многообещающие чудодейственные таблетки для похудения. Но таблетки все наши проблемы не решат. В предыдущей главе мы приводили простой расчет, сколько веса можно потерять, рассчитывая только на таблетки – 150–200 г в день. Во-первых этого недостаточно для того, чтобы

похудеть быстро максимум 5–6 кг. Причем вес восстанавливается сразу же прекращения, как приема таблеток. А длительность применение таблеток – вредно. Во-вторых прием таблеток приводит к тому, что, как правило, человек полностью перестает контролировать, сколько он ест, полагаясь на суперсистему. Организм привыкает к большому объему пищи как к безопасному. А потом? Или принимать таблетки всю жизнь!

Естественно, таблетированные, но пользоваться ими следует разумно. И не в коем случае нельзя рассчитывать на то, что употребив огромное количество еды, таблетки не позволят ей отложиться в виде жира. Так что режим питания придется пересмотреть, и не только в смысле диеты, но и в смысле самого процесса еды. Как вы едите? Жуete на ходу? Читаете за едой? В постели? Перед телевизором? Сколько вы употребляете жидкости и соли? Принимаете ли витамины? Едите холодную или горячую пищу? Все это важно.

Наверное, вы мало двигаетесь

Что же такое – правильный образ жизни? По сравнению с нашими далекими предками временами современный человек стал менее подвижен. Преимущества цивилизации полностью изменили его образ жизни (транспорт, компьютер, телевизор). А для поддержания жизнедеятельности организма мы можем получить пищу в любое время и в любом количестве. Когда мы приходим в гости к друзьям или в ресторан, мы «отдыхаем», сидя за столом, и стараемся поместить в себя обильное количество пищи, не задумываясь, что нашему несчастному организму придется все это каким-то образом переработать. Так проходят дни, месяцы, годы. И чем больше мы балуем и нежим свое тело, оно все больше и больше капризничает, как маленький ребенок, и, порой, к послушанию нам бывает очень трудно себя приучить. А человеку просто физиологически необходимо двигаться, реализовывать свои эмоции, тратить гормоны, расходовать энергию. Конечно, мы чувствуем, что что-то в нашей жизни не так. Нам не хватает деятельности, активности.

Недовольны мы и своим внешним видом. От этого мы чувствуем себя еще хуже, что приводит нас к хроническому стрессу. И нам нужен толчок извне. И здесь каждый поступает по-разному. Одни едут на дачу, другие устраивают дома скандалы, третьи (самая малочисленная группа) идут в

спортзал или бассейн. А есть и еще выход – кофе, алкоголь, сомнительные приключения.

А вывод прост – нам нужны активные движения. Наша неподвижность вынуждена – скажут многие. Но настолько ли, как мы пытаемся себя убедить? Так ли нам необходимо садиться тогда, когда можно пройтись, выпрямить спину, вместо того чтобы горбиться, спать до обеда вместо того, чтобы пробежаться утром? Нужно заставить себя стать небезразличной к себе, не заменять свои эмоции искусственными возбудителями, стать активной частью мира.

Самое трудное – начать. Начнем с малого, хотя бы с того, что будем на протяжении всего дня следить за осанкой, походкой, дыханием, создавая в себе образ той женщины, которой мы собираемся стать.

Для того чтобы быстро похудеть, активные движения необходимы. И не только как средство сжигания калорий. И даже не только как способ оздоровить организм, приобрести хорошую осанку и сохранить гладкую кожу. Ведь мышцы – это крупный потребитель энергии. Тренированные мышцы – это увеличение расхода энергии даже в пассивном состоянии. А чем больше мышц, тем большую нагрузку они могут выполнять, и при этом тратить еще больше энергии – сжигать жиры.

Тем, кто тренирован и находится в спортивной форме, гораздо легче сбросить вес – их мышцы, то есть система, потребляющая энергию, достаточно мощна. Так что польза

тренировок – не только в самом расходовании энергии, но и в совершенствовании с каждым разом ее расхода во время тренировок. Количество энергии, которое расходует тренированный человек за час тренировки, может быть на порядок выше, чем у начинающего.

Но тренировка – это не только спортзал, бассейн и пробежки. Тренировкой можно сделать все – от похода по магазинам и уборки дома до занятий изометрической гимнастикой у компьютера.

Для того чтобы привести себя в порядок, мы должны использовать все, из чего и сложится наше новое «Я». Это уже будет больше, чем просто приобретение хорошей фигуры. Главное же – ищите возможности для движений, постоянно говорите себе, что каждое из них помогает избавиться от крохотной капельки жира.

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.