

ЕШЬ И ХУДЕЙ



ДЛЯ ЗАНЯТЫХ

Карл Ланц

Ешь и худей для занятых

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8604457

Карл Ланц. Ешь и худей для занятых: AB Publishing; Москва; 2014

Аннотация

Книга «Ешь и худей для занятых» – это новый хит от автора всемирно известного бестселлера «Ешь и худей. Выбираем продукты для здоровья»! Это настоящая палочка-выручалочка для тех, кто хочет в наше стремительное время сохранить стройность, бодрость и красоту. Не секрет, что соблюдать диету непросто, а уж занятым людям порой вообще не до диет. Успеть бы просто утолить голод, а чем – дело десятое. Такой подход к своему питанию в корне неверный. Опытный диетолог и психолог расскажет, какие экспресс-продукты и блюда рекомендованы тем, у кого нет ни минутки свободной. Также мы поговорим о том, как выбрать правильное кафе или ресторан, что едят знаменитости и космонавты, каких диет и продуктов лучше избегать и дадим много других полезных советов. Заметьте, Карл Ланц подготовил специально адаптированную для российских слушателей версию книги с рецептами блюд из привычных россиянам продуктов. Будьте стройными, ешьте и худейте!

Содержание

Введение	5
Глава первая. Почему мы толстеем и худеем?	7
1.1. Кто тут лишний?	7
1.2. Метаболизм – мифы и реальность	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Карл Ланц

Ешь и худей для занятых

© Ланц, К., 2014

© ООО «Креатив Джоб», 2014

© Издательство AB Publishing, 2014

*** * ***

Введение

Как хорошо быть стройным! А еще веселым, прекрасным, уверенным в себе! На душе спокойно, и каждый день – как праздник. Это вовсе не сказка! Если вы уверены, что у вас есть лишний вес и вам нужно похудеть, а затем поддерживать себя в форме – эта книга для вас! Всем доступны простые и быстрые способы привести себя в норму, надо только упорно идти к цели и не отступать.

Ритм жизни современного человека ускоряется с каждым новым днем. Мы так много хотим, стремимся к новым вершинам, одерживаем значительные победы. И всему этому сопутствуют стресс, депрессии, тотальная нехватка времени. Чтобы не загнать себя в угол, необходимо постоянно немного притормаживать свой безумный бег. Вот вы чуть-чуть потоптались на месте, осмотрелись, и поняли, что в гонке за счастьем забыли о своем внешнем виде. Появились неаппетитные складочки на боках, предательски торчащие поверх любимых джинсов, ненавистный целлюлит, и лодыжки опять опухли. Что же делать? Ведь завтра опять предстоит окунуться в тот же стремительный водоворот событий. Как при сегодняшних скоростях и соблазнах вести здоровый образ жизни и правильно питаться? Об этом наша новая книга.

Мы зачастую неправильно оцениваем собственное тело. Посмотрите вокруг. Мало людей из вашего окружения по

своим внешним данным могут вызвать настоящее отторжение и нежелание с ними общаться. Чаще мы избегаем людей, которые не устраивают нас по их психологическим чертам, характеру, манерам. Лишние килограммы или наоборот, излишняя худоба, признайте, решающим фактором не являются. Что касается любви и интимной близости, тут столько факторов выбора партнера, что вес теряется среди десятков других параметров. И все же, если Вам некомфортно в Вашем собственном теле, конечно, необходимо работать над внешностью. В нашей книге мы будем говорить скорее не об экспресс-диетах, хотя приведем непременно и такие рецепты, но о здоровом питании, как особой системе, при которой легко сохранять стройность и бодрое расположение духа.

Глава первая. Почему мы толстеем и худеем?

1.1. Кто тут лишний?

Проблемы с лишним весом беспокоят многих мужчин и женщин. Особенно волнуют вопросы здорового образа жизни и правильного питания занятых людей. Времени на приготовление пищи совсем нет, а сочетание «здоровая еда» вообще вызывает скептическую улыбку. Здоровая? А она еда вообще? Можно ли целый день бегать, как белка в колесе, и при этом грызть морковку? Нет, к морковке прилагаются еще кое-какие продукты!

Ответьте честно – вы хотите похудеть? Ведь некоторые люди вполне комфортно чувствуют себя в упитанном теле. Если ответ все же положительный, вначале давайте определимся, от чего же мы избавляемся и с чем боремся? Абстрактное понятие – лишние килограммы – весьма расплывчато. В нашем организме много чего интересного и весо-мого, но далеко не лишнего. Уже давно известно, что враг стройной фигуры – это жир. Отложения жира вообще-то тоже нужны человеку, ведь это и питательный запас, и источник энергии на случай тяжелых времен, а в России – по боль-

шей части северной стране – каждая зима – как маленький ледниковый период! Так что «вытапливать» весь жир подчистую из организма – это преступление. Женское тело вообще постоянно стремится набрать немного «уплотнителя» – и все ради будущего поколения! Так что не стоит противоречить природе, но помочь ей можно.

Оптимальное соотношение жира и костно-мышечной ткани в теле для женщин составляет от 12 до 20 процентов жира от общей массы тела. Для мужчин этот показатель чуть меньше – от 9 до 15 процентов. Как самостоятельно определить, насколько далек от идеала ваш личный показатель?

Для этого удобно использовать индекс массы тела Кетлэ. Нормальный индекс массы тела для женщин – от 19 до 24, для мужчин – от 19 до 25. Более низкий индекс означает дефицит массы тела, более высокий – избыточный вес. Индекс выше тридцати сигнализирует об ожирении. Для расчета этого росто-весового показателя нужно массу тела в килограммах разделить на рост в метрах в квадрате. К примеру, рост составляет 170 сантиметров, а вес – 70 килограммов. Нужно одну целую семь десятых умножить на одну целую семь десятых, получается две целых восемьдесят девять сотых. Затем 70 делим на две целых восемьдесят девять сотых, результат округляем – 24 целых две десятых.

Интересен метод определения распределения жира по телу. Этот показатель скорее эстетический. Необходимо объем талии (на уровне пупка) разделить на объем ягодиц. Норма

для женщин – от 65 до 85 сотых, норма для мужчин – 85 сотых.

Одной из самых простых и популярных формул вычисления идеального веса является формула, предложенная французским хирургом и антропологом Пóлем Брока́. Людям моложе 40 лет необходимо из роста вычесть 110, а людям старше 40 из роста вычесть 100. При этом учитывается тип телосложения. Если у Вас астенический (тонкокостный) тип телосложения – из результата вычитайте еще 10 процентов. Если наоборот, у вас гиперстенический (ширококостный) тип телосложения – прибавьте к результату 10 процентов. К примеру, при астеническом телосложении, возрасте 35 лет и росте 165 сантиметров, идеальный вес равен: сто шестьдесят пять минус сто десять, получается 55; минус ещё 10 процентов равно 49 с половиной килограммов. О типах телосложения подробнее рассказывается в книге «Ешь и худей», в подразделе «Как подобрать идеальную диету».

1.2. Метаболизм – мифы и реальность

Наш организм, как и мы, постоянно работает. Даже когда мы спим, системы организма трудятся, поддерживая нашу жизнеспособность.

Один из самых важных процессов, происходящих в организме человека, – это метаболизм. Метаболизм заключается в усвоении и выводе питательных веществ. Питательные вещества, попадая в живой организм, претерпевают множество химических превращений. В итоге отдельные элементы усваиваются или расщепляются, а остальные выводятся из организма. Метаболизм делится на анаболизм и катаболизм. Анаболизм – это процесс создания сложных молекул из более простых, при этом энергия затрачивается. При анаболизме, к примеру, формируется мышечная ткань, поэтому препараты для искусственного наращивания мышц носят название анаболиков. При катаболизме вещества расщепляются, при этом высвобождается энергия и образуются конечные продукты – вода, мочеви́на, диокси́д углерода, аммиа́к.

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.