

# МИНИМУМ ЖИРА МАКСИМУМ МЫШЦ!

Макс Лис



 ПИТЕР®

Макс Лис

**Минимум жира, максимум мышц!**

«Питер»

2012

УДК 796  
ББК 75.0

**Лис М.**

Минимум жира, максимум мышц! / М. Лис — «Питер», 2012

Если вы хотите быстро и навсегда избавиться от излишков жира в организме и накачать красивую спортивную мускулатуру, эта книга – то, что вам нужно. Вы узнаете, как с биологической точки зрения происходит набор мышечной массы и потеря жира. Вы сможете:

- Улучшить свой метаболизм и благодаря этому стать сильнее, здоровее и стройнее.
- С помощью разумного питания избавиться от лишнего жира и – да-да, одновременно – голода и приступов переедания.
- Используя техники, предложенные в этой книге, заставить инсулин строить мышцы в вашем организме, а не накапливать жир.
- Использовать естественные инструменты воздействия на выработку гормонов в организме и с их помощью быстрее достигать желаемых результатов.

Разумно строить тренировки, сохранять здоровый вес и поддерживать достигнутые результаты. Вы перестроите принципы работы своего организма на клеточном уровне и заставите его сжигать жир и набирать мышечную массу. Вы укрепите здоровье и даже улучшите мозговую деятельность! Вперед к красивому телу и здоровой жизни!

УДК 796  
ББК 75.0

© Лис М., 2012  
© Питер, 2012

## Содержание

Глава 1. Борьба с предрассудками	5
Не торопитесь	5
Индекс массы тела	8
В чем же риск лишнего веса для здоровья?	9
В чем причины ожирения?	11
Не покупайтесь на рекламу	13
Станьте кандидатом в долгожители	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Макс Лисс

## Минимум жира, максимум мышц!

### Глава 1. Борьба с предрассудками

*Ожирение опасно тем, что жировая прослойка портит не только фигуру, но и захватывает каждый орган, мешая ему нормально функционировать.*

*Эрнест Уорд, американский диетолог*

### Не торопитесь

У каждого человека собственный взгляд на свой вес и свое тело. Например, в Древнем Китае слово «полный» было синонимом силы и благополучия. Это логично – полный человек хорошо питается и не утруждает себя физической работой. Вспомните легендарные фигурки счастливо улыбающегося толстячка, которому нужно ежедневно потирать пузико, чтобы добиться богатства и благополучия. Впрочем, в женщинах ценились миниатюрность и хрупкость, маленькая ножка (цзилань – золотой лотос) и маленькая грудь.

Для большинства современных людей «полный» означает отсутствие контроля над собой, привычку переедать и искать оправдание этому, а также последующее беспомощное разведение руками. Чаще всего люди воспринимают проблему избыточного веса как чисто косметическую – лишние складки, свисающие бока, выпирающий живот, «уши» на бедрах – не стильно, не модно, в общем, полное «фи». Кроме того, нельзя не учитывать то колоссальное давление, которое мы испытываем со стороны общества (мнение других людей, картинки в глянцевых журналах, рекламные ролики и, в конце концов, мода). С экранов телевизоров и громадных постеров уличной рекламы на нас смотрят стройные и благополучные красавцы и красавицы, витрины магазинов предлагают узкие брюки и короткие топики – все это заставляет нас стремиться к стройности. Но стоит ли бездумно преклоняться перед вздорной модой?

Миллионы фирм зарабатывают миллиарды на различных методиках, БАДах, китайских таблетках от избыточного веса, чаях для похудения, тренажерах, диетах, пластырях, интернет-советах. Проблема избыточного веса – это не только проблема внешнего вида. Полные люди склонны к развитию гипертонии, атеросклероза, инфаркта, инсульта, сахарного диабета, желчнокаменной болезни, болезней суставов и варикозного расширения вен (поскольку возрастает нагрузка на нижние конечности), и этот скорбный список можно продолжать и продолжать. Кроме того, нельзя отрицать и негативные психологические последствия излишней полноты: эмоциональная неудовлетворенность, депрессия, заниженная самооценка, трудности в общении, проблемы с трудоустройством, сексуальные проблемы.

Итак, лозунг сегодняшнего дня: все на борьбу с лишним весом! Рядами и колоннами, с тренажерами наперевес, вооружившись БАДами и чаями, облепленные пластырями и размахивающие распечатками с диетами, вперед к всеобщему стройному будущему!

Стоп! А ведь погоня за стройностью и борьба с лишним весом может принести больше вреда, чем пользы...

Те же средства массовой информации и Интернет не раз убеждали нас, что мы живем в эпоху мошенничества и плутовства. Наше хорошо упитанное, избалованное общество, замученное бессилием, бесплодием, сердечно-сосудистыми, онкологическими заболеваниями и

желудочными расстройствами, усиленно ищет чудодейственные продукты, таблетки и микстуры, которые немедленно решат все проблемы здоровья и физической формы.

Вот тут-то как грибы после дождя и появляются мошенники и шарлатаны, которые за «небольшую плату» готовы снабдить всех страждущих этими чудесными средствами и препаратами. Они готовы разработать для вас персональную диету, привезти вам на дом чудо-таблетки, заставить вашу спальню тренажерами, которые «соответствуют самым последним разработкам в области техники и физиологии», они подведут научную базу под любой миф о волшебном похудании. Одним из самых долгоживущих считается миф о существовании неких волшебных продуктов, которые могут увеличить мышечную массу и без утомительных физических упражнений избавить организм от лишнего жира.

Во времена уже ставшего почти мифическим Советского Союза было популярным высказывание: «Мы делаем вид, что работаем, а они делают вид, что нам платят».

В наше время, подчиняясь новым веяниям, этот лозунг звучит так: «Мы делаем вид, что поставляем продукты, которые помогут обществу, а общество делает вид, что стремится к идеальной физической форме».

У мифов, сфабрикованных мошенниками, только одна цель: максимально облегчить карманы наиболее легковверным представителям нашего общества, согласным покупать поддельные продукты, которые в лучшем случае им просто не навредят.

Как только очередной новоявленный «эксперт по физической форме» и «гуру в вопросах похудения» говорит вам, что строительство рельефной мускулатуры или потеря лишнего жира – это плевое дело, не требующее никаких усилий и существенных затрат, знайте, что вас просто разводят на деньги.

Распространители предлагают продукты и обещают только то, что легковверные люди хотят о них услышать. Когда в последний раз вы слышали призыв: «Покупайте наши средства – новейшие достижения медицины, протестированные британскими учеными. Вы чудесным образом, не особо утруждая свой организм, без тяжелого труда, слез и невероятных усилий добьетесь истинного преобразования вашего тела»? Или: «Хочешь похудеть? Спроси меня как. Избавьтесь от лишнего жира раз и навсегда. Новейший китайский препарат! Миллионы похудевших, прекрасные результаты!» Или: «Патентованный сжигатель жира! Выгодное предложение: купи три упаковки препарата – четвертую получи в подарок!» Или: «Китайский целебный чай “Летающий крокодил”. Результат через неделю!» Заманчиво, не правда ли?

На страницах этой книги мы не будем предлагать вам «волшебные» препараты и сотрясать воздух или пачкать бумагу пустыми обещаниями, мы поможем вам добиться идеальной физической формы, научим, как бороться с предрассудками, и, наконец, откроем вам не самый приятный секрет: физическое преобразование своего тела является трудным и затратным делом.

Итак, что такое *физическое преобразование*?

Начнем с азов. Что такое наше тело? *Человеческое тело* – физическая структура. Тело человека образовано клетками различных типов, характерным образом организующихся в ткани, которые формируют органы, заполняют пространство между ними или покрывают их снаружи.

Итак, именно с тканями мы и будем работать – мышечными (образуют волокна наших мышц) и жировыми тканями. Вот мы и подошли к истокам нашей проблемы: истинное преобразование, можно сказать – преображение, состоит в «строительстве», формировании правильного мышечного каркаса, наших мускулов (от латинского слова *musculus* – мышка, маленькая мышшь), и избавлении от лишней жировой прослойки.

Итак, у нас для вас две новости: одна хорошая, а другая плохая... С чего начать? Оставим хорошую новость на десерт.

Формирование мускулов является тяжелой работой, так же как и избавление от лишнего жира. Это – горькая правда. Это – плохая новость.

Но есть и хорошая – в этой книге мы покажем вам, как добиться идеальных пропорций и довести свой вес до нормы. Только овладев тайными знаниями физического преобразования тела и общего оздоровления организма, человек с избыточной массой сможет сформировать красивую мускулатуру и избавиться от лишней жировой прослойки.

Система оздоровления организма, с которой мы вас познакомим, прежде всего основана на научных знаниях в области человеческой анатомии, биохимии организма и физиологии. Способы и методы этой системы не похожи на что-либо, с чем вы когда-либо сталкивались. «Мы есть то, что мы едим», – так говорили древние. На сегодняшний момент это высказывание весьма точно описывает происходящее (возьмем хотя бы энергетическую характеристику продукта).

Умение регулярно и правильно питаться и выбирать для этого правильные продукты – первый шаг к формированию здорового тела. На ваше закономерное восклицание «Что я, есть не умею?» мы веско отвечаем: «Да!» Только ваше серьезное отношение к своему питанию и, как следствие, к строительству мускулатуры и избавлению от жировой прослойки, а также знания, которые вы почерпнете из этой книги, помогут выработать стратегию, с помощью которой вы сможете воплотить в жизнь давние мечты об идеальной физической форме.

Мы можем смело сказать, что подход, описываемый в этой книге, можно назвать революционным. Он совершенно не похож на любую существующую систему оздоровления, потому как предполагает полное погружение в культуру физической формы и здоровья.

Кто из вас в детстве (а может, и не в детстве), читая книги или просматривая фильм о героических сражениях прошлого, не ставил себя на место полководца или стратега. «Вот я бы на его месте...» Почему на его? Вот ваше «поле битвы» – ваше тело, вот ваши войска и резервы – ваши мышцы, вот ваш враг – ваш жир! А вот и ваше оружие – продукты питания, именно от их правильного выбора во многом зависит исход вашей «битвы».

Правильный выбор пищевой стратегии – это самый радикальный и революционный подход к потреблению пищи, именно он позволит вам добиться реального преобразования вашего тела с помощью здорового питания и упражнений.

Эта книга – призыв к действию для людей, серьезно относящихся к правилу здоровой жизни «максимума мышц, минимума жира».

## Индекс массы тела

Итак, посмотрим на наше тело. Прежде чем ввязываться в борьбу, давайте оценим количество «врагов» и собственные резервы. В этом случае прекрасным показателем является вес. Но, может быть, ваш вес соответствует норме? Существует простой способ проверить это – вычислить *индекс массы тела*.

Взвесьтесь и измерьте свой рост (например, ваш рост 1 м 56 см). Теперь свой *вес* (например, 58 кг) разделите на *рост в квадрате* ( $1,562 = 2,4336$ ) и оцените полученный результат:

$$58 / 2,4336 = 23,83.$$

Итак, мы получили некую цифру – это и есть *индекс массы тела*. Если индекс меньше 18, то вес недостаточный, вам нужно усиленно питаться, а не худеть. Помните, что «худая корова еще не газель».

Если полученное число колеблется в пределах от 18 до 25, то ваш вес в норме и не стоит особо огорчаться, что ваша школьная юбка или брюки не сходятся на талии... Вы стали старше, а значит – весомее, но прежде чем вступать в ряды худеющих, дочитайте до конца эту книгу.

Но даже если ваш индекс перевалит за 25, прежде чем начинать немедленно и активно худеть, задумайтесь о посещении врача или психолога. «В мире нет двух одинаковых людей» – эта ставшая избитой фраза актуальна не только в отношении внутреннего мира человека, но и в отношении его внешности. Скорее всего, на вашем жизненном пути встречались подвижные, активные, жизнерадостные *полные люди*, которым совсем не мешала их полнота. Такие люди прекрасно себя чувствуют в таком теле, они молодо выглядят и кажутся себе и другим привлекательными. Им вовсе не обязательно худеть. Другой случай – вес не соответствует природной конституции человека и активно мешает ему – появляются одышка, чрезмерная потливость, усталость, проблемы со здоровьем.

Само понятие «избыточный вес» также относительно. Мнения специалистов расходятся, некоторые из них считают, что индекс от 25 до 28 означает *не ожирение*, а *избыточный вес*, который для некоторых конституций тела является вполне допустимым. Тревогу нужно бить, когда индекс превышает 28, но и здесь до значения 35 ожирение только начинается, если индекс от 35 до 40 – появляются реальные трудности с избавлением от лишних килограммов, а вот уже после 40 ожирение можно сравнить с катастрофой.



## В чем же риск лишнего веса для здоровья?

Избыточный вес – сложная и трудноразрешимая проблема. По данным неумолимой статистики, 60 % населения США и Европы страдают от избыточного веса. Наша страна занимает (пока!) 25-е место в мире по количеству полных людей. Однако расслабляться не стоит, вспомним, сколько лет США идут (или сидят) по демократическо-капиталистическому пути развития. А сколько мы? А прогресс не стоит на месте... Чего греха таить, городская жизнь (за редким исключением) – из кровати в автомобиль, из автомобиля в офисное кресло, из офисного кресла на мягкий диванчик перед телевизором с тарелочкой вкусностей (ох и калорийных!). И так изо дня в день, из месяца в месяц, с редким перерывом на отпуск. Поэтому проблема лишнего веса встает в первую очередь перед населением городов и становится одной из наиболее важных задач здравоохранения на сегодня. Для нас давно не секрет, что избыточный вес связан с сердечными болезнями, повышенным давлением, некоторыми новообразованиями онкологического характера, преждевременной смертью и многими психосоциальными проблемами. Страшно?

### Для справки:

- повышенное кровяное давление (гипертония) встречается у полных людей в три раза чаще, чем у худых;
- атеросклероз (а значит, и болезни сердца) у молодых людей с лишним весом развивается в два раза чаще, чем у людей с нормальным весом;
- вероятность развития сахарного диабета даже у умеренно полных возрастает во много раз.

Кроме того, лишний вес – это серьезная нагрузка на суставы, вены, легкие. Не верите – поносите несколько дней гирю весом в 10–15 кг в дамской сумочке (современные дамские сумочки прекрасно для этого приспособлены), студенческом рюкзаке или кейсе. Вы устали? Вам тяжело подниматься по ступенькам? Вы задыхаетесь при быстрой ходьбе? Да, в случае избыточного веса эти 10–15 кг будут с разной степенью равномерности распределены по всему объему вашего тела, да и появятся они не вдруг, а постепенно, тихой сапой. Но нагрузка-то останется.

А это далеко не весь перечень неприятностей, к которым приводит избыточный вес. Если к вашему лишнему весу прибавляется свежеприобретенная гипертония или сахарный диабет, если вы курите, то риск для вашего здоровья очень велик.

Известная фраза, что *хорошего человека должно быть много*, по мнению большинства медиков, мало соответствует действительности. Дело в том, что очень полные люди живут мало, в 1,5 раза меньше, чем люди с нормальным весом. В некоторых европейских странах лиц с избыточной массой тела даже не страхуют или страховка обходится им дороже, чем людям с нормальным весом, поскольку толстяки чаще других подвержены различным заболеваниям.

Взглянув на толстого человека, с большой вероятностью можно сказать, что он страдает гипертонией, сердечно-сосудистыми заболеваниями и заболеваниями суставов. Толстяки входят в группу риска по сахарному диабету, атеросклерозу, ишемической болезни сердца. У них значительно чаще развиваются остеохондроз, артроз, дискинезия желчевыводящих путей, хронический холецистит и желчнокаменная болезнь. Чем толще человек, тем больший букет болезней у него имеется. И не следует думать, что весь лишний жир располагается под кожей, в малопривлекательных складках и складочках. У людей с ожирением крайней степени наблюдаются изменения во всех органах – сердце, печени, почках. Бывает, что человеку 40 лет, а сердце у него 80-летнего. Вы наверняка слышали выражение «изношенный организм»?

У абсолютного большинства полных людей наблюдаются низкая работоспособность и двигательная активность. Сексопатологи утверждают, что у таких людей возникают серьезные

проблемы с половой жизнью. Они медленно возбуждаются, быстрее выдыхаются «в процессе», редко испытывают оргазм, при этом он у них, как правило, «стертый».

Худеть! Немедленно худеть! Дашь 5 килограмм в неделю! Нет, 7, а лучше и все 15!

Стоп. Во всем, даже в похудании, нужна мера. Если вы начинаете терять больше 12 кг в месяц, велика вероятность, что закончится этот «волшебный» процесс на больничной койке. Организм попросту не успеет адаптироваться. Радикально-стремительное похудение может привести к опасному заболеванию – анорексии. Человек, больной анорексией, любыми средствами избавляет организм от пищи: вызывает рвоту, принимает слабительные средства, начинает питаться отдельно, прячет еду или перекладывает ее в чужую тарелку, отдает животным. От недостатка питательных веществ развивается атрофия мышц – человек становится похож на скелет, обтянутый кожей; выпадают волосы и зубы, вымывается кальций из костей, перестает работать кишечник, могут начаться судороги. Анорексия так же, как и ожирение, может привести к летальному исходу. Так что никогда не перегибайте палку – это касается и обжорства, и голодания.

## В чем причины ожирения?

Причин ожирения много, но наиболее частая – избыточное, высококалорийное питание или нарушение функции эндокринной системы.

Чем характеризуются потребляемые нами продукты? Содержанием белков, жиров, углеводов и количеством калорий на 100 г продукта. По количеству калорий оценивается энергетическая ценность продукта. То есть чем более высококалорийную пищу мы съедаем, тем больше получаем энергии.

Представим себе бензобак автомобиля. В него мы можем залить 40 литров первосортного бензина, который затем (с помощью двигателя внутреннего сгорания и разных хитрых передач) будет преобразован в движение. А теперь представим себе ситуацию, в которой в 40-литровый бак мы заливаем 50 литров бензина. «Так 10 литров окажутся на земле», – скажете вы и будете абсолютно правы. Но в нашем гипотетическом автомобиле эти 10 литров не оказались на земле, а переместились в другое место нашего автомобиля, образовав, так сказать, «жировой запас» – достать и использовать его трудно, а возить с собой постоянно не хочется.

Так и лишние калории (энергетический запас продуктов) имеют тенденцию накапливаться в организме (это может быть следствием, например, несбалансированного питания), преобразовываться и откладываться в виде жира, а вес тела начинает превышать нормальные параметры.

За последние годы у нас в стране возросло потребление жирных сортов мяса, высококалорийных продуктов (рафинированных жиров, сахара, пшеничного хлеба, булочных изделий из сдобного теста, макарон, кондитерских изделий). Эти продукты характеризуются хорошей усвояемостью, способствуют жиронакоплению, дают большое количество энергии.

Кроме того, ожирению способствуют редкие и обильные приемы пищи, злоупотребление специями, возбуждающими аппетит, а также алкогольными напитками, которые ослабляют самоконтроль за потреблением пищи и сами являются источником энергии.

На что же расходуется потребленная нами вместе с пищей энергия? Прежде всего на нашу же физическую активность. Следовательно, похудеть или поправиться можно, если установить правильный баланс между потреблением и расходом калорий.

В последние годы специалисты пришли к единому мнению, что наиболее эффективными методами предупреждения ожирения и снижения веса является контроль за потреблением продуктов и регулярные физические нагрузки.

При выполнении физических упражнений или действий, связанных с физическими нагрузками (например, мытье пола), расходуется большое количество энергии. Если физическая нагрузка возрастает, потребности организма в энергетическом обеспечении резко повышаются. Растет потребление кислорода (так как кислород необходим для воспроизводства энергии). Если до этого источником энергии в основном было «сгорание» углеводов, то теперь в его качестве начинают выступать жиры. «Сгорание» жиров начинается примерно через 15–20 минут работы. При значительной физической нагрузке энергетический расход может возрасти приблизительно в три раза. А когда энергии съеданной пищи не хватает, в ход идут жировые «кладовые» организма. При длительных и постоянных тренировках излишки подкожного жира постоянно расходуются, а следовательно, происходит уменьшение его объемов.

Уровень физической нагрузки людей, страдающих ожирением, зависит от их физического состояния, возраста и самочувствия. Условно мы можем разделить людей на две группы: сильную и ослабленную. В сильную входят люди с относительно хорошим физическим состоянием организма и не страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями. Однако если ваше физическое состояние плохое, наблюдаются коронарная недостаточность, повышенное арте-

риальное давление и другие болезни, то вы относитесь к ослабленной группе и вам следует весьма осторожно выбирать упражнения и избегать значительных нагрузок.

Люди с крепким здоровьем могут заниматься плаванием, гимнастикой, бегом, различными играми в мяч, альпинизмом и т. д.

Имеются данные, показывающие, что непрерывное плавание в течение 45 минут может снизить вес приблизительно на 350 г. Если регулярно заниматься плаванием больше полугода, то можно без негативных последствий потерять 15–20 кг. Для этой же цели хорошо подходят занятия бегом, при этом нужный эффект достигается быстрее.

Один японский врач наблюдал за пятью женщинами, страдающими ожирением и занимающимися лечебной физкультурой. Он требовал, чтобы они каждый день бегали по 20 минут со скоростью 125 м в минуту, сочетая бег с 15-минутной гимнастикой. После трех месяцев тренировки вес у них снизился на 3–9 кг, а после полугода занятий – на 4–10 кг. С помощью тренировок за два года они снизили массу тела в среднем на 8–11 кг.

Кроме того, увеличивая число калорий, сожженных в день, человек начинает чувствовать себя более сильным и здоровым. Но невозможно поменять весь жир на мускулы, поскольку 90 % всего жира располагаются прежде всего под кожей.

Занятия физкультурой и правильно подобранная диета помогут вам избавиться от лишнего жира, но стоит только прекратить занятия, как жир снова возьмет верх. Почему это происходит? Любые калории, принятые свыше требуемого количества, запасаются организмом в жировых ячейках. Независимо от того, ели ли вы пищу, богатую жирами, углеводами или белками, жировая прослойка увеличивается.

Мы можем рассматривать наш организм как систему, характеризующуюся большой инерцией. То есть когда мы занимаемся физическими упражнениями и расходует большое количество энергии, наш организм стремится пополнить энергетические запасы, то есть мы вполне закономерно испытываем чувство голода. Вспомним наш гипотетический автомобиль: израсходовал бензин – залил полный бак. Но вот наш бак (энергетический запас) мы перестали расходовать полностью, а организм (наш автомобильный двигатель) по инерции продолжает требовать заливать полный бак. Образующиеся излишки энергетического топлива начинают скапливаться в виде жира.

Занятия физкультурой – обязательное условие сжигания жира, а следовательно, и уменьшения веса тела. Занятия ходьбой, плаванием, пешим туризмом или фитнесом помогут привести ваш вес в норму. Постоянные физические нагрузки извлекают жир из жировых клеток, и он сжигается мускулами как топливо.

Расположение жировых отложений на нашем теле зависит от пола, генетики, образа жизни и гормонального баланса. У большинства полных мужчин фигура яблокообразной формы. У них жир накапливается вокруг живота, сердца и кишечника. У большинства женщин фигура грушеобразная, жир откладывается на ягодицах, внешних и внутренних поверхностях бедер. Поэтому укрепление мышц только в проблемных зонах не будет уменьшать количество жира в целом.

## Не покупайтесь на рекламу

«Сбросить полкило за неделю? Легко!»

Признайтесь, подобные рекламные объявления частенько попадались вам на глаза.

На что вы готовы ради стройного тела?

- Принимать сжигатели жира?
- Спать, завернувшись в полиэтиленовую пленку?
- Подвергнуться гипнозу?
- Уменьшить объем желудка хирургическим путем?
- Пройти процедуру липосакции?

К сожалению, большинство людей, стремящихся избавиться от лишнего веса, хотят получить мгновенный результат. Однако чудес не бывает. В этой книге мы предлагаем методики восточной медицины (методики, а не сомнительные чаи и пилюли), которые действительно помогут вам стать и оставаться стройными и здоровыми.

Вот уже много лет ученые ищут эффективный способ, который позволит избавляться от жировых отложений. А восточные мудрецы сотни лет назад уже открыли множество средств и упражнений, которые помогут вам с минимальным риском осложнений максимально облегчить свое тело, избавив его от лишних килограммов, а также от болезней, сопутствующих ожирению.

Основываясь на восточных учениях, специалисты пришли к выводу, что для достижения успеха важны три фактора:

- психологический настрой;
- режим питания;
- регулярная физическая нагрузка.

Чтобы ваши усилия принесли ощутимую пользу, мы постарались собрать в этой книге самые действенные на сегодняшний день методики борьбы с лишним весом. Кроме того, мы предложим вам специальный комплекс силовых упражнений, который поможет израсходовать излишние жировые запасы и восстановить утраченное здоровье.

Но не забывайте, что результат зависит еще и от таких обстоятельств, как наследственность, обмен веществ, пищевые пристрастия, физические способности и психологический настрой. То, что годится для одного человека, может не подойти другому, поэтому, творчески используя методики, на их основе создайте собственную *формулу успеха*.

Ни для кого не секрет, что в большинстве случаев полнота не только не красит, но и вредит здоровью. Так почему же появляются проблемы с лишним весом, чем это опасно для нашего здоровья и как избежать этих проблем, а если уж не удалось избежать, то как с ними справиться?

Традиционная восточная медицина в последнее время становится все более и более популярной во всем мире. В отличие от западной медицины, которая, как правило, лечит больной орган, основой восточной медицины является восстановление нарушенной гармонии, устранение не последствий, а первопричины болезни. Основные лечебные процедуры восточной медицины – это не таблетки и уколы, а гимнастика, акупунктура, прижигание, прогревание, точечный массаж.

Изучение методик восточной медицины поможет вам избавиться от ваших болезней и достичь гармонии.

Итак, если вы решили похудеть, то нужно сделать три вещи.

1. Изучить конституцию своего тела и смириться с тем, что некоторые проблемные области невозможно будет довести до общепринятого стандарта.

2. Пройти полное медицинское обследование, чтобы нагрузки и диета не ухудшили общее состояние организма. Похудение «любой ценой» может привести к трагическим последствиям.

3. Необходимо проводить все мероприятия по снижению веса под контролем специалиста, чтобы в случае каких-либо отклонений можно было скорректировать методику, увеличить или уменьшить нагрузку.

И не верьте тем методикам, которые обещают без лишних усилий сбросить лишние килограммы за какие-то смехотворные сроки. Избавление от лишнего веса – это тяжелый и постоянный труд. Ибо остановившись на достигнутом, можно расслабиться и быстренько «наверстать упущенное», снова набрав лишние килограммы.

Сбросить вес достаточно легко, но как его не набрать снова и при этом поправить пошатнувшееся здоровье? Давайте поговорим об этом подробнее.

## Станьте кандидатом в долгожители

Восточные мудрецы утверждают, что уменьшение веса делает человека кандидатом в долгожители. Однако не превращайте борьбу с лишним весом в профессию и смысл жизни. При малейшей неудаче это грозит стрессом, ростом внутреннего дискомфорта, негативными изменениями в характере. И раздражительность может стать не самым тяжелым из них.

Культура, относящаяся к эпохе Возрождения и процветающая в XV и XVI вв. в Италии, идеализировала классическое, мускулистое тело, нашедшее свое отражение в творчестве Микеланджело и Леонардо да Винчи. Эти два великих художника попытались определить идеальные пропорции человеческого тела с помощью живописи и скульптуры.

В XX в. идеалы красоты (в основном женской) сменяли друг друга почти каждое десятилетие. Так, в 20-е гг. в моде были узкие бедра, маленькая грудь и кукольный ротик, а уже в 30-е пышные грудь, ягодицы и бедра снова вернулись в моду. В конце 20-х гг. именно голливудское кино стало диктовать моду на идеальную женскую фигуру. Марлен Дитрих и Грета Гарбо, Мэрилин Монро и Джина Лолобриджида считались идеалами женской красоты в разные годы XX в. Нельзя однозначно сказать, какой должна быть фигура современной женщины. К пресловутым 90–60–90 стремились женщины на протяжении почти пяти последних десятилетий. Но сегодня очевидно, что времена Твигги прошли. В моде фигуры, у которых узкая талия, но пышные бедра и бюст. Идеал красоты снова поменялся.

С мужчинами в XX в. было проще. В отличие от античных статуй с их характерными особенностями – объемными мышцами рук и ног и чрезвычайно развитыми мышцами бедер и ягодиц – в современном представлении у мужчины с идеальной фигурой шея, плечи, руки, грудь, талия, спина и ноги должны быть пропорциональными по окружностям и мускулистости. Но во все времена ценились широкие плечи, узкие бедра и развитая (в пределах разумного) мускулатура.

Мы живем в эпоху нового Возрождения, когда обожание тела превратилось в культ. Все больше и больше людей сидят на диете (или пытаются на нее сесть) и тренируются, стремясь достичь идеала.

Стремления обрести стройное и мускулистое тело возникли задолго до времен Леонардо да Винчи и Микеланджело. Восхищение мускулистостью и физической силой нашло отображение в искусстве древних ассирийцев, филистимлян, встречалось в Минойской культуре и, естественно, в греческом и римском искусстве. Физическая сила воспринималась как основное мужское достоинство, необходимое для того, чтобы защитить семью и победить других мужчин или доминировать над ними.

Согласно исследованиям антропологов, женщина была очарована сильным и мускулистым мужчиной, прежде всего защитником и добытчиком. Но в настоящее время как женщины, так и мужчины стремятся выглядеть мускулистыми и стройными.

Не вдаваясь глубоко в антрополого-психологическое определение «худой и злой», можно задать вопрос: «Почему вы хотите преумножить мускулы и потерять жир?» Самым распространенным ответом будет утверждение, что мускулистое и стройное тело более соблазнительно, здорово и привлекательно.

Множество людей (возможно, их большинство) хотят развить мускулы и избавиться от жира прежде всего потому, что они полагают, что мускулистое и стройное тело великолепно выглядит. Это соображение, безусловно, верно, но существует огромное количество заблуждений, касающихся мускулистого и стройного тела. Для многих мужчин и женщин на первом месте стоят их убеждения и принципы, тогда как здоровье и работа отодвигаются на второй план. Самым великим человеческим заблуждением является страстное желание выглядеть

более мускулистым и худым. При всем этом большие мускулы не гарантируют максимальную силу, а худоба – не всегда признак здоровья, особенно у женщин.



## **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.