

Вирджиния Линнингстон

СТРОЙНАЯ



фигура

БЕЗ УСИЛИЙ
И ЗАТРАТ



Ц Е Н Т Р О Б О К Г Р О

Вирджиния Ливингстон

**Стройная фигура
без усилий и затрат**

«Центрполиграф»

Ливингстон В.

Стройная фигура без усилий и затрат / В. Ливингстон —
«Центрполиграф»,

Уникальная книга, которая поможет сохранить стройную фигуру, красоту, молодость, здоровье, научиться быстро и без лишних затрат готовить изумительные блюда, которые можно есть, не ограничивая себя. С помощью простых и эффективных упражнений и мужчины, и женщины обретут упругие мышцы лица и тела. Начинающим пригодятся несложные советы, как уменьшить муки голода и «заморить червячка», а нерешительным – как, не опасаясь переедания, обедать в ресторане. В книге даны рекомендации по употреблению алкогольных напитков, а также многочисленные рецепты диетических блюд.

Содержание

Глава 1	5
Что такое естественный метод?	6
Забудьте о прошлых неудачах	7
Естественный путь к успеху	8
Секреты природы	9
Глава 2	10
Насколько серьезен «углеводоголизм»	11
В чем опасность «углеводоголизма»?	12
Калории. Что это такое?	13
Ценность белка	14
Сколько калорий вам нужно?	15
Новые таблицы определения веса	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Вирджиния Ливингстон

Стройная фигура без усилий и затрат

Глава 1

Что представляет собой естественный метод

Давайте похудеем. И давайте останемся худыми. Но давайте сделаем это не вовлекая себя в жесткий и изматывающий график занятий спортом. У нас с вами нет никаких серьезных намерений следовать этому графику долгое время.

Давайте станем стройными, но не будем изнурять себя дорогими видами диет и низкокалорийных продуктов, этикетки которых испещрены предупреждениями, напоминающими предупреждения о вреде курения на пачках сигарет.

Давайте похудеем и сохраним свой вес не следуя чудаковатым диетам, которые, помимо пользы, приносят нам много вреда. Они гарантируют, что вы сбросите около 5 килограммов за неделю, но предупреждают не следовать диете более одной недели из-за опасности, которая наносится организму.

Давайте оставаться стройными в соответствии с законами природы.

Что такое естественный метод?

Давайте сначала определим, что является противоестественным. Противоестественно принуждать себя употреблять в пищу разнообразные и необычные продукты, получившие распространение благодаря популярности в магазинах и ресторанах и поветрию, связанному с микробиотикой. «Здоровые» продукты не обязательно натуральные. Вам нужно употреблять в пищу йогурт, зародыши пшеницы, пивные дрожжи, соевые бобы и сырую печень. Эти продукты богаты белком и витаминами, с незначительным содержанием калорий и жира. Но если вам не нравятся эти продукты и вы никак не можете привыкнуть к ним, тогда вы просто не сможете их есть. Вы снова начнете набирать вес и упрекать себя за неудачу.

Противоестественно употреблять в пищу продукты, которые вы не любите: независимо от того, были ли они выращены органическим способом и насколько они полезны для вас. Вам совсем не обязательно регулярно посещать магазины натуральных продуктов, если вы не хотите этого делать. В ближайшем супермаркете продается огромное разнообразие фруктов, овощей и мясных продуктов, которые вам нравятся. Они низкокалорийны, с небольшим содержанием жира и содержат все необходимые витамины. Проблема в том, как распознать полезные продукты с небольшим содержанием калорий и как правильно приготовить их. Не нужно покупать высококалорийные продукты и необходимо научиться правильно готовить продукты низкокалорийные.

Противоестественно делать сложные и изнурительные упражнения. От них нет никакой пользы, кроме подготовки к Олимпийским играм.

Ну и зачем же мучить себя? Существует много простых, безболезненных и естественных упражнений, которые сделают ваши мышцы упругими.

С их помощью вы сохраните хорошую физическую форму. Эти упражнения настолько легкие и выполняются так естественно, что вы скоро вообще забудете, что делаете их.

Забудьте о прошлых неудачах

Вы только что перевернули новую страницу, полны решимости сбросить лишний вес и остаться в такой форме. Возможно, за прошедшие десять лет вы сбросили не один килограмм, а потом снова за несколько недель набрали гораздо больше, чем сбросили. Забудьте свои неудачи. Чтобы сохранять стройную фигуру, научитесь секретам выбора продуктов. Природа – неистощимый поставщик вкусной, питательной и низкокалорийной пищи.

Естественный путь к успеху

Если вам нужно сбросить 5 или 20 килограммов, то у вас должен быть удобный и разумный метод, позволяющий избавиться от лишнего веса, при котором нет необходимости менять свой образ жизни. Для достижения этой цели вам всего лишь необходимо сменить акценты в отношении ваших любимых продуктов и физических упражнений.

Секреты природы

Природа создала нас стройными. Лучший способ сохранить стройность – это следовать законам природы. У природы есть много секретов, чтобы помочь вам сбросить лишние килограммы и не набрать их снова. Вам нужно самим открыть эти секреты, и вы станете более привлекательными, более счастливыми и продлите свою жизнь.

А вот вкратце основные секреты природы для поддержания нормального веса.

– Употребляйте в пищу низкокалорийные продукты, которые вы любите. Занимайтесь физическими упражнениями, которые доставляют вам удовольствие.

– При этом ваш выбор должен соответствовать списку природных продуктов и упражнений, способствующих уменьшению жировой прослойки и продлению молодости.

Эта книга написана с целью познакомить читателей с естественным природным лекарством для людей, страдающих избыточным весом, а также дать вам представление об упомянутом выше «природном списке». Вы сможете узнать, какие продукты – ваши друзья и какие – злейшие враги.

Для начала давайте посмотрим более пристально на так называемого «углеводоголика», этого ненасытного обжору, и его «наркотики» – жирные, сладкие и крахмалистые продукты.

Глава 2

Избавьтесь от вредной привычки

Кто такой углеводоголик? Это не вы? Если у вас есть лишние килограммы, возможно, это – вы. Если вы годами сидите на диете, сбрасывая за неделю полтора килограмма, чтобы через неделю набрать два, то, вероятно, вы – углеводоголик. Вы пробуете практически все разрекламированные диеты в надежде наконец-то найти то, что вам нужно, не правда ли? Вы перепробовали десятки диет, которые помогли вам похудеть (в самом деле помогли!), а затем вы отказались от них потому, что вам не нравилось то, что вы едите, и вы не могли избежать искушения вернуться к своим прежним привычкам в еде. Тогда, возможно, вы – углеводоголик. У вас непреодолимое желание напичкать себя едой. Это желание может быть связано с повышенными эмоциями, социальными проблемами или просто скукой. В конце концов, это не имеет значения. Вы постоянно едите, и вам нужно остановиться.

Насколько серьезен «углеводоголизм»

Я приведу вам конкретный пример. У меня есть друг. Он – хронический углеводоголик. Родился под счастливой звездой (как говорят англичане, с серебряной ложкой во рту) – богатая семья, длинный список прославленных предков. Получил великолепное образование. Он был очарователен и хорош собой. Ему прочили великолепную карьеру.

Но где-то на его пути что-то случилось не так. Я не знаю что – возможно, результат негативного влияния космического века. Его стало неудержимо тянуть к еде, как алкоголика к спиртным напиткам. Та серебряная ложка оказалась лопатой. За несколько лет из симпатичного юноши, сотрудника Госдепартамента США, он превратился в толстого и непривлекательного неудачника. Его карьера провалилась, а спустя некоторое время он пристрастился и к алкоголю. Он объедался, чтобы забыть свои неудачи, и напивался, чтобы забыть о своем весе.

Деньги не помогли ему, а наоборот – сделали его жизнь хуже, поскольку ему не надо было работать. Когда он допился до того, что находился на пороге смерти, врачи отправили его на несколько месяцев в психиатрическую лечебницу, где он перестал пить, стал принимать ванны и похудел то ли на 5, то ли на 10, то ли на 20 килограммов.

Оставив лечебницу и вернувшись к своей прежней бесцельной жизни, через несколько недель он забросил свою диету. Снова поползли килограммы. Он ничем не мог помочь себе, снова стал пить. Тот же самый порочный круг. Сейчас он продолжает жить той же самой жизнью и, возможно, никогда не разорвет этот порочный круг, пока это не убьет его.

Почему это произошло? Мой друг никогда не понимал, что он – углеводоголик. Никакие врачи и никакие деньги во всем мире не помогут ему. Подобно алкоголику, углеводоголик может помочь себе только сам. Лекарства и лечебные курорты дают лишь временное облегчение. А иногда могут принести больше вреда, чем пользы. Но это крайний случай. Давайте посмотрим на среднего углеводоголика.

Милдред Джексон недавно исполнилось тридцать. Она начала беспокоиться о своем весе всего лишь несколько лет назад. Даже после рождения двоих детей она ела сколько хотела. Она даже не думала о том, чтобы взвеситься. Два года назад она была шокирована, когда увидела, что не может влезть в купальник. Конечно, она видела, что прибавила полкило или килограмм. Муж подшучивал над ней всю зиму и непременно добавлял, что такая она нравится ему больше. Не была ли она всегда немного худовата?

Тем не менее Милдред решила сбросить несколько килограммов. На обед она ела только творог. Отказывалась от второго бокала martini. А она определенно не была полной. Но ей хотелось снова надеть тот купальник. Однако диета не помогла. Вместо того чтобы худеть, она начала поправляться. В тридцать лет у нее было пять килограммов лишнего веса. Врач посоветовал сбросить несколько килограммов, но она не могла. В конце концов она решила, что ей не стоит этого делать. Она действительно не стала есть больше, чем раньше. Наверное, это связано с работой желез, решила она, сказав себе, что для организма вполне естественно с возрастом набирать вес. Раз не помогли все эти безумные диеты, зачем же идти против природы? Она смирилась со своей полнотой и превратилась в углеводоголика. Теория Милдред была вся насквозь глупая и несуразная («сырая» по-американски), и купальник она так никогда больше и не надела.

Набирать вес с возрастом вовсе не естественно для организма. Дело в том, что для поддержания основных функций, таких, как дыхание, пищеварение, сердечная деятельность и т. д., потребность организма в пище после 25 лет с каждым годом сокращается на 1 процент. Если в этом возрасте вы не снизите количество принимаемой пищи или не увеличите физические нагрузки, вы непременно наберете вес. Диета, помогающая вам оставаться стройными в двадцать лет, сделает вас полными в тридцать и безобразно толстыми в сорок.

В чем опасность «углеводоголизма»?

Милдред попала в беду. Если у вас всего лишь 5 килограммов лишнего веса, вы рискуете умереть на пять или десять лет раньше. Если ваш вес превышает норму на 9 килограммов, показатель смертности – на 10 процентов выше среднего. Если ваш вес превышает норму на 14 килограммов, показатель смертности – на 25 процентов выше среднего, если на 23 килограмма, то на 50—70 процентов выше среднего. Вы также рискуете заболеть диабетом, получить расстройства пищеварительного тракта, высокое кровяное давление и сердечную недостаточность.

Калории. Что это такое?

Не становитесь углеводоголиком. Первое, что надо сделать, чтобы избежать этой болезни, – изучить некоторые основные факты о вашей союзнице (или противнице) – калории. Чтобы понять, что такое калории, не нужно считать их. Калории нужно принимать во внимание, однако их простой подсчет не принесет вам ни малейшей пользы, особенно если вы не знаете, что делать с такой арифметикой.

Калория – это единица измерения энергии, которая поступает с любой пищей и жидкостями. Пища и жидкости (а следовательно, и калории), которые мы потребляем, состоят из белков, жиров и углеводов.

Каждый из нас потребляет определенное количество калорий в день для поддержания нормальной жизнедеятельности организма. Если вы съедаете больше калорий, чем нужно вашему организму, то организм набирает вес и откладывает жир. Если вы съедаете меньшее количество калорий, чем нужно вашему организму, тогда недостаток калорий компенсируется за счет существующих запасов и вы теряете вес.

Ценность белка

Вы, несомненно, слышали о значимости белка и богатых белком диет, с тех пор как впервые беспокоились о своем весе. Правда ли, что белок лучший друг человека, соблюдающего ту или иную диету? И если да, то почему?

Конечно, это правда. Белок не только помогает не накапливать жир, но фактически сжигает жир, который вы уже набрали.

Примите к сведению, что 30 граммов жира содержат 225 калорий, 30 граммов белка – 113 калорий. Когда вы съедаете 30 граммов жира, в организме этот жир откладывается. А если вы съедаете 30 граммов белка, то этот белок начинает вырабатывать энергию в таком объеме, что на каждые 113 съеденных калорий расходуется 130 или 140! И это одна из самых удивительных тайн природы. Джонатан Уинтерс, потрясающий телевизионный комик, давно ведет упорную борьбу с собственным весом. Одна из его шуток относится к сельдерее: «В сельдерее содержится минус две калории. Почему минус? Потому что, когда его начинаешь есть, в нем вообще нет никаких калорий, а потом, в процессе жевания, сжигаются еще две».

На самом деле стебель сельдерея содержит минус 7,5 калорий! Вначале в нем содержится 5 калорий (а также витамин С, никотиновая кислота, железо и другие необходимые минеральные вещества). Белок сельдерея сжигает 12,5 калорий в организме. Итак: минус 7,5, и это не считая сжигаемых во время жевания!

Сколько калорий вам нужно?

Гораздо меньше, чем вы думаете, если ваше представление основано на применении устаревших таблиц для определения идеального веса. До недавнего времени основанием для определения идеального веса в таких таблицах являлся средний вес среднего американца, у которого обычно был лишний вес! Он считался идеальным, поскольку являлся средним.

Новые таблицы определения веса

Сегодня многие врачи согласны с тем, что средний американец слишком тяжелый. Посмотрите на обновленную таблицу, приведенную ниже, и определите, к какой группе вы относитесь. Указанные показатели могут колебаться в пределах 10 процентов от идеального веса здорового взрослого человека. Такое отклонение допускается в связи с разницей в телосложении: легком, среднем или крупном. Даже если ваш вес больше указанного идеального веса для вашего телосложения, вы можете не считать себя полным.

Взгляните в зеркало или бросьте случайный взгляд со стороны, проходя мимо витрины магазина. Ваш пиджак натянут и собирается складками, а платье плотно облегает живот и бедра? Если вы нечасто ходите к портнихе, это показатель того, что вы прибавили несколько килограммов.

А вот столько вы должны весить (без одежды, утром на пустой желудок).

ЖЕНЩИНЫ:

Рост (с каблуками 5 см)	Легкое телосложение, кг	Среднее телосложение, кг	Крупное телосложение, кг
145 см	46—49	48—54	52—60
148 см	47—50	49—55	53—61
150 см	48—52	51—57	55—63
152 см	49—54	52—58	56—64
155 см	51—55	54—60	58—66
157 см	53—57	55—61	59—67
160 см	54—58	57—63	61—69
163 см	56—60	58—65	63—71
165 см	57—62	60—68	65—73
167 см	59—64	62—70	67—75
170 см	61—66	64—72	69—77
173 см	63—68	66—74	71—79
175 см	65—70	68—76	73—82
178 см	67—72	70—78	75—84
180 см	69—74	72—80	77—87

МУЖЧИНЫ:

Рост (с каблука- ми 2,5 см)	Легкое телосложение, кг	Среднее телосложение, кг	Крупное телосложение, кг
155 см	56—60	59—65	63—71
157 см	58—62	61—67	65—72
160 см	59—63	62—68	66—74
163 см	61—65	64—70	68—76
165 см	62—67	65—72	69—78
167 см	64—69	67—74	71—81
170 см	66—71	69—76	74—83
173 см	68—73	71—78	76—85
175 см	70—75	73—80	78—87
178 см	72—77	75—83	80—90
180 см	74—79	77—85	82—92
183 см	76—81	79—88	84—95
185 см	78—84	81—90	87—97
187 см	80—86	84—93	89—100
190 см	82—88	86—95	91—102

Если вы не являетесь заядлым спортсменом, то вам не подойдут физические упражнения, похожие на те, которые применяются для подготовки к Олимпийским играм. У людей в течение дня не хватает времени даже на обычные дела. Однако вы можете незаметно для себя включить в свой ежедневный график разные виды очень простых и безболезненных упражнений. Только по тону мышц вы можете почувствовать, что делаете их. Эти упражнения не предназначены для сбрасывания веса. Они помогают вашим мышцам и коже сохранять эластичность и упругость, по мере того как вы будете худеть естественным способом: употребляя в пищу только вкусные и питательные продукты, созданные самой природой для борьбы с жиром.

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.