

**Это может каждый!**

**Великолепная  
фигура**

**за 20**

**минут  
в день**

**УНИКАЛЬНЫХ  
40  
УПРАЖНЕНИЙ**

**Осуществи свою мечту!**

40 уникальных упражнений

**Великолепная фигура за 20 минут  
в день. Осуществи свою мечту!**

«Издательство АСТ»

2009

Великолепная фигура за 20 минут в день. Осуществи свою мечту! /  
«Издательство АСТ», 2009 — (40 уникальных упражнений)

Сбросить лишний вес можно и не прибегая к физическим тренировкам. Однако, во-первых, рискуете похудеть вовсе не в тех местах, где бы вам хотелось. Во-вторых, если вы сбросили лишний вес, но ваши мышцы при этом дряблые, а кожа – морщинистая, обвислая, то вряд ли это прибавит вам красоты. Что же делать? Работать не только над снижением веса, но и над созданием красивого контура всего тела. А такой контур вам могут обеспечить только правильно подобранные физические упражнения.

, 2009

© Издательство АСТ, 2009

## Содержание

Вступление	5
Почему мы толстеем?	6
Причина 1: Наследственность	7
Причина 2: Особенности обмена веществ	8
Причина 3: Погрешности питания	9
Причина 4: Гиподинамия	10
Причина 5: Ваши методы похудения	11
Причина 6: Стресс	12
Причина 7: Недостаточный сон	13
Причина 8: Окружающая среда	14
Причина 9: Антидепрессанты и другие лекарства	15
Причина 10: Болезнь	16
Какие анализы следует сдать, если вы сильно прибавили в весе?	17
Болезни лишнего веса	18
Гипертония	18
Сахарный диабет 2-го типа	18
Половые проблемы	18
Суставные нарушения	18
Варикоз	18
Надо ли вам худеть?	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# **Л. С. Гурьянова**

## **Великолепная фигура за 20 минут в день. Осуществи свою мечту!**

### **Вступление**

Сегодня проблема лишнего веса стала одной из самых актуальных медицинских проблем в обществе. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), излишним весом страдают 30 процентов американцев и 22 процента англичан. Остро стоит проблема ожирения также во многих европейских странах, в Австралии, в Китае, в арабских странах.

Специалисты НИИ питания Российской Академии медицинских наук считают, что каждый второй житель нашей страны имеет избыточный вес, а каждый третий страдает ожирением. По сравнению с 80-ми годами XX века количество россиян, страдающих излишним весом, увеличилось на 10–15 процентов, и численность их продолжает расти.

По медицинским прогнозам, к 2025 году 40 процентов мужчин и 50 процентов женщин в мире будут страдать от ожирения.

Еще лет 10 назад лишний вес медики относили больше к дефектам внешности. Сейчас же ВОЗ занесла ожирение в разряд «хронических заболеваний обмена веществ, опасных для всех систем организма».

## **Почему мы толстеем?**

Отчего один человек может каждый день есть торты, мороженое, пирожные и другие высококалорийные вкусности и оставаться стройным, а другой, даже соблюдая низкокалорийную диету, все равно упорно прибавляет в весе?

Назовем десять причин, которые помогут нам объяснить, почему мы толстеем.

## **Причина 1: Наследственность**

Согласно исследованиям, в 70 процентах случаев склонность к полноте (или же отсутствие такой склонности) зависит от наших генов. Если все члены вашей семьи имеют избыточный вес, то эта проблема обязательно коснется и вас. Правда, унаследуете вы не сам лишний вес, а всего лишь предрасположенность к нему, а значит, быть стройным у вас все-таки есть шанс.

Ученые утверждают, что мы наследуем не только склонность к полноте, но и возрастные тенденции к набору веса. И если ваши родители (или один из родителей) до 30 лет были стройными, а к 50 годам потеряли былую стройность и набрали лишний вес, то для вас 50-летний возраст также запрограммирован как «возраст риска».

## **Причина 2: Особенности обмена веществ**

Обмен веществ – механизм, который ответствен за сжигание калорий в организме. Баланс между сжигаемыми и накапливаемыми в виде жира калориями зависит от разных факторов. Если вы сжигаете все потребленные калории – ваш вес остается стабильным. Но если вы потребляете больше, чем сжигаете, то они прямиком отправляются в ваши жировые запасы. Благодаря счастливой наследственности организм некоторых людей сжигает жиры быстрее, чем организм других.

Однако наш возраст, физическая активность и привычный рацион питания тоже играют немаловажную роль в обмене веществ. Как известно, с возрастом обмен веществ замедляется, вот поэтому-то многие люди начинают активно набирать вес именно во второй половине жизни.



### **Причина 3: Погрешности питания**

Эту причину, вероятно, не нужно обсуждать подробно. Каждый из нас знает свои слабости. Одни жить не могут без сладкого, другие – без жирного, третьи едят беспорядочно, наедаются перед сном. Вредных привычек в организации питания так много, что их можно перечислять до бесконечности.

Кстати, врачи-диетологи заметили, что женщины чаще всего полнеют, если живут в счастливом браке. Причина в том, объясняют врачи, что пищевые пристрастия и привычки у женатых людей со временем становятся похожи и счастливая жена начинает класть на тарелку и себе, и супругу одинаковыми порциями одно и то же блюдо. Но организм мужчины, как правило, сжигает на 25 процентов калорий больше, чем организм женщины. Вот и получается, что за каждой семейной трапезой женщина получает солидное количество лишних калорий.

Впрочем, у тех, кто лишен радостей семейных обедов и ужинов, есть свой фактор риска – еда на скорую руку, часто всухомятку. Если вы привыкли в течение дня то там, то тут перехватывать кусочек чего-либо, то, как ни странно, к вечеру вы съедите больше, чем действительно требуется вашему организму. Хотя бы один прием пищи (лучше всего обед) должен быть полноценным и проходить в спокойной обстановке.

## Причина 4: Гиподинамия

Человек рожден для движения. Вся его биохимия генетически запрограммирована на физическую активность. Однако мы двигаемся все меньше и меньше, сегодня гиподинамия превратилась уже в социальное явление. И это вполне объяснимо: у нас больше нет поводов много двигаться. Производство механизировано, передвигаемся мы в основном на личных автомобилях или на общественном транспорте. Даже в собственные квартиры нас доставляет лифт. Зачем тратить силы, если, как говорится, вокруг нас «все включено»?

Один врач-диетолог рассказывал: «Когда пытаешься выяснить у человека, с чем он сам связывает нарастание веса, чаще всего слышишь, мол, не знаю, вроде и ем как ел, и живу как жил. Но, покопавшись, довольно часто что-нибудь такое находишь. Либо спорт бросил, либо женился, либо машину купил...»

Как же гиподинамия связана с проблемой лишнего веса? Очень просто: 90 процентов всего жира в организме окисляется или сгорает именно в мышцах. Или не сгорает и не окисляется, если мышцы активно не работают. В таких случаях именно мышцы и становятся «ловушкой» жира. Так что всегда надо помнить: даже незначительное сокращение энергозатрат становится причиной нарастания веса.

Специалисты утверждают, что если человек хочет поддерживать свой вес в норме, то он должен заниматься физическими упражнениями не менее 150 минут в неделю, то есть примерно 25 минут в день. И это – лишь минимальный уровень рекомендуемых физических нагрузок.

## **Причина 5: Ваши методы похудения**

Согласно статистике, стремясь сбросить лишний вес, только одна женщина из пяти делает это правильно, то есть сокращает количество калорий и увеличивает физическую нагрузку. При этом примерно половина женщин, садящихся на диету, ограничивают только потребление жиров, оставив все остальные составляющие своего рациона без изменений. Но для похудения основное значение имеет количество калорий, а не их источник, и совершенно не важно, откуда берутся эти калории – из жиров, белков или углеводов.

Кстати, используя низкокалорийную диету, вы рискуете впоследствии набрать еще больше килограммов. Наш организм запрограммирован таким образом, что стремится к сохранению своего привычного веса. А значит, если вы решите исключить из своего рациона, скажем, 500 калорий, то ваш метаболизм автоматически замедлится и все вернется на круги своя.

Сколько же калорий мы должны употреблять ежедневно? Рассчитать это очень просто: умножьте ваш теперешний вес на 25. Например, если вы сейчас весите 50 кг, значит, ваша норма – 1250 калорий в день. По мере снижения веса корректируйте количество калорий. Но не старайтесь употреблять калорий меньше, так как это может нанести серьезный вред вашему здоровью!

Имейте в виду: если, похудев, вы вернетесь к бывшему привычным для вас до диеты пищевому рациону, то лишние килограммы вернуться к вам сторицей. Если же вы хотите поддерживать достигнутый результат, то вам придется соблюдать правильный пищевой рацион еще долгое время после похудения.

## Причина 6: Стресс

Многие люди начинают много есть, когда огорчены или устали. Иначе говоря, аппетит у нас возрастает в периоды уныния. И часто именно «психологический голод» становится причиной лишнего веса.

Если вы выработаете привычку поднимать себе настроение с помощью еды, особенно чего-то вкусенького, то вскоре непременно наберете лишние килограммы – ведь современная жизнь полна стрессов.

Кроме того, осенью и зимой мы склонны ежедневно потреблять на 500 (а то и на 1500!) калорий больше, чем весной и летом. Сезонной депрессией страдает почти 20 процентов людей. Происходит это потому, что уменьшение светового дня ведет к понижению содержания в мозге человека таких важных веществ, как серотонин и допамин. Именно это и является причиной плохого настроения и упадка жизненных сил. При сезонных депрессиях у человека наступает «сахарное голодание», и он начинает без меры употреблять сладости и богатые углеводами продукты.

А ведь депрессию, стресс можно снимать и «непищевыми» методами! Нужно просто заняться тем, что приносит вам удовольствие: чаще ходить в театры, читать хорошие книги, слушать музыку. Особенно полезно заняться спортом. Нужно сознавать, что сезонный голод носит психологический, а не физический характер, поэтому следует всячески бороться с его причинами.

## **Причина 7: Недостаточный сон**

Социологи утверждают, что за последние 80 лет средняя продолжительность сна современного взрослого человека уменьшилась примерно на полтора часа – с 9 до 7,5 часов. А при недосыпании уменьшается производство в организме двух гормонов: лептина и грелина. В свою очередь, недостаток в организме этих гормонов вызывает в нашем организме чувство голода. Так что последствия очевидны...

## **Причина 8: Окружающая среда**

Химическое загрязнение воды, почвы, еды растет с каждым днем. Разумеется, все эти отрицательные факторы влияют на наш организм. Очень часто они стимулируют повышение выработки женских гормонов, при избытке которых человек толстеет.

## **Причина 9: Антидепрессанты и другие лекарства**

Антидепрессанты – лекарства «заманчивые»: выпил таблеточку, и невыносимый до этого окружающий мир уже кажется милым и приветливым. Но большинство лекарств, прописанных от депрессии, способствует увеличению веса.

Помогают нам набрать лишние килограммы и противоаллергические средства, любые гормональные препараты и даже антибиотики.

## **Причина 10: Болезнь**

Если вы питаетесь нормально, активно нагружаете свои мышцы и тем не менее активно продолжаете набирать вес, то, возможно, у вас возникли серьезные проблемы со здоровьем.

В этом случае вам следует обратиться к врачу.



## **Какие анализы следует сдать, если вы сильно прибавили в весе?**

В первую очередь необходимо провести такие исследования:

- ✓ анализ крови – общий и биохимический, липидный профиль;
- ✓ анализ крови на гормоны щитовидной железы, надпочечников, гипофиза;
- ✓ анализ крови на сахар;
- ✓ ЭКГ;
- ✓ рентгенографическое исследование.

Остальные методы исследования уже должен определить врач в зависимости от результатов.

## **Болезни лишнего веса**

Может ли человек с избыточным весом быть совершенно здоровым? Врачи утверждают, что есть ряд заболеваний, которые неизбежно настигнут вас рано или поздно, если вы страдаете ожирением.

Какие же болезни медики связывают с проблемой лишнего веса?

### **Гипертония**

Около 90 процентов людей с лишним весом – гипертоники. Причем 60 процентов из них наживают проблемы с давлением уже в возрасте до 40 лет. Известно, что 10 кг лишнего веса увеличивают риск инсульта и инфаркта в 6 раз!

### **Сахарный диабет 2-го типа**

Его так и называют – «диабет тучных». Заболевают им обычно в возрасте около 40 лет и старше. Британские ученые подсчитали, что полные диабетики в среднем живут на 8–10 лет меньше, нежели их здоровые сверстники.

### **Половые проблемы**

У женщин, имеющих лишний вес более 15 кг, снижается репродуктивная функция, затрудняется течение беременности, увеличивается риск осложнений при родах со стороны сердца и почек. У полных мужчин снижается качество спермы и нарастают застойные явления в простате и почках.

### **Суставные нарушения**

Чем больше человек весит, тем быстрее изнашиваются амортизационные свойства его суставов, начинается разрушение хрящевой ткани, возникает и развивается артроз. Кроме того, у тучных людей увеличивается нагрузка на позвоночник и возрастает риск образования межпозвонковой грыжи.

### **Варикоз**

При избыточном весе затрудняется венозный отток, и соответственно возникает варикозное расширение вен. Чрезмерная нагрузка на ноги и сгущение крови, вызванное нарушением жирового обмена, в несколько раз увеличивают риск тромбоза глубоких вен.

Вот только несколько серьезных проблем, с которыми непременно сталкивается человек, который «таскает на себе» лишние килограммы. А не проще ли взять себя в руки и избавиться от лишнего веса? Ведь здоровье, как справедливо замечают врачи, потерять легко, а вернуть – очень трудно!

## **Надо ли вам худеть?**

Иногда стремление изменить свой вес возникает у людей без всяких к тому причин. Поводом к решению похудеть может стать чье-то неосторожное замечание: «Что-то ты растолстел(а)!» У женщин стимулом к похудению нередко бывает желание стать похожей на понравившуюся фотомоделю или известную актрису. Так начинается изнурительная борьба с «лишним весом»...

## **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.