

ВАЛЕНТИНА ТИТОВА

Книга **18+**

МУДРОСТИ
ДЛЯ ЖЕНЩИН



3999

СОВЕТОВ,
РЕЦЕПТОВ,
УПРАЖНЕНИЙ
для красоты,
здоровья
и благополучия

БИБЛИЯ
МУДРОСТИ

Валентина Титова
Книга мудрости для женщин.
3999 советов, рецептов,
упражнений для красоты,
здоровья и благополучия

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6037069

*Книга мудрости для женщин. 3999 советов, рецептов, упражнений для
красоты, здоровья и благополучия: Астрель; М.: 2013*

ISBN 978-5-17-077520-0

Аннотация

Обаятельная и привлекательная! В этих словах скрыт глубокий смысл. Любая женщина должна знать маленькие секреты, которые помогут ей в разных жизненных ситуациях. Как заботиться о лице и фигуре? Как общаться с любимым и дать отпор нахалу? Как справиться со стрессом и избежать депрессий? Как и каким сексом заниматься в свое удовольствие? Как не смущаться незнакомым блюдам и столовым приборам в ресторане? Как правильно одеваться для разных случаев? Как выбрать подходящую диету? Какие упражнения нужны для развития и поддержки разных частей тела? Как бороться с женскими болячками?.. Более трех тысяч полезных советов,

рецептов и упражнений вы найдете в этой книге. Будьте в форме!
Будьте счастливы!

Содержание

| | |
|---|----|
| Предисловие | 7 |
| Глава 1. Здоровье | 10 |
| Фитнес. Движение в гармонии с телом | 13 |
| Советы при занятии фитнесом | 13 |
| Виды фитнеса | 14 |
| Аэробика | 14 |
| Бодифлекс | 16 |
| Пилатес | 19 |
| Калланетика | 23 |
| Самомассаж | 27 |
| Живот: укрепление мышц и подтяжка кожи | 28 |
| Подвижность поясницы | 29 |
| Ягодичные мышцы | 31 |
| Формируем бедро | 33 |
| Возвращаем упругость кожи | 35 |
| Диета. Выглядим лучше всех! | 43 |
| Полезные рекомендации при похудении | 44 |
| Психология диеты | 49 |
| Проблемы с лишним весом? Так ли это? | 50 |
| Тучный или худой? Как оценить свой вес | 50 |
| Ежедневные легкие разгрузки | 51 |
| Виноградная однодневная диета. | 51 |

| | |
|--|----|
| Грузинская однодневная диета. «Только кефир!» | 53 |
| Израильская диета при лишнем весе | 53 |
| Виноградная американская четырехдневная диета. | 54 |
| Изюм и курага. Вкусно худеем за 2 недели. | 57 |
| Немецкая диета № 1 по Марлен Дитрих (для улучшения самочувствия) | 58 |
| Немецкая диета № 2 для похудения на 3–4 килограмма за 10 дней | 60 |
| Сухофрукты и мед (для похудения и очистки организма) | 61 |
| Яблоки. Вкусно и полезно | 61 |
| Диеты постоянные | 62 |
| Диета Дюкана | 62 |
| Фаза № 1 – атака. | 63 |
| Фаза № 2 – «круиз». | 64 |
| Фаза № 3 – закрепление. | 65 |
| Фаза № 4 – стабилизация. | 66 |
| Бразильская диета | 66 |
| Бразильская диета на 2 недели (–5 кг) | 66 |
| Бразильская диета на 4 недели (позволяет сбросить до 10 кг) | 68 |
| Кремлевская диета | 70 |
| Народные средства для похудения | 83 |

Чайный гриб при борьбе с лишним
весом

83

Конец ознакомительного фрагмента.

85

Валентина Титова

Книга мудрости для женщин. 3999 советов, рецептов, упражнений для красоты, здоровья и благополучия

Предисловие

Порой современная женщина задумывается: «Как же сложно быть этой самой женщиной». Причем действительно самой. Реклама и телевидение пропагандируют образ такой успешной женщины в лице моделей, актрис, которому не так-то легко соответствовать?

Для женщины это значит, что она должна быть идеально ухоженной, красивой, стильной, образованной, должна успешно сделать себе карьеру и в то же время следить за тем, чтобы ее муж был всегда сыт/доволен/верен, а дети никогда не болели и получали хорошие оценки в школе. А тут... На маникюр не хватает времени, на модный клатч – денег, на

работе очередной аврал, муж недоволен от недостатка внимания, ребенок хнычет из-за поломанной игрушки. А тебе и вовсе не до того, у тебя суставы разнылись из-за плохой погоды.

Проблем современной женщины не счесть. И, хоть никто и не заставляет вас полностью соответствовать красивой рекламной картинке, подтянутой и отредактированной в фоташопе, эта картинка заставляет задуматься о том, что за собой следить действительно нужно. Ведь как приятно посмотреть на подтянутую обаятельную женщину со свежей кожей и красивыми волосами. Но ведь такой образ влечет за собой целую вереницу вопросов и моментов, которым обязательно нужно уделить время.

На каждую проблему есть свое изящное решение. И так хочется, чтобы в сложной ситуации рядом оказался помощник, который обстоятельно, по порядку, объяснил бы тебе, что к чему: как выкроить время на наведение красоты, деньги на обновления, привести мысли, действия и отношения в порядок.

Эта книга – и есть такой советчик для женщины. Консультация по всем возможным вопросам, советы и подсказки во всех мыслимых затруднительных ситуациях. Книга расскажет вам, какие фитнес-упражнения лучше подобрать для вашей фигуры, как наладить отношения со свекровью, пережить измену любимого, выбрать для себя идеальную стрижку и диету. Здоровье, психология, философия отношений,

мода и красота – обо всем этом вы прочитаете здесь в подробностях.

Книга построена по принципу справочника, и вам не придется перелистывать долго страницы в поисках нужной вам информации. Здесь есть все, что необходимо знать современной успешной женщине. Остается лишь открыть книгу на нужной странице...

Глава 1. Здоровье

Говоря о женском здоровье, нельзя не упомянуть такой важный фактор, как здоровый образ жизни. Во многом от здоровья женщины зависит здоровье ее ребенка и последующих поколений. Некоторые женщины списывают свою невнимательность к здоровью на быстрый ритм жизни, мол, заниматься собой совсем некогда. На самом деле, кто хочет подумать о своем здоровье – ищет возможность, а кто не хочет – ищет оправдания.

Существует несколько основных принципов здорового образа жизни. Первый принцип (и, наверное, самый главный) – это правильное питание.

Правила здорового питания:

1) Не увлекайтесь так называемыми «быстрыми» диетами, которые позволяют сбросить несколько килограмм за день. Если у вас есть необходимость – составьте для себя постоянную диету, которая будет обеспечивать вас необходимыми веществами и в то же время улучшит ваш внешний вид. Или же устраивайте себе разгрузочные дни, которые не будут иметь отрицательного влияния на ваше здоровье.

2) Откажитесь от частого употребления алкоголя (можно позволить себе бокал хорошего вина в день, но не более), уменьшите количество сладостей и жиров в своем рационе, употребляйте побольше овощей, фруктов.

3) Откажитесь от быстрых перекусов. Если вам не хватает времени пообедать или позавтракать полноценно, съешьте йогурт, яблоко, банан или выпейте бутылочку кефира.

4) Немного не доедайте. Лучше выходить из-за стола с ощущением легкого недоедания, чем с набитым до отказа животом.

5) Не употребляйте еду за просмотром телевизора или фильмов на компьютере (особенно лежа), исключите поздние ужины.

Вторая важная составляющая здорового образа жизни – это движение. И даже не заговаривайте о том, что на спортзал нет денег, а на домашнюю зарядку – времени. Утренняя зарядка всегда актуальна для тех, кто хочет держать себя в форме.

Несколько простых правил поддержания себя в хорошей физической форме:

1. Начинайте утро с зарядки. Несколько упражнений с утра обеспечат вам хорошее настроение и легкость в всем теле.

2. Побольше гуляйте пешком. Если вам до работы – всего пара остановок на автобусе, сделайте их пешком. 20 минут прогулки перед сном улучшат ваше пищеварение, снимут усталость и обеспечат крепкий хороший сон.

3. Если у вас сидячая работа, разнообразьте ее маленькими физическими нагрузками.

4. Проводите побольше времени на свежем воздухе со

своими друзьями или семьей.

Фитнес, правильное питание и отсутствие неприятных болезней – вот залог долгой здоровой жизни. Обо всем этом читайте дальше.

Фитнес. Движение в гармонии с телом

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» – соответствовать, быть в хорошей форме) – в более широком смысле – это общая физическая подготовленность организма человека. Существует очень много видов фитнеса, каждый из них задействует группы мышц по-разному и основан на разных принципах, но смысл любых физических упражнений один – сделать человека более выносливым, гибким и здоровым.

Советы при занятии фитнесом

– Каждое занятие начинайте с разминки. Тело необходимо разогреть перед нагрузками. Так вы достигните значительно лучшего эффекта.

– Работайте над собой регулярно. Политика «неделю хожу – две недели отдыхаю» подходит для работы на заводе, но не для работы над своим телом. Если вам сложно заниматься часто, уменьшите количество часов в неделю до такого уровня, чтобы продолжать поддерживать себя в форме, но и чтобы не загонять себя до седьмого пота. Два занятия по 30—40 минут в неделю достаточно для поддерживающего уровня.

– Постепенно увеличивайте нагрузку. Если вы изначально

вообще никогда не работали над своим телом, начинайте с малого количества упражнений. Но без развития вы рискуете навсегда остаться незавершенным идеалом красоты. Поэтому потихоньку увеличивайте свою нагрузку.

– Не истязайте себя. Вы занимаетесь прежде всего для себя, для улучшения своего самочувствия. Поэтому не стоит увлекаться тяжелыми нагрузками и длительными тренировками, если тело кричит «нет».

Виды фитнеса

Аэробика

Аэробика, или ритмическая гимнастика – вид фитнеса, основу которого составляют движения под ритмичную музыку. Комплекс упражнений по аэробике включает в себя бег, ходьбу, упражнения на гибкость, а также различные прыжки.

Базовые упражнения аэробики

Упражнение № 1.

Задействованные группы мышц: руки

Исходное положение: упор лежа, ноги прямые

1. Руки расставьте чуть шире плеч, спину держите прямо.
2. На вдохе вытяните вперед правую руку и одновременно с ней поднимите вверх левую ногу.

3. На выдохе вернитесь в исходное положение.

4. Выполните 2–3 подхода по 8–12 раз для каждой стороны.

Упражнение № 2.

Задействованные группы мышц: ноги

Исходное положение: ноги чуть шире, чем на ширине плеч, носки разверните на 45 градусов.

1. Согните ноги в коленях и полуприсядьте.

2. Руки согните в локтях, локти над коленями.

3. Сделайте шаг в сторону левой ногой, колени при этом оставляйте согнутыми.

4. Теперь сделайте шаг в ту же сторону правой ногой.

Упражнение № 3.

Задействованные группы мышц: ноги

Исходное положение: руки положите на талию, ноги поставьте на ширине плеч.

1. Согните ноги в колени и полуприсядьте.

2. Выпрямляясь, одновременно поднимите правую ногу в сторону так высоко, как сможете.

Вернитесь в исходное положение.

Упражнение № 4.

Задействованные группы мышц: ягодицы, ноги, спина

Исходное положение: лягте лицом вниз на фитнес-мяч,

руки положите за голову, ногами упритесь в пол.

1. Напрягите ягодицы и поднимите корпус вверх, чтобы ваше тело сформировало прямую линию.
2. Задержитесь в таком положении на несколько секунд.
3. Медленно вернитесь в исходную позицию.
4. Сделайте 10—12 повторений.

Упражнение № 5.

Задействованные группы мышц: большие ягодичные мышцы, внутренняя поверхность бедра

Исходное положение: лягте на пол, руки скрестите за головой, ноги сведите вместе, между ними поместите футбольный мяч.

1. Приподнимайте ноги вверх и опускайте обратно.
2. Сделайте 10—12 повторений.

Бодифлекс

Бодифлекс – уникальная гимнастика для похудения, основанная на системе йоги и представляющая собой комплекс из упражнений на растяжку и аэробного дыхания. Достоинства бодифлекса заключаются в простоте упражнений, их эффективности и возможности заниматься ими регулярно.

Базовые упражнения бодифлекса

Упражнение № 1

Задействованные группы мышц: мышцы лица и шеи

Исходное положение: ноги поставьте на ширине 30—35 сантиметров, обопритесь ладонями на два с половиной сантиметра выше коленей, как будто вы собираетесь сесть.

1. Соберите губы в маленький кружочек.
2. Откройте широко глаза и поднимите их.
3. В это же время опустите кружочек губ вниз (область носа и щеки напряжены) и высуньте язык как можно дальше, не расслабляя губ.
4. Выдержите эту позу, считая до восьми.
5. Выполняйте 5 раз.

Упражнение № 2

Задействованные группы мышц: мышцы лица и шеи, подбородок

Исходное положение: ноги поставьте на ширине 30—35 сантиметров, обопритесь ладонями на два с половиной сантиметра выше коленей, как будто вы собираетесь сесть.

1. Встаньте прямо, выдвиньте нижнюю челюсть и выпятите губы.
2. Тяните шею, пока не почувствуете напряжение в мышцах шеи.
3. Поднимите голову, будто пытаетесь дотянуться губами до потолка, руки откиньте назад.
4. Ступни держите плотно прижатыми к полу.
5. Выдержите эту позу, считая до восьми.

6. Выполните 5 раз.

Упражнение № 3

Задействованные группы мышц: талия и бедра

Исходное положение: ноги поставьте на ширине 30—35 сантиметров, обопритесь ладонями на два с половиной сантиметра выше коленей, как будто вы собираетесь сесть.

1. Опустите левую руку, так чтобы локоть находился на согнутом левом колене.

2. Вытяните правую ногу в сторону, оттянув носок.

3. Ногу от пола не отрывайте. Вес перенесите на левое колено.

4. Поднимите правую руку, вытяните ее над головой и тяните ее как можно дальше.

5. Рука должна оставаться прямой и находится около головы.

6. Выдержите эту позу, считая до восьми.

7. Выполняйте по 3 раза в каждую сторону.

Упражнение № 4

Задействованные группы мышц: ягодицы

Исходное положение: опуститесь на пол. Обопритесь коленями и локтями. Вытяните ногу прямо позади себя. Колено не сгибайте, пальцы ноги должны смотреть вниз и опираться на пол. Руки положите ладонями вниз. Вес распределите на локти и ладони. Голову поднимите и смотрите прямо

перед собой.

1. Поднимите отведенную назад ногу как можно выше (носок смотрит вниз).
2. Сожмите ягодицы, создавая напряжение в области большой ягодичной мышцы.
3. Выдержите эту позу, считая до восьми.
4. Освободите дыхание и опустите ногу.
5. Выполняйте по 3 раза каждой ногой.

Упражнение № 5

Задействованные группы мышц: бедра

Исходное положение: встаньте на руки и колени.

1. Выпрямите правую ногу, не сгибая ее, в сторону под прямым углом к телу.
2. Правую ступню оставьте на полу.
3. Задержите дыхание и втяните живот.
4. Поднимите вытянутую ногу до уровня бедра и тяните ее вперед, по направлению к голове, оставляя ногу при этом прямой.
5. Выдержите эту позу, считая до восьми.
6. Освободите дыхание и опустите ногу, приняв начальную позу.
7. Выполняйте по 3 раза каждой ногой.

Пилатес

Пилатес – это система физических упражнений, разработанная Джозефом Пилатесом. Пилатес укрепляет мышцы всего тела и повышает гибкость. Практически все упражнения пилатес выполняются на ковриках или специальном оборудовании. Упражнения задействуют различные группы мышц, также во время выполнения рекомендуется подключать воображение и использовать мысле-образы («вытягиваем из стены полоску тугой резины», «застегиваем молнию на узких джинсах»), что позволяет «качать мышцы силой мысли». Многие звезды Голливуда занимаются пилатесом для поддержания тела в хорошей форме.

Упражнения по пилатесу

Упражнение № 1. Сотня

Задействованные группы мышц: пресс, внутренняя поверхность бедра

Исходное положение: лягте на пол, ноги вытяните, руки по сторонам, ладони «смотрят вниз».

1. Сделайте выдох и оторвите голову и плечи от коврика, подбородок не прижимайте к груди!
2. Энергично покачайте руками на 10 см вниз и вверх.
3. Сделайте 100 покачиваний руками.

Упражнение № 2. Обратные скручивания

Задействованные группы мышц: пресс

Исходное положение: сядьте на коврик, ноги согните в ко-

лениях. Слегка руками придерживайте бедра.

1. Начните опускаться к коврику, т. е. обратное движение.
2. Удерживайте корпус внизу, не касаясь коврика, поднимайтесь медленно наверх.
3. Выполните 5 медленных повторов.

Упражнение № 3. «Круги на воде»

Задействованные группы мышц: пресс, бедра, внутренняя и внешняя поверхность бедра

Исходное положение: лягте на коврик, одна нога направлена в потолок, другая лежит на коврике.

1. Руки положите на коврик, ладони направлены вниз.
2. Выполните вращения ногой. Пальцами стоп и всей ногой тянитесь к потолку.
3. Не отрывайте другое бедро от пола.
4. Для каждой ноги сделайте 5 кругов по часовой и 5 кругов против часовой стрелке.

Упражнение № 4. Вращающийся шар

Задействованные группы мышц: пресс

Исходное положение: сядьте на коврик, сгруппируйтесь.

1. Руками возьмитесь за лодыжки, отклонитесь назад, и прокатывайтесь на позвоночнике до тех пор, пока основания ваших лопаток не коснутся коврика.
2. Повторите 6–10 раз.

Упражнение № 5. Притяжение ноги

Задействованные группы мышц: пресс, бедра

Исходное положение: лягте на коврик, одну ногу согните в колене и подтяните к груди.

1. Голову, шею и плечи оторвите от коврика, подбородок прижмите к груди.
2. Делайте попеременное движение ногами, прижимая их к груди.
3. Выполните 10 движений.

Упражнение № 6. Устремление вперед

Задействованные группы мышц: пресс

Исходное положение: сядьте на коврик, ноги на ширине бедер, ноги в коленях не сгибайте!

1. Стопы «натяните на себя».
2. Руки вытяните перед собой, голову опустите вниз.
3. Выполните движения корпусом вперед и вернитесь к исходной позиции.
4. Повторите 3–5 раз.

Упражнение № 7. Раскачивания

Задействованные группы мышц: пресс, торс

Исходное положение: лягте на бок. Голову поддерживайте рукой.

1. Ноги поднимите под углом 45 градусов к телу.
2. Поднимите верхнюю ногу и сделайте колебательные

движения ногой вперед и назад.

3. Сделайте 5–10 повторов для каждой ноги.

Калланетика

Калланетика – это комплекс упражнений, разработанных американкой Каллан Пинкней. В основе этой системы принцип сокращения и растяжения мышц. Существует мнение, что один час занятия по калланетике дает организму нагрузку, равную семи часам классического шейпинга или 24 часам аэробики.

Упражнения по калланетике

Упражнение № 1

Задействованные группы мышц: пресс, грудь, руки

Исходное положение: поднимите одну ногу вверх под углом 90 градусов, другую – на 5–10 см от пола.

1. Держите обе ноги – выпрямленными, а носки – вытянутыми.

2. Руки вытяните вперед, как будто хотите дотянуться до чего-то. Постарайтесь оторвать лопатки от пола.

3. Сохраняйте позу 60 секунд.

4. Выполните то же самое, поменяв положение ног.

Упражнение № 2

Задействованные группы мышц: пресс, ноги

Исходное положение: примите то же положение, что в упражнении 1, только ногу, которая располагалась параллельно полу, согните в колене.

1. Ступней упритесь в пол.
2. Удерживайте позу 60 секунд.
3. Сделайте то же самое, поменяв положение ног.

Упражнение № 3

Задействованные группы мышц: пресс, бедра

Исходное положение: ноги, согнутые в коленях, поднимите вверх.

1. Руки вытяните вперед параллельно полу, ладони согнуты, словно вы опираетесь в стену.
2. Приподнимите корпус.
3. Замрите на 60–100 секунд.

Упражнение № 4

Задействованные группы мышц: пресс

Исходное положение: ноги, слегка согнутые в коленях, поднимите вверх.

1. Носки вытянуты. Выпрямляя руки перед собой, постарайтесь приподнять корпус.
2. Пальцами вы словно пытаетесь дотянуться до носков.
3. Сохраняйте это положение 60 секунд.

Упражнение № 5

Задействованные группы мышц: пресс, грудь, бедра

Исходное положение: лягте на бок. Поднимите ноги, согнутые в коленях, вверх.

1. Приподнимите корпус, руки вытяните вперед.
2. Одной из них вы как будто хотите дотянуться до пяток.
3. Удерживайте позу 60 секунд.
4. После краткого отдыха повторите упражнение. То же, повернувшись на другой бок.

Упражнение № 6

Задействованные группы мышц: спина, пресс, ноги

Исходное положение: сядьте на пол.

1. Одну ногу согните в колене позади себя, другую вытяните в сторону (носок также вытянут) и наклонитесь к ней корпусом как можно ниже.
2. Руками постарайтесь обхватить эту ногу.
3. Сохраняйте позу 60–100 секунд.
4. То же, поменяв положение ног.

Упражнение № 7

Задействованные группы мышц: бедра, лодыжки

1. Полулежа на согнутой опорной ноге и опираясь руками об пол, покачивайте другой ногой, выпрямленной в колене (носок вытянут, пятка обращена вверх) 100—120 секунд.
2. То же, поменяв положение ног.

Упражнение № 8

Задействованные группы мышц: пресс

Исходное положение: сядьте, широко разведя ноги в стороны, вытянув носки.

1. Наклоните корпус к левой ноге, стараясь коснуться ее грудью.
2. Сохраняйте положение 60–100 секунд.
3. То же, развернувшись корпусом к правой ноге.

Упражнение № 9

Задействованные группы мышц: пресс

Исходное положение: сядьте, широко разведя ноги в стороны, вытянув носки.

1. Не меняя исходного положения, плавно наклоните корпус вперед.
2. Руки сложите перед собой на полу и в течение 60–100 секунд покачивайте туловищем вверх-вниз.

Упражнение №10

Задействованные группы мышц: бедра

Исходное положение: станьте на колени.

1. Прямые руки вытяните над головой, живот втяните, спину держите прямо.
2. Выполняйте мягкие пружинящие полуприседания, не касаясь ягодицами пяток, 60 секунд.

Самомассаж

Массаж – это и способ подтянуть кожу, и оздоровить болезненные участки напрямую и отдаленно. Во время массажа задействуется множество биологически активных точек, которые связаны с внутренними органами. Самомассаж – прекрасная возможность помочь себе самостоятельно, в практике самопроизвольных движений (цзыфа дунгун) и при дыхательной гимнастике.

Противопоказания к самомассажу, такие же, как к любому массажу:

– Абсолютное противопоказание – серьезные поражения внутренних органов.

– Опухоли любой локализации (доброкачественные и злокачественные) могут быть абсолютным противопоказанием и требуют предварительной консультации с онкологом.

– Временные противопоказания: повышенная температура тела, фурункулез, острый флебит (воспаление вен) и тромбоз, участки варикозного расширения вен, кровоточивость кожи и ее воспаление, экземы и дерматиты, солнечный ожог, лимфаденит.

– Особо тщательно надо обходить участки кожи, на которых есть большие родинки (или небольшие, но выступающие родинки).

– При беременности, во время менструации и при нали-

чий грыжи брюшной стенки не массируют область живота.

Поскольку лишний вес является большой нагрузкой на позвоночник и суставы, на пояснице, голених, бедрах нам обязательно попадутся болезненные уплотнения мышц, точки «а-ши», что означает «Ай! Больно!». Болевой центр – это центр воспаления, но не его источник и не биологически активная точка. А-ши не принадлежат энергетическим каналам, но являются быстрым проводником по нервной ткани.

Надо тщательно проработать а-ши подушечкой большого пальца. Зоны а-ши массируются в радиальном направлении, чтобы, постепенно разогревая мышцу, приблизиться к центру боли.

Живот: укрепление мышц и подтяжка кожи

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Обе руки поместите на живот (левая ладонь снизу, правая сверху). Живот слегка выпятить, а спину расслабить. Взгляд направлен вперед.

1. Массируем верхнюю часть живота круговым движением по часовой стрелке 8 раз.

2. Затем постепенно увеличиваем радиус массажа, проходя от нижней части живота к груди – всего 8 широких движений.

3. Затем проводим массаж в обратном порядке: направление движения против часовой стрелки, и радиус массажа постепенно уменьшается. Выполнить обратный массаж за

16 счетов.

Массаж выполнять плотным нажатием ладоней на живот. В нижней части живота должно разливаться тепло и быть чувство комфорта. Массаж тонизирует наружные и внутренние мышцы живота. В сочетании с массажем поясницы хорошо подтягивает нижнюю часть корпуса.

Подвижность поясницы

Поясницу лучше массировать лежа, в таком положении мышцы расслаблены и хорошо поддаются разогреву.

Если есть возможность массировать только стоя, надо учесть исходное положение для такого самомассажа: ноги на ширине плеч, тазом надо в продолжение всего массажа двигать «вперед-назад». Это увеличивает податливость мышц и дополнительно способствует формированию красивой талии.

При поглаживании поясницы руки плавно двигаются в разных направлениях – можно делать горизонтальные или круговые движения.

Растирания проводим твердо:

1. Подушечками пальцев. Пальцы устанавливаем перпендикулярно позвоночнику, от позвоночника в стороны горизонтальными, волнистыми или круговыми движениями «разгребаем» мышцы.

2. Обеими руками, сжатыми в кулачки – пальцы обраще-

ны вниз. Косточками пальцев массируем от позвоночника в обе стороны. Движения горизонтальные. Можно, сохраняя горизонтальный вектор, делать мелкие движения «вверх-вниз», подобно кардиограмме.

3. Раскрытой ладонью одной руки. Сверху на массируемую руку кладем другую руку, чтобы усилить нажим. Надавливаем на поясницу энергичными круговыми движениями.

Эффективного разминания мышц поясницы достичь трудно, но можно лишь слегка пощипать себя, что тоже неплохо. Главное, завершить массаж поглаживанием. А после этого разогретые мышцы растянуть упражнением «Складной нож».

Упражнение «Складной нож»

Упражнение для формирования мышц бедер и поясницы. Мы достигаем растяжки поясничных мышц и мышц задней поверхности бедер.

Исходное положение: Сидя на полу, прямые ноги вытянуты.

1. Наклоняем корпус вперед на выдохе, руками обхватываем ступни ног. Пружиним корпус, складывая тело пополам, как можно плотнее.

2. Возвращаемся в исходное положение – делаем глубокий вдох носом.

Повторяем упражнение 8–10 раз, постепенно доводя до 20 раз.

Поначалу под коленом может ощущаться легкая болезненность – ничего страшного, она свидетельствует о растяжке мышц голени, это очень полезно.

Ягодичные мышцы

Для массажа ягодиц (а впоследствии и для бедер, голеней) нужно освоить легкий и удобный прием «вибрация». Вибрация – это похлопывание по мышце расслабленной рукой или жесткое шевеление пальцами. Задача вибрации – вызывать дрожание мышцы.

Исходное положение: Стоя. Тяжесть тела переносим на массируемую ногу. Другую ногу отставляем чуть в сторону и немного сгибаем в колене, «поза долгого стояния».

Поглаживание мышцы проводим от бедра вверх.

А растирание выполним так:

1. Подушечками пальцев кругами проходимся около копчика.
2. Подушечками пальцев растираем ягодичные мышцы вертикально: от бедра до поясницы, по всей площади.
3. Руку согнуть в кулак, костяшками пальцев массируем поясницу горизонтальным движением от позвоночника к животу.

После растирания выполняем прием «вибрация». Надо

добиться не только поверхностного, но и глубокого дрожания ягодичных мышц. Вибрация выполняется снизу вверх. После вибрации опять сделаем поглаживание.

В положении «лежа» массаж ягодичных мышц выполняется на боку. Его можно делать, лежа перед телевизором или читая книжку. Массируемая ягодица находится наверху в расслабленном состоянии. А приемы массажа те же, что и в положении стоя.

Сидячий образ жизни доставляет хлопоты ягодичным мышцам, они заметно отяжеляются уже через год сидячей работы. Между тем, разминать их можно, не вставая со стула! Для этого есть несколько нехитрых приемов, воспользуемся ими.

Упражнение для мышц ягодицы

Упражнение не только позволит держать в тонусе ягодицы, но выведет из застоя органы малого таза. При выполнении движений мгновенно улучшаются дела в гормональной сфере, и происходит профилактика геморроя.

1. *Исходное положение:* Сидя. Спину держим прямой, руки свободно лежат на коленях.

2. Отрываем ноги от пола и перекатываемся на стуле с одной ягодицы на другую – не прямолинейно, а кругообразно, через область копчика. Сделаем 8–10 таких полукругов.

3. Возвращаемся в исходное положение и полностью расслабляем ягодичные мышцы.

4. А теперь резко и сильно на 5–6 секунд напрягаем яго-

дицы.

5. И снова расслабляем.

Повторим «напряжение-расслабление» 8 раз.

Формируем бедро

Приемы массажа бедра (а также голени) чаще всего такие: поглаживание, растирание, разминание мышц. Мышцы, как и икроножные мышцы и хорошо поддаются вибрации – бедро при этом надо поднять и встряхивающим движением вызвать дрожание.

Для мышц ноги можно использовать прием «выжимание», то есть массаж ребром ладони или косточками кулака. Ладонь складывается в кулак, на мышцу давят костяшкой большого пальца, или вторыми фаланговыми суставами. 2–3 секунды после выжимания кожа выглядит побелевшей, поскольку сдавливаются поверхностные вены – потом кровенаполнение усиленно возобновляется.

Чтобы проработать бедро, примем наиболее удобное положение:

1. Можно установить массируемую ногу на подставку.
2. Можно массировать в положении лежа, подняв массируемую ногу вверх.
3. Хороший эффект расслабления – класть одну ногу на другую.

Вектор направления массажа ноги – вверх: от стопы – к

колону, от колена – к паховой области и ягодице.

Хорошо разогретые мышцы следует основательно отшлепать по всей поверхности открытой ладонью. И закончить массаж широким плотным поглаживанием.

Упражнение «Кобра танцует»

Упражнение прекрасно тренирует передние мышцы бедер и ягодицы.

Исходное положение: Опуститься на колени, стопы выпрямлены назад. Колени немного развести, ладони на бедрах чуть ниже ягодиц. Спину держать прямо, смотреть вперед.

Начинаем медленно отклоняться от исходного положения по кругу всем корпусом, стараясь сохранять равновесие. Живот втянуть. Колени на месте. Поддерживаем бедра руками.

1. Отклонили корпус вправо, голова поворачивается вправо.
 2. Затем ведем корпус «к центру-назад». Смотрим вперед.
 3. Наклоняемся «влево-вперед», голову поворачиваем влево.
 4. Вернулись в исходное положение.
- Всего выполним 6 кругов «танца».

Возвращаем упругость кожи

Лицо: массаж биологически активных точек

Традиционный массаж воздействует непосредственно на лицо и на отдаленные активные точки тела, связанные с головой и лицом. Поэтому он не только подтянет кожу лица, но и излечит бессонницу и гастрокишечные расстройства.

Массаж выполняется стоя. Стоять надо прямо, ноги на ширине плеч, если вам удобна такая позиция. Глаза закрыты.

1. Растираем щеки средними пальцами обеих рук. Движения от углов рта, к скулам и вверх ко лбу. Затем массируем щеки вниз круговым движением пальцев. Весь круг массажа повторить 16 раз.

2. Левую ладонь кладем на живот, смотрим вперед, язык касается неба. Четырьмя пальцами правой руки круговым движением массировать запястье левой руки (выполнить 36 круговых движений).

3. Поменять руки и выполнить 36 круговых массажных движений на запястье правой руки.

4. Обеими ладонями тереть лицо, продвигаясь от центра к вискам. Круговым движением ладоней пройтись от макушки к уху. Массировать вокруг ушей и вернуться к щекам.

Разглаживаем шею и снимаем напряжение в мышцах

Переднюю часть шеи мы должны хорошо поглаживать открытой ладонью: от подбородка – вниз.

Заднюю часть шеи можно и нужно массировать сидя или стоя, главное, чтобы мышцы были максимально расслаблены. В горизонтальном положении массаж не получится: если лежать на спине – задние мышцы недоступны, если на животе – повернутая в сторону шея напрягает мышцы и сводит на нет наши усилия.

Сначала поглаживаем руками, движения при этом производятся сверху вниз. Потом в горизонтальном направлении (чуть более напористо, чем поглаживание) растираем мышцы. А затем разогретые мышцы разминаем пальцами, как пластилин, в вертикальном (сверху вниз) направлении.

Особенно тщательно растираем и разминаем так называемые трапециевидные мышцы – они больше похожи на треугольник с вершинами: Верхняя задняя точка шеи – Плечевой сустав – Позвоночный столб на уровне диафрагмы. Самая напряженная часть трапециевидной мышцы обычно болезненно тянет и клонит шею к плечу. Массаж задней поверхности шеи надо закончить поглаживанием. Самой распространенной причиной головных болей является затруднение венозного оттока в сосудах головного мозга. Затруд-

нение это провоцируется как раз проблемами воротниковой зоны (шея и трапециевидные мышцы). Поэтому после массажа воротниковой зоны полезно выполнить несколько простых движений для усиления венозного и лимфатического оттока.

Упражнение для шеи и трапециевидной мышцы

Резкое движение «вверх-вниз» или поворот может привести к спазму мышц шеи – поэтому упражнение выполняем медленно и плавно.

1. *Исходное положение:* Сидя, руки на коленях, голову и спину держим прямо.
2. Подбородок прижать к груди на несколько секунд.
3. Вернуться в исходное положение.
4. Медленно наклонить голову назад, затылок тянуть к спине.
5. Вернуться в исходное положение.
6. Максимально наклонить голову влево и вернуться в исходное положение.
7. Такой же наклон вправо. Вернуться в исходное положение.
8. Подбородок прижать к груди и медленно прокатить голову от плеча до плеча.
9. Вернуться в исходное положение.
10. Задрать подбородок вверх. Медленно и осторожно перекачать голову от плеча до плеча.

11. Вернуться в исходное положение.

12. Выполнить вращательные движения головой в одну и другую сторону. Повторить по 2 раза в каждую сторону.

После этого очень полезно хлестнуть себя по шее полотенцем, смоченным в холодной воде: 1–2 раза слева и справа.

Тонизирующий массаж затылка и спины

При утомлении, нервном расстройстве, перед выполнением важной задачи (экзаменом, докладом) принято делать тонизирующий массаж. Бодрость от 10—15 минутного массажа длится до 3х часов. Постоянная практика этого массажа улучшит кровоснабжение головы и избавит от головных болей. В результате тонизирующего массажа затылка и шеи разглаживается лицо и передняя поверхность шеи, поскольку улучшается состояние мышц, и изменяются мимические качества лица.

1. Раскрытые ладони согните так, будто в каждой руке вы держите апельсин средних размеров. Пальцы должны быть достаточно жесткими, а запястья абсолютно расслаблены. Производите частые удары подушечками пальцев обеих рук по затылочной части головы – от макушки до затылочной впадины (не меньше, чем 3 минуты). У вас должно быть ощущение многочисленных барабанных палочек, отбивающих дробь на волосистой части головы.

2. Переместитесь вниз и 1–2 минуты «пощипайте» зад-

нюю часть шеи – мягкими, но хищными пальцами.

3. Раскройте ладони. Свободными ладонями наносите удары по плечам и по спине. Запястья совершенно расслаблены, удары носят характер ощутимых шлепков, терпеть которые довольно неприятно. Отшлепайте спину от плеч до поясницы – кожа должна интенсивно покраснеть.

4. В завершение разгладьте спину широкими движениями раскрытых ладоней, насколько хватит подвижности рук в плечевых и локтевых суставах.

Массаж стоп и рук

Формируем походку

От того, как работают стопы и ладони, зависит работа всего организма. Поскольку на внутренние поверхности ступней и ладоней проецируются внутренние органы, а на наружные поверхности – скелетно-мышечный аппарат.

Любые нарушения в работе стопы, неправильная постановка вызывают ряд болезней. Многим известно, что плоскостопие перегружает суставы ноги и позвоночник. Но оно также плохо влияет на работу половой сферы у женщин и мужчин, вызывая гормональный дисбаланс.

Способ массажа:

1. Массируемую ногу сгибаем в колене и удобно кладем ее на другую ногу.

2. Придерживаем свободной рукой ступню, а массирующей рукой проглаживаем подошву от кончиков пальцев до пятки. Движения выполняем подушками пальцев.

3. Если вы малочувствительны к щекотке – выполняйте выжимание большим пальцем по всей подошве и активное прочесывание подошвы четырьмя костяшками на кулачках (гребнем кулака). Выжимание – это массаж ребром ладони или косточками кулака. Ладонь складывается в кулак, на мышцу давят костяшкой большого пальца, или вторыми фаланговыми суставами.

4. Проработайте каждый палец ноги вращающими и обсасывающими движениями. Выполняйте сгибание, разгибание, вращение пальцев ноги. При этом чередуйте активные (самостоятельные сгибы суставов) и пассивные (с помощью массирующей руки).

5. Зафиксируйте свободной рукой голеностопный сустав и прорабатывайте свод стопы гребнем кулака и ребром ладони. Не снижая фиксации в голеностопе, сделайте массирующей рукой скручивающие движения стопы в разных направлениях.

5. Растирайте пятку «щипцами» ладони: обхватите ее массирующей рукой и резко сжимайте пальцы, соскальзывая ими с пятки.

6. Круговыми движениями прорабатываем голеностопный сустав сзади, обхватывая его всей ладонью или растирая четырьмя пальцами (при этом массирующую руку приходит-

ся активно вращать в запястье). Переднюю поверхность стопы плотно массируем четырьмя пальцами.

7. Обхватываем пальцами ахиллово сухожилие (оно крепит мышцы задней поверхности голени к пяточной кости) и массируем его вертикальными движениями. Затем прорабатываем его обхватывающими круговыми движениями четырех пальцев.

8. Заканчиваем массаж плотным ощутимым поглаживанием стопы открытой ладонью по всей поверхности – от пальцев к голени: переднюю и боковые поверхности. Захватываем ладонью максимально большие участки стопы.

Прекрасным массажем для подошвы стопы служит катание теннисных мячиков, скалки для теста во время сидения в кресле.

Умывание рук и ладоней

Для массажа ладоней проделывайте умывание рук следующим образом:

1. Ладонь правой руки плотно опустите на внутреннюю сторону левого запястья (на пульс). С ощутимым усилием выполняйте растирающее движение правой ладонью вверх по левой руке – до подмышечной впадины. Затем переместите левую ладонь на внешнюю сторону правого плеча и, плотно прижимая к коже, ведите левую ладонь вниз до правой кисти.

Два этапа массажных движений (вверх и вниз) примем за

единицу растирания. Сделайте по 10 растираний для каждой руки.

2. Для омоложения кожи рук, улучшения гибкости пальцев, гармонизации ци и устранения застоя крови, выполняйте такой массаж кистей:

Разотрите друг о друга внутренние стороны ладоней, чтобы ладони сделались горячими. Затем правой ладонью сделайте растирающее движение по наружной поверхности левой кисти – от пальцев к запястьям, затем левой ладонью проведите по наружной поверхности правой кисти. Всего выполните 10 растираний каждой кисти.

Диета. Выглядим лучше всех!

Наверное, большинство из девушек и женщин недовольны своим весом. Кто-то хочет набрать лишние килограммы, кто-то (в большинстве случаев) хочет их сбросить, кто-то хочет поддержать полученную фигуру. И сразу же всплывают вырезки из женских журналов, газет и брошюр. И на устах у женского пола все чаще звучит слово «диета». Но поклонницы здорового образа жизни и стройной фигуры не знают, что некоторые диеты – только трата денег, но и прямая угроза здоровью.

Прежде, чем выбрать для себя рацион питания, который будет полезен вашему самочувствию и фигуре, поймите: лишний или недостаточный вес – это тоже своего рода болезнь, а точнее синдром, сигнал о том, что в организме что-то не так и что какие-то вещества он получает в недостатке или избытке.

Именно поэтому принцип всех диет один: питаться правильно!

Термин «диета» означает – специально подобранный по количеству, полезности, калорийности и кулинарной обработке рацион и режим питания. Слово «диета» в греческом языке означает «образ жизни». Некоторые диеты действительно носят не временный характер, а постоянный, являясь образом жизни.

Полезные рекомендации при похудении

Обзаведитесь миниатюрными столовыми приборами, тогда вам будет легче ограничивать объемы питания. Так будет создаваться психологический обман о насыщении организма.

Во время приема пищи не отвлекайтесь на посторонние дела (просмотр телевизора, чтение книги и т. д.), иначе съедите гораздо больше, чем нужно.

Это интересно!

Известно, что за телевизором или компьютером возникает неукротимое желание отведать чего-нибудь сладкого. Проверено, что через 1 час 20 минут у экрана телевизора и 40 минут у компьютера происходят спазмы сосудов и желчевыводящих путей. Чтобы снять это напряжение, организм и требует сладкого.

Еда не терпит быстрого темпа. Старайтесь есть медленно, тщательно пережевывая пищу. Так вы насытитесь небольшим количеством.

Не ограничивайте резко количество потребляемой пищи — это приводит к замедлению обмена веществ, а значит, уменьшается энергетический расход.

Распределите калорийность рациона на 3–5 приемов пищи. Например, завтрак — 25%, 2й завтрак — 15%, обед — 30%, полдник — 10—15%, ужин — 15%. Старайтесь принимать

пищу вовремя, иначе разбушевавшийся голод заставит поглотить большее количество пищи.

Позаботьтесь о правильном рационе питания. Желательно, чтобы в рационе присутствовало около 45% белков растительного происхождения и 25—30% жиров. Из животных белков предпочтение отдавайте постному мясу (говядине, телятине, кролику); нежирным сортам рыбы; белому мясу птицы (грудка); нежирным сортам творога (0—4%) и кефира (0,5—1,5%), сыру (жирность менее 30%).

Исключите продукты с высоким содержанием жира: майонез, сметану, маргарин, сливочное масло, семечки, колбасы, сосиски, все копчености, жирные сыры, рыбные консервы в масле, чипсы, печенье и т. д. Жиры придают еде только вкус и запах, при этом вызывают медленное насыщение. Поэтому мы часто перееедаем такие продукты.

Из углеводной пищи лучше отдайте предпочтение цельным крупам, хлебу и макаронам из муки грубого помола, овощам, бобовым, ягодам. Не злоупотребляйте фруктами. Зато увеличьте объем употребляемых баклажанов, фасоли, цветной, брюссельской, белокочанной капусты, кольраби, салата, огурцов, тыквы, болгарского перца, моркови, помидоров и т. д. Воздержитесь от спиртных напитков и сладкого.

Соблюдайте правила сочетания продуктов. Как полагает основоположник теории раздельного питания Г. Шелтон, работа пищеварительного тракта становится значительно эффективнее и благотворнее для здоровья в случае ра-

зумного сочетания продуктов питания. Таким образом организм настраивается на переваривание определенной пищи, которая требует соответствующей среды. Лучшему перевариванию белков способствует кислая среда, углеводов – щелочная, липидов – слабокислая или нейтральная. Плохо переработанные и несочетаемые продукты откладываются в виде жиров и шлаков. Для того чтобы избежать подобных проблем, следует придерживаться определенных рекомендаций:

Не есть одновременно углеводную и кислую пищу. Картофель, бананы, хлеб, бобы и другие углеводные продукты плохо сочетаются с цитрусовыми, ананасами, помидорами и т. д.

Не употреблять белки и углеводы в один прием пищи. Например, мясо, яйца, сыр, орехи лучше не смешивать с хлебом, пирожными, сладкими фруктами.

Не есть одновременно несколько разных белковых продуктов. Так, люди, которые стремятся сохранить нормальный вес, не употребляют сразу мясо и рыбу, или мясо и орехи. Белки разного вида могут эффективно перевариваться только с помощью определенных пищеварительных соков, которые выделяются в желудке в различное время.

Не употреблять жиры вместе с белками в один прием пищи. Например, сливочное или растительное масло плохо сочетается с мясом, яйцами, сыром, орехами и другими белками. Жировые продукты замедляют выделения желудочных соков, а следовательно, процессы пищеварения.

Не сочетать кислые фрукты с белками. Например, при одновременном употреблении цитрусовых или яблок с мясом или молоком в организме начинаются процессы брожения и отложения шлаков.

Не употреблять одновременно крахмальную и сахарную пищу. Так, желе или джемы не сочетаются с кашей, злаки с сахарными сиропами (это может привести даже к отравлению!).

Не есть сразу разные продукты, содержащие концентрированный крахмал. При одновременном употреблении двух видов крахмала (например, каша с хлебом) усваивается только один из них, другой откладывается и вызывает брожение, отрыжку и т. д.

Не сочетать молоко с другими продуктами. Оно препятствует выделению желудочного сока и мешает усвоению еды.

Не есть арбузы или дыни одновременно с другой пищей. Они быстро разлагаются, поэтому любые продукты, кроме, пожалуй, некоторых фруктов, с ними не сочетаются и начинают бродить в кишечнике.

Займитесь спортом. Физические упражнения помогут улучшить обмен веществ, а значит ускорить процесс сжигания лишних калорий. Активно двигаясь, вы сможете нарастить мышечную массу, которая станет вашим верным помощником в борьбе с лишним жиром, даже в состоянии покоя. Главное делать это регулярно! Начните заниматься хотя бы по

15 минут 3 раза в неделю, постепенно увеличивая нагрузку.

И главное: старайтесь избегать стрессовых ситуаций. Они вызывают выброс гормона, замедляющего метаболизм, что в свою очередь приводит к набору веса.

Помните, что похудеть реально, главное – соблюдать принципы здорового питания и верить в себя!

Основные принципы ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ДИЕТ:

– Сбалансированность по витаминам и минералам, отказ вредных продуктов – жирного мяса, копченостей, специй, сладостей, сахара, белого хлеба, жареных блюд.

– Употребление как можно большего количества сырых овощей и фруктов.

– Предпочтение отдается блюдам из вареных и печеных продуктов. Но чем меньше времени уходит на кулинарную обработку – тем лучше!

– В меню должны быть творог и твердые сыры, каши, картофель, хлеб из муки грубого помола, растительные масла.

Внимание!

В случае если диета связана с реабилитационным периодом после болезней желудочно-кишечного тракта, принимаются другие положения, в частности: предпочтение отдается белому хлебу, употребляются только вареные овощи, может быть запрещен твердый сыр и так далее.

В любом случае, реабилитационную диету

назначает только лечащий врач.

Общие правила *ДИЕТ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ* таковы:

- Вода – это полноценная составляющая рациона. Между приемами пища надо пить воду маленькими глотками, но не раньше, чем через 2 часа после очередной еды.
- Есть натуральную пищу, правильно сочетая продукты.
- Не приступать к еде, пока не появилось ощутимое чувство голода.
- Есть медленно.
- Из-за стола вставать с легким чувством голода.

Психология диеты

Одной из самых распространенных ошибок во время подготовки к диете – это неправильный психологический настрой. Прежде, чем очистить свой холодильник от кока-колы и колбасы, подумайте о том, что вы не идете на войну. И вы не запираете себя в тюремной камере, вы переходите на новый уровень.

Представьте себе современных стройных женщин. Вот такими вы хотите быть. Гордыми, интересными и счастливыми. Чувствовать себя хорошо и выглядеть соответствующе. А если вы идете по улице лишь с одной мыслью «Как же я хочу есть», то счастливой и здоровой вы точно казаться не будете.

Диета – это не голодовка, это способ здорового питания.

Поэтому и для себя вы должны выбрать именно тот рацион, с которым вы будете себя комфортно чувствовать. Комфортно физически и психологически. Через неделю после перехода на правильную диету вы должны почувствовать легкость как в своем теле, так и в душе. В противном случае всепоглощающее чувство голода в конечном итоге испортит все, над чем вы долго работали.

Проблемы с лишним весом? Так ли это?

Прежде чем начать борьбу с лишними килограммами, необходимо удостовериться, есть ли они у вас вообще. Может быть, проблема является надуманной, а на самом деле ваш вес полностью соответствует конституции тела. Согласно медицинской статистике, в норме у мужчины должно быть 15% жировой ткани, у женщины – 22%.

Узнать, насколько вы близки к идеалу, можно достаточно простым математическим способом.

Тучный или худой? Как оценить свой вес

Для этого нужно рассчитать *индекс массы тела* (ИМТ) по формуле:

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} / \text{рост}^2 \text{ (м)}$$

Так, например, если ваш вес равен 96 кг, а рост – 160 см (1,6 м),

то ваш ИМТ = $96 / (1,6 \times 1,6) = 37,5$.

Оценить свой вес можно по следующей градации:

- **норма:** ИМТ = 20—25;
- **превышение веса:** ИМТ = 25—30;
- **ожирение:** ИМТ = 30—40;
- **болезненное ожирение:** ИМТ = 40—50;
- **чрезвычайное ожирение:** ИМТ = 50 и выше.

Ежедневные легкие разгрузки

Диета – это не обычный тренажер, который вы можете купить в любой день и заниматься на нем без других изменений в своей жизни. Диета меняет многое. Зачастую даже отношения с окружающими меняются после того, как мы меняем свой рацион. Поэтому, прежде, чем «с понедельника сесть на диету навсегда», попробуйте, как вы будете чувствовать себя во время кратковременных разгрузок. Если ваше настроение после таких дней улучшается, появляется бодрость и хорошее самочувствие, то можете потихоньку переходить на соответствующую долгосрочную диету. Если же постоянное чувство голода вызывает у вас только недовольство, бросьте это дело и попробуйте питаться по-другому.

Виноградная однодневная диета.

Вариант 1. Изюмный отвар.

Необходимо пить изюмный отвар – изюм обладает мягким слабительным свойством. Кроме того, изюм выводит токсины из организма.

1 часть изюма

3 части воды.

Залить изюм водой и кипятить на слабом огне 5 минут. Настоять 15 минут и пить через полчаса после еды два раза в день.

Вариант 2. Виноград и орехи.

Вместо очередной порции любой еды съесть 200—300 г винограда с горстью любых орехов. Можно вместо орехов есть виноград с галетами или цельнозерновыми хлебцами.

Вариант 3. Виноградный чай.

Нужно добавить в чай несколько ягод винограда и не класть сахар.

Вариант 4. Салат с виноградом.

Нужно добавить несколько ягод винограда в салат из сырой тыквы и кабачков, при этом его не нужно будет заправлять маслом и солью. Или же влить в салат немного виноградного сока.

Вариант 5. Творог и виноград.

Добавляем виноград к творогу, при этом нам не нужна

будет сметана, как и сахар.

Вариант 6. Виноград и квашеная капуста.

2 кг капусты

1 кг винограда

200 г моркови

100 г базилика

Капусту и морковь нужно тонко нашинковать, уложить в стеклянную банку слоями, перемежая виноградом и базиликом, залить кипящим раствором (на 1 л воды – 15 г соли и 100 г меда). Закрывать крышкой. Через 2 суток можно есть вместо обычного приема обычной пищи.

Грузинская однодневная диета. «Только кефир!»

1.5 литра кефира средней жирности (обезжиренный – не стоит использовать!) равными порциями выпиваем в течение одного дня.

Внимание!

Воду в этот день пить не надо.

Израильская диета при лишнем весе

Утром натошак: от чайной до столовой ложки оливкового масла.

Через 15 минут: стакан йогурта или свежего кефира.

Первый завтрак: салат из овощей, на выбор овсяная или гречневая каша, горох, кукуруза, творог, вареное яйцо всмятку (через день), несладкий черный или зеленый чай.

Второй завтрак: 200—300 граммов несладких фруктов.

Обед: салат овощной или винегрет, овощной суп или борщ, отварное или паровое мясо (отварная или запеченная рыба), черный хлеб – один ломтик, печеное яблоко.

Полдник: 300 граммов несладких фруктов.

Ужин: стакан кефира или йогурта, фруктовая смесь (перемолоть сухие финики, урюк, инжир, чернослив, грецкие орехи и смешать в равных количествах).

Виноградная американская четырёхдневная диета.

Можно похудеть на 3—4 килограмма без особых усилий!

Кстати:

В сущности, самый оптимальный вариант виноградной диеты заключается в употреблении 500 г винограда в день в течение 345 дней и еще 1000 ккал продуктов, которые можно сочетать с виноградом и которые являются низкокалорийными.

Первый день.

Завтрак: 100 г мюсли с темным виноградом и кусочками апельсина.

Обед: 250 г тыквенной каши, 100 г винограда, 150 г салата, ломтик нежирной свинины и горсть орехов.

Ужин: фруктовый салат из 100 г белого винограда, папайи, 50 г ананаса, 1 ложки лимонного сока, стакан минеральной воды. Можно съесть кусочек отварной куриной грудки.

Общая калорийность блюд от 800 до 850 ккал.

Второй день.

Завтрак: взбить в блендере 150—200 г обезжиренного йогурта с лимонным соком, добавить 150 г винограда.

Обед: порция вареного риса с приготовленными в оливковом масле 6 крупными креветками, 100 г винограда.

Ужин: 100 г тушеного картофеля с овощами (морковь, корень сельдерея, лук-порей) и 50 г темного винограда.

Общая калорийность блюд – 800—850 ккал.

Третий день.

Завтрак: ломтик хлеба из муки грубого помола, разрезанный пополам и наполненный слоем творога или сыра, сверху положить 50 г разрезанного на половинки винограда.

Обед: 300 г отварной рыбы, 150 г тушеной капусты и 50 г винограда (есть вместе с тушеной капустой).

Ужин: виноградное желе. Для этого потребуется: 150 виноградного сока, 50 г винограда и 5 г желатина. Замочить желатин в небольшом количестве кипяченой воды, раство-

рить его в соке и довести до кипения. Затем залить ягоды и поставить желе на один час в холодильник.

Общая калорийность блюд 650—700 ккал.

Четвертый день.

Завтрак: 100 г творога, 2 ломтика хлеба из цельного зерна, 100 г винограда.

Обед: виноградные блинчики. Вам потребуется: 100 г винограда, 100 г воды, 1 яйцо и 2–3 стакана муки

Ужин: 50 г тушеной индейки с добавлением 50 г грибов и 100 г моркови. В конце приготовления блюда в него нужно добавить виноград и сметану.

Общая калорийность блюд – 800—850 ккал.

Какой виноград выбрать для диеты и когда ее лучше осуществить?

Самое подходящее время – это сезон созревания винограда, то есть август – сентябрь. Выбрать нужно любой приятный для вас сорт, но лучше с косточками – в них много антиоксидантов. Можно взять разные сорта. Виноград должен быть обязательно зрелым, незрелый будет раздражать слизистую желудка. Лучше выбирать мясистые сорта, в них содержится более грубая клетчатка, которая способствует более быстрому процессу похудения.

Изюм и курага. Вкусно худеем за 2 недели.

За две недели на такой диете можно похудеть на 5 кг. Эта диета богата клетчаткой. Главный ее принцип – уменьшить суточную калорийность пищи с одновременным увеличением количества клетчатки. Клетчатка очень важна для обмена веществ. Продукты с высоким содержанием клетчатки быстро наполняют желудок, при этом голод заглушается. В результате мы оздоравливаемся и – худеем.

Завтрак: Овсяные хлопья с маленьким бананом и полужирным молоком.

Второй завтрак: Овощной суп с кусочком хлеба грубого помола. Чай с курагой или изюмом.

Обед: Куриная отбивная с тушеными овощами. Чай с изюмом или курагой.

Ужин: Гречневая каша с тушеными овощами. Свежевыжатый сок с мякотью (апельсиновый, яблочный, томатный).

Каждый день можно есть фрукты и пить минеральную воду. Диету можно повторить не раньше, чем через месяц.

Важно:

Диета, обогащенная клетчаткой, может раздражать кишечник.

Диету **нельзя применять** при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Немецкая диета № 1 по Марлен Дитрих (для улучшения самочувствия)

Актриса использовала свою диету 1 раз в полгода в течение 1–2 недель – для улучшения самочувствия. В диете не оговаривается потребление жидкости, но оно должно составлять не меньше 1,5 литров в день.

Рацион диеты Марлен Дитрих:

| День недели | Завтрак | Обед | Ужин |
|-------------|------------------------------|--|---|
| Понедельник | Чашка чая, маленький сухарик | 2 яйца, сваренных вкрутую; 80 г шпината, заправленного небольшим количеством масла; 1 помидор | Котлета; 150 г салата из помидоров и мелко порезанного зеленого лука, заправленного маслом |
| Вторник | Чашка чая, маленький сухарик | 200 г салата из помидоров и нашинкованной капусты, заправленного маслом; 1 апельсин или 2 мандарина, можно 1 большое яблоко или немного слив | 2 яйца, сваренных вкрутую; 200 г вареного мяса, 80 г зеленого салата |
| Среда | Чашка чая | 1 яйцо, сваренное вкрутую; 200 г вареной моркови, заправленной небольшим количеством растительного масла; 100 г сыра | 250 г салата из яблока, мандарина, банана, груши или каких-либо других фруктов |
| Четверг | 1 стакан яблочного сока | 250 г запеченной или отварной рыбы; 1 помидор; 1 яблоко | 1 мясная котлета; 150 г зеленого салата, заправленного небольшим |

| День недели | Завтрак | Обед | Ужин |
|-------------|--------------------------|---|--|
| Пятница | 1 стакан морковного сока | 200 г отварного куриного мяса; 100 г зеленого салата | 2 яйца, сваренных вкрутую; 1 небольшая тертая морковь, заправленная растительным маслом |
| Суббота | Чашка чая, сухарик | 200 г отварного мяса; 150 г салата из нашинкованной капусты с лимонным соком | 100 г тертой моркови, заправленной растительным маслом; 150 г сыра |
| Воскресенье | Чашка чая, сухарик | 200 г отварной курицы | 300 г любых фруктов |

Немецкая диета № 2 для похудения на 3–4 килограмма за 10 дней

Продолжительность такого однообразия – одна-две недели. Можно снизить вес на 3–4 килограмма.

Каждый день нужно съесть 4–5 яблок, 1 апельсин, 80 г постного отварного мяса, 2 сухарика или небольшой кусочек хлеба.

Сухофрукты и мед (для похудения и очистки организма)

Эта диета достаточно мягкая, без особых ограничений в питании, лишь бы оно было как можно более рациональным. Похудеть можно на 1–4 кг, улучшается обмен веществ, чистится организм, омолаживается кожа. Можно делать курсы два раза в год.

- 100 г кураги
- 100 г чернослива
- 100 г изюма
- 100 г инжира
- 100 г цветочного меда
- 100 г листьев сенны в гранулах (купить в аптеке)

Сухофрукты нужно перемолоть на мясорубке, сенну залить горячей водой, чтобы набухла. Все перемешать и добавить мед. Смесь хранить в холодильнике. Принимать каждый день на ночь по 1 с. л. Ужин должен быть не позже 18—19 часов.

Яблоки. Вкусно и полезно

Яблочный разгрузочный день: в течение 1 дня следует съесть 1,5 кг яблок, за 4–6 приемов.

Яблоки можно погрызть и сырыми, но лучше запечь: в пе-

ченных яблоках много пектина – вещества, снижающего риск атеросклероза.

Диеты постоянные

Диета Дюкана

Диета Дюкана придумана известным французским врачом-диетологом Пьером Дюканом и основана на потреблении малоуглеводной пищи.

Систему Дюкана можно использовать и как диету на несколько месяцев, и как постоянный рацион, так как эта диета отличается своим многообразием, дает возможность регулярно очищать свой организм и поддерживать нормальный обмен веществ.

У диеты есть несколько основных правил:

- ежедневно нужно выпивать не менее 1,5 л чистой питьевой воды;
- ежедневно в различных количествах нужно употреблять отруби;
- каждый день необходимо выходить на прогулку (не менее 20 минут на фазе № 1 и не менее 30 минут на фазе № 2);
- ежедневно нужно делать зарядку или заниматься фитнесом.

Диета Дюкана состоит из 4 фаз:

Фаза № 1 – атака.

В первой фазе происходит процесс расщепления жировой ткани, поэтому первая фаза самая некомфортная. Может появиться сухость во рту, но это означает, что диета подействовала.

Продолжительность первой фазы рассчитывается следующим образом:

- лишний вес 10—20 кг – длительность 5 дней;
- лишний вес 20—30 кг – длительность 5–7 дней;
- лишний вес 30 кг и более – длительность 5–10 дней.

Более 10 дней фаза № 1 длиться не может.

Потеря веса – 2–6 кг.

Рекомендуется на этой фазе употреблять:

- мясо индейки и цыпленка (без кожи),
- постная ветчина,
- телячья печень,
- любая рыба (отварная, паровая, приготовленная на гриле),
- морепродукты,
- яйца,
- обезжиренные молочные продукты,
- специи, уксус, приправы, лук, чеснок, соль в небольших количествах.

– 1,5 ст. л. отрубей овса ежедневно (обязательно).

Полностью исключить:

– сахар (использовать заменитель);

– вареную гусятину, утятину, крольчатину, телятину, свинину, говядину, ягнятину.

Фаза № 2 – «круиз».

В этой фазе чередуются две разные диеты – овощная и белковая.

В зависимости от количества излишнего веса меняется продолжительность диеты:

– меньше 10 кг – протеины/овоци: 1/1 день (можно 3/3 или 5/5);

– более 10 кг – протеины/овоци: 5/5 дней.

Необходимы к употреблению:

– 2 ст. л. овсяных отрубей ежедневно,

– любые овощи, кроме авокадо, чечевицы, бобов, гороха, картофеля.

Допустимы к употреблению (не более 2 продуктов в сутки):

– специи, аджика, острый перец,

– молоко,

– корнишоны,

– чеснок,

– желатин,

- кетчуп и крахмал (по 1 ст. л.)
- белое или красное вино (по 3 ст. л.),
- 3–4% сливки
- обезжиренное какао.

Запрещены к употреблению:

- рис,
- зерновые,
- авокадо,
- чечевица,
- бобы,
- горох,
- картофель.

Фаза № 3 – закрепление.

На этой фазе достигается закрепление достигнутого результата. Длительность фазы зависит от того, сколько килограмм вы уже успели потерять. На каждый потерянный килограмм ранее приходится по 10 дней закрепляющей фазы.

Рацион:

- все продукты, допустимые на первом этапе;
- овощи, за исключением крахмалосодержащих (см. вторую фазу);
- ежедневно порция фруктов (за исключением бананов, винограда, черешни);
- хлеб (ежедневно не больше двух кусочков);

- зрелый сыр (ежедневно не больше 40 грамм);
- крахмалосодержащие продукты (картофель, рис, маис, горох, фасоль, макаронные изделия) – не чаще двух раз в неделю.
- овсяные отруби обязательно по 2,5 ст. л. в день.

Фаза № 4 – стабилизация.

Для этой фазы существует два правила:

- съедать по 3 ст. л. овсяных отрубей каждый день;
- раз в неделю есть исключительно чистые протеины.

Бразильская диета

Одна из самых популярных диет среди женщин, а особенно домохозяек – бразильская диета. Диета бразильских актрис быстро смогла завоевать признание наших дам. Все нужные ингредиенты легко купить в каждом магазине. Бразильская диета делится на 2 вида. Первый займет 2 недели времени, а второй – четыре.

Бразильская диета на 2 недели (–5 кг)

Основой данной диеты являются продукты, содержащие белок – мясо, рыба, яйца и овощи.

Понедельник

Завтрак – 1 яйцо, 1 яблоко + чашка черного кофе

Обед – 1 яйцо, 1 яблоко

Ужин – 1 яйцо, 1 яблоко

Вторник

Аналогичное понедельнику меню

Среда

Завтрак – 2 вареных яйца

Обед – вареная говядина (100 гр.) + шпинат

Ужин – вареное яйцо + шпинат

Четверг

Завтрак – 1 вареное яйцо

Обед – вареная морская рыба (100 гр.) + помидор

Ужин – 2 вареных яйца + чашка черного кофе

Пятница

Завтрак – 1 вареное яйцо + чашка кофе

Обед – вареная рыба + помидор

Ужин – рыба, поджаренная без жира (100 гр.) + овощной салат (можно заправить уксусом).

Суббота

Завтрак – 1 вареное яйцо + чашка кофе

Обед – вареная говядина (100 гр.), огурец + чашка кофе

Ужин – 1 чашка кофе, 150—200 грамм говядины

Воскресенье

Завтрак – 1 вареное яйцо и кофе

Обед – курица (100 гр.), помидор и огурец

Ужин – филе курицы (100 гр.), помидор, огурец, яблоко

+ чашка кофе

Бразильская диета на 4 недели (позволяет сбросить до 10 кг)

Основа диеты – зелень, фруктовые соки и овощи.

Понедельник

Завтрак – банан, апельсин, апельсиновый сок

Ланч – апельсиновый фреш (200 гр.)

Обед – вареная морская рыба (100 гр.), овощной салат

Перед сном – меню ланча

Вторник

Завтрак – 1 вареное яйцо (всмятку), яблочный фреш

Ланч – гренка + яблочный фреш

Обед – вареное мясо (100 гр.), 2 вареные картофелины

Ужин – салат (10 г постного вареного мяса + 1 яйцо + салат + зеленый горошек)

Перед сном – меню ланча

Среда

Завтрак – 200 г нежирного молока + гренка

Ланч – 100 г нежирного творога

Обед – 100 г риса, салат (мякоть лимона + зелень + белокочанная капуста)

Ужин – вареное мясо (100 гр.) + яблоко

Четверг

Завтрак – ананасовый сок, 1/4 ананаса

Ланч – гренка + апельсиновый сок

Обед – вареное мясо (100 гр.), сыр (30 гр.) + апельсин

Ужин – 2 вареные картофелины, тертая морковь (150 гр.)
с раст. маслом

Перед сном – гренка + ананасовый сок

Пятница

Завтрак – сок манго, 1/4 ананаса

Ланч – яблоко и апельсин

Обед – вареная рыба и 2 вареные моркови

Ужин – овощной суп

Перед сном – гренка + сок манго

Суббота

Завтрак – яблочный сок + гренка

Ланч – салат из вареной свеклы

Обед – овощной суп на постном мясном бульоне + ломтик черного хлеба

Ужин – вареные грибы (100 гр.), овощной салат

Перед сном – меню завтрака

Воскресенье

Завтрак – банан и виноград

Ланч – гренка + виноградный сок

Обед – вареное мясо (100 гр.), салат (капуста + лук + зелень)

Ужин – рыбный или грибной суп + фруктовый салат

Перед сном – виноградный сок и свежий виноград

Кремлевская диета

Одной из самых популярных сегодня диет является «Кремлевская диета», или «Диета космонавтов». Смысл диеты заключается в том, что каждый продукт имеет свою условную цену в зависимости от содержания в нем углеводов. 1 очко кремлевской диеты приравнивается к 1 грамму углеводов и обозначается 1 у. е. (углеводная единица). В диете нет запрета на употребление мяса и рыбы, а также яиц и алкоголя. Но в то же время сладкое и мучное «стоят» так дорого, что ими лучше пренебречь.

Согласно кремлевской диете, соблюдая ежедневный рацион на 40 у. е., можно сбросить 5 кг за 8 дней. Для поддер-

жания веса «цену» питания можно увеличить до 60 у. е., а для того, чтобы набрать вес, нужно питаться больше, чем на 60 у. е. ежедневно.

Противопоказания

Диета противопоказана людям с хроническими заболеваниями сердца, сосудов и желудка, а также не рекомендуется для применения людьми с болезнями почек и беременными женщинами.

Таблица «стоимости» продуктов:

Наименование продукта Цена (углеводные единицы)

МЯСО, ПТИЦА, ЯЙЦО

Баранина, свинина – 0,0

Бифштекс – 0,0

Говядина, телятина – 0,0

Гуси, утки – 0,0

Колбаса «Докторская» – 1,5

Колбасы – 0,0

Корейка – 0,0

Кролик – 0,0

Курица – 0,0

Мясо в сухарях – 5,0

Мясо под мучным соусом – 6,0

Ножки свиные – 0,0

Печень говяжья – 0,0

Печень куриная – 1,5
Сало – 0,0
Сардельки говяжьи – 1,5
Сардельки свиные – 2,0
Сердце – 0,0
Сосиски молочные – 1,5
Язык свиной, говяжий – 0,0
Яйца в любом виде (штука) – 0,5

МОЛОКО, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Йогурт без сахара – 3,5
Йогурт сладкий – 8,5
Кефир, простокваша – 3,2
Майонез столовый – 2,6
Маргарин – 1,0
Масло сливочное – 1,3
Молоко пастеризованное – 4,7
Молоко топленое – 4,7
Сливки – 4,0
Сметана – 3,0
Сыр разных сортов – 1,5
Сырки глазированные – 32,0
Творог диетический – 1,0
Творог жирный – 2,8
Творог нежирный – 1,8
Творожная масса сладкая – 15,0

РЫБА, МОРЕПРОДУКТЫ

Икра красная – 0,0

Икра черная – 0,0

Кальмары – 4,0

Крабы – 2,0

Креветки – 0,0

Мидии – 5,0

Морская капуста – 1,0

Омары – 1,0

Рыба в сухарях – 12,0

Рыба в томате – 6,0

Рыба копченая – 0,0

Рыба отварная – 0,0

Рыба свежая и мороженая – 0,0

Устрицы – 7,0

ХЛЕБ, ЗЛАКИ, КРУПЫ, БОБОВЫЕ

«Геркулес» – 50,0

Бородинский – 40,0

Бублики – 58,0

Горох лущеный – 50,0

Гречневая – 62,0

Гречневая (продел) – 65,0

Диабетический – 38,0

Крахмал картофельный – 79,0

Крахмал кукурузный – 85,0
Лаваш армянский – 56,0
Лапша яичная – 68,0
Лепешки ржаные – 43,0
Макароны – 69,0
Манная – 67,0
Мука кукурузная – 70,0
Мука пшеничная высший сорт – 68,0
Мука пшеничная первый сорт – 67,0
Мука ржаная сеяная – 64,0
Мука соевая – 16,0
Овсяная – 49,0
Перловая – 66,0
Пшеничный – 50,0
Пшено – 66,0
Ржаной – 34,0
Рижский – 51,0
Рис – 71,0
Сдобные булочки – 51,0
Соломка сладкая – 69,0
Сухари сливочные – 66,0
Сушки – 68,0
Фасоль – 46,0
Хлеб зерновой – 43,0
Ячневая – 66,0

ОВОЩИ, ТРАВЫ

Баклажаны – 5,0

Бобы – 8,0

Брюква – 7,0

Горошек зеленый – 12,0

Дайкон (китайский редис) – 1,0

Дыня – 9,0

Зеленый горошек – 6,5

Икра баклажанная – 5,0

Икра из свеклы – 2,0

Икра кабачковая – 8,5

Кабачок – 4,0

Капуста белокочанная – 5,0

Капуста кольраби – 8,0

Капуста краснокочанная – 5,0

Капуста цветная – 5,0

Картофель – 16,0

Кукуруза – 14,5

Лук зеленый – 3,5

Лук репчатый – 9,0

Лук-порей – 6,5

Морковь – 7,0

Огурец свежий – 3,0

Оливки – 5,0

Перец зеленый сладкий – 5,0

Перец красный сладкий – 5,0

Перец, фаршированный овощами – 11,0

Петрушка (зелень) – 8,0

Петрушка (корень) – 10,5

Помидоры – 4,0

Редис – 4,0

Редька – 6,5

Репа – 5,0

Салат листовой – 2,0

Салат с морской капустой – 4,0

Свекла – 9,0

Сельдерей (зелень) – 2,0

Сельдерей (корень) – 6,0

Спаржа – 3,0

Томат-паста – 19,0

Томаты – 4,0

Тыква – 4,0

Фасоль – 2,5

Фасоль стручковая – 3,0

Хрен – 7,5

Черемша – 6,0

Чеснок – 5,0

Шпинат – 2,0

Щавель – 3,0

ФРУКТЫ, ЯГОДЫ

Абрикос – 9,0

Айва – 8,0
Алыча – 6,5
Ананас – 11,5
Апельсин – 8,0
Арбуз – 9,0
Банан – 21,0
Брусника – 8,0
Виноград – 15,0
Вишня – 10,0
Голубика – 7,0
Гранат – 11,0
Грейпфрут – 6,5
Груша – 9,5
Груша сушеная – 49,0
Изюм – 66,0
Инжир – 11,0
Киви – 10,0
Кизил – 9,0
Клубника – 6,0
Клюква – 4,0
Крыжовник – 9,0
Курага – 55,0
Лимон – 3,0
Малина – 8,0
Мандарин – 8,0
Морошка – 6,0

Нектарин – 13,0
Облепиха – 5,0
Персик – 9,5
Рябина – 8,5
Рябина черноплодная – 11,0
Слива – 9,5
Смородина белая – 8,0
Смородина красная – 7,5
Смородина черная – 7,5
Урюк – 53,0
Финики – 68,0
Хурма – 13,0
Черешня – 10,5
Черника – 8,0
Чернослив – 58,0
Шиповник свежий – 10,0
Шиповник сушеный – 21,5
Яблоки – 9,5
Яблоки сушеные – 45,0

ГРИБЫ

Белые – 1,0
Белые сушеные – 7,5
Грузди свежие – 1,0
Лисички свежие – 1,5
Маслята свежие – 0,5

Опята свежие – 0,5
Подберезовики – 1,5
Подберезовики сушеные – 14,0
Подосиновики свежие – 1,0
Подосиновики сушеные – 13,0
Рыжики – 0,5
Сморчки – 0,2
Сыроежки – 1,5
Шампиньоны – 0,1

ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ

Арахис – 15,0
Грецкие – 12,0
Кедровые – 10,0
Кешью – 25,0
Кокос – 20,0
Миндаль – 11,0
Подсолнечные семечки – 18,0
Семена кунжута – 20,0
Тыквенные семечки – 12,0
Фисташки – 15,0
Фундук – 15,0

СУПЫ, БУЛЬОНЫ

Бульон куриный, мясной – 0,0
Суп гороховый – 20,0

Суп грибной – 15,0
Суп овощной – 16,0
Суп томатный – 17,0
Суп-гуляш – 12,0
Щи зеленые – 12,0

КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ, СЛАДОСТИ

Варенье клубничное – 71,0
Варенье малиновое – 71,0
Варенье яблочное – 66,0
Вафли обычные – 65,0
Вафли фруктовые – 80,0
Джем – 68,0
Джем диабетический – 3,0
Карамель с начинкой – 92,0
Конфеты шоколадные – 51,0
Конфеты-помадка – 83,0
Леденцы – 70,0
Мармелад – 76,0
Мед – 75,0
Молоко сгущеное – 56,0
Мороженое сливочное – 22,0
Мороженое фруктовое – 25,0
Мороженое эскимо – 20,0
Пастила – 80,0
Печенье сдобное – 75,0

Пирожное с кремом – 62,0
Повидло диабетическое – 9,0
Повидло яблочное – 65,0
Пряники заварные – 77,0
Сахар – 99,0
Торт бисквитный – 50,0
Торт миндальный – 45,0
Халва – 55,0
Шоколад горький – 50,0
Шоколад молочный – 54,0
Шоколад с орехами – 48,0

ПРИПРАВЫ, ПРЯНОСТИ

Горчица (1 ст. л.) – 0,5
Каперсы (1 ст. л.) – 0,4
Кетчуп (1 ст. л.) – 4,0
Клюквенный соус (1 ст. л.) – 6,5
Корень имбиря (1 ст. л.) – 0,8
Корица (1 ч. л.) – 0,5
Майонез столовый – 2,6
Маргарин – 1,0
Масло растительное – 0,0
Перец чили молотый (1 ч. л.) – 0,5
Подлива мясная (на основе бульона, 1/4 стакана) – 3,0
Пряные травы (1 ст. л.) – 0,1
Соевый соус (1 ст. л.) – 1,0

Соус барбекю (1 ст. л.) – 1,8
Соус кисло-сладкий (1/4 стакана) – 15,0
Соус тартар (1 ст. л.) – 0,5
Томатный соус (1/4 стакана) – 3,5
Уксус (1 ст. л.) – 2,3
Уксус винный белый (1 ст. л.) – 1,5
Уксус винный красный (1 ст. л.) – 0,0
Уксус яблочный (1 ст. л.) – 1,0
Хрен (1 ст. л.) – 0,4

БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

Компот абрикосовый – 21,0
Компот вишневый – 24,0
Компот грушевый – 18,0
Компот из винограда – 19,0
Компот на ксилите – 6,0
Компот яблочный – 19,0
Минеральная вода – 0,0
Сок абрикосовый – 14,0
Сок апельсиновый – 12,0
Сок виноградный – 14,0
Сок гранатовый – 14,0
Сок грейпфрутовый – 8,0
Сок мандариновый – 9,0
Сок морковный – 6,0
Сок сливовый – 16,0

Сок сливовый с мякотью – 11,0

Сок томатный – 3,5

Сок яблочный – 7,5

Чай, кофе без сахара – 0,0

АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

Вино красное сухое – 1,0

Вино белое сухое – 1,0

Виски – 0,0

Водка – 0,0

Коньяк, бренди – 0,0

Ликер 60 г – 18,0

Пиво 250 г – 12,0

Ром – 0,0

Текила – 0,0

Народные средства для похудения

Чайный гриб при борьбе с лишним весом

Несмотря на то, что избыточный вес может появиться в результате комплекса различных причин, но, так или иначе в его основе всегда лежит плохое пищеварение. И зачастую восстановив пищеварение, человек уже делает первый большой шаг к нормализации веса. Также для похудения важны

такие факторы, как ускорение обмена веществ и выведение из организма токсинов. И это все обеспечивает ежедневный прием настоя чайного гриба.

При этом доказано, что настой чайного гриба:

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.