



Юлия Лужковская

# ПОХУДЕТЬ НАСОВСЕМ!

Система  
уменьшения  
и удержания  
веса



 ПИТЕР®

Юлия Лужковская

**Похудеть насовсем! Система  
уменьшения и удержания веса**

«Питер»

2011

## **Лужковская Ю.**

Похудеть насовсем! Система уменьшения и удержания веса /  
Ю. Лужковская — «Питер», 2011

Для одних борьба с лишними килограммами – настоящее испытание, другим похудеть гораздо проще. Однако перед всеми сражающимися с полнотой остро встает общая проблема: как сохранить вес в норме? Ведь многие, став стройнее, на радостях возвращаются к прежнему образу жизни – и снова полнеют. В данной книге рассказывается, как избежать подобных рецидивов. В ней представлена вся необходимая информация о режиме и принципах здорового питания, приводится комплекс упражнений для красивого живота и стройной талии, излагаются правила дыхания и кислородного сжигания жиров по системе бодифлекс, а также методика самомассажа, способствующего похудению и избавлению от целлюлита. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

© Лужковская Ю., 2011

© Питер, 2011

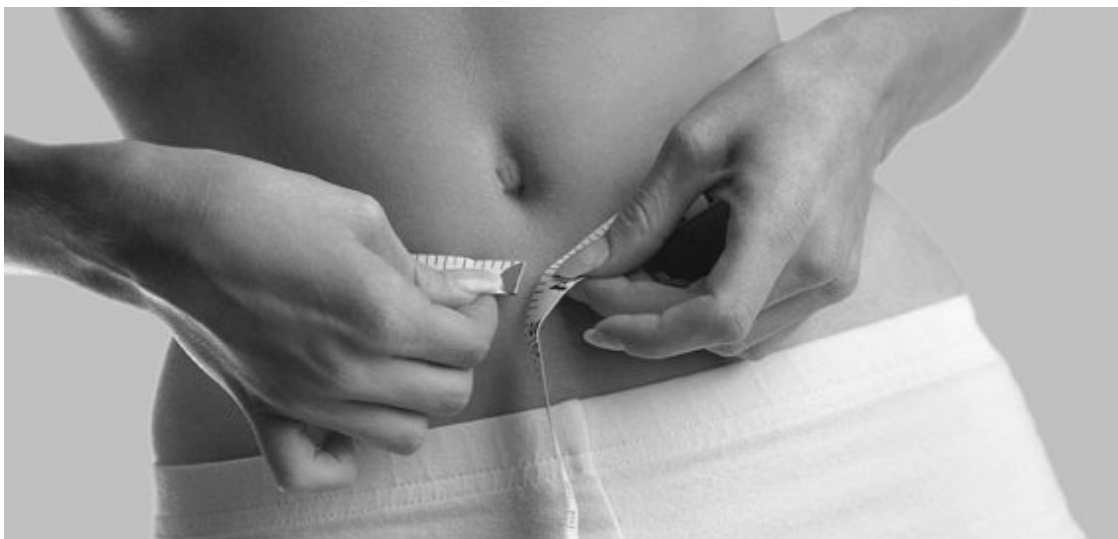
## Содержание

Вместо введения. Убери жир с мозга!	5
Глава 1	7
Глава 2	11
Есть или не есть?	11
Красота, не требующая жертв	13
Ловушки на пути к красоте	14
Ловушка первая. Голодание	14
Ловушка вторая. Особенности организма	15
Почему не уходит вес?	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# **Юлия Лужковская**

## **Похудеть насовсем! Система уменьшения и удержания веса**

**Вместо введения. Убери жир с мозга!**



Вам кажется, что бесполезные килограммы находятся исключительно на талии, животе, ягодицах и бедрах. На самом деле бо́льшая часть лишнего веса оседает на вашем сознании. Поверьте, картина толстого слоя жира, облепившего головной мозг, недостоверна лишь с медицинской точки зрения. В действительности она очень верно передает то, что происходит в голове каждой женщины, утомленной обыденностью.

Предупреждаю заранее: когда вы похудеете на десять размеров, вам доведется столкнуться не только с необходимостью замены одежды принципиально новыми вещами «для стройных». Придется изменить всю жизнь. Говорю об этом прямо сейчас, потому что уверена: мой метод вам поможет. Он уже помог очень многим. И среди этих людей были, как им казалось, совершенно безнадежные личности. Но ведь вы-то к безнадежным не относитесь. Вы же читаете эту книгу. А это уже полдела.

Приведу пример, который часто рассказываю на занятиях, когда говорю о мотивации. Это не очень смешной, но вполне реалистичный анекдот.

Одного весьма полного преступника приговорили к казни на электрическом стуле. Но оказалось, что казнимый попросту в него не помещается. Его вернули в камеру и посадили на диету. Через неделю толстяк прибавил пять килограммов. Тогда ему стали давать только хлеб и воду. Он поправился еще на три. Ему оставили одну воду – и с тем же результатом: плюс три килограмма за неделю.

– Да что же ты все никак не похудеешь?! – спросили у него.

– Мотивации нет, – развел руками толстяк.

Эту историю можно назвать анекдотом лишь потому, что в ней фигурирует электрический стул. В целом же данный случай ничем не противоречит свойствам человеческого организма. Если вы внутренне против похудения, то даже простой воды будет достаточно, чтобы организм продолжал производить жировые клетки.

К тому же не стоит забывать, что мотивация необходима для любых действий. Более того, действия без мотивации были бы симптомами серьезных психических расстройств. Но человека, который, проснувшись утром, посвящает четверть часа аэробике, никак нельзя назвать сумасшедшим. Он должен знать, что делает. С этим осознанием даже вставать с постели легче.

## Глава 1

### Плнота или ожирение?



Некоторые считают, что плнота и ожирение – всего лишь два названия одного и того же состояния, но это не так. Плнота – небольшое отклонение от нормального веса, несколько лишних килограммов, не влияющих на здоровье, тогда как ожирение – серьезное нарушение, связанное со сбоем обмена веществ и негативно отражающееся на работе сердечно-сосудистой системы, печени и почек. Отличие между плнотой и ожирением примерно такое же, как между болонкой и овчаркой: и та и другая собаки, но разница в размерах гигантская.

Если вы немного плнее, чем следовало бы, нужно обязательно выяснить причины этого. Приведу наиболее вероятные из них.

- ◆ У вас сидячая работа, и 9 часов в день вы проводите за столом, не отрываясь от компьютера и бумаг даже во время обеденного перерыва (пару булочек вы приносите с собой, а чай или кофе готовите прямо на рабочем месте).

- ◆ Вечером вы в основном смотрите телевизор, наслаждаясь поздним ужином

- ◆ Ваше питание нерегулярно. Вы едите максимум три раза в день, зато от всей души – так, чтобы «заправиться» до следующего приема пищи.

- ◆ Вы предпочитаете кошек собакам, поэтому у вас нет необходимости утром и вечером выгуливать своего домашнего любимца

- ◆ Вы общаетесь с друзьями по телефону или Интернету, а в праздники устраиваете пышные застолья

- ◆ Походы в спортзал, фитнес-клуб или бассейн, бег трусцой по утрам, загородные прогулки, дискотеки до утра – все это уже давно не вызывает у вас прежнего энтузиазма. Куда приятнее посмотреть любимый сериал!

- ◆ На утреннюю гимнастику у вас катастрофически не хватает времени.

- ◆ Даже небольшие стрессы вы «заедаете» чем-нибудь вкусеньким, а при эмоциональных потрясениях способны буквально опустошить холодильник

- ◆ Вы предпочитаете высококалорийные продукты и жить не можете без сладкого, салаты же признаете лишь в качестве корма для животных

- ◆ Вы плохо спите, нередко просыпаетесь среди ночи и для того, чтобы снова заснуть, пьете горячий сладкий чай

Продолжать можно долго, но если в отношении вас верны хотя бы некоторые утверждения, неудивительно, что вы ежегодно покупаете джинсы на размер больше. А в сторону юбки, которую вы так любили в студенческие времена, что до сих пор не решились выбросить из шкафа, вам даже смотреть боязно: носить ее уже невозможно. Правда, вы можете придумать этому вполне правдоподобное объяснение: фасон вышел из моды, ткань протерлась, и вообще, сколько можно носить одно и то же! Но вы-то сами в это верите?

Пока еще речь идет о полноте, но грань между ней и ожирением тонка и незаметна. Вы ведь не хотите ее переступить?

При ожирении отклонение от нормальной массы тела весьма существенно. Человеческому организму не требуется такое количество жировых клеток, в результате они покрывают жизненно важные органы, которые перестают нормально функционировать. В первую очередь страдает сердечно-сосудистая система.

Как известно, сердечно-сосудистая система призвана снабжать кровью весь организм: каждый орган, каждую клетку. Сердце больных ожирением вынуждено выполнять значительно большую работу, чем сердце людей с нормальным весом. Именно поэтому инфаркт миокарда и гипертония – потенциальные спутники тучных людей.

Но это далеко не все. Жир, откладывающийся в брюшной полости, приводит к повышению внутрибрюшного давления и сдавливанию диафрагмы – из-за этого уменьшается жизненная емкость легких. А ведь нагрузка на организм увеличена, и требуется больше кислорода, чтобы органы могли нормально функционировать. Неудивительно, что ожирение способствует возникновению таких заболеваний, как хронический бронхит и бронхиальная астма. Стоит же избавиться от лишнего веса – и болезней как не бывало.

Ожирение часто сопровождается хроническим гастритом, хроническим холециститом, диабетом (так, согласно статистике, 80 % больных диабетом страдают ожирением в той или иной степени).

Проблемы со сном, повышенный аппетит, постоянная жажда, различные вегетативные расстройства неизменно сопутствуют ожирению. У мужчин нередко нарушается потенция, а у женщин – менструальный цикл. При ожирении практически всегда ухудшается работа эндокринной системы: гипофиза, надпочечников, щитовидной и половых желез.

К проблемам физиологическим добавляются социальные. Полным людям гораздо труднее найти работу и тем более сделать головокружительную карьеру. Выход из дому, поездка в гости – для них целое событие. О походе в клуб, на дискотеку, выезде на природу можно даже не упоминать. А подбор одежды? Любая полная женщина поделится множеством историй, которые без слез слушать невозможно. Дизайнерская одежда шьется отнюдь не на тех, кто страдает ожирением.

Ожирение нередко приводит к одиночеству, поскольку полный человек чувствует себя чужим на празднике жизни. В конце концов многие замыкаются в себе и впадают в депрессию.

Вы все еще хотите съесть пирожное? Подумайте, не станет ли оно шагом на пути к ожирению.

Итак, сначала давайте выясним, имеется ли у вас избыточный вес. Для этой цели было разработано множество систем и формул, однако современные диетологи предпочитают **таблицу Егорова – Левицкого**, согласно которой нормальный вес мужчин и женщин определяется с учетом их типа телосложения (табл. 1.1).

Чтобы узнать свой тип телосложения, следует измерить окружность запястья рабочей руки. Если окружность равна 16–18,5 см, то вы – нормостеник, если менее 16 см – астеник, если более 18,5 см – гиперстеник.

**Таблица 1.1.** Таблица Егорова – Левицкого для определения нормального веса



Рост, см	Мужчины		
	Астеники	Нормостеники	Гиперстеники
158	51,1–54,7	53,8–58,9	57,4–64,2
160	52,2–55,8	54,9–60,3	58,5–65,3
162	53,2–56,9	55,9–61,9	59,6–66,7
164	54,3–57,9	57,0–62,5	60,7–68,8
166	55,4–59,2	58,1–63,7	61,7–69,6
168	56,5–60,6	59,2–65,1	62,9–71,1
170	57,9–62,0	60,7–66,7	64,3–72,9
172	59,4–63,4	62,1–68,3	66,0–74,7
174	60,8–64,9	63,5–69,9	67,6–76,2
176	62,6–66,4	64,9–71,3	69,0–77,6
178	63,6–68,2	66,5–72,8	70,4–79,1
180	65,1–69,6	67,8–74,7	71,9–80,9
182	66,5–71,0	69,2–76,3	73,6–82,7

184	67,9–72,5	70,7–78,1	75,2–84,5
186	69,4–74,0	72,1–79,0	76,7–86,2
188	70,8–75,8	73,5–81,7	78,5–88,0
190	72,2–77,2	75,3–83,5	80,3–89,8
192	73,6–78,6	77,1–85,3	81,8–91,6
194	75,1–80,1	78,9–87,0	83,2–93,4
Рост, см	Женщины		
	Астеники	Нормостеники	Гиперстеники
148	42,0–44,8	43,8–48,9	47,4–54,3
150	42,7–45,9	44,5–50,0	48,2–55,4
152	43,4–47,0	45,6–51,0	49,2–56,5
154	44,4–48,0	46,7–52,1	50,3–57,6
156	45,4–49,1	47,7–53,2	51,3–58,6
158	46,5–50,2	48,8–54,3	52,4–59,7
160	47,6–51,3	49,9–55,3	53,5–60,8
162	48,7–52,3	51,0–56,8	54,6–62,2
164	49,8–53,4	52,0–58,2	55,9–63,7
166	50,8–54,6	53,3–59,8	57,3–65,1
168	52,0–56,0	54,7–61,5	58,8–66,5
170	53,4–57,9	56,1–62,9	60,2–67,9
172	54,8–58,9	57,5–64,3	61,6–69,3

174	56,3–60,3	59,0–65,8	61,3–70,8
176	57,7–61,9	60,4–67,2	64,5–72,3
178	59,1–63,6	61,8–68,6	65,9–74,1
180	60,5–65,1	63,3–70,1	67,3–75,9
182	62,0–66,5	64,7–71,5	68,8–77,7
184	63,4–67,9	66,1–72,7	70,2–79,5

Западные диетологи часто определяют нормальный вес, исходя из **индекса Кетле**, или **индекса массы тела (ИМТ)**. Чтобы его рассчитать, вес человека, выраженный в килограммах, делится на рост в сантиметрах, возведенный в квадрат:

$$\text{ИМТ} = \text{Вес (кг)} / \text{Рост (см)}^2.$$

Так, если при росте 168 см вы весите 68 кг, то ваш ИМТ будет равен:  $68 / 1,68^2 \sim 24,09$ .

Как расшифровывается полученный результат?

**ИМТ < 17,5.** Вас случайно не сдувает ветром, как тополиный пух? Подобный индекс массы тела свидетельствует о дистрофии. Ни о какой красоте тут и речи не идет. Посмотрите в зеркало: неужели вам нравится суповой набор, который вы видите? Кроме того, истощение опасно для здоровья. Вам срочно нужно поправиться!

**17,5 < ИМТ < 19,1.** Дефицит массы тела. В погоне за красотой вы увлеклись похудением и перешагнули грань. Теперь вас можно охарактеризовать словом «тощая» – хорошего в этом мало. Чтобы вернуть привлекательность, вам желательно немного набрать вес.

**19,1 < ИМТ < 25,8.** Норма. Вы можете гордиться собой, глядя в зеркало, и не впадать в уныние, рассматривая журналы мод. Вы очаровательны!

**25,8 < ИМТ < 27,3.** Небольшой избыток массы тела. Лишние килограммы не угрожают вашему здоровью, однако если вы желаете носить мини-юбки и тем более мини-бикини, то необходимо слегка похудеть.

**27,3 < ИМТ < 32,3.** Избыток массы тела. Вам срочно нужно худеть! Если вы наберете еще хотя бы пару килограммов, дело закончится ожирением.

**32,3 < ИМТ < 35.** Ожирение. Вам необходимы диета и занятия спортом, причем немедленно! Проконсультируйтесь с врачом: возможно, причиной лишнего веса стало заболевание эндокринной системы. Обязательно пройдите обследование у кардиолога, чтобы выяснить, какими видами спорта вам можно заниматься и какие нагрузки допустимы при вашем состоянии здоровья.

**35 < ИМТ < 40.** Резко выраженное ожирение. Пора в панике мчаться к врачу: у вас серьезные проблемы со здоровьем. Бросьте телевизор, сидячую работу, привычку перекусывать на ночь и займитесь собой!

**40 < ИМТ.** Суперожирение. Сколько стульев вам требуется, чтобы удобно было сидеть?

## Глава 2

### Начинаем худеть

#### Есть или не есть?



Перед вами опять тарелка? А вы уверены, что хотите есть? Возможно, вы едите только потому, что больше нечем заняться. Тогда вам необходимо найти какое-либо симпатичное хобби, которое заставит забыть о еде и займет свободное время.

Как часто вы задаетесь вопросом «Есть или не есть?» Посмотрите вокруг. Мир интересен, разнообразен и прекрасен. Поставьте тарелку в холодильник. Нет, не выискивайте, что там еще вкусного осталось, гордо повернитесь спиной к белому врагу и отправляйтесь гулять.

Вы решили худеть с понедельника? А почему? Ах, у вас в холодильнике любимое блюдо и вы обязательно хотите его съесть?! К тому же в гороскопе написано, что благоприятное время для начала новой жизни – это именно следующий понедельник? Забудьте об этом. Благоприятное время уже наступило. Прямо сию секунду. Не поддавайтесь зову заветной кастрюльки, не верьте гороскопу. Синдром «начну с завтрашнего дня» будет преследовать вас всю жизнь. Начинайте новую жизнь сейчас, не ждите «следующего понедельника»

Не голодайте. Голодовка завершится поистине гаргантюанским пиршеством, и все усилия пропадут даром. Более того, вес может вернуться с «приятной» добавкой. Есть необходимо. Что? Вы абсолютно уверены, что не любите фрукты? Конфеты выглядят гораздо соблазнительнее? Именно так сказала мышка, которая полезла в мышеловку за симпатичным кусочком сыра. Найдите фрукты, которые вам понравятся. Вкусно поесть любят многие, но ведь и о пользе нельзя забывать. А вот за праздничным столом можете слегка расслабиться. Праздники бывают далеко не каждый день, и почему бы изредка не порадовать себя любимым лакомством?

Даже если ваша воля напоминает железобетонную стену, а в упрямстве вы поспорите с атакующим танком, срывов не избежать (по крайней мере, первые несколько месяцев). Воля может быть железобетонной, но желудок-то нет. И пока организм будет адаптироваться к новой системе питания, желудок периодически будет пытаться «тряхнуть стариной». Совместите приятное с полезным. Проведите «праздник живота» не наедине с холодильником, а на вече-

ринке, в гостях и т. д. При этом вы не будете выглядеть белой вороной, которая сидит перед пустой тарелкой и тоскливо созерцает многочисленные яства. Вам не придется афишировать свою диету (в некоторых случаях это нежелательно). А порадовав себя вкусеньким, на следующий день вы с новыми силами устремитесь к заветной цели – идеальной фигуре.

Вы хотите, чтобы результат вашего самоотречения (точнее, отречения от еды) стал виден сразу же, поэтому постоянно изводите окружающих вопросом: не похудели ли вы? Я вам сразу скажу: нет, не похудели. А даже если и так, этого пока не видно. Чтобы результат стал заметен, должно пройти время. За один день худеют только с помощью хирурга.

«Везет же людям! Ест сколько влезет и все, что захочет, а фигурка – как у куклы Барби! А я...» – нередко думаете вы. Не жалеете себя! Какая вам разница, кто сколько ест и что именно? Но если избавиться от подобных мыслей не удастся, задумайтесь вот о чем: вы едите меньше, а значит, и денег на продукты уходит меньше. Сэкономленные средства вы можете потратить с большей пользой, например посетить косметический салон, фитнес-клуб, купить новую кофточку (последний писк моды!). В то же время у прожорливой худышки деньги уходят не на салоны красоты или наряды, а на еду. И кто кого теперь должен жалеть?

Кстати, о кофточке. Лучше приобретите не кофточку, а платье. В модном магазине. Дорогое. Красивое. На два размера меньше. И если вдруг вам захочется съесть «только одно пирожное, это ведь не страшно!», достаньте платье из шкафа, попытайтесь примерить его – и все встанет на свои места. Уверяю вас: пирожное мгновенно потеряет свою привлекательность.

## Красота, не требующая жертв

Похудеть всегда хочется быстро и с минимальными жертвами. Идя навстречу этому естественному человеческому желанию, зарубежные косметические и фармацевтические компании ежегодно изобретают множество «чудо-препаратов». Кремы, скрабы, таблетки, настои, капсулы – на любой вкус и кошелек. И разумеется, все эти чудеса современной косметологии непременно содержат вытяжки высокогорных трав и изготовлены по древним тибетским и гималайским рецептам. В доказательство приводятся сами тибетцы – стройные, сухопарые и подтянутые. Еще бы, ведь они принимают настои этих трав с младенчества! А вы когда-нибудь видели зайца в очках? Нет? Какой вывод из этого можно сделать? Капуста благотворно влияет на остроту зрения. Да, примерно такое же отношение имеют высокогорные травы к стройности тибетцев.

Справедливости ради замечу, что многие из этих препаратов в самом деле помогают сбросить вес – пока продолжается прием таблеток. Однако рано или поздно все килограммы вернутся, да еще прихватят с собой «друзей» – пару-тройку килограммов, которых у вас прежде не было. Кроме того, большинство таблеток для похудения содержат психотропные вещества (чтобы не хотелось есть) или вещества, вызывающие нарушение обмена веществ (таким образом можно отбить аппетит). Что в итоге? Проблемы со здоровьем.

То же самое можно сказать о различных кремах или скрабах для похудения. Как правило, они воздействуют негативно: женщины, постоянно использующие такие средства, «подсаживаются» на них. Производители заинтересованы в том, чтобы покупатели приобретали все новые и новые тюбики и флаконы, поэтому гели, лосьоны, маски оказывают только временный косметический эффект. Стоит отложить заветную баночку на неделю – и сантиметры с целлюлитом тут как тут.

Классический оздоровительный массаж – действенное средство. Но и на солнце есть пятна. Во-первых, массаж не всем показан – существуют ограничения по состоянию здоровья. Перед тем как прибегнуть к этому методу похудения, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Во-вторых, вам потребуется не один сеанс, а гораздо больше. Удовольствие это далеко не дешевое и поэтому не всем доступное. В-третьих, при ожирении или чрезмерной полноте вам понадобится даже не несколько сеансов, а несколько циклов, между которыми нужно устраивать трехмесячные перерывы. И никто не гарантирует, что во время перерыва ушедшие с таким трудом килограммы не вернутся вновь. В-четвертых, к массажу тоже может развиваться привыкание: в таких случаях организм отказывается работать самостоятельно, а постоянно требует стимуляции. И в-пятых, жир может адаптироваться к воздействию, то есть весь эффект пропадет.

Помимо массажа, похудению способствуют водные процедуры: плавание в бассейне, контрастные ванны, различные души, гидромассаж и т. д. Они хороши еще и тем, что вода тонизирует, убирает складочки (а ведь при сильном похудении можно стать похожей на шарпея – кожа оказывается размера на два больше, чем нужно). Но здесь справедливо все то, что говорилось о массаже: требуется консультация врача, необходимы паузы (если речь идет о гидромассаже, контрастных ваннах, душах и т. д.; бассейн перерыва не требует).

Собственно говоря, все эти средства, даже самые полезные, служат лишь дополнением к диете. Сами по себе массаж или водные процедуры дают кратковременный эффект. Но комплексное воздействие оказывается весьма эффективным. Правда, с мечтами о быстром и легком похудении придется расстаться. Красота все же требует жертв.

## Ловушки на пути к красоте

### Ловушка первая. Голодание

Чего мы хотим добиться при помощи диеты? Чтобы лишний вес ушел и никогда не возвращался. Голодание редко дает желанный результат, зато приносит множество сюрпризов: нарушение обмена веществ, нездоровый цвет лица, проблемы с кожей, ломкие ногти, секущиеся волосы и т. д. Малопривлекательная картина.

Более того, при такой системе питания на организм обрушиваются непосильные нагрузки. Голод выходит из-под контроля – и вы поедаете все подряд, лишь бы избавиться от сосущей пустоты внутри. Затем обычно следуют угрызения совести и искусственно вызванная рвота (как альтернатива – промывание желудка с помощью банальной клизмы). В конце концов это входит в привычку: голод – булимия (приступ обжорства) – рвота или клизма. А затем желудок начинает отказываться от еды и приходится обращаться к гастроэнтерологу, который наверняка обнаружит какое-либо заболевание желудочно-кишечного тракта, начиная от гастрита и заканчивая язвой желудка.

Предположим, однако, что вам удастся избежать булимии. В этом случае после возврата к обычному режиму питания, то есть после окончания «голодовки», сброшенные килограммы вернутся.

Интересный эксперимент поставил немецкий диетолог Рудольф Ройман. Сначала он целенаправленно полнел: на протяжении нескольких месяцев ежедневно потреблял на 800 ккал больше, чем обычно. Сперва вес несколько увеличился, а затем стабилизировался. Тогда Ройман воспользовался рекомендациями, которые обычно дают тучным людям: в три раза уменьшил калорийность еды, посидел на воде 10 дней и – похудел! После этого исследователь вернулся к прежней системе питания и буквально через две недели ему понадобился костюм на пару размеров больше. На ум приходит высказывание Михаила Жванецкого: «Диета – период голодовки, предшествующий росту веса».

Аналогичный эксперимент провели американские врачи. 45 добровольцев ежедневно потребляли на 1000 ккал больше, чем привыкли. Среди них оказалось несколько уникалов, чье меню оценивалось в 10 000 ккал. При этом никто значительно не поправился, а некоторые даже сбросили несколько килограммов. Затем испытуемые посидели неделю на жесткой диете, похудели, вернулись к привычному рациону... И тут же начали толстеть!

Почему так происходит? Организм «пугается»: однажды побывав на голодном пайке, наше тело будет стараться запастись жиром на случай новых лишений.

Более того, при низкокалорийном рационе многие обменные процессы замедляются. Организм переходит в экономный режим, и пища начинает усваиваться в полтора-два раза эффективнее (фактически повышается коэффициент полезного действия, ведь при уменьшенном «топливном» рационе организм должен выполнять ту же работу, что и при нормальном). Похудев, вы возвращаетесь к обычному режиму питания, а организм по инерции продолжает работать в экономном режиме. Конечно, жир стремительно возвращается.

Таким образом, голодание не решает проблему, разве что на короткий срок. А ваша жизнь превращается в своеобразные качели: нормальное питание – набор веса – «голодная»

диета – похудение – нормальное питание – набор веса – «голодная» диета... И так до бесконечности.

## **Ловушка вторая. Особенности организма**

При изменении режима питания необходимо учитывать свои индивидуальные особенности. Мы все очень разные. Невозможно найти два организма с идентичным строением и обеспечением жизнедеятельности. Рекомендации по изменению режима питания должны быть индивидуальными, и, наверное, никто не знает свой организм так, как его владелец. Однако существуют советы, позволяющие в какой-то мере сориентировать человека, указать ему правильное направление, чтобы он смог достичь максимального результата при похудении.

♦ Важно помнить, что основной причиной лишнего веса является пища, богатая жирами и легкими углеводами. К ней относятся все продукты, содержащие сахар и крахмал, например: сдоба, сладости, некоторые крахмалистые овощи. Злоупотреблять животными жирами тоже не стоит, так как в сочетании с легкими углеводами они перерабатываются организмом в жировую ткань. Но полностью исключать жирную пищу нельзя, поскольку это может быть опасно для здоровья. Дело в том, что подкожная жировая клетчатка – своеобразная кладовая, где хранятся женские половые гормоны (примерно треть эстрогенов находится именно там). И девочки, которые смертельно боятся набрать лишний вес, могут так и не стать полноценными женщинами.

♦ С возрастом «эксперименты» с весом нужно проводить как можно осторожнее, поскольку они превращаются в эксперименты с собственным здоровьем. Это также связано с половыми гормонами. После 35 лет яичники уменьшают их выработку и организм начинает расходовать накопленный запас эстрогенов. В процессе избавления от жира появляется опасность потерять гормоны, которые разглаживают морщинки на коже, делают сердечные мышцы и сосуды эластичными, помогая женщине оставаться молодой, красивой и здоровой.

♦ Что касается углеводов, то они бывают как полезными, так и не очень. Зеленые овощи и фрукты содержат сложные углеводы, которые способствуют поддержанию равномерного уровня сахара в крови, и чувство сытости сохраняется надолго. В результате количество приемов пищи сокращается, а порции уменьшаются. Мука, крахмалистые овощи, сахар содержат легкие углеводы, которые мгновенно повышают уровень сахара в крови, что вызывает краткосрочное чувство насыщения. Затем уровень сахара так же стремительно падает, и возникает чувство голода. Приходится вновь подкрепляться, хотя организм все еще переваривает предыдущую порцию. Вот и откладывается лишний жир на руках, бедрах, животе.

Оказывается, любовь к конфетам заложена генетически. Американские ученые обнаружили особый ген, который заставляет обожать конфеты. Как только рецепторы языка «регистрируют» сладкий вкус, запускается цепочка важных биохимических реакций. Возможно, тест на данный ген поможет тучным людям подбирать эффективную диету с учетом этой особенности организма.

## **Почему не уходит вес?**

Все: и худеющие, и диетологи, и спортсмены, и даже те, кому худеть совершенно не требуется, – считают диету очень эффективным средством. К этому методу прибегает 85 % людей, стремящихся раз и навсегда избавиться от лишних килограммов. Но что интересно: если сначала весы радуют каждый день, то примерно через месяц жестких ограничений и контроля за питанием вес перестает снижаться. Это обусловлено вполне естественными причинами, о которых не помешает знать, если вы твердо намерены похудеть раз и навсегда.

Организм, которому предложили новые условия существования – больше физических нагрузок, меньше калорий, жиров и углеводов, – в какой-то момент начинает паниковать: «Караул! Голод!»

А раз голод, нужно принять меры, то есть перейти в режим экономии. При этом основной обмен веществ замедляется: температура тела снижается на десятые доли градуса, человек начинает чуть дольше спать, чуть теплее одеваться, чуть медленнее двигаться. На первый взгляд эти изменения мало заметны или вовсе не заметны, но для организма такая экономия калорий существенна, поэтому вес перестает снижаться.



## **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.