

ВСЁ

превращения
всего

лишнего
в фигуру



Реальная возможность стать стройной
в ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ!

Александра Ключина

Александра Станиславовна Ключина

Все для превращения тушки в фигурку

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2955185

Всё для превращения тушки в фигурку: Центрполиграф; Москва; 2011

ISBN 978-5-227-03041-2

Аннотация

Способы похудеть – заметьте, в любом возрасте! – есть, и их немало. Автор за годы борьбы за фигуру испробовала на себе столько способов и средств для похудения, что её опыта хватило на целую книгу! И эта книжка – не сборник диет, не однозначные указания «делать то-то и то-то», потому что «я знаю лучше всех». Она составлена в форме рассуждений и выводов, систематизации прочитанного и пережитого, основана на личном опыте и опыте родных и друзей. Автор такой же человек, как и ты, она так же ошибалась, срывалась, оступалась, снова поправлялась, но затем вставала и шла снова... И у нее получилось. Сейчас она и поделится с тобой своим уникальным опытом превращения бесформенной тушки в точеную фигурку. Ты узнаешь, как правильно мыслить, питаться, какие упражнения наиболее эффективны, получишь таблицы калорийности продуктов и много другое. Всё, что поможет тебе на пути к стройности.

При этом книга написана легко, с юмором и читается на одном дыхании, как художественная литература.

Содержание

Вступление	5
Глава 1	10
Глава 2	24
Идеалы, эталоны и формулы...	25
А сейчас, типа, о типах	30
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Александра Станиславовна Ключина Всё для превращения тушки в фигурку

Вступление

Представьте себе, милые дамы – среди моих подруг есть всего только одна, которая мечтает... немного поправиться! Все остальные одержимы идеей похудеть. Ваша покорная слуга – не исключение. Эта тема меня живо интересует, и давно, поскольку в течение жизни моё тело много раз пыталось изменить размер на тот, который я явно не хотела бы иметь.

Впрочем, по медицинским данным, тьфу, тьфу, у меня всё нормально. Просто я... Телец. А Тельцы, как известно, жизнелюбы и гурманы и склонны позволить себе лишнего. Один мой приятель пошутил: «Тебе надо, чтобы всего было много! Два дома, две машины, два мужа, два любовника...» Я, конечно, скромно промолчала. Тем более что у меня и одной-то машины нет. Но насчёт поесть... Я человек очень компанейский, поэтому и сама застолья устраиваю, и меня в

гости часто приглашают. Праздники, опять же...

Строго говоря, женщина может поправиться и не только от неумеренного поглощения пищи. В самый первый раз меня довольно сильно «разнесло», когда я родила второго сынульку. Гормоны, кормление грудью, сами понимаете. Поэтому спустя какое-то время после того, как перестала кормить грудью, довольно скоро «сдулась». Но фотографии с той поры остались, чёрно-белые ещё. Каждый раз, когда я их достаю, хихикаю: «Ну и пампуша!»

Кстати говоря, есть у меня приятельница Женя, намного младше меня, и она не так давно родила очаровательных девочек-двойняшек. Мне до неё в жизнелюбии и гигантомании далеко! Приехали мы к ней как-то в гости в дом за городом. Он ещё в процессе строительства, но жить там уже можно. Домина – настоящие хоромы, потолки – шапка упадёт, если попытаешься эти самые потолки разглядеть. Лестницы – широченные, дверные проёмы – огромные. Кручёная башня, построенная из мощных брёвен по проекту самой Евгении – я такого не видела ни в кино, ни в жизни! Сама Женька лихо водит «Ниву», а ещё у неё есть трайк – такой мощный трёхколёсный мотоцикл. Собаки – три, чёрные терьеры. Утки с утятками, важные толстые куры (разумеется, с цыплятами!). Мало того, что там настоящее бабье царство – бабушка, мама, сама Женя, да ещё дочери её. Когда мы приехали, подружка с хохотом объявила, что две их терьерши недавно ошенились! Мы тут же побежали смотреть щенков. У каж-

дой клыкастой мамашки по шесть крохотулек, присосались, как мохнатенькие поросята, – любо-дорого посмотреть.

И – начинается самое главное, обратите внимание на этот факт – Женя в цирке работает на подтанцовках. Соответственно, фигурка у неё неплохая. Она вообще девушка высокая и статная.

Так вот, о чём это я! После рождения дочек (а мы не виделись больше полугода) я не поверила своим глазам, увидев Женечку. Это был воплощённый матриархат! Арбузные груди, Попа с большой буквы! Даже руки и ноги увеличились в объёмах в несколько раз. Носила она необъятные трикотажные шаровары на резинке и футболки (дело было по теплу). Самое интересное, оставалась всё так же милостива, всё так же жизнерадостна, и так же лихо водила «Ниву» и трайк.

И вот, настала осень, за ней, естественно, зима, а тут и Новый год. Звонит Женька и сообщает, что решила заскочить ко мне в гости, в нашу весёлую компанию. И я снова не поверила своим глазам: приезжает всё та же цирковая дива – какой мы и привыкли её видеть. То есть статная высокая девица в красном костюме, с шикарным макияжем, с красными стразами, приклеенными около глаз. Сказка, феерия! Где, спрашивается, груди-арбузы?! Где выдающаяся корма?! «Сдулось» тридцать кг! «А ничего особенного, – говорит, – я для этого и не делала!» И я ей почему-то верю. Потому что в своё время тоже ничего не делала для того, чтобы сдуться после рождения второго сына. Само как-то ушло. Моло-

досьть!..

Вот такие «финты» порой выкидывает наш организм. Ну, а поскольку желание лепить из своего тела, как из пластилина, куколку Барби давно приобрело по всему миру характер эпидемии, давайте потихонечку разберемся, как нам с этим жить и что можно с этим сделать.

Не секрет, что все мы с вами разные. И по конституции, и по группам крови, и по характеру, и по здоровью, и по знакам Зодиака, и по возрасту. Соответственно, и причины, по которым мы набираем лишний вес и обзаводимся не слишком приятными украшениями в виде жирненьких складочек и валиков спереди, сзади и с боков совершенно разные. А значит, и решение проблемы «как из тушки сделать фигурку» сугубо индивидуальное. Панацеи нет и быть не может.

И вот ещё что, дорогие мои представительницы прекрасного пола, сестры и соратницы по нашему нелёгкому, порой каторжному труду, посвященному улучшению созданного природой! Я сразу бесповоротно развею некий миф, который почему-то плотно угнезвился в некоторых прелестных головках.

Нет такой чудо-диеты, которая моментально превратит вас из пампушки в манекенщицу. Не верьте рекламным слоганам!!!

Любая диета, даже очень эффективная, будет радовать вас недолго. И если вы привыкли к излишествам, потом «помучились диеткой» и порадовались своим опавшим бокам –

уверяю вас, это ненадолго! Ведь потом вы опять вернётесь к прежнему режиму питания, который привёл вас к «отушковению», и всё наверстаете обратно. Возможно, даже с походом.

Нет также чудо-таблеток и микстур, которые махом и навсегда «откусят» ваши лишние 5–8—20 кг. Увы.

Но сразу и утешу. Способы похудеть – заметьте, в любом возрасте! – есть, и их немало. Поэтому разговор у нас предстоит долгий. Повторюсь – это моя любимейшая тема. И за годы я перелопатила столько материала теоретически и испробовала на себе столько разных разностей практически, да и знакомых с такой же проблемой у меня превеликое множество, что на книжку точно хватит.

И эта книжка – не сборник диет, не однозначные указания «делать то-то и то-то», потому что «я знаю лучше всех». Она составлена в форме рассуждений и выводов, систематизации прочитанного и пережитого, основана на личном опыте и опыте родных и друзей. Я такой же человек, как и вы, я так же ошибаюсь, срываюсь, оступаюсь, встаю и снова иду. Я знаю только одно – всё получится. Наверное, это мой девиз по жизни...

Глава 1

Жир шагает по планете

Не знаю, утешит или нет отдельно взятую потолстевшую Дашу, Машу или Эльвиру тот факт, что ожирение названо проблемой XXI века?

Для начала обратимся к статистике. Я, честно говоря, думала, что в плане количества толстяков США всем даст фору. Ан нет. В Европе количество страдающих от полноты людей впечатляет ничуть не меньше – на сегодняшний день как минимум семь европейских стран оспаривают «лидерство» Соединённых Штатов Америки. К такому выводу пришли эксперты, подробно обследовав страны Евросоюза. Оказалось, что частота заболевания (а в наше время ожирение стало одним из самых распространенных хронических заболеваний) у взрослого европейского населения – от 22 до 28 процентов. И проблема наиболее распространена в жарких странах на юге континента – в Италии, Испании и Португалии. А вот на севере, в странах Скандинавии, процент полных людей несколько ниже. На Кипре, Мальте, в Чешской Республике, Финляндии, Германии, Греции и Словакии около двух третей мужского населения страдают ожирением – показатель, приближенный к статистике США. А гречанки даже несколько «обскакали» американок – 38 процентов с

избыточным весом против 34. А Румыния, Венгрия, Албания?

Британцы вообще попали в список самых толстых наций в Европе – кто бы мог подумать?! А вспоминаются сухопарые англичанки и англичане, соблюдающие свой вечный фэйф-о-клок с жиденьким чайком. Мэри Поппинс – это же британский идеал леди! Трудно представить её, с трудом уместящуюся на двух стульях. А вот за последние 10 лет число людей, страдающих ожирением, увеличилось на Туманном Альбионе втрое! А вдумайтесь-ка, в какую сумму обходится им ежегодно в экономическом плане эта проблема?! В 13 млрд фунтов стерлингов! Что называется, «Мэри Поппинс, до свидания!»

Последние данные Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) показывают, как растет доля полных людей в общей массе населения в некоторых странах Европы (особенно это касается Германии, Италии, Чехии, Ирландии) и Азии (Таиланд, Бирма, Китай).

Самое большое количество толстых людей, по подсчётам ВОЗ, проживает в двух местах: в Европе и Америке и, как это ни странно, на мелких островах Тихого Океана. Мировой рекорд избыточного веса среди населения побилло государство Науру. Здесь избыточная масса тела зафиксирована у 96,5 % мужчин и 92,4 % женщин. Вообще, по данным ВОЗ за последние 20 лет общий избыточный вес населения земного шара вырос в 3 раза и достиг угрожа-

ющих цифр. По последним расчётам 1 из 3 взрослых людей в мире страдает избыточным весом и 1 из 10 страдает ожирением.

По последним подсчётам Международной рабочей группы по ожирению – неправительственной организации, борющейся с ожирением в мире, количество людей, страдающих ожирением, во всем мире уже достигло 1,7 млрд человек. Когда подобные подсчёты проводились в прошлый раз, эксперты оценивали количество таковых в 1,1 млрд.



Жир шагает по планете

Страны Объединенной Европы планируют начать широкомасштабную программу по оздоровлению пищи и уменьшению массовой доли высококалорийных продуктов. Существуют социальные программы, которые ориентируют жителей на сбалансированное питание и активный образ жизни. Но вместо ожидаемого успеха – увы и ах.

А Франция, элегантная утончённая Франция? А там более 5 млн граждан страдают клиническим ожирением, а ещё 14 млн весят больше нормы. Подсчёты аналитиков показывают, что каждые 5 лет среднестатистический француз прибавляет в весе около 2 кг. Миледи, пожирающая пончики с шоколадом! Д'Артаньян с одышкой! Арамис, не влезающий в исповедальную кабинку! Ну, разве что обжора Портос впишется в эту безрадостную картину.

Прогуляемся в статистику Японии. Там представители Общества по изучению ожирения заявили, что данная проблема также угрожает здоровью нации и начинает приобретать характер цунами. Несмотря на весьма распространенные по всей стране клиники и салоны для желающих похудеть за последние три десятилетия число японцев с избыточным весом увеличилось почти в четыре раза и составляет около 20 %. Скоро по улицам Страны Восходящего Солнца будут разгуливать одни борцы сумо. Впрочем, в других материалах (без упоминания статистических данных) можно найти утверждение, что японцы и сейчас считаются са-

мой стройной нацией. Восток дело тонкое, как известно, и про особенности национальных способов поддержания себя в состоянии стройности мы поговорим несколько позже.

А как насчёт развивающихся стран, жители которых всегда страдали от недостаточного питания? Звучит устрашающе, но с каждым годом становится все больше государств, которые совсем недавно боролись с голодом, а теперь борются с проблемой лишнего веса.

Как ни странно, но закономерность «чем ниже доходы, тем больше вес» действительно существует. Так уж вышло, что на сегодняшний день чем ниже доходы, тем чаще ожирение. А причина в том, что ожирение – это всего лишь признак плохого питания. Обычно тот, кто страдает от ожирения, также страдает от недостатка витаминов, усталости и артрита или других болезней, которые происходят от плохого питания. Исключением из этого правила можно назвать, пожалуй, только Россию, да и то в последнее время показатели избыточного веса среди населения начинают медленно ползти вверх.

Хотя Азия пока ещё отстает от США и Европы, Таиланд, Филиппины и Малайзия имеют очень тревожную статистику ожирения.

Ещё статистики? Пожалуйста! В Бразилии, «где в лесах живёт много диких обезьян», за последние 15 лет распространенность ожирения почти удвоилась! Как у мужчин, так и у женщин. Тётушка Чарли, что называется, нервно курит

в углу. И это отнюдь не смешно.

В Египте, Чили, Перу и Мексике от ожирения страдают более 25 % детей. В Замбии и Марокко эти цифры колеблются на уровне от 15 до 20 %. Африка, похоже, решила подставить себе подножку – до сих пор по традиции тучные люди там символизируют достаток. Ну, и в результате на улицах можно встретить не только слонов, но и кучу слоноподобных женщин.

А дети?! Экспертов больше всего пугают цифры, указывающие на количество детей, страдающих избыточным весом: в Евросоюзе 103 миллиона, и каждый год добавляются ещё 400 тысяч. Число американских детей, заболевших диабетом, за последние годы возросло в 9 раз, а каждый второй ребенок имеет риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. В Китае политика «один ребенок на семью» вызвала явление, известное как «синдром маленького императора», что привело к появлению миллионов избалованных и перекормленных детей. Рост детского ожирения вызывает у медиков особенно большую тревогу. До 10 % из 290 миллионов детей в Китае имеют избыточный вес или ожирение, и, судя по прогнозам, эта цифра через 10 лет удвоится.

Предвосхищая вопрос – когда же мы вплотную доберёмся до матушки России? Да вот сейчас и попробуем.

По самым скромным оценкам в России избыточный вес имеется у 25–30 %, а ожирение – у 20 % населения. При этом в некоторых возрастных «группах риска» эти показате-

ли существенно выше. Так, у женщин в возрасте 35–55 лет избыток веса регистрируется у 75 %, а показатель ожирения приближается к 50 %. Наблюдается рост частоты ожирения у детей и подростков. Этот лишний вес, скорее всего, сохранится и во взрослой жизни, поэтому на данную возрастную категорию направлены многочисленные попытки изменить ситуацию, тем более что дети в отличие от взрослых ещё поддаются обучению.

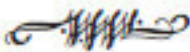
Ожирение чаще встречается у жителей крупных городов, чем в сельской местности, что связано с особенностями труда на селе, который требует больших физических затрат и сопровождается большим расходом энергии. Есть и прямые исследования, показывающие, что работники умственного труда «тяжелее» тех, кто занимается трудом физическим.

Чтобы не впадать в панику и не кричать «Ох, батюшки, ужасито какие», скажу, что исследования, проведенные иностранными экспертами на территории РФ, подтверждают: Россия – самая худая страна в Европе. Обрадовались? Преждевременно. Роспотребнадзор отмечает, что россияне питаются несбалансированно, основную долю рациона составляют жиры и углеводы.

Вернёмся пока ненадолго к Америке. В стране гамбургеров ожирение стало главным национальным бедствием. Сегодня от тучности страдают уже приблизительно две трети взрослого населения страны, почти 400 тысяч американцев ежегодно умирают от болезней, вызванных избыточной мас-

сой тела. И эти цифры неуклонно растут несмотря на то, что в США разработана большая часть из 28 тысяч общепризнанных диет. На данный момент экономические потери Америки от проблем, связанных с ожирением, ежегодно обходятся государству в 70 миллиардов долларов, а борьба с ожирением входит в список задач по обеспечению национальной безопасности.

Я в Америке не была, но расскажу вам потрясающую историю. Статистика статистикой, но живой пример – это живой пример, а таких у меня множество на каждый случай.



Так вот, моя знакомая, Лариса, которой на тот момент было года 24, уехала погостить к сестре в Штаты. Там её познакомили с молодым человеком, и поездка в гости закончилась свадьбой. В результате, прошло два года и Лариса вернулась ненадолго в родные пенаты что-то утрясать с квартирным вопросом.

В эту честь устроили вечеринку.

Прихожу я туда, и у меня буквально вырывается вопрос: «Это ты?!» Как вы думаете, на сколько кило поправилась новоиспечённая американочка?! На 30! Как Женя-циркачка, про которую я рассказала выше. Но та хоть двойню родила – было от чего поправиться.

Ларисонька же выглядела, как сосисочка, на которой вот-вот полопается кожица в разных местах. «И как ты это сделала?!» Моё недоумение было искренним, и я ещё всю пыталась скрыть сострадание. Лариса виновато и смущённо улыбалась и разводила руками: «Ну, как, как. Готовить некогда – надо работать и крутиться. Фаст-фуды, конечно, а как ещё. И потом, у меня же машина. Практически из неё не вылезая...»



Хочется завопить во весь голос: «Девоньки, миленькие, да что ж вы с собой творите?!!» Да, фотографии она привезла сумасшедшей красоты. Деревья, усеянные разноцветными цветами. Птицы, которых мы с вами увидим, вероятно, только в раю. Но только мне такого рая не надо, честное слово. Я лучше буду свою монстеру гладить, которая вовсе без цветов (говорят, иногда цветет, но у меня пока ни разу!), зато меня не будет уносить на полкилометра при взгляде в зеркало. И фотография мужа впечатляет – такой приветливый молодой слонёнок.

Кстати, вспомнила ещё одного милейшего американца, калифорнийца Джонни. Я частенько разъезжала по всяким эзотерическим слётам (в основном, в Подмосковье), и эти же слёты полюбил Джонни. Как он узнал про них, не знаю, и

почему именно в Россию повадился – не суть. Но факт в том, что мы познакомились, пытались найти общий язык (он по-русски – ни бум-бум, у меня – школьная программа английского). Но как-то общались. Я ему казацкие песни пела, а он говорил: «Бьютифул!»



Джонни садовник, в голубых глазах его всегда наивное восхищение. Душенька просто. Медовые локоны ниже плеч – просто как с автопортрета Дюрера. Но видели бы вы его животик!! На слёте его, похоже, считали каким-то забавным экзотическим существом с другой планеты или мишкой Гамми – каждый норвил сунуть ему кусочек. Джонни закатывал глаза, говорил: «Спасипа», и – брал. Бедняжка. Последнее воспоминание – при переходе через небольшой ручеёк по скользкому стволу дерева Джонни поскользнулся и шлёпнулся в воду. Да так и застыл, опираясь на руки и пухлые, как подушки, колени. Комичное и печальное зрелище. Помогали ему вставать и выбираться вчетвером. А ведь ему, пожалуй, было всего около тридцати... Уфф!



Так ведь и это ещё не всё. Была в очередных гостях, по-

листалка какой-то медицинский журнальчик, взятый мамой хозяйки дома в аптеке, – и обомлела. То ли шутка, то ли, в самом деле, грандиозная беда для всей планеты. Оказывается, проблемы лишнего веса актуальны не только для людей! Эпидемия ожирения распространилась и на животных. «Ой, да какое мне дело до зверушек», – раздражённо махнёт руками какая-нибудь пухленькая Ниночка. А вот мне, если честно, от таких циферок страшно стало. С 1990-го по 2002 год собаки, оказывается, добавили в массу тела 3 %, а кошки почти 10 %. А чемпионами по прибавке веса стали угадайте, кто? Городские крысы. С 1948 года они потяжелели на 40 %. Ладно, вы скажете: «Ничего удивительного. Пища стала более жирной, соответственно, и в мусорные баки летят жирные отходы». Тогда, пардон, почему разжирили их сородичи в лабораториях?! Уж они-то по помойкам не лазают, живут в стерильных боксах и кушают сбалансированную пищу! Зоологи подозревают, что это связано с какими-то веществами в воздухе или в воде, а также, например, некоторыми видами вирусов. Ну, если честно, «какие-то вещества» – это из области ненаучной фантастики. Только несмотря на то, что эти «какие-то» вещества не успели изучить, они продолжают действовать, и от этого факта мне становится не по себе...

Ладно, теперь о серьёзном через попытку улыбнуться.

Оказывается, к общемировой тенденции ожирения подтягивается и промышленность: старые стандарты перестают соответствовать выросшим формам жителей Земли. К при-

меру, такая штука, как... унитазы. Смотрела как-то американский фильм-комикс. Если честно, название забыла, но снято было стильно. По американским меркам, разумеется. Так вот, там два героя насмерть бьются в каком-то болоте, и один другого стучает по голове этим фарфоровым предметом сантехнической промышленности. И говорит при этом: «А что? Унитаз – это всегда смешно!» Ну, не знаю. Это чисто американский юмор, повторяю.

Что же в действительности? А в реальности смешного мало. К примеру, австралийские производители сидений для унитазов вынуждены были увеличить показатели прочности своей продукции после того, как организация по защите потребителей «Standards Australia» выяснила, что максимальный вес без дополнительной опоры, который готовы принять на себя стандартные сидения, составляет 45 кг, а этого уже недостаточно. Новые образчики продукции пройдут испытания весом до 150 кг, что, по словам представителей организации, будет являться «мерой предосторожности в связи с увеличением веса нации». С 45 кг до 150, ничего себе!

Те же австралийцы обратили пристальное внимание на машины «скорой помощи» и вертолеты для перевозки больных. Врачи Воздушной медицинской службы недавно объявили о поиске летательного аппарата, более приспособленного для подъема и перевозок по воздуху тяжёлых пациентов. Тяжёлых, заметьте, в смысле веса, а не физического состояния! Новые транспортные средства, как ожидает-

ся, вскоре пополнят «воздушный флот» австралийских медиков.

Если вертолеты скорой помощи не успевают долететь до пациента из труднодоступного района, то врачам часто остаётся лишь констатировать летальный исход. Впрочем, и в этой грустной теме не обойдется без курьезов. Представители похоронных бюро в срочном порядке вводят новый стандартный размер гробов, ширина которых отныне будет составлять не 46, а 50 см. Большинство производителей гробов делают свою продукцию на заказ, и для них уже не редкость, когда ширина изделия составляет 80 см и более. Представители ассоциации работников похоронных бюро Австралии также отметили, что давно отказались от стандартных размеров могил на кладбищах. Так что у будущих палеонтологов будут все основания назвать XXI век эрой толстых людей.

Подытожим, однако. Что говорят по этому поводу учёные мира?

«Очевидно, что количество крайних форм ожирения растёт гораздо быстрее, чем общая эпидемия, – говорят они, – и, возможно, мы являемся свидетелями разворачивающейся трагедии человеческого здоровья».

Глава 2

Что такое ожирение – мифы и реальность

Ну, что, статистика на кого хочешь нагонит страху. Эко я главу закончила – гробами. Но! Мы же сдаваться не собираемся, правда? Мы же ведь и ещё и бороться не начали. А врага надо знать в лицо. «Все его трещинки – ага, ага!» И только всесторонне разглядев то, с чем предстоит схватиться, – хвататься.

Идеалы, эталоны и формулы...

« ИМТ

Всемирной организацией здравоохранения для определения избыточности или недостатка массы тела введено понятие индекса массы тела (ИМТ). И прежде, чем худеть или набирать вес, необходимо убедиться, что эти проблемы у вас действительно существуют.

А для этого придётся заняться математикой, которую, если честно, я терпеть не могу со школьной скамьи. Но красота же требует жертв!

Итак.

Рассчитывается ИМТ следующим образом: вес в килограммах надо разделить на рост в метрах, возведенный в квадрат.

Кто не чужд математики, тому формула:

$$\text{ИМТ} = \text{ВЕС (КГ)} / \text{РОСТ}^2 \text{ (М)}$$

Берём живой пример – меня. Росту меня – 160 см. Для расчёта нужна цифра в метрах – стало быть, 1,6 м. Вес на момент написания этих строк – 59 кг. Возводим 1,6 в квадрат – получаем 2,56. Теперь вес (59) делим на 2,56, получаем 23,046875. Сами понимаете, всё, что после запятой, округляем в большую или в меньшую сторону. В моём случае – в меньшую. То есть мой личный ИМТ – 23, вполне себе в пределах нормы, да мне ещё потолстеть можно... АГА, ЩАС.

Цифры – это одно, а живая я – это другое. Так вот, видала я себя и в лучшие времена, есть, с чем сравнить. Не далее как летом (а сейчас, когда я эти строки пишу, кончается зима) я весила 54 кг. И дело-то даже не в весе, потому что я преспокойно влезаю во все свои костюмчики. Дело во внешнем виде! Короткую маечку мне в моём теперешнем состоянии не надеть – складочки-то вот они! Тонкий трикотаж, мой любимейший, тоже при таких складочках табу – я ж со стыда сгорю, если элегантная ткань подробно и беспощадно все мои «накопления» подчеркнёт.

Кое-кто, подозреваю, уже недовольно поджал губы – мол, «с жиру бесится, мне бы её проблемы». Ладно, хватит шуточек, поговорим серьёзно.

Этот способ определения избыточности или недостатка массы тела может применяться для людей в возрасте 18–65 лет, как мужчин, так и женщин. Но этот же метод неприемлем для детей и лиц пожилого возраста (старше 65 лет), а также беременных и кормящих женщин.

Итак, ИМТ:

Ниже 19 —» Норма для девушек моложе 18 лет, у взрослых женщин – недостаток веса, опасность истощения.

19—24 —» Великолепный результат, ваш вес в норме, в похудении нет никакой необходимости.

25—30 —» У вас есть небольшой избыточный вес (лёгкое ожирение I степени), с которым, в принципе, можно мирить-

ся. Но если присутствуют такие факторы риска, как гипертония, диабет, а лишние килограммы делают фигуру негармоничной, избавляйтесь от них. В вашем случае это соблюдение диеты и физические упражнения.

31—39 —» А вот с этих показателей начинается то, что в медицине называется ожирением II степени.

Как выглядит: проявляется выраженными жировыми отложениями, иногда по типу кожных складок.

Что чувствуете: появляется одышка при физической нагрузке, возможны боли в суставах и пояснице, головные боли из-за повышенного артериального давления и прочее.

Что делать: бегом к врачу для начала! Именно на этой стадии заболевания наиболее эффективны сочетания диеты, физкультуры и лекарственных препаратов. Если не применить всё это в комплексе, заболевание прогрессирует.

Свыше 40 —» Ожирение III степени, тревожная сирена, сигнальные огни!

Как выглядит: избыток массы тела крайне выражен и проявляется значительными жировыми отложениями по типу «кожаных фартуков» на животе и бёдрах, присоединяются воспалительные изменения кожи.

Что чувствуете: беспокоит одышка при малейшей физической нагрузке и даже в покое, отёки конечностей, головные боли и прочие сопутствующие «радости».

Что делать: на этой стадии заболевания консервативное лечение малоэффективно и методом выбора является хирургическая операция...

Вывод: не доводите себя до крайностей.

ИМТ также показывает, существует ли при вашем весе риск развития сопутствующих заболеваний. Высокий индекс массы тела связан с повышенным риском смертности от любых причин, включая диабет, болезни сердечно-сосудистой системы и гипертонию.

Если спросить у женщин 18–35 лет, есть ли у них лишние килограммы, 75 % ответят «да». А вот обследование покажет, что избыточным весом обременены только 25 % из них. Так что одни из нас могут позволить себе в-о-он то пирожное... откусить хотя бы... два разика... а кому-то следует положить даже конфету обратно в коробку, отказаться от ужина и с утра пораньше отправиться побегать.

Кстати, вот что я заметила – и похихикала в кулачок. Частенько в разных американских фильмах можно увидеть следующую сценку. Две очаровательные девушки в не менее очаровательных спортивных костюмчиках, которые подчёркивают их точёные фигурки, бегают по специальным дорожкам. При этом энергично обмениваются мнениями по широкому спектру вопросов – от политики до отношений с собственными молодыми людьми. Но я НИ РАЗУ не видела

фильмов (ну, может, не повезло), где по этим «неведомым дорожкам» бегают дамочки в возрасте, растрясывая жирок! Это, согласитесь, нелепо и нелогично! Молодые с идеальными фигурками занимаются спортом. А возрастные толстухи, выходит, торчат дома перед телевизорами и горстями запихивают в себя печенюшки, чипсы и шоколад – так, что ли, выходит? Ну и чему тогда удивляться?..

Это было лирическое отступление, а теперь к делу. Специалисты вывели кучу формул нормального веса, оказывается. Посчитаем!

« Ах, где он, наш идеал?!»

ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС = РОСТ (СМ) – 100 – 15 %*

(*10 % для мужчин).

И – развенчание мифа об идеале

Эта формула, широко применявшаяся раньше, теперь практически не используется. Для людей с основательной костной системой такой вес попросту недостижим. Само понятие идеального веса из научного обращения было исключено, когда ученые установили, что только одна из 40 тысяч женщин без ущерба для здоровья может соответствовать параметрам топ-моделей.

Не плачьте, разберёмся!

А сейчас, типа, о типах

Я ведь уже упоминала, что все-все мы совершенно разные. Сейчас поговорим о **типах телосложения**.

Основных типов три, и про каждый из них стоит поговорить подробнее, потому что, узнав свой, можно будет сузить поиск решения проблемы для себя лично.

« Астеники

У женщин с астеническим (тонкокостным) типом телосложения руки и ноги длинные, шея лебединая, мышцы развиты слабо. Как правило, они хрупкие, худенькие и даже обильное питание не сразу приводит к увеличению массы тела, так как они очень подвижны и тратят энергию быстрее, чем накапливают её.

« Нормостеники

Женщины этого типа чаще других имеют красивую фигуру. Их телосложение пропорционально и гармонично от природы, а сами они обычно очень спортивные. Создать идеальный силуэт за счёт сильной, развитой мускулатуры и избавиться от нескольких лишних килограммов для них элементарно.

« Гиперстеники

У представительниц данного типа «широкая» кость, крупные формы, большинство из них, чтобы зрительно сделать ноги длиннее, носят туфли на высоких каблуках. Женщины с таким телосложением склонны к полноте.

Наиболее просто и достаточно точно определить свой тип телосложения можно, измерив окружность запястья «рабочей» руки: у астеников она меньше 16 см, у нормостеников равна 16–18,5 см, а у гиперстеников – больше 18,5 см. А ещё проще так: обхватить большим и указательным пальцами правой руки запястье левой. Если пальцы четко сомкнулись – нормостеник, если кончики пальцев не просто касаются, но их можно ещё и наложить друг на друга – астеник, если не сходятся – гиперстеник.

Таблица поможет вам выяснить, в норме ли ваш вес. Она составлена для женщин 25–30 лет, остальные за каждое прожитое десятилетие могут без укоров совести добавить себе ещё 1 кг.

Таблица эталонного веса

Рост	Астеники	Нормостеники	Гиперстеники
155 см	49 кг	55 кг	62 кг
160 см	52 кг	58,5 кг	65 кг
165 см	55 кг	62 кг	68 кг
170 см	57,5 кг	64 кг	70,5 кг
175 см	60 кг	66,5 кг	72,5 кг
180 см	63 кг	69 кг	75 кг

Как вы понимаете, в жизни мы все не эталоны, да и чистых типов, так же как и чистых темпераментов не бывает. Я вот, к примеру, нечто среднее между астеником и нормостеником. Поэтому, опираясь на усреднённые данные, буду решать, как мне составить оптимальный для себя план избавления от животика.

Ну а решая вопрос, надо ли вам начать худеть, или уже находясь в процессе похудения, вы так или иначе оказываетесь озадачены вопросом НОРМЫ. Какой вес считать нормальным для СЕБЯ, ЛЮБИМОЙ?!

Существует целый ряд формул, воспользовавшись которыми вы можете определить, в какой мере масса вашего тела соответствует той или иной среднестатистической величине. Но ведь все эти формулы выведены из расчёта именно на среднестатистического человека. Поэтому, прибегая к ним, надо ясно сознавать, что

любая формула нормального веса – условна.

В реальности же у каждого из нас есть своя индивидуальная величина оптимальной массы тела, которую предопреде-

лили гены! И которая зависит от совокупности врождённых особенностей строения тканей и органов тела в целом. В силу такого положения не правы пышечки, стремящиеся все-непременно уложить себя в прокрустово ложе той или иной формулы. Да, если ваш вес значительно больше среднестатистического для вашего пола и возраста, худеть надо. Но нельзя снижать его до нижней границы пресловутой нормы: и в принципе, и на практике это столь же болезнетворно, как и избыточный вес.

Допустим, вы, воспользовавшись самой простой и распространённой формулой Лоренца для вычисления нормальной массы тела, обнаружили у себя несколько лишних килограммов... А кстати, ну-ка!

« формула Лоренца

ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС = (РОСТ В СМ – 100) – (РОСТ В СМ – 150)/2.

Берём в качестве подопытного кролика опять меня, любимую. При моём росте 160 см при подстановке значения в формулу Лоренца получится следующее выражение: идеальный вес = $(160 - 100) - (160 - 150) / 2$. Выполнив сперва вычитание в скобках, получим следующее выражение: $60 - 10 / 2$. Итого: $60 - 5 = 55$ кг. Таким является оптимальный вес человека при росте 160 см.

Ага-а! Попались, «усредняльщики»! Только что при под-

счёте своего индекса я могла успокоиться, а вредный Лоренц вернул меня с небес на землю! Говори-ила я вам!

У этой формулы – как и у формул Брока и Кетле (не привожу их по вышесказанным причинам) есть свои недостатки. Они не учитывают особенности телосложения и возраст человека.

Не к месту (или к месту?) вспомнила старый советский мультик про Жихарку. Там Баба Яга, уставившись на сковородку, восклицала: «Так чистить или не чистить?!»

Так худеть или не худеть в таком случае?!

Если ваш вес стабилен (если эта «стабильность», конечно, не 150 кг!!), да живите вы себе спокойненько! Если при всём этом вы всё же задумываетесь о похудении, дело, скорее всего, в следующем: вы слишком привыкли к девичьим пропорциям и не можете принять для себя параметры взрослой женщины, так сказать, дозреть.

Или у вас есть психологические проблемы на «личном фронте», и вы объясняете их своим мнимым телесным несовершенством. Но это мнение тоже усреднённого порядка.

У меня, к примеру, на личном фронте всё ОК, но даже когда было не ОК, я не собиралась тем или иным способом себя «курочить» для кого-то. Глазки подкрасить и одеться поэфффектнее – это да. Но считать себя несовершенной... Ну, знаете ли! Да я просто леди Совершенство! Кто против?! Короче говоря, если вы сами не считаете себя таковой, вы просто дадите другому человеку повод для мыслей в этом направ-

лении. А зачем?..

А вот насчёт параметров «взрослой женщины»... Я ведь уже писала, что в своей жизни набирала вес и объём несколько раз, и в первый – после рождения второго сына. Так вот, когда мне было лет 38, я остановилась перед зеркалом, придирчиво себя рассмотрела и печально сказала: «Ну, здравствуй... тётя!» То есть как бы смирилась с тем, что – ВСЁ. Действительно, тётя, параметры налицо... И 60 кг живого веса при моём росте в 160 см. И тут же я ТАК разозлилась! «Ладно, говорю, тётя, ты у меня получишь». И тётя получила. Ни в какие диеты специально не вчитывалась, спортом себя не мучила, потому что и так хожу пешком много. Просто перестала есть после шести, перешла на чай без сахара и перестала есть хлеб. Ну, где-то несколько лет так и питалась, фигура пришла в норму. И долго, кстати, держалась. А потом... суп с котом. Когда перестаёшь себя контролировать (это касается чего угодно – еды, питья, эмоций), рано или поздно это приведёт к проблемам, которые за нас решить никто не сможет.

А мой сегодняшний внешний вид меня не устраивает, что бы там ни говорили другие люди и формулы. Только недавно с одной знакомой веселились по поводу того, что мы с ней вечные два подростка. А у меня опять... параметры поехали... Потому что я сама несколько «съехала» с намеченного собою же плана. Ну и сама же виновата!

Есть ведь не только типы телосложения, но и **типы фигуры!**

Давайте дружно посмотримся в зеркало и определим, какой у кого тип. От него и будем плясать. Хотя... (лирическое отступление) мне кажется, что, несмотря на излишечки там... сям... любая женщина неповторима и прекрасна. Просто не все мужчины это понимают.

Итак!

НЗ скапливается в районе талии? Значит, вы – «Яблоко».

Необходимое условие появления талии у Яблок – здоровое питание. В организм должно поступать равное количество балластных веществ и воды. Начинать день рекомендуется с каши на воде и свежих фруктов. Яблочкам следует сократить потребление животных жиров и особенно тех, которые содержатся в выпечке.



Яблочко наливное

Слышите? Долой булочки и тортики. А то получится, как в спектакле «Ханума»:

«– Что это за танец такой – вальс?! – спрашивает строгая бабушка.

– Ну... Дама кладёт кавалеру руки на плечи, а кавалер нежно обнимает даму за талию... – робко отвечает учитель танцев, влюблённый во внучку.

– Показывать танец будешь на мне! – распоряжается бабушка.

– Но, бабушка... у вас нет талии! Талии-то у вас – нет!

– А ты держись за то, что есть!..»

Чтобы была талия, а не «то, что есть», Яблокам полезны соевые продукты, рыба, грецкие орехи – все они также хорошо защищают от сердечно-сосудистых заболеваний, которые часто подстерегают обладательниц именно этого типа фигуры. За обильным столом предпочтение надо отдавать овощным блюдам и фруктовым десертам. Желательно, чтобы часть жидкости, которая потребляется в течение дня, приходилась на травяной или фруктовый чай.

Тренировка мышц брюшного пресса стимулирует сжигание жира именно в области талии. **Вот вариант упражнения.**



Исходное положение: лёжа на спине, ноги согнуты в коленках, руки – на затылке, локти разведены в стороны. Верхнюю часть туловища медленно поднимайте и опускайте, но не ложитесь! Это классические жимы на спине. Некоторые рекомендуют зажимать между коленей мяч и во время жима лбом касаться мяча. Ну, это на ваше усмотрение.

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.