

Юлия Лужковская



# Быстрая диета



**30** лучших способов  
похудеть за 1 неделю

Быстро и навсегда избавиться от лишних килограммов  
с помощью самых эффективных и проверенных диет!

 ПИТЕР®

Юлия Лужковская

**Быстрая диета. 30 лучших  
способов похудеть за 1 неделю**

«Питер»

2011

## **Лужковская Ю.**

Быстрая диета. 30 лучших способов похудеть за 1 неделю /  
Ю. Лужковская — «Питер», 2011

Кто сказал, что процесс похудения должен быть мучительным? Сбросить 5 кг за неделю легко и вполне по силам каждой из нас. Не бойтесь, исключительно на хлеб и воду переходить не придется. Эта книга расскажет о лучших методиках популярных детокс-центров. Вы не только похудеете, но и очистите организм от шлаков, улучшите цвет лица, состояние кожи, волос и ногтей, нормализуете обмен веществ. При этом сброшенные килограммы никогда не вернуться. Полезные продукты, пятиразовое питание, простые упражнения – и на весах «минус пять» всего за семь дней! Скажите лишним кило «прощайте» навсегда! Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

© Лужковская Ю., 2011

© Питер, 2011

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| Введение   | 5  |
| Энергетическая ценность продуктов и их основные компоненты | 9  |
| Нужно ли худеть: определение лишнего веса                  | 13 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                          | 15 |

# **Юлия Лужковская**

## **Быстрая диета. 30 лучших способов похудеть за 1 неделю**

### **Введение**



Человек всегда стремится к лучшему, хочет получить больше, чем имеет. И это хорошо. Лень – двигатель прогресса, благодаря лени человечество добилось успехов. Но можно ли считать лень положительным качеством?

С повышением уровня жизни мы двигаемся все меньше, а питание наше становится все насыщеннее, вкуснее и лучше. Мы не знаем, что такое голод. Это замечательно! Но есть и проблема – лишний вес.

С каждым годом «полк» тучных увеличивается, лишний вес появляется даже у маленьких детей. Лишние килограммы преследуют нас, мешают жить счастливо, выглядеть привлекательно и сексуально, плохо сказываются на нашем самочувствии и здоровье.

Что же делать? Мириться? Ни в коем случае! Нужно брать себя в руки и работать, работать над собой, совершенствоваться. В первую очередь психологически. Ведь избыточный жирок сам по себе не является проблемой, скорее это следствие вашего психологического

состояния, неправильного воспитания, пищевой распущенности, нежелания что-то менять, в конце концов.

И чтобы избавиться от лишнего, нужно осознать, откуда оно появилось. Задайте себе вопрос: «Почему я толстая?» – и ответьте на него честно. Не стесняйтесь, не пытайтесь себя обмануть, скрыть что-либо... Потому что, только осознав причину, можно успешно бороться со следствием.

Безусловно, в большинстве случаев лишний вес появляется из-за переедания и неправильного питания, перегрузки нервной системы и малоподвижного образа жизни. Наша страсть к жирной и калорийной пище, перекусы на дорожку, еда до отвала вечером, чрезмерные эмоции, повышающие аппетит (случилась неприятность – тянет на сладенькое, радостная весть – обязательно нужно попить пивка с соленьким), приводят к образованию брюшка, складок на бедрах, полным ногам и рукам... Успешность и высокое качество жизни человечества (по крайней мере, той его части, к которой относимся мы) сыграли с ним злую шутку: огромный ассортимент вкусняшек и их доступность, развитие системы быстрого питания, улучшение бытовых условий, механизация многих бытовых операций привели к тому, что мы потребляем больше калорий, чем тратим. При сидячем образе жизни нам требуется меньше энергии, но вот едим мы скорее больше положенного... Как же отказать себе во вкусненьком? Как не порадовать себя любимую? Подумайте, сколько калорий тратил человек в жаркий весенне-летний сезон, живя в деревне? А сколько получал? Ведь из сладкого у него был только мед, и то в лучшем случае. Я не говорю, что мы должны вернуться в прошлое, жить в избе, забыть о достижениях цивилизации. Но подумать о том, что, как и сколько мы едим, просто необходимо.

Конечно, наследственность, обмен веществ, перенесенные заболевания также играют свою роль, не остаются в стороне. Склонность к полноте, «широкая кость», заболевания сердечно-сосудистой, пищеварительной и дыхательной систем непосредственно влияют на наш вес и самочувствие. Беременность и рождение детей частенько добавляют лишние килограммы.

Однако в первую очередь лишний вес появляется из-за психологических проблем. Человек в большинстве случаев живет «головой», и с этим ничего не поделать. Вам кажется это странным? Отнюдь...

Накопление жировых запасов происходит по каким-то своим причинам, может быть, даже самому человеку неизвестным: кто-то хочет спрятаться, кто-то – выделиться и обратить на себя внимание, у кого-то с детства заложен неправильный подход к еде.

Все мы родом из детства. Поэтому, может быть, причины своей тучности следует начинать «откапывать» именно в детстве? Ведь в семье закладывается «фундамент» пищевых пристрастий детей, их манера поведения, восприятие мира, некоторые психологические установки.

И с проблемой лишнего веса склонный к полноте человек сталкивается первый раз частенько еще в детстве. Например, ребенок по натуре активный, он любит быть в центре внимания, однако сложилось так, что его не замечают, но он хочет внимания, хочет выделиться, вот и начинает бессознательно толстеть. Да, над ним смеются, обзываются, но это уже неважно. Малыш добился своего – на него обращают внимание. Неважно, каким образом, главное, что реакция есть и результат налицо. А значит, надо продолжать в том же духе.

Чрезмерная тяга к сладкому, а как следствие лишние килограммы – тоже своего рода желание обратить на себя внимание вечно занятых родителей. Давно известно, что сладости – это антидепрессант. Вот детишки, чтобы поднять себе настроение, заедают одиночество шоколадками, карамельками, жевательными конфетками. А это входит в привычку. И уже взрослый человек находит утешение в еде...

Переедать дети могут и из чувства протеста: «Вы все контролируете, везде лезете, вот и буду есть столько, сколько захочу!» А потом остановиться трудно.

Частенько родители внушают своим чадам, что обязательно нужно съедать все, что у них на тарелке, хотя бы они этого или нет. А если ребенок плохо ест, его начинают уговаривать: «Съешь ложечку за папу, ложечку – за маму, ложечку – за бабушку». Не подчиняется, его наказывают, обижаются на него. Вот ребенок и ест, чтобы его похвалили да наградили. А чем мы обычно награждаем? Конечно, сладеньким. Съест малыш первое и второе, так можно ему и печенюшку или конфетку презентовать... И опять баловать и награждать себя сладеньким и мучным входит у нас в привычку.

Но и у взрослого человека может быть немало психологических проблем, приводящих к перееданию. Еда в состоянии заполнить эмоциональную пустоту, сгладить неприятности и разочарования. А может быть, вы «жеванием» хотите заглушить чувство ненависти к себе и своему телу, неприятие себя таковой, какая есть, перенестись в детство, когда вам было хорошо, когда вы чувствовали себя счастливой и защищенной, избавиться от ревности мужа (кому я теперь такая нужна?) или отомстить за измену таким своеобразным способом?

Все эти причины приводят к пищевой распушенности. Психологическая проблема может решиться, но желание «трющить» не пропадет, если с ним не бороться. Однажды появившись, жирки не сдадутся без боя. У человека с лишним весом чувство голода возникает чаще, ощущение сытости запаздывает, вот полный человек и готов есть всегда, когда видит пищу или чувствует ее запахи.

Некоторые ученые считают, например, что у людей с избыточным весом замедленный обмен веществ, но при этом усиленное всасывание питательных веществ в кишечнике. Поэтому их и преследует постоянный голод, им частенько хочется перекусить, особенно сладким или мучным. Ко всему прочему, у тучных на мембранах жировых клеток преобладают альфа-рецепторы, которые поддерживают запасание жира. У людей же с нормальным весом примерно одинаковое количество альфа-рецепторов и бета-рецепторов, стимулирующих расходование жира. Известно, что в течение жизни их соотношение может меняться и потеря жировыделяющих рецепторов на определенных частях тела приводит к отложению лишнего жира, например, на передней части живота, бедрах, задних частях рук.

Постоянное чувство голода может быть и следствием нарушения углеводного обмена. У человека просыпается аппетит, он съедает что-нибудь углеводное (углеводы быстро всасываются), уровень глюкозы в крови повышается, что стимулирует чрезмерный выброс инсулина (гормона, снижающего уровень глюкозы), после чего в мозг поступает сигнал о том, что организму срочно требуются питательные вещества, и снова появляется голод. Получается круг, из которого нет выхода... Тем более что нарушение углеводного обмена, или инсулинорезистентность, приводит к еще большему расстройству организма: нарушению жирового обмена, или гиперлипогенезу. Считается, что у человека нормального телосложения 70 % съеденных углеводов поступают в кровь и используются как источник энергии, а 30 % переходят в жир. При нарушениях жирового обмена все меняется: 30 % используются для получения энергии, а 70 % откладываются про запас. И как следствие, человек даже после еды чувствует себя голодным и ест, ест, ест – и толстеет, толстеет.



Мы здесь не будем вести разговор о лишнем весе, вызванном заболеваниями (например, нарушением функции гипоталамуса, пониженной секрецией щитовидной и поджелудочной желез, надпочечников) или другими нарушениями здоровья. Мы будем говорить о здоровых, но разбаловавших себя людях, которые в состоянии избавиться от жира, поправить свое физическое состояние, принеся только пользу своему организму, если проявят силу воли и постараются изменить свою жизнь.



## Энергетическая ценность продуктов и их основные компоненты



Любая пища обладает калорийностью, при ее потреблении человек получает определенное количество энергии. А все продукты состоят из белков, жиров, углеводов и витаминов. Но и белки, и жиры, и углеводы расщепляются до глюкозы. Следовательно, все, что вы съели, распадается до глюкозы, затем усваивается организмом, переходя в энергию. При этом все лишнее (поступившее, но не потраченное), преобразуется в жиры и откладывается как неприкосновенный запас.

Белки не могут переходить в н/з, поэтому поступать в организм они должны ежедневно. При этом белки неоднородны по своей пищевой ценности. Наиболее ценны продукты, содержащие белки, расщепляющиеся до незаменимых аминокислот: молоко, яйца, мясо, печень, то есть животные белки. Эти продукты практически полностью усваиваются. Растительные белки усваиваются хуже, да и содержатся они в растениях в незначительном количестве. Исключение составляют лишь бобовые (соя, фасоль, горох, чечевица). Для взрослого человека, не занимающегося физическим трудом, суточная потребность в белках составляет чуть меньше 1 г на килограмм массы тела.

Жиры подразделяются на насыщенные (содержатся в твердых животных жирах) и ненасыщенные (содержатся в жидких маслах и морепродуктах). Жиры и подобные им вещества участвуют в синтезе желчных кислот, гормонов и витаминов, они являются энергетическим резервом организма. Жиры наиболее энергоемки, поэтому употреблять их нужно, но не более 80-100 г в сутки. Отдавать предпочтение следует поли-ненасыщенным жирным кислотам, содержащимся в рыбе, растительных маслах, орехах, поскольку эти жиры лучше перевариваются и всасываются. Усвояемость жиров зависит от температуры их плавления: чем она ниже температуры человеческого тела, тем выше их усвояемость.

Углеводы – основной источник энергии. Однако употреблять в пищу лучше продукты, содержащие полисахариды (крахмал, гликоген, пектин), а не моносахариды (сахарозу, глюкозу, фруктозу, лактозу), поскольку первые перевариваются медленнее и несладкие на вкус. Богата

сложными углеводами растительная пища. Ко всему прочему, растения – грубоволокнистая трудноперевариваемая пища, очищающая кишечник и помогающая его работе, своеобразный адсорбент, выводящий холестерин и другие вредные вещества.

Как видите, и белки, и жиры, и углеводы необходимы организму. Главное – их правильно сбалансировать, рассчитать их энергоемкость. Помните, что калорийность должна соответствовать вашим энергозатратам, но учитывайте и свой обмен веществ (он у вас повышен, понижен или нормальный).

Как рассчитать калорийность? Сколько вам можно съесть в день? Какая доля будет приходиться на белки, жиры и углеводы?

Определить калорийность вашего основного обмена, то есть обмена в состоянии покоя, можно довольно простым способом: ваш нормальный (но без «жирков»!) вес в килограммах умножьте на 30 ккал.

Например, вы весите 83 кг, но при росте 165 см должны весить 55 кг, значит, у вас много лишнего. И чтобы не толстеть, ежедневно вы должны потреблять не более 1650 ккал (55 x 30). Все съеденное сверх этого пойдет в неприкосновенный запас, отложится в виде жира. Учитывать, правда, нужно и то, что по этой формуле вы рассчитали калорийность в состоянии покоя. Всякие нагрузки (как физические, так и умственные) требуют «добавки». Однако если вы хотите худеть, то не должны употреблять в день больше, чем вам необходимо на основной обмен. Пусть организм использует запасы! Но и урезать количество калорий не стоит, чтобы не замедлить обмен веществ.

Основной обмен можно рассчитывать также по формуле Узина Каллауэя, специалиста по лечению ожирения из университета Вашингтона.

Чтобы узнать необходимую вам суточную калорийность, нужно ваш рост в дюймах (1 дюйм = 2,54 см) умножить на 4,7, а вес в фунтах (1 фунт = 0,45 кг) – на 4,3. Затем сложить эти произведения, прибавить 655 и из суммы вычесть свой возраст, умноженный на 4,7.

Например, ваш рост 176 см, вес 80 кг, а возраст 32 года. Воспользовавшись приведенной формулой, вычислим, что для основного обмена требуется приблизительно 1594,7 ккал в день:

$$((176/2,54) \times 4,7 + (80/0,45) \times 4,3) + 655 - (32 \times 4,7) = (69,29134 \times 4,7) + (177,778 \times 4,3) + 655 - 150,4 = 325,669289 + 764,4454 + 655 - 150,4 = 1594,7147.$$

Чтобы не заморачиваться с дюймами, эту формулу можно упростить и рассчитывать калорийность для основного обмена следующим образом:

$$\text{Рост} \times 1,8504 + \text{вес} \times 9,556 + 655 - \text{возраст} \times 4,7.$$

Расчеты практически совпадут:

$$176 \times 1,8504 + 80 \times 9,556 + 655 - 32 \times 4,7 = 325,6704 + 764,48 + 655 - 150,4 = 1594,7504.$$

Помните, эта цифра очень важна! Если вы начнете употреблять меньшее количество калорий в день, то замедлите свой обмен веществ, а если значительно большее, все лишнее уйдет в запасы и никуда более!

Чтобы не толстеть, надо есть нормально, и никак иначе!

Не стоит забывать, что при нормальном весе белки должны составлять 10 % суточной потребности организма, жиры – 30 %, углеводы – 60 %. Но если вы хотите похудеть, соотношение должно несколько измениться.

Поскольку белки усваиваются хуже всего и требуют 30 % от собственной калорийности для переваривания, диетологи рекомендуют включать в суточный рацион до 30 % белков, а вот количество жиров уменьшить до 10 %. Не стоит забывать и о 60 % углеводов! Их количество остается неизменным, поскольку углеводы – источник быстрой энергии. Упор, естественно, нужно делать на продукты, состоящие из сложных углеводов, – сырые овощи (к тому же они трудно перевариваются).

При этом обратите внимание на то, что 1 г белков и 1 г углеводов дают 4 ккал, а 1 г жиров – 9 ккал! Не ленитесь, считайте калорийность съеденного. Питайтесь рационально, тщательно продумывайте свое меню, и вы никогда не почувствуете себя голодными и обделенными! И будете худеть!

Пару слов, думаю, нужно сказать и о витаминах.



Витамины – это незаменимые нутриенты органической природы, обеспечивающие обмен веществ. Их нужно совсем немного (миллиграммы и микрограммы), но они очень важны для нас: без них невозможны нормальный обмен веществ, хорошая работа иммунной системы, функционирование нервной системы. Недостаток витаминов мгновенно отражается на зрении, коже и волосах.

Витамины бывают водорастворимые (группы В и С) и жирорастворимые (А, D, Е и К).

Витамины группы В содержатся в наружных частях зерновых, бобовых, печени, дрожжах, яичном белке. Витамином С, или аскорбиновой кислотой, богаты цитрусовые и другие кислые фрукты, зеленые части растений, печень, почки, витамином А – сливочное масло, печень

животных и трески, икра осетровых рыб, сыры. Как видите, витамин А содержится только в продуктах животного происхождения. Но он может синтезироваться в организме из каротина, содержащегося в оранжевых овощах, ягодах и фруктах. Витамином D богаты печень, молочные жиры, икра, жир и печень трески. Он может синтезироваться и на коже человека под воздействием ультрафиолета. Растительные масла, яичные желтки, зеленые листья овощей обеспечивают организм витамином Е, а листовые овощи, томаты, картофель, печень – витамином К.

Чтобы ваш организм получал все необходимое и функционировал, как часы, вы должны снабжать его всем необходимым, то есть следить, чтобы все нужные витамины и минеральные вещества поступали с пищей. Значит, вы должны отказаться от вкусных, но «бесполезных» и калорийных блюд в пользу малокалорийных, но богатых различными микроэлементами. При необходимости не брезгуйте и искусственными витаминами. В большинстве своем мы не питаемся овощами и фруктами с грядки, а при хранении и термообработке полезные вещества разрушаются...

Существует мнение, что чрезмерное употребление жиров, а не углеводов, приводит к увеличению веса. Связывают это со способностью организма к окислению жиров: если количество потребленного жира превосходит возможность его окисления, то жировая ткань будет откладываться. Но простые углеводы в данном случае играют не последнюю роль. Они уменьшают способность организма к окислению жиров, поскольку организм все силы в первую очередь бросает на сжигание сахаров и крахмалов.

## Нужно ли худеть: определение лишнего веса



Есть ли у вас лишний вес? Может, вам это только кажется? Может, у вас просто мания и вы страдаете анорексией? Может, у вас нормальная фигура, но вы хотите быть стройнее и попусту изводите себя? Как понять, нужно ли вам худеть?

В первую очередь рассмотрите критически свою фигуру в зеркале: есть ли у вас какие-нибудь лишние отложения?

Заметили жирок? Так измерьте его. Для этого захватите складку на животе чуть выше пупка двумя пальцами и линейкой померьте ее. Если у вас все в норме, то складка жира будет от 5 до 12 мм. Но так как в расчет берется двойная толщина, то нормой считается складка жира от 10 до 25 мм. Если толщина складки у вас менее 10 мм (то есть 1 см), у вас явно не хватает килограммчиков, а если больше 25 мм, то пора что-то делать.

Чтобы быть более объективной, взвесьтесь и проанализируйте свой вес. Взвешивайтесь постоянно в одно и то же время (лучше утром после сна), чтобы можно было наблюдать, скачет ли ваш вес или он стабилен.

Однако помните, что у каждого есть свой вес и иногда не нужно загонять себя в строгие рамки общепринятого. Пышечка никогда не будет худышкой. И еще стоит очень хорошо подумать, нужно ли подгонять себя под общепринятые стандарты.

Если у вас обнаружилось всего несколько лишних килограммов и ваш вес стабилен, он не прибавляется и не убывает, не стоит «париться» и бить тревогу. Боритесь в таком случае со свои восприятием, не переносите все жизненные проблемы на вес. Легко обвинять во всех своих проблемах и неудачах свой вес, наговаривать на себя: «Я – толстая». Но если ваш вес намного выше среднестатистического, худеть просто необходимо, пока у вас не начались серьезные проблемы со здоровьем, пока это только эстетическая проблема.

Существует не один вариант определения лишнего веса. Самый простой – формула Лоренца:

$$\text{Идеальный вес} = (\text{рост} - 100) - (\text{рост} - 150)/2.$$

Например, если ваш рост составляет 170 см, то ваш идеальный вес будет 60 кг  $((170 - 100) - (170 - 150)/2 = 60)$ .

Очень проста и формула Брока. Она очень похожа на формулу Лоренца, но учитывает еще и возраст (что считаю очень правильным).

До 40 лет из своего роста вы вычитаете 110 и получаете свой идеальный вес, а после 40 – 100.

Например, вам 25 лет и ваш рост 160 см, значит, вы должны весить 50 кг  $(160 - 110)$ , но если вам 45 лет, то ваш идеальный вес 60 кг  $(160 - 100)$ . При этом нужно учитывать и свое строение: если вы пышка, то прибавляйте к положенному весу 10 % (это составит

5 и 6 кг соответственно), а если худышка, то отнимайте 10 %. Получается, нормальная девушка должна весить 50 кг, худышка – 45 кг, а пышка – 55 кг.

Наличие лишнего веса можно определить и с помощью индекса массы тела (BMI), или индекса Кетле:

$$\text{Вес (кг)} / \text{рост (м}^2\text{)}$$

## **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.