

СВАМИ БРАХМАЧАРИ

# ЛЁГКАЯ ЙОГА

ДЛЯ  
ПОХУДЕНИЯ

АСАНЫ,  
ДОСТУПНЫЕ КАЖДОМУ



Свами Брахмачари

**Легкая йога для похудения.  
Асаны, доступные каждому**

«Центрполиграф»

2014

## **Брахмачари С.**

Легкая йога для похудения. Асаны, доступные каждому /  
С. Брахмачари — «Центрполиграф», 2014

Сложно остановиться, когда перед тобой красиво сервированный стол, уставленный всевозможными яствами. А праздник следует за праздником, блюдо за блюдом... Не успеешь оглянуться – килограммы уже набраны. Как от них избавиться? Можно сесть на диету, только надо иметь в виду, что сработает та диета, которая обещает медленное снижение веса, иначе ушедшие килограммы быстренько вернутся. Можно заняться физическими упражнениями, но не всем хватает силы воли и здоровья заниматься этим постоянно и ежедневно. Что же делать? Займитесь йогой! Сложно, скажете вы, и будете не правы. Мы предлагаем читателям комплекс самых простых асан, исполнение которых доступно КАЖДОМУ. Регулярно занимаясь лёгкой йогой всего несколько минут в день, вы гарантированно вернёте юношескую гибкость и идеальную фигуру за очень небольшой период времени. Уверяем вас, толстых йогов не бывает!

## Содержание

Введение	5
Какой вес является нормальным	6
Так сколько же надо есть	7
Если нужно сбросить вес	9
Сколько нужно пить воды	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Свами Брахмачари**

## **Лёгкая йога для похудения.**

### **Асаны, доступные каждому**

#### **Введение**

Никто в наши дни не сомневается, что правильное, здоровое питание – основа здоровья человека. Однако питаться правильно в наше время не так-то просто. Да, пищу добывать стало гораздо легче, в основном мы делаем это в супермаркетах, но вот с полезностью ее, что ни день, что ни год, возникают все большие и большие проблемы. Да и с калорийностью тоже... Жирная, соленая, острая. Остановиться сложно. Но даже если удастся – килограммы уже набраны. Как от них избавиться? Можно сесть на диету, только надо иметь в виду, что сработает та диета, которая обещает медленное снижение веса, иначе ушедшие килограммы быстренько вернуться. Можно заняться физическими упражнениями, но не всем хватает силы воли и здоровья заниматься этим постоянно и ежедневно. Что же делать?

Выход в том, чтобы соблюдать умеренность в еде и найти для себя такие физические упражнения, которые бы позволяли сбрасывать вес, но не изматывали. Ученые выяснили, что при занятиях первые 40 минут организм пользуется глюкозой из крови и только потом начинает расщеплять запасы жиров. И тут все равно, насколько интенсивно занятие. Главное, чтобы оно продолжалось больше 40 минут. То есть можно просто ходить по улице, можно плавать, можно заниматься йогой, заодно развивая гибкость и разрабатывая застывшие от долгого сидения мышцы. Вот йоге и будет посвящена наша книга.

Правда, не все обращают внимание, что йога – это не только физические упражнения, это и философия жизни, в которую одной из составляющих входит питание. И питанию мы тоже уделим внимание, ибо кто видел йога с излишним весом?

Итак, ниже мы расскажем, какой вес можно считать нормальным, а какой излишним, почему лишний вес вреден, на что нужно обращать внимание при похудении, что такое йога, питание по йоге, что такое асаны и какие из асан помогут приобрести стройную фигуру.

## Какой вес является нормальным

Сейчас это очень актуальный вопрос. Равнение на модели привело к тому, что девушки считают излишним любой вес, если при нем не выпирают кости, а женщины старшего возраста говорят «не от котлет, а от лет» и живут с излишним весом, который провоцирует у них артрозы и гипертонию.

Однако существуют формулы, которые позволят вычислить ваш нормальный, оптимальный, медицински правильный вес. Не слишком большой и не слишком маленький, при котором организм не будет надрываться от запасов жира, а человека не будет шатать от порывов ветра.

Самая простая формула известна всем: рост в сантиметрах минус 100. Однако это вариант очень приблизительный. Для астеников из этой цифры надо вычесть еще 10 %, гиперстеникам – прибавить 10 %. Но кто такие астеники, нормостеники и гиперстеники?

Этими терминами определяют конституцию человека. Если по-простому, то астеник – это человек с тонкими руками и ногами, узкими бедрами и плечами. Такие люди весят мало и редко набирают вес. Нормостеник – человек с пропорциональной фигурой, не худой и не толстый, с нормальным обменом веществ. Однако если он будет есть много, а двигаться мало, то легко наберет вес. Гиперстеник – человек с широкими плечами, достаточно короткими руками и ногами, что называется, «ширококостный». Такой человек не сможет стать «стройной ланью» ни при каких условиях, скорее это получится «костлявая корова». К сожалению, некоторые девушки и женщины об этом забывают в погоне за модельной внешностью.

Проще всего определить свой тип можно, измерив окружность запястья. У астеника-мужчины она будет менее 18 см, у астеника-женщины – менее 15 см. У нормостеника-мужчины окружность запястья равна 18–20 см, у нормостеника-женщины – 15–17 см. Гиперстеник мужчина имеет окружность запястья более 20 см, а женщина – более 17 см.

Еще одна формула расчета идеальной массы тела оперирует понятием «индекса массы тела» (ИМТ). Чтобы рассчитать индекс массы тела, нужно массу тела в кг разделить на рост в метрах, возведенный в квадрат.

Например, при весе в 60 кг и росте 170 см расчет проводится так:

$$60 / (1,7 \times 1,7) = 60 / 2,89 = 20,76.$$

Нормальный индекс массы тела равен 18,5—24,9, при избыточной массе тела он составит от 25 до 29,9, при ожирении – 30 и более. Мероприятия по снижению массы тела следует проводить в том случае, если индекс массы тела оказался 27 и более.

Есть и еще одна формула расчета массы тела, она показывает ее зависимость от возраста. Дело в том, что с годами обмен веществ замедляется и вес человека от этого растёт. По этой формуле:

$$\text{масса тела} = 50 + 0,75 \times (P - 150) + (B - 20): 4,$$

где  $P$  – рост в см,  $B$  – возраст в годах.

## Так сколько же надо есть

Калорийность суточного рациона рассчитывается в килокалориях по следующей формуле.

Для женщин 18–30 лет:

$(0,0621 \times \text{масса тела, кг} + 2,0357) \times 240,$

31 года – 60 лет:

$(0,0342 \times \text{масса тела, кг} + 3,5377) \times 240,$

старше 60 лет:

$(0,0377 \times \text{масса тела, кг} + 2,7545) \times 240.$

Для мужчин 18–30 лет:

$(0,0630 \times \text{масса тела, кг} + 2,8957) \times 240,$

31 года – 60 лет:

$(0,0484 \times \text{масса тела, кг} + 3,6534) \times 240,$

старше 60 лет:

$(0,0491 \times \text{масса тела, кг} + 2,4587) \times 240.$

Эта калорийность нужна при нормальной массе тела и сохраняется при минимальной физической нагрузке. Большинство жителей городов могут ориентироваться именно на эти цифры. Если какая-никакая умеренная физическая нагрузка все же есть (например, работа на огороде или занятия физкультурой), то результат можно умножить на 1,3. При высокой физической нагрузке коэффициент увеличивается до 1,5.

Чтобы составить сбалансированную диету, необходимо знать, сколько содержится в каждом продукте белков, углеводов, жиров, какова энергетическая ценность продукта. Есть специальные таблицы калорийности продуктов питания и готовых блюд. Если по ним сложить содержание белков, жиров и углеводов в ста граммах продуктов, то получится цифра меньше ста. Оставшиеся цифры – это вода.

Потом необходимо примерно подсчитать ваши затраты энергии за день и сравнить, сколько вы едите и сколько тратите. И тогда вам станет понятно, насколько правильно для поддержания оптимального веса и самочувствия (или неправильно) вы питаетесь.

Суточная потребность человека в белках, жирах и углеводах колеблется в зависимости от массы тела и интенсивности труда и составляет:

1. Белки – 80—120 грамм или примерно 1–1,5 грамма на 1 килограмм массы тела (но не ниже 0,75 грамма на 1 килограмм массы тела).

2. Жиры – от 30 до 80—100 грамм в зависимости от физической нагрузки.

3. Углеводы – в среднем 300–500 грамм.

Естественно, вес продуктов, содержащих эти компоненты, намного выше; так, чтобы в организм попало 100 г белка, необходимо съесть 500 г говядины или 550 г нежирного творога.

В зависимости от рода деятельности взрослый человек должен потреблять в день следующее число килокалорий:

- люди, занимающиеся интенсивной физической работой, – 2000–2700 ккал,
- люди, занимающиеся обычным физическим трудом, – 1900–2100 ккал,
- при работе, не связанной с физическим трудом, – 1600–1800 ккал,
- люди, больные сахарным диабетом или с избыточным весом, – 1200 ккал (низкокалорийная диета).

Рекомендуется заменять животный белок растительным – то есть чечевицей, соей и грибами. Избыток животного белка не слишком полезен, особенно после 40–50 лет.

Рекомендуется употреблять меньше соли, так как ее избыток откладывается в суставах, а также может способствовать развитию гипертонической болезни.

Полезно учитывать следующее обстоятельство: чем больше в продуктах клетчатки, тем медленнее всасывается из них сахар.

Наш организм расходует поступающую с пищей энергию по трем направлениям: основной обмен, дополнительный обмен и на переваривание и усвоение пищи. Формулы расчета основного обмена приведены ниже. Дополнительный обмен – это затраты на физическую активность. А на переваривание и усвоение пищи тратится 5—10 % поступающей энергии. Конкретно это зависит от ее химического состава. Больше всего энергии тратится на переваривание белков животного происхождения. В этом случае расход калорий (энергии) достигает 30—40 % от калорийности белков. Расходы на переваривание углеводов составляют 4—7 %, жиров – 2—4 %.



## Если нужно сбросить вес

Существует мнение, что для похудения необходимо меньше есть. Однако это не совсем так. Для поддержания нормальной массы тела необходимо есть не больше, чем вы тратите энергии в день. При нежелательном наборе веса можно пойти двумя путями:

уменьшить калорийность пищи или повысить уровень затрат за счет физических нагрузок. Результаты будут наилучшими, если сочетать оба способа. При этом причудливые и экзотические диеты если и можно использовать, то кратковременно, поскольку они обычно неполноценны по своему пищевому составу, а быстро согнанный вес благополучно возвращается, как только вы переходите на обычное питание. Если же задержаться на такой диете надолго, то начинаются проблемы с авитаминозами, нарушением обмена макро- и микроэлементов и ухудшается самочувствие. В итоге потом приходится восстанавливаться от последствий применения диеты.

Для достижения ИМТ ниже 27 необходимо рассчитывать суточную потребность в энергии по формуле:

$$\begin{aligned} \text{суточная потребность в энергии} = \\ \text{основной обмен} + \text{энергозатраты} \\ \text{на физическую активность} + 10 \% \\ (\text{на переваривание пищи}). \end{aligned}$$

То есть нужно знать свои затраты на основной обмен и затраты на разные виды деятельности.

Основной обмен – это энергия, затрачиваемая организмом на поддержание собственной жизнедеятельности: сердцебиения, постоянной температуры тела, мышечного тонуса и т. д. То есть какое-то минимальное количество энергии расходуется, даже когда человек лежит и спит. При малоподвижном, сидячем образе жизни с низкой физической активностью (например, у офисных служащих) основной обмен – главный потребитель энергии. Основной обмен обычно считается по формуле: 1 ккал в 1 час на 1 кг массы тела. Но это в среднем (как средняя температура по больнице). Более точный расчет получится при использовании формул из таблицы.

### Расчет основного обмена веществ, ккал

Возраст, лет	Формула
<b>Мужчины</b>	
10—17	$(17,5 \times \text{масса тела}) + 651$
18—29	$(15,3 \times \text{масса тела}) + 679$
30—60	$(11,6 \times \text{масса тела}) + 879$
свыше 60	$(13,5 \times \text{масса тела}) + 487$
<b>Женщины</b>	
10—17	$(12,2 \times \text{масса тела}) + 746$
18—29	$(14,7 \times \text{масса тела}) + 496$
30—60	$(8,7 \times \text{масса тела}) + 829$
свыше 60	$(10,5 \times \text{масса тела}) + 596$

Также основной обмен можно рассчитать по формуле Гаррис-Бенедикта:

$66 + [13,7 \times \text{масса тела (кг)}] + [5 \times \text{рост (см)}] - [6,8 \times \text{возраст (годы)}]$  (*мужчины*);

$65,5 + [9,6 \times \text{масса тела (кг)}] + [1,8 \times \text{рост (см)}] - [4,7 \times \text{возраст (годы)}]$  (*женщины*).

Энергозатраты можно рассчитать по следующей таблице, где указаны расходы энергии (в килокалориях) за час деятельности на 1 кг веса. То есть ваш вес вы должны умножить на эту цифру и тогда узнаете, сколько энергии потеряете за час, занимаясь какой-либо деятельностью.

Деятельность	Расходы энергии
<b>Спорт</b>	
Бег, 16 км/ч	14,4
Бег, 12 км/ч	11,4
Велосипедный тренажер (высокая активность)	11
Степ-аэробика интенсивная	10,6
Восточные единоборства	10,6
Бокс	9,5
Ритмическая гимнастика (тяжелая)	8,5
Бег, 10 км/ч	8,4
Горный туризм	8,33
Катание на беговых лыжах	7,4
Сквош	7,4
Аэробика интенсивная	7,4
Степ-аэробика легкая	7,4
Велосипедный тренажер (средняя активность)	7,4
Быстрые танцы	7,4
Медленное плавание кролем	7
Ритмическая гимнастика (легкая)	6,75
Гребля спортивная	6,4
Быстрые танцы	6,4
Интенсивный подъем тяжестей	6,35
Аштанга-йога (с плавным изменением поз)	6
Большой теннис	5,8
Прыжки с трамплина	5,8
Аэробика лёгкая	5,8
Ходьба, 7 км/ч (быстрая ходьба)	5,6
Верховая езда рысью	5,6
Прыжки через скакалку	5,6
Медленное плавание брассом	5,6
Езда на велосипеде, 16 км/ч	5,4

Ходьба в гору (уклон 15%, средняя скорость)	5,4
Катание на горных лыжах	5,2
Занятия аэробикой	5,2
Бадминтон	4,8
Баскетбол	4,8
Ходьба, 5,5 км/ч	4,8
Настольный теннис	4,8
Волейбол	4,8
Хоккей	4,4
Футбол	4,4
Конный спорт	4,37
Катание на роликах	4,2
Ходьба, 4 км/ч	4,2
Растягивания (хатха-йога)	4,2
Гимнастика	4
Фехтование	4
Гребля медленная	4
Тренировка с отягощениями	3,8
Стрельба из лука	3,7
Боулинг	3,6
Медленные танцы	3,6
Гольф	3,2
Дзюдо	3,2
Гандбол	3,2
Катание на скутере	3,2
Катание на коньках	3,2
Подъем тяжестей	3,2
Статическая йога	3,2
Утренняя гимнастика	3
Бильярд	2,5
Мотоциклетный туризм	1,8



Автомобильный туризм	1,6
<b>Профессии</b>	
Пожарный	12,7
Лесник	8,5
Сталевар	8,5
Работа тяжелыми ручными инструментами	8,5
Каменщик	7,4
Шахтер	6,4
Уход за лошадьми	6,4
Строитель	5,8
Массажист	4,2
Спортивный тренер	4,2
Плотник	3,7
Актер	3,2
Оператор тяжелых машин	2,6
Полицейский	2,6
Бармен	2,6
Шофер грузовика	2
Ученик в классе	1,85
Оператор за компьютером	1,45
Клерк в офисе	1,2
<b>Работа по дому</b>	
Перенос полных коробок	7,38
Перемещение мебели	6,35
Мытье пола без «лентяйки»	6
Ручная стирка	5,3
Игры с ребенком (высокая активность)	5,3
Генеральная уборка	4,75
Игры с ребенком (умеренная активность)	4,2
Уход за ребенком (купание, кормление)	3,72
Распаковка коробок	3,72
Покупка продуктов	3,7

Мытье окон	3,5
Уборка квартиры пылесосом	3
Приготовление еды	2,6
Подметание пола	2,41
Мытьё посуды	2,06
Глажение белья	1,94
Работа на даче	
Рубка дров	6,35
Ручная уборка снега	6,35
Копание ям	5,3
Укладывание дерна	5,3
Складывание, переноска дров	5,3
Прополка	4,85
Работа в огороде (общая)	4,75
Работа с газонокосилкой	4,75
Посадка деревьев	4,75
Уборка овощей на огороде	4,7
Посадка в огороде	4,2
Работа граблями	4,2
Уборка листьев	4,2
Вскапывание земли	4
Прополка грядок вручную	2,9
Ремонт	
Кровельные работы	6,35
Плотницкие работы	6,35
Прочистка водостоков	5,3
Починка мебели	4,75
Укладка коврового покрытия или кафеля	4,75
Починка машины	3,2
Электропроводка	3,2
Прочее	
Подъем по лестнице	7,4

Занятие сексом	4
Езда за рулем автомобиля	2
Одевание и раздевание	1,69
Вязание	1,66
Беседа стоя	1,61
Беседа сидя	1,51
Стояние	1,5
Громкое чтение	1,5
Умственная работа	1,46
Писание писем	1,44
Сидение в покое	1,43
Стояние в очереди	1,3
Чтение сидя	1,2
Покой без сна	1,1
Сон	0,93
Просмотр телепередач	0,8

Для удобства можно ориентировочно использовать значения энергозатрат за сутки в зависимости от характера вашей деятельности:

- малоподвижный образ – 400–500 ккал;
- легкая физическая нагрузка – 800 ккал;
- умеренная физическая нагрузка – 800– 1800 ккал;
- тяжелая физическая нагрузка – 1800–4500 ккал.

Если человек хочет начать худеть, то ему следует снизить суточную калорийность на 500 ккал, при этом для женщин калорийность должна оставаться на уровне не менее 1200 ккал/сут, для мужчин – не менее 1500 ккал/сут. Такой дефицит энергии обеспечит снижение массы тела на 0,5–1 кг в неделю. Если исходная суточная калорийность составляла 3000–5000 ккал, ее нужно уменьшать постепенно не более чем на 20 %.

Основные источники энергии: белки (в 1 г содержится 4 ккал), жиры (9 ккал), углеводы (4 ккал). Поэтому для уменьшения поступления энергии в первую очередь необходимо ограничить жиры. Кстати говоря, алкоголь содержит 7 ккал в 1 мл чистого алкоголя. Об этом следует помнить любителям пива и других горячительных напитков. Так, пиво содержит от 40 до 75 ккал в 100 г (в зависимости от сорта пива). Если нужно сбросить вес, то от алкоголя нужно отказываться обязательно, иначе смысла нет ограничивать себя в еде.

Чтобы начать сбрасывать вес и не ходить при этом голодной и злой (или голодным и злым), нужно в течение суток сделать 3 основных приема пищи и 2 промежуточных. Вопрос только в объеме съедаемого. Порции должны быть небольшими. Если же человек долго ходит голодным, то с течением времени вместо уменьшения веса он получает увеличивающуюся вероятность развития ожирения. Об этом говорят исследования. Выявлена зависимость между ожирением и пропуском одного из приемов пищи. Рекомендуется на завтрак съедать 25 % от суточной калорийности, на 2-й завтрак – 10 %, на обед – 35 %, на полдник – 10 % и на ужин – 20 %.

Очень суровые диеты с быстрой потерей массы тела приводят и к быстрому ее возвращению. Поэтому достаточно снижать вес на 0,5–1 кг в неделю, не более чем на 3–4 кг в месяц. Такое медленное, постепенное похудание, примерно на 10–15 % за три месяца, не только улучшит самочувствие, но и поможет длительно удерживать достигнутый результат.

Наверное, уже все знают, что избыток веса способствует повышению уровня холестерина, артериального давления, увеличивает риск развития сахарного диабета. Большое значение имеет и то, каким образом жировая ткань распределяется по телу, то есть важна не только масса тела, но и его форма. Наиболее опасно отложение жира на животе, а не на бедрах.

Этот так называемый «мужской» тип ожирения в большей степени связан с повышенным риском ишемической болезни сердца. Оказалось, что у людей с таким типом ожирения больше жира содержится во внутренних органах брюшной полости, например, в печени. Для выявления этого достаточно измерения окружности талии, которое проводится в положении стоя, расслабься, не втягивая живот на уровне пупка. Критическими параметрами окружности талии для женщин является 88 см, а для мужчин – 102 см. За этими границами увеличивается риск развития осложнений атеросклероза.

Важным является и расчет соотношения объема талии (ОТ) к объему бедер (ОБ). При увеличении ОТ/ ОБ у мужчин более 1, а у женщин более 0,85 – резко возрастает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

При ИМТ от 25 до 30 обычная диета основана на приеме примерно 2000 калорий в день (то есть предполагается средняя физическая активность, а не сидение за компьютером или просто на рабочем месте без всяких физических нагрузок). При этом 30–35 % энергии возмещается жирами (соотношение животных и растительных жиров составляет 1:2), 55 % – углеводами, и только 15 % – белками. Желательно принимать пищу не реже 4–5 раз в день, распределяя ее по калорийности суточного рациона примерно следующим образом: завтрак до работы – 30 %, второй завтрак – 20 %, обед – 40 %, ужин – 10 %. Последний прием пищи должен быть не менее чем за 2–3 часа до сна. Перекусывать следует здоровой пищей (фрукты, йогурт, мюсли, хрустящие хлебцы с постным сыром) для утоления голода в течение дня и вечером.

При ожирении (индекс массы тела выше 30) суточная калорийность должна быть сокращена до 1000–1800 ккал/сутки.



## Сколько нужно пить воды

Вода – это та субстанция, в которой зародилась жизнь на Земле, в которой развивалась и без которой невозможна сейчас. Растения на 90 % состоят из воды, взрослый человек на 60–65 % состоит из воды. Понятно, что любое нарушение поступления воды в организм вызывает сбой в его работе.

В водной среде протекают все жизненно важные процессы в человеческом организме. Она регулирует температуру тела; увлажняет воздух, поступающий в организм; доставляет питательные вещества и кислород во все клетки; способствует усвоению питательных веществ органами; выводит отходы процессов жизнедеятельности.

Человек сможет прожить без воды всего несколько суток. Потеря воды объемом менее 2 % веса тела приводит к возникновению чувства жажды, при потере 6–8 % наступает обморочное состояние, при 10 % – галлюцинации, 10–20 % – критичны и очень опасны для жизни.

Вода в организме может быть свободной, составляющей основу внеклеточной и внутриклеточной жидкости. Небольшая часть воды является составным элементом в молекулах белков, жиров и углеводов. Количество поступающей и выделяющейся воды регулируется таким образом, чтобы одно соответствовало другому.

Теряющуюся воду человек компенсирует, потребляя ее. У взрослого здорового человека количество необходимой воды можно рассчитать: оно составляет примерно 40 мл на 1 кг массы тела. У детей грудного возраста этот показатель увеличивается до 120–150 мл на 1 кг массы. Суммарная суточная потребность в воде у взрослого определяется характером выполняемой работы, условиями внешней среды и качеством съеденной пищи. С продуктами питания ежедневно мы получаем 600–800 мл воды. К примеру, вареное мясо содержит 40 % воды, рыба – почти 70 %, яичница – тоже около 70 %. В кашах содержится до 80 % воды, в хлебе – около 50 %, в овощах и фруктах – до 90 % воды. В целом наша «сухая» еда на 50–60 % состоит из воды.

## **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.