

Оксана Бриза, Георгий Эйтвин

# 10 способов похудеть



Оксана Бриза

**10 способов похудеть**

«Научная книга»

2013

**Бриза О.**

10 способов похудеть / О. Бриза — «Научная книга», 2013

Сейчас, когда в моде стройные и подтянутые фигурки, большинство женщин и девушек озабочены проблемой похудения. Решают ее по-разному: садятся на диету, прибегают к помощи хирургов, ходят в спортклуб, начинают раздельно питаться... Способов похудеть масса. В данной книге содержатся основные сведения о похудении. Воспользовавшись советами, содержащимися в ней, вы сможете выбрать для себя оптимальный способ уменьшения веса, который в кратчайшие сроки сделает вашу фигуру совершенной.

© Бриза О., 2013

© Научная книга, 2013

# Содержание

Вступление	5
Глава 1	7
Типы фигур и особенности телосложения	8
Вес и рост	15
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# Оксана Бриза, Георгий Эйтвин

## 10 способов похудеть

### Вступление

#### Дорогие женщины!

Перед тем как начать эту книгу, хочется задать один вопрос. Кто из вас не пытался найти гармонию мира внутреннего и окружающего? Конечно, многие стремились, пытались. У каждой из вас существуют заветные желания и определенные цели в жизни. Кто-то уже сделал карьеру, некоторые только начинают ее делать. Но все вы хотите быть здоровыми, красивыми и полезными обществу.

Наверняка каждая из вас мечтает быть привлекательной и иметь хорошую фигуру. Это желание естественно и понятно. Однако все ли представляют, что значит быть красивой?

Ответить на этот вопрос однозначно невозможно. Понятие красоты, очень сложное, включающее в себя целый комплекс внешних и внутренних качеств человека, менялось с течением времени.

Многие великие умы размышляли о тайнах и законах красоты, о природе прекрасного. В частности, Ш. Бодлер писал, что красота состоит из двух элементов – одного вечного и неизменного, которое не поддается точному определению, а другого относительного и временного, складывающегося из того, что дает данная эпоха, – мода, вкусы, страсти и господствующая мораль. Непременными условиями «вечной и неизменной красоты» были и остаются симметрия, гармония и взаимное соответствие всех черт и пропорций.

И как бы ни изменялись эталоны и понятия женской красоты, они всегда оставались гармоничными. Как бы ни отличались неповторимая Нефертити от античной Венеры Милосской или пышнотелые рубенсовские красавицы от наших современниц, имеющих спортивное телосложение, все они предполагают в своем образе гармонию.

Человек не только создавал образы идеальной красоты, которые дошли до нас в творениях великих поэтов и писателей, мастеров живописи и скульптуры, но и в реальной жизни пытался отыскать этот идеал, пусть иногда мифический. Каждое поколение определяло свой эталон красоты.

В Древнем Египте идеализировался образ Изиды – женщины с головой и крыльями коршуна как воплощение тревожного материнства. На очень короткий период этот образ сменила реальная, нежная и трепетная Нефертити. После Нефертити вновь восторжествовало совершенство языческих богинь, которым в V в. до н. э. на смену пришли красивые и жизнерадостные, энергичные и ловкие, грациозные богини в облике земных женщин Греции и Крита.

Расцвет этим типам женщин дали эпоха эллинской культуры и мифологический образ богини Афродиты, лучезарную красоту и прекрасное тело которой воспевали многие поэты. В основе этого идеала прекрасного лежит гармония духа и тела, так как в те времена огромную роль в воспитании гражданина и человека играла физическая культура.

С упадком Греции и Рима эпоха воспевания красоты тела сменилась культом аскетизма, отрешенности от радостей мира. В Средние века внешняя красота считалась греховной, а наслаждение ею – недозволенным. В те времена идеал женщины олицетворяла Пресвятая Дева Мария.

Важным поворотным моментом в восприятии красоты становится рубеж XII—XIII вв., когда культура приобретает более светский характер. Стремление к роскоши в рыцарской среде породило идеалы, весьма далекие от аскетизма и умерщвления плоти. Гибкий стан женщин того времени сравнивали с розой – она нежна, хрупка, изящна.

Эпоха Возрождения приносит совсем иное понимание красоты. Вместо тонких, стройных и подвижных фигур торжествуют пышные формы, могучие тела с широкими бедрами, с роскошной полнотой шеи и плеч.

Монах Аньоло Фиренцуоло в трактате «О красоте женщин» дает нам свое представление об идеале красоты в эту эпоху: «Телосложение должно быть большое, прочное, но при этом благородных форм. Чрезмерно рослое тело не может нравиться, так же как небольшое и худое. Белый цвет кожи не прекрасен, ибо это значит, что она слишком бледна: кожа должна быть слегка красноватой от кровообращения... Плечи должны быть широкими... На груди не должна проступать ни одна кость. Совершенная грудь повышается плавно, незаметно для глаза... Самые красивые ноги – это длинные, стройные, внизу тонкие, с сильными снежно-белыми икрами, которые оканчиваются маленькой, узкой, но не сухощавой ступней. Предплечья должны быть белыми, мускулистыми».

Именно такой тип красоты изображен на полотнах Тициана и портретах многих мастеров венецианской школы XVI в., в творениях Рубенса, Рембрандта и других художников того времени.

Не раз менялся идеал красоты в XIX в. В целом каноны этой поры тяготели к искусственности. Все естественное, натуральное казалось грубым и примитивным. Здоровый румянец и загар, крепкое, сильное тело были признаками низкого происхождения. Идеалом красоты считались осиные талии, бледные лица, изнеженность и утонченность.

В XX в. женщины становятся достаточно эмансипированными. Они доказали, что деловые качества, ум, энергия, умение добывать деньги свойственны не только мужчинам. Женщины наравне с мужчинами занимаются бизнесом, наукой и экстремальными видами спорта. На фоне этого и развивается современный идеал красоты. Модным эталоном стала худощавая, спортивная фигура с широкими плечами, небольшой грудью, узкими бедрами и длинными ногами, т. е. фигура, похожая на мужскую.

Между тем многие деловые женщины, привыкнув к свободе и непринужденности, стали забывать о женственности, об изяществе походки и осанки.

Мужчинам нравится смотреть на дам, когда они говорят, двигаются и действуют. Неправильная осанка, неуклюжие движения, полнота по нормам сегодняшнего времени считаются самыми непривлекательными чертами прекрасной половины.

Женщина в наше время должна следить за собой, для этого есть условия. Это и тренажерные залы с прекрасными инструкторами, и косметические салоны, и плавательные бассейны. Понятно, конечно, у многих из них не хватает времени, они все в делах и заботах. Но кто о вас позаботится, если не вы сами?

С помощью физических упражнений как резцом скульптора вытачивается фигура, совершенствуются движения и создается запас телесных сил.

Сегодня потребность в физической культуре и спорте можно сравнить с потребностью в книгах. Без книг человек не сможет развить свой духовный мир, а без спорта – достичь телесного совершенства.

## **Глава 1**

### **Стать, как Афродита**

А задумывались ли вы когда-нибудь, что пропорции тела, например объем талии древнегреческих богинь, немного отличались от современного эталона. Но величина роста, конечно, вносила свои коррективы. Ведь Афродита или Венера, несмотря на то что были богинями, были прежде всего женщинами, и рост их был намного ниже среднего роста мужчины. Например, рост Афродиты Книдской составлял 164 см.

При таком сравнительно небольшом росте Афродита имела 72 см в талии и 96 см в бедрах. При этом эллинская богиня выглядит весьма утонченно и грациозно. В чем же причина?

С экранов телевизоров, в журналах и газетах нам внушают мысль, как страшно быть толстыми и как замечательно быть худенькими и стройными. С подобным вызовом мы сталкиваемся каждый день, и невольно складывается впечатление, что все должны стать именно такими, иначе мы просто не имеем права на существование...

К великому сожалению всех толстушек, идеал красоты в наше время определяют именно стройные высокие манекенщицы и топ-модели. Сегодняшним эталоном красоты является длинноногая, как горная лань, и грациозная, как газель, девушка.

Не секрет, что мода очень изменчива. Еще совсем недавно по тем же подиумам вышагивали совсем не худенькие звезды кино – Мэрилин Монро или Бриджит Бордо. Современные ценители женской красоты непременно забраковали бы их чрезмерно округлые по сегодняшним нормам формы.

Каковы каноны женской красоты?

## Типы фигур и особенности телосложения

Тысячи девушек с трепетом измеряют объем талии и бедер, и большинство из них вполне обоснованно остаются недовольными своими формами. Иногда результаты измерений вызывают удовлетворительную реакцию, но, критически оценив себя, все равно приходишь к выводу: что-то не так. Вроде и сантиметров лишних нет, а вид какой-то тяжеловатый, грузный. Или наоборот: при вполне нормальных результатах измерений вид слишком изможденный. Из всего вышесказанного нетрудно сделать вывод: можно иметь те же параметры тела, что и Клаудиа Шиффер, но выглядеть при этом совсем не так, как она. Если вы почитательница длинноногих звезд современных подиумов, то мы, возможно, огорчим вас. Система клонирования еще только в стадии разработки, и вторая Клаудиа Шиффер из вас вряд ли получится. Да и стоит ли стараться? Ведь одинаковых людей не существует. И даже имея такой же рост, вес и все основные параметры, вы будете выглядеть по-другому, потому что в строении каждого человека существует масса своих, присущих только ему одному особенностей. Итак, мы подошли к решению наиважнейшего вопроса. Теперь речь пойдет о том, как эти самые нюансы могут повлиять на соотношение между параметрами и внешним видом вашего тела.

Оказывается, между тем, как вы выглядите, и тем, что вам дано от природы, существует теснейшая связь. Если у вас от природы широкие бедра, перекроить себя заново вам вряд ли удастся.

Древние греки, которые намного превосходили своих современников в области оценки женской красоты, никогда не ограничивались хвалами одним и тем же параметрам.

Существует скульптура Венеры Каллипиги, объем бедер которой превышает 100 см. Однако этот душеспасительный для многих факт совсем не уродовал греческую красавицу. Ее красоте поклонялись не меньше, чем Венере Милосской или Афродите Книдской. Кстати, в переводе с древнегреческого «каллипига» означает в прямом смысле «прекраснозадая». Поэтому, милые дамы, которые отличаются особенной пышностью этой так называемой пятой точки, задумайтесь: может вы уже достигли совершенства?

Но какими бы ни были женщины, даже самые красивые всегда немножко собою недовольны. Так что наверняка современные «каллипиги» захотят немного преобразить себя в соответствии с запросами современной моды. Пусть вам в голову не приходят мысли о том, что жизнь не сложилась. Наоборот. Порадуйтесь тому, что вы такая необыкновенная, полюбите себя и ту милую особенность вашего строения, которая делает вас оригинальной. Кроме того, пышная округлость ягодиц всегда считалась признаком здоровья. Дамы с такими формами, хоть многим это и покажется странным, практически застрахованы от сердечно-сосудистых заболеваний и диабетических проявлений. Все дело в том, что жировая прослойка в задней части нашего тела почти не распадается. Это наверняка подтвердят многие женщины, которые неоднократно пытались сбросить десяток-другой сантиметров в области бедер. Из-за заторможенного распада жира в области ягодиц продукты распада не попадают в артерии, поэтому риск возникновения тромбов очень мал.

Так что если уж вы от природы «каллипига», то это гораздо лучше накапливания килограммов в области живота. Дамы с жировыми накоплениями на талии подвержены риску заболевания многими болезнями.

У обладательниц пышных бедер есть еще один плюс. При достойном уходе за своей фигурой и с помощью строжайшего контроля за весом такие женщины могут иметь потрясающие формы.

А при помощи спорта, косметики, массажа и стремления отлично выглядеть вы добьетесь поразительных результатов. Ведь совсем не обязательно иметь утонченно-правильное строение



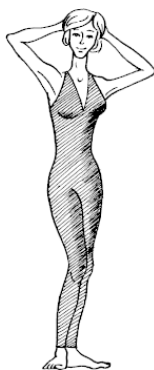
тела и множество родственниц с великолепными фигурами и безупречными генами. Главное – знать об особенностях своего организма и грамотно использовать все то, что дала природа.

В погоне за пропорциями мирового стандарта необходимо учесть, к какому типу телосложения вы принадлежите. Ученые-физиологи вывели три типа женского телосложения: нормостеники, астеники и гиперстеники.

*Астенически сложенные* женщины очень часто бывают маленького или среднего роста. У них очень тонкие и узкие кости, что придает им особенно хрупкий, аристократический вид. У женщин-астеников маленькие и тонкие кисти рук, маленькие ступни, изящная, тонкая шея.

Реже женщины астенического телосложения могут быть и очень высокими. Мы видим, как именно такой тип красавиц горделиво вышагивает по подиуму. Женщин тонкокостного типа и высокого роста несложно отличить по длинной и тонкой шее, длинным, изящным ногам. Объем груди чаще всего бывает довольно маленьким. Например, при талии, равной 66 см, окружность грудной клетки может быть равна 71—72 см. При тонкокостном телосложении продольные размеры намного превышают поперечные.

Обладательницам астенического телосложения, к тому же если они среднего роста, поза-видовали бы аристократки предреволюционной эпохи. В ту пору утонченные астеничные натуры, особенно обладавшие сочетанием изысканных манер и природным аристократизмом, особенно ценились.



Женщины, чье телосложение относится к тонкокостному типу, редко бывают полными. До глубокой старости такие женщины отличаются легкой походкой и практически не страдают большими жировыми накоплениями.

Но проблемы могут возникнуть и у них. Иногда можно встретить в их среде женщину очень крупную, массивную. Но даже при таких габаритах у нее остаются маленькие, изящные кисти рук, удлиненные ступни и небольшое лицо. Это значит, что под внешней массивной оболочкой скрыты великолепные данные, дарованные природой.

Женщины тонкокостного типа могут смело сражаться за параметры мирового стандарта, потому что узкие бедра и тонкая талия им обеспечены от рождения.

Полная противоположность женщинам-астеникам – *гиперстеники*. Гиперстеники – это люди с широкой костью. У женщин ширококостных, в отличие от дам с тонкой костью, поперечные размеры превышают продольные. Обладательницы широкой кости могут иметь как высокий, так и маленький рост. Отличительными чертами таких женщин являются широкие кисти рук, крупные, широкие ступни. Шея у представительниц такого типа немного коротковата. Грудная клетка и бедра довольно широкие.



Талия у ширококостных женщин редко бывает узкой. Чаще всего объем талии по отношению к остальным параметрам ширококостного типа шире, чем у астеников. Они могут показаться полноватыми за счет того объема, который создают особенности строения скелета. Таким женщинам нужно быть особенно внимательным к себе, потому что даже незначительные жировые отложения могут создать самое удручающее впечатление от созерцания себя в зеркале.



Более, чем всем остальным, повезло *нормостеникам*. Зачастую они среднего роста, не отличаются тонкими кистями рук или узкими ступнями.

Тонкая, изящная шейка тоже вряд ли встретится у дамы с нормальным типом телосложения. Для женщин-нормостеников типичны средние по сравнению с гиперстениками и астениками показатели параметров тела. Конечно, среди нормостеников тоже встречаются особы, склонные к полноте.

Существует еще и *смешанный тип* телосложения, также встречающийся довольно часто. В таком варианте наблюдается некоторая непропорциональность. Например, надпоясничная область, грудная клетка, плечи выглядят намного шире и массивнее, чем нижняя часть туловища. Окружность запястья может быть такой же, как у гиперстеников. А вот ноги – довольно длинными и изящными, как у женщин с тонкокостным типом телосложения. Такое телосложение позволительно назвать мужским.



Чаще всего можно встретить женщин с ярко выраженной уплотненной нижней частью туловища. При этом грудная клетка довольно узкая, кисти рук и ступни неширокие и тонкие. А вот бедренная часть и ноги кажутся полноватыми, и не потому что именно там скапливается основная часть жировых излишков, а от широкой массивной кости в этой части тела. Такое телосложение называют *грушевидным*.

Женщинам со смешанным типом телосложения ни в коем случае не следует считать себя некрасивыми и причислять к числу бесфигурных и бесформенных особ, каких в принципе в природе не существует. Такими можно лишь стать, объедаясь на ночь, сладко посапывая до обеда и крайне редко совершая любые телодвижения.

Женщинам со смешанным типом телосложения следует обратить пристальное внимание на те части тела, которые особенно в этом нуждаются. Например, если у вас тяжеловата нижняя часть тела, старайтесь придать ему более гармоничный вид, делая акцент на выполнении упражнений для бедер, ягодиц, икроножных мышц. В этом случае ноги и бедра приобретут более изящные формы.

Женщинам с утяжеленной верхней частью туловища не нужно выполнять силовые упражнения для плеч, груди и мышц спины. Иначе фигура станет слишком мужеподобной. Лучше сделать акцент на массаже и выполнении упражнений, развивающих пластику и гибкость. Тогда очертания такой фигуры примут более женственные формы.

Худеть такой категории женщин следует со знанием дела. Потому что, безграмотно худея, можно сделать очертания своей фигуры еще более непропорциональными. Например, представьте себе такую картину: вы, обладательница тела грушевидной формы, похудеете, не уделяя особого внимания нижней части тела, которая нуждается в дополнительных занятиях для похудения.

В этом случае область груди, плеч, живота похудеет беспрепятственно, а вот бедра и ноги останутся почти такими же, как были, потому что кровообращение в этой части тела не такое быстрое.

Мы бы порекомендовали работать над своей внешностью под грамотным руководством тренера или вооружиться знаниями, почерпнутыми из нашей книги.

От того, к какому типу вы принадлежите, от особенностей вашего строения, могут зависеть ваш вес, пропорции и параметры тела. Поэтому, приступая к работе над совершенствованием своей внешности, сначала выясните свой тип телосложения. Возьмите сантиметровую ленту и измерьте объем запястья возле кисти руки.

У женщин астенического типа телосложения объем запястья составляет 16 см или меньше. Гиперстеники имеют объем запястья 18 см или немного больше. У нормостеников он может быть от 16 до 18 см.

Природа, награждая нас теми или иными особенностями, тщательно продумывает и все сопутствующие детали. Например, у ширококостных женщин с широкими кистями рук и объемной грудной клеткой не встретишь маленькую хрупкую ножку, потому что это имело бы

слишком резкий контраст. У женщины хрупкой, с тонкими руками и изящной стопой, не может быть широкой грудной клетки.

Поэтому, уважаемые дамы, недовольные своей внешностью, не ропщите на то, что вам не повезло и только поэтому вы имеете неказистый вид. Уверяем вас, у вас отличные природные данные. Важно суметь полюбить в себе ту милую особенность, с помощью которой природа выделила вас среди прочих, и сделать это качество красивым.

Обладая знаниями о своем типе телосложения, вы можете без особого труда определить норму своего веса. Для этого рекомендуем воспользоваться системой индексации массы тела Кетле. Согласно системе Кетле женщина может иметь на каждый сантиметр роста определенное количество граммов, причем количество граммов зависит от того типа телосложения, к которому она относится.

Женщины астенического телосложения, т. е. тонкокостные, могут иметь на каждый сантиметр роста приблизительно по 325 г, гиперстеники – по 375 г, нормостеники – по 350 г веса.

Измерив объем своего запястья и определив тип телосложения, вы можете умножить то количество граммов, которое соответствует вашему типу телосложения, на количество сантиметров роста.

Предположим, вы женщина нормального телосложения, и ваш рост 165 см. Умножаем 350 на 164, получается 57 400 г = 57 кг 400 г. Таков ваш идеальный вес, хотя и здесь может быть масса вариантов.

Скажем, несмотря на то что вы нормостеник, у вас тонкие кисти рук и маленький овал лица. В этом случае зрительно вы похожи на астенический тип, поэтому даже нормальный вес может сделать вас старше и массивнее. Как видите, в определении веса по системе Кетле тоже могут быть исключения.

По той же системе Кетле считается, что если рост женщины не превышает 161 см, ее вес должен быть на 10 % ниже нормального.

Раньше для определения веса пользовались очень простой шкалой измерений. От числа, обозначающего рост, отнимали сто. Такой метод безнадежно устарел. К тому же, учитывая современные стремления к совершенствованию тела, эта система допускает значительное превышение веса. А вот мужчины могут свободно пользоваться этим устаревшим методом контроля веса. Для них вполне допустимы колебания веса до 5 кг в большую или в меньшую сторону.

Наличие излишков веса можно проверить и другим способом. Для этого нужно сесть и расслабить мышцы живота. Теперь, не напрягая пресс, захватите пальцами жировую прослойку, которая образовалась на животе в районе пупочной области после того, как вы сели.

Нормальным считается, если складок во время сидения вообще не образуется, а толщина жировой полоски, которую вы зацепите, будет не более 3,5 см.

Если у вас образовалась одна большая складка от груди до основания бедер, можно даже не измерять этот жировой «девятый вал». Излишек веса здесь налицо, и ответ на вопрос, нужно ли вам худеть, должен быть утвердительным.

Ну а теперь, не сомневаясь в том, что вам обязательно нужно похудеть (к тому же теперь вы можете даже высчитать точное количество лишних килограммов), вернемся к вопросу о правильных пропорциях тела. Возможно, у многих зародилась мысль, будто все, что считалось привлекательным раньше, ныне совсем некрасиво.

А задумывались ли вы когда-нибудь, по какому принципу оценивалась пропорциональность современных топ-моделей? Оказывается, по тому же, что и древнегреческие скульптуры. В природе, равно как и в любом ее создании, нет хаоса. Все строго закономерно. Человек, который отлично сложен, – это не что иное, как идеальная конструкция, все параметры которой запрограммированы природой.

Не секрет, что некрасивых женщин не бывает, однако не все становятся знаменитыми моделями. Даже среди манекенщиц существует строгая градация, позволяющая судить об идеальности форм. Только те, чьи параметры полностью соответствуют коэффициенту, выведенному в результате анализа пропорций Афродиты Милосской, Афродиты Книдской, могут рассчитывать на мировое признание.

Этот коэффициент, разумеется, усреднен. К тому же эта система измерения рассчитана на красавиц очень высокого роста, что соответствует современному веянию моды. Но тем не менее пропорции древнегреческих статуй, хоть и прошли обработку в виде различных измерительных методик, все же берутся за основу.

Предлагаем выяснить, насколько ваши параметры близки к совершенству. Выяснив это, вы также сможете узнать, к каким результатам вы должны стремиться и какие пропорции являются идеальными для вашего роста и особенностей телосложения.

Первая схема выведена в результате измерительных операций параметров Афродиты Книдской. Она больше подойдет девушкам, чей рост превышает 164 см (см. табл. 1). Каждый коэффициент нужно умножить на число, обозначающее ваш рост в сантиметрах. В результате вычислений вы узнаете эталонный показатель, который соответствует вашему типу телосложения.

*Таблица 1*

**Коэффициенты для вычисления идеальных пропорций тела при росте свыше 164 см**

Часть тела	Коэффициент
Длина окружности бюста	0,560
Длина окружности грудной клетки	0,506
Длина окружности талии	0,398
Длина окружности бедер	0,578
Длина ноги	0,533

Все измерительные процедуры нужно проводить очень самокритично, иначе получится неверный результат. Длина ноги измеряется следующим образом. Приложите сантиметровую ленту к центральной точке тазобедренного сустава. Нижний конец ленты нужно вытянуть вдоль ноги и зарегистрировать цифровое значение, соответствующее длине вашей ноги. Если ваши познания в области анатомии тела не слишком глубоки, то сантиметровую ленту можно приложить к высшей точке лобковой кости и измерить длину ноги от этой точки.

Окружность грудной клетки нужно измерять в состоянии покоя. Это не значит, что вы должны затаить дыхание или не дышать вовсе. Набирать в легкие большое количество воздуха тоже не нужно. Постарайтесь расслабиться, установить ровное дыхание. Затем обхватите сантиметровую лентой линию грудной клетки под бюстом. Лента при этом не должна быть ниже лопаток. Результаты измерений запишите.

Окружность бюста, как правило, измеряется по самым выступающим точкам груди. Для измерения бюста тоже нужно расслабиться. Не задерживайте дыхание, иначе результат измерения может оказаться ниже.

Измеряя талию, не утягивайте сантиметровую ленту, не втягивайте живот и не задерживайте дыхание, иначе вы никогда не узнаете идеальные для вашего тела параметры. Талию нужно измерять по самой узкой линии живота. У некоторых женщин линия талии несколько завышена и находится немного выше пупочной зоны под ребрами. Не следует опускать сантиметровую ленту ниже, туда, где, по вашему мнению, должна быть талия. Измеряйте ее там, где она есть. Не пытайтесь обмануть ни себя, ни природу, хоть такая талия и делает вас немного полнее. Ведь в том, что у вас высокая талия, есть и свои плюсы. В этом случае ваши ноги будут казаться длиннее.

Бедра измеряют по самой выступающей точке на линии бедер. Если у вас наблюдаются так называемые галифе, т. е. плотные жировые накопления в области бедер, протяните сантиметровую ленту по самой выступающей части.

Вторая схема выведена в результате изучения пропорции скульптуры Аристиды Майоля «Весна». Этой измерительной системой лучше всего воспользоваться девушкам хрупкого телосложения и невысокого роста, т. е. тем, чей рост от 155 до 164 см (см. табл. 2).

Все измерения нужно делать точно так же, как рассказывалось выше. А каждый коэффициент умножить на число, обозначающее ваш рост в сантиметрах.

Полученные результаты возьмите за основу, к которой нужно стремиться. Теперь вы точно знаете те параметры, которыми вы должны были бы обладать, и те, которые вы приобрели в течение жизни. Ни в коем случае не огорчайтесь, если разница между эталонными параметрами и теми, что имеете вы, слишком велика. Из нашей книги вы узнаете, как сделать свою фигуру современной.

*Таблица 2*

**Коэффициенты для вычисления идеальных пропорций тела при росте до 164 см**

Часть тела	Коэффициент
Длина окружности бюста	0,556
Длина окружности грудной клетки	0,494
Длина окружности талии	0,389
Длина окружности бедер	0,575
Длина ноги	0,518

Эти две системы, несмотря на их исключительную точность, желательно использовать молодым девушкам и женщинам до 32 лет.

Женщины более старшего возраста могут позволить себе смело прибавить к получившимся у них данным еще по 5—10 см.

Это допустимая норма, если, конечно, вы не собираетесь покорять подиумы всего мира.

Довольно популярна еще одна система вычислений идеальных параметров тела.

Основана она на коэффициентном соотношении объема бедер и талии.

У женщины такой коэффициент должен быть не больше 0,85.

Если ваше число оказалось больше указанного, вам стоит всерьез задуматься о своем весе.

Для вычисления коэффициента разделите число, обозначающее объем талии в сантиметрах, на число, обозначающее объем бедер в сантиметрах. Полученное число и есть ваш коэффициент.

Существует еще одна формула идеальных пропорций. Нужно разделить число, обозначающее вес в килограммах, на число, обозначающее рост в метрах. Это число перед подсчетом возведите в квадрат.

## Вес и рост

Часто женщинам с ширококостным типом телосложения, т. е. гиперстеникам, сложно высчитать свой идеальный вес, потому что результаты вычислений обычно получаются недостижимыми.

Предложенная нами формула, пожалуй, самый оптимальный вариант расчета, поскольку подходит для самых разных типов телосложения.

Предположим, вы благополучно провели все измерительные операции и пришли, увы, к неутешительному выводу: «Нужно худеть».

Причем многим из вас, милые женщины, процесс похудения может представляться не таким уж простым делом. Ну, например, как худеть, если талия и бюст в норме, а вот бедра... Одним словом, разница между эталонным вариантом и тем, что вы реально имеете, просто колоссальная.

Наверняка вы зададитесь вопросом: «Почему лишние килограммы скопились не равномерно, а лишь в некоторых частях, образовав настоящие склады из жировых нагромождений?» Встаньте перед зеркалом и критически оцените свое тело. Возможно, жир скапливается не только в нижней части живота и в области бедер. Очень часто плотные жировые отложения бывают и в других местах, (например, в подлопаточной зоне спины, на внутренней линии коленей).

Конечно, при подобных жировых наслоениях большое значение имеет ваша личная склонность к подобным накоплениям.

Если ваша мама имела отвислые ягодицы и полные икры, можете быть уверены: через пару десятков лет при халатном отношении к своей внешности вам обеспечены не только такая некрасивая форма ягодиц, но и такой же живот.

Итак, вы выяснили для себя еще одну особенность своего телосложения. На вашем теле есть зоны, на которых жир скапливается особенно быстро, а вот распадаться даже от многочисленных диет не торопится. Эти места могут вызывать у вас крайнее раздражение: постоянно приходится тщательно продумывать, что надеть, чтобы скрыть свои «излишки». Плотные жировые прослойки могут привести вас в самое подавленное состояние, не позволяя носить облегающую одежду. Пляжный сезон становится сущим адом, ведь купальник безжалостно открывает на всеобщее обозрение все ваши «накопления».

Эти зоны, которые создают столько хлопот, и называются проблемными зонами. Как мы уже говорили, «проблемы» могут возникнуть на любом участке тела, чаще всего на бедрах и талии. Но в силу ваших личных особенностей, в частности особенностей структуры скелета и распределения жировой прослойки, которые обычно передаются по наследству, жир может накапливаться в разных местах.

У некоторых он набирается в верхней части туловища, в области шеи, спины, в подлопаточной зоне.

У других основные жировые отложения скапливаются в нижней части туловища, т. е. в нижней части живота. В этом случае живот от излишков жира может принять грузный, нависающий вид и становится похожим на фартук.

Кстати, хирурги, занимающиеся липосакцией, этот дефект так и называют. Еще один дефект, который может образоваться от излишков жира, – это бедра-галифе. Название говорит само за себя.

Словом, проблемные зоны – это зоны повышенного риска. Если уж от природы вы склонны скапливать все лишние калории про запас, следует быть особенно внимательной к себе, к своему питанию и образу жизни.

Трудность состоит еще и в том, что в области повышенной склонности к накоплению жира может развиваться целлюлит. Это значит, что кожа станет дряблой и отвисшей, а каждый шаг будет сопровождаться дрожанием жирового студня, который находится под кожей.

Отвисшие живот или ягодицы, конечно, еще никого не украшали. Но чем роптать на природу и дурную наследственность, которая «наградила» вас такой жуткой склонностью к накоплению жировых излишков, лучше всего изучить причину этих «запасов» и не позволять организму наращивать жировые «подушки».

Кроме того, обрасти жировыми излишками могут и те женщины, в гены которых не была заложена программа накопления жиров. Причинами могут послужить неправильное питание и малоподвижный образ жизни.

Очень часто женщины списывают свою полноту на гормональные перепады в организме в результате рождения ребенка, замужества, болезни или просто нервного расстройства. В принципе, они правы.

Итак, в излишних жировых накоплениях виноваты ваша личная предрасположенность к полноте и гены, которые во многом определяют строение фигуры. Но главной их причиной является особая структура соединительной ткани у женщин.

У мужчин волокна соединительной ткани имеют несколько другое расположение. Они скрещиваются между собой. При этом получается некоторое подобие сетки. Внутри этой сетки находятся жировые клетки, которые намного меньше женских. Это тоже очень важный момент, поскольку размер жировых клеток также может влиять на процесс накопления жира. Сетчатое переплетение волокон в соединительной ткани не позволяет им сильно растягиваться. Да и сами жировые клеточки слишком малы, чтобы вмещать большое количество жира и воды.

Именно поэтому полные мужчины встречаются гораздо реже, чем полные женщины.

Наукой доказано, что женщины страдают ожирением в два раза чаще мужчин. Частично это объясняется и особенностями строения женского организма.

Организм женщины устроен несколько иначе, чем мужской. Структура соединительной ткани настолько специфична, что способствует отложению жировых излишков. Давайте рассмотрим ее строение. Она состоит из тончайших волокон, которые расположены параллельно друг другу. Образуя довольно тесное сплетение, волокна окружают жировые клетки, которые крупнее, чем у мужчин. Они представляют собой довольно вместительные оболочки и словно ждут того, чтобы наполниться жировой массой.

Кстати, количество жировых клеток запрограммировано генетически и изменить его, т. е. уменьшить, невозможно. Гены также распорядились и тем, где (т. е. в какой части тела) жировых клеток будет больше всего. Исходя из этого вы можете сделать вывод: люди с небольшим количеством жировых клеток – это те индивидуумы, которые не привыкли переживать за свой вес, потому что, как правило, практически не поправляются.

Те женщины, у которых жировых клеток много или наблюдается их скопление в отдельных частях тела, подвержены образованию проблемных зон.

Соединительная ткань у женщины благодаря такому строению сильно растягивается. Эта особенность очень важна для женщин, например, в период беременности. Но, с другой стороны, такая структура ткани более подвержена скоплению жиров.

Во время беременности в организме женщины происходит выброс гормонов – гестагена и эстрогена. Чем больше этих гормонов вырабатывает организм, тем больше жира и воды отложится в вашей соединительной ткани.

Гормоны вырабатываются и в результате стрессовых ситуаций, проявления тревоги или простого беспокойства. Чаще всего они воздействуют на те рецепторы жировых клеток, которые находятся в области талии, бедер и ягодиц. Распаду жировых накоплений в клетках препятствуют те же гормоны.



Гормональный взрыв, т. е. резкие перепады на гормональном уровне, может вызвать резкое увеличение количества жира в организме. Именно по этой причине беременные женщины чаще всего поправляются.

Гормональные взрывы часто сопровождают подростковый период. Именно в это время девушки могут набрать лишние килограммы.

Так что, решившись заполучить чудесные формы Афродиты, внимательно пересмотрите свой привычный образ жизни. Его необходимо сделать более упорядоченным. Смело нагружая себя самыми разными обязанностями, поручениями, вы увидите, что у вас появилось намного больше свободного времени, которое вы можете потратить на себя.

Соединительная ткань, которая с легкостью впитывает воду и жиры, – это не единственная противница великолепной фигуры. Накоплению жировых излишков могут способствовать чрезмерно вялые и нетренированные мышцы. Не секрет, что если мышцы долгое время не испытывают нагрузок, очень скоро они становятся вялыми и дряблыми. На таких мышцах легко оседает жир, который значительно затормаживает процесс кровообращения.

При регулярных занятиях спортом тонус мышц достаточно высок. Напряженные мышцы препятствуют проникновению в структуру соединительной ткани жира и воды. А если все-таки какая-то часть жира проникнет в соединительную ткань, он не задерживается из-за постоянной работы мышц. Во время физических тренировок циркуляция крови усиливается. В это время происходит активное насыщение тканей кислородом, что способствует сгоранию жира.

Как правило, мужчины более активны. Структура мышечной ткани у них плотнее от природы, поэтому накопление жира происходит не так интенсивно. Жир и вода просто не могут проникнуть сквозь мощный мышечный корсет. Кроме того, объем мышечной массы от природы у мужчин больше. Этим определяется то, что энергия даже в состоянии покоя расходуется у них гораздо больше, чем у женщин. Словом, бороться с лишним весом практически невозможно одними диетами. Без физической нагрузки просто не обойтись.

Иногда жировые излишки могут появиться из-за сильной зашлакованности организма. Шлаки – это продукты распада неправильного обмена веществ. Природа их возникновения до конца не изучена. Они не выводятся через кишечник, как другие ненужные организму вещества, не выделяются в виде пота через поры кожи. Конечные продукты обмена веществ, не найдя себе выхода, оседают в соединительных тканях между клетками. Зашлакованные клетки оказываются как бы заблокированными. Жир и вода в таких клетках не могут распадаться. Именно поэтому иногда так сложно похудеть.

Решив постройнеть, вы должны уяснить для себя еще одну важную вещь. Итогом работы должна стать не только фигура Афродиты, но и отличное здоровье. Поэтому в борьбе за красивую фигуру не ограничивайтесь одними только диетами, которые, кстати, при безграмотном применении могут привести к нарушению питательного баланса тканей, что приводит к еще большей зашлакованности организма.

Повышенное содержание шлаков в организме прежде всего означает нарушение равновесия кислот. Происходят сбои в питании и очищении клеток в соединительных тканях. В результате те жиры, которые отложились в клетках, практически не распадаются, поскольку вокруг них находится мощная пленка из продуктов распада, т. е. шлаков.

Основные причины образования шлаковой стенки вокруг клеток в соединительных тканях – недостаточное количество кислорода в тканях, малоподвижный образ жизни, неправильное питание. Изменив привычную пищу на более питательную и полезную для организма, а также став более подвижным человеком, можно быть уверенным, что зашлаковка организма вам не грозит и все жировые клеточки благополучно начнут уменьшать свой объем.

Наверняка, мечтая сбросить несколько лишних килограммов, вы не раз задавались вопросом, почему некоторые люди так быстро худеют, а другим приходится несколько месяцев сидеть на изнурительных диетах, чтобы получить ничтожно малый результат.

Действительно, иногда процесс похудения затягивается на очень продолжительное время. Это тоже объясняется фактором наследственности и вашей личной предрасположенностью к полноте. Как мы уже говорили, у вас ровно столько жировых клеток, сколько зафиксировано генетически. Размер, вернее, способность растягиваться и вмещать в себя жир и воду, — это индивидуальная особенность. У некоторых людей клеточки небольшие и не очень растяжимые. Обычно они не страдают накоплением лишних жировых отложений.

Клетки соединительной ткани, легко растягивающиеся и довольно емкие от природы, всасывают в себя жир и воду при первой же возможности. Женщины с такими клетками набирают вес очень легко и быстро, а вот сбрасывают его с трудом. Почему? Да потому, что опустошенные в результате диет клетки стремятся как можно быстрее восстановить прежний объем.

Возможно, многие женщины испытали на себе коварное действие этих клеток. Представьте себе такую картину. Вы с точностью до последнего грамма соблюдали строжайшую диету. В награду за стойкость и силу духа вы увидели, как стрелка весов показала число на несколько делений меньше. Но затем к своему ужасу обнаружили, что буквально в течение 1 — 2 недель неумолимая стрелка весов вернулась в исходное положение.

Такие случаи встречаются очень часто. И, как правило, после этого большая часть страдающих избыточным весом безнадежно машет рукой: дескать, ничто уже не поможет.

Давайте рассмотрим более подробно, что же происходит в клетках соединительной ткани во время соблюдения диеты. Во-первых, они, особенно если диета очень низкокалорийная, начинают опорожняться. Организму недостаточно того питания, которое вы ему предоставляете, и все недостающие калории он берет из того, что отложил про запас. Словом, все идет по плану: вы сидите на диете, жир тает, вес снижается.

Что же происходит дальше? Опорожненные клетки, конечно, стали пустыми, но они будут стремиться во что бы то ни стало восполнить свое утраченное содержимое, ведь они привыкли к своему прежнему объему. А иногда большой объем клеток зафиксирован генетически. В этом случае клетки тоже будут пытаться в самое кратчайшее время вернуть привычные масштабы.

Стоит только организму получить чуть больше калорий, как они моментально отложатся в клетках. Причем это может произойти даже в том случае, если вы не переедаете после окончания диеты и ведете подвижный образ жизни. Именно в такие моменты у многих пропадает желание бороться за красивую фигуру. И совершенно напрасно. Ни в коем случае не стоит отчаиваться! Продолжайте периодически проходить курс диет, старайтесь по возможности сделать свою жизнь более активной, занимайтесь спортом. Не позволяйте клеткам восполнять свой прежний объем!

Дело в том, что клетки, которые постоянно недополучают нужное количество калорий, понижают необходимый уровень своей наполненности. Иными словами, теперь они могут довольствоваться и меньшим количеством отложений и имеют меньший объем. Именно поэтому при похудении так важна физическая нагрузка. Мышечный корсет будет контролировать объем клеток и не даст им наполняться до старых размеров.

Организм постепенно начнет привыкать к тому количеству калорий, которое вы ему даете, а клетки постепенно освоятся со своим новым состоянием и новым объемом и не будут так стремительно восполнять утраченное содержимое.

Исходя из вышесказанного вы можете сделать вывод: похудеть за короткое время невозможно. Особенно это тяжело тем, кто предрасположен к полноте от природы. Решив стать похожей на Афродиту, измените образ жизни, сделав его более подвижным. Измените свое питание, не на короткое время диеты, а на всю жизнь. Это, конечно, совсем не означает, что, решившись похудеть, вы всю оставшуюся жизнь должны питаться капустой и сухариками. Просто не переедайте и отдавайте предпочтение тем продуктам, которые не заставят жировые клеточки растягиваться, чтобы вместить неимоверное количество переработанных калорий.

## **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.