

Елена Хромина

более 260 тысяч подписчиков

ТВОЁ ТЕЛО



КАК НАЧАТЬ ПРАВИЛЬНО
ПИТАТЬСЯ, **ИЗМЕНИТЬ**
ЖИЗНЬ И ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ

ЗОЖРунета

Елена Хромина

Твоё тело

«Издательство АСТ»

2023

УДК 796
ББК 51.204+75.6

Хромина Е.

Твоё тело / Е. Хромина — «Издательство АСТ»,
2023 — (ЗОЖРунета)

ISBN 978-5-17-134936-3

Елена Хромина — мастер функционального тренинга, профессиональная боди-билдерша, а также составитель эффективной программы похудения для читательниц всех возрастов. Книга «Твоё тело» станет для вас незаменимым помощником на пути к созданию фигуры вашей мечты. Издание поделено на теоретическую и практическую часть. Автор уделяет внимание вопросу здоровья, делится золотыми правилами питания, развенчивает популярные мифы о диетах. Мы разберемся, откуда берутся комплексы, как распознавать эмоции и осознанно следить за телом и мыслями. Кроме того, вас ждут авторские медитации, аудиопрактики, задания с метафорическими карточками, иллюстрированные самим автором. Главной вишенкой книги «Твоё тело» является уникальная программа упражнений, разработанная Еленой, — дневник на 21 день! В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 796
ББК 51.204+75.6

ISBN 978-5-17-134936-3

© Хромина Е., 2023
© Издательство АСТ, 2023

Содержание

Предисловие	6
Моя история	7
Для кого эта книга	9
Как устроена книга	10
Питание	11
Что мы едим?	14
Как еда влияет на кожу, волосы и зубы	20
Золотые правила здорового питания	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Елена Хромина

Твое тело



© Хромина Е.

© ООО «Издательство АСТ»

Предисловие

Девушки, привет!

ПРИШЛО ВРЕМЯ ОТНОСИТЬСЯ К СЕБЕ КАК К ПРОИЗВЕДЕНИЮ ИСКУССТВА!

И если книга у вас уже в руках, то вы здесь вовсе не случайно!

Я знаю, как изменить ваше тело в лучшую сторону. У меня для этого есть необходимые инструменты. О них расскажет эта книга. Но сначала, поскольку книга должна начинаться с предисловия, я расскажу о себе. Почему вы вообще должны мне доверять?

Моя история

Сейчас буду немного хвастаться, приготовьтесь. Пообещайте сразу, что когда вы пройдете все задания из книги, то тоже обязательно найдете меня в соцсетях и похвастаетесь своими результатами.

Когда я представляюсь, меня сначала многие не любят, думая, что я какая-то высокомерная особа. А потом ка-а-ак любят!

Меня зовут Елена, на момент написания книги 26 лет. По первому образованию я художник, люблю изображать людей на своих картинах. От этого и любовь к эстетике тела.

В мире соцсетей называю себя – ХУДОЖНИК, который пишет про ФИГУРУ, МОТИВАЦИЮ и ЗДОРОВЬЕ.

Я веду полезный контент, который уже помог тысячам девушек прийти в форму своей мечты.

Сейчас у меня модельные параметры 90/60/90, рост 176 см, размер одежды 42S. Красиво прорисованы мышцы, что дает мне право выступать на соревнованиях бикинисток наравне с лучшими спортсменками страны.

Люблю свою жизнь за то, что имею возможность реализовывать свой потенциал. Сейчас мои картины продаются по всему миру. Меня уважают за труд и восхищаются. Девушки присылают фотографии своих плакатов целей и желаний, на которых моя фотография в купальнике.

Люблю отправлять подарки девушкам, которые работают над собой под моим руководством. Витамины, полезные ПП-сладости, деньги, спортивную одежду и прочее.

Моя миссия – помогать девушкам стать лучшей версией себя.

Люблю ли я себя? Да! Да! И еще тысячу раз да!

Но так было не всегда. Сейчас живу в Москве, в своей квартире, а родилась я в провинции, где для амбиций не хватало места. Кстати, провинцию свою люблю, у меня здесь дом, природа. Здесь даже иногда и больше времени сейчас провожу, заряжаюсь зеленью и красивыми видами. Но это я вам рассказываю, чтобы у вас нарисовалась такая картинка самой простой девчонки из глубинки, которая хотела покорить весь МИР! А оказалось, что для этого необходимо покорить в первую очередь – себя. Ведь я – это и есть весь МИР для самой себя!

Училась я в своей провинции на пятерки, получала медали и красные дипломы. Примерная девчонка – именно такой я вошла в мир телевидения, где и заявила миру о себе.

Мне было лет 20 и тогда думала, что я красивая и уже самодостаточная, уверенная. Но именно телевизионное реалити-шоу подсветило во мне все темные стороны, и я открыла для себя то, над чем мне необходимо работать.

Реалити – штука неприятная. Не советую. Вроде и актриса для эфирного времени, а вроде и реальная жизнь. Все путается. Психологически сложно.

Ну там еще и первый раз распробовала алкоголь, он тоже «помог» тогда. Подсела на алкоголь, на сигареты тоже подсела. Никого не осуждаю, если вы курите, пьете – это ваш выбор. Но лично мне это хорошенько подпортило внешность.

В шоу построила абьюзивные и созависимые отношения с эмоциональными качелями. Для шоу – это очень интересно, все эфиры мои. Но для психики – разложение полнейшее. Психосоматика сделала свое дело, плохо душе – плохо и телу.

Итог какой: заявила о себе так, как вообще не планировала. Радует лишь то, что всегда в эфирах шоу была справедливой и прямолинейной, за это меня, наверно, и полюбила аудитория. Растолстела, вся в отеках, комплексах и слезах стояла у зеркала и думала, что я на самом дне, откуда вообще нет выхода.

Представьте, репутация потеряна, любовь свою так и не нашла, набрала лишние 12 кило, обросла зависимостями, без мата разговаривать даже уже не могла. А в интернете каждый день продолжали появляться мои фото неудачных ракурсов с прыщами, отеком лица и двумя подбородками.

Мне тогда была необходима помощь, чтобы вернуть себе себя.

Здесь начался мой путь с нуля. И тогда я прошла через многое. Через неврологию, анти-депрессанты и даже отпавшие «под мальчика» волосы.

Я прошла этот путь и теперь на своем примере знаю, как можно изменить свою жизнь на 180 градусов, построить, добиться успеха и полюбить себя!

Для кого эта книга

Так вот, если вам надоело фотошопить свои фото и носить утягивающее белье. Если вам надоело жаловаться на свою жизнь и сидеть на бесполезных диетах. Если надоело рыдать от собственной неуверенности, ревновать и считать себя некрасивой, если вы не можете принять себя.

Если вы хотите любоваться своим отражением в зеркале и полюбить себя, то не выпускайте эту книгу из рук! У многих девушек уже получилось поменяться вместе со мной. Смогли они, сможете и вы!

Не нужно переживать насчет экспертности, тут будут советы, основанные не только на личном опыте, хотя без личного опыта тоже не обойдется. Вы можете мне доверять, я компетентный специалист. Имею необходимые дипломы и сертификаты. Я наставник, тренер категории «Мастер». Мастер функционального тренинга, мастер тренировок женщин, тренер по фитнес-бикини. Работаю с ЛФК, исправляя дефекты осанки у женщин. Восстанавливаю фигуры женщин после родов. Также имею сертификаты, подтверждающие компетентность в области психосоматики. Психосоматика – это направление в медицине и психологии, которое изучает то, как наши чувства и переживания влияют на физическое здоровье человека. А это тоже очень важно, чтобы меняться комплексно.

Как устроена книга

Книга разделена на две части. Во второй части будут практические задания, их можно выполнять параллельно прочтению первой части.

Где-то я буду нудно говорить о серьезных вещах, будьте к этому готовы. Не ругайте меня за это, ведь я тут, чтобы помочь! Мы одна команда!

Что нам будет необходимо, над чем мы будем работать, чтобы действительно добиться **изменений в себе:**

1. Самооценка.

Очень важно научиться принимать себя, работать над своей самооценкой. Иначе, сколько бы сил вы не приложили, как сильно бы вы не похудели, все равно будете чувствовать себя недостаточно красивой.

2. Правильное питание и тренировки.

Неправильное похудение сильно влияет на здоровье. Поэтому я против жестких диет, после которых вес возвращается. А вот правильное питание и тренировки помогут убрать лишние сантиметры в ненужных местах и добавить объемы в нужных.

Изменить свою жизнь нелегко, но оно того стоит. Когда вы уверены в себе, то знаете, что можете сделать все, чего хочет ваша душа. С уверенностью заявляю, что могу изменить вашу жизнь к лучшему! Я уже прошла этот путь преобразования себя – теперь ваша очередь! Нет лучшего чувства, чем контроль над собственной жизнью.

Кстати, сейчас бодипозитив набирает оборот. А я бодипозитив вижу как любовь к себе и своему телу. Удивительно, что я с такими параметрами 90/60/90 тоже поддерживаю это движение. Только со своего ракурса и видения:

1. Я питаюсь правильно, так как я люблю свой организм и не хочу пичкать его всяким мусором. Это ли не любовь к себе?!

2. Тренируюсь, чтобы мое тело было подтянутым, а кожа упругой. Так как я люблю свое тело!

3. Сплю по 7–8 часов, чтобы мой любимый организм отдыхал и набирался сил. Вот что я считаю любовью к себе!

Целлюлит – действительно норма. Но если тебе больше нравится без него, то борись с ним, а не говори, что это теперь твои любимые ямки на попе. Главное – не обманывайте себя.

Прыщи – норма. Но это не значит, что мы перестали умываться и начали придумывать имя каждой черной точке на носу.

Мы бесспорно должны с благодарностью принять то, что не можем исправить: размер стопы, асимметрию, свой рост и даже отсутствие конечности, если такое имеется. Тут можно продолжать бесконечно. Но будет откровенной ложью то, что многие свою лень попытаются прикрыть бодипозитивом! Можно врать всем, что ты любишь свои восемь складок на животе, но себе ты соврать не сможешь.

Если хочешь пресс – поработай над этим!

Жизнь одна. Сделай то тело, которое тебе нравится, и живи в нем всю жизнь, поддерживая это состояние!

Питание

Начну написание книги именно с этой темы. Так как уверена, что от питания зависит многое в нашем теле: фигура, состояние кожи, здоровье волос, ногтей и всех внутренних органов, иммунитета. И даже – работа нашего мозга и настроение! Даже запах тела меняется в лучшую сторону, если начать по-другому питаться.

Питание – тема немного нудная, тут будут таблицы, цифры, определения. Ну, что поделаться, зато на этом этапе отсеются самые незамотивированные, которые не дочитают книгу. Но уверена, что вы-то точно не из этих. И чтобы все-таки полегче воспринималась информация, я советую чередовать прочтение первой части книги с практическими заданиями во второй части.

Итак. Питание.

Вокруг темы здорового питания существует множество мифов. Вкусно – значит вредно, перекусы – это плохо, на диете нужно отказаться от жиров.

В моей программе перехода к здоровому питанию я вместе с врачом-диетологом Марией Герасимовой описала базовые принципы здорового питания, опираясь только на свежие научные исследования. В основу программы легла концепция «Healthy Eating Plate». Она разработана в Гарварде и признана министерством здравоохранения Великобритании. Аналогичную концепцию рекомендуют минздравы Канады, США и Испании.

Зная базовые законы, можно контролировать свой рацион. Здоровое питание – это здоровое тело! А жизнь ведь слишком коротка, чтобы прожить ее в том теле, которое тебе не нравится!

Кстати, я раньше подрабатывала моделью на показах. Была в курсе актуальных тенденций. Одна актуальная одежда сменяла другую. То меня наряжали в джинсы с низкой посадкой, то с высокой, в зависимости от тренда.

Вот вы следите за модой? А хотите реально знать, что будет модно всегда и в любую погоду?!

Ответ: всегда модно быть здоровой женщиной!

Что для этого нужно делать?

Ответ: первое – начать правильно питаться!

Знаю, что многие из вас долго искали диету, на которой можно накачать попу и убрать живот, сбросить лишние объемы и набрать их в нужном месте? Так вот ключ к успеху – это **правильное питание**.

Контролируйте все то, что кладете в рот. Вы не помойка, чтобы сливать все подряд в свой организм. Например, почитайте, из чего состоят дешевые чипсы, и больше их не покупайте. Конечно, перейти на правильное питание сложно, так как многие просто не чувствуют истинный вкус риса или овсянки, безвкусными кажутся и овощи. Это большая проблема: ваш организм настолько привык к усилителям вкуса, что уже не воспринимает еду без добавок.

Быстрый лайфхак, чтобы это исправить. Первое, что можно сделать – отказаться от добавления соли в пищу, ну или снизить количество употребляемой соли вдвое, если уж сильно переживаете, что вроде как так, нельзя совсем без соли. Через пару недель вы почувствуете вкус «безвкусной» еды. И практически сразу – минус 2–4 кг, так как соль может задерживать лишнюю воду в организме. Вы спросите, как можно убрать такой ценный элемент, как натрий, а я вам отвечу, что кроме соли, натрий уже изначально содержится во многих продуктах, которые мы едим. Поэтому, если на время перестанете дополнительно добавлять в еду белые кристал-

лики из солонки, ничего не теряете. А, наоборот, сможете даже почувствовать вкус обычной воды, который вы раньше не замечали. Это такой спорный лайфхак, но действенный.

Кстати, многие думают, что правильное питание – это существование только на брокколи и овсянке. А я ем больше продуктов, чем вы думаете! До того, как я начала легко разбираться в теме правильного питания, мне и самой казалось, что я должна есть только куриную грудку.

Сейчас лично мой рацион направлен на поддержание массы тела в одном темпе. Преимущественно идет набор сухой мышечной массы. Чтобы тело было спортивным, рельефным, без лишнего жира.

Стараюсь есть примерно 5 раз в день. Мой примерный рацион:

Первый прием: сложные углеводы, различные каши по вкусу.

Второй прием пищи: сложные углеводы: гречка, бурый рис, макароны из цельнозерновой муки или муки второго сорта, сырые овощи.

Третий-четвертый прием пищи: нежирная говядина, рыба, куриное филе, индейка, яйца, сырые овощи.

Пятый прием пищи: обезжиренный творог, кефир или низкокалорийный йогурт, 4–5 яиц без желтка.

Если поесть не успеваю, то заменяю прием пищи протеином или протеиновыми батончиками.

**Я МОГУ ОБОЗНАЧИТЬ СВОЙ РАЦИОН ТАКОЙ ФРАЗОЙ –
НАБИРАЮ ТАМ, ГДЕ ХОЧУ ПОДНАБРАТЬ. И ХУДЕЮ В ТЕХ МЕСТАХ,
В КОТОРЫХ ХОЧУ СКИНУТЬ.**

Идеальная и та самая нужная диета для девушек, которая не несет за собой изнурительные голодовки и проблемы с пищеварением. А называется это – правильное питание.

МОИ ЛАЙФХАКИ

1. Нужно выпивать в день не менее 1.5 л чистой воды (не напитков). А еще лучше пить воду с лимоном.

2. Добавьте в рацион хлореллу либо спирулину (не более 5 г в день) – они улучшают обмен веществ и очищают организм.

3. Тыквенное масло (очищает кишечник и содержит множество полезных веществ) по 1 чайной ложке в день.

4. Масло расторопши (содержит множество полезных веществ для организма) по 1 чайной ложке в день.

5. Продукты на основе майонеза и сам майонез лучше убрать из рациона и заменить на сметану. Вообще многие продукты можно заменить на другие. Постарайтесь пересмотреть рецепты блюд на вашей кухне. Практически каждое блюдо можно сделать в более полезном варианте. Даже есть ПП-пицца, ПП-шаурма. Все рецепты сейчас можно смотреть в интернете.

6. Существует старый миф о похудении: «Надо есть мало». А я рекомендую вместо двух-трех раз питаться 5–6 раз в день. Важно только есть не огромные порции еды, а средние.

Про шестой пункт подробнее: организм может не получить все необходимое из двухразового или трехразового питания. При таком режиме увеличивается промежуток между приемами пищи, как следствие – повышается аппетит и объем порций. Большие порции усваиваются хуже, а излишки откладываются на талии. В идеале правильный график питания должен включать 5–6 приемов пищи маленькими порциями. Так питательные вещества усваиваются лучше, а уровень энергообмена увеличивается.

Вот если я не успеваю столько раз поесть, то могу выпить протеин или съесть питательный белковый батончик, как уже писала выше.

Что мы едим?

Если сравнить тело человека с домом, то еда – это строительный материал, который позволяет сохранять жилище крепким, надежным, устойчивым на многие годы. И если «строить» свое тело-дом из битого кирпича и рыхлого бетона, то тело быстрее развалится. Поэтому так важно следить за тем, что вы отправляете себе в рот. Чем здоровее пища, тем более вы себя чувствуете активным, бодрым, работоспособным в течение всей своей жизни, тем чище кожа лица, здоровее вид, крепче ногти и лучше волосы. Тут можно перечислять бесконечно.

Чтобы правильно питаться и сбалансированно, не нужно садиться на жесткие диеты! Наоборот – это друг другу даже противоречит.

Кстати, я вообще за то, что необязательно судорожно считать калории и БЖУ — белки, жиры, углеводы. Лично я сейчас не подсчитываю калории, все происходит больше интуитивно. И если вы будете есть полезную еду, когда голодны, приучите себя к сложным углеводам, овощам и белку, то питание будет сбалансированным. И не нужно будет трястись над подсчетами.

Давайте немного и кратко разберем отдельно белки, жиры и углеводы.

БЕЛКИ

Человек – это не только венец эволюции, но и просто белковая структура. Из белка состоят клетки нашего организма, он входит в состав всех тканей и органов. Ведь помимо строительной функции он также служит и источником энергии.

Белки являются основным поставщиком аминокислот, в особенности – незаменимых, то есть тех, которые наш организм самостоятельно вырабатывать не может. Самые ценные источники белка – мясо, рыба, яйца. В растительной пище белок тоже присутствует – в бобах, сое, чечевице, фасоли, но он беден такими аминокислотами, как лизин, метионин и триптофан. Поэтому может быть целесообразно чередовать, например, тофу, гречку и чечевицу с курицей и лососем.

Слов много писать про белок не буду, просто скажу, что белок – это основной строительный материал для мышц. Если нужно сделать попу упругой, то приседайте и ешьте белок)

Кстати, протеин, который пьют спортсмены – это белок в чистом виде, в порошке. Чтобы мышцы питались, спортсмены едят пищу с большим содержанием белка, еще и протеин добавок пьют, чтобы мышцам точно хватило питания для роста.

ЖИРЫ

Жиры помогают усваиваться витаминам, дают нашему телу энергию, входят в состав наших гормонов. В зависимости от структуры бывают трех видов: насыщенные, ненасыщенные и трансжиры.

Ненасыщенные жиры содержат: орехи, семечки, нерафинированное растительное масло, жирная рыба, авокадо, оливки, маслины – должны составлять примерно 70 % от всех употребляемых нами жиров.

Насыщенные: жирное мясо, сливки, сметана, жирный творог, жирный сыр, кокосовое масло, сливочное масло – должны составлять примерно 30 % от всех жиров. При избытке насыщенные жиры ведут к росту холестерина и лишнему весу.

Трансжиры созданы человеком и содержатся в фастфуде, чипсах, полуфабрикатах. Их добавляют, чтобы еда дольше хранилась. Их лучше не есть, иначе есть риски возникновения болезней сердца, сосудов и пищеварения.

Но вот вопрос: зачем нашему организму «поставлять» жиры, если от них мы пытаемся избавиться? Ведь жир, как правило, у нас ассоциируется только с размером – XXXL. Отбра-

сываем этот стереотип. Функции жира в нашем организме сложны и многочисленны. Жиры нужны для правильной работы эндокринной и нервной систем, поддержания когнитивных функций – проще говоря, памяти, душевного равновесия, способности сосредотачиваться на задаче и адекватно оценивать ситуацию. Мозг для работы нуждается в глюкозе, а ее наш организм может вырабатывать сам также из полезных жиров. От них же зависит хорошее состояние кожи, волос и ногтей.

Жиры – это еще и источник энергии. И если человек садится на низкожировую диету, то вскоре он будет нуждаться в усиленной подпитке, предпочитая «быстрые» источники поднятия настроения, то есть простые углеводы: булочки и тортики. Поэтому, если отказаться от жиров, то через какое-то время вы наберете вес. А также получите гормональные расстройства, проблемы с щитовидной железой и нарушения репродуктивной функции.

Здесь ставим еще один плюс правильному и сбалансированному питанию. И ставим минус жестким диетам.

Когда говорим слово сбалансированное – имеется в виду то, что в питании оптимальный баланс белков, жиров и углеводов.

УГЛЕВОДЫ

Углеводы бывают простыми и сложными. **Простые** или **быстро усваиваемые** углеводы. Ими полны: конфеты, сахар, фруктоза, лактоза, выпечка, белый хлеб, мед, фастфуд. Эти продукты обычно сладкие, быстро усваиваются, и очень скоро вы вновь чувствуете голод. А постоянный голод ведет к перееданию.

Сложные или **медленные углеводы**: крупы и цельнозерновые продукты усваиваются дольше, вы чувствуете себя сытым долго, и организм получает энергию постепенно. Но они не очень сладкие.

Помните, вначале мы сравнивали наше тело с домом, а еду – со строительным материалом? Так вот, если бы наш организм был стройкой, то углеводы выполняли бы роль рабочих, а белки – кирпичей. Груда кирпичей сама по себе не сложится в дом. Как и толпа строителей, лишенных материала, не сможет возвести крепкое здание. Поэтому углеводы – это не враги, угрожающие стройности, а один из источников энергии, топливо для организма, отвечающее также за противостояние стрессу.

ВИТАМИНЫ

Витамины (от латинского *vita* – жизнь) поступают в организм с пищей. Если они не будут регулярно поступать в наш «дом», то станет невозможным полноценный обмен веществ или, по-научному, метаболизм. А он в свою очередь отвечает за физиологические процессы и биохимические реакции:

- кроветворения;

- оптимальной работы нервной, иммунной, пищеварительной, сердечно-сосудистой систем;

- синтез ферментов, гормонов;

- защиту организма от разрушающего действия токсинов, радионуклидов.

Значение витаминов в обмене веществ колоссально. Поэтому важно знать, зачем нам нужен каждый из них, и в каких продуктах он содержится. Также, если где-то столкнетесь с названиями витаминов и микроэлементов, то всегда сможете открыть эту книжку на нужной странице и сразу почитать полезные свойства и список продуктов.

Пусть эта информация будет под рукой в вашей настольной книжке.

Витамин А

Витамин А – наш защитник от вирусов, бактерий, грибков, аллергенов.

Его нехватка грозит развитием железодефицитной анемии, так как он принимает непосредственное участие в синтезе клеток крови. А еще он нам нужен для нормальной работы глаз.

Его применяют для профилактики старческой слепоты. Как сильный антиоксидант он обладает способностью нейтрализовать свободные радикалы, вызывающие окисление клеток и приводящие к развитию хронических заболеваний, в том числе, к сахарному диабету, сердечно-сосудистым патологиям, ослаблению умственных способностей.

В чем содержится:

мясо, субпродукты;
жирные сорта рыбы: лосось, сельдь;
молочные продукты: сливочное масло, сыр;
куриные яйца.

Витамин D крайне необходим для полноценного всасывания кальция, без которого невозможен рост костей у детей. Также он участвует в работе иммунитета, пищеварительной, нервной, кроветворной систем. Кроме того, последние работы ученых доказали, что он защищает от патологий сердца, сахарного диабета и благотворно влияет на рост волос и здоровье зубов.

В чем содержится:

рыба (кета, скумбрия, сельдь);
рыбий жир;
жирные сливки, сметана;
грибы: лисички, сморчки, шиитаки;
куриный желток.

Витамин E

Витамин E как один из самых сильных антиоксидантов подавляет действие свободных радикалов, которые повреждают здоровые клетки. Этот витамин поддерживает здоровье сердечно-сосудистой системы, глаз, нервных волокон, кожи. С его помощью происходит формирование генетической цепочки. И самое главное – он предотвращает возрастные изменения, продлевая тем самым молодость человека.

В чем содержится:

растительное масло, семечки подсолнуха;
миндаль, кедровые орехи, арахисовая паста;
брокколи;
манго;
авокадо.

Витамин C

Витамин C участвует в процессе выработки коллагена, присутствует в соединительной ткани, в сухожилиях, связках, хрящах, деснах, коже, зубах и костях, входит в состав клеток крови. Без него невозможен нормальный холестериновый обмен. Заряжает человека энергией и придает ему сил.

Он «выравнивает» давление, борясь с гипертонией. Его применяют для профилактики болезней сердца и сосудов. Также он значительно снижает риск подагры. Предотвращает анемию, поскольку аскорбиновая кислота способствует лучшему усвоению железа в кишечнике.

Препятствует развитию старческого слабоумия за счет своих мощных антиоксидантных способностей. И, конечно же, укрепляет иммунитет.

В чем содержится:

перец;
цитрусовые;
киви;
капуста;
клубника;
томаты;
зеленый горох.

Витамины группы В

Витамины данной группы играют важную роль в клеточном метаболизме.

Также нормализуют работу нервной и сердечно-сосудистой системы, улучшают работу кишечника, состояние кожи, помогают справляться со стрессами, участвуют в синтезе антител.

Витамин В

В₁	В₂	В₃, РР	В₅	В₆	В₇, Н	В₉, В₁₂, М	В₁₂
горох	почки	печень	дрожжи	печень	печень	зеленые	печень
гречка	печень	почки	желток	желтки	почки	овощи	желтки
овсянка	миндаль	хлеб	зелень	дрожжи	дрожжи	бобы	кисломолоч-
печень	сыр	фрукты	овсянка	бобовые	бобовые	дрожжи	ные про-
почки	яблоки	грибы	кисло-	кисломо-	орехи	печень	дукты
ржаной	яйца	дрожжи	молоч-	лочные			
хлеб	творог		ные	продукты			
			продук-				
			ты				

МИКРОЭЛЕМЕНТЫ И МАКРОЭЛЕМЕНТЫ

Эти элементы из таблицы Менделеева очень нужны нашему телу, хотя и в небольших количествах. К сожалению, природа не позаботилась о том, чтобы организм человека мог синтезировать их самостоятельно, поэтому попадают они в клетки исключительно из продуктов питания. Переизбытка их, как правило, не возникает (излишки выводятся), а вот недостаток влечет за собой серьезные последствия.

Железо

Один из самых важных микроэлементов, который входит в состав гемоглобина крови, – железо. Гемоглобин доставляет кислород к клеткам. При дефиците развивается анемия.

В чем содержится:

- творог;
- твердый сыр;
- бобовые;
- злаки;
- свекла;
- печень животных.

Медь

Этот элемент продлевает молодость, потому что отвечает за эластичность тканей организма. Седина в молодом возрасте, обвисшая кожа, морщины – это верные признаки нехватки меди.

В чем содержится:

морепродукты;
орехи;
семена;
пшеничные отруби;
крупы.

Цинк

Цинк влияет на активность половых гормонов. А также способствует жировому, белковому и витаминному обмену, помогает процессам кроветворения.

В чем содержится:

отруби;
пророщенные зерна пшеницы;
хлеб грубого помола;
устрицы;
печень;
фасоль.

Кальций

Вместе с витамином D кальций отвечает за правильное формирование костной ткани, играет жизненно важную роль в работе нервной системы, гормональной регуляции.

В чем содержится:

сыр;
кисломолочные продукты;
зелень;
сардины.

Калий

От этого химического элемента зависит нормальное функционирование выделительной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой и нервной систем. Несмотря на то, что калий отлично усваивается, поступая с пищей, он быстро выводится из организма. По этой причине важно поддерживать его баланс, исключая вероятность его дефицита.

В чем содержится:

мясо;
черная смородина;
арбуз;
сухофрукты;
морская капуста.

Фосфор

Он трансформирует глюкозу в энергию; играет важную роль в построении клеток; принимает участие в обменных процессах; улучшает состояние костей, зубов и ногтей; положительно влияет на работу головного мозга.

В чем содержится:

мясо;
фасоль;
горох;
творог и сыры;
треска.

Магний

Магний нормализует работу мышц и ЦНС; выводит избыток «плохого» холестерина; положительно влияет на сердечный ритм; принимает участие в создании эстрогенов; участвует в процессе формирования зубов; участвует в процессе образования костной ткани.

В чем содержится:

какао;
орехи;
морская капуста;
ячневая крупа;
овсянка;
горох;
фасоль;
бананы.

Запоминать это все не нужно, если что, то можно книжку открыть – посмотреть. Здесь важно уяснить одно – если ваш организм не будет получать достаточно необходимых микро-элементов, витаминов, то вы столкнетесь с апатией, болезнями, усталостью, депрессией и прочим.

Вы можете получать все необходимое из продуктов питания, необходимо, чтобы ваш рацион был сбалансированным.

Я рекомендую раз в год сдавать анализы и проверять свой организм. Лучше осенью, там и так время депрессивное само по себе, а еще если и витаминов каких-то в организме не хватает, то вообще беда.

Я раньше осень вообще плохо переносила, когда еще и питалась как попало. Еще и художник – человек творческий, склонный к резким перепадам настроения. А потом начала питаться сбалансированно, ну и пить периодически необходимые организму витамины. И всю усталость, и осеннюю грусть как рукой сняло.

Как еда влияет на кожу, волосы и зубы

КОЖА

На состояние кожи влияет огромное количество факторов: гормоны, наследственность, образ жизни, климат, влажность воздуха, стресс, солнечное излучение. Но питание – прежде всего! Давайте разберемся, какие продукты ее могут испортить?

Во-первых, большое количество **сахара**, который провоцирует кожные заболевания. Коллаген и эластин, обеспечивающие молодость и тургор, «боятся» даже глюкозы, фруктозы и сахарозы. Рекомендуемая норма: не больше 45 г в день.

Во-вторых, **соленые продукты** вызывают отеки, которые растягивают кожу и провоцируют появление угревой сыпи. Рекомендуемая норма – не более 5 г соли, это 1 чайная ложка без горки. Или лучше вообще убрать, как я. Однако по статистике люди, к сожалению, съедают около 20 г в день – с учетом полуфабрикатов и готовых блюд из магазина.

В-третьих, большое содержание в продуктах **трансжиров** и **насыщенных жиров** провоцирует выработку кожного жира, который напрямую связан с появлением воспалений и угрей из-за забитых пор. Популярные в интернете диеты «без грамма жира» тоже быстро испортят кожу. Она станет сухой, обезвоженной, начнет шелушиться и быстро покроется морщинками.

ВОЛОСЫ

Что нужно, чтобы наши волосы были здоровыми, красивыми и ухоженными? Конечно, их тоже надо вкусно «кормить»! И вы не поверите, насколько они прожорливые!

Белки. Предпочтение лучше отдать яйцам и нежирным сортам мяса, например, птице, содержащей легкий для усвоения белок, без которого волосы становятся тусклыми и бесцветными.

Полезные жиры. Необходимо употреблять продукты, богатые ненасыщенными жирными кислотами. Например, жирная рыба, любые нежареные растительные масла (оливковое, кукурузное, льняное), орехи, семечки.

Неочищенные углеводы. Содержатся в овощах и фруктах, в продуктах, приготовленных из муки второго сорта, отрубей. Очень полезны хлебцы, проросшие зерна пшеницы.

Необходимы для волос и витамины – В, Е, А, С. Благодаря им волосы быстро растут, становятся густыми, шелковистыми, мягкими и блестящими.

А еще нужны **микроэлементы**. Магний, придающий эластичность волосам, содержится в свежей зелени, орехах, кураге. Кремний делает волосы сильными и прочными (огурцы, кабачки, корнеплоды). Цинк – препятствует появлению седины и выпадению волос (чеснок, лук, капуста). Селен – защищает от ультрафиолетового излучения (мясо, молоко, ржаной хлеб). Для укрепления волос также важны фосфор, кальций, железо, сера, йод, медь.

Также, как человек, который отрастил полностью натуральные и густые волосы практически с нуля (напомню, что у меня раньше была стрижка под мальчика, а сейчас ниже лопаток) рекомендую лайфхаки вдобавок к сбалансированному питанию:

1. Мойте свои расчески раз в 1–2 недели. Очищайте от волос и излишек кожного сала, от отмерших тканей кожи головы. Никому не давайте свою расческу – это средство личной гигиены. Не пользуйтесь расческами с деревянными зубчиками.

2. Шампуни выбирайте по типу кожи головы, а маски и бальзамы – по типу волос.

3. Не спите с мокрой головой и долго не сидите с полотенцем на голове. Оно забирает даже нужную влагу из волос, пересушивая волос изнутри.

4. Мойте волосы по мере загрязнения, промывая шампунем только корни и кожу головы. А всю длину волос легко споласкивайте остатком шампуня, стекающим с корней.

5. В отопительный сезон пейте больше воды и поставьте дома увлажнитель воздуха.

6. Пользуйтесь термозащитой не только перед сушкой, выпрямлением, но даже зимой перед выходом на мороз. Также зимой старайтесь спрятать кончики волос под воротник одежды.

ЗУБЫ

Конечно, от качества принимаемой пищи зависит состояние зубов и десен – ведь они первыми вовлекаются в начало процесса пищеварения, когда вы засовываете ложку в рот.

Какая еда вредит зубам? Естественно, с большим количеством **углеводов**. Из-за них создаются благоприятные условия во рту для размножения патогенной флоры. В итоге микроорганизмы преобразуют углеводы, в частности сахар, в кислоту, которая приводит к разрушению эмали и кариесу.

Но не только выработкой кислоты опасны излишки углеводистой пищи. Дело в том, что она еще и очень мягкая, и потому забивается в межзубные пространства и под десна, где «в тепле и сырости» вырастают целые колонии бактерий.

На вашем столе должны быть продукты, богатые кальцием, фтором, витаминами B12 и C. И почаще грызите яблоки. Природа настолько мудра, что, создавая живые организмы, предусмотрела процессы самоочистки их от побочных продуктов жизнедеятельности. Зубы в этом смысле не являются исключением, но для этого им нужна твердая грубоволокнистая пища. В процессе жевания она как бы соскребает остатки пищи и образовавшийся мягкий налет, одновременно массируя десны. При этом улучшается кровоснабжение, которое в свою очередь питает слизистую и подслизистую ткани десен. Идеальным в этом смысле продуктом и является яблоко!

Золотые правила здорового питания

Правила поведения. Выделяю вот эти и стараюсь ими всегда пользоваться:

1. Едим осознанно

Ешьте, когда чувствуете голод. Кушайте максимально медленно, не отвлекаясь от еды на работу, телефон, разговоры или чтение. Это позволит наесться меньшим количеством еды.

Даже размер и цвет тарелки имеет значение. Чтобы не переесть, лучше есть из маленькой тарелки. И помните, любые диеты приводят к срывам. Поэтому лучшая стратегия – принять сбалансированное питание как образ жизни навсегда!

2. За здоровый сон и подвижность

Спите 7–8 часов в день. Недосыпание ведет к стрессу, повышается тяга к сладкому. И не забывайте о физических нагрузках: зарядка, ходьба, фитнес. Чтобы не полнеть, нужно тратить столько же энергии, сколько вы получаете из пищи.

3. Чем проще, тем лучше

Отдавайте предпочтение домашней еде или еде, в составе и способе приготовления которой вы уверены. Это позволит контролировать вам содержание сахара, соли, жира, белков и углеводов в своем питании. Если вы заказываете еду или едите в ресторане, то не стесняйтесь узнавать состав и способы приготовления. Отдайте предпочтение простым и понятным рецептам. Чем короче состав, тем полезнее продукт. В остальном – правила такие же, как и для домашней еды.

Правила продуктов

1. Больше овощей и фруктов

Врачи рекомендуют минимум 5 порций овощей и фруктов ежедневно. Хорошая привычка – включать эти продукты в каждый прием пищи. Но помните, что во фруктах тоже содержится сахар, он влияет не так сильно, как обычный сахар, но при похудении предпочтение отдавайте овощам.

2. Больше круп

Включайте крупы в свой рацион 2–3 раза в день. Пробуйте новые крупы, их очень много: гречка, овсянка долгой варки, ячка, булгур, киноа. А еще есть сотни продуктов на их основе. Белый рис заменяем на бурый и дикий. Белую муку лучше заменить на цельнозерновую. Обычный хлеб лучше заменить на ржаной и цельнозерновой. Так вы будете сыты, будете меньше переесть и получите достаточно энергии.

3. Белки не только из мяса

Съедайте в день хотя бы 3 порции разных белковых продуктов: яйца, постная говядина, рыба, курица, индейка, креветки, кальмары, греческий йогурт. Меньше колбас, сосисок и бекона, их несложно заменить вкусной курицей, говядиной или индейкой. Отлично, если 1 порция белка будет растительного происхождения: бобы, соя, чечевица, фасоль. Не налегайте на красное мясо – не более 70 грамм в день.

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.