

201 совет

Как избавиться
от лишнего веса



Коллектив авторов

Как избавиться от лишнего веса

«РИПОЛ Классик»

2010

Коллектив авторов

Как избавиться от лишнего веса / Коллектив авторов — «РИПОЛ Классик», 2010

Как много людей недовольны своей фигурой! Диеты, упражнения, пищевые добавки, медикаменты и пластическая хирургия – что только не пробуют, чтобы расстаться с лишними килограммами. Но полных не становится меньше. Напротив, борьба за стройность породила целый пласт закомплексованных людей, которые, не соответствуя модельным параметрам, стали ощущать свою неполноценность и – губить свое здоровье. Так что же делать, чтобы стремление к красоте достигалось с минимальными потерями? Этому посвящена предлагаемая книга.

© Коллектив авторов, 2010

© РИПОЛ Классик, 2010

Содержание

Битва титанов	5
Немного о проблеме	6
Худеем... Поменьше сладкого!	6
Переработанным продуктам – нет!	7
Аккуратнее с углеводами!	8
Двигайтесь!	9
Тренажеры тоже помогут	10
Протеиновый коктейль	11
Больше пейте!	12
Постоянно меняйте калорийность рациона	13
Меньше соленого!	14
Кто мы? Психотип европейской женщины	15
Что дальше?	16
Как худеть женщинам европейского типа	17
Кто мы? Психотип восточной женщины	18
Что дальше?	19
Как худеть женщинам восточного типа	20
Кто мы? Психотип азиатской женщины	21
Что дальше?	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Коллектив авторов

Как избавиться от лишнего веса

Битва титанов

Как много людей недовольны своей фигурой! Как много способов придумано для того, чтобы исправить эту ситуацию! Диеты, упражнения, пищевые добавки, медикаменты и пластическая хирургия – что только не готовы попробовать люди, чтобы расстаться с лишними килограммами, увеличить или уменьшить объемы тела. Но полных людей не становится меньше. Напротив, тотальная борьба за красоту форм породила целый пласт закомплексованных людей, которые, не соответствуя модельным параметрам и испытывая давление со стороны средств массовой информации, стали ощущать свою неполноценность – и буквально губить свое здоровье.

Стремиться стать красивым – не порок. Но страшно, когда стремление к красоте перерастает в кровавую, жестокую и неразумную битву за нее. На войне не бывает победителей и побежденных. Ценой невероятных усилий, подняв на знамена поверженного врага – лишние килограммы, многие даже не догадываются, что заплатили за этот результат слишком дорого. Итак – умеренность, умеренность во всем! Без фанатизма, товарищи!

Немного о проблеме

Худеем... Поменьше сладкого!

Все, что не жир и не мясо, – углеводы. Фрукты, конфеты, мед, варенье, каши, овощи – все это источники углеводов. Но! Углеводы бывают разными – сладкими (мед, сахар) и совсем несладкими (овсянка, огурец). Бойтесь сладких углеводов! Они провоцируют мощную секрецию гормона инсулина, который как раз и отвечает за создание подкожных жировых запасов впрок. И еще опасно молоко: оно хотя и несладкое, но содержит молочный сахар – лактозу. Молоко и молочные продукты лучше пока не употреблять.

Переработанным продуктам – нет!

Макароны, чипсы, кола, консервы, компоты и готовые соки – рафинированная, никуда не годная пища. Все они хранятся очень долго, а консерванты, подсластители и стабилизаторы, входящие в их состав, – это не то, что способствует снижению веса. Собираетесь в супермаркет? Вам можно там купить только рис, фасоль и овсянку.

Аккуратнее с углеводами!

Можно резко похудеть, исключив из рациона углеводы. Это приведет к потере организмом жидкости, и вы существенно сбросите в габаритах. Казалось бы, проблема решена, но организм, озадаченный дефицитом энергии, ради экономии сил впадет в летаргию. Сонливость, упадок сил, депрессия – вот что вас ожидает.

Двигайтесь!

Увы, чтобы похудеть, одной диеты мало, нужна аэробика! Сколько? Не меньше пяти-шести раз в неделю. Самый эффективный способ такой: разбейте часовую сессию на две полу-часовых – утреннюю и вечернюю. Пульс должен составлять не менее 90 % от максимального. Чтобы определить свой личный уровень пульса, вычтите из коэффициента 220 ваш возраст в годах и умножьте на 0,8.

Тренажеры тоже помогут

Если вы посещаете фитнес-центр, то не стоит весь час посвящать тренировке на беговой дорожке: позанимайтесь на ней 20 минут, потом перейдите на эллиптический тренажер – тоже на 20 минут, а затем – на гребной (еще 20 минут). Причем интенсивность каждой аэробной фазы должна быть высокой – не ниже 90 % от максимума.

Протеиновый коктейль

Белок – это пища ваших мышц. Чтобы они не «съежились», доведите суточное потребление белка до 1,6 грамма на килограмм веса своего тела. Беда в том, что традиционные мясные блюда содержат слишком много жиров. Как же быть? Спортсмены переходят на порошковый протеин. С утра отвесьте свою суточную норму, разведите коктейль и возьмите с собой на работу. Выпейте коктейль в пять-шесть приемов с перерывом в два-три часа. Раз в неделю ешьте паровую или отварную рыбу.

Больше пейте!

Избыток воды – стресс для организма. Чем больше вы пьете, тем больше стрессовых гормонов вырабатывают надпочечники, а они как раз и являются жиросжигающими. Так что вода – это совершенно незаменимая вещь в борьбе за похудение. Но дело не только в этом. Чем больше вы потребляете белка, тем больше вам надо пить. И еще: вода должна быть негазированной.

Постоянно меняйте калорийность рациона

Придется повозиться, но оно того стоит. Добавляя или убавляя приемы пищи, питайтесь по методу «зигзага». К примеру, три дня подряд съедайте по 1500 калорий, разделенных на четыре приема пищи. Потом поднимите калорийность до 1900 калорий – но только на один день. После этого опять возвращайтесь к прежнему уровню еще на три дня. «Шаг» должен составлять 300–500 калорий, не больше, но и не меньше. Если вы чувствуете себя совсем без сил, разбитой и вялой, попробуйте сократить количество «голодных» дней в цикле до двух.

Меньше соленого!

Проверенный способ быстро похудеть – убрать лишнюю воду. Вода задерживается благодаря натрию, а это значит, что вам надо меньше есть соленого. Точнее, совсем не есть! Речь идет не только о соленых огурцах или селедке. Соли много в майонезе, кетчупе, горчице, соусах и заправках, к тому же соединения натрия добавляют во многие продукты. Дома вообще ничего не солите! Полный отказ от соли в рационе «унесет» до четырех лишних килограммов.

Кто мы? Психотип европейской женщины

Это Дева, юная завоевательница, богиня Любви, Победы и Творчества. Ее элементы – огонь, дерево. Основная задача и мотив – достижение цели, чаще в образовании, бизнесе и творчестве, семья только прилагается ко всему этому. Она обладает сексуальным и сильным телом, скорее атлетического телосложения, нежели модельной худобы, вынослива, раскована в движениях, рано созревает и долго сохраняет свою молодость и красоту. Но стоит ей остановиться и перестать следовать потребностям своей сущности, как фигура начинает быстро и необъяснимо трансформироваться.

Что дальше?

Женщины европейского типа не полнеют, а «мощнеют», при этом сохраняя пропорции, но увеличиваясь в объеме. Всему виной застой энергии, которой так много, что она накапливается и перерождается в жировую ткань. Чтобы застоя не образовывалось, энергию надо постоянно сбрасывать или трансформировать, живя на высоком уровне задач, достижений, эмоций и страстей. Поэтому европейские женщины легко сбрасывают лишние килограммы, но так же быстро к ним возвращаются, стоит им только слегка притормозить.

Как худеть женщинам европейского типа

Самый правильный способ похудения для них – не диеты и добавки, а спорт и движение. Проблема женщин этого типа в том, что при быстром темпе жизни они порой забывают, что они – женщины и ничто женское им не чуждо.

Кто мы? Психотип восточной женщины

Ее архетип – Нимфа, а элементы – земля и вода. Основная задача и мотив – сохранение и приумножение – рода, семьи, уклада, благосостояния, знания, мудрости, накопление ресурса и передача его по наследству, реализация в детях и служении мужчине или мужским идеалам. Она зависима от порядка вещей, где мужчина – защитник, кормилец и только потом уже властелин. А она – мать, помощница, хозяйка дома и только потом уже – раба мужа своего.

Что дальше?

Четкое, веками возвращенное понимание порядка делает восточную женщину счастливой, нарушение порядка – несчастной. Ее нельзя отрывать от земли, от рода. Без выполнения своей миссии она чахнет, становится истеричной и коварной. Эта женщина склонна к полноте нижней части тела, полнеет медленно, бесформенно, вес сбрасывает тяжело. Лишние килограммы как будто бы еще сильнее тянут ее к земле, препятствуя движению и гибкости и лишая компромиссного отношения к жизни.

Как худеть женщинам восточного типа

Восточной женщине больше подходят диеты, а точнее, режим питания и подсчет калорий, что дается им с трудом, так как, следуя материнской природе, им всего нужно много, в том числе и еды. Но даже научившись экономить, такая женщина не вернет себе стройность, пока не обретет гармонию с тем, что ее окружает. Женщинам восточного типа предстоит разбираться с проблемой веса вовне, а не внутри себя.

Кто мы? Психотип азиатской женщины

Ее элемент – металл, а основная цель – выживание и сохранение себя. Азиатская женщина независима. Но эта независимость проистекает не из накопления достижений, а из отказа себе во всем, порой даже в самых насущных потребностях – достаточно представить себе душную, обезвоженную, знойную пустыню. Этим женщинам свойственны жесткие установки, из них получаются хорошие учителя и врачи. Они трудолюбивы, категоричны, ответственные, нередко берут на себя функцию мужчин, хотя и не конкурируют с ними, как европейки.

Что дальше?

Существовать с кем-либо в паре азиатским женщинам трудно. Они предъявляют к людям чрезмерные требования или берут под свою опеку, как маленьких детей. У них часто возникают проблемы с доверием и открытостью. Азиатка полнеет дисгармонично. Ее тело становится шире, тяжелее и больше, порой с чрезмерными выпуклостями в одной части и едва ли не худобой – в другой. Азиатки словно надевают на себя защитный костюм из массы плотного жира.

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.