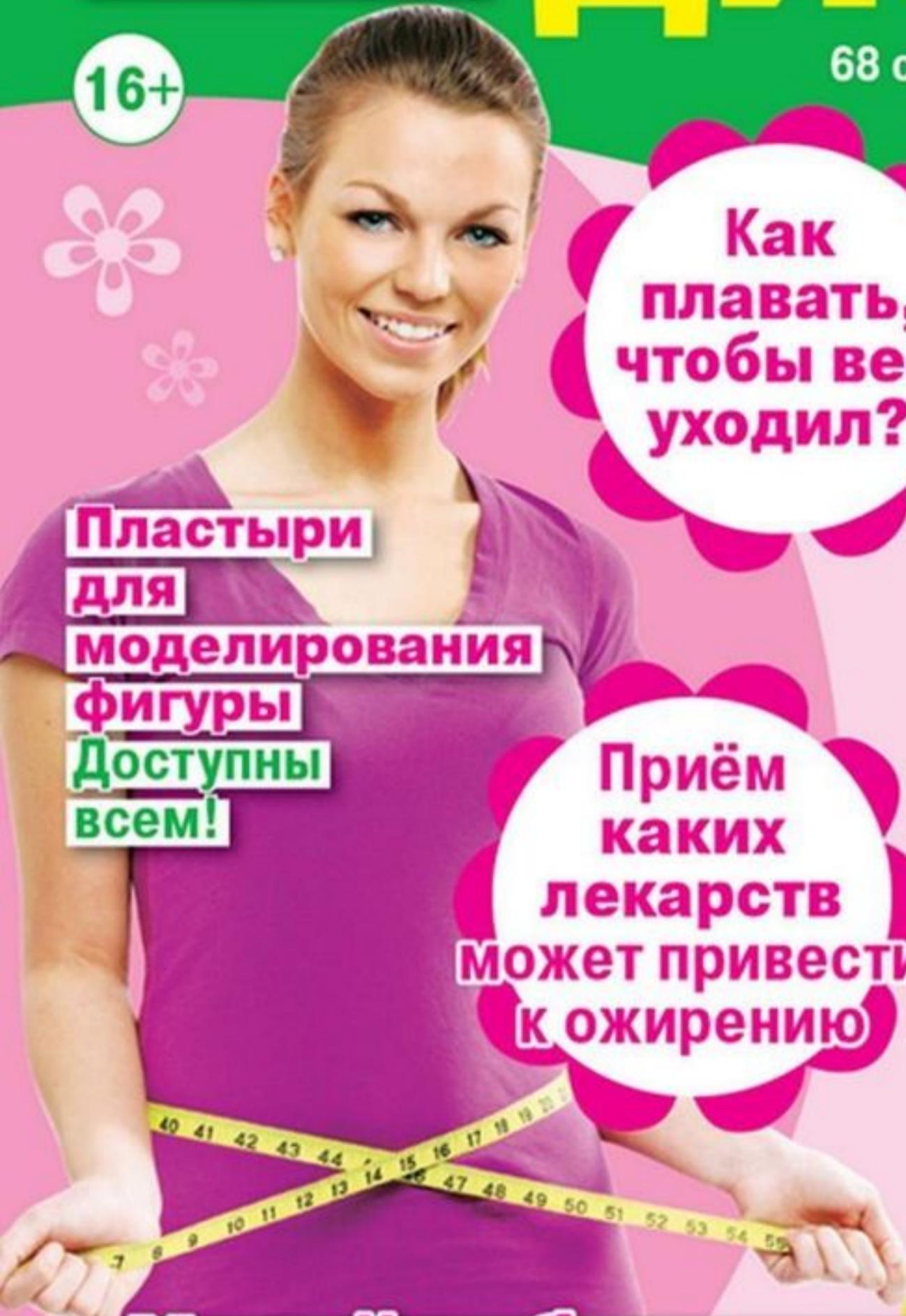


Всё
для женщины

Твоя диета

№ 1, 2020

16+



**Пластири
для
моделирования
фигуры
Доступны
всем!**

**Приём
каких
лекарств
может привести
к ожирению**

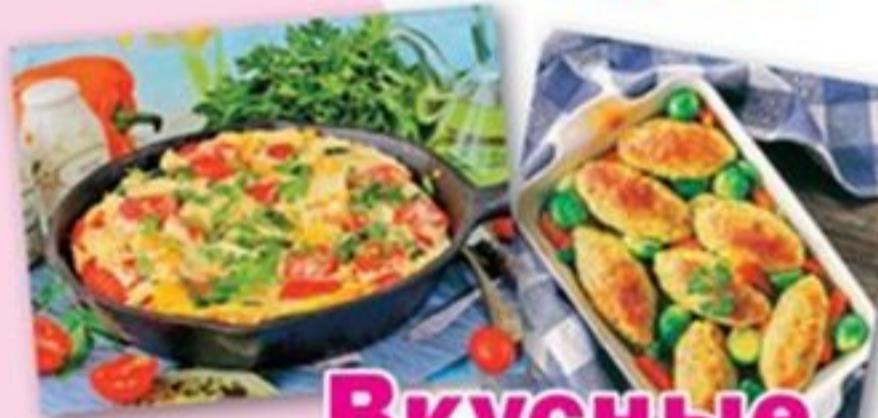
**Как
плавать,
чтобы вес
уходил?**

68 страниц о том, как оставаться
стройной в любом возрасте!

В продаже с 12 февраля

11 лучших диет

- Меню по типу фигуры
- Рацион для сластён
- Сытное зимнее питание
- И многое другое...



Вкусные рецепты для худеющих

- Идеи оригинальных завтраков с яйцами
- Низкокалорийные котлеты: 4 суперрецепта
- Полезный домашний хлеб

**Худейте без усилий – мы уже
посчитали за вас калории,
белки, жиры и углеводы**

ЗАКАЗЫВАЙТЕ ПОВЫШЕННЫЙ ТИРАЖ!



Журнал
«Всё для женщины:
Твоя диета»

MEDIA GROUP

Учредитель и издатель:

ООО «Бауэр Медиа». Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-64580 от 22.01.2016

Главный редактор:

Ирина Александровна Бобкова

Шеф-редактор спецвыпуска:
Ольга Богрова

Редколлегия: Елена Нахапетова,
Наталья Овчаренко

Дизайн и верстка:

Светлана Стародубова,
Ульяна Токмакова (арт-директор),
Александр Хисяметдинов

Бильдредактор: Екатерина Егорова

Корректоры: Виктория Маса, Татьяна
Левицкая, Татьяна Кондрашова

Распространение: ООО «ТДС»,
тел. (495) 974-76-08

Распространение в других странах:
Беларусь – ООО «Росчерк»,
г. Минск, ул. Авангардная, 48а.
Тел. (017) 299-92-61/62

Размещение рекламы:
(495) 788-00-96, adv@bauermedia.ru

За достоверность рекламной информации несет ответственность рекламодатель. Перепечатка и использование материалов допускаются только с письменного разрешения редакции

**В выпуске использованы
фотографии следующих**

агентств и авторов: Legion-Media,
Depositphotos, TACC, Personastars,
Shutterstock, Photoxpress, Instagram,
архив журнала «На нашей кухне»

Обложка: Personastars

Тираж: 160 000 экз.
Дата выхода в свет: 12.02.2020

Адрес редакции и издателя:
127015, г. Москва,
ул. Вятская, 49, стр. 2
Тел./факс: (495) 974-73-83,
e-mail: woman@bauermedia.ru

Адрес для писем:
127287, г. Москва, а/я 20

Отпечатано в типографии:
ООО «МДМ-ПЕЧАТЬ»
188640, г. Всеволожск, ЛО,
Всеволожский пр-т, 114

Возрастная категория: 16+

Цена свободная

В номере

Найди свою диету

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 17 Новая английская диета:
минус 3–4 кг за 2 недели | 22 Принципы правильного
питания согласно ВОЗ |
| 23 Суповая диета: минус
4,5–7 кг за неделю | 31 Как приготовить
невредный для талии
бутерброд |
| 27 Диета для сластен:
минус 4–5 кг за месяц | 32 Что мешает вам худеть:
10 ошибок |
| 38 Диета по гликемическому
индексу | 54 Есть ли хлеб во время
диеты? |
| 40 Диета при ПМС: минус
1–2 кг за 10 дней | 58 5 симптомов дефицита
белка в рационе |
| 44 Диета при пиелонефрите | 61 100 ккал: сколько это
орехов? |
| 46 Диета для каждого
типа фигуры: для
«яблока», «груши»,
«прямоугольника»
и «перевернутого
треугольника» | 62 Как готовить
диетические блюда |
| 64 Диета «Лесенка»: минус
4–5 кг за 5 дней | 64 Откуда прибавка в весе
утром, если диету не
нарушали |

Пальчики оближешь!

- | |
|-----------------------------------------------------------------|
| 10 Идеи завтраков из яиц |
| 25 Котлетки на любой вкус |
| 55 Рецепты полезного
хлеба |
| 66 Готовим легкую замену
опасным для фигуры
соусам |

Правила стройности

- | |
|--------------------------------------------------------------------|
| 4 Из-за каких диетических
продуктов можно
поправиться |
| 6 Тест. Почему вы
бросаете диету |
| 8 Что есть в холода, чтобы
не мерзнуть и худеть |
| 19 Почему с возрастом
снижать вес тяжелее |
| 20 Лекарства, прием
которых может оказаться
на весе |

А как худели звезды?

- | |
|------------------------------------------------------------------------|
| 12 Лариса Гузеева начала
худеть, когда перестала
голодать |
| 34 Как удалось Марии
Порошиной вернуть
дородовую форму? |

Интересно!

- | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 50 Маргарита Виноградова
скинула 40 кг, когда
справилась со стрессом |
|-----------------------------------------------------------------------------------|

Коррекция фигуры

- | |
|-----------------------------------------------------------|
| 16 4 упражнения против
галифе |
| 29 Как худеть в бассейне:
2 варианта тренировок |
| 36 Моделируем фигуру
пластырями |
| 42 4 вида обертываний
подтянут кожу |
| 59 Жиросжигающая
тренировка: составляем
сами |

УСЛОВНЫЕ СОКРАЩЕНИЯ

б/ж/у – белки/жиры/углеводы, количество указано в граммах.

1 АВОКАДО

Этот зеленый плод советуют добавлять в салаты, готовить из него гуacamole или класть тонко нарезанными ломтиками на хлебцы для перекусов, поскольку он богат **полиненасыщенными жирными кислотами** (полезны для сердца и сосудов) и огромным количеством антиоксидантов (предотвращают старение). Однако при этом забывается, что

мякоть одного среднего авокадо без косточки весит в среднем 170 г. А это 350 ккал, б/ж/у – 3/34/12 – **около четверти суточной калорийности!**



2 ФРУКТ

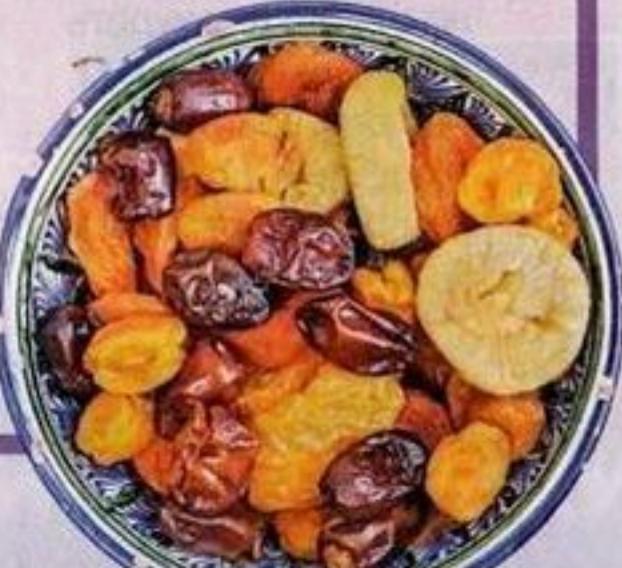
Витамины, антиоксиданты, растворимая и нерастворимая клетчатка, натуральные сахара – казалось бы, сплошная польза. Но **фруктовый сахар**, который в них содержится, столь же опасен для талии, как и обычный. Поэтому диетологи рекомендуют при снижении веса **употреблять ягоды и фрукты до обеда**, максимум до 17:00. А уж ужи-

6 диетических П от которых ТО

4 сухофрукты

Отличный перекус или добавка к творогу, каше, замена конфет. Но нельзя забывать, что каждый сухофрукт – это прежде всего **обезвоженный фрукт**. Объем меньше, а калорий и питательных веществ столько же. То есть **одна курага то же самое, что один абрикос** (1 шт. (около 8 г) кураги – 17 ккал, б/ж/у – 0/0/4), а один чернослив – целая сли-

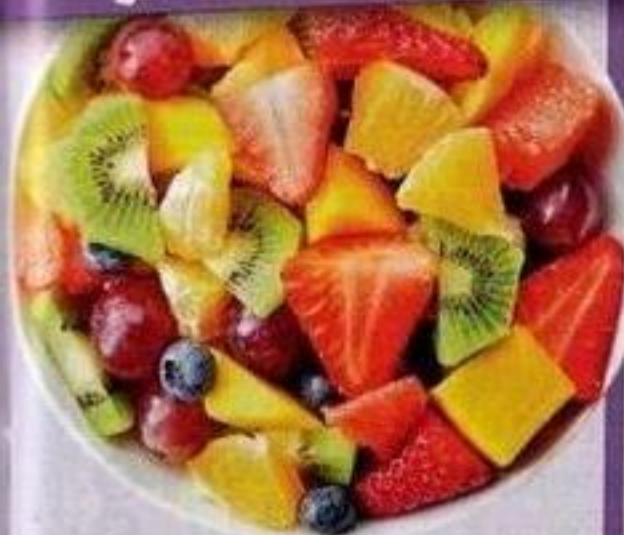
ва (1 шт. (около 15 г) чернослива – 35 ккал, б/ж/у – 0/0/9). Так что контролируйте съеденное – отправляйте в рот именно **столько сухофруктов, сколько съели бы обычных плодов.**



5 сыр

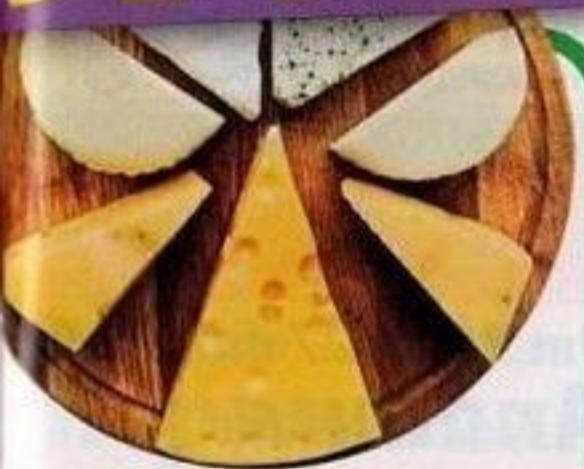
Конечно, сыр полезен: он помогает **восполнить запасы белка и кальция** (снижает риск развития остеопороза). Но в обычном твердом сыре жира 45–50%. Согласитесь, немало. Вот диетологи и настаивают: **худеющим не стоит съедать в день более 30–40 г** и обязательно учитывать любой кусочек в своей суточной калорийности. Ведь

ы, ягоды



нать ими или есть перед сном вообще плохая идея. Тем более что полученный вечером сахар **блокирует сжигание жиров в ночное время**.

родуктов, лстейют



40 г сыра «Гауда» – это около 142 ккал, б/ж/у – 10/11/1.

Кстати, снижающим вес нужно быть осторожнее с сулугуни и брынзой: в них много соли. А значит, эти сыры задерживают воду, что может стать причиной отечности.

3 готовые мюсли

...а также гранола не помогут стать стройнее, даже если на упаковке написано «Фитнес». Хлопья, входящие в их состав, часто **обжариваются в сиропе, меде**. Добавляются не только

сухофрукты, но и цукаты. Если хотите получить понастоящему здоровый завтрак, **готовьте гранолу и мюсли сами**.



Важно! Избегайте хлопьев для быстрой варки. Чтобы продукт готовился моментально, зерна лишают твердой оболочки – отрубей, что превращает хлопья в быстрый углевод.

С ними, несмотря на уверения в их пользе, худеющим надо быть осторожнее!

6 хумус

Его основные ингредиенты – нут (**источник растительного белка, клетчатки**) и кунжут (богат кальцием) в виде тахинной пасты. И хотя калорийность хумуса невелика, проблема в том, что **его едят не самое**

го по себе, а с хлебом/хлебцами. И не ограничиваются 1 ст. ложкой (30 г), которая тянет на 70 ккал (б/ж/у – 3/5/4). К тому же в магазинном хумусе зачастую много растительного масла и мало тахинной пасты. Беспокойтесь о фигуре?

Внимательно изучайте состав и следите за количеством.



ЧТО ВАМ МЕШЬ



Мария
МОРОЗОВА

Психолог

1. Вам доставляют больший дискомфорт:

- трудности со сном 1
- конфликты на работе 4
- неприятности в личной жизни 3
- нехватка времени 2
- проблемы со здоровьем 5

2. Из овощей вам кажется вкуснее:

- морковь 1
- кабачок 2
- тыква 4
- баклажан 5
- свекла 3

3. Синий цвет у вас ассоциируется:

- с цветком 2

- с морем 4
- с рекой 3
- с птицей 5
- с небом 1

4. Вы охотнее занялись бы на досуге:

- пением 4
- вышиванием 3
- вязанием 1
- чтением 2
- спортом 5

5. Человек, наиболее вам неприятный:

- словоохотливый 1
- молчаливый 3
- надменный 4
- равнодушный 5
- навязчивый 2

6. Вы хотели бы посетить:

- Бразилию 5
- Японию 1
- Францию 2

- Англию 4
- Китай 3

7. Цвет, вызывающий у вас отторжение:

- черный 2
- белый 5
- красный 1
- серый 4
- фиолетовый 3

8. Синоним к слову «быстро»:

- стремительно 4
- моментально 2
- скоро 1
- мигом 5
- мгновенно 3

9. Вы цените в себе больше:

- практицизм 4
- деятельность 5
- энергичность 1
- веру 3
- надежду 2

Подведем итоги

От 9 до 15 баллов

Стресс

Еда для вас – способ успокоиться и справиться с переживаниями и плохим настроением. Вам нужно обращать внимание на свое душевное состояние и научиться управлять чувствами. Для этого фильтруйте информацию, не преувеличивайте сложности, не зацеливайтесь на негативе.

6 Твоя диета

От 16 до 21 балла

Соблазны

Праздники с застольями, ароматы еды в супермаркетах и посиделки в кафе-ках подтачивают вашу силу воли. И в какой-то момент вы срываетесь. Поэтому во время похудения воздерживайтесь от посиделок с друзьями, в гости носите свою еду и ходите в магазины на сытый желудок.

От 22 до 27 баллов

Апатия

Похоже, еда была для вас важным источником удовольствия. И когда вы стали себя ограничивать, счастья и наслаждения стало меньше. Отсюда и срывы. Чтобы их предотвратить, найдите то, что доставит вам радость. Попробуйте домашние спа-процедуры, танцы, походы в музеи, секс и пр.

ает худеть

Сесть на диету – это полдела. Важно довести начатое до конца. Узнайте, почему вы срываетесь

Тест



Каждый раз, выбирая полезную еду, хвалите себя

От 28 до 33 баллов

Перемены

Вы привыкли питаться одним образом, поэтому новое меню кажется вам невкусным, порции – маленькими. Чтобы удержаться на диете, не загоняйте себя сразу в жесткие рамки. Переходите на новый рацион плавно, оставьте возможность для небольших поблажек и не голодайте.

От 34 до 39 баллов

Нет наград

На пути к заветной цели вам не хватает поощрения. Именно это ослабляет волю: вам кажется, что все усилия бесполезны, и вы отпускаете вожжи. Чтобы избежать этого, ставьте перед собой реальную цель и фиксируйте даже малозначительные результаты. За них себя хвалите, награждайте.

От 40 до 45 баллов

Нехватка поддержки

Вам трудно худеть в одиночку. Чтобы обезопасить себя от срывов, снижайте вес сообща. В союзники берите родных, друзей – тех, с кем можно обмениваться впечатлениями, советоваться, а также радоваться успехам.

Зимняя диета и

Какие блюда и продукты помогут вам согреться, а заодно похудеть? Подскажет индийская народная медицина

Аюрведа – это система традиционной индийской медицины, наука долгожительства. Согласно ей продукты отличаются по своим свойствам. Одни предназначены для употребления зимой, так как помогают сохранять жизненные силы, тепло; другие – для летнего времени,

когда необходимо охладить организм, плюс они успокаивают. Разберемся, какая еда согреет в холода и поможет похудеть.

Индейка

Аюрведа относит к согревающим продуктам мясо – баранину, свинину и индейку. Но если вы худеете, остановиться стоит на индейке.

В ней меньше всего жира, и при этом она содержит аминокислоту триптофан. Он ускоряет обмен веществ и тем самым согревает нас изнутри.



Воду индийские врачи рекомендуют пить и до, и во время, и после еды. Это поможет поддерживать вес в норме

Овощи

К разогревающим овощам относятся картофель, все виды капусты, свекла, баклажаны, тыква, лук, хрен. Организм затрачивает много сил и энергии на их переваривание, благодаря чему все внутренние процессы активизируются. Однако крахмалистые овощи во время диеты не стоит употреблять вместе с белковой пищей.



о аюрведе

Корень имбиря

Этот продукт улучшает кровообращение, ускоряет обмен веществ, а также повышает иммунитет.

Даже маленький кусочек очищенного корня имбиря, добавленный в чай, согреет вас на несколько часов. Также тертый имбирь полезно класть в салаты.



Специи

Огонь внутри нас разжигают только жгучие специи и те, которые имеют выраженный пряный вкус. Это черный перец и чили, карри, гвоздика, мускатный орех, корица. **Они стимулируют кровоток, а значит, и метаболизм.** Добавляйте их в напитки, выпечку, соусы и мясные продукты.



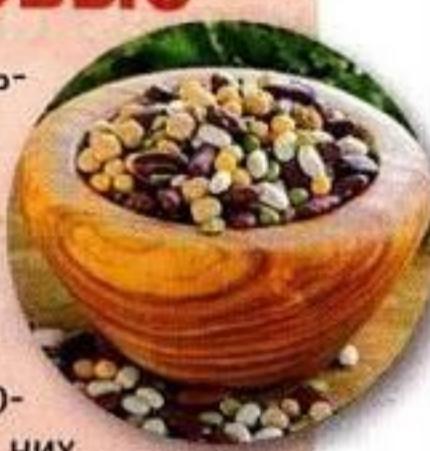
Орехи и семечки

Они содержат масла, при смешивании со слюной дающие химическую реакцию, в ходе которой **образуется щелочь – она и согревает организм.** Лучше всего в этом плане работают греческие и кедровые орехи, миндаль, фундук и тыквенные семечки.

Бобовые

Зимой ешьте побольше маша, гороха, чечевицы и сои.

Принцип согревания у них такой же, как у крахмалистых овощей: **они долго перевариваются, высвобождая большое количество энергии.**



Бобовые – источник растительного легкоусвояемого белка, что очень важно для худеющих. А чтобы не было вздутия, аюрведа рекомендует замачивать бобовые перед приготовлением на ночь, обязательно при варке или тушении добавлять зиру и немного масла (худеющим лучше брать растительное). Из бобовых можно готовить пюре, супы, каши, соусы и вторые блюда. Кстати, лучшим из бобовых считается маш, так как он при переваривании образует меньше газов.

Как не переедать в холода

1 Плотный завтрак. Чем сытнее он будет зимой, тем дольше вам не захочется есть. И на фигуре утренняя трапеза не отразится.

2 Белок вместо углеводов. Зимой некоторые подсаживаются на сладкое, выпечку: лакомства быстро обеспе-

чивают энергией. Но для фигуры эти быстрые углеводы – беда. Поэтому старайтесь есть больше белковых продуктов, добавляйте семечки, орехи.

3 Прогулки и кино. Часто мы переедаем от скуки. Отвлекайтесь, сходите в кино с подругой, прогуляйтесь.

Дает много сил и помогает худеть за счет длительного чувства сытости без тяжести в желудке

ЯИЧН

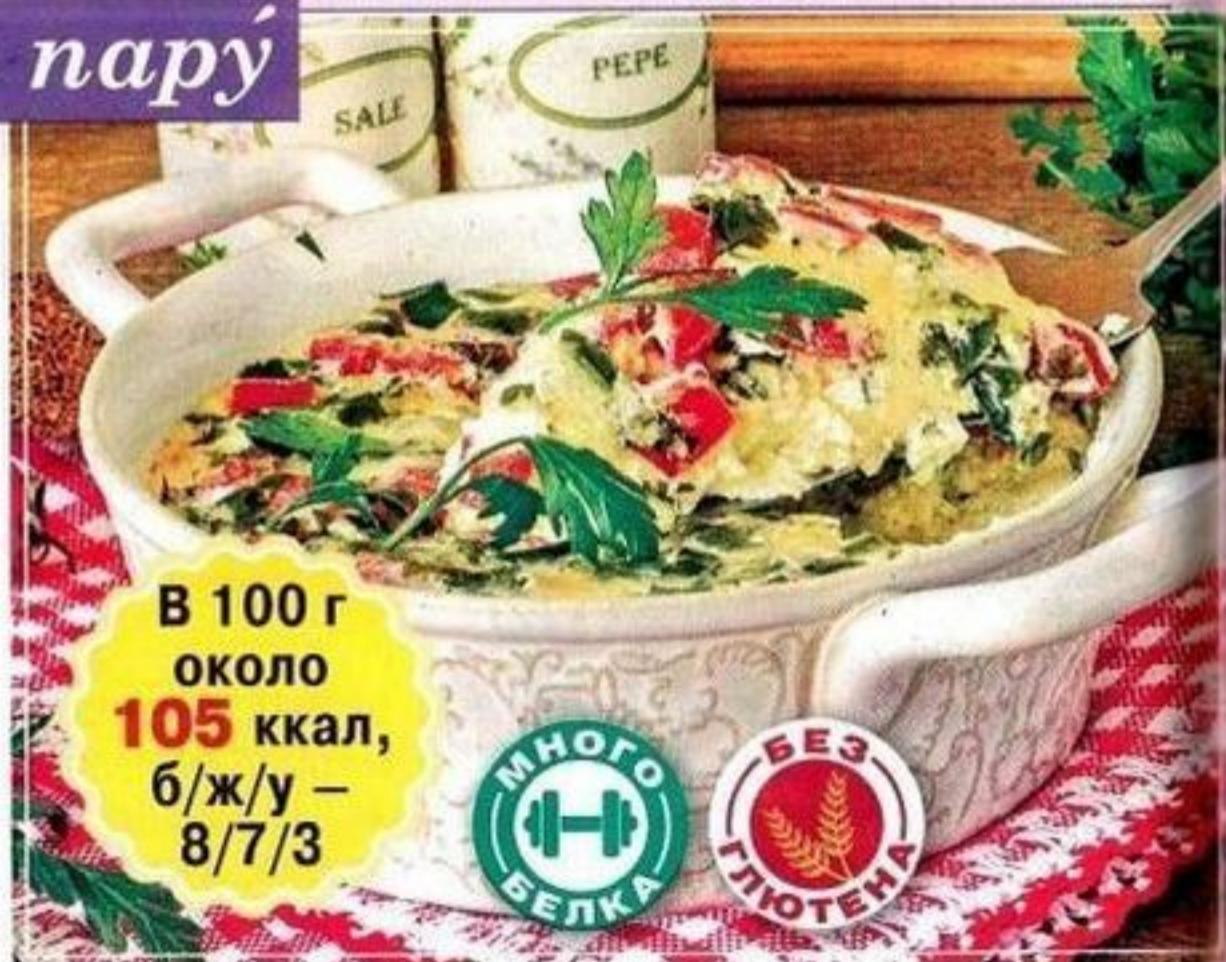
Омлет на пару

На 2 порции

- 4 яйца
- 250 мл молока (0,5%)
- 150 г помидоров
- 2–3 веточки петрушки
- 75 г твердого сыра (до 30%)
- соль ■ перец

1. Размешайте яйца с молоком миксером, венчиком или вилкой. Посолите с учетом степени солености вашего сыра, попречите по вкусу.

2. Порежьте помидор и сыр кусочками. Выложите половину на дно формы, залейте 1/2 яично-молочной смеси, затем выложите вторую поло-



**В 100 г
около
105 ккал,
б/ж/у –
8/7/3**



вину помидоров и сыра, влейте остаток яиц с молоком.

3. Порубите петрушку и выложите поверх омле-

та. Поставьте форму в пароварку или готовьте на водяной бане 20–30 мин.

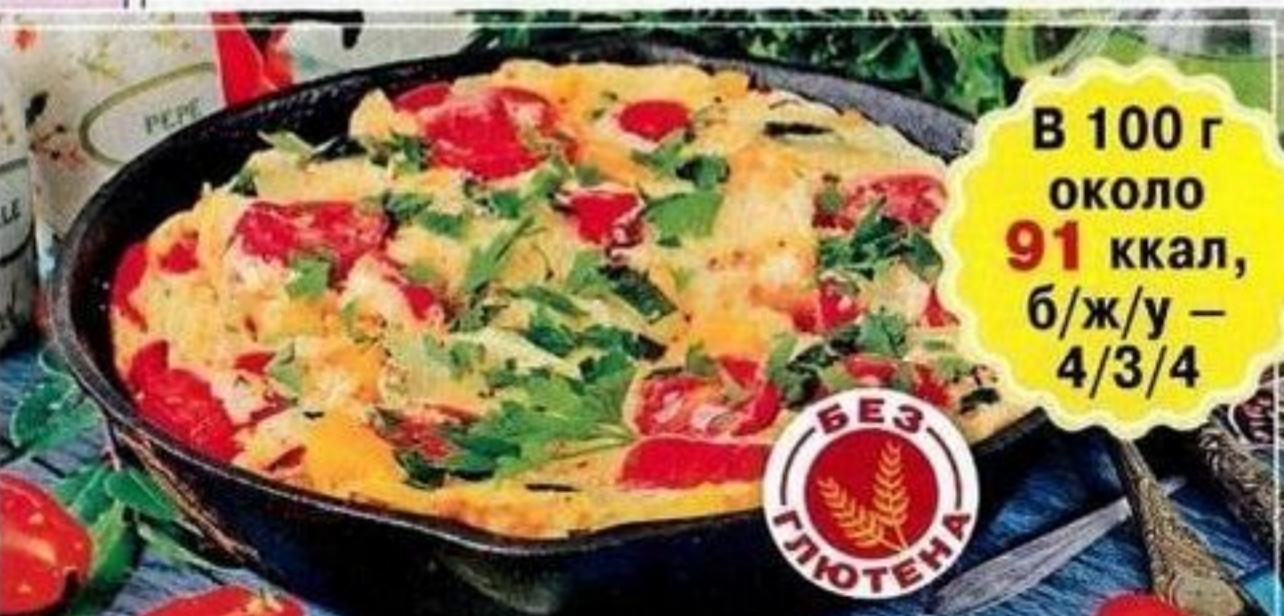
**Время приготовления:
35–45 мин.**

Омлет в сковороде

На 4–5 порций

- 250 г кабачка
- 300 г сладкого перца
- 100 г помидоров черри
- 4 яйца ■ соль

- 250 мл молока (0,5%)
- черный молотый перец
- 1 ст. ложка растительного масла
- 3–4 веточки петрушки



**В 100 г
около
91 ккал,
б/ж/у –
4/3/4**



1. Нарежьте кубиками кабачок и сладкий перец, обжарьте на масле до мягкости.

2. Молоко смешайте с яйцами, солью и перцем. Залейте яичной смесью овощи, поверх разложите половинки черри, накройте крышкой и готовьте 10 мин. на медленном огне. Перед подачей посыпьте омлет зеленью.

**Время приготовления:
25 мин.**

ЫЙ завтрак

Железная Леди орсини по-итальянски

На 2 порции

- 2 яйца
- 70 г твердого сыра (до 30%)
- немного растительного масла (для смазывания форм)
- соль

1. Аккуратно отделите белки от желтков. В белки не должно попасть ни капли желтков, а желтки должны остаться целыми. Сыр натрите на мелкой терке.
2. Керамические формочки сначала слегка смажьте растительным маслом.

3. В белки всыпьте щепотку соли и взбейте их в плотную белую массу – до пиков. Вмешайте сыр. Затем переложите эту массу в формочки и осторожно сделайте небольшие углубления. В них положите по желтку.

4. Запекайте орсини в нагретой до 200 °С духовке 8–10 мин. И сразу, пока горячие, подавайте на стол.

Время приготовления:
20 мин.

**В 100 г
около
247 ккал,
б/ж/у –
17/19/0**



В микроволновке

На 2 порции

- 2 яйца
- 120 г сладкого перца
- 100 г брокколи
- 50 г репчатого лука
- соль
- черный молотый перец

1. Брокколи отварите в течение 3 мин. в кипящей воде. Затем опустите под холодную воду, после чего разделите на соцветия.

2. Лук и перец нарежьте кубиками.

3. Подготовленные овощи разложите по керамическим формочкам, в центре сделайте углубления и аккуратно разбейте туда посыпому яйцу так, чтобы желток не растекся. Посолите и поперчите по вкусу. Готовьте в микроволновке на полной мощности примерно 1,5–2 мин. Если белок схватился плохо, готовьте еще 30–60 сек.

Время приготовления:
15 мин.



Актриса
решительно
борется
с лишними
килограм-
мами



Телеведущая
(60 лет)
о методике
похудения,
которая реально
работает

МИНУС 10 ЛЕТ

«Ослепительная! Прекрасная! Обворожительная!», «Вы такая стройняшечка!» – писали в комментариях к новому фото Ларисы Гусеевой поклонники осенью. Не осталась

в сто-

роне и коллега по Первому каналу Елена Малышева: «Ой, Ларочка, ну какая ты красивая! То ли отдохнула, то ли похудела, то ли загорела? Ну просто красавица!»

Повод для восхищения действительно был: бессменная ведущая программы «Давай поженимся» перед новым телесезоном заметно постройнела и стала выглядеть как минимум на 10 лет моложе! Но главное – полученный результат Лариса с тех пор

не только сохранила, но и улучшила. А ведь сколько неудачных попыток похудеть у нее было раньше – и не сосчитать! Какое же эффектив-



◀ Одно из болгарских фото, которое послужило «волшебным пинком» для Ларисы

СВОИ ФОТО А, она рыдала одней!

Ларису в детокс-клинике приучали следить за размером порций ►

.....
ное средство звезда открыла для себя?

СТРАШНО ВСПОМНИТЬ

Всего пару лет назад у Ларисы были большие проблемы с лишним весом. Папарацци засняли ее во время отпуска на пляже в Болгарии, и, когда фото появились в прессе, поклонники

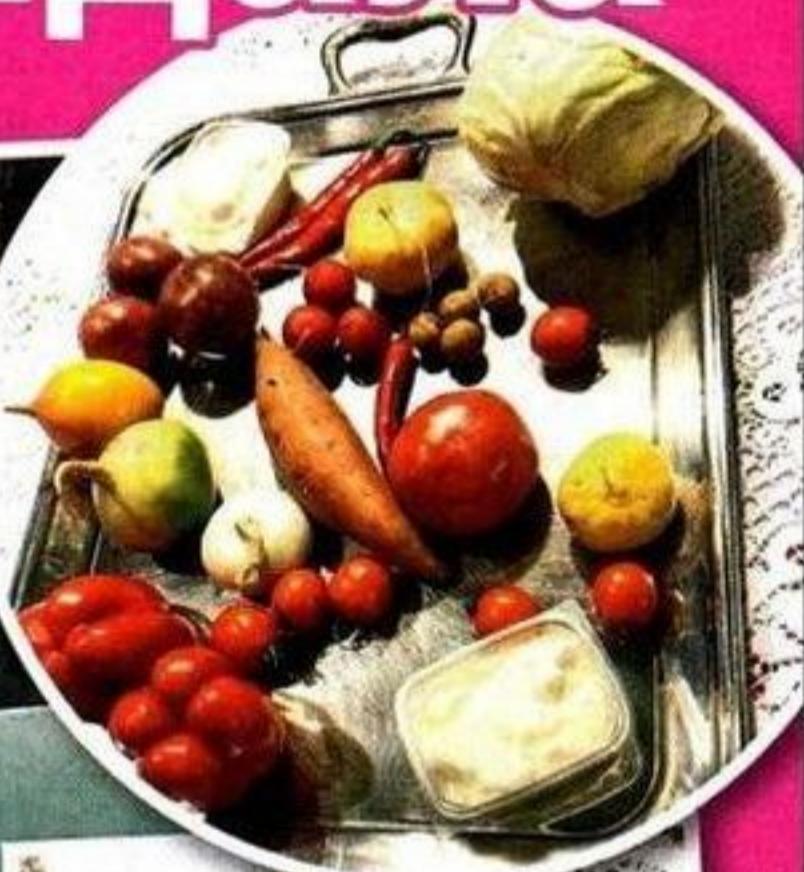
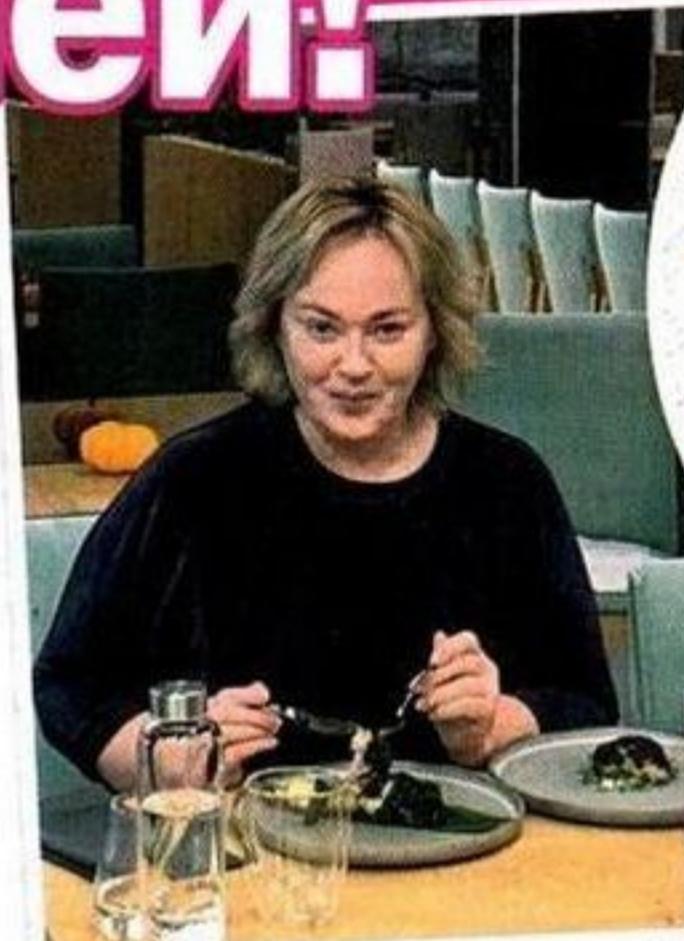
первое время отказывались верить, что на снимках телеведущая.

А сама Гузеева, увидев эти жуткие фото, рыдала несколько дней.

Но потом взяла себя в руки, повесила снимки «освиневшей тетки», как она сама себя назвала, на холодильник, и решила: «Все! Больше я такой не буду!» И слово сдержала.

НИКАКОГО ГОЛОДА

На этот раз телеведущая решила обойтись без



▲ Ведущая больше не ходит по магазинам – заказывает продукты онлайн. А то, что готовит из них, демонстрирует в «Инстаграме»

.....
экстрема. Хотя раньше прибегала к «самой простой из всех диет – зашить



Нынешний муж Гузеевой Игорь Бухаров во всем поддерживает супругу



Активное движение на свежем воздухе – залог стройной фигуры и отличного настроения!



ОХ УЖ ЭТИ ПОДРУЖКИ!

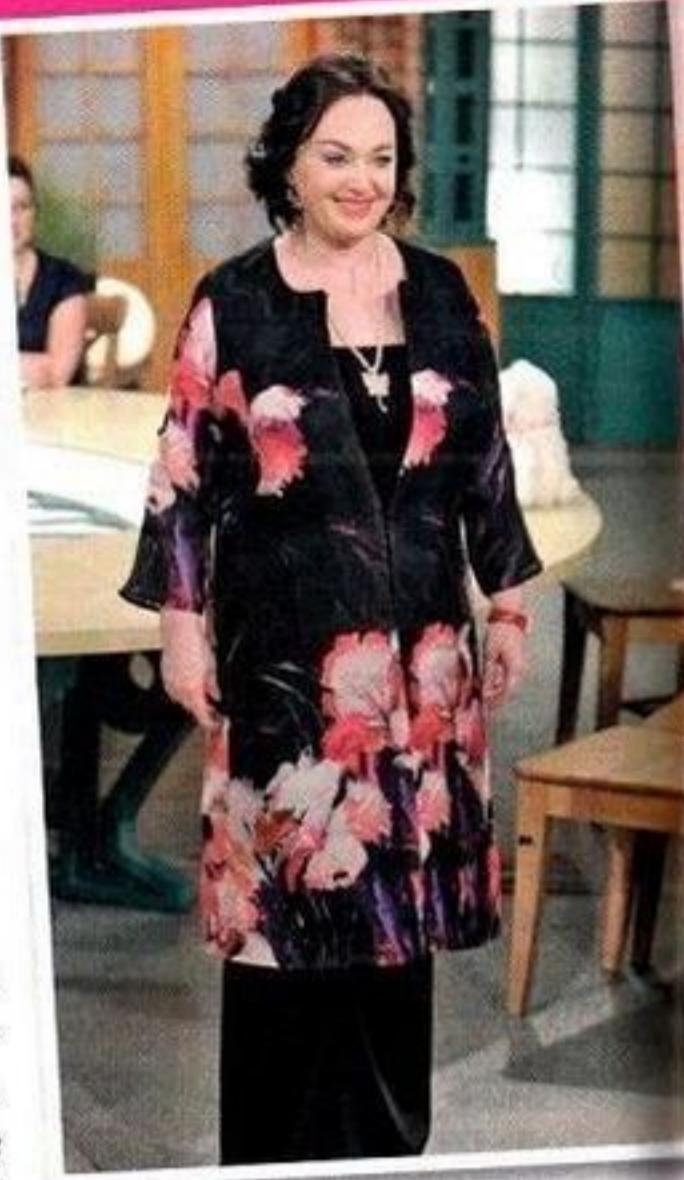
Казалось бы, рецепт проще некуда. Но похудеть так самостоятельно актрисе никак не удавалось. «Нужно

► В прошлом году Лариса похоронила обожаемую маму, которая научила ее вкусно готовить

рот». Она помогла ей вернуть форму после вторых родов: 40-летняя Гузеева тогда сбросила несколько десятков лишних килограммов. И потом, когда нужно было быстро построитьсь к съемкам или отпуска. Но это срабатывало лишь до поры до времени.

– 10 килограммов сбрасываешь – 20 набираешь со скоростью света. Мгновенный эффект на голоде – это вообще зло, – в какой-то момент осознала актриса. Даже голодание

в клиниках не давало стойкого результата, да и состояние после было ужасное: «Я выходила осунувшаяся, несчастная, с затравленным видом». В итоге Лариса пришла к выводу: чтобы быть стройной, надо готовить здоровую пищу и есть часто и небольшими порциями.

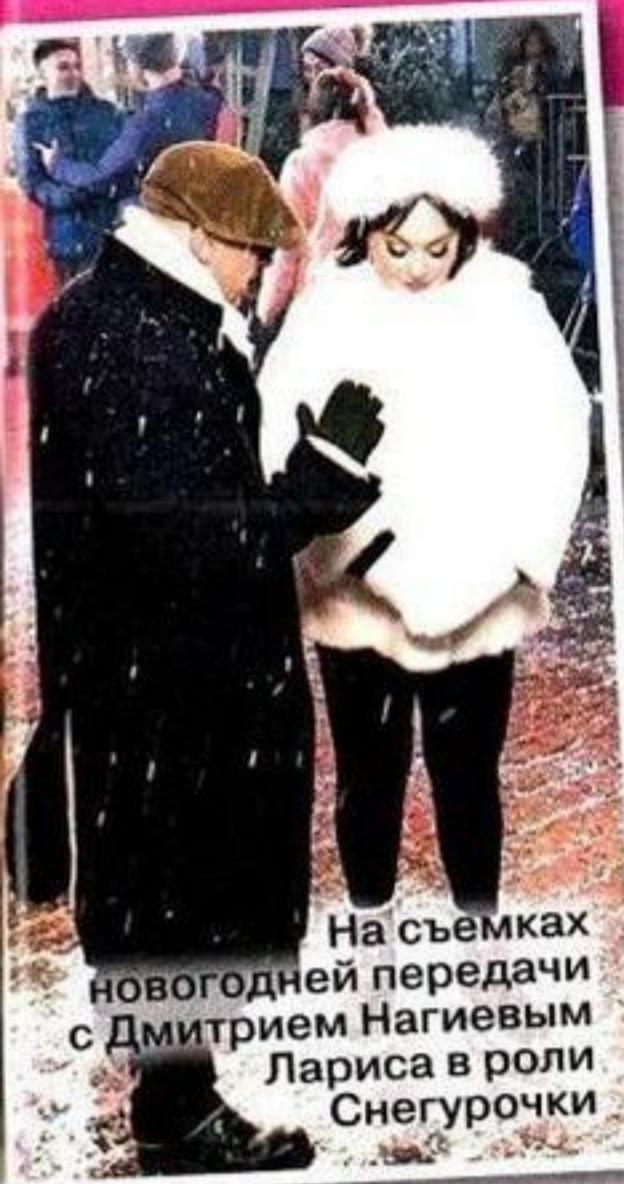


▲ Ведущая программы «Давай поженимся» даст фору любой из приглашенных «невест»

признаться, что мне одной, с самой собой, не получается сбрасывать вес», – со-крушилась Лариса.

С другой стороны, по ее словам, мешали подружки – подкармливали высококалорийными сладостями. Плюс стресс: на работе Гузеева тратит много сил и нервов, пропускает все через себя, поэтому после съемок расслабляется... на кухне.

– Готовлю я промышленными масштабами, – рассказывала как-то она «7 дням». – У меня все кастрюли по 10 литров. Но есть плюс: все это помогает мне отдыхать от тяжелых съемок, бесконечных



На съемках
новогодней передачи
с Дмитрием Нагиевым
Лариса в роли
Снегурочки

историй женихов и невест. Отвлекаюсь на земное, хозяйственное. Но звезда все же нашла для себя выход: чтобы держаться подальше от соблазнов, привыкнуть к диетическому питанию и снять накопившееся напряжение, время от времени она теперь ездит на неделю-полторы в детокс-клиники и велнес-центры. В своем «Инстаграме» телеведущая выкладывает фото-отчеты: в ее расписании – прогулки на свежем воздухе, оздоровляющие процедуры, плавание и правильное

питание. Все это вместе творит чудеса. Как-то звезда похвасталась, что за 5 дней такого «интенсива» потеряла 3 кг. Причем никакого голода! А настроение – лучше не бывает.

– Есть результат! Я счастлива. Сегодня закончилась моя неделя под присмотром блестящих специалистов. Теперь сама, – обещала Лариса.

И это у нее неплохо получается! Хотя...

НЕЛЕГКАЯ ЗАДАЧА

Телеведущая исключила жирное, мучное и сладкое и теперь ест рыбу, крупы, овощи и фрукты. Иногда, правда, сетует, что ей все надоело, что она не знает, что уже приготовить...

– Как я и ожидала: сбросить вес нелегко, а удержать и снижать – совсем невероятно.

Снять напряжение после съемок ведущей помогает массажное кресло ▶



село! – совсем недавно делилась с подписчиками актриса.

Большим испытанием для Гузевой оказались магазины и рынки. Чтобы не сорваться и не накупить лишнего, ведущая шоу-программы теперь составляет список и заказывает все необходимое в интернет-магазине. А потом хвастается приготовленными кулинарными шедеврами и делится рецептами. Например, тартаром из дикого лосося или пюре из батата с лимонной солью. «Это для похудальщиков», – пишет она с долей иронии в своем блоге. Но глядя на то, как актриса меняется, сложно удержаться и не взять с нее пример, перейдя на правильное питание.

Елена БОРИСОВА



С 19-летней дочерью Ольгой у Гузевой доверительные отношения

Подъем ног

Лягте на левый бок, упритесь в пол правой рукой, а левую подставьте под голову. Носки тяните к себе. На выдохе медленно поднимите обе ноги на максимальную высоту, а на вдохе опустите, но не кладите на пол.

Повторите 10–20 раз на каждом боку.



Долой галифе

Убрать лишний жир с проблемной зоны вам помогут эти 4 эффективных упражнения

Выпирающие валики на бедрах – результат несбалансированного питания, высокого содержания жира в организме и слабых мышц внешней поверхности бедра. Поэтому бороться с галифе надо комплексно: наладить питание, практиковать жirosжигающие занятия (например, ходьбу) и, конечно, укреплять мышцы. В этом вам помогут четыре приведенных упражнения. Выполните их 2–3 раза в неделю.

Ножницы

Исходное положение как в упражнении «Подъем ног». Лягте на бок, перекрестите выпрямленные ноги: левую, отведя чуть назад, поднимайте вверх, а правой тянитесь вниз, выдвинув ее вперед. Затем ноги разведите и вновь скрестите, но правую уводя назад, а левую – вперед.

Выполняйте по 2 мин. на каждом боку.



Уголок

Лягте на левый бок, опираясь на правую руку и поддерживая голову левой. Согните ноги в коленях под углом 90°. Поднимите правую ногу на 30–50 см, не меняя угол в колене. При этом носком тянитесь к себе, а пяткой – в потолок.

Повторите 10–20 раз на каждом боку.



Зигзаг

Лягте на левый бок, обопрitezь на правую руку, левую вытяните. Поставьте правую ногу перед бедром на пол. Поднимайте и опускайте левую ногу (носок тяните к себе), не кладя ее на пол.

Повторите 10–20 раз на каждом боку.



Новая английская диета



Софья
ХАСАНОВА

Консультант
по питанию,
психолог

Овсянка, яйца, чай – традиционный английский завтрак. Эти продукты могут стать основой рациона для худеющих!

ВАШИ ПРОДУКТЫ

Кроме овсянки и яиц на диете можно есть говядину, куриное филе, нежирную молочную продукцию (до 5%), по 10 г твер-

дого сыра и сливочного масла в день. Разрешены огурцы, салат, помидоры, фасоль, картофель, цельнозерновой хлеб, яблоки, груши, цитрусовые.

Пейте в сутки 1,5–2 л воды, а также чай – не менее 1 л. Добавляйте в него лимон или молоко.

ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

- ✓ За неделю до начала диеты откажитесь от алкоголя, копченостей, газировок, сладостей.
- ✓ Суточная калорийность

Кстати

Придерживайтесь диеты 14 дней, затем увеличьте калорийность до 1800 ккал, повысив при этом и физическую активность.

рациона должна составлять примерно 1400 ккал.

✓ Ешьте 4–5 раз в день, размер порций – 350–400 г.

- ✓ Ужинайте не позднее чем за 3 часа до сна.
- ✓ Продукты тушите, вари те и запекайте. Кашу готовьте на воде.
- ✓ Ограничьте соль, сахар, используйте специи.

А ЧТО ПОСЛЕ?

Выходить из диеты нужно осторожно. В течение первых трех дней увеличивайте долю сложных углеводов – круп, потом включайте в меню ягоды и фрукты, от которых воздерживались.

Противопоказания

Если у вас есть заболевания ЖКТ или вы старше 60 лет, проконсультируйтесь по поводу данной диеты со своим врачом. Ее также нельзя применять беременным и кормящим женщинам, детям.



См. меню на следующей странице

Староанглийская диета: меню на 3 дня

Понедельник

Вторник

Среда

1415 ккал, б/ж/у – 96/63/119

Завтрак (335 ккал, б/ж/у – 9/8/56): овсяная каша (60 г крупы) с 5 г сливочного масла, банан (90 г), чай с 20 мл молока (0,5%)

Второй завтрак (207 ккал, б/ж/у – 13/10/15): 1 яйцо, 35 г цельнозернового хлеба, 10 г сыра, чай с 20 мл молока (0,5%)

Обед (464 ккал, б/ж/у – 34/31/14): 120 г отварной говядины, салат из овощей (по 100 г листового салата и помидоров, 1 ч. ложка меда, 1 ч. ложка бальзамического уксуса)

1402 ккал, б/ж/у – 64/45/183

Завтрак (306 ккал, б/ж/у – 9/8/51): овсяная каша (60 г крупы) с 5 г сливочного масла, 135 г груши, чай с 20 мл молока (0,5%)

Второй завтрак (157 ккал, б/ж/у – 5/8/15): 35 г цельнозернового хлеба с 5 г сливочного масла и 10 г твердого сыра, чай с 20 мл молока (0,5%)

Обед (414 ккал, б/ж/у – 28/22/26):

1410 ккал, б/ж/у – 94/69/104

Завтрак (325 ккал, б/ж/у – 18/18/21): 2 яйца, 35 г цельнозернового хлеба с 5 г сливочного масла, 150 г помидоров, чай с 20 мл молока (0,5%)

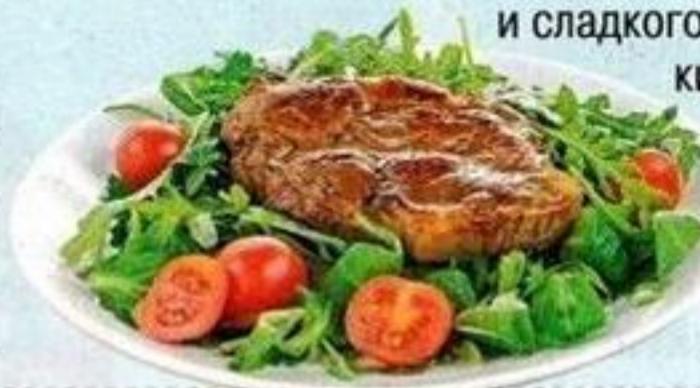
Второй завтрак (122 ккал, б/ж/у – 7/5/14): салат (150 г моркови, 10 г сыра, зубчик чеснока, 2 ст. ложки йогурта (3,2%), чай с 20 мл молока (0,5%)

Обед (400 ккал, б/ж/у – 20/16/45): 200 г запеченного картофеля, салат (120 г

суса, 2 ч. ложки оливкового масла), чай с 20 мл молока (0,5%)

Полдник (64 ккал, б/ж/у – 1/1/16): груша (135 г), чай с 20 мл молока (0,5%)

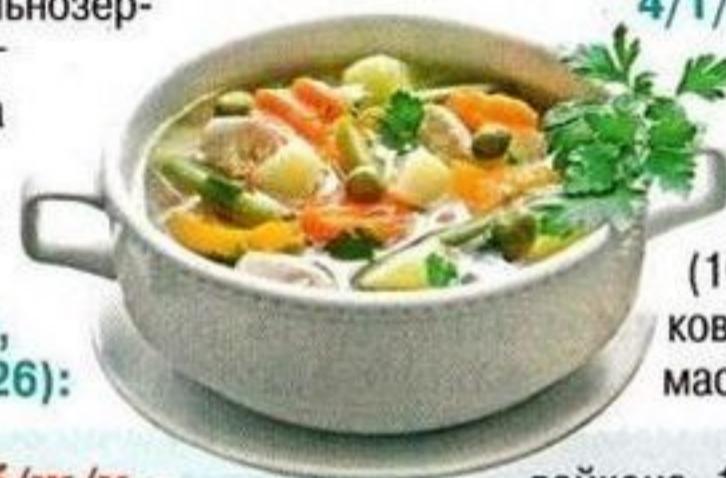
Ужин (345 ккал, б/ж/у – 39/13/18): 150 г вареной куриной грудки, салат из капусты (120 г капусты, по 50 г моркови и сладкого перца, 2 ч. ложки растительного масла, 1/2 ч. ложки сахара, 1/2 ч. ложки уксуса, 5 г петрушки)



куриный суп (100 г курицы, 80 г цветной капусты, по 20 г сладкого перца, моркови, картофеля, репчатого лука, 1 яйцо), 35 г цельнозернового хлеба, чай с 20 мл молока (0,5%)

Полдник (199 ккал, б/ж/у – 4/1/41): 400 г помело, чай с 20 мл молока (0,5%)

Ужин (326 ккал, б/ж/у – 18/6/50): 150 г запеченной скумбрии, тушеная фасоль (100 г сухой фасоли, 50 г моркови, 1 ч. ложка растительного масла), чай с 20 мл молока (0,5%)



дайкона, 100 г огурцов, 50 г помидоров, 4 ст. ложки зерненного творога, 10 г грецких орехов, 1 ч. ложка оливкового масла), чай с 20 мл молока (0,5%)

Полдник (199 ккал, б/ж/у – 18/6/17): 100 г творога (5%), 150 г яблок, чай с 20 мл молока (0,5%)

Ужин (364 ккал, б/ж/у – 31/24/7): 150 г отварной говядины, салат (200 г огурцов, 5 г зелени, 1 ч. ложка растительного масла), чай с 20 мл молока (0,5%)



1

Замедляется метаболизм

После 30 лет мышечная масса **снижается**. А мышцы – один из основных потребителей энергии. Из-за этого каждые 10 лет обмен веществ замедляется на 3–5%.

Совет

Чтобы вес не рос, надо либо наращивать мышечную массу, либо каждые 10 лет **уменьшать калорийность** питания на 5%.



Почему это происходит и что можно сделать для успешного сброса веса

3

Меняется гормональный фон

Накоплению жира у женщин способствует уменьшение выработки эстрогена, это происходит **после 35 лет**. Так организм начинает готовиться к климаксу. В итоге быстрее откладывается жир. К тому же снижается синтез гормонов щитовидной железы.

Совет

Если стали поправляться, несмотря на сбалансированное питание и достаточно физическую активность, **посетите эндокринолога**.

2

Жизнь течет размеренно

Чем старше люди, тем они меньше суются, их движения становятся более выверенными. А значит, общая физическая активность снижается.

Совет

Не оставайтесь без движения. По пути на работу – в автобусе или машине – **напрягайте мышцы ягодиц, пресса**, втягивая и расслабляя живот; стоя у плиты или гладильной доски, пританцовывайте, крутите бедрами, а на работе за столом иногда вращайте ступнями.

С годами худеть сложнее?

4

Диеты не работают

Чем больше за плечами диет, тем труднее худеть. На первых диетах организм легко расстается с жиром, но затем учится беречь запасы. При такой **системе экономии** из продуктов извлекается максимум калорий, а сжигается минимум.

Совет

Не голодайте, долго не сидите на диетах калорийностью ниже 1400 ккал! Ешьте **каждые 4 часа** в одно и то же время небольшими порциями. Тогда организм перестанет экономить, а вам будет легче не переедать.

Таблетки, из-за ко

Одни препараты усиливают аппетит, другие провоцируют отечность. Но необязательно прибавка будет – надо лишь знать, каких средств опасаться и как обезопасить себя от побочных эффектов

Стероидные противовоспалительные

Гормоны-кортикоиды (например, преднизолон, гидрокортизон, бетаметазон, метилпреднизолон и пр.*) обычно назначают при воспалительных заболеваниях суставов, кожи и других органов, астме. Как правило, эти препараты прописывают короткими курсами. Но иногда люди вынуждены принимать их в течение нескольких

недель и даже месяцев. Кортикоиды могут вызвать **задержку жидкости**, но после окончания короткого курса отечность быстро спадает. А вот при длительном применении под влиянием гормонов происходит **перераспределение жировых отложений**: руки и ноги худеют, зато жир откладывается на шее, плечах, в области лица.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Попросить врача подобрать минимальную эффективную дозу гормонов и самый короткий курс. Возможно, получится обойтись местными средствами: мазями (при дерматите), аэрозолями (при аллергии, астме), инъекциями в сустав (при таком способе введения – в отличие от внутримышечного – гормон остается в месте воспаления).

К какой группе, классу относится ваше лекарство, легко понять, заглянув в инструкцию: информация указывается в самом начале



Антидепрессанты

Их назначают при проблемах с эмоциональным состоянием, например при депрессии. Так, прием препаратов из класса трициклических антидепрессантов* или ингибиторов моноаминооксидазы* иногда ведет к набору веса. Дело в том, что при затяжной депрессии люди становятся **апатичными, теряют аппетит и болезненно худеют**. Поэтому фор-

мула препаратов составлена так, чтобы простимулировать **центр голода**, – из-за такого воздействия аппетит порой становится неуправляемым.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Проконсультироваться с врачом о переходе на препараты группы селективных ингибиторов обратного захвата серотонина/норадреналина, которые не так сильно сказываются на аппетите. Есть меньше быстрых углеводов и больше белковых продуктов.

ТОРЫХ ТОЛСТЕЮТ



Понижающие давление

При гипертонии и некоторых проблемах с сердцем врачи часто назначают такие группы препаратов, как бета-блокаторы и блокаторы рецепторов ангиотензина. Они **понижают уровень глюкозы** в крови, поэтому люди могут постоянно ощущать легкий голод. Если все время его утолять, перекусывая сладким, вскоре появится лишний вес.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Считать калории! Перекусывать между основными приемами пищи можно, но именно перекусывать, а не кушечничать и не превышать суточную норму калорийности рациона. Полезен отказ от соли: это позволяет снизить давление.

Оральные контрацептивы

ЧТО ДЕЛАТЬ? Выждать 2–3 месяца с начала приема. Если вес продолжает расти, проанализируйте свой образ жизни: может, вы стали меньше двигаться и больше есть? Если ничего не изменилось, обратитесь к гинекологу.

Современные таблетки если и дают дополнительный вес, то только в **первые 2–3 месяца** – из-за задержки воды в организме. Поэтому сейчас многие из таких препаратов содержат в составе легкое **мочегонное**. Спустя время набранные 1,5–3 кг воды исчезают сами по себе. Контрацептивы, которые изменяли обмен веществ и вели к ожирению, давно уже **не прописывают**.

Антигистаминные

Разовый прием противоаллергических препаратов, как и лечение коротким курсом, на весе не отражается. Но бывает, что

человек вынужден годами принимать антигистамины из-за **невозможности устраниТЬ аллерген**. Появлению лишних килограм-

мов способствуют только препараты **первого поколения** (димедрол, супрастин, тавегил и т.п.*): они вызывают сонливость, снижение физической активности.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Посоветоваться с врачом и перейти на более современные антигистамины. Возможно, вместо таблеток, которые воздействуют на весь организм, он пропишет местные средства: капли, назальный спрей или мази.

* Данные продукты выбраны произвольно и имеют аналоги. Есть противопоказания. Необходимо ознакомиться с инструкцией и получить консультацию специалиста.

Универсальные рекомендации, которые помогут в обретении стройности

5 ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Всемирная организа-
ция здравоохранения
(ВОЗ) разрабатывает
методы борьбы с болез-
нями, которые угрожа-
ют здоровью населения
Земли, и ожирение –

одна из них. Эксперты
ВОЗ уверены: если при-
держиваться правильно-
го рациона, то лишний
вес снизится, а риск диа-
бета, болезней сердца,
инфаркта и даже рака

уменьшится. В зависи-
мости от места проживания,
традиций, пола, возраста
и образа жизни состав
питания может меняться,
но есть несколько незы-
блемых правил.

1

В ежедневное меню
обязательно должны
входить **фрукты, ово-
ши, бобовые** (например,
чечевица, фасоль), **орехи и цель-
ные злаки** (овес, пшеница, бурый рис и пр.).



2

В сутки нужно **съедать не менее 400 г**
фруктов и овощей (корнеплоды, содер-
жащие крахмал, например картошка,
сюда не входят). И не-
важно, сырых или терми-
чески обработанных, –
главное, максимально
разнообразных.



3

Быстрые углеводы следует ограничить
до 10% суточной калорийности рацио-
на (не более 50 г для человека, если ка-
лорийность его питания – 2000 ккал
в день), а при снижении веса лучше вообще
уменьшить до 5%. Помните:
быстрые углеводы содер-
жатся и в готовых продук-
тах и напитках, а также
в меде, фруктовых соках
и концентратах.



4

Жиры не должны
превышать 30% су-
точной калорийности.
Акцент надо делать на
полиненасыщенные (рыба, оре-
хи, растительные масла), долю насыщенных сократить до 10%:
употреблять молочные про-
ductы понижен-
ной жирности,
срезать жир
с мяса, от-
казаться от
жареного.
Транжиры –
не более 1%.



5

Важно **уменьшить**
потребление соли до
5 г в день. Помните:
соль есть в
сыре, соевом соусе,
майонезе, готовых
мясных продук-
тах (колбасе, вет-
чине), ею богаты
консервы, соленья
и выпечка.



Все дело в супе



Майкл ТЬЕРРА

Врач, рефлексотерапевт,
доктор восточной медицины

Зимой, когда организм требует горяченького, худеть на первых блюдах – одно удовольствие!

Главная роль

Данный вариант диеты был разработан американским врачом-натуropатом Майклом Тьerra для Мемориальной больницы Святого Сердца (США), чтобы тучные пациенты перед операцией быстро избавились от лишнего веса.

Основная роль в диете отведена супу. Его нужно есть в каждый прием пищи, дополняя разрешенными продуктами.

По правилам

В зависимости от дня диеты (см. меню на стр. 24) разрешаются фрукты, морс из клюквы без сахара, свежие или отварные овощи, бурый рис, постная говядина, нежирные сорта рыбы, курятина, молочные продукты жирностью до 5%, чай.

Внимание!

Если во время диеты вы почувствовали слабость, головокружение, сразу же прекратите ее соблюдать: она вам не подходит!

Всего 7 дней

Придерживаться данной диеты дольше недели не надо. В это время не устраивайте серьезных тренировок. Обязательно высыпайтесь.

Выпивайте 2 л воды в день и ограничьте количество соли.

Рецепт чудо-супа

На 10–12 порций

- 600 г капусты ■ 200 г корня сельдерея
- 400 г помидоров в собственном соку
- 400 мл овощного бульона
- 3 крупные луковицы (450 г), лучше красные
- 120 г сладкого перца
- 1 перец чили ■ 1 ст. ложка оливкового масла
- 2 зубчика чеснока
- 2–3 листа сушеной морской капусты
- 1/2 ч. ложки сушеного розмарина

1. Корень сельдерея, лук и перец очистите и нарежьте кубиками. Чеснок пропустите через пресс.
2. Разогрейте масло, добавьте чеснок, а через 1 мин. – лук и сельдерей. Держите на огне 2–3 мин.
3. Переложите зажарку в кастрюлю, добавьте чили, нашинкованную капусту и залейте бульоном. Тушите 20 мин. Добавьте помидоры с соком, розмарин. Варите до готовности капусты. Положите поломанные листы сушеной морской капусты.

В 100 г около 32 ккал (б/ж/у – 2/1/5)



См. меню на следующей странице

Суповая диета: меню на неделю

1-й день

2-й день

3-й день

4-й день

5-й день

6-й день

7-й день

Суп и фрукты, ягоды (кроме бананов, винограда), морс из клюквы

881 ккал, б/ж/у – 20/12/155

Завтрак (158 ккал, б/ж/у – 3/2/38):

100 г супа, 300 г груш, чай

Второй завтрак, полдник (169 ккал,

Суп и овощи, 2 картофелины на ужин

967 ккал, б/ж/у – 36/21/171

Завтрак, обед (183 ккал, б/ж/у –

7/6/29): 100 г супа, тушеные овощи (150 г тыквы, по 50 г лука, моркови, сладкого перца, 1 ч. ложка масла)

Суп, фрукты и овощи, морс из клюквы

961 ккал, б/ж/у – 35/16/153

Завтрак, ужин (206 ккал, б/ж/у –

8/2/43): 100 г супа, тушеные овощи (200 г капусты, 20 г лука, 2 ст. ложки томатной пасты), 150 г груш

Второй завтрак (160 ккал, б/ж/у –

6/1/43): 100 г супа, 150 г свеклы,

Суп и молочные продукты, 3 банана

1396 ккал, б/ж/у – 150/28/123

Завтрак, обед и ужин (356 ккал,

б/ж/у – 42/7/33): 100 г супа, 200 г

Суп, 600 г постного мяса, рыбы, помидоры

1430 ккал, б/ж/у – 134/76/52

Завтрак, обед (338 ккал, б/ж/у –

27/21/12): 100 г супа, 140 г запеченной курицы, 200 г помидоров

Суп, овощи (кроме картошки), 600 г говядины

1578 ккал, б/ж/у – 133/82/84

Завтрак, второй завтрак, полдник (284 ккал, б/ж/у – 23/14/18): 100 г

Суп, отварной бурый рис, курица или нежирная рыба

1533 ккал, б/ж/у – 108/68/135

Завтрак, обед (361 ккал, б/ж/у –

23/18/27): 150 г супа, рис (30 г крупы), 120 г курицы

б/ж/у – 4/2/35): 100 г супа, 200 г мандаринов, 150 г яблок

Обед (202 ккал, б/ж/у – 4/3/41):

150 г супа, 300 г яблок, морс

Ужин (183 ккал, б/ж/у – 5/3/41):

150 г супа, 150 г груш, 200 г апельсинов

Второй завтрак, полдник (170 ккал, б/ж/у – 7/1/35): 100 г супа, 250 г

свеклы, 100 г огурца

Ужин (261 ккал, б/ж/у – 8/7/43):

100 г супа, 200 г картошки, 100 г салата из помидоров и капусты, 1 ч. ложка масла

150 г апельсина

Обед (216 ккал, б/ж/у – 8/7/37):

100 г супа, тушеные овощи (см. описание завтрака во 2-й день), 100 г мандаринов

Полдник (173 ккал, б/ж/у – 5/4/30):

100 мл супа, 300 г салата из яблок и моркови с 1/2 ч. ложки масла

творога (2%), 50 г йогурта (3,2%), банан

Второй завтрак, полдник (164 ккал, б/ж/у – 12/7/12): 100 г супа, 200 г

йогурта (3,2%)

Второй завтрак, полдник (243 ккал, б/ж/у – 19/14/12): 100 г супа, 90 г

курицы, 200 г помидоров

Ужин (268 ккал, б/ж/у – 42/6/16):

100 г супа, 200 г отварных кальмаров, 200 г помидоров

супа, 100 г говядины, 150 г свеклы

Обед, ужин (363 ккал, б/ж/у –

32/20/15): 100 г супа, 150 г говядины, тушеные овощи (по 50 г кабачков, моркови, сладкого перца, 20 г лука)

Второй завтрак, полдник

(285 ккал, б/ж/у – 17/13/27): 100 г

супа, рис (30 г крупы), 80 г курицы

Ужин (241 ккал, б/ж/у – 28/3/27):

100 г супа, рис (30 г крупы), 150 г

минтая

Диета не повод отказываться от любимых блюд, главное – подходить к их приготовлению с умом

Правильные котлеты!

Из чечевицы с овощами

На 8 штук

- 100 г красной чечевицы ■ 150 г моркови
- 150 г репчатого лука
- 100 г помидоров
- 2 ст. ложки соевого соуса ■ 3 ст. ложки овсяных отрубей
- 1 ч. ложка карри
- 1 ч. ложка растительного масла

1. Морковь, лук, помидор измельчите и обжарьте. Всыпьте чечевицу, добавьте соевый соус, карри. Влейте 200 мл воды, тушите 15 мин. Всыпь-



те отруби. Измельчите в блендере.

2. Слепите котлеты, выложите на противень. Запекайте при 180 °C 20 мин.

Время приготовления: 1 час
В 100 г около
75 ккал, б/ж/у – 4/1/11

Куриный кебаб

На 4 штуки

- 450 г филе курицы
- 150 г репчатого лука ■ 120 г сладкого перца
- 50 г сливочного масла ■ 20 г твердого сыра
- черный молотый перец ■ соль

1. Измельчите в блендере лук, сладкий перец, куриное филе, размягченное масло, тертый сыр. Приправь-

те солью, перцем. Переложите фарш в пакет и отбейте об стол. Уберите в холодильник на 20 мин.

2. Сформируйте из фарша кебабы, нанизте на шпажки. Запекайте на противне, застеленном пергаментом, 20 мин. при 200 °C.

Время приготовления: 1 час
В 100 г около
132 ккал, б/ж/у – 14/7/3



Из овсянки с грибами

На 4 штуки

- 100 г овсяных хлопьев
- 150 г отварных грибов
- 150 г репчатого лука
- 1 яйцо ■ соль
- 1 ст. ложка муки
- 1 зубчик чеснока
- орегано ■ черный молотый перец

1. Залейте хлопья кипятком (1:1), накройте и оставьте на 30 мин.

2. Слейте воду с хлопьев, добавьте мелко нарезанные грибы, яйцо, муку, измельченный лук,



чеснок, орегано, соль, перец. Перемешайте.

3. Выложите ложкой котлеты на сковороду с антипригарным покрытием, жарьте по 5 мин. с каждой стороны.

Время приготовления: 45 мин.

В 100 г около 108 ккал, б/ж/у – 5/3/17

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА

Берите для котлет диетическое мясо – без жира, видимый удаляйте. Чаще используйте низкокалорийные индейку, кролика, курицу, рыбу постных сортов.

В фарш добавляйте овощи, отруби, а не манку, муку и хлеб.

Готовьте котлеты на пару, запекайте в духовке, а не жарьте.

Из рыбы с рисом

На 15 штук

- 1 кг пикши ■ соль
- 250 г репчатого лука

- 75 г круглозерного риса ■ 1 ч. ложка приправы к рыбе

- 15 г петрушки и укропа

1. Отварите рис. Он должен развариться.

2. Рыбу разделайте: отделяйте мякоть от костей. Пропустите через мясорубку, так же измельчите лук. Добавьте порубленную зелень.

3. Всыпьте в фарш специи, соль и готовый рис. Хорошо перемешайте.

4. Влажными руками сформируйте котлеты. Запекайте их в духовке при 180 °C 30–35 мин.

Время приготовления: 1 час

В 100 г около 82 ккал, б/ж/у – 14/0/6



ДИЕТА для сластен



Татьяна ПРОКОФЬЕВА

Президент Международного общества борьбы с метаболическими расстройствами, д. м. н.

Чтобы похудеть, нужно отказаться от сладкого. Но как это сделать, если без сахара жизнь не в радость?

4 причины тяги к сахару

1. Дефицит витаминов и минералов

Особенно важны витамины группы В (их много в отрубях, проростках зерна, желтке, печени) и D (способствует **усвоению кальция**, исцеляющего от тяги к сладкому). Любовь к десертам очень сильна, если есть дефицит цинка и хрома. Источники минералов – тунец, креветки, мидии, красная рыба, скумбрия, сельдь и палтус.

2. Обезвоживание

Если пить **меньше 1,5 л воды в день**, организм потребует сладкого: десерты мы обычно запиваем чаем, восполняя дефицит жидкости. Каждые 15–20 мин.



делайте 2–3 глотка воды без газа или зеленого чая: он нормализует уровень сахара.

3. Ген сладкоежек T1r3

Те, у кого он активен (это в основном женщины), **слабо ощущают сладкий вкус**, а потому накачивают себя сахаром – кладут в чай не один кубик рафинада, а три! Ученые ищут способ блокировать этот ген, чтобы избавить сладкоежек от зависимости.

4. Стесс

Из-за него в кровь поступают



Хочется торта?
Закажите суши или запеките жирную рыбку

адреналин и кортизол, они должны обеспечить организм энергией при нервном напряжении. Легче всего ее получить из сахара, поэтому жертву стресса и тянет к пирожным.

От простого к сложному

Сладость еде придают углеводы. Они бывают простыми (например, сахар) и сложными (крахмал, пектин, клетчатка).

Чем проще углеводы, тем они **калорийнее и хуже для фигуры!** Поэтому надо заменять простые сложными. Например,

с чаем вместо сахара съедать 1–2 шт. **сухофруктов**. Сложные углеводы занимают много места в желудке, давая ощущение сытости, но содержат мало калорий.

Диета для сластен: меню* на 3 дня

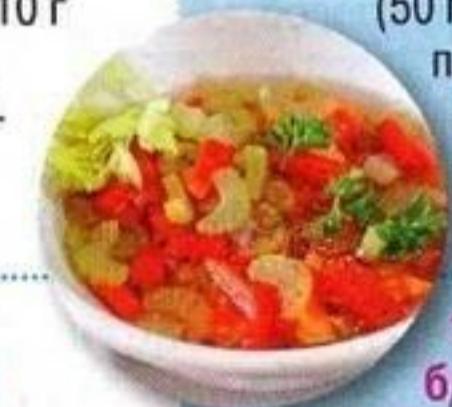
**1-й день, 1655 ккал,
б/ж/у – 126/50/174**

**359 ккал,
б/ж/у – 16/12/47**
2 отварных яйца, 15 г хлеба с отрубями, зеленый чай, 1 шт. зефира



**159 ккал,
б/ж/у – 6/4/24**
Фруктовый салат (по 50 г яблок, груш, ананаса, киви), залитых 100 г йогурта (3,2%)

**387 ккал,
б/ж/у – 38/7/44**
Грибной суп (70 г шампиньонов, 50 г картофеля, по 10 г моркови и лука), овощное рагу с индейкой (150 г индейки, по 70 г капусты, кабачка, по 10 г лука, моркови, 1 ч. ложка растительного масла), компот из кураги



**152 ккал,
б/ж/у – 12/7/11**
Мидии (100 г) с оливками (50 г) и листьями салата (20 г), 200 мл томатного сока

**598 ккал,
б/ж/у – 54/20/48**
Ленивые вареники (200 г творога 5%, яйцо, 75 г цельнозерновой муки), 70 мл йогурта (3,2%), чай

**2-й день, 1813 ккал,
б/ж/у – 95/54/212**

**440 ккал,
б/ж/у – 17/7/78**
Овсянка (100 г крупы) на воде с 100 мл молока (1%), 20 г изюма, 2 шт. чернослива, зеленый чай с 3 шт. кураги

**329 ккал,
б/ж/у – 13/7/54**
30 г ржаного хлеба с 50 г творога, 5 г укропа, 15 г сметаны (10%), чай с ягодами рябины (она связывает углеводы), 1 палочка пастилы

**550 ккал,
б/ж/у – 36/20/56**
Овощной суп (по 20 г черешкового сельдерея, капусты, репчатого лука, помидора, кабачка), 150 г отварной говядины с рисом (50 г крупы), компот из 70 г вишни без сахара, 15 г ржаного хлеба

**141 ккал,
б/ж/у – 0/0/10**
300 г запеченных в духовке несладких яблок

**353 ккал,
б/ж/у – 29/20/14**
150 г запеченной скумбрии, перловка (70 г крупы), 15 г хлеба с отрубями, чай

**3-й день, 1723 ккал,
б/ж/у – 112/48/219**

355 ккал, б/ж/у – 15/7/63
Гречка (70 г крупы) с 150 мл молока (1%), чай с мятой и чабрецом, 1 овсяное печенье на стевии

138 ккал, б/ж/у – 7/4/20
100 г натурального йогурта, 200 г апельсина



**520 ккал,
б/ж/у – 46/9/62**
Суп (50 г курицы, 30 г риса, 30 г стручковой фасоли, по 15 г репчатого лука и моркови), 120 г куриного филе, тушеная капуста (200 г капусты, 100 г лука, 2 ст. ложки томатной пасты), клюквенный кисель (5 г крахмала, 40 г клюквы, сахарозаменитель)

**186 ккал,
б/ж/у – 8/7/22**
200 мл кефира (3,2%), 2 хлебца



**524 ккал,
б/ж/у – 36/21/49**
150 г говядины, пшенка (80 г крупы), чай

Завтрак

2-й завтрак

Обед

Полдник

Ужин

За стройностью – в бассейн



Дмитрий
СЕРЕБРЯКОВ

Инструктор по плаванию
и аквааэробике

Водные бонусы

У занятий в бассейне есть неоспоримые плюсы.

1 Нетравматичны. Тренировки подходят людям с избыточным весом, заболеваниями опорно-двигательного аппарата, поскольку в воде нет ударной нагрузки на суставы и позвоночник.

2 Задействуют больше мышц, чем при занятиях в тренажерном зале. Чтобы оставаться на плаву или вертикально, в работу включаются глубокие мышцы.

3 Ускоряют обмен веществ. Разница между температурой тела и температурой воды заставляет организм тратить

дополнительную энергию на обогрев, что повышает расход калорий.

4 Осуществляют гидромассаж. В бассейне вода давит на тело со всех сторон, это улучшает лимфо- и кровообращение, благодаря чему кожа подтягивается, а целлюлит уменьшается.

5 Снимают стресс. Плавание растягивает мышцы, уменьшает их спазм, что способствует расслаблению.

Казалось бы, в бассейне созданы все условия для

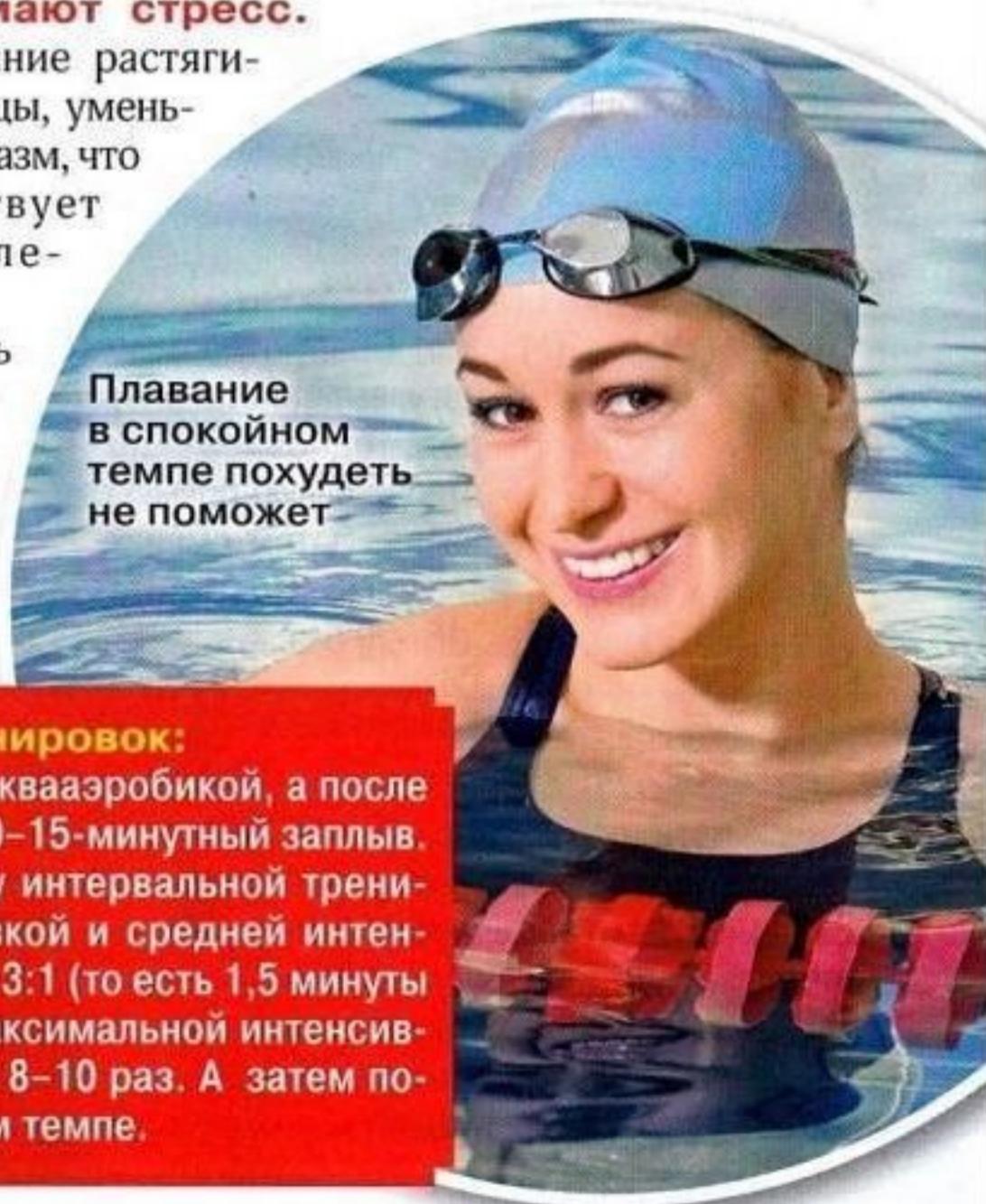
Варианты жиросжигающих тренировок:

1 Вначале в темпе позанимайтесь аквааэробикой, а после завершите тренировку, устроив 10–15-минутный заплыв.

2 Возьмите на вооружение технику интервальной тренировки. Чередуйте интервалы низкой и средней интенсивности: как правило, в соотношении 3:1 (то есть 1,5 минуты нужно плавать спокойно и 30 сек. с максимальной интенсивностью). Повторите смену интервалов 8–10 раз. А затем поплавайте в свободном режиме и своем темпе.

Как тренироваться, чтобы сжечь жир и рас прощаться с целлюлитом

борьбы с лишним весом! Но все не так просто. **Жиросжигание начинается после 30–35 мин. движений** в режиме кардио (пульс должен быть от 110 до 140 ударов в минуту). А долго плавать в таком темпе без перерывов новичкам тяжело. Но выход есть (см. ниже).



См. схему тренировки на следующей странице

Пример тренировки с аквааэробикой

Разминка: 5 мин. поплавайте в спокойном темпе.

Далее упражнения следует выполнять, стоя на такой глубине, чтобы вода доходила **до подмышек или была по шею**. Либо можно делать упражнения на глубине, но надев специальный пояс для аквааэробики **из вспененного материала**: он будет удерживать тело на плаву.



1 Бег на месте

Руки согнуты в локтях, двигаются вперед-назад. Ноги старайтесь сильнее сгибать в колене, а отводя назад, касаться пяткой ягодиц. Выполняйте в течение 1–2 мин.



5 Колено выше

Сгибая то левую, то правую ногу, подтягивайте колено как можно выше к груди. Можно делать это в подскоке. Следите, чтобы спина оставалась прямой. Повторите 20–25 раз каждой ногой.

2 Крест-накрест

Стоя, ноги вместе, руки на уровне плеч разведены в стороны, ладони развернуты вперед. Сводя выпрямленные руки перед собой, ноги разводите в стороны. Повторите 15–20 раз.



6 Руки – в замок

Сцепите кисти в замок, руки согните в локтях, чтобы замок оказался на уровне талии. Не расцепляя кисти, распрямляйте локти и давите замком вниз. Повторите 20 раз.



3 Ножницы

Правую прямую ногу выдвиньте вперед, одновременно отводя левую прямую назад. Затем смените ноги. Повторите 15–20 раз.



4 Бокс

Кисти сожмите в кулаки, согните руки в локтях, прижмите локти к бокам. Интенсивно распрямляйте то одну руку, то другую. Руки не должны оказываться выше уровня воды. Выполните 20–25 ударов каждой рукой.

7 Заминка. Поплавайте в любом удобном стиле как минимум 7–10 мин.

Важно!

И все-таки плавание **не такой безопасный вид фитнеса**, как кажется. Из-за запрокидывания головы при плавании в неправильной технике – не опуская лицо в воду – **перегружаются шейные позвонки**, что может привести к защемлениям, головным болям, повышению давления. Также многие любители грешат **чрезмерным прогибом в пояснице**. Чтобы избежать травм, болей и пр., начните свои тренировки в бассейне с парочки занятий **под руководством тренера**: специалист поставит вам правильную технику плавания, дыхания.

Идеальный бутерброд

Если вы на диете, просто готовьте его правильно – и получите отличный перекус

1

Углеводы

В качестве основы для бутерброда берите цельнозерновой, ржаной, хлеб с отрубями или хлебцы. Они богаты сложными углеводами, клетчаткой; после такого бутерброда уровень сахара в крови резко не повысится, а это позволит сохранить чувство сытости на более долгий срок. Хлеб лучше предварительно подсушить, можно в тостере: так он полезнее для желудка.

2

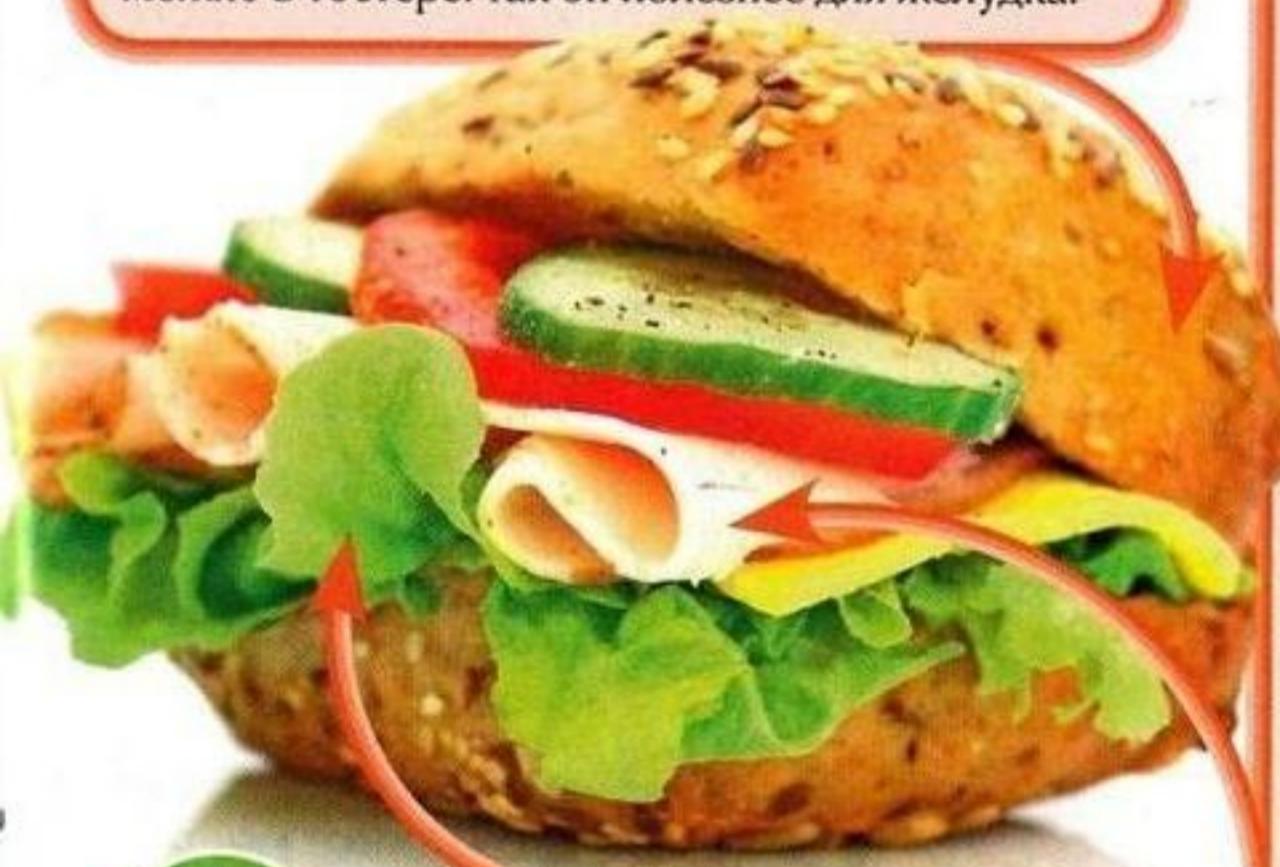
Белок

Кусочек запеченной или отварной грудки индейки, курицы или куриной ветчины, домашней буженины, красной слабосоленой рыбы, сыра пониженной жирности, творог, отварное яйцо. Можно сочетать несколько белковых продуктов, например рыбу и творог. Эта добавка обеспечит тело строительным материалом. А из-за того что белок переваривается медленнее, голод еще долго не напомнит о себе. Если вы следите за фигурой, то выбирайте белковые продукты с насыщенными жирами (мясо, птица, творог) пониженной жирности. Тянет на жирненькое? Дополнительно используйте полиненасыщенные жиры: слегка сбрызните хлеб оливковым маслом или положите кусочек авокадо.

3

Клетчатка

Обязательно добавляйте листовой салат, огурец, помидоры, зелень. Эти источники клетчатки помогут белку усвоиться, а еще уменьшат калорийность бутерброда: с клетчаткой выводится часть жира. К тому же овощи создают в желудке объем, что позволяет быстрее насытиться.



Калорийность перекуса: булочка зерновая (65 г), ветчина (20 г), сыр 45% (10 г), помидор (20 г), огурец (15 г), листья салата (5 г) – около 255 ккал (б/ж/у – 15/9/29).

ПОЧЕМУ вес не уходит?

Если все усилия по избавлению от лишнего веса идут прахом, стоит заглянуть вглубь проблемы. Часто причина диетических неудач кроется там, где вы совсем не ожидали

Недосып

Не высыпаясь, мы, сами того не подозревая, запускаем защитный механизм организма. Он выражается в накоплении жировых отложений «на запас», ведь долгое бодрствование – это своего рода стресс. **Чтобы диета работала, спать нужно не меньше 8 часов в сутки.**

Завышенные требования

Многие дамы хотят получить результат как можно скорее. Ограничивают себя в еде, тренируются на износ в спортзале, а когда долгожданное похудение не наступает, **срываются и наедают еще больше килограммов**. Помните: стройность – это всегда долгосрочный проект.

Перекусы

Эти приемы пищи помогают дотянуть до обеда или ужина. Но часто они превращаются в постоянное кусочничество.

Если хотите худеть, то делайте **1–2 перекуса по 100–150 ккал.**



Эндокринные нарушения

На вес сильно влияет **гипотериоз** (снижение функции щитовидной железы) и **синдром Кушинга** (возникает при нарушении выработки гормонов надпочечниками). Но человек может и не догадываться, что у него одно из этих заболеваний.

Стресс

При стрессе повышается уровень гормона кортизола, который **способствует отложению жира, причем в области живота**. Запасы в этом случае скапливаются в брюшной полости – вокруг внутренних органов. Чтобы стресс не мешал вам худеть, старайтесь меньше нервничать.

Вредные привычки

Имеются в виду именно пищевые. **Зачастую они передаются из поколения в поколение**, и людям бывает сложно перейти на правильный рацион, отказаться от поздних ужинов. Поэтому свои пищевые привычки нужно формировать сознательно.

Мало секса

Во время оргазма вырабатывается окситоцин – «гормон спокойствия», который дает нам чувство сексуального удовлетворения. Окситоцин также выделяется, когда человек ест жирную пищу. Поэтому нередко сексуальная неудовлетворенность компенсируется едой. **В таком случае лучше заменяйте еду массажем.** Во время него тоже выделяется окситоцин.



Перерасчет калорийности рациона нужно делать после каждого 5 сброшенных килограммов

Отсутствие системы

Прыжки с диеты на диету, фитнес время от времени не помогут стать стройнее. При похудении нужна долгосрочная стратегия. Не можете ее продумать? **Установите на смартфон спецприложения:** они будут напоминать, что пора поесть, попить, немного подвигаться.

Недостаток спорта

Если у вас нет времени на бассейн или спортзал, просто добавьте в свою жизнь физическую активность: **перестаньте пользоваться лифтом, ходите больше пешком, танцуйте перед зеркалом.** Вкупе с диетой это даст желаемый результат.



СТОИТ ЛИ ВИНИТЬ ГЕНЫ?

Доказано: если один из родителей имеет лишний вес, вероятность располнеть у ребенка повышается на 50%. К слову, полнота от матери к дочери передается чаще, чем от отца. При этом в детстве девочка может быть худенькой, но, когда вырастет, гены будут пытаться взять свое.

Неверная мотивация

Психологи считают: правильная цель заключается не в образах (как вы красиво когда-то выглядели в этом платье), а в ощущениях (что вы чувствовали, когда смотрели на себя в этом платье, когда мужчины провожали вас взглядом). **На диете почаше погружайтесь в эти воспоминания.**

У актрисы и мамы пятерых детей после очередных родов снова 46-й размер одежды!

НЕ ВПЕРВОЙ

Прошел год с момента появления на свет долгожданного сына актрисы, Андрея. 46-летняя молодая мама наконец довольна собой: ей удалось вернуть вес, который был до родов. Сделать это оказалось не так-то просто. И хотя Порошина сразу же после рождения малыша села на диету, избавившись от лишних 10 кг быстро не удалось.

— С возрастом худеть сложнее, — призналась актриса. — Но я не переживаю. Рождение еще одного малыша важнее красоты, которую потом можно восстановить.

В этом звезде помогли диетические знания, неоднократно спасавшие ее фигуру после родов.

ПО НАВОДКЕ ПОДРУГИ

Четыре года назад Порошиной пришлось бороться аж с 18 кг! Подруга Наталья Антонова посоветовала обратиться к диетологу, и та составила для актрисы диету. А чтобы килограммы не

«С ВОЗР худеть сл



С Алексеем Гнилицким в спектакле «Пришел мужчина к женщине»

вернулись, Мария периодически устраивала еще и разгрузочные дни. Тогда с набранным весом она рас прощалась всего за полгода и больше не поправлялась. Видимо, разработанное в тот раз питание и легло в основу ее очередной диеты.

ДИЕТА «90 ДНЕЙ»

Этим летом, после того как Порошина поразила окружающих своей по

стройневшей фигурой в купальнике, она открыла свой секрет. Оказывается, актриса придумала для себя собственную систему питания и придерживалась ее в течение трех месяцев. Назвала ее рационом «90 дней». Он со

стоит из повторяющихся четырехдневных циклов: в первый день — белковая пища (рыба, птица, кисломолочные продукты), во второй — крахмалистые продукты (картошка, морковь), в третий — углеводы (крупы), в четвертый — овощи и фрукты.

В дальнейшем же просто перешла на раздельное питание: в один прием пищи — белки, в другой — углеводы. При этом Мария отказалась от жареного, а также красного мяса (это помогло выводу токсинов), ограничила жиры.

Даже в Новый год на стол ставила блюда без майонеза.

ШАГОМ МАРШ!

Распрощаться с последними «упорными»



Мама Марии и все четыре дочки в восторге от нового члена семьи

АСТОМ ОЖИДЕНИЕ»

До

Так Мария выглядела вскоре после выписки из роддома



**Мария
Порошина**

После



килограммами актрисе помог случай. Парень старшей дочери подарил будущей теще часы с шагомером. И в считанные дни актриса выяснила, что 10 тыс. шагов, которые рекомендуется проходить в день для поддержания хорошей формы, она не набирает. Тогда Мария стала «делать норму» на беговой дорожке. Правда, Порошина занята в театральных

постановках, и в дни спектаклей ей не до спорта. Но на сцене актриса выкладывается так, что каждый выход можно приравнять к полноценной тренировке. Результат мы видим перед собой. Ну просто красавица!

Елена БОРИСОВА

.....
Разве можно, глядя на эту стройную женщину, сказать, что перед вами мама пятерых детей? ►

Здоровый рацион и активный образ жизни способны творить чудеса!



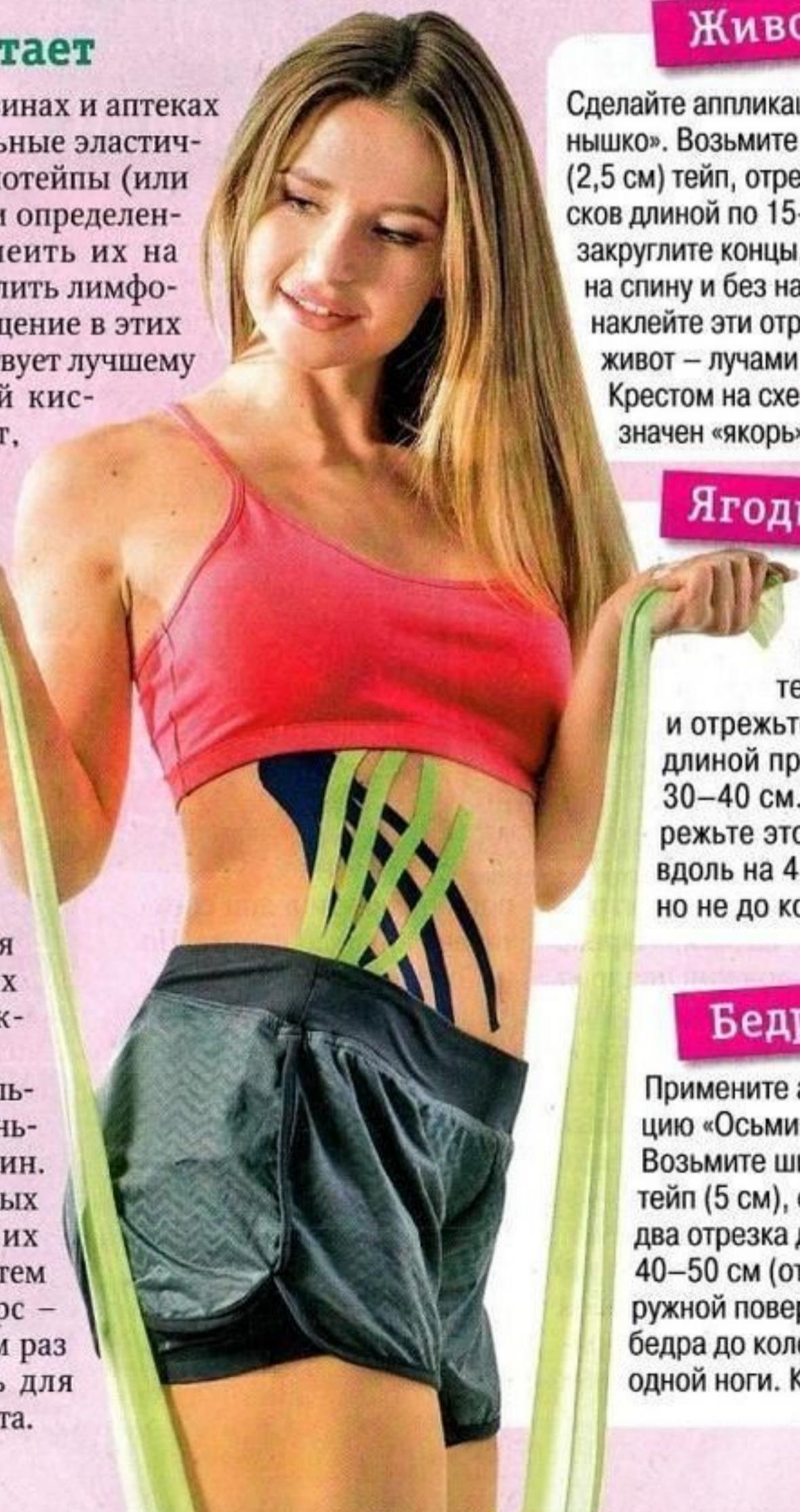
Елена
ШУВАЕВА
Косметолог

Моделируе ТЕЙПАМИ

Как это работает

В спортивных магазинах и аптеках продаются специальные эластичные ленты – кинезиотейпы (или просто тейпы). Если определенным образом наклеить их на кожу, то можно усилить лимфодренаж, кровообращение в этих местах, что способствует лучшему насыщению тканей кислородом, а значит, активному жироксиганию, подтягива-нию кожи, повышению мышечного тонуса. Тейпирование рекомендуется сочетать с физическими упражнениями: так процесс похудения в проблемных зонах будет протекать активнее.

Аппликации желательно наклеивать не меньше чем за 30–40 мин. до фитнеса или водных процедур. Носить их можно 5–7 дней, затем 2 дня перерыв. Курс – 8–10 сеансов. Затем раз в месяц повторять для поддержания эффекта.



Живот

Сделайте аппликацию «Солнышко». Возьмите узкий (2,5 см) тейп, отрежьте 6 кусков длиной по 15–20 см, закруглите концы, лягте на спину и без натяжения наклейте эти отрезки на живот – лучами от пупка. Крестом на схеме обозначен «якорь» – точка

Ягодицы

Возьмите широкий тейп (5 см) и отрежьте кусок длиной примерно 30–40 см. Разрежьте этот кусок вдоль на 4 полоски, но не до конца,

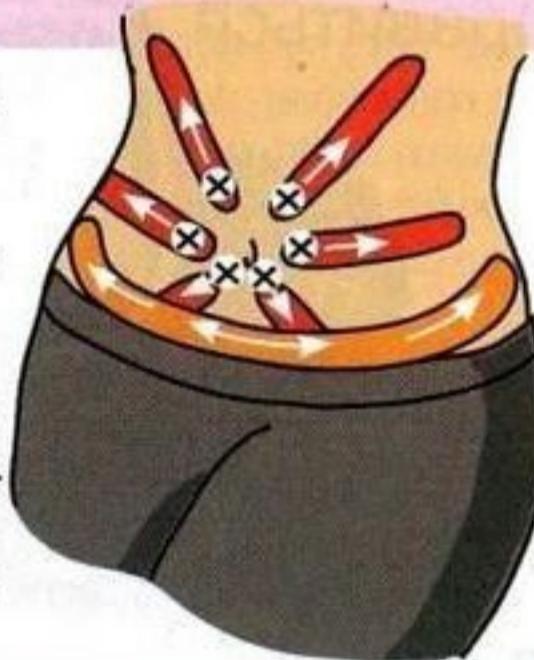
Бедра

Примените аппликацию «Осьминожка». Возьмите широкий тейп (5 см), отмерьте два отрезка длиной 40–50 см (от наружной поверхности бедра до колена) для одной ноги. Каждый

м фигуру

Чтобы быстрее терять объемы, не переживать, что при похудении появится лишняя кожа, диету и тренировку дополните пластырным лифтингом

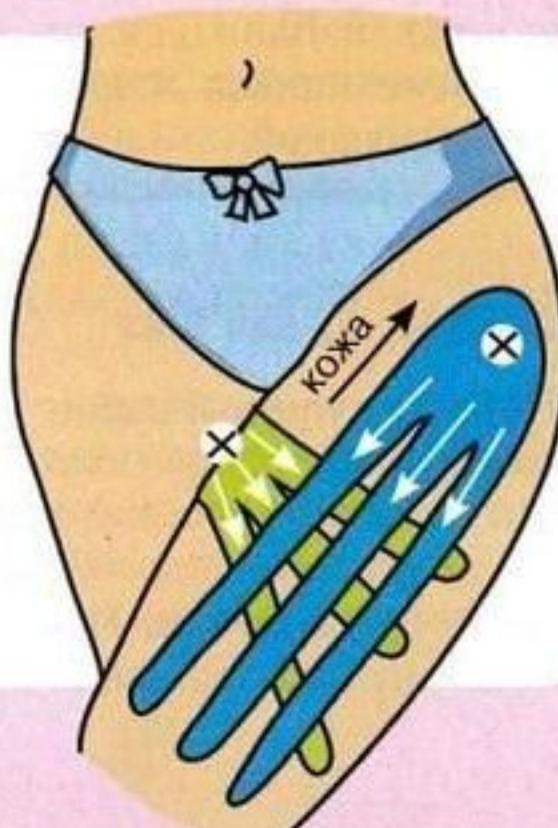
начала крепления тейпа на тело. Затем возьмите широкий тейп (5 см), отрежьте кусок длиной 40–60 см (по ширине живота от бока до бока). Визуально поделите этот отрезок на три, снова лягте, надуйте живот и среднюю часть ленты приклейте внизу живота с натяжением, а крайние – без натяжения, но заводя концы чуть вверх.



оставив «якорь» (широкое место). Закруглите концы. Стоя перед зеркалом, приклейте «якорь» на наружную часть бедра, под подвздошной косточкой, затем натяните кожу вперед, к «якорю», а тейп растяните назад и приклейте, как бы охватывая полосками ягодицы.



отрезок разрежьте на три полоски, оставляя «якоря», концы закруглите. Один «якорь» приклейте к внутренней части бедра, а полоски ведите к наружной части в виде веера. Другой отрезок расположите на внешней части бедра – сверху вниз. Кожу при приклеивании тейпов натяните вверх.



Внутренняя поверхность бёдер

Возьмите широкий (5 см) тейп, лучше перфорированный (в дырочку). Отмерьте кусок длиной примерно 35–40 см, отрежьте и закруглите концы. Стоя перед зеркалом, приклейте без натяжения «якорь» чуть выше колена, затем натяните кожу на бедре вниз, а тейп растяните по направлению вверх и ведите по внутренней части бедра до самого паха. Натяжение – примерно 25%. Последние 2–3 см тейпа наклеиваются без натяжения: так он будет лучше держаться.

Важно!

У кинезиотейпирования есть противопоказания. Это раны, порезы, высыпания и воспаления на коже. Нельзя клеить тейпы и поверх родинок.

ГИ-диета как похудеть бы

Как знания о гликемическом индексе помогут справиться с лишним весом

Важное значение

Гликемический индекс (ГИ) – это показатель, который отражает влияние углеводов, поступающих с пищей, на уровень глюкозы в крови.

Чем выше гликемический индекс продукта, тем быстрее углеводы перевариваются и всасываются и тем сильнее поднимается уровень сахара.

Изначально этот показатель врачи использовали при составлении рациона для больных сахарным диабетом. Для таких пациентов употребление продуктов с высоким ГИ смерти подобно!

Позже оказалось, что на диабетических рационах **вес уходит быстрее**. Так что, продумывая свое питание, стоит ориентироваться в том числе и на гликемический индекс.



Откуда жир

Глюкоза – источник энергии для организма. Но если в короткий срок глюкозы поступило много (например, после употребления продуктов с высоким ГИ), организм не успевает ее истратить и она **превращается в жир**, а заодно не позволяет избавиться от уже имеющихся жировых отложений.

Опасно и то, что высокий уровень глюкозы приводит к **гликированию белков**: они склеиваются сиропом и становятся бесполезными. Из-за этого разрушается коллаген и появляются морщины, повреждается хрусталик в глазах, развиваются атеросклероз, грозящий инфарктом, и диабет 2-го типа.

Как быть

Чтобы похудеть и защищаться от болезней, следует **избегать резкого повышения уровня глюкозы** в крови. Поэтому нужно включать

в меню продукты со средним (50–60) и низким (меньше 50) ГИ. Таблицу ГИ можно найти в интернете или установить на смартфон одно из бесплатных приложений с перечнем ГИ продуктов.

A: стрее

Важно!
В зависимости от способа приготовления ГИ пищи может меняться. Так, у картофельного пюре ГИ будет 90, у чипсов – 85, а у картошки, сваренной в мундире, – 65.

Лучший выбор

Для похудения с помощью гликемического индекса замечательно подходят белковые, зерновые и бобовые продукты, хлеб из муки грубого помола, некрахмалистые овощи (сельдерей, все виды капусты, баклажаны, сырная морковь), листовая зелень, ягоды, фрукты, цитрусовые и т.д.

Значение ГИ **более 70 считается высоким**, и его следует избегать.

Внимание! Полностью отказываться от углеводов нельзя. Для поддержания нормальной жизнедеятельности организму нужна глюкоза, поэтому 30–40% суточной калорийности должно состоять из углеводов, в основном медленных.

Пример меню на день

1498 ккал, б/ж/у – 122/61/109

■ Завтрак (354 ккал, б/ж/у – 15/13/41)

овсяная каша (40 г крупы), сваренная на воде с молоком (3,2%, 60 мл), 100 мл йогурта (3,2%) с киви (60 г), 20 г кешью, кофе с молоком (3,2%, 50 мл)

■ Второй завтрак (330 ккал, б/ж/у – 12/26/12)

яйцо, 30 г грецких орехов, 100 г яблок

■ Обед (371 ккал, б/ж/у – 37/4/47)

овощной суп (60 г цветной капусты, по 20 г фасоли, моркови, репчатого лука, сладкого перца), 150 г куриного филе, отварная гречка (30 г крупы)

■ Полдник (185 ккал, б/ж/у – 26/8/3)

150 г творога (5%) с зеленью (10 г), цельнозерновой хлебец

■ Ужин (258 ккал, б/ж/у – 32/10/6)

150 г морского окуня, салат (150 г огурца, 60 г стебля сельдерея, яйцо, 20 г сметаны (10%))

Приложения для смартфонов



Гликемический индекс (Android)

Простой справочник продуктов питания с указанием их гликемического индекса. Можно добавлять свои продукты.



Гликемический индекс нагрузка (Android/iOS)

Наглядно отображает значения ГИ различных продуктов питания. С ним легко следить за весом и вести дневник уровня сахара в крови.



Диабет (Android/iOS)

Разработан для диабетиков, помогает правильно рассчитывать дозы инсулина. В приложении есть большая база продуктов, которая позволит отслеживать питание.

КРИТИЧЕСКИ

Многие женщины при ПМС срываются с диеты и наедают лишнее. Специальная диета убережет от прибавки

ОПАСНЫЕ ДНИ

Предменструальный синдром (ПМС) возникает из-за дисбаланса уровня половых гормонов эстрогена и прогестерона, а также нехватки витамина В₆, кальция и магния. Характерные признаки синдрома – **перепады настроения, снижение стрессоустойчивости, вялость, отеки и усиление аппетита.**

Большинство женщин синдром начинает беспокоить за 3–4 дня до менструации, но есть и те, кто живет под его диктатом неделю. За этот срок легко вернуть все, что было скинуто ранее, с лихвой. Но если подкорректировать питание, то негативное действие ПМС можно нейтрализовать.

САХАР ПОД КОНТРОЛЕМ

После овуляции (при 28-дневном цикле она приходится на 14–16-й день), когда уровень прогестерона повышается, чувствительность клеток к инсулину падает (иногда на 24%). Это означает, что **глюкоза с трудом превращается в энергию** (отсюда состояние разбитости и вялость), хотя ее уровень в крови высокий. Чтобы нормализовать его, организм превращает глюкозу в жир. Такие качели и вызывают желание

съесть что-нибудь сладкое и жирное, чтобы получить энергию и силы.

Держать уровень глюкозы под контролем помогут **медленные углеводы:**

крупы, макароны из твердых сортов пшеницы, зерновые хлебцы. Вместо сладостей лучше есть фрукты. Чтобы замедлить усвоение углеводов, сочетайте их с белковыми продуктами: рыбой, бобовыми, сыром.

ЗЕЛЕНЫЙ СВЕТ ЖИРАМ

Контролировать уровень сахара в крови помогают и жиры, но только

полиненасыщенные: омега-3 и омега-6. Они содержатся в жирной рыбе, оре-

ВАЖНО!

За 2–3 дня до менструации сократите количество кисломолочных продуктов: они снижают свертываемость крови. Если этого не сделать, месячные будут обильнее.

Пример МЕНЮ НА ДЕНЬ

1481 ккал, б/ж/у – 121

ЗАВТРАК (312 ккал, б/ж/у – 20/13/28)

Яйцо, 30 г отрубного хлеба с 30 г печеночного паштета, какао (5 г порошка) без сахара на 200 мл молока (1%).

2-Й ЗАВТРАК (229 ккал, б/ж/у – 7/17/12)

40 г кешью, настой шиповника.



ОБЕД (437 ккал, б/ж/у – 34/25/21)

150 г скумбрии с тушеной фасолью (30 г белой фасоли, по 10 г моркови и репчатого лука, 5 г растительного масла).

ПОЛДНИК (116 ккал, б/ж/у – 9/2/14)

2 зерновых хлебца с 20 г сыра (20%).



Й МОМЕНТ



Ольга
ДЕККЕР
Диетолог

хах, растительных маслах. А вот долю животных жиров следует уменьшить: они повышают выработку эстрогенов, что усиливает гормональный дисбаланс.

ДОЛОЙ СТРЕСС

Врачи отмечают, что проблемы с настроением в период ПМС возникают у дам, в организме которых наблюдается **дифицит витамина В₆, кальция и магния**. Эти вещества делают нервную систему более устойчивой к стрессам. Витамином В₆ и магнием богаты бобовые, орехи (особенно кешью), какао, семечки, бурый рис, печень. Нехватку кальция стоит восполнять кунжутом, сыром, творогом, шпинатом, капустой, листовым салатом.

А вот от кофе и чая лучше воздер-

жаться: эти напитки мешают усвоению кальция.

МЕНЬШЕ СОЛЕННОГО

Чтобы уменьшить отеки, надо следить за водным балансом: **пить не меньше 1,5–2 л простой воды в день и снизить количество соли** в рационе. Класть ее по минимуму. Придется отказаться и от колбас, полуфабрикатов, ограничить количество соевого соуса.

ФИТНЕС

Найдите **10–15 мин. на растяжку, дыхательную гимнастику**. Гуляйте по полчаса ежедневно: прогулки снимут стресс, поднимут настроение и защищают от переедания.



Клетчатка поможет справиться с запорами, характерными для ПМС

Минус
1–2 кг
за 10 дней

/67/93

УЖИН

(271 ккал,
б/ж/у – 42/7/6)

150 г куриного филе, салат (50 г листового салата, 80 г помидоров, 10 г зелени, 10 г сыра (20%), 30 г йогурта (3,2%), 1 ч. ложка кунжута.

НА НОЧЬ

(116 ккал,
б/ж/у – 9/3/12)

200 мл кефира (1%) с 1 ст. ложкой пшеничных отрубей.

Вес уходит? Подтяните кожу!

Самое эффективное средство для лифтинга – обертывания. Вот наиболее бюджетные – из тех продуктов, что есть под рукой

5 важных правил

1 Перед тем как наносить смесь на тело, его нужно подготовить. Для этого необходимо разогреть кожу теплой водой. Встаньте под душ на 15 мин., периодически массируя кожу мочалкой. После того как все поры открылись, сделайте легкий массаж, похлопывая по проблемным зонам.

2 Смесь наносите толстым слоем снизу

вверх. После этого покрытые участки нужно обмотать пищевой пленкой и утеплить с помощью махрового полотенца или шерстяной одежды.

3 Оставьте состав на 30–40 мин.

4 Смойте обертывание теплой водой. Промокните тело полотенцем и нанесите антицеллюлитный крем или лосьон для тела.

5 Обертывания делают курсом 7–10 процедур через день.

От процедуры стоит воздержаться при:

- ✓ ранках или раздражениях на коже. Подождите, пока они заживут;
- ✓ аллергии на компоненты смеси. Перед процедурой проверьте состав на сгибе локтя или под коленом. Если через час краснота не появилась, смело делайте обертывание;
- ✓ беременности и кормлении грудью;
- ✓ варикозе, гипертонии, болезнях сердца и почек;
- ✓ воспалительных заболеваний, простуде и в первые дни менструального цикла.

Кстати

Кроме обертываний хороший лифтинг-эффект дает массаж. Возьмите за правило каждый вечер разминать, растирать до появления тепла и легко простукивать проблемные зоны.





Солевое

Соль вытягивает из клеток токсины и избыточную жидкость, в результате чего организм очищается, уходит отечность и ускоряется метаболизм.

Залейте 4 ст. ложки соли крупного помола 2 ст. ложками теплого оливкового масла. Дайте составу настояться пару минут. После этого аккуратно вортирайте соль в проблемные участки, затем оберните их пленкой.

Медовое

Мед помогает разогнать кровоток, тем самым улучшая обменные процессы.

Соедините 2 ст. ложки меда, 1 ч. ложку красного молотого перца (при первом применении количество уменьшите вдвое) и 2 ч. ложки оливкового масла. Все перемешайте и нанесите на проблемные участки. Если мед не растаял, пока вы готовили состав, то можно его растопить на водяной бане.

Внимание: женщинам с чувствительной кожей перец лучше заменить корицей.



Кофейное

Соедините 1/2 стакана молотого кофе (лучше брать неспитой, он содержит больше активных веществ), 3 ст. ложки теплой воды и 1 ч. ложку оливкового масла. Можете добавить 3–5 капель эфирного масла лимона, грейпфрута, апельсина или розмарина. Нанося состав, растирайте им проблемные участки до красноты. Смесь не смывайте, а замотайте намазанные места в пленку и утеплите. После примите душ.

Горчичное

Жгучая горчица подтягивает кожу и справляется даже с ярко выраженной «апельсиновой коркой».

Возьмите по 3 ст. ложки горчичного порошка, меда, 1 ст. ложку оливкового масла, добавьте 2–3 капли эфирного масла, перемешайте.

Внимание: наносите состав на проблемные зоны, избегая области живота. Во время обертывания пейте много воды. При ощущении дискомфорта смойте состав: он вам не подходит.



Как худеть при Б



Марина
АСТАФЬЕВА

Врач-диетолог

Рацион должен учитывать наличие у вас хронических заболеваний. Давайте разберем правила похудения при самой распространенной болезни почек – пиелонефrite

Имея хроническое заболевание почек, надо худеть, постоянно контактируя с врачом

Меню нужно составить так, чтобы не нагружать почки и при этом терять килограммы. Калорийность рациона нельзя опускать ниже 1600 ккал в день.

ПРАВИЛО 1

Откажитесь от специй и жирного

Приправы повышают аппетит и раздражают воспаленные почки. То же с жирными продуктами: они тяжелы для почек и вредны для фигуры. Исключение можно сделать только для полезных жиров омега-3.

ПРАВИЛО 2

Прощай, соль!

«Белая смерть» задерживает влагу, что не идет на пользу ни почкам, ни фигуре.

Чтобы не было отеков, сведите к минимуму потребление соли, а салаты приправляйте натуральным йогуртом.

ВАЖНО!

Не начинайте похудение в период обострения, когда у вас температура и вы принимаете антибиотики. Снижение веса может ослабить иммунитет и тем самым помешать лечению. Худеть можно только в период ремиссии.

БОЛЬНЫХ ПОЧКАХ

ПРАВИЛО 3

Варите или тушите

Вареная, тушеная и приготовленная на пару пища легче усваивается, а значит, и почки будут напрягаться меньше. Очень полезно как для почек, так и для коррекции веса запаривать каши: гречневую, овсяную, рисовую, перловую. Можно на маложирном молоке.

ПРАВИЛО 4

Пейте по назначению

Питьевой режим при больных почках должен назначать врач. В одних случаях жидкость ограничивают, в других – наоборот. В любом случае из напитков вам можно в основном воду, морсы, компот из сухофруктов, травяные чаи и отвары. А чтобы худеть, все это должно быть без сахара.

ПРАВИЛО 5

Питайтесь дробно

Если вы хотите похудеть, ешьте не меньше 5 раз в день. Порции должны быть меньше привычных примерно на треть. Но следите, чтобы организм получал достаточно витаминов. В каждый прием пищи съедайте какой-нибудь овощ или фрукт. Но исключите помидоры, редис, сельдерей, цитрусовые, бананы и виноград.

А если камни?

При камнях в почках также нужно очень внимательно относиться к похудению. В этом случае самую большую опасность представляет однообразное питание, то есть монодиеты. Кроме того, нельзя практиковать белковые диеты, например диету Дюкана и диету для сушки тела, в которой тоже очень много белка.

Примерное меню на день

1799 ккал, б/ж/у – 113/40/217

ЗАВТРАК Овсяная каша (30 г крупы), запаренная 100 мл молока (1,5%). 100 г творога (0%) с 1 ст. ложкой меда. 200 мл отвара шиповника без сахара.

316 ккал, б/ж/у – 23/3/48

ВТОРОЙ ЗАВТРАК Яблоко, запеченное с 1 ч. ложкой меда.

194 ккал, б/ж/у – 1/0/19

ОБЕД Овощной суп-пюре (по 50 г тыквы, моркови, брокколи, сладкого перца, 100 мл сливок 10%, 10 г твердого сыра 45%). Две котлеты (100 г куриного филе, 50 г моркови). 200 мл клюквенного морса с 1 ч. ложкой меда.

448 ккал, б/ж/у – 33/14/49

ПОЛДНИК Гречневая каша (50 г крупы, 150 мл молока 1,5%). Овощной салат (100 г огурца, 50 г сладкого красного перца, 20 г листового салата, соус: 1 ч. ложка оливкового масла с 1 ч. ложкой винного уксуса). Молочный коктейль (200 мл молока 1,5%, 50 г замороженной клубники).

403 ккал, б/ж/у – 18/12/56

УЖИН Овощное рагу (150 г постной говядины, 50 г моркови, 50 г картофеля, 100 г белокочанной капусты). 200 мл несладкого компота из сухофруктов

438 ккал, б/ж/у – 38/11/45

Подбираем меню
для снижения веса
в зависимости
от телосложения

Диета по



«Груша»

Узкие плечи, широкие бедра – в целом это благоприятное телосложение: остеопороз и болезни сердца у «груш» бывают редко. А вот **больные суставы и варикоз – часто.** На проблемы намекает и жирок. Если его **больше**

под пупком, нужно опасаться гастрита, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, проблем с печенью. **Больше отложений над пупком** – есть склонность к гипертонии

и заболеваниям почек.

«Грушам» показана **низкожировая диета**. Кроме того, надо ограничить сладости, картошку, мучное и каши. Но голодать нельзя!

Фитнес-совет

Уменьшить объемы в нижней части «грушам» помогут длительные кардиотренировки: ходьба, танцы, аэробика. Потеть стоит 3–4 раза в неделю по 45–60 мин. А для того, чтобы фигура стала более сбалансированной, надо 2–3 раза в неделю по 30 мин. уделять упражнениям для спины, груди и рук.

Меню на день 1384 ккал, б/ж/у – 95/36/170

1-й завтрак

(267 ккал, б/ж/у – 7/5/49)

Овсяная каша (30 г крупы), сваренная на воде, 200 мл морковного сока с 20 мл сливок (10%), яблоко (180 г).

2-й завтрак

(190 ккал, б/ж/у – 14/13/3)

20 г твердого сыра, яйцо всмятку, кофе с 50 мл молока (2,5%).

Обед

(346 ккал, б/ж/у – 38/5/41)

250 мл супа (30 г гороха, 20 г моркови, 15 г лука), 150 г окуня, салат (50 г капусты, 30 г помидора, 20 г огурца, 1/2 ч. ложки растительного масла), зеленый чай, 5 шт. кураги.

Полдник

(211 ккал, б/ж/у – 19/5/22)

100 г творога (5%) с 1 ч. ложкой меда, хлебец, 200 мл компота (10 г сушеных яблок).

Ужин

(370 ккал, б/ж/у – 17/8/55)

150 г пиццы (40 г цельнозерновой муки, 2 г дрожжей, 25 г шампиньонов, 20 г сладкого перца, 15 г сыра, 5 г томатной пасты), салат (100 г груш, 100 г яблок, 70 г апельсина, 25 мл апельсинового сока), 200 мл кефира (1%).

Фигура «песочные часы», поправляясь, становится «грушей»



ФИГУРЕ



Ирина КУЗНЕЦОВА

Диетолог центра
здорового питания
«Конфигурация», К. М. Н.



«Перевернутый треугольник»

Фигура с узкими бедрами и широкими плечами. Над губой нередко растут усыки, на лице и спине

вскакивают прыщи – это признак **чрезмерной активности мужских половых гормонов**. Из-за

гормонального дисбаланса сильно выражены **симптомы ПМС**, женщин тянет на соленое и сладкое. Чтобы похудеть, в меню должны быть белки и полиненасыщенные жиры, а углеводов и соли минимум.

Фитнес-совет

Гармонизировать тело позволяют **ударные нагрузки на ноги**: выпады, приседания с тяжелыми гантелями (15–20 повторов за подход). Верхнюю часть тела лучше укреплять без отягощений, стараясь делать по 30–40 повторений. Тренируйтесь 2–3 раза в неделю по 30–40 мин.

Меню на день

1622 ккал, б/ж/у – 134/65/131

Основу питания этого типа должны составлять белки

1-й завтрак

(397 ккал, б/ж/у – 27/23/28)

Куриные котлеты на пару (100 г фарша, 10 г лука, 1/2 яйца, 1 ч. ложка овсяных отрубей), 100 г зеленого горошка, зеленый чай без сахара.

2-й завтрак

(218 ккал, б/ж/у – 18/6/23)

100 г творога (5%) с яблоком (150 г) и изюмом (10 г).

Обед (482 ккал, б/ж/у – 44/22/28)

Уха (60 г горбуши, 20 г перловой крупы, по 10 г лука и моркови), 120 г говядины, стручковая фасоль (100 г) с 1/2 ч. ложки растительного масла, фруктовое желе (60 г апельсина, 2 ст. ложки апельсинового сока, 5 г желатина), зеленый чай.

Полдник

(139 ккал, б/ж/у – 15/7/4)

Омлет (1 яйцо, 2 белка, 80 мл молока 1%), отвар шиповника.

Ужин (386 ккал, б/ж/у – 30/7/48)

Тефтели (100 г филе курицы, по 10 г лука, моркови, 100 мл томатного сока) с рисом (50 г крупы), салат (по 50 г капусты, перца, помидоров, 1 ч. ложка масла).



«Яблоко»



Жир накапливается в области живота, оседая **вокруг органов брюшной полости** и затрудняя их работу. Из 20–25 кг жира, находящегося в женском теле, 2–5 кг составляет именно брюшной. Если вы полнеете по типу «яблока», значит, излишки откладываются внутри, а не под кожей,

что грозит нарушением обмена веществ вплоть до сахарного диабета, высоким холестерином и болезнями сердца. Снизить вес «яблокам» сложнее, чем «грушам», – им надо налегать на питание, богатое клетчаткой. А вот белковые и высокожировые рационы (например, кетодиета) им противопоказаны.

Фитнес-совет

Разогнать обмен веществ «яблоку» помогут длительные (60–80 мин.) кардио-тренировки 3–4 раза в неделю: от коротких, по 25–30 мин., толку не будет. А поскольку отложения жира негативно сказываются на состоянии сердечно-сосудистой системы, то высокоинтенсивные, интервальные занятия в первые 2–3 месяца новичкам лучше не практиковать.

Меню на день

1604 ккал, б/ж/у – 121/62/140

1-й завтрак

(368 ккал, б/ж/у – 16/14/44)

Бутерброды (40 г отрубного хлеба, 50 г брынзы, по 100 г помидора и огурца, 10 г листового салата), 200 мл томатного сока, 2 мандарина (150 г).

2-й завтрак

(172 ккал, б/ж/у – 26/4/7)

130 г творога (2%) с 50 мл йогурта (3,2%) и 10 г зелени, чай.

Обед

(345 ккал, б/ж/у – 27/8/43)
(276 ккал, б/ж/у – 12/14/25)

Бутерброды (40 г отрубного хлеба, 50 г брынзы, по 100 г помидора и огурца, 10 г листового салата), стакан минеральной воды.

Клетчатки много в овощах, фруктах и отрубях

Обед (345 ккал, б/ж/у – 27/8/43)

Куриный бульон (150 мл) с гренками (30 г), 100 г трески, посыпанной зеленью петрушки, салат (по 100 г моркови и редьки, 1 ч. ложка растительного масла), компот (50 г вишни).

Ужин

(443 ккал, б/ж/у – 40/22/21)

150 г креветок, салат (по 100 г авокадо и помидора, 70 г огурца, 20 г зелени, 1 ч. ложка сока лимона, 1 ч. ложка соевого соуса), 200 мл томатного сока.

«Прямоугольник»

Такая фигура при наборе веса **раздается вширь по всем направлениям**, а талия, и без того неярко выраженная, сглаживается. Как правило, есть проблемы с желудком, поджелудочной и печенью.

Если лишних килограммов слишком много, может начать

растя живот и «прямоугольник» превратится в «яблоко». А значит, к заболеваниям пищеварительной системы добавится риск пополнить ряды **диабетиков и гипертоников**.

Чтобы привести себя в форму, «прямоугольнику» нужно

перейти на дробное питание: есть часто, но понемногу – за один раз 250–350 г. Полезно налегать на молочные каши, отварной картофель, постные мясо и рыбу, кисломолочные продукты, избегать монодиет (кефирной, яблочной и т.д.).

Меню на день 1362 ккал, б/ж/у – 94/46/159

1-й завтрак

(402 ккал, б/ж/у – 9/4/80)

Рисовая каша (50 г крупы, 150 г молока 2,5%), 3 галеты, 3 ч. ложки апельсинового джема, чай.

2-й завтрак

(72 ккал, б/ж/у – 8/3/5)

Омлет (2 белка, 100 мл молока 2,5%), чай.

Полдник

(205 ккал, б/ж/у – 12/14/25)

150 г запеченных яблок, 200 мл ряженки (4%).

Ужин

(299 ккал, б/ж/у – 25/10/26)

Запеканка (100 г творога 5%, 90 мл кефира 3,2%, 1/2 яйца, 1 ч. ложка сахара, 15 г манки).

На ночь (162 ккал, б/ж/у – 8/3/3)

250 мл кефира (3,2%), 3 галеты.

Фитнес-совет

Для уменьшения объемов наиболее эффективны кардиотренировки. Особенно упражнения, когда приходится подтягивать к груди колени, – это помогает уменьшить объем в талии. Занятия не должны быть продолжительными: хватит 40–45 мин. 3–4 раза в неделю. А вот кататься пресс не стоит: он раздастся вширь.

Обед

(222 ккал, б/ж/у – 32/2/20)

Грудка индейки (150 г), 100 г картофельного пюре (90 г картофеля, 10 мл молока 2,5%), чай, 3 галеты.

Дробное питание не должно стать кусочничанием



«Я сильно из-за с

27-летней
Маргарите
Виноградовой
из Твери удалось
скинуть 40 кг, когда
она разбралась
в себе

В какой-то момент
я смирилась: приму
себя такой, какая
есть, раз уж ничего
не могу поделать...

113 кг

До

После

Хотела
в 2019 году
дойти
до 62 кг,
но помешали
болезни—
и стресс;
пришлось
остановиться
на 73

73 кг

Напишите нам!

Вам удалось похудеть? Пришлите нам историю своей борьбы с лишним весом вместе с фото до и после похудения. Если рассказ будет напечатан, вас ждет гонорар

от 1500 руб. Присылайте письма по адресу: 127287, г. Москва, а/я 20, с пометкой «Худеем вместе – «Всё для женщины». Или по электронной почте: vdz@bauermedia.ru. Обязательно укажите ваш телефон!

поправлялась ТРЕССА»

Я никогда не была худой, даже ребенком. Возможно, из-за сложного детства. Мои родители рано развелись, мы переехали в другой город, там мама снова вышла замуж. Отчим оказался чудовищем: бил меня, наказывал. Когда он ушел, я за пару месяцев смогла похудеть с 86 до 68 кг. В этом весе я и пребывала, пока меня не угораздило влюбиться. Пять лет каждый день молодой человек мотал мне нервы. А мне не хватало сил бросить его. Жизнь шла под откос, учеба в институте была в тягость, еще и любимая бабушка умерла... Не в состоянии справиться с внутренним напряжением, я стала убивать себя алкоголем и вредной едой.

Вес стремительно рос. Когда он достиг 89 кг, любимый ушел к другой...

Резкое увеличение массы тела спровоцировало гормональный сбой, начались маточные кровотечения. Врачи прописывали мне гормоны,

из-за которых вес только рос.

В этот сложный период жизни я познакомилась с моим будущим мужем. Он поддерживал меня и не упрекал за вес.

«ПОЛТОРАШКА»

Перед свадьбой я похудела с 94 до 88 кг, но сброшенное быстро вернулось. Я «полторашка» – рост 158 см. Только представьте, как я выглядела!

Когда вес дошел до 113 кг, я осознала: нужно что-то делать. Врачи поменяли мне лекарства, и я скинула 8 кг. А потом вес встал, не помогали ни голод, ни спорт.

ПЕРВАЯ ПОБЕДА

Все изменилось 14 января 2018 года. Я поняла, что все дело во мне. Что у меня нет причин не худеть. Я приняла участие в бесплатном марафоне

Пример моего меню

Считаю калории. В день стараюсь съедать около 1500 ккал.

Завтрак: овсяная каша (или овсяноблин), чай

Второй завтрак: банан

Обед: куриная грудка, гарнир (картошка, гречка), овощной салат

Ужин: омлет, овощи с курицей или кисломолочные продукты

и стала питаться по предложенному меню. Фото моей еды каждый вечер проверяли. Так у меня появился свой блог. А за 2 недели ушло 4 кг.

Я решила продолжать. Занималась на велотренажере и по видеокурсу «Ходим с Лесли». Муж подарил мне фитнес-браслет. От 2 тыс. шагов в день я постепенно дошла до 8–10 тыс. За год удалось сбросить 30 кг.

Чтобы кожа не обвисла, худела постепенно: скидывала несколько кило, потом удерживала этот вес, затем снова худела. Планирую сбросить еще 20 кг – до 53. Сейчас у меня есть несколько подопечных, которым я помогаю худеть. Чувствую, что это становится моим любимым делом. Ведь, сама пройдя этот путь, я понимаю, с чем сталкиваются полные люди...

Мне повезло встретить человека, который стал моим мужем и опорой. Он любит меня любой





Александра ПЕТРОВИЧЕВА

Спортивный нутрициолог, диетолог, психолог, к. м. н.

Многие худеющие исключают этот продукт из рациона. Но правы ли они?

Польза или вред?

В муке содержатся витамины и минералы, это хорошо. С другой стороны, хлеб – сплошные углеводы. Но углеводы дают нам энергию. Выходит, дело в их количестве и качестве.



Надо ли есть хлеб?

Состав здорового хлеба



Дрожжи



Изучаем состав

Лучший хлеб – домашний. Но учтите: готовые смеси для выпечки не всегда имеют правильный состав!

Хлеб из магазина тоже может быть здоровым. Мука, вода, дрожжи (или закваска) и соль – вот составляющие правильного хлеба. В сдобе еще могут быть масло и яйца, в зерновом – семена. А вот усилителей вкуса, красителей и добавок «Е» лучше избегать.

Обращайте внимание и на срок годности. Если он исчисляется месяцами, в продукте есть консерванты и вредные жиры.

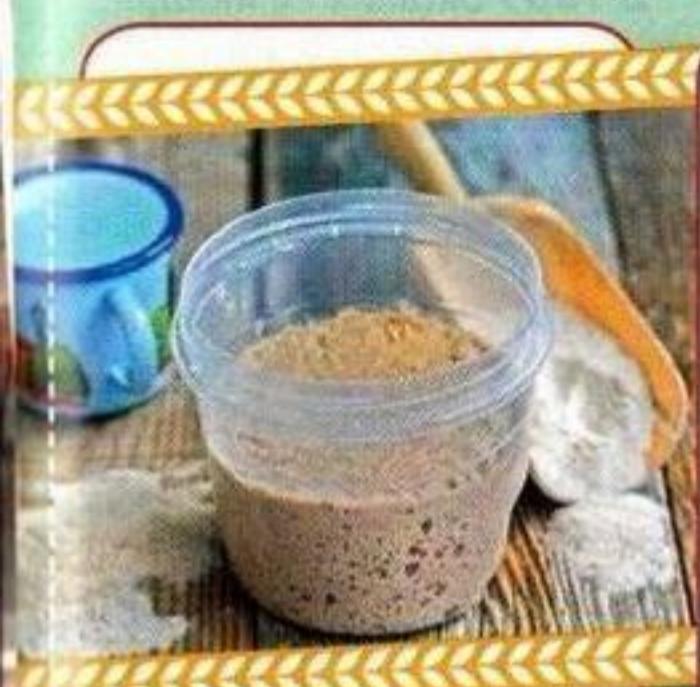
Советы для худеющих

На диете многие отказываются от хлеба, и зря. Главное – употреблять его в меру, соблюдая правила.

- ✓ Ешьте хлеб утром или днем, но не на ужин.
- ✓ Поняли, что хлеба многовато? Сократите порцию вдвое.
- ✓ Если в вашем меню много выпечки, уберите ее, а не хлеб.
- ✓ При лишнем весе от пшеничного хлеба лучше отказаться. Отдавайте предпочтение хлебу из ржаной муки, с отрубями и цельными злаками: чем больше в продукте грубых волокон (оболочек зерна), тем полезнее.

ПЕЧЕМ дома

Вкусный ароматный хлеб без вредных добавок не повредит фигуре, если есть его в меру



Закваска

На 350 г

■ 175 г ржаной муки

1. Смешайте 25 г муки и 25 мл теплой воды в банке. Неплотно прикройте крышкой и оставьте в теплом месте на сутки.

2. Добавьте в банку 50 г муки и 50 мл воды. Перемешайте, накройте крышкой, оставьте на сутки.

3. На третий день закваска начнет пузириться. Добавьте 100 г муки и 100 мл воды, оставьте на сутки.

4. На четвертый день закваска готова. Храните ее в холодильнике, прикрыв крышкой. Подкармливайте раз в три дня смесью из 20 г муки и 20 мл воды.

Время приготовления: 20 мин.

Время ожидания:

4 дня

В 100 г около 163 ккал,
б/ж/у – 16/2/128

Ржаной бездрожжевой

На 8–10 ломтиков

- 300 г закваски
- 300 г ржаной муки
- 100 г цельнозерновой муки
- 1,5 ч. ложки соли
- растительное масло

1. Соедините в миске ржаную и пшеничную муку, соль. Сделайте углубление и влейте туда 200 мл теплой воды. Добавьте закваску. Замесите тесто – оно получится липким. Можно добавить тмин. Накройте тесто полотенцем и оставьте в тепле на час, оно должно увеличиться в объеме.

2. Подпылите стол мукою и хорошо вымесите тесто. Сформируйте буханку, обваляйте ее в муке и уложите в форму, смазанную маслом. Накройте форму и оставьте на 2–2,5 часа, пока тесто не увеличится в объеме вдвое.

3. Выпекайте хлеб в духовке при 220 °С час, вниз поставьте миску с 200 мл горячей воды.

Время приготовления:

1,5 часа

Время ожидания:

2,5–3 часа

В 100 г около 199 ккал,
б/ж/у – 6/1/43



Пшеничный цельнозерновой

На 10–12 ломтиков

- 500 г пшеничной цельнозерновой муки
- 3 ст. ложки оливкового масла
- 1 ст. ложка сахара или меда ■ соль
- 8 г сухих дрожжей

1. Треть муки просейте, добавьте дрожжи, сахар, перемешайте, влейте 350 мл теплой воды. Размешайте. Накройте салфеткой и оставьте в тепле на 15–20 мин. Масса должна увеличиться в объеме.

2. Перемешайте ее, добавьте щепотку соли, влейте 2 ст. ложки масла. Замесите тесто, частями всыпая просеянную муку. Влейте оставшееся масло и выме-

шивайте еще 5–7 мин. Тесто должно получиться мягким, не прилипающим к рукам. Накройте салфеткой и оставьте в тепле на 30 мин.

3. Переложите тесто в смазанную

маслом форму, накройте салфеткой и оставьте на 15 мин. Выпекайте в духовке 25–35 мин. при 220 °С.

Время приготовления:

1 час

Время ожидания: 55 мин.

В 100 г около 219 ккал, б/ж/у – 7/5/36



Зерновые хлебцы

На 7–10 хлебцев

- 100 г кукурузной муки
- 70 г семян подсолнуха
- 70 г семян кунжута
- 2 ст. ложки растительного масла
- соль

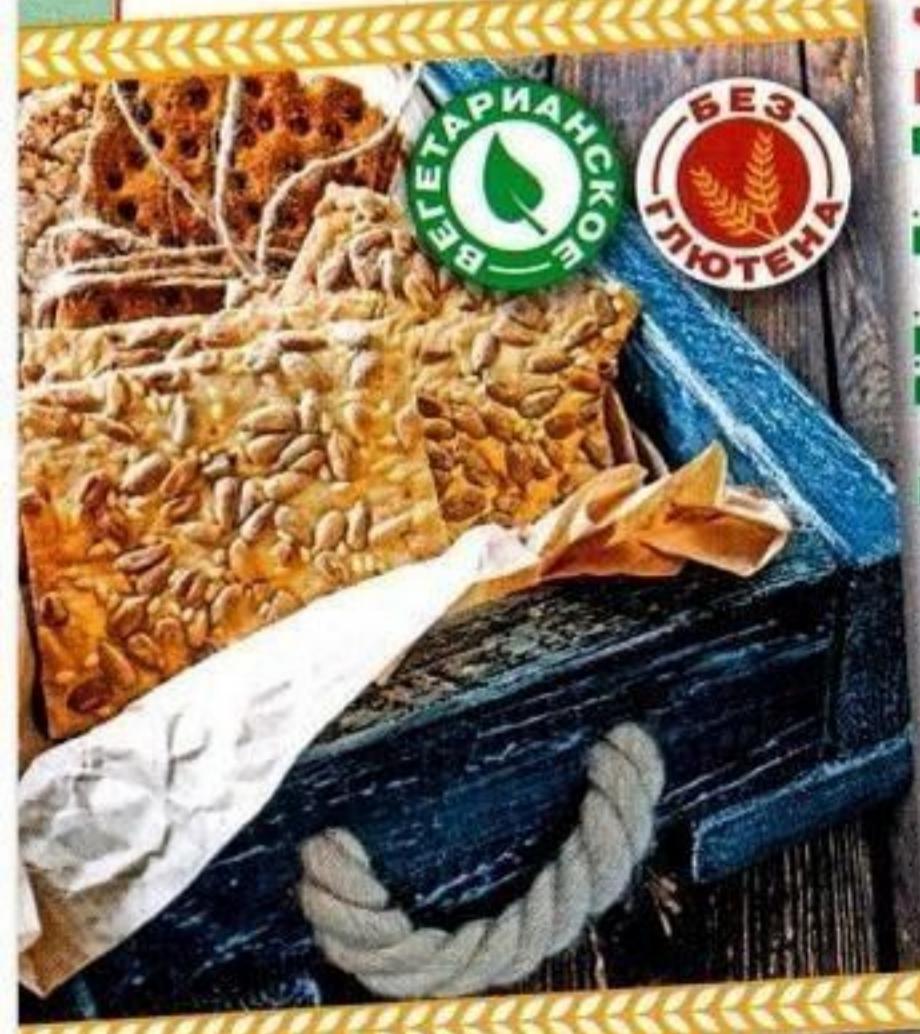
1. В миске перемешайте часть семян, муку, добавьте щепотку соли. Отдельно размешайте масло в 200 мл кипятка. Влейте в сухую смесь. Быстро перемешайте ложкой.

2. Застелите противень пекарской бумагой. Сверху раскатайте тесто слоем толщиной примерно 0,5 см.

3. Присыпьте тесто оставшимися семенами. Ножом сделайте в тесте углубления, обозначая границы хлебцев. Запекайте 1 час в духовке при 150 °С. Остудите, не снимая с бумаги.

Время приготовления: 1 час 20 мин.

В 100 г около 298 ккал, б/ж/у – 8/21/18



ТОКСИКОЗ ПРИ ПОХУДЕНИИ МОЖНО ЛИ ЕГО ИЗБЕЖАТЬ?

Слово «токсикоз» обычно ассоциируется с плохим самочувствием во время беременности. Однако мало кто догадывается, что практически такое же неприятное состояние испытывает любой интенсивно худеющий человек. Для этого состояния нет специального термина. Появление дискомфорта, тошноты и общей слабости обычно оправдывают резкими переменами в питании и ограничением калорийности пищи. Значит ли это, что дискомфорт во время диеты нужно безропотно терпеть? Вовсе нет!

ПОЧЕМУ ВО ВРЕМЯ ДИЕТЫ РАЗВИВАЕТСЯ ТОКСИКОЗ?

Причины дискомфорта при похудении почти такие же, как и во время беременности. Процесс интенсивного снижения веса кардинально меняет обмен веществ. Еще недавно организм только накапливал жировую ткань, а теперь, наоборот, расщепляет ее, что неизбежно оказывается на общем состоянии организма.

Кроме того, существенно меняется гормональный баланс. От количества жировой ткани в организме напрямую зависит уровень эстрогенов, а при интенсивном сжигании жира происходят перемены в обмене не только половых гормонов, но и, например, гормонов щитовидной железы.

И пожалуй, главная причина дискомфорта во время похудения – токсины. Они постоянно поступают в небольших количествах с едой, особенно если продукты относятся к категории нездоровой пищи. Красители, консерванты, ароматизаторы, усилители вкуса, стабилизаторы – в небольших количествах вся эта пищевая химия вреда здоровью не наносит. Организм нередко не может избавиться от токсичных веществ и «складирует» их там, где от них меньше вреда – в жировой ткани. В итоге все жировые складки и прослойки оказываются буквально пропитаны вредными

веществами. И когда этот жир расщепляется, токсины, теперь уже в больших количествах, выходят в кровь, отравляя организм. Именно в этом и заключается причина неприятного привкуса во рту, тошноты, расстройств пищеварения, болей в печени и почках, высыпаний на коже. В итоге большинство диет в лучшем случае заканчивается срывом и возвратом ушедших килограммов, а в худшем – обострением хронических заболеваний и больничной койкой.

НЕ ДОПУСТИТЬ ИНТОКСИКАЦИИ

Ощущение дискомфорта во время снижения веса нередко сигнализирует об опасной для организма интоксикации. Отличным помощником во время диеты может стать Энтеросгель. Этот современный энтеросорбент аккуратно впитывает токсины (не затрагивая полезные пищеварительные бактерии, витамины и микроэлементы) и мягко выводит отравляющие вещества из организма. Особый плюс Энтеросгеля еще и в том, что он заполняет желудок, создавая ощущение сытости, благодаря чему можно уменьшить аппетит, что особенно важно во время диеты с ограниченной калорийностью. Принимать Энеросгель можно на протяжение всего процесса похудения, так как новые токсины высвобождаются из каждой новой порции расщепленного жира.

Диеты и занятия спортом, дополненные приемом энтеросорбента, становятся эффективней, снижение веса происходит комфортней, в результате – килограммы уходят быстрее.



Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Повышенный аппетит

Белки отлично **насыщают**. Замечали, что после приема пищи со свиной отбивной, куском курицы, яйцом или творогом еще долго не хочется есть? А все потому, что, как показали исследования, при употреблении протеинов **снижается уровень гормона голода** грелина.

Плохо заживающие раны

Для регенерации кожи организм использует **аминокислоты** – частички белков. Если их не хватает, то повреждения долго не проходят. Дефицит аминокислот сказывается и **на упругости эпидермиса**: снижается выработка эластина и коллагена, что приводит к дряблости, сухости и появлению морщин.

5 симптомов дефицита белка

Если заметили их, проанализируйте свой рацион. Возможно, вы не получаете с едой достаточно протеинов

Частые простуды

При нехватке белка снижается устойчивость к инфекциям, поскольку протеины участвуют в работе иммунитета. В результате уменьшается выработка антител (они обезвреживают вирусы), нарушается синтез лизосом (разрушают бактерии) и интерферонов (обеспечивают противовирусную устойчивость).



Слабость в мышцах

При несбалансированном питании и отсутствии физических нагрузок организм начинает добывать белки из мускулов – тканей, которые, как он считает, ему не слишком нужны. В итоге мышечная масса уменьшается, мышцы атрофируются. Отсюда повышенная слабость и утомляемость после любых действий. Кстати, нарастить мускулы снова – задача не из легких.

Отечность

В белковые разгрузочные дни хорошо уходит вес. Но это **не жир, а вода**. Ведь без протеинов, в частности альбумина, нарушается водно-солевой баланс и жидкость начинает задерживаться в организме. Итог – мешки под глазами наутро, отеки голеней и стоп.

НАУЧНЫЙ ПОДХОД

Заподозрили у себя дефицит? Сделайте биохимию крови: концентрация белка у взрослого – 65–85 г/л. И откорректируйте свой рацион: 30–35% его калорийности должны составлять протеины.



Татьяна МИНИНА

Персональный
тренер по фитнесу

Женская Составляем тренировку сами

Несколько важных секретов, которые помогут вам подобрать упражнения и делать их в верном порядке

По кругу

Одна из эффективных тренировок для снижения веса – круговая. Все упражнения выполняются по одному подходу друг за другом – это один круг. Таких нужно 3–4, отдых между кругами – 2–3 мин. Упражнения для круговой тренировки подбираются так, чтобы проработать все тело. Делать ее следует 2–3 раза в неделю (перерыв между занятиями – 1–2 дня).

Есть несколько принципов построения круговой тренировки.

- **Линейная.** Каждый круг состоит из упражнений, которые делаются 15–20 раз. Количества повторов не меняется.
- **Пирамида.** Вначале выполняется максимум повторов, но от круга к кругу их количество снижается. Например, в первом круге каждое упражнение делается по 25–30 раз, во втором – 20–25, в третьем – 15–20, в четвертом – 10–15.

Основа

В начале любой тренировки делаются базовые, или основные, упражнения – те, при которых работают крупные мышечные группы – ног, спины, груди. И даже если задействовано много мышц, какие-то из них нагружаются больше. К базовым упражнениям относятся следующие.

- **Приседания** – упор на ноги, ягодицы, спину.
- **Выпады в стороны** дают нагруз-

ку и на боковую и внутреннюю поверхности бедер.

- **Выпады** – как приседания, но работает и пресс.
- **Подъем из приседа с гантелями** – как приседания, но нагрузка больше на спину.
- **Наклоны вперед** с гантелями – бедра, ягодицы, пресс, спина.
- **Отжимания** – мышцы груди, рук, пресса, поясницы.
- **Планка** – нагрузка на все тело. В занятие нужно включать 3–4 базовых упражнения и столько же дополнительных.

В дополнение

Эти упражнения позволяют проработать меньше мышечных групп. Их задача – отшлифовать проблемные зоны. Дополнительные упражнения менее травмоопасны, поэтому их делают после основных. Вот наиболее популярные.

Для бедер:

- **сведение-разведение ног**, лежа на спине;
- **подъем ноги в сторону**, лежа на боку, стоя, на четвереньках.
- **разгибание, подъем ноги** (носок на себя).

Для ягодиц:

- **сгибание ног назад** (пятка почти касается ягодиц);

- **подъем назад и вверх согнутой или прямой ноги;**
- **ягодичный мостик.**

Для пресса:

- **все упражнения, когда поднимаются ноги, колени к животу;**
- **скручивания** (лежа на спине, отрыв лопаток от пола).

Пример фитнес-занятия

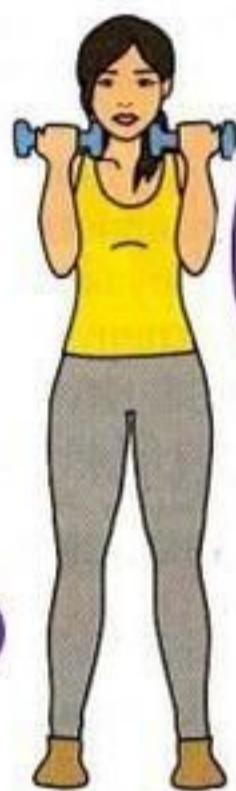
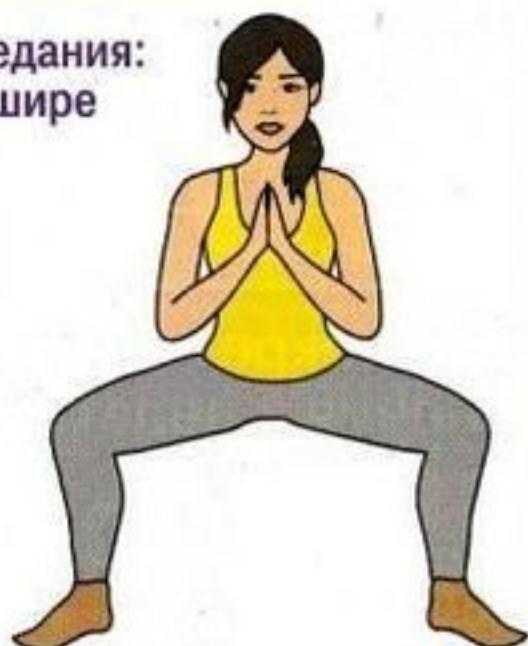
Выпады вперед

1



Приседания:
ноги шире таза

2



Важно!
Начинайте
занятие с 5 мин.
разминки (бега на
месте, прыжков).
А завершайте
растяжкой.

3



Отжимания
от стула

4



5

Сведение-
разведение
ног



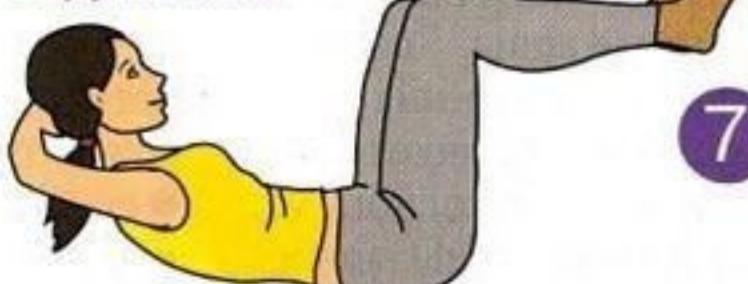
6

Сгибание ноги, лежа
на животе



Скручивания

7



1. Выпады вперед:
шагнув вперед, опустите корпус вниз, сгибая колени. Ноги чередуйте.

2. Приседания: ноги шире таза. Опускаясь вниз, не сводите колени!

3. Боковые выпады с гантелями. Широко шагните вбок и опуститесь вниз, сгибая одну ногу.

4. Отжимания от стула или на полу с колен. В первом подходе ладони под плечами, пальцы направлены вперед. Во втором – ладони шире плеч. В третьем разверните пальцы внутрь, локти наружу.

5. Сведение-разведение ног, лежа на спине. Носками тянитесь вверх, кисти подложите под ягодицы.

6. Сгибание ноги, лежа на животе. Старайтесь коснуться пяткой ягодицы. Двигайте каждой ногой по 30 сек.

7. Скручивания. Лежа на спине, ноги на весу или на диване, лопатки отрывайте от пола.

' чтобы не нарушить диету, придется заняться подсчетами

100 ккал: сколько это орехов?

6 шт., или 15 г,
грецких орехов
(б/ж/у - 2/9/2)

5 шт.,
или 14 г,
макадамии
(б/ж/у -
1/11/1)

14 шт., или 17 г,
миндаля
(б/ж/у - 3/9/2)

7 шт., или 17 г,
кешью (б/ж/у - 3/8/4)

2 шт., или 15 г,
бразильских орехов
(б/ж/у - 2/10/1)

9 шт., или 15 г,
орехов пекан
(б/ж/у - 1/10/1)

28 шт., или
18 г, фисташек
(б/ж/у - 4/8/3)

18 шт.,
или 18 г,
арахиса
(б/ж/у -
5/8/2)

13 шт., или 14 г, фундука
(б/ж/у - 2/9/1)

77 шт., или 15 г,
кедровых орешков
(б/ж/у - 2/10/1)

Орешки как семечки: стоит начать их грызть, и уже трудно остановиться. А между тем из-за своей калорийности ореховые перекусы могут стать причиной набора веса. Чтобы такого не произошло, не стоит отказываться от орехов вовсе – все-таки в них много полезных веществ. Нужно просто вести аппетитным ядышкам счет.

Еще одно правило, которому должны следовать худеющие: соленые, жареные, а тем более глазированные орешки под запретом! Решили соблюдать диету – выбирайте только свежие, желательно неожаренные ядра, без добавления соли, сахара и глазури. Лишь тогда их включение в диетический рацион будет оправданно.

Чтобы диетические продукты остались полезными и низкокалорийными, готовьте их правильно

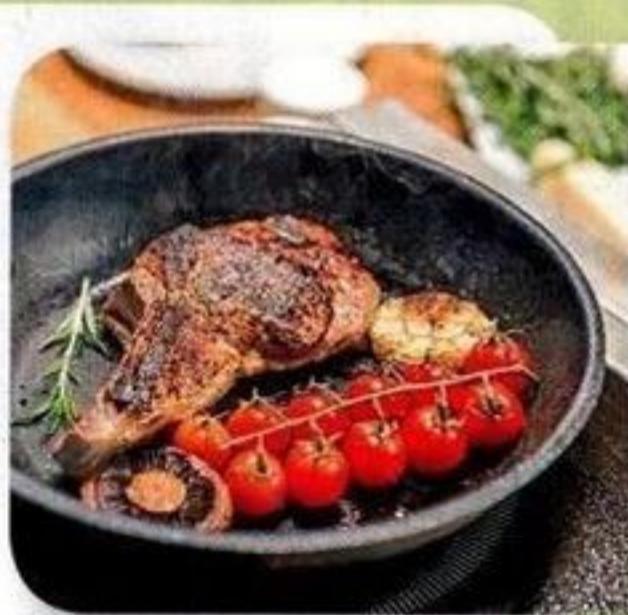
Наша пищеварительная система лучше усваивает термически обработанную пищу из-за того, что меняется структура волокон. Но при нагреве разрушается и часть ви-

таминов, исключения – ликопин, бета-каротин, некоторые витамины группы В: их количество и биодоступность под действием температур повышается. Вывод: чтобы

Горячий ПРИ

Жарка

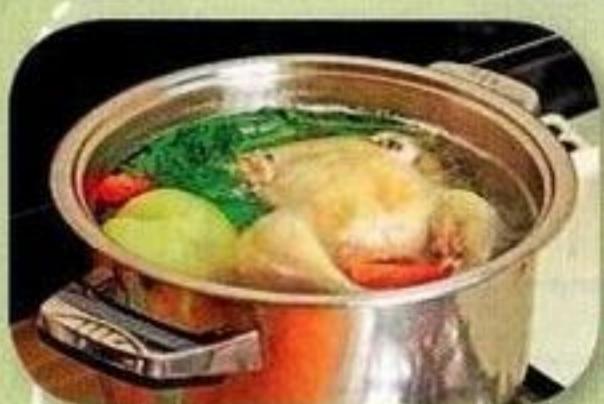
Вредный для талии вид готовки из-за того, что используется масло. Продукты его активно впитывают, и калорийность блюда вырастает в разы. Особенно опасна обжарка во фритюре.



Секреты: можно готовить без масла на сковороде с антипригарным покрытием или же в воке, когда мелко нарезанные продукты обжариваются в раскаленном масле в течение 3–5 мин. Последнее позволяет получить хотя и жирное, но при этом богатое витаминами блюдо: ценные вещества не успевают разрушиться.

Варка

Во время нее разрушается много витаминов, а **часть полезных веществ переходит в воду**. Именно так получают бульоны.



Секреты: при готовке мяса и птицы два первых бульона следует сливать после закипания, а при варке рыбы – до кипения. Так получится удалить лишний жир и токсины. А овощи лучше варить в мундире: в этом случае потери витаминов уменьшатся.

ПРИ

На пару

Эта термическая обработка **считается диетологами наиболее щадящей**, особенно подходящей для людей с заболеваниями ЖКТ.

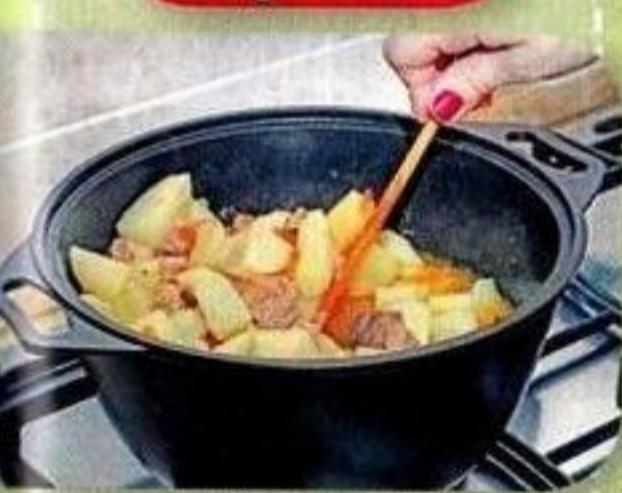
Секреты: порой еда, приготовленная на пару, получается сочной, но кажется пресной: пар сохраняет изначальный вкус продуктов, а от него многие отвыкли. Получить более яркий вкус позволяют специи, приправы.



получить максимум полезных веществ из своего рациона, нужно есть как сырые овощи и фрукты, так и приготовленные. А тепловую обработку выбирать щадящую.

ЕМ

Мушене



Более здоровая альтернатива жарке и варке, ведь добавляется минимальное количество воды или пища готовится в собственном соку. Это позволяет получить **блюда с насыщенным вкусом и минимумом жира**. Да и потери витаминов меньше, чем при варке.

Секреты: тушить овощи, мясо и рыбу надо при закрытой крышке, так как витамины разрушаются не только из-за нагрева, но и при контакте с кислородом. Крышка позволит свести контакт к минимуму.

В микроволновке

Большой плюс – можно готовить без масла, а благодаря специфике воздействия микроволн на продукты время приготовления сокращается в разы, что позволяет сохранить **максимум полезных веществ**.

Среди минусов: то и дело возникают **споры о вреде** пищи из микроволновки. Но научных доказательств этому до сих пор не предъявлено.



Секреты: если готовите в микроволновке, обязательно пользуйтесь стеклянной или керамической посудой, а не пластиковыми контейнерами.

Запекание

Такой же полезный вид готовки, как и на пару. Но только если **на мясе не**

образуется корочка, удален видимый жир, а с птицы – кожа, не используют жирные соусы, блюдо не посыпают сыром.



Секреты: уменьшить потери полезных веществ позволяет готовка в фольге, а также в рукаве для запекания (безопасен только до 230 °С), в аэрогриле. В идеале запекать надо при невысоких температурах – 160–180 °С.

На углях, гриле

С одной стороны, такой способ **не требует использования масла** и других жирных соусов, а это плюс, с другой же – зажаристая **корочка**, которая образуется на мясе, овощах, содержит канцерогены, и противопоказана при заболеваниях ЖКТ.



Секреты: часто переворачивать продукты, чтобы они быстрее готовились и корочка не образовывалась, избегать жарки на открытом огне.

1 Соленое

Оно задерживает воду в тканях, что приводит к отекам. Так, употребив 10 г соли – столько содержится в 100 г соленой рыбки, – можно поправиться на целый килограмм. Так что будьте поаккуратнее с солеными.



2 Конец цикла

Перед менструацией организм запасает все, что можно, в том числе и воду. Поэтому вес в конце цикла вырастает на 1,5–2 кг. Переживать по этому поводу не стоит: подождите 4–5 дней, и вес уйдет.

Почему утром на весах плюс?

Лишнего не ели, тренировку не пропускали, а вес вырос? Вот несколько причин

3 Мало воды

Она нужна организму практически для всех обменных процессов. Если вы не выпиваете достаточно воды, то тело для сохранения водного баланса накапливает ее.

4 Фитнес

Физнагрузка способствует росту мышц, а мускулы плотнее и тяжелее жира. А еще после занятий мышцы немножко отекают, что тоже может приводить к увеличению массы тела.

диет

Каждый день новое меню, непохожее на предыдущее, потому что у каждого своя задача!

По сути, это пять разных монодиет, сменяющих друг друга ради единой цели – избавить вас от лишних килограммов. С каждым днем вы будете становиться стройнее, как будто поднимаясь по сту-

пенькам к фигуре мечты. Кстати, образ лестницы может усилить мотивацию. В самом начале нарисуйте на листе бумаги ступеньки и каждый



День 2-й,
восстановительный (1286 ккал, б/ж/у – 131/62/52)

День 1-й,
очистительный (470 ккал, б/ж/у – 4/4/98)
Для этого устройте разгрузку: нужно съесть 1 кг яблок и выпить 2,5 л воды. А чтобы усилить детокс-эффект, каждые два часа принимайте по 2 таблетки активированного угля (8 шт. за день).

Чисто белковый день, в течение которого нужно съесть 600 г творога (5%) и выпить 1 л кефира (3,2%). Обязательно за день также выпить 2 л минеральной воды без газа. Белок кисломолочных продуктов поможет обрести силы после разгрузки на яблоках.

а «Лесенка»

день вписывайте, сколько граммов удалось скинуть на каждой из них. Это очень поддерживает в моменты, когда захочется бросить диету.



День 3-й,
энергетический
(1281 ккал, б/ж/у –
19/2/315)

Эти сутки придется провести на сухофруктах. Сварите себе кастрюлю компота (взмите 200 г любых сухофруктов, например кураги, на 2 л воды). Голод утоляйте изюмом – 300 г на весь день. Если любите мед, можете позволить себе 1–2 ч. ложки.



День 4-й,
строительный
(574 ккал, б/ж/у –
117/6/4)

Еще один белковый день – на этот раз на мясе птицы (0,5 кг филе курицы или индейки), посыпайте его свежей зеленью (50 г). Не забывайте в течение дня пить воду – не менее 1,5 л, зеленый чай без сахара и молока.

**Минус
4–5 кг
за 5 дней!**



День 5-й,
жиросягающий (561 ккал,
б/ж/у –
16/6/108)

Яблоки с овощами и кашей. На день положено 200 г овсянки (60 г крупы) на воде, 0,5 кг яблок и 0,5 кг овощей (например, по 100 г сладкого перца, помидоров, огурцов, капусты, моркови) в сыром виде.



Важно! Поскольку диета довольно жесткая, не стоит истязать себя физическими упражнениями. Сил на это у вас может не хватить. Так что на эти пять дней откажитесь от спорта. Максимум, что можно себе позволить, – 30-минутную зарядку по утрам или йогу, и только в белковые дни.

В дополнение

Легкий способ превратить даже полезное блюдо во вредное или калорийное – добавить в него неправильный соус. Вот самые популярные и опасные

Майонез

**В 100 г около 628 ккал,
б/ж/у – 3/67/3**

Классический майонез не так вреден, как о нем говорят, он даже может служить источником **полезных жиров и жирорастворимых витаминов – Е и А.**

ВРЕД. Из-за масла и желтков у соуса **высокая жирность и калорийность.** Но покупать обезжиренные варианты не стоит: в них много добавок и консервантов.

на замену

Если привыкли есть салаты с майонезом, приготовьте легкую альтернативу.



Творожный. В блендере взбейте 150 г творога (1%) с 2–3 ст. ложками кипяченой воды. Добавьте вареный желток, 1 ч. ложку горчицы, соль, перец и снова взбейте. **В 100 г около 83 ккал, б/ж/у – 12/3/2.**

Йогуртовый. Измельчите 10 г укропа. Блендером взбейте 200 мл йогурта (3,2%) с 2 ч. ложками горчицы, щепоткой соли. Вмешайте зелень. **В 100 г около 44 ккал, б/ж/у – 3/2/2.**

Яблочный. Взбивая 200 г яблочного пюре, добавьте 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложку горчицы, соль, сахарозаменитель. **В 100 г около 154 ккал, б/ж/у – 1/9/17.**

Кетчуп

**В 100 г около 106 ккал,
б/ж/у – 1/0/25**

Основа соуса – **томатная паста**, богатая **ликофилом** (он образуется при термической обработке помидоров) – антиоксидантом, защищающим от рака, преждевременного старения.

ВРЕД. Помимо томатов и специй в соус добавляется **сахар** – в среднем 17 г на 100 г. Некоторые производители кладут и **крахмал** – еще один углевод, который на диете ни к чему.

на замену

СО СПЕЦИЯМИ.

Возьмите по 1/2 ч. ложки порошка горчицы, корицы, перца, сушеного чеснока и соли, взбейте с 250 г томат-пасты, 50 мл воды, сахарозаменителем и 4 ст. ложками яблочного уксуса. **В 100 г около 58 ккал, б/ж/у – 2/0/13.**



По-итальянски. В сотейнике разогрейте 2 ст. ложки оливкового масла, добавьте 10 г базилика, 150 г репчатого лука и 3 зубчика чеснока. Проварите 10 мин. Затем добавьте 800 г консервированных помидоров в собственном соку. Огонь уменьшите и уварите соус на треть. Измельчите его в блендере. Добавьте соль и сахарозаменитель по вкусу. **В 100 г около 63 ккал, б/ж/у – 2/3/7.**

Готовьте соусы дома: некоторые производители экономят на качестве ингредиентов и добавляют консерванты и загустители



Соевый соус

В 100 г около 60 ккал, б/ж/у – 7/1/7

Популярный азиатский продукт. Богат **белком, незаменимыми аминокислотами, магнием, медью, железом, витаминами группы В**. Весь этот набор поддерживает нервную систему, способствует повышению густоты волос и укреплению ногтей.

ВРЕД. Хотя соус низкокалориен, в нем **много соли**: в 100 мл около 6 г – больше дневной нормы. Из-за этого в организме может задержаться вода и появиться отечность. Это означает замедление обмена веществ. Не лучшее действие для худеющих.

НА ЗАМЕНУ

НА ГРИБНОМ БУЛЬОНЕ.

В 100 мл крепкого грибного бульона добавьте 1 ч. ложку сока лимона, немного соли. В 100 г около 4 ккал, б/ж/у – 1/0/0.

С БАЛЬЗАМИЧЕСКИМ УКСУСОМ.

75 мл оливкового масла смешайте с 50 мл бальзамического (винного) уксуса и 1 ч. ложкой готовой зерновой горчицы. Можно приправить 1 ч. ложкой смеси сухих трав для салата. В 100 г около 551 ккал, б/ж/у – 1/57/7.

Горчица

В 100 г около 135 ккал, б/ж/у – 6/10/7

В ее зернах содержатся **полиненасыщенные жирные кислоты**, защищающие от атеросклероза. Жгучий соус отлично стимулирует пищеварение.

Горчица оказывает **сильное раздражающее действие на пищеварительную систему**, что вредно при гастритах, колитах, заболеваниях почек.

ВКУСНЕЕ

ДОМАШНЯЯ «ДИЖОНСКАЯ»

Залейте 90 г нарезанного репчатого лука, 2 зубчика чеснока 200 мл сухого белого вина и проварите 5 мин. Вино процедите, добавьте в него по 1 ч. ложке меда и соли, 30 г порошка горчицы, 2 ч. ложки оливкового масла, 40 г семян горчицы, перемешайте. Снова подогрейте. Уберите на 2 дня в холодильник. В 100 г около 188 ккал, б/ж/у – 7/8/11.