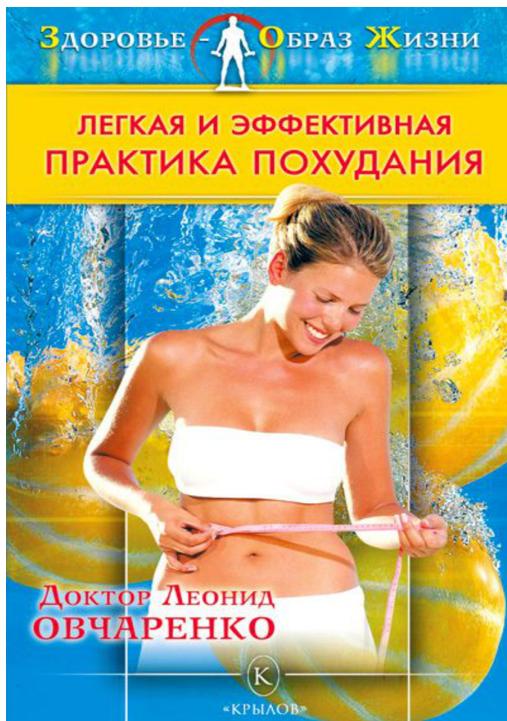


Леонид Михайлович Овчаренко

Легкая и эффективная практика похудания



Введение

Милые девушки, милые женщины! Мы, мужчины, обожаем вас за добрые сердца, покладистый характер и нежность, которую вы нам дарите. Но как приятна для взгляда и души стройная, подтянутая, ухоженная во всех отношениях девушка или женщина, обладательница стройных ног, подтянутого живота, тонкой талии.

Фигура – это 60, если не 80 % женской красоты, и, по нашему мужскому мнению, ей необходимо уделять гораздо больше внимания, чем лицу, волосам и прическе. Ведь даже значительные дефекты лица (и нам это известно) можно подправить косметикой, а серьезные заболевания волос или неудачную прическу можно прикрыть париком. Но как скрыть от придирчивых и взыскательных взглядов выступающие из-под одежды излишки бедер, складки живота и отвисшую грудь? Мужчины беспощадны. Они не преминут скривить насмешливую гримасу, толкнуть локтем приятеля, мол, «посмотри, какой пончик двигается». Мужчины коварны. Сколько их сбежало от своих неподражаемых толстушек к ничтожным «худышкам»! Сколько шекспировских трагедий разыграно на этом поле...

На мужчинах свет клином, конечно, не сошелся, но ведь и здоровье зависит от полноты. Теперь это почти аксиома: чем полнее, тем больнее. Полные болеют вдвое чаще, а живут аж на 12 лет меньше стройных. Все сердечно-сосудистые заболевания, даже у очень молодых, многие бронхо-легочные заболевания, сахарный диабет и многие другие напрямую связаны с погрешностями (да что там с погрешностями – с серьезными нарушениями!) в питании и, как следствие, с ожирением. Не будь их, люди бы жили на

15 % больше, чем теперь! В мире сейчас эпидемия ожирения! Им страдают 250 миллионов человек! И в России по статистике около 12 миллионов страдающих излишним весом. По этому показателю мы уже почти догнали США. А ведь там считается, что чем более успешен человек, чем больше он следит за собой, своей внешностью и заботится о здоровье, тем ближе к норме его вес. Займитесь собой не только ради статистических показателей, не только ради вожделеющих взглядов сильной половины человечества (хотя это приятно), но и ради себя любимой: стройные ноги, подтянутый живот, осиная талия будут свидетельствовать о том, что вы любите себя, знаете себе цену и успешны в делах.

Вам что-то мешает быть такой? Ваши ноги не так стройны, как вам бы хотелось, бедра несколько более округлы, ягодицы испещрены неровностями жировых складок, животик несколько отвис, талия оставляет желать лучшего? В общем, вы недовольны собой? С этим нужно что-то делать. Худеть! Но как? В этом море информации о способах похудения утонешь, не разобравшись, и будешь полной до скончания века. А ведь стать стройной так хочется и при этом быстро, но так, чтобы вес не вернулся в последующие несколько недель со значительной прибавкой, да и здоровью не был бы при этом нанесен непоправимый ущерб. Утверждают, что достаточно подобрать нужную диету. Но ведь вы их уже столько перепробовали. И как результат? Думаю, не очень. Все дело в том, что диета как непродолжительное по времени ограничение себя в том или ином виде продуктов или в количестве пищи вообще не панацея. Сколько вы видели неудачных попыток! Сколько неудач терпели сами? Для действительно потрясающего результата необходимы воля, разум и умение, а эти качества так редко встречаются все вместе. Но если вы обладаете волей и разумом, то эта книга даст вам умение. Ведь существуют, как минимум, еще три слагаемых успеха для успешного, не занимающего много времени и сохраняющего результат похудания: активный образ жизни (гимнастика или то, что принято теперь называть «фитнес»), режим дня и физиотерапевтическое воздействие на жировые отложения. Итак, запомните: диета, усиление физической активности, физиотерапия, применяемые в едином комплексе, дадут вам действительно желаемый результат – стройную фигуру и отменное здоровье.

Я не могу гарантировать, что, прочитав эту книгу, вы похудеете. Это невозможно сделать при помощи чтения. Но я могу пообещать вам, дорогие читательницы, что вы станете гораздо просвещеннее в вопросах диет, анатомии осанки, биохимии жирового обмена, гимнастики и других составляющих необходимых знаний для поддержания фигуры. И все сведения, собранные здесь, вы сможете использовать для практического изменения себя и своего тела. А я буду для вас наставником и проводником на этом тернистом пути.

Итак, вперед к знаниям, маленьким победам и большим радостям.

С обожанием,
Леонид Овчаренко, врач

Глава 1 Что делает фигуру стройной и красивой

Итак, обратим свои взоры к предмету, который составляет тему данной книги, а именно

к достоинствам и недостаткам женской фигуры. Необходимо получить ответ на главный вопрос: к какой цели нужно стремиться, чтобы достичь максимального результата?

Издавна существует и в веках останется вечный спор о красоте. Сколько людей, столько и мнений. Женщины придирчиво оценивают мужчин, мужчины – женщин. Одним нравятся широкие бедра и длинные ноги, другим – плоский живот и невероятно тонкая талия, третьим – большая грудь, четвертым – маленькая. «О вкусах не спорят!» – говорят одни. «Нет некрасивых женщин», – вторят им другие. Если бы вы думали так же, то не держали бы сейчас в руках эту книгу. Я уверен, что эти избитые истины вас не удовлетворяют, вы стремитесь к лучшему и большему в своей личной и профессиональной жизни, к совершенству физической формы при богатстве духовного содержания.

Так давайте же определим для себя, что есть красота. Без этого трудно понять, к чему же нужно стремиться, по каким меркам мерить свой успех и оценивать неудачи соперниц. Предлагаю такую формулировку: красота есть сочетание частей предмета или явления, гармоничность которого признается большинством людей. Красота фигуры определяется как гармоничное сочетание роста и веса, а также других пропорций, например соотношения между длиной ног и туловища и т. п.

Наиболее распространенной методикой определения пропорций тела является сопоставление роста и веса по формуле: рост минус 110 для юных и рост минус 100 для взрослых. Однако эта формула тем и плоха, что слишком проста. А ведь люди-то разные, ко всем одну формулу не применить. Природа так устроила, что все люди делятся на три типа: гипостеники (или астеники), нормостеники и гиперстеники, или, по-простому, на очень стройных, нормальных и полных. Отчасти такое деление обусловлено генетическими причинами, а отчасти индивидуальным развитием ребенка. Например, если девочку с детства перекармливали родители и вес ее всегда был выше нормы, то именно этот излишний вес в большей степени, чем генетическая предрасположенность, будет повинен в том, что женщина широка в кости и низкоросла. Ведь скелету и опорно-двигательному аппарату на протяжении жизни пришлось выполнять большие нагрузки, что неизбежно отразилось и на формировании всего организма. Или если, к примеру, девочка болела или недоедала, вес ее был меньше нормы, то скорее всего она вытянется, будет чрезмерно стройной и тонкокостной. Отсюда и назвали эти типы телосложений, соответственно, тонкокостный, нормокостный и ширококостный.

Определить ваш тип телосложения можно по так называемому индексу запястья. Для его определения нужно измерить окружность запястья (место несколько выше кисти и лучезапястного сустава, рис. 1, поз. 1) в самом тонком месте. У тонкокостных астеников она будет менее 16 см, у нормокостных этот показатель колеблется в пределах 16–18,5 см, а у толстокостных гиперстеников составляет более 18,5 см. Запомните или запишите результаты ваших измерений. Они нам еще понадобятся как для дальнейшего вашего определения принадлежности к тому или иному разряду красавиц, так и для установления тех недостатков в вашей фигуре, которые вы с моей помощью будете исправлять.

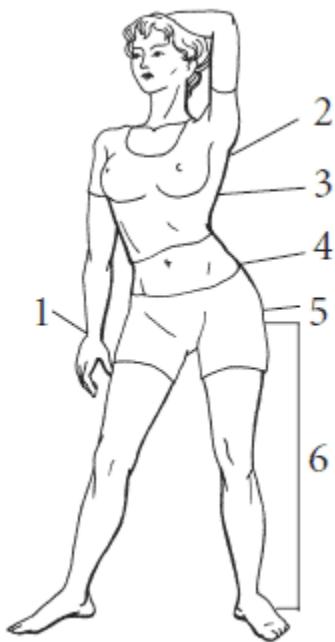


Рис. 1. Пропорции фигуры

Рост. Еще 15 лет назад рост женщин ниже 150 см называли низким, 151–156 см – ниже среднего, 157–167 см – средним, 168–175 см – высоким и выше 176 см – очень высоким. Но в последнее время наши девочки, повинуясь велению акселерации (в основе которой, по моему глубокому убеждению, лежит резкое падение физической активности у школьников, особенно в период полового созревания), столь вытянулись, что, боюсь, эти давнишние измерения уже отстают на 2–3 см.

Рост напрямую зависит от типа строения опорно-двигательного аппарата. Ширококостные женщины низкорослы, коренасты и полны. Ввысь, к звездам и мечтам, стремятся тонкокостные девушки, штурмующие модельные агентства и фотостудии престижных журналов. Между ними находятся «нормальные» во всех отношениях нормокостные. Нормальным для современных нормокостных и отчасти широко kostных женщин является рост 165–172 см, для тонкокостных же показатель несколько побольше: 168–175 см.

Теперь, когда мы выяснили некоторые подробности о росте, перейдем к весу. Самым точным способом определения должного веса считается индекс Кетле, который вычисляется по формуле: вес в килограммах разделить на квадрат роста в метрах. Если ваш рост, например, составляет 1,65 м, а квадрат его, соответственно, 2,7 ($1,65 \times 1,65$), то при весе в 60 кг мы получаем индекс, равный 22 ($60 / 2,7$). Нормально, если этот индекс находится в пределах 20–24. При показателях 25–29 вы обладаете избыточной массой тела, а если индекс более 30, то у вас, извините, ожирение. По приведенной ниже расчетной таблице 1 вы сможете оценить свои параметры.

//-- Таблица 1. Показатели роста по индексу Кетле --//

Рост, см	Нормальная масса тела, кг (индекс Кетле 20—24)	Избыточная масса тела, кг (индекс Кетле 25—29)	Ожирение, кг (индекс Кетле 30 и более)
155	48—60	60—72	72
160	51—64	64—77	77
165	55—68	68—82	82
170	58—72	72—87	87
175	62—77	77—92	92
180	65—81	81—97	97
185	69—86	86—103	103

Согласно

индексу Кетле, на каждый сантиметр роста астеничные тонкокостные женщины должны иметь 325 г веса, нормокостные – 350, а ширококостные – 375 г. Более точно, в зависимости от возраста, эти показатели приведены в таблице 2.

-- Таблица 2. Распределение веса на 1 см роста --//

Возраст, лет	Типы телосложения		
	Тонкокостный, г	Нормокостный, г	Ширококостный, г
15—18	315	325	355
19—25	325	345	370
26—39	335	360	380

Теперь,

зная свой рост, вы можете рассчитать свой должный вес, умножив его на соответствующий вашему возрасту и типу показатель веса на 1 см роста.

Но даже при идеальном весе могут быть нарушены гармоничные пропорции тела, например, жирок будет откладываться в столь определенных местах, что это будет всем заметно. Для этого нужно еще знать и гармоничные пропорции. Они таковы. Окружность грудной клетки (измеряется под молочной железой, рис. 1, поз. 3) должна составлять половину роста плюс 2–5 см, бюста (измеряется по молочной железе, рис. 1, поз. 2) – окружность грудной клетки плюс 8–10 см. Для талии (рис. 1, поз. 4) этот показатель можно рассчитать по формуле: рост минус 105. Объем бедер должен быть больше окружности талии примерно на 30 см.

Для тонкокостных девушек можно считать нормой, если окружность их грудной клетки находится в пределах 84–86 см, а бюста – плюс 4–6 см к указанным цифрам. У них обычно тонкая талия и составляет примерно 60–64 см, а окружность бедер (рис. 1, поз. 5) 90–94 см. У женщин, имеющих ширококостный тип телосложения, эти показатели намного выше. Так, окружность их грудной клетки превышает половину роста на 8–10 см, груди – еще на 8–10 см. Окружность талии при росте 166–168 см находится в пределах 70–76 см, а бедер – около 98–104 см. Длина ног (рис. 1, поз. 6) должна быть несколько выше половины роста: у ширококостных на 2–4 см, у нормокостных – на 4–6 см, а у тонкокостных – на 6–9 см. Впрочем, это чуть ли не единственный показатель в фигуре, который можно подправить более высоким каблуком. Правильно измерить длину ног можно стоя, замерив расстояние от наиболее выступающего под кожей бугра бедренной кости до пола.

Однако красота определяется не только правильным соотношением роста к весу и замерами. Они, безусловно, важны, но женственность фигуры, ее гармония, состоит еще

из линий тела, рельефа мышц бедер, груди, живота, спины, плавности линий, упругости кожи и многих других «мелочей», которые порою портят фигуру куда больше, чем жировые отложения. Итак, рассмотрим же и эту сторону проблемы.

Спина

Удивительно, но красивая спина в наше время достаточно большая редкость. Я просмотрел огромное количество фотоснимков, среди которых было немало красивых женских спин и даже спин фотомоделей, но найти действительно идеальную так и не смог. А взгляните внимательнее на наших сограждан на улицах. Каких только изгибов спины тут не встретишь! Одни идут, согнувшись в три погибели, другие, наоборот, – прямо, как каланча, будто из всех имеющихся в их теле суставов работают лишь тазобедренные. Крайне редко встретишь действительно красивого человека с правильной осанкой и красивой спиной. К сожалению, женщина с правильной осанкой сейчас большая редкость. Во всем винят остеохондроз – проклятие современного человека. Действительно, длительное сидение за партой приводит к формированию неправильной осанки и дальнейшему развитию остеохондроза.

Нарушения осанки серьезно сказываются на внешнем виде женщин и подрывают их здоровье. Все они формируются в школьные годы, хотя, безусловно, нельзя сбрасывать со счетов и наследственную предрасположенность к тому или иному типу фигуры. Но самое главное: опыт мануальной терапии и лечебной гимнастики свидетельствует, что эти неправильные типы можно не только с успехом корректировать и лечить, но и закрепить результаты коррекции на многие годы. И в самом деле многие нарушения осанки происходят от незнания и лени; когда же объяснишь девушке всю важность правильной осанки, ее грациозность, красоту и пользу для здоровья, когда научишь, как нужно верно держать спину, то очень быстро все приходит в норму. Типы осанки, которые я условно выделяю, основываясь на моей многолетней практике мануального терапевта, следующие.

«Утиный» тип – положение таза как бы наклонено вперед, и угол между ним и позвоночником стремится к прямому (рис. 2). Внешне это проявляется сильно оттопыренной ягодичной областью, походкой вразвалочку, такие женщины часто излишне полны. На здоровье такая осанка оказывается самым неблагоприятным образом: огромная нагрузка ложится на задние отделы межпозвонковых дисков четвертого и пятого поясничных и первого крестцового позвонков. Они быстро изнашиваются, и там чаще всего возникает грыжа межпозвонкового диска с самыми тяжелыми последствиями. Формируется этот тип осанки главным образом вследствие генетической наследственности, например, такой тип фигуры очень распространен среди жителей восточных стран. Однако я встречал случаи такой осанки у девочек-подростков, которые после длительного нарушения осанки другого типа вдруг принимали решение ходить ровно, но делали это неграмотно, выпрямляясь лишь в нижних отделах позвоночника. Некоторые приемы мануальной терапии и ряд упражнений, приведенных ниже, достаточно полно устраняют этот дефект.



Рис. 2. «Утиный» тип осанки

Другим, не менее неприятным типом является «прямой» тип позвоночника, когда все изгибы позвоночника сглажены (рис. 3). Этот тип чаще формируется у детей под влиянием неправильной посадки, когда ребенок сидит попой на краешке стула, а спиной опирается на его спинку. Также встречается такой тип нарушения осанки у девочек с маленькой грудью или невысокого роста. Первые постоянно, часто даже подсознательно, выпячивают грудь вперед, из-за чего грудной, а вслед за ним и поясничный отделы позвоночника уплощаются. Вторые же стремятся выглядеть выше. Позвоночник в поясничном отделе выгибается в обратную сторону и с годами закрепляется в этом положении. При этом деформируются абсолютно все отделы позвоночника, а в результате изменений в шейном отделе (так называемая нестабильность) подросток начинает испытывать постоянные головные боли и утомляемость.



Рис. 3. «Прямой» тип позвоночника

Еще одним распространенным типом является «сутулый» тип (рис. 4). Он характеризуется значительным увеличением грудного изгиба, при этом поясничный отдел

становится плоским, а шейный отдел отклоняется назад. Такая осанка сильно портит фигуру, делает ее слишком непропорциональной: при визуально коротком туловище девушка обладает слишком длинными конечностями. Крайние формы такой осанки описаны как заболевания (например, болезнь Шоэрмана – May) и отрицательно сказываются на здоровье. Эта осанка, помимо наследственных причин и неправильной посадки за партой, часто формируется у быстро растущих подростков в период полового созревания, так как молодая девушка не может некоторое время привыкнуть к быстро изменившемуся росту и искусственно преуменьшает его, горбясь. Кроме того, некоторые стесняются слишком крупной груди и пытаются таким образом «спрятать» ее.



Рис. 4. «Сутулый» тип позвоночника

Помимо этих типов, большое количество людей просто не умеют держать себя прямо. Если вы обратите внимание на наших сограждан, то люди, как правило, идут, склонив голову и плечи к земле, ссутулясь и подав весь корпус вперед. Все это не только вредно для здоровья, но и чрезвычайно некрасиво.

Какой же должна быть осанка?

У человека с нормальной осанкой всегда есть четыре изгиба позвоночника: два вогнутых – шейный и поясничный и два выпуклых – грудной и крестцовый (тазовый). Правильную глубину изгибов можно легко определить самому. Для этого нужно стять у стенки, прижав затылок, лопатки, ягодицы и пятки. В норме между шейным изгибом и стеной помещаются кончики пальцев или ладонь, между поясницей ладонь проходит свободно, а с усилием помещаются две ладони. Если позвоночник работает правильно, то из этой позы можно без особых усилий достать пола кончиками пальцев. Кроме того, важно, чтобы торс, то есть верхняя половина туловища, был расположен вертикально и не отклонялся ни вперед, ни назад.

Проверить правильность осанки можно, проведя условную линию через мочку уха, заднюю поверхность тазобедренного сустава и переднюю часть наружной щиколотки. Эти

точки должны располагаться на одной вертикальной линии (рис. 5).



Рис. 5. Нормальная осанка

Выступающие части остистых отростков спины, которые легко заметить у женщин, не имеющих излишнего веса, также должны располагаться на одной линии (рис. 6). Плечи и выступающие углы лопаток должны находиться на горизонтальных линиях. Ромб Михаэлиса, образуемый четырьмя углублениями таза и позвоночника (указан стрелкой на рис. 6), должен быть правильной формы. Его изменение свидетельствует об искривлении таза, которое требует коррекции при помощи мануальной терапии.

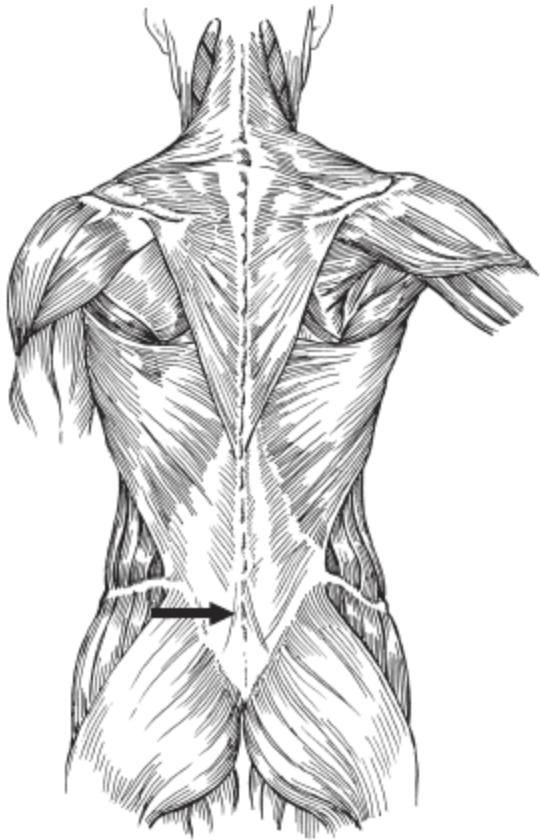


Рис. 6. Правильное строение спины

Талия – красивейшая часть женского тела, анатомически представляет собой углубление между широчайшей мышцей спины и квадратной мышцей поясницы. Чем лучше развиты эти мышцы, чем плотнее их структура, тем более подчеркнута талия. Особенно она выражена у девушек с широкими грудной клеткой и тазом. Как тренировать талию, я расскажу в разделе, посвященном гимнастике.

Над правильной осанкой нужно работать так же, как над макияжем или походкой. Слишком напряженная осанка, как у манекенщиц на подиумах, хотя и красива, приведет к преждевременному развитию остеохондроза. Поэтому главное условие: красота спины должна достигаться расслабленными мышцами плеч и поясницы. После проверки изгибов позвоночника у стены, сохраняя ровное положение спины, сделайте движение плечами вперед, вверх и как бы уроните их назад. Плечи описывают круг назад, вокруг плечевых суставов, и расслабленно возвращаются на свое место. При этом脊на должна остаться ровной, а мышцы плечевого пояса и поясницы – полностью расслабиться. Вам понадобится пару недель постоянно помнить о своей осанке, периодически поправляя плечи и прогибы спины. Результат вас порадует: красивая спина, здоровый позвоночник и идеальная походка. Добиться этого достаточно несложно.

Если это упражнение вызывает боль в мышцах спины, значит, вы не до конца расслабили их. Расслаблять мышцы тела – важнейшее умение, которому нужно непременно научиться. Элементарное упражнение на расслабление делается так.

Поднимите кисть и предплечье на уровень груди и постойте так с минутку. Рука начнет уставать. Теперь расслабьте мышцы и уроните кисть. Во время расслабления возникают определенные ощущения, которые не спутаешь ни с какими другими. Этих же самых ощущений нужно добиваться в мышцах плечевого пояса и спины, когда вы отводите назад плечи и расслабляете их.

Грудь

Женская грудь – это шедевр Создателя, достояние каждой женщины, оказывающее магнитическое действие на мужчин. Однако грудь – это не только пара молочных желез, но это еще и грудная клетка, и грудные мышцы, и плечи, гармоничное сочетание соразмерных частей.

Внешнюю красоту груди определяют форма, упругость и размер. Но именно этими параметрами не удовлетворено большое число современных женщин. На медицинском рынке предлагается большое количество хирургических методов и препаратов, улучшающих и изменяющих форму и упругость груди. Не все из них эффективны, далеко не все безопасны, а безобидных вообще не существует. И тем не менее иметь красивую грудь хочется каждой женщине. Давайте подумаем вместе, как добиться этого естественным путем, не прибегая к серьезному медицинскому вмешательству, и придать груди если не идеальные, то, по крайней мере, близкие к ним формы.

Молочная железа обладает компактностью и плотностью, определяющей ее упругие свойства и форму. Но кожа не в состоянии была бы удержать ее в нужном положении, поэтому железа расположена как бы в мешочке из соединительной ткани, подвешенном к ключице. Плотность, форма и, в значительной степени, размер молочной железы и,

соответственно, форма груди в целом зависят от этой капсулы. Ее отростки перемежаются жировой тканью, которая придает железе округлую форму, а сама она удерживает на себе всю ее массу. Состояние капсулы легко проверить: поднимите руки вверх. Если молочная железа поднялась вместе с этим движением, значит, капсула вашей железы должна удерживать форму. Капсула молочной железы может растягиваться, как и все связки в организме. Ее можно развить и укрепить специальными физическими упражнениями. Кроме того, для формы груди важно состояние самой железистой ткани. У девушек и нерожавших женщин ткань более плотная и упругая, с годами она теряет упругость. Нетренированные и неразвитые части соединительно-тканной капсулы растягиваются от веса, и грудь опускается.

Бюстгальтер расслабляет капсулу и сдавливает молочную железу, ухудшая в ней кровообращение. Все это приводит к тому, что самостоятельной тренировки капсулы под собственным весом самой молочной железы не происходит, и она изначально формируется слабой, а грудь – отвисшей. Поэтому к ношению бюстгальтера нужно относиться не как к ношению изящного белья, а как к ортопедическому пособию и прибегать к нему только тогда, когда есть риск непосредственного опущения молочной железы. Жир, который в значительной степени формирует очертания груди, очень подвижный и одним из первых начинает убывать во время диет.

Правильная форма груди определяется несколькими слагаемыми: хорошо развитой капсулой, тренированными грудными мышцами, умеренным отложением жира в ней и плотностью самой железы. Если плотность молочной железы зависит от Природы и возраста, то первые два показателя вы можете улучшить тренировкой. Что же касается капсулы молочной железы, то тут дело обстоит сложнее. Соединительная ткань – не мышца, ее заставить работать невозможно. И все же ее тренировка происходит при выполнении некоторых упражнений, описанных в главе 5.

Кроме гимнастики, полезны и другие приемы ухода за грудью. Это прежде всего массаж и самомассаж грудной железы. При массаже запрещается разминание капсулы, а вот щипковое разминание с небольшой болевой реакцией будет весьма эффективно. Делается это так. Подушечками большого, указательного и среднего пальцев обеих рук захватывается небольшой участок кожи в районе, обозначенном верхней стрелкой на рис. 7, и выполняются разминающие щипковые движения, с постепенным перемещением от соска к ключице и обратно. Затем складка берется перпендикулярно первоначальному направлению и проводится разминание от грудины до подмышечной области и обратно. Прилив крови к месту массажа и покраснение кожи свидетельствуют о правильном выполнении приема.

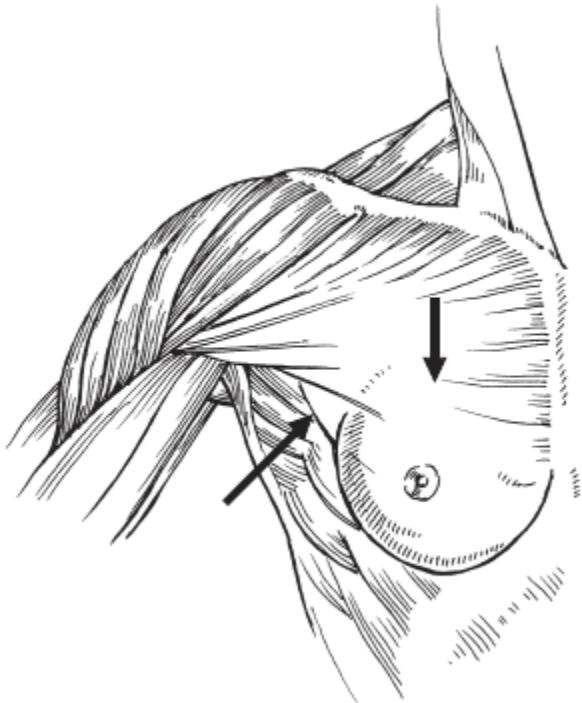


Рис. 7. Строение груди

Другой метод – холодовое воздействие на область молочной железы: разновидность массажа, выполняемого кусочками льда. Наилучший результат достигается при применении замороженных отваров трав. Рекомендую следующий рецепт такого отвара: возьмите 1 стакана цветков ромашки аптечной, по 2 ст. ложки коры дуба и шалфея, залейте 1 л кипятка, прокипятите 5 минут и затем настаивайте 30 минут. Профильтрованный отвар может храниться в холодильнике 3–5 дней. По мере надобности вы можете заливать его в формочки для заморозки льда и ставить в морозильную камеру. Незадолго до начала процедуры выньте из нее кубики замороженного отвара. Когда поверхность льда станет влажной, можно приступать к процедуре.

Процедура выполняется лежа или сидя. Первый способ: возьмите один кусочек льда и плавными круговыми движениями охладите переднюю, верхнюю и боковые поверхности каждой из желез до появления легкого чувства ломоты и повышения тонуса. На нижнюю часть железы и соски воздействие не проводится. Второй способ: заверните несколько кусочков льда в хлопчатобумажную салфетку и проведите ею массаж.

В обоих вариантах важно добиться охлаждения кожи над железой, а не самой железы, поэтому ни в коем случае не увлекайтесь? иначе у вас появятся болезненные ощущения. Продолжительность воздействия на каждую молочную железу от 30 секунд до 3–4 минут, в зависимости от ваших ощущений. Заканчивается процедура в обоих случаях обтиранием желез и всей груди влажной хлопчатобумажной или холщовой салфеткой, смоченной в воде комнатной температуры.

Процедуру можно делать дважды в день: утром и вечером. При этом утром обязательно последующее ношение поддерживающего бюстгальтера, а вечером желательно сразу после процедуры лечь в постель, чтобы сократившаяся капсула железы как можно дольше оставалась в выгодном для нее положении. После десятидневного проведения процедур нужно сделать двухнедельный перерыв.

Эта часть тела – неотъемлемый атрибут красоты. В некоторых странах живот считается единственным доступным мужскому взору предметом женского тела, по которому можно узнать, насколько его обладательница красива. Непонятный нам, европейцам, но пленительный для индуза или араба танец живота можно назвать апофеозом почитания этой пухленькой части женского тела мужской половиной человечества.

У нас, в Европе, укоренился несколько другой его стандарт: живот должен быть плоским и подчеркивать тем самым талию. Что же делает его таковым? Давайте посмотрим.

Плоский и красивый живот – это не только отсутствие избытка жира в его подкожной клетчатке, но и еще ряд важных параметров, которые должны обеспечить мышцы и связки, образующие переднюю брюшную стенку. Не вдаваясь в глубокие анатомические подробности, остановлюсь на важнейших из них. Впереди эту стенку составляют две мощные прямые мышцы живота (рис. 8, стрелка 2), которые начинаются от 5–8 ребер и прикрепляются к лобковым костям. Однако они участвуют в поддержании плоской формы живота не столь активно, как нам бы того хотелось. Наоборот, хорошо развитая мышца скорее выпирает вперед, нежели придает животу плоскость. А плоскость эту как раз поддерживают другие, на первый взгляд, невзрачные и тоненькие косые мышцы и совершенно тонюсенькая поперечная мышца (рис. 8, стрелка 1). Впереди эти мышцы переходят в мощное плоское сухожилие – апоневроз, – который плотным эллипсом охватывает с двух сторон прямые мышцы живота и помогает последним выдерживать колоссальные нагрузки при подъеме тяжести или спортивных тренировках. Кроме того, он играет важнейшую роль при беременности, обеспечивая форму и защитные функции живота. В свою очередь, его состояние определяют развитие, сила и пластика боковых мышц (косых и прямых). Именно от них, а не от формы прямых мышц зависит «плоскость» живота. Так что, когда вам советуют «качать пресс», подразумевая при этом поднятие прямых ног или корпуса с заведенными за голову руками, знайте: выполняя эти упражнения, вы как раз добьетесь выпуклого и по-мужски рельефного живота.

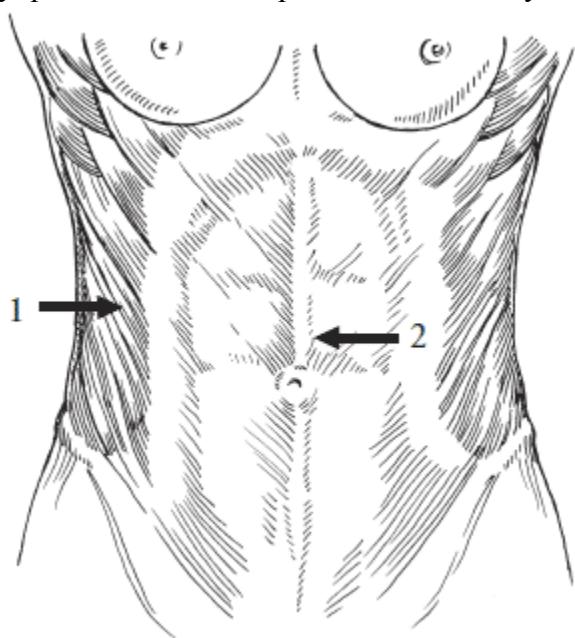


Рис. 8. Мышцы живота

Беременность часто портит самые стройные животики из-за неправильного поведения женщины до, во время и после вынашивания младенца. Профилактику растяжек и

провисания живота нужно начинать еще до беременности. Слабый брюшной пресс, неразвитые мышцы живота, таза и спины – залог проблемной беременности и трудных родов. Поэтому гимнастика, разумный спорт и подвижный образ жизни – лучшие мероприятия по профилактике растяжек, разрывов тканей и осложнений во время родов.

Беременность, если она протекает без осложнений, не должна вынуждать, по крайней мере большую часть срока, женщину к пассивности и лежанию в кровати. Ничто не мешает женщине заниматься домашними делами, выполнять легкую работу и обязательную гимнастику. Мышцы и кожа живота нуждаются в этот период в особом уходе. Поддерживать пресс в форме необходимо по двум причинам: при развитии плода увеличивающаяся и тяжелеющая день ото дня матка добавляет нагрузку позвоночнику, кроме того, перерастянутые мышцы уменьшают способность к сокращению, а нарушение поступления в них нормального количества питательных веществ и энергии ведут к их дистрофии.

Во время беременности можно проделывать самые простые упражнения:

- ходите на четвереньках по 20–30 минут в день со значительными перерывами;
- стоя на четвереньках, втягивайте живот до легкой болезненности в пояснице по 12 раз, 5–6 раз в день. Эти втягивания укрепляют косые мышцы живота и не дадут ему слишком отвиснуть. Делаются они в такт дыханию: на вдохе живот подтягивается, на выдохе расслабляется. Надувать живот при этом не нужно;
- лежа на полу, на спине, перекатывайтесь из стороны в сторону сначала ногами, а затем плечевым поясом;
- лежа на спине, несколько раз приподнимите таз, упираясь в пол согнутыми ногами;
- лежа на спине, согните ноги в коленях и приведите их к груди, затем отклоняйте колени то вправо, то влево;
- лежа на боку, поднимайте согнутую в колене ногу в сторону и несколько вперед.

Все эти упражнения нужно делать дважды в день до появления легкой усталости. Если усталость наступает очень быстро, разбейте занятия на большее количество частей. Увеличьте промежутки между отдельными упражнениями и делайте меньше повторов. В любом случае при возникновении во время или после занятий даже небольших болей внизу живота немедленно прекратите занятие и обратитесь к врачу.

Кожа при беременности может растягиваться довольно сильно, если сосудов, ее питающих, недостаточно, при их перерастяжении вокруг увеличивающегося живота они могут надрываться или сдавливаться. В результате этого в коже появляются участки атрофии, которые в последующем будут выглядеть как некрасивые шрамы (растяжки).

За кожей живота во время беременности нужен особый уход. При небольших жировых отложениях на животе достаточно самомассажа: нанесите на кожу живота немного массажного крема и разотрите мягкими и плавными движениями. Далее осторожно возьмите кончиками пальцев складку кожи у края ребер и плавными массирующими движениями постепенно перемещайте эту складку книзу. Не нужно делать себе больно или слишком оттягивать складку. Цель этого массажа вовсе не растяжение кожи, а улучшение ее кровоснабжения. Постепенно перемещаясь от центральной линии к периферии, промните всю кожу живота. В местах, где воздействие было достаточным, кожа слегка покраснеет. Теперь пройдитесь по тем местам, где еще остались белые полоски и пятнышки. Самая нижняя часть живота, кожа которой тоньше остальной, нуждается еще и в поперечном протягивании. Возьмите складку кожи с одной из сторон живота немного выше паховой складки (место перехода живота в бедро) и, слегка

растягивая его в стороны, скользящими движениями разведите руки. Последний прием повторите несколько раз на различных участках. Такой массаж можно делать 1–3 раза в день. Чем больше срок беременности и чем больше живот, тем меньшему растяжению нужно подвергать складки при массаже.

После счастливого разрешения от бремени новоиспеченная мамаша, медленно оправляясь от шока, с головой окунается в другие заботы. Малыш требует огромного внимания, времени и ухода. До себя ли сейчас? И все же для себя время найти нужно. Терпите, милая, на то вы и женщина, а настоящая женщина всегда улучит минутку, чтобы заняться собою. Конец первой недели. Боли внизу живота постепенно стихают, и даже на кормление ребенка нет болезненных спазмов и приливов – матка возвращается в свои спокойные границы. Но не брюшная стенка! Она куда более податлива и менее упруга, чем была раньше. Минимум четыре месяца растяжения и последние сверхусилия сделали ее слабой, растянутой и податливой. С конца первой недели нужно браться за восстановление пресса. Найдите время для тех упражнений, которые вы делали до родов. Прибавьте к ним комплекс, приведенный в главе 5, особенно упражнения для пресса. Уделите особое внимание изометрическому сокращению мышц пресса, которые способствуют сокращению сухожильного апоневроза. Продолжите самомассаж кожи живота. Все эти мероприятия нужно проводить с тем большей настойчивостью, чем тяжелее протекали беременность и роды. Если растяжки (стрии) на коже живота все же образовались, нужно предпринимать немедленные меры, включающие в себя специальные физиопроцедуры (электрофорез с лидазой и ультразвук) и диету. Помните, грубая соединительная ткань этих растяжек формируется в течение полугода от момента их образования. Это тот срок, который отпущен Природой на борьбу с ними.

Ягодичная область

Эта часть тела весьма часто, к сожалению, становится самым мощным и самым активным аккумулятором жировых отложений в нашем организме.

По усредненным показателям, считается, что объем бедер должен быть примерно на 30 сантиметров больше объема талии (рост стоя минус 105). Так у нормокостной женщины при росте в 170 см талия должна быть 65 см, а объем бедер, соответственно, 95 см. Тонкокостные девушки выше, но талия у них также в пределах 60–65 см, с объемом бедер в 90–95 см. Именно их высота, а не объем бедер делают вид ягодиц и бедер столь элегантными и часто миниатюрными. А по-настоящему миниатюрные ягодицы у невысоких, изящных женщин. У ширококостных талия менее выражена и, как правило, не укладывается в приведенные параметры расчета, поэтому ширина бедер должна быть больше не на 30, а на 25–28 см.

Форма ягодиц определяется ягодичными мышцами (рис. 9). Эти мышцы достаточно рельефны, и линии их не так красивы и грациозны, но разумное количество жира в подкожной клетчатке сглаживает острые углы, придавая линиям плавность и очарование. Поэтому неразумно пытаться непременно удалить весь жир с этого места. Мало того, что физиологическими, допустимыми с точки зрения Природы, методами это сделать просто невозможно, так это еще и делает ягодицы похожими на мужские или на ягодицы профессиональных спортсменок, что не так уж и элегантно. Как правильно бороться с отложениями жира в той или иной области, я расскажу далее.



Рис. 9. Ягодичные мышцы

Бедра

Исследования показали, что среднестатистический мужчина обращает гораздо больше внимания на ноги, чем на все остальные части женского тела. Если форма ваших ног не идеальна, ее можно и подкорректировать. И помогут вам не суперподдерживающие колготки, хотя и такой способ также достоин внимания, а укрепление ножных мышц. Вогнутые ноги, то, что называется «колесом», можно исправить с помощью укрепления внутренних мышц бедра и особенно тонкой (грациозной) мышцы и всей приводящей группы мышц бедра (рис. 10, стрелка 1). Рельефно и всегда очень красиво выглядит хорошо развитая так называемая портняжная мышца (рис. 10, стрелка 2). О том, как укрепить эти мышцы, вы прочтете в разделе, посвященном физическим упражнениям.

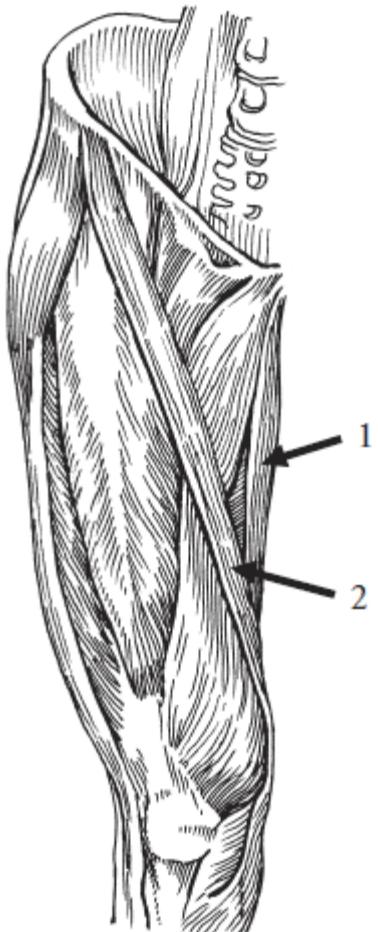


Рис. 10. Мышцы бедра

Что же касается жира, то кроме советов по общему снижению веса, которые вы найдете в этой книге, обратите самое пристальное внимание на физиопроцедуры. Дело в том, что именно в области ягодиц и бедер откладывются самые тугоплавкие и самые труднорастворимые жиры. И, к сожалению, часто бывает, что когда все остальные части тела уже похудели, здесь жир крайне неохотно сдает свои позиции. В таких случаях необходимо провести местную стимуляцию этих проблемных зон. Сделать это можно только с помощью физиотерапии, методы которой превосходят по своему действию любой крем или мазь уже потому, что ни кремы, ни мази не способны проникать так глубоко, как это делают физические силы Природы. Подробный обзор физиотерапевтических методов местного лечения вы найдете в главе 7.

Кожа. Легенда о целлюлите

Одной из проблем, что отягощают умы лучших части человечества, является целлюлит. Ну, казалось бы, что такого страшного в незначительной бугристости кожи, иногда образующейся на ногах и ягодицах. Так нет, повсюду раздаются стенания, женщины в панике и растерянности, и на этом поле новой общечеловеческой беды буйным цветом расцвела мощная производственная индустрия, приносящая владельцам миллионные доходы и дающая работу многим людям. Суета вокруг целлюлита, начавшаяся при нынешнем поколении, стоит ровно столько, сколько стоят антицеллюлитные кремы, массажные приборы и разнообразные косметологические услуги по устраниению

целлюлита. Я уверен, что целлюлит – одна из надуманных проблем, созревшая в умах алчных дельцов, для извлечения прибыли из пустоты окружающего пространства и невежества стремящихся к совершенству дам. Это просто выгодная рекламная акция, слоган, позволяющий продавать никчемный товар, сродни средствам для ращения волос из рассказов О'Генри или всяким там приворотным зельям.

Нет, я не отрицаю наличия бугристости на коже – она бывает, и любой может ее увидеть у полных женщин и мужчин на пляже или в бане. Но я восстаю против массового психоза по этому поводу. Бугристость эта в большинстве случаев заметна только ее хозяйке, и на нее совершенно не обращают внимания окружающие, а значит, чрезмерная беспокойность по ее поводу – это лишь род психического расстройства, вызванного всеобщей истерикой. Меня могут обвинить в ретроградстве, в том, что я не признаю последних достижений в науке, поставить на вид, что целлюлит потому и появился в последние годы, что были получены последние данные научных исследований. Но я врач и привык оперировать фактами. Я просмотрел подшивки журналов по дерматологии и не нашел там ни слова о целлюлите, консультировался с dermatологами, специалистами по коже и не узнал от них ничего нового. Как врач-физиотерапевт, я видел сотни женских ног, ягодиц и животов еще тогда, когда о целлюлите никто не говорил, когда выражение «жертва целлюлита» еще не стало последним и убийственным оскорблением. Я продолжаю смотреть на них и сейчас. И все это время вижу одно и то же. Есть стройные ноги, бедра и животы, не имеющие излишков жира, есть слегка полные ноги, бедра и животы, имеющие незначительные излишки жира, и есть очевидно полные ноги, бедра и животы, имеющие излишние жировые отложения. В последнем случае мы видим поверхность кожи, напоминающую лимонную корочку – пресловутый целлюлит.

Есть три или четыре типа кожи, которые достаются человеку по наследству или формируются вследствие правильного или неправильного развития. Эти типы следующие.

Гладкая кожа – это нормальный и наиболее распространенный тип кожи. Ее гладкий, лощеный вид обусловлен большим содержанием сальных желез. Сало, непрерывно поступающее в поверхностные слои кожи, сглаживает неровности ороговевающего эпителия, создает микрозеркала, которые таким образом отражают свет, что кожа приобретает глянцевый или слегка матовый, очень красивый, оттенок. Загар только подчеркивает ее красоту. Разумный уход за такой кожей сохраняет ее на долгие годы в отменном состоянии. Различные экстремальные воздействия: чрезмерный загар, большая физическая нагрузка и потоотделение, применение для ее ухода моющих средств со слишком большими отклонениями кислотно-щелочного состава, частое мытье, особенно жесткой водой, некоторые виды косметики, ожирение, сильное похудение, физические перегрузки, неправильное дыхание, заболевания внутренних органов, нервные стрессы, токсические, в том числе и алкогольные, отравления, перегревания или переохлаждения, одежда и многие другие подобные факторы часто пагубно сказываются на состоянии сальных желез и верхнего слоя кожи. В таких случаях сальные железы забиваются продуктами химического взаимодействия мыла и других веществ, попадающих на кожу с кожным салом, потом и отмирающими клетками верхних слоев кожи. В зависимости от того, продолжает сальная железа работать или погибает, формируются другие типы кожи. Если сальная железа продолжает работать, то она, вернее, ее проток набухает, переполняясь салом. На коже лица, постоянно находящейся на свету, это приводит к образованию черных бугорков – комедонов, составляющих заботу многих девушек и косметологов. На коже тела формируется мелкая бугристость, что собственно и есть

пресловутая «лимонная корочка». Учитывая, что на квадратном сантиметре кожи может находиться до нескольких десятков сальных желез, поражение даже незначительного их количества сильно меняет вид кожи, придавая ей неровный, тусклый вид. Это, конечно, некрасиво и действительно имеет вид «лимонной корочки». Но это не целлюлит! По крайней мере, то, что называют целлюлитом косметологические фирмы, выглядит совсем по-другому. В другом случае, когда сальные железы погибают, кожа становится сухой и начинает шелушиться. Это тоже неприятное явление, оно портит вид кожи, придавая ей белесый оттенок.

В мою задачу не входит описать все правила ухода за сухой и жирной кожей. Этой информации и без того в избытке в парфюмерных лавках и бутиках, и вам остается лишь подобрать для себя средства по уходу за своей кожей, для того чтобы она оставалась нормальной жирности – не слишком сухой и не слишком жирной. Но я должен обратить ваше внимание на следующее обстоятельство: здоровье кожи на девяносто процентов зависит от здоровья всего вашего организма. Кожа – зеркало внутренней среды и состояния здоровья. Опытный врач только лишь по изменениям кожи может безошибочно поставить десяток диагнозов. Слабость кожи, ее неважный внешний вид почти всегда наступают вслед за изменениями состояния внутренних органов. Особенно это касается органов пищеварения: кишечника, желудка, печени и поджелудочной железы. Даже кратковременные заболевания этих органов оставляют порой неизгладимые следы на коже, сохраняющиеся пожизненно. Заболевания же желудочно-кишечного тракта, как правило, хронические. Вот почему лечение или улучшение структуры кожи нужно начинать с визита к гастроэнтерологу или терапевту, а не к косметологу или в парфюмерную лавку. Закрасить, забелить можно любой дефект, а вот устранить его по-настоящему, добиться гармонии и здоровья и через это восстановить свою внешнюю красоту – над этим нужно упорно трудиться, об этом нужно усердно заботиться и об этом должно непрестанно думать. Вы вольны выбирать между кратковременным и внешним или глубоким и надежным. Еще лучше сочетать и то и другое. Поэтому, не забывая о красоте внешней, все же больше внимания нужно уделять здоровью и внутренней гармонии.

Все, что я сказал о типах кожи, имеет отношение к поверхностному ее слою, который в основном и определяет вид кожи. Теперь же обратимся к ее основе, где и происходят явления, вызвавшие столь бурную реакцию среди толстеющей мировой общественности. Напомню, что целлюлит может быть только у полных людей и достаточно большого возраста (по крайней мере, старше тридцати лет). То, что я скажу ниже, относится именно к этой категории граждан, а уж никак не к молоденьким тощим девочкам. Это модное словечко «целлюлит», при всей его несуразности, все же требует пояснения. Это вовсе не воспаление кожи, как можно подумать (окончание – ит означает воспаление клеток), а другое состояние, сутью которого является неравномерное увеличение жировых клеток. Правильно называться это не слишком интересное для серьезной науки, но очень интересное для всяческих спекуляций состояние должно «жировой дерматофизиоз», то есть утолщение основы кожи из-за переполнения жировых клеток.

Все дело в том, что у взрослого человека жировые клетки не размножаются, и, чтобы поглотить излишки жира, входящего в состав пищи, они лишь увеличиваются в объеме. Каждая жировая клетка имеет уникальное свойство бесконечно вбирать в себя излишки жира, поступающего к ним через кровь, увеличиваясь при этом в объеме в десятки и сотни раз! Этот механизм Природа придумала не только для того, чтобы создавать у живого

существа запас энергии, но и для того, чтобы защищать его от вредного воздействия чрезмерного количества жира, особенно холестерина. Удаление и разрушение жировых клеток опасно для здоровья и может привести к раннему развитию атеросклероза! Когда жировые клетки увеличиваются очень сильно, они сдавливают кровеносные капилляры кожи и нарушают ее питание. Это приводит к уплотнению коллагена в местах прохождения капилляров.

Коллаген – вещество органической природы, содержащееся в межклеточном пространстве и создающее плотную основу всех без исключения внутренних органов, мышц, скелета, нервной ткани и кожи, именно его уплотнение ответственно за старение организма. Когда места, где проходят капилляры, становятся грубыми и плотными, там формируется микроскопический плотный рубчик из коллагена – трабекула, и в коже образуется вмятина. Это происходит не сразу. Поначалу трабекулы еще содержат много эластина, из-за чего они могут растягиваться вслед за увеличивающимся количеством жира. При движении, массаже и растяжении кожи волокна коллагена легко смешаются относительно друг друга, и чем чаще им приходится это делать, тем дольше кожа остается молодой и эластичной. С годами даже у стройных женщин коллаген соединительной ткани уплотняется. Этому способствуют гиподинамия, нарушение питания кожи вследствие ожирения, чрезмерного действия жары и ультрафиолета, хронического обезвоживания, в том числе и при интенсивных физических нагрузках, злоупотребления спиртным, воздействия вредных химических веществ производственного и бытового характера (стиральные порошки), заболевания и другие факторы. И это касается не только коллагена кожи, но и вообще всего организма.

Соединительная ткань, состоящая из коллагена, находится в костях, связках, мышцах, внутренних органах и, конечно, коже. Мой учитель, профессор Владимир Викторович Гневушев, говорит: «Человек настолько молод, насколько гибки его связки». И это абсолютная правда. Чем более эластичный коллаген содержится в наших связках, костях, мышцах, органах и коже, тем мы моложе и тем более молодо выглядит кожа. Коллаген – вещество очень загадочное. Он находится внутри нас, но не внутри клеток, а вне их, в межклеточном пространстве. Коллаген может изменяться химически очень продолжительное время, неуклонно уплотняясь. Известно, например, что у мумий, возраст которых превышает две с половиной тысячи лет, коллаген созревает до такой степени, что на него нельзя подействовать даже сильными кислотами, щелочами и ферментами. У полных людей коллаген соединительной ткани кожи находится в особо неблагоприятных условиях, особенно если учитывать характерный для этих людей нездоровий образ жизни. Он быстро уплотняется, а иногда и укорачивается, и это становится заметным на фоне выпирающих жировых бугорков. Жировые бугорки таким образом – это суть смешения двух взаимосвязанных процессов: ожирения и старения. Именно с ними и нужно бороться. В этой книге вам будут предложены действенные методы борьбы с ожирением путем диеты, движения и физиотерапии. Здесь же вы найдете способы борьбы со старением при помощи диеты, движения и физиотерапии. Как видите, набор не слишком большой, но этот набор подарен нам самой Природой, а значит, он мудр, верен и целесообразен.

Итак, мы разделили два понятия: мелкую бугристость – «лимонные корочки», связанные с нарушением работы сальных желез, и крупную бугристость, связанную с естественным процессом старения кожи и ожирением – жировой дерматофизиоз. Как видите, от

«целлюлита» не осталось и следа.

О легенде возникновения целлюлита мы поговорили, рассмотрим теперь мифы о целлюлите, сложившиеся в представлении многих девушек и женщин.

Миф первый. Модели и девушки из журналов являются эталоном по состоянию кожи.

Это лишь искусство фотографов и ретушеров – не более того. Хорошо известно, что если кожу совсем немного смазать каким-либо маслом, например оливковым, то она будет отражать свет таким образом, что на фотографии будут скрыты многие кожные дефекты, шрамы, следы от укусов насекомых и большая часть неровностей. Бум целлюлита как раз связан с тем, что кожа первых красавиц выглядит на фотографиях лучше, чем есть на самом деле. Вы можете сами провести эксперимент. Смажьте свою кожу небольшим количеством оливкового масла и сделайте фото с расстояния трех метров при ярком прямом свете. Неровностей кожи не будет и в помине, будь вы даже первой толстушкой в вашем околотке.

Миф второй. Целлюлит может появиться у всех без исключения, даже у стройных женщин.

Это неправда. То, что принято называть целлюлитом (жировой дерматофизоз), может быть только у людей с повышенным весом. Если ваш вес (рассчитанный по индексу Кетле) нормален, то и кожа ваша нормальна. Ее неровности – естественные неровности, и по-другому быть не может! Исключение могут составлять женщины, недавно резко сбросившие вес, кожа которых еще не успела вернуться к нормальному состоянию.

Миф третий. Целлюлит может быть у молодых.

Это также далеко от истины. Грубая соединительная ткань, состоящая из плотных волокон коллагена, у подростков образуется вообще крайне редко, даже после серьезных ранений кожи она в основном состоит из эластина. Сформироваться же в неповрежденной коже она просто не в состоянии. Даже очень полные девушки в подростковом и юном возрасте имеют нормальную кожу. Ячеистое строение кожи начинает формироваться после 25–28 лет под влиянием неблагоприятных факторов, решающими из которых являются излишний вес и гиподинамия. Чем больше вредных факторов действует на ваш организм, чем больше болезней успели вы накопить, тем раньше у вас начнутся процессы старения кожи.

Миф четвертый. Целлюлит может быть только у женщин.

На самом деле у мужчин целлюлит может возникнуть с той же степенью вероятности, что и у женщин, просто они гораздо меньше переживают из-за недостатков своих ягодиц и бедер.

Миф пятый. Целлюлит возникает вследствие действия женских половых гормонов.

Женские половые гормоны не участвуют в образовании, изменении, функциональной перестройке и созревании коллагена и грубой соединительной ткани трабекул кожи. Некоторые из них, например простогландины, могут влиять на количество жира в жировых клетках, но это проявляется лишь в контексте общего ожирения.

Миф шестой. С целлюлитом невозможно бороться при помощи гимнастики или диеты. Это неверно. Многие виды гимнастики, в частности предлагаемая в этой книге, не

только способны уменьшить количество жира в жировых клетках, но и повлиять на состояние соединительной ткани в области сосудов кожи. Растижение этих трабекул физическими упражнениями, ручным или водным массажем изменяет в них обмен веществ и приводит к формированию более эластичного коллагена. Кроме того, видимое уменьшение жира в подкожной клетчатке полностью или в значительной мере устраниет эффект «лимонной корочки». Другое дело, что жир со временем труднее выводится из-за чрезмерного утолщения стенок клеток и их сегментов, особенно когда вес тела чрезмерен. Но даже у очень полных людей обязательно есть шанс на значительное похудание – нужно лишь браться за дело и работать над собой.

Миф седьмой. Жировые клетки в целлюлитных местах пропитаны жиром с большим содержанием токсинов и шлаков.

Жировые клетки в подкожной клетчатке, даже если и содержат какие-то токсины, то только гипотетически – не так уж и много в организме жирорастворимых токсинов, которые к тому же могут быстро проникать в жировые клетки, а затем там задерживаться, скорее речь идет об обычных гормонах.

Миф восьмой. В области целлюлита жировые клетки мертвые.

Этого просто не может быть. Любая погибшая клетка, в какой бы части тела она ни находилась, подвергается рассасыванию, а место ее гибели – рубцеванию. Жир из погибших жировых клеток вытекает в межклеточное пространство, из которого либо утилизируется оставшимися жировыми клетками, либо вовлекается в обмен веществ. Погибшая жировая клетка не замещается новой, и общее количество жировых клеток с годами снижается. Искусственное ускорение этого процесса приводит к раннему развитию атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний.

Миф девятый. Обмен жира в целлюлитных местах гораздо хуже, чем в других местах. Жир заперт в капсулу из коллагена.

Все наоборот. Сначала жир откладывается в местах, где нарушен обмен веществ из-за хронической гиподинамии, потом грубеет соединительная ткань кожи, и лишь потом проявляются неровности кожи. Обмен жира во всех участках остается одинаковым, но там, где постоянно происходит движение – в предплечьях, голенях, часто верхнем плечевом поясе – жир за счет самомассажа клеток и повышенного кровотока не откладывается, тогда как в «проблемных зонах», лишенных постоянного движения, он запасается с большим удовольствием. Уплотнение соединительной ткани ухудшает обмен веществ в любом месте, где это происходит, и это не обязательно «целлюлитное место». Конечно, чем раньше вы спохватитесь, тем лучше будут результаты в борьбе с лишним весом и за состояние кожи, но жизнь показывает, что и очень полные люди худеют весьма эффективно и с хорошим косметическим эффектом.

Миф десятый. Целлюлит – это отек, он связан с задержкой жидкости в организме.

Жировая ткань всегда содержит повышенное количество жидкости, в этом нет ничего удивительного. При явном излишке жидкость может накапливаться в подкожной клетчатке в значительных количествах, о чем свидетельствуют мешки под глазами. Но если почки работают исправно, то этот лицевой дефект самоустранился через несколько часов. Мочегонные средства также не устраняют целлюлита на любой его стадии, хотя и

могут уменьшить вес на несколько часов. Говорить о том, что в области предполагаемого целлюлита значительно нарушается отток лимфы и из-за этого происходит отек, по крайней мере не корректно. Даже у очень полных людей лимфодренаж сохраняется очень длительное время. Первым признаком нарушения лимфодренажа является появление плоских уплотнений кожи, которые даже сглаживают пресловутую «лимонную корочку», придавая коже достаточно приличный вид. Простой тест убеждает нас в этом: во время баночного массажа кожа быстро краснеет и немножко отекает, но через некоторое время все возвращается обратно.

Вот, пожалуй, и все о красоте тела. Я привел несколько полезных и интересных фактов и сведений, которые помогут нам позже в борьбе за идеальную пропорцию вашего тела. Надеюсь, вы поняли мысль, которую я пытаюсь донести до вас: не бывает одной идеальной пропорции на всех без исключения женщин. Мир полон гармонии и многообразия, и если ваш тип фигуры сформировался таким, каков он есть, нужно именно для него найти средства из широкой палитры красоты, которые сделают именно вас обаятельной, привлекательной и желанной. Теперь же перейдем к основам, к знаниям, необходимым вам для действительно эффективной борьбы.

Глава 2

Обмен веществ

Обмен веществ – это то, о чем современные врачи до сих пор мало знают и чем запугивают наивных пациентов тогда, когда о существе заболевания им сказать нечего.

- Почему же я полнею? – наивно спрашивает врача в поликлинике пациент.
- У вас неправильный обмен веществ! – заявляет доктор, разводя руки и беспомощно улыбаясь.
- Ай-яй-яй! Как это неправильный? – пугается пациент.
- А вот так! – глумится доктор.
- Так что же делать? – бледнеет пациент.
- А ничего! – радуется произведенному эффекту доктор.

К сожалению, обычный доктор не многим более своего пациента понимает смысл этого таинственного словосочетания «обмен веществ», а смысл его «нарушения» едва ли сможет выразить просто и доступно. Несколько извиняет нас, медиков, то обстоятельство, что на самом деле обмен веществ – чрезвычайно сложное, многоступенчатое и многогранное явление. Но я попытаюсь все же объяснить вам его по возможности простыми словами.

Вспомните школьную задачку про бассейн с тремя трубами. По одной трубе в бассейн вода втекает, а по двум вытекает. Добавьте к этой задачке установку для аэрации (насыщения кислородом) и возможность воды гореть (окисляться кислородом), производить энергию и тепло, и вы получите представление о человеческом теле, обладающем обменом веществ. Энергия, вырабатываемая при окислении, расходуется не только на тепло, но и на движение. Нарушить этот обмен очень легко. Сделайте невозможным расход энергии – и вы получите переполнение бассейна. Уменьшите размер поступления кислорода – и вы получите уменьшение объема. Вмешайтесь и измените ход

окислительных реакций – и вы вообще получите черт-те что.

Давайте разберемся, что же такое этот самый «ненавистный» жир, который обвиняют во всех тяжких грехах, к борьбе с которым призывают диетологи и врачи, но которого становится все больше и больше на наших столах и в наших тела? Откуда он берется, как к нам поступает и почему запасается?

Начну, возможно, с шокирующего заявления: без жиров жизнь невозможна. Это нужно запомнить раз и навсегда и не пытаться бороться с тем, что можно преодолеть только ценой собственной гибели. Жиры придают пище вкус, почти все любимые вами блюда – эти поджаренные ломтики баранины в шаурме, хрустящая корочка на ножке цыпленка, вкус йогурта, сливок, сыра и еще огромного количества продуктов – все эти вкусовые наслаждения обеспечивает именно жир. Но это далеко не все его достоинства. Жир, точнее, жиры – их ведь много – являются главными поставщиками энергии нашим клеткам, наконец они поставляют многие витамины. Некоторые из компонентов (жирные кислоты) крайне нужны для обеспечения важнейших химических процессов в организме, они являются незаменимыми. Жиры участвуют в водно-солевом обмене, в поддержании нормального иммунитета, являются основой многих гормонов, регулируют активность ферментов. Обвинять жир в том, что он повинен в вашей полноте, это все равно что обвинять солнце в солнечном ожоге или воздух в одышке. Дело вовсе не в жирах, а в их количестве, а вот количество зависит уже от нас с вами.

В среднем, при среднеевропейском рационе питания в организм взрослого человека поступает от 60 до 80 г жиров в день как животного, так и растительного происхождения. При чрезмерном потреблении пищи, в дни обильных пиршеств и возлияний, количество жира может достигать 150 г. Более 85 % из них подвергаются расщеплению и всасыванию в желудочно-кишечном тракте под влиянием фермента липазы, который выделяется поджелудочной железой и содержится в панкреатическом соке в неактивном состоянии. В основном эти процессы происходят в верхних отделах тонкого кишечника и отчасти в толстом кишечнике. Для расщепления возможно большего количества жиров, поступающих с пищей, должен быть соблюден ряд условий: хорошая работа желудка, печени, поджелудочной железы и тонкого кишечника, своевременное выделение панкреатического сока и желчи. Как правило, у здорового организма все это присутствует, и проблем с расщеплением жиров у него нет.

Но расщепить жиры – это только полдела, нужно, чтобы они еще и всосались в кровь, а затем были разнесены по организму для его нужд. Образовавшиеся в результате расщепления триглицеридов жирные кислоты и глицерин образуют совместно с желчными кислотами, фосфолипидами желчи и холестерином особые комплексы – мицеллы, очень мелкие жировые шарики, которые находятся в кишечном соке в виде раствора. Шарики эти легко переходят внутрь клеток кишечного эпителия, распадаются, и из них вновь синтезируются жиры, поступающие теперь уже в кровь. Интересно, что холестерин и желчные кислоты, которые выделились вместе с желчью и принимали активное участие в расщеплении и всасывании жиров, тоже практически полностью всасываются обратно. Более того, если холестерин не всасывается полностью, то он превращается в опасное канцерогенное вещество, способное вызвать рак прямой кишки. Этот риск, например, преследует больных с удаленным желчным пузырем, у которых желчные кислоты и холестерин выделяются круглосуточно и не расходуются на переваривание пищи. Попавшие в кровь жиры обволакиваются белком и в виде таких мельчайших капелек (хиломикронов) транспортируются к работающим клеткам или в

запасники – жировую ткань.

Многие фармакологические фирмы увидели заманчивую перспективу в производстве препаратов, ограничивающих расщепление и всасывание жиров из кишечника. Такие препараты либо обезоруживают липазу или ее активаторы, либо нейтрализуют желчные кислоты, либо связывают пищевой жир и холестерин. Против такого подхода, помимо его достаточно сомнительной эффективности, есть следующее возражение: при ограничении всасывания всех жиров вообще из организма выводятся чрезвычайно полезные и нужные элементы жиров, такие как, например, незаменимые жирные кислоты и жирорастворимые витамины. Это может нанести непоправимый вред здоровью. В данном контексте куда полезнее диеты с ограничением жиров, но полным сохранением их всасывания.

Жировая ткань, главным местом расположения которой у человека является подкожно-жировая клетчатка, состоит из жировых клеток. Именно они спасают миллионы людей от атеросклероза и ранних заболеваний сосудов и сердца. Эти клетки захватывают из крови хиломикроны (микроскопические капельки с жиром) и укладывают этот жир в свою полость, лишая их возможности нанести вред сосудам. Клетки при этом становятся толстыми, иногда гигантскими, но количество их при этом не увеличивается. Они только лишь растягиваются, жертвуя собой ради всего организма. Поэтому любые операции по удалению подкожных жировых клеток вредны и могут сократить жизнь человека, ведь теперь жировым шарикам некуда будет складироваться, и они будут повреждать стенки сосудов, вызывая атеросклероз.

Жир запасается в жировой ткани в виде триглицеридов, на которые приходится, как уже отмечалось, 65 % всех жиров. С другой стороны, из всех содержащихся в теле человека триглицеридов 95 % содержится именно в жировой ткани. Эти жиры являются самыми высокоэнергетическими соединениями живых организмов. Каждый грамм их при полном окислении дает 9,5 ккал, что в два раза превышает энергоотдачу углеводов и белков. Кроме того, окисление жиров кислородом для получения энергии является самым безопасным способом получения энергии, поскольку в результате этих реакций образуются лишь вода, энергия и не образуются токсические вещества. Жир запасается в подкожной клетчатке в обезвоженном, компактном виде, а значит, его удельная энергия еще более возрастает и превышает таковую у углеводов в 6 раз. У тучных людей этот запас значительно возрастает, но доступность его для организма уменьшается. Известно, например, что во время массового голода первыми погибают тучные люди, невзирая на их, казалось, огромные запасы энергии. Почему так происходит? Дело тут не только в том, что тучный человек, как правило, отличается плохим здоровьем, но и в том, что обменные процессы в подкожной клетчатке у него резко снижены, ферментные системы, которые должны освобождать жиры для энергетического обмена, работают значительно хуже, чем должны. К тому же кровоснабжение этих клеток достигает минимального уровня, что приводит к двум неприятным последствиям: плохо поступают гормоны, которые стимулируют липолиз (разрушение жиров), и плохо выводятся жирные кислоты, образовавшиеся из уже разрушенных жиров. Кроме того, слишком переполненные жировые клетки связывают инсулин, тормозящий распад жиров.

Тучность, перешедшая определенный, для каждого человека индивидуальный предел, становится трудно обратимой. Чем дольше она формировалась, тем дольше происходили пороки питания и обмена веществ, тем труднее добиться управляемого снижения веса и восстановления здоровья. Вот почему так важно следить за весом с раннего возраста, с самого детства, не допуская его не мотивированного другими причинами (например

заболеваниями) увеличения. Грудные младенцы, находящиеся на искусственном вскармливании, особенно на попечении у не слишком умелой, но чрезвычайно заботливой мамочки или бабушки, рискуют в этом смысле больше других.

У меня была пациентка, которая страдала тучностью, ожирением третьей степени, всю свою жизнь. Более того, все в ее семье были чрезвычайно толстыми: и бабушка с дедушкой, и папа с мамой, и две сестры. В возрасте 47 лет ей сделали операцию по удалению желчного пузыря и извлекли большущий камень. Через два года у нее начались серьезные проблемы со спайками, образовавшимися в результате этой операции. Ее дважды оперировали по поводу спаечной кишечной непроходимости, пока она наконец не попала ко мне, и я провел ей специальный противоспаечный курс физиотерапии. Первая операция по поводу непроходимости была очень сложная, ей пришлось удалить около полутора метров кишечника. И это привело к самому неожиданному результату – пациентка стала стремительно худеть. Ко времени третьей операции, которая состоялась через четыре года после злосчастного удаления желчного пузыря, она потеряла 37 кг! Но она все еще оставалась крупной женщиной и, когда я взялся за ее лечение, весила 86 кг при росте 158 см. Через год она пришла ко мне на контрольное исследование, и я не узнал в довольно изящной 53-летней женщине ту пациентку, что консультировал год назад. Это была стройная помолодевшая женщина. Проблем со спайками после специального лечения у нее уже не было, но, к сожалению, была масса проблем со здоровьем, связанных со столь быстрым похудением: головные боли, давление, боли в сердце, а главное, стойкое нарушение пищеварения и постоянное нарушение стула, связанное с потерей значительной части кишечника. Позже гастроэнтерологи подобрали ей ферментные препараты, кишечные расстройства стали не столь выраженным, и она стала немного набирать вес. Мы проанализировали рацион питания в ее семье и пришли к однозначному выводу, что их семейная тучность являлась следствием групповых пищевых нарушений. Каждый день в доме пекли пирожки, пироги, пирожные и прочую сдобу и поглощали в невероятных количествах. Она посетила диетолога, где ей подобрали приемлемую диету, которой она должна была бы придерживаться. Все дело было в ее воле. Прошел еще год. Эта женщина все-таки нашла в себе силы противопоставить свое здоровье и самочувствие привычкам в семье и на очередном приеме была столь же стройной. Единственное, о чем она жалела, так это о том, что вся эта история не приключилась с ней лет тридцать назад.

Но вернемся же к нашей трудной теме. Жиры в жировых клетках вовсе не лежат мертвым грузом. Даже в самых плохих условиях, даже у самого тучного человека они подвержены обмену веществ, и это дает повод для оптимизма и в самых трудных случаях. Процесс накопления жиров неразрывно связан и с процессом их расщепления и выведения из клеток. Жиры распадаются под влиянием внутриклеточных липаз – ферментов, активируемых гормонами. Распад запасенных жиров стимулируют выработку адреналина и других гормонов надпочечников, глюкагона, тироксина (гормон щитовидной железы) и некоторых других. Кроме того, распад жиров стимулируют стресс, физическая нагрузка, голод и холод, однако выделение адреналина в очень больших дозах при стрессе приводит к реакциям, повреждающим внутренние органы.

Девушки и женщины, у которых нормально работает щитовидная железа, которые ведут активный и далекий от спокойного образ жизни, едят в меру, стойко переносят холод и много двигаются, просто не могут пополнеть.

Есть и гормоны, которые тормозят расщепление жиров, – это прежде всего инсулин, способный уничтожить усилия всех «расщепляющих» факторов, а также простогландины и никотиновая кислота. Инсулин – нужнейший из гормонов, он утилизирует сахар крови и заставляет клетки его перерабатывать. Наша пища перенасыщена сахаром, и инсулин встает на защиту организма, спасая его от отравления этим опасным продуктом. Он выделяется на каждый кусочек сахара, на каждый стакан фруктовой воды, на каждый сладкий пирожок – спасает, но и одновременно вредит. С годами чувствительность клеток к инсулину падает, количество инсулина, выделяемого на единицу съеденного сахара, возрастает. Инсулин имеет неприятное для полного человека свойство накапливаться в жировых клетках и тормозить расщепление жиров. Чем больше инсулина курсирует в данный момент в вашей крови, тем хуже выделяется жир из подкожной клетчатки. С годами все эти свойства инсулина усиливаются, вот почему среди людей старшего возраста столько полных! Но и это еще не все: клетки поджелудочной железы, выделяющие этот гормон, истощаются, и возникает более грозное заболевание – сахарный диабет.

В здоровом, гармонично развитом теле женщины процессы расщепления и отложения жиров находятся в динамическом равновесии. Оно поддерживается и нормальной работой желез внутренней секреции, и режимом дня, и двигательной активностью, и диетой. Выпадение любого из этих звеньев приводит к нарушению стройной работы всего организма. Совершенно здоровую эндокринную систему можно со временем полностью разрушить, систематически нарушая двигательный режим или диету.

Но мы разобрали лишь процесс расщепления жиров, а ведь их нужно еще и вывести из жировых клеток, разнести по организму и заставить работающие (эффекторные) клетки принять и утилизировать жирные кислоты с тем, чтобы получить энергию, тепло и воду.

Основными потребителями энергии являются мышцы. Скелетные мышцы потребляют энергию главным образом во время движения. Они также выделяют большое количество тепла, чем пользуется наш организм во время холода, то напрягая мышцы, то заставляя их дрожать. В покое же энергия также расходуется на работу тех органов, которые не могут не работать. Сердечная мышца, дыхательная мускулатура и мускулатура внутренних органов обеспечивают 87 % базового потребления энергии – энергии покоя. Остальная энергия расходуется на тепло, и если на улице прохладно, то процент энергии, затрачиваемый на обогрев тела, может возрастать довольно существенно, особенно при мышечной дрожи. В нормальных условиях при пульсе в покое 60 ударов в минуту этот расход энергии составляет примерно 0,8 ккал в минуту. Для того, чтобы при таком расходе энергии сжечь 1 г жира, нужно около 12 минут. Тем не менее за сутки таким образом сжигаются 1100–1200 ккал, или энергии, содержащейся в 120–125 г жира. Вы спросите: откуда такие значительные цифры? Но ведь учитывается не только жир в чистом виде, поступивший в организм, но и жиры, образованные из углеводов, которые способны превращаться в глюкозу. К ним не относятся углеводная клетчатка растений, овощей и фруктов, а фруктоза имеет несколько иной путь обмена. Глюкоза превращается в жир непосредственно в жировой ткани, и этот процесс тем интенсивнее, чем больше ее количество. Кроме того, продукты обмена глюкозы способствуют ресинтезу (обратному образованию) жирных кислот, тем самым уменьшая их расщепление из отложенного жира. Для поглощения глюкозы клетками нужен инсулин. У здорового человека его выделяется тем больше, чем больше глюкозы циркулирует в крови. Мы с вами уже знаем неприглядную роль инсулина в деле ожирения – он напрямую блокирует расщепление

жиров из жировых клеток. Чем больше углеводов, тем меньше расходуется жиров, а значит, больше их откладывается. Круг замыкается.

Резюме

- Жиры – важнейшая и нужнейшая часть рациона. Полностью отказываться от них вредно для вашего здоровья. В день с пищей должно поступать не менее 60 г жира.
- Жиры откладываются только тогда, когда они не могут быть израсходованы для получения энергии для движения или тепла.
- Гармонично развитый человек поддерживает равновесие между поступлением жира и расходом его энергии. Отсюда классическая формула похудения: «Меньше есть и больше двигаться».
- Накопление излишнего жира опасно: тучность, перешедшая определенный предел, становится труднообратимой.
- Адреналин, тиреоидин (гормон щитовидной железы), холод и движение ускоряют распад жира и способствуют похудению.
- Инсулин, простогландины, никотиновая кислота, комфорт и гиподинамия замедляют распад жира и способствуют его накоплению.
- При употреблении в пищу большого количества сладкого из глюкозы и углеводов могут образовываться жиры, особенно если вы ведете малоподвижный образ жизни и расход энергии недостаточен.
- При избытке в пище сладкого первыми расходуются сахара, а лишь потом жиры.
- Главными потребителями энергии жиров являются мышцы, они расходуют энергию во время движения.
- Базовый расход энергии, то есть расход энергии на работу сердца, дыхательной мускулатуры и производство тепла составляет 1100–1200 ккал в сутки, то есть 0.5 всего суточного расхода энергии.

Таким образом, чтобы усиленно расщеплять жиры, нужно по-хорошему нервничать, выделять адреналин (этому способствуют радость, смех, положительные эмоции), следить за состоянием щитовидной железы (йодопрофилактика), много двигаться, мало есть, особенно пищи, содержащей много сладкого и сдобного, и не бояться холода. Как видите, мы пришли к прописным истинам, но, надеюсь, вам стал понятен теперь их смысл. Эти знания укрепят вас на пути упорного труда самоограничений и борьбы с соблазнами. Ради чего все это? Каждая из вас по-своему ответит на этот вопрос: ради себя, ради любимого мужчины, ради здоровья, ради карьеры. если вы еще читаете эти строки, значит, это вам интересно и нужно.

Глава 3

Диеты: виды, принципы, состав продуктов

Итак, теперь, когда мы знаем, к чему нужно стремиться и от чего следует отказываться, вам будут понятнее те меры, которые будут предложены далее, для того чтобы добиться идеального тела. Надеюсь, мне удалось показать, что диета не решающее, но все же важное звено в содержании стройной фигуры и здоровья. Но какую же диету лучше выбрать? Их очень много, более ста. И каждая «самая лучшая», «самая надежная» и

«самая безопасная». Но если обобщить весь этот поток призывов, можно обратить внимание, что все они делятся на две основные группы: краткосрочные диеты и пролонгированные (то есть диеты, которых следует придерживаться очень долго, лучше – всю жизнь, сделать диету образом жизни). Оба пути имеют свои плюсы и минусы.

Расход энергии для стабилизации веса тела должен быть равен ее поступлению. Это называется пищевым балансом. Для похудания же, когда лишний жирок уже успел прокрасться под вашу кожу и округлить естественные формы, нужно нечто большее, чем просто баланс. Нужен некий дефицит энергии. В этом случае успех достигается только при полной реализации лозунга: «Меньше есть и больше двигаться!» Вопрос состоит лишь в том, какими путями этого добиться, ведь чтобы двигаться, нужна энергия, а при диете ее недостает. Большинство женщин, садящихся на диету, «садятся» на нее в буквальном смысле, то есть параллельно уменьшают и свою физическую нагрузку. Из-за неправильно подобранной диеты образуется нехватка энергии, которая должна расходоваться на срочные нужды, на движение, на гимнастику, на физическую активность, из-за чего быстрее возникают усталость, вялость, сонливость. Стало быть, нужна такая диета, которая бы ограничивала общую калорийность дневного рациона, но при этом оставляла бы достаточно свободной энергии для активной деятельности и занятий гимнастикой.

Создать такую диету – одну для всех – очень трудно или, точнее, невозможно, ведь все люди разные. У них разный уровень обмена веществ, по-разному работают эндокринные железы, пищеварение, органы выделения; у них разный темп жизни и разная энергетика. Каждой женщине присущи определенные особенности, в том числе и в диете. Поэтому нужно пробовать, экспериментировать и подобрать, наконец, только для себя ту единственную линию поведения, тот единственный образ питания, гимнастики и режима дня, которые позволят вам и только вам быть уникально стройной, обворожительной и женственной.

В конце концов, именно так поступают все великие женщины планеты. Джейн Фонда, Синди Кроуфорд, Софи Лорен и другие звезды кино, театра, подиума, яркие индивидуальности, имеют свои собственные системы, позволяющие им сохранять свою внешность и здоровье на высочайшем уровне. А значит, творчество, творчество и только творчество сделает вас самой собою...

Далее я познакомлю вас с целым рядом разнообразных диет, чтобы вы смогли составить о них свое собственное мнение. Но начнем мы с абсолютно точно установленных вещей, а именно с принципов здорового питания. Они ориентированы прежде всего на поддержание хорошей фигуры, поскольку здоровье неразрывно связано с показателями массы тела.

Обобщенные принципы здорового питания таковы.

- Есть всегда нужно не спеша. Чувство сытости всегда запаздывает на 10–15 минут после того, как вы проглотите последний кусок.
- Есть нужно мало, до чувства легкой сытости. Как говорил Чехов, вставать из-за стола нужно слегка голодным.
- Мало есть нужно всю жизнь, а не только когда вы на диете.
- Есть нужно мало, но качественные продукты. Набор продуктов должен быть настолько изысканным, насколько вы можете себе позволить. Но помните, что порой гречневая каша куда полезней семги или черной икры.
- Есть нужно мало, но часто. Нормально, если дневной прием пищи разбит на 5–6

частей.

- Есть нужно, будучи спокойным. Не «заедайте» стресс.
- Есть нужно за столом, желательно с хорошей сервировкой.
- Еду нужно готовить, а не разогревать полуфабрикаты.
- В еде должно соблюдаться соотношение жиров, белков и углеводов как 1: 1,5: 4, то есть 60–80 г жира (25 г растительных), 100–120 г белка и 400 г углеводов (40–50 % – клетчатка) в сутки.
- Есть нужно по режиму, отступление от раз и навсегда заведенного времени завтрака, ленча, обеда, полдника и ужина не должно превышать 20 минут.
- Не пейте спиртного. Если отказаться от возлияний в гостях или во время праздничного ужина никак нельзя, делайте это не чаще чем один раз в неделю.
 - Не пейте сладких лимонадов и соков (кроме отжатых на ваших глазах).
 - Не ешьте за компанию, если это не вписывается в ваш режим дня.
 - Не ешьте перед телевизором. Уберите его вообще из кухни или столовой!
 - Не пересаливайте еду, не перчите чрезмерно, не заливайте кетчупом и вообще используйте приправы очень осторожно.
 - Не берите добавку и не бойтесь оставлять на тарелке остатки.
 - Не ходите в магазин голодной. Продукты покупайте исключительно по заранее тщательно составленному списку.
 - Не делайте из еды культа! Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть! Раз и навсегда установите для себя (дайте обет!), что целая группа продуктов и блюд, так аппетитно шкварчащих или разложенных в ларьках и магазинах, для вас просто неприемлема. Если соблазн столь велик, что вы с собой не совладаете, то подумайте, какой из видов продуктов из вашего расчетного рациона и какое количество вы замените этим лакомством.
 - Каждое утро обязательно начните с опорожнения кишечника естественным образом. Если есть проблемы, попробуйте выпить с утра мелкими глотками стакан холодной воды и сделать самомассаж живота: наклонитесь вперед и сделайте 12 втягивающих движений прессом, затем положите ладонь на правый бок и, поднимаясь вверх, затем влево, вниз и вправо, массирующими движениями несильно промните живот. После этого снова повторите попытку освободить кишечник. В крайнем случае прибегните к очистительной клизме. После 1–2 недель регулярного очищения кишечника в одно и то же время у организма выработается очень полезная привычка к самоочищению.
 - Заведите точные весы и взвешивайтесь каждое утро после выполнения очистительной процедуры.
 - Не ешьте слишком поздно, последний прием пищи должен быть не позднее чем за 2 часа до отхода ко сну.
 - Двигайтесь после еды.
 - Вот такие нормы и правила. Перечитайте их, выучите наизусть, повторяйте, как «Отче наш», перед каждым приемом пищи и неукоснительно соблюдайте, и вы начнете худеть, не прибегая к другим средствам. Эти правила не такие уж и сложные, но некоторые из них требуют определенных жертв, на которые нужно пойти ради своего здоровья и фигуры.
 - А теперь, как я и обещал, поговорим о диетах. Решите для себя сами, какой из точек зрения следует отдать предпочтение и на какую диету «сесть» на день, на два, на неделю или на всю жизнь. Скажу лишь одно: каждая теория, как бы хороша она ни была, всегда остается лишь теорией до тех пор, пока она не проверена в действии. Дерзайте, пробуйте –

и у вас непременно получится!

Краткосрочные диеты

Чем грозит ситуация, когда в преддверии важной встречи или новогоднего праздника женщина вдруг обнаруживает, что не влезает в выбранное платье, и принимает решение экстренно похудеть? Каждой из вас известно множество способов сбросить пару-тройку лишних килограммов за считанные дни: краткосрочные диеты всех видов, голодания, холодные и горячие обертывания, массажи, пищевые добавки, таблетки. Поставив перед собой цель – грандиозную, как Эверест: стать стройной любой ценой в сжатые сроки, женщины не осознают, что стремление выглядеть так, как обычно не выглядит никто из нормальных, счастливых людей с внимательным отношением к своему телу и позитивной самооценкой, здоровым назвать нельзя.

Для каждого организма существует своя нижняя планка веса, обусловленная прежде всего строением костей. Мы уже говорили об этом в самом начале книги. Ориентироваться на измученных вечным недоеданием моделей, идеально подходящих для демонстрации одежды, по меньшей мере неразумно. Однако это не останавливает стремящихся к недостижимому идеалу, и спрос на чудодейственные «быстрые» диеты не падает. Чего только не испытывали на себе за последние годы желающие похудеть: от глубоко научных диет Кардейла, Аткинса и Фрикера, голодания по Гордону, раздельного питания по Монтиньяку до совсем клинических случаев вроде предписания питаться исключительно грейпфрутами, ананасами, бананами с молоком или капустным супом. Диетологи честно предупреждают: все эти диеты потому и быстрые, что рассчитаны на короткий срок. Следуя инструкциям врачей, можно быстро потерять килограммы, не рискуя жизнью. Но почему-то задуматься над тем, стоит ли жертвовать своим здоровьем во имя красоты, мало кому приходит в голову.

Давайте поговорим о последствиях. Питаться одними яблоками быстро надоедает, и, устав от диеты, вы вернетесь к обычному питанию. И через несколько месяцев, не успев восстановить нарушенный обмен веществ, заметите: сброшенные килограммы вернулись и привели с собой пару-тройку новых. Это происходит из-за того, что клетки тела, встревоженные дефицитом привычных продуктов, начинают работать в чрезвычайном режиме, стараясь копить энергию в виде жира про запас. Особенно сильный удар по обмену веществ производят так называемый пищевой срыв: еще вчера вы клевали, как птичка, а сегодня съели столько еды, что ею можно было бы накормить роту солдат.

Итак, каких же диет следует опасаться и по возможности избегать:

- исключающих физические нагрузки;
- предписывающих голодания, что приводит к снижению мускульной массы и ослаблению организма;
- запрещающих целые группы продуктов;
- предлагающих компенсировать недостаток питательных веществ пищевыми заменителями, жидкими протеинами и энергетическими батончиками;
- рекомендующих ввести в свой рацион пищевые добавки, таблетки и другие препараты, которые обещают сжечь жир.

Последствиями необдуманного стремления похудеть станут обезвоживание, которое

ослабляет организм, ускоряет процессы старения клеток; нарушение пищеварения; постоянно низкое давление, гормональные нарушения; авитаминоз; нарушения работы печени, интоксикация, в крайних случаях – цирроз, угрожающий страдающим анорексией и булимией.

Имейте в виду: если вы пережили три быстрые диеты в течение одного года, то ваш организм постарел на 3–4 года. Но в определенных обстоятельствах кратковременные диеты все же необходимы, поэтому мы приводим здесь несколько популярных и зарекомендовавших себя методик питания.

Белковая диета

Эта кратковременная диета позволит сбросить за две недели от 3 до 8 кг. Однако если вы после снижения веса вернетесь к своему прежнему стилю питания и в особенности к неумеренному употреблению сахара, соли, алкоголя, мучных и кондитерских изделий, прежний вес вы наберете очень быстро.

Эта диета подходит для тех случаев, когда вам срочно надо сбросить несколько килограммов. Самое главное в этой диете – необходимое соблюдение точной последовательности. И не путайте дни, так как только в этом случае происходит изменение обмена веществ. Используйте лишь те продукты, которые перечислены в диете. Не делайте исключения ни для чего, даже для одной конфеты или кусочка сыра. Количество продуктов можно менять в зависимости от их индивидуальной переносимости. Не сможете съесть полкурицы – отварите четвертинку, три крупные вареные моркови при желании можно заменить на две, большой кабачок – на маленький. В течение дня пейте кипяченую или минеральную воду и не менее 1,5 л. Самые тяжелые дни – 3-4-й, а также последние три дня. Желание съесть что-нибудь запретное становится очень сильным. Пейте побольше теплой воды, отвлекитесь от мыслей о еде работой или домашними делами. Помните о своей цели, идите к ней не сворачивая.

Рекомендуется повторять диету не раньше, чем через два года.

Залог успеха – в умеренности и переходе на правильный рацион питания после выдержанной диеты. Не забывайте о физических упражнениях: с их помощью можно закрепить результаты диеты на долгие годы.

1-й день

Завтрак

Черный кофе

Обед

Яйца вскрученные, салат из вареной капусты с растительным маслом, стакан томатного сока
Ужин

Рыба жареная или вареная

2-й день

Завтрак

Черный кофе, сухарик

Обед

Рыба жареная или вареная, салат из свежей капусты и овощей с растительным маслом

Ужин

200 г вареной говядины, 1 стакан кефира

3-й день

Завтрак

Черный кофе, сухарик

Обед

1 большой кабачок, поджаренный в растительном масле, яблоки

Ужин

2 яйца вкрутую, 200 г вареной говядины, салат из свежей капусты с растительным маслом

4-й день

Завтрак

Черный кофе

Обед

1 сырое яйцо, 3 большие вареные моркови с растительным маслом, 1 кусок твердого сыра

Ужин

Фрукты

5-й день

Завтрак

Сырая морковь с соком лимона

Обед

Большая рыба, жареная или вареная, стакан томатного сока

Ужин

Фрукты

6-й день

Завтрак

Черный кофе

Обед

Половина вареной курицы, салат из свежей капусты или моркови

Ужин

2 яйца вкрутую, 1 стакан сырой моркови с растительным маслом

7-й день

Завтрак

Чай

Обед

200 г вареной говядины, фрукты

Ужин

Любой на выбор из ужинов диеты, кроме третьего дня

8-й день

Завтрак

Чай

Обед

200 г вареной говядины, фрукты

Ужин

Любой на выбор из ужинов диеты, кроме третьего дня

9-й день

Завтрак

Черный кофе

Обед

Половина вареной курицы, салат из свежей капусты или моркови

Ужин

2 яйца вскрученные, стакан сырой моркови с растительным маслом

10-й день

Завтрак

Сырая морковь с соком лимона

Обед

Большая рыба, жареная или вареная, стакан томатного сока

Ужин

Фрукты

11-й день

Завтрак

Черный кофе

Обед

1 сырое яйцо, 3 большие вареные моркови с растительным маслом, 1 кусок твердого сыра

Ужин

Фрукты

12-й день

Завтрак

Черный кофе, сухарик

Обед

1 большой кабачок, поджаренный в растительном масле, яблоки

Ужин

2 яйца вскрученные, 200 г вареной говядины, салат из свежей капусты с растительным маслом

13-й день

Завтрак

Черный кофе, сухарик

Обед

Рыба жареная или вареная, салат из свежей капусты и овощей с растительным маслом

Ужин

200 г вареной говядины, стакан кефира

14-й день

Завтрак

Черный кофе

Обед

Яйца вскрученные, салат из вареной капусты с растительным маслом, стакан томатного сока

Ужин

Рыба жареная или вареная

Английская диета

В первый день полностью откажитесь от пищи.

Во второй и третий дни ограничьте свой дневной рацион 1 л молока или кефира, стаканом томатного сока и двумя кусочками ржаного хлеба.

Четвертый и пятый дни – время подкрепить организм белками. На завтрак выпейте чашку кофе с молоком, съешьте кусочек ржаного хлеба, ложку меда и столько же сливочного масла. На обед – стакан мясного бульона, кусочек отварного мяса, нежирной курицы или рыбы. На полдник – стакан молока или чая с медом. Ужин – кусочек отварного нежирного мяса, рыбы, или два яйца, или 50 г нежирного сыра, все это заешьте кусочком ржаного хлеба.

Шестой и седьмой дни проведите исключительно на овощах и фруктах. Завтрак: два яблока, на обед – вегетарианский суп с овощами, салат или винегрет с кусочком ржаного хлеба. Полдник – только фрукты, желательно цитрусовые. Ужин – салат с кусочком ржаного хлеба и стакан чая без сахара.

Фруктовая диета

Автор диеты – американская популярная телеведущая и актриса Джоан Лунден, достигшая прекрасных результатов на трехдневной фруктовой диете.

1-й день

Завтрак: 1 упаковки йогурта.

Обед: салат из ломтиков киви, апельсинов и клубники, заправленных йогуртом.

Ужин: половинка грейпфрута, 170 г постного куриного мяса, салат из овощей, заправленных лимонным соком.

Десерт: 2 сливы.

2-й день

Завтрак: чашка ягод, перемешанных с 1/4 чашки злаковых.

Обед: несколько ломтиков ананаса.

Ужин: 1 апельсин, 170 г грудки индейки с листьями салата.

Десерт: 2 нектарина.

3-й день

Завтрак: несколько ломтиков арбуза, чашка нежирного ванильного йогурта.

Обед: пюре из мякоти 1 банана и 1 чашки клубники, заправленное яблочным соком.

Ужин: 170 г рыбы (камбалы или палтуса), вымоченной в лимонном соке, немного брюссельской капусты.

Десерт: чашка холодного йогурта с любыми ягодами.

Диета Софи Лорен

Легендарная Софи Лорен в свои годы представляет сенсационное доказательство того, что вы можете сбить вес, даже не отказываясь от макарон, если, конечно, любите их.

Знаменитая итальянская актриса, которая при росте 173 см весит около 60 кг, обожает макароны и ест их почти каждый день. Это вполне здоровая еда, если сочетать ее с помидорами или соусами на овощной основе. Главный секрет этой эффективной и полезной трехдневной диеты – не потреблять слишком много калорий в один присест и контролировать размер порций.

1-й день

Завтрак: стакан апельсинового сока, сваренное вкрутую яйцо.

Обед: салат из любых овощей с 60 г нарезанной ломтиками индейки и нежирным сыром, уложенным на листья салата.

Ужин: небольшая порция макарон с креветками по вкусу, салат из шпината с низкокалорийной заправкой.

Десерт: 1 яблоко.

2-й день

Завтрак: чашка злаковых грубого помола с нежирным молоком.

Обед: салат из свежих фруктов и полчашки прессованного творога.

Ужин: небольшая порция спагетти с фрикадельками из постной индейки, листья салата, смешанные с постной заправкой.

Десерт: 1 груша.

3-й день

Завтрак: кусок подсушенного белого хлеба с нежирным сыром.

Обед: порция зеленого салата с вареной курицей.

Ужин: небольшая порция лазаньи из нежирного сыра, большой салат из различной зелени с постной заправкой.

Десерт: 2 персика.

Разгрузочные дни

Их можно применять при любых диетах, а также вообще без оных. Во время разгрузочного дня употребляются только один из указанных ниже продуктов и вода. День отсчитывается с утра и до утра. Утром следующего дня возобновляется обычный прием пищи, но с осторожностью и в меньших количествах.

Яблочный: Каждые 3 часа съедать по 300 г яблок, всего не более 1,8 кг.

Огуречный: 1,5 кг свежих огурцов и одно вареное несоленое яйцо съесть в 5–6 приемов в течение дня.

Арбузный: 6 раз за день съесть по 300 г арбуза.

Кефирный: 1,5 л кефира выпить в 5 приемов через каждые 3 часа.

Диета Кима Протасова

Эту диету можно назвать промежуточным этапом между быстрыми и пролонгированными, некий симбиоз, который, пожалуй, смог бы стать отправной точкой начинающему игроку на этом поле. Продолжительность диеты 5 недель.

В течение первой недели вы едите только сырье овощи, а также сыры и йогурты 5 %-ной жирности. Позволено одно вареное яйцо в день. Смысл диеты в том, чтобы съесть как можно больше овощей и сколько влезет 5 %-ных молочных продуктов. Чай, кофе можно пить в любом количестве (конечно, без сахара), а воду в обязательном порядке по 2 л в день. Добавьте в рацион зеленые яблоки. Овощи можно употреблять в любом виде. Ешьте огурцы, посыпая их болгарской брынзой (5 %), макайте помидоры и болгарские перцы в йогурт, сделайте салат из разных овощей, порежьте туда вареное яйцо и посыпьте сыром.

Точно так же питайтесь во вторую неделю.

Со второй недели у вас исчезнет желание есть что-либо, кроме овощей, сыра и яблок. С начала третьей недели добавьте к овощам и сырам кусок жареного мяса, птицы или рыбы (300 г). Немного сократите количество сыров и йогурты. Овощи, сыры, мясо, яйцо и яблоки будут составлять ваш рацион еще три недели.

Через три недели после начала диеты вы начнете сбрасывать вес, а в две последние недели этот процесс будет наиболее интенсивным.

Раз в год посредством такой нетяжелой диеты можно очищать свой организм от шлаков.

Кремлевская диета

Она является вариантом диеты Аткинса. Суть ее в резком ограничении углеводов (тем, кто прочитал внимательно вторую главу, думаю, понятно почему), а вот мяса можно есть неограниченное количество. Объяснение кремлевской диеты следующее. Когда поступление в организм углеводов резко ограничивается, он начинает перерабатывать накопившиеся запасы жира. Поэтому данная диета относится к разряду низкоуглеводных. По этому принципу составлены модные на Западе диеты американских кардиологов Аткинса и Агатстона, польского доктора Квасьевского. Похудание обеспечивается при ограничении рациона до 40 у. е. (условных единиц, которые вы найдете в таблице ниже) в день, сохранение веса – при 60 у. е., увеличение – более 60 у. е. При соблюдении диеты до 40 у. е. можно за 8 дней сбросить 5,5 кг. Как видите, все просто. Изучите внимательно таблицу кремлевской диеты, наберите продуктов на 40 очков на целый день и начинайте худеть.

Кремлевская диета противопоказана людям с хроническими заболеваниями сердца, сосудов, желудка, людям с болезнями почек и беременным женщинам. В сомнительных случаях нужно обязательно посоветоваться с лечащим врачом.

//-- Таблица 3. Таблица продуктов кремлевской диеты --//

Продукты	Очки (у. е.)	Продукты	Очки (у. е.)
Хлеб 100 г		Сдобные булочки	51
Пшеничный	50	Бублики	58
Ржаной	34	Сушки	68
Бородинский	40	Соломка сладкая	69
Рижский	51	Сухари сливочные	66
Лаваш армянский	56	Лепешки ржаные	43
Диабетический	38	Мука пшеничная высший сорт	68
Хлеб зерновой	43		

Продукты	Очки (у. е.)	Продукты	Очки (у. е.)
Мука пшеничная первый сорт	67	Печень куриная	1,5
Мука ржаная сеяная	64	Бифштекс	0
Мука кукурузная	70	Сардельки говяжьи	1,5
Мука соевая	16	Сардельки свиные	2
Крахмал картофельный	79	Сосиски молочные	1,5
Крахмал кукурузный	85	Колбасы	0
Макароны	69	Колбаса «Докторская»	1,5
Лапша яичная	68	Корейка	0
<i>Крупы 100 г</i>		Сало	0
Гречневая	62	Язык свиной, говяжий	0
Гречневая (продел)	65	Ножки свиные	0
Манная	67	Яйца в любом виде (штука)	0,5
Овсяная	49	<i>Рыба, морепродукты 100 г</i>	
«Геркулес»	50	Рыба свежая, мороженая (речная, морская)	0
Перловая	66	Рыба отварная	0
Пшено	66	Рыба в сухарях	12
Ячневая	66	Рыба копченая	0
Рис	71	Крабы	2
Горох лущеный	50	Рыба в томате	6
Фасоль	46	Мидии	5
<i>Мясо, птица 100 г</i>		Устрицы	7
Говядина, телятина	0	Кальмары	4
Баранина, свинина	0	Омары	1
Гуси, утки	0	Креветки	0
Кролик	0	Икра черная	0
Курица	0	Икра красная	0
Мясо в сухарях	5	Морская капуста	1
Мясо под мучным соусом	6		
Сердце	0		
Печень говяжья	0		

Продукты	Очки (у. е.)	Продукты	Очки (у. е.)
Молоко 100 мл		Фасоль стручковая	3
Молоко пастеризованное	4,7	Морковь	7
Молоко топленое	4,7	Тыква	4
Сливки	4	Кабачок	4
Сметана	3	Дайкон (китайский редис)	1
Творог жирный	2,8	Помидоры	4
Творог нежирный	1,8	Перец зеленый сладкий	5
Творог диетический	1	Перец красный сладкий	5
Творожная масса сладкая	15	Огурец свежий	3
Сырки глазированные	32	Лук-порей	6,5
Кефир, простокваша	3,2	Лук репчатый	9
Йогурт без сахара	3,5	Лук зеленый	3,5
Йогурт сладкий	8,5	Петрушка (зелень)	8
Сыр разных сортов	0,5—2	Петрушка (корень)	10,5
Масло сливочное	1,3	Редис	4
Маргарин	1	Редька	6,5
Майонез столовый	2,6	Репа	5
Масло растительное	0	Салат листовой	2
Овощи 100 г		Свекла	9
Арбуз	9	Сельдерей (корень)	6
Баклажаны	5	Сельдерей (зелень)	2
Бобы	8	Спаржа	3
Брюква	7	Хрен	7,5
Горошек зеленый	12	Черемша	6
Дыня	9	Чеснок	5
Капуста цветная	5	Картофель	16
Капуста белокочанная	5	Шпинат	2
Капуста кольраби	8	Щавель	3
Капуста краснокочанная	5	Грибы 100 г	
		Белые	1
		Белые сушеные	7,5

Продукты	Очки (у. е.)	Продукты	Очки (у. е.)
Грузди свежие	1	Икра баклажанная	5
Лисички свежие	1,5	Икра из свеклы	2
Маслята свежие	0,5	Салат с морской капустой	4
Опята свежие	0,5	Перец, фаршированный овощами	11
Подберезовики	1,5	Томат-паста	19
Подберезовики сушеные	14	<i>Сладости 100 г</i>	
Подосиновики свежие	1	Сахар-песок, рафинад	99
Подосиновики сушеные	13	Мед	75
Рыжики	0,5	Пастила	80
Сморчки	0,2	Халва	55
Сыроежки	1,5	Торт бисквитный	50
Шампиньоны	0,1	Торт миндальный	45
<i>Супы (на 500 г)</i>		Пирожное с кремом	62
Бульон куриный, мясной	0	Печенье сдобное	75
Суп томатный	17	Пряники заварные	77
Суп овощной	16	Вафли фруктовые	80
Суп гороховый	20	Вафли обычные	65
Суп-гуляш	12	Мороженое фруктовое	25
Суп грибной	15	Мороженое эскимо	20
Щи зеленые	12	Мороженое сливочное	22
<i>Консервы</i>		Леденцы	70
Рыбные	0	Шоколад молочный	54
Зеленый горошек	6,5	Шоколад горький	50
Фасоль	2,5	Шоколад с орехами	48
Кукуруза	14,5	Конфеты	
Оливки	5	шоколадные	51
Томаты	4	Конфеты-помадка	83
Огурцы	3	Мармелад	76
Икра кабачковая	8,5	Карамель с начинкой	92

Продукты	Очки (у. е.)	Продукты	Очки (у. е.)
Молоко сгущенное	56	Яблоки	9,5
Варенье яблочное	66	Изюм	66
Варенье клубничное	71	Курага	55
Варенье малиновое	71	Чернослив	58
Джем	68	Груша сушеная	49
Джем диабетический	3	Яблоки сушеные	45
Повидло яблочное	65	Урюк	53
Повидло диабетическое	9	Ягоды 100 г	
Фрукты 100 г		Брусника	8
Абрикос	9	Виноград	15
Айва	8	Голубика	7
Алыча	6,5	Ежевика	4,5
Ананас	11,5	Клубника	6,5
Апельсин	8	Клюква	4
Банан	21	Крыжовник	9
Вишня	10	Малина	8
Гранат	11	Морошка	6
Грейпфрут	6,5	Облепиха	5
Груша	9,5	Смородина белая	8
Инжир	11	Смородина красная	7,5
Киви	10	Смородина черная	7,5
Кизил	9	Черника	8
Лимон	3	Шиповник свежий	10
Мандарин	8	Шиповник сушеный	21,5
Персик	9,5	Oрехи 100 г	
Нектарин	13	Грецкие	12
Рябина	8,5	Кедровые	10
Рябина черноплодная	11	Арахис	15
Слива	9,5	Фундук	15
Финики	68	Миндаль	11
Хурма	13	Фисташки	15
Черешня	10,5	Кешью	25
		Кокос	20

Продукты	Очки (у. ед.)	Продукты	Очки (у. ед.)
Семена кунжута	20	Ром	0
Тыквенные семечки	12	Текила	0
Подсолнечные семечки	18	Пряности, приправы	
<i>Напитки 100 мл</i>		Корица (1 ч. ложка)	0,5
Минеральная вода	0	Перец чили молотый (1 ч. ложка)	0,5
Чай, кофе без сахара	0	Уксус (1 ст. ложка)	2,3
Сок яблочный	7,5	Уксус яблочный (1 ст. ложка)	1
Сок апельсиновый	12	Уксус винный белый (1 ст. ложка)	1,5
Сок виноградный	14	Уксус винный красный (1 ст. ложка)	0
Сок томатный	3,5	Горчица (1 ст. ложка)	0,5
Сок грейпфрутовый	8	Клюквенный соус (1 ст. ложка)	6,5
Сок мандариновый	9	Каперсы (1 ст. ложка)	0,4
Сок гранатовый	14	Корень имбиря (1 ст. ложка)	0,8
Сок слиновый	16	Хрен (1 ст. ложка)	0,4
Сок слиновый с мякотью	11	Кетчуп (1 ст. ложка)	4
Сок вишневый	11,5	Соевый соус (1 ст. ложка)	1
Сок абрикосовый	14	Соус барбекю (1 ст. ложка)	1,8
Сок морковный	6	Соус кисло-сладкий (1/4 стакана)	15
Компот абрикосовый	21	Томатный соус (1/4 стакана)	3,5
Компот из винограда	19	Соус тартар (1 ст. ложка)	0,5
Компот вишневый	24	Подлива мясная (на основе бульона, 1/4 стакана)	
Компот грушевый	18	Пряные травы (1 ст. ложка)	3
Компот яблочный	19		0,1
Компот на ксилите	6		
<i>Алкоголь 100 мл</i>			
Вино красное сухое	1		
Вино белое сухое	1		
Пиво 250 г	12		
Ликер 60 г	18		
Виски	0		
Водка	0		
Коньяк, бренди	0		

Я постарался

привести вам самые разнообразные и, на мой взгляд, не слишком экстремальные краткосрочные диеты. Выбор оставляю за вами. Надеюсь, что вы примете к сведению мои советы и не впадете в крайности: не заморите себя голодом или, наоборот, не бросите все в самом начале. Банально, но красота требует жертв, хотя при этом везде нужно искать золотую середину.

Пролонгированные диеты

Теперь поговорим о пролонгированных диетах, или диетах – образах жизни. Их результаты часто скромны и не так наглядны, но именно такие диеты дают по-настоящему надежный результат. Собственно, их можно назвать научно обоснованным рационом питания, при котором вам удастся не набрать вес и при этом сохранить и укрепить здоровье. Как правило, такие диеты прибавляют сил, энергии и бодрости, избавляют от склонности к развитию многих хронических заболеваний. Да, они требуют большого терпения, соблюдения определенных правил поведения, обязательно активного образа жизни и режима дня, но их безопасность, надежность и положительный результат дают основания полагать, что именно в пролонгированных диетах кроется истинный секрет красоты и здоровья. По крайней мере, такой способ стоит попробовать, ведь именно для вас он может оказаться наиболее подходящим. К тому же женщина становится по-настоящему красивой, когда эта красота достигнута каждодневной работой над собой, своим телом, своими мыслями, знаниями и интеллектом.

Питание по Монтиньяку

Мишель Монтиньяк, создатель этой системы питания, призывал прежде всего к изменению отношения к еде и, отрицая низкокалорийные диеты, пропагандировал собственный метод избавления от лишнего веса, позволяющий не отказываться от вкусных продуктов и не считать калории.

Метод имеет две фазы: фаза 1 – потеря веса, а фаза 2 – стабилизация веса.

Первая фаза предполагает полный отказ от ряда продуктов и обязательное соблюдение многоразового питания с определенным набором продуктов для каждого приема пищи.

Завтрак обязательно должен быть плотным, содержать белки и углеводы с некоторым количеством пищевых волокон (клетчатки). Варианты:

I. Хлеб из муки грубого помола с обезжиренным творогом или йогуртом. Категорически запрещены сахар, масло и маргарин.

II. Овсяные хлопья (или мюсли без сахара и меда, риса и кукурузы), залитые водой или обезжиренными молочными продуктами. Можно добавить варенье или джем без сахара.

Второй завтрак не должен содержать углеводов. Можно есть сыр, творог, ветчину, сваренные всмятку яйца или яичницу-глазунью.

Обед также не должен содержать плохих (по определению Монтиньяка) углеводов. В обед употребляются продукты, состоящие из белков и липидов (обратите внимание, что пища не должна при этом быть жирной). В качестве закуски можно использовать салат из сырых овощей (без картофеля, кукурузы, моркови или свеклы), любую рыбу, даже в масле, и яйца. Основным блюдом могут стать любое мясо, рыба или птица. Лучше всего готовить их в гриле, но ни в коем случае не обваливать в муке или сухарях, не добавлять соус, содержащий сахар или углеводы.

На десерт – сыр без хлеба и 100–125 г йогурта или творога.

В первой фазе из напитков лучше пить простую негазированную воду или зеленый чай.

Ужин должен быть самой легкой едой из всех приемов пищи в течение дня и может быть двух типов:

1. Белково-липидный ужин. Он должен содержать большое количество клетчатки.

Лучше начать с овощного супа с использованием разрешенных овощей. Следует избегать

мяса и колбасных изделий, лучше заменить их яйцами или рыбой.

Примерный список продуктов для белково-липидного ужина: рыба, птица, грибы, мясо, помидоры, огурцы, баклажаны, сыр.

2. Белково-углеводный ужин состоит в основном из углеводов с большим количеством клетчатки. Он не должен содержать жиров.

Примерный список продуктов для белково-углеводного ужина: баклажаны, помидоры, зеленый салат, цветная капуста, фасоль, бобы, горох, чечевица, обезжиренный творог (с 0 % содержания жиров).

Первая фаза длится столько, сколько вам необходимо для того, чтобы достичь идеального веса, затем начинается вторая фаза – фаза поддержания веса, которая будет длиться всю оставшуюся жизнь. Основные принципы второй фазы:

- Крайне редко допускайте сочетание «плохих» углеводов с жирами, но тогда сопровождайте еду клетчаткой, например салатом.
- Исключите из рациона сахар, сахарный песок, мед, варенье и конфеты. Употребляйте сахарозаменители. Если вы все-таки едите «плохие» углеводы, даже эпизодически, не злоупотребляйте ими.
- Потребляйте бобовые и цельные продукты.
- Продолжайте есть за завтраком хлеб из муки грубого помола. За обедом и ужином хлеб можно есть только с сыром.
- Избегайте соусов или убедитесь, что в них нет муки.
- Заменяйте масло растительным маргарином, особенно за завтраком.
- Пейте снятое молоко.
- Ешьте больше рыбы и отдавайте предпочтение «хорошим» жирам, чтобы предупредить сердечно-сосудистые заболевания.
- Будьте осторожны с десертами, содержащими сахар.
- Ешьте клубнику, малину и чернику.
- Можете есть шоколад, шербеты, мороженое и взбитые сливки, но не злоупотребляйте ими. Избегайте выпечки, содержащей муку, жиры и сахар.
- Предпочитайте муссы из фруктов и яиц или несладкий крем.
- Не пейте алкоголь на голодный желудок. Пейте аперитивы только в исключительных случаях.
- Не пейте воду, если вы пьете вино.
- Пейте воду между приемами пищи (приблизительно 1,5 л в день).
- Не пейте шипучие напитки, колу и лимонады.
- Продолжайте пить кофе без кофеина, слабый кофе или чай.
- Отклонения от методики равномерно распределяйте на все приемы пищи.

Диета доктора Аткинса

Это пожизненный принцип питания, основывающийся на потреблении сбалансированной здоровой пищи и пищевых добавок. Диета Аткинса ограничивает употребление обработанных и очищенных углеводов (которые составляют 50 % в рационе большинства людей), таких как сладости, мучные, злаковые продукты, крахмалистые овощи.

Диета имеет три основные фазы. На первой стимулирующей фазе продолжительностью

2–3 недели необходимо ограничивать углеводы до 14–20 г в день. За это время организм привыкает к новому образу жизни, нормализуется обмен веществ, а также происходит наиболее значительная потеря веса – в среднем от 2 до 6 кг, в зависимости от первоначальной массы тела и степени нормализации обмена веществ. Объясняется это тем, что при отсутствии углеводов в организме образуются кетоновые тела (так называемый доброкачественный кетоз), при котором энергия берется не из пищи, а из собственных жировых отложений.

Благодаря питанию белковой и жирной пищей, а затем и благодаря кетозу вы не чувствуете голода, то есть диета проходит довольно легко (не считая слабости и головокружений в первые дни, причиной которых является перестройка организма).

Затем наступает следующая фаза, когда можно несколько увеличить количество углеводов – но так, чтобы кетоз не прекращался. Увеличение углеводов необходимо. Кто-то может позволить себе употреблять 100 г углеводов в день, не переставая худеть, у других кетоз прекращается уже на 30 г. Для определения количества кетоновых тел в моче можно заказать тестовые полоски. Эта фаза может длиться сколь угодно долго, пока у вас не установится желаемый вес.

Последняя фаза направлена на поддержание достигнутого результата. Добавьте еще углеводов, но следите за своим весом и объемами. Если вес начнет возвращаться, нужно сократить количество углеводов. Если вес будет нарастать слишком быстро, необходимо вернуться к стимулирующей фазе.

Большинство серьезных специалистов высказываются за пролонгированные диеты, а значит, и за здоровый образ жизни. А ведь здоровый образ жизни – это не только диеты, не только спорт, но и режим дня, ваше поведение, вредные привычки и многое, многое другое, о чем пойдет речь ниже.

Немного поэкспериментировав, вы всегда можете подобрать подходящую диету самостоятельно, для чего можно воспользоваться таблицей калорийности и пищевой ценности продуктов, приведенной в приложении 3 в конце книги. Работа по созданию собственной диеты и проста и сложна одновременно. Не составляет большого труда, зная свойственный расход энергии и калорийность продуктов, подобрать для себя некую «продовольственную корзину». Но на деле оказывается, что такие диеты далеки от ваших вкусовых предпочтений и привычек, мало учитывают качественный состав пищи по витаминам, минералам и микроэлементам. Поэтому к первой расчетной части всегда необходимо прибавлять еще одну – экспериментальную. Тут уж приходится постараться, подбирая продукты по своему вкусу, учитывать их полезность и пищевую ценность. Зато такая работа непременно принесет лучший результат, ведь это будет именно ваша диета.

И еще немного о еде. Из раздела, посвященного жирам, я специально удалил сведения о других важнейших компонентах пищи, а именно: о углеводах, белках, витаминах, микроэлементах и воде – так мне хотелось уделить место реабилитации несчастных жиров. Но тем не менее, составляя свою индивидуальную диету, нужно знать, какую роль они играют в жизни организма и какое количество этих веществ нужно иметь в рационе.

Белки называют строительным материалом тела. Они составляют основную часть мягких тканей: мышц, связок и хрящей, внутренних органов. Кроме того, белки образуют элементы крови, гормоны, ферменты, иммунные тела и комплексы, иными словами, поддерживают внутреннюю среду организма. При голодании, когда содержание белков в крови резко сокращается, конечности и внутренние органы отекают. Роль белков в работе

иммунной системы просто неоценима, они составляют основу практически всех звеньев иммунной реакции на инфекционную или вирусную агрессию. Энергетическая ценность белка невысока – 1 г белка дает 4 килокалории энергии. Обмен его сложен, а получение энергии из него связано с образованием большого количества весьма опасных шлаков. В сутки нужно употреблять около 100 г белка, причем 50 г из них должно быть животного происхождения.

Углеводы обеспечивают организм энергией для срочных нужд и физической деятельности. На их долю, в зависимости от темпа жизни, приходится от 30 до 70 % расхода энергии. Особенно много тратится углеводов во время интенсивной физической деятельности, когда мышцы переходят на анаэробный (бескислородный) тип обмена веществ. При этом глюкоза окисляется при помощи целой цепи ферментативных реакций, побочными продуктами которых являются весьма вредные для организма вещества. Углеводы необходимы для строительства клеток, особенно в периоды их интенсивного деления. Кроме того, глюкоза является основным питательным веществом для мозга и нервной системы и в случае ее нехватки синтезируется из жиров и белков.

Глюкоза самостоятельно и полностью, сколько бы ее ни было в пище, всасывается из тонкого кишечника непосредственно в кровь. При глюкозо-углеводной интервенции, когда порог содержания глюкозы в крови превышает 1,7 %, она начинает выделяться с мочой, тем самым спасая организм от самоотравления. При этом выделяется инсулин, блокирующий выделение жира.

В сутки человеку вполне достаточно 400 г углеводов, 4/5 из которых должно приходиться на овощи, фрукты и злаковые. Они содержат достаточное количество клетчатки и балластных веществ, положительно влияющих на пищеварение и не увеличивающих калорийность рациона.

Витамины – это вещества, влияющие на те или иные метаболические процессы в организме, катализаторы биохимических реакций. Умственные, творческие и физические способности во многом зависят от полноценности витаминного рациона. Когда количество витаминов снижается, человек становится вялым, быстро устает, нарушается сон, снижается память и реакции, все это приводит к синдрому хронической усталости. Недополучая тот или иной витамин из пищи, организм подсознательно дает команду на повышенное потребление продуктов без всякого разбора, что выражается в повышенном аппетите и приводит к ожирению. Суточные дозы основных витаминов в миллиграммах следующие: А – 2 мг, В – 2 мг, В – 2,5 мг, В – 10 мг, В – 3 мг, В – 0,4 мг, В – 0,005 мг, С – 80 мг, D – 250 мг, Е – 15 мг, биотин (Н) – 0,3 мг, РР – 25 мг.

К сожалению, подобрать диету с полноценным содержанием витаминов очень сложно, да и к тому же кулинарная обработка непрогнозируемо снижает содержание витаминов в пище, поэтому желательно принимать поливитаминные комплексы. Избыток витаминов может привести к обратному результату и низкой их усвоемости, поэтому следуйте точной инструкции производителя по приему таблетированных витаминов.

При стрессах и нагрузках расход витаминов в организме увеличивается. Так, за 20 минут стресса расходуется 30 мг витамина С, то есть 1/3 общей суточной дозы. Поэтому в трудные периоды жизни, при интенсивных тренировках и работе прием витаминов просто обязателен.

Минералы и микроэлементы – необходимые составные части пищи, которые нужны для правильного обмена веществ. Одна из теорий, объясняющих явление «рикошетного» набора большого веса после диет или голода, как раз и говорит о том, что организм

стремится дополнить недополученный запас витаминов и минералов в период диеты и создает чувство повышенного голода, которое заставляет человека есть больше, чем нужно. Микроэлементы и минералы участвуют в построении скелета и внутренних органов, усиливают или изменяют обменные процессы, повышают качество и продолжительность жизни. Чтобы максимально разнообразить этот набор получаемых с пищей полезных веществ, необходимо, чтобы часть съедаемой нами пищи была привезена из других регионов. Это касается не только морепродуктов, но и продуктов вообще, особенно зелени, овощей и злаковых. Их в рационе должно быть не менее 1/3. Минералы также можно получать из специальных минерально-витаминных препаратов.

Вода выполняет в организме огромное число функций, без нее жизнь невозможна. Задерживаясь в организме, она прибавляет телу веса, дефицит воды способствует его старению. Питьевая вода должна быть чистая, но некипяченая, очищена от примесей, но не быть дистиллированной и ее должно быть достаточно в рационе. В сутки человеку нужно около 1,5 л воды зимой и до 2,5 л летом, в том числе половину из этого количества он должен получить в виде просто воды. Пить чистую воду очень важно, поскольку некипяченая вода имеет кристаллическую структуру, которая позволяет ей встраиваться во внутриклеточную среду, замедляя старение клеток. Замораживание (таящая вода) и омагничивание улучшают кристаллические свойства воды.

Пожалуй, это все о питании и диетах. Теперь же перейдем к другим аспектам стройности и здоровья.

Глава 4

Режим дня

Мы с вами не раз могли убедиться, что диеты часто оказываются не в состоянии привести нас к ожидаемому результату. Мы уделили этому вопросу достаточно внимания в части, которая касается поступления пищи и энергии, но еще ничего не сказали о других проблемах, связанных с биологическими ритмами. Пища может усваиваться в течение суток по-разному, по-разному может тратиться полученная энергия. Усвоенность пищи, а значит, и жировые отложения будут больше в том случае, если ритм еды не согласуется с биологическим ритмом организма, если пища не поступает к клеткам и тканям именно тогда, когда они нуждаются в энергии для выполнения своих функций, или, наоборот, поступает в тот момент, когда в ней нет необходимости. Думаю, число неудачных попыток похудеть превышает половину всех попыток вообще именно из-за этой несогласованности.

Давайте представим себе некоторую молодую особу и ее тернистый путь к потере фигуры. Пусть ей будет 20–25 лет, пусть работает она в какой-либо организации на компьютере, оформляет бумаги или продает что-либо. Сидит себе наша юная и стройная девушка в своей бухгалтерии или магазине по 7–8 часов кряду, работа не то чтобы сильно напряженная, но требует сосредоточенности и внимания, однако довольно скучная. А что является лучшим средством от нервов и скуки, которое к тому же всегда под рукой? Движение? Но это не всегда уместно. Не будет же она слоняться по коридоре из угла в угол! Сидит себе, скучно, есть хочется. Или курить. А сигареты и еда, например кофе,

прекрасно сочетаются друг с другом. Вот так наша девушка и работает, перекусывая весь день: то печеньице, то конфетку, то булочку, а то и пирожок съест. Давайте подсчитаем количество полученной ею энергии.

//-- Таблица 4 --//

Продукт	Количество, шт.	Вес, г	Ккал
Карамель	3	18	53
Зефир	1	33	99
Шоколад	4 дольки	12	65
Печенье «Юбилейное»	2	23	115
Кофе с сахаром	1 чашка	100 мл	85
Лимонад	1 стакан	200	85
Итого перекушено на			502

Итого

получено 502 ккал, помимо обеда и полдника. И обратите внимание, что это в основном углеводы.

Все это, конечно, всасывается и перерабатывается, как это было описано ранее. На первый взгляд, 502 ккал – это не много, но чтобы их сжечь, необходимо два часа идти пешком. Но ведь наша девушка сидит, да к тому же еще и перекусывает и достаточно часто (каждые 2–3 часа), а значит, все время пусть по чуть-чуть, но пополняет запас свободной энергии в крови. Жиры, который попал вместе с углеводами в кровь, приходится откладываться в определенных местах. Блуждая по организму, частички жира начинают оседать там, где кровь проходит медленнее всего, а именно в подкожной жировой клетчатке ягодиц, бедер и живота. Бедным жировым клеткам не остается ничего другого, как только принимать в себя все новые и новые порции этих жировых излишков и расти, расти, расти...

Худшее происходит вечером. Перекусы перекусами, но есть после них все равно хочется. Прибегает наша девушка домой и давай ужинать, всерьез, основательно, чтобы почувствовать себя наконец сытой. Желудок и кишечник получили возможность потрудиться на славу и потребовали себе дополнительной крови. Во время пищеварения кровоснабжение желудка и кишечника увеличивается в 2–3 раза. Старые врачи утверждали, что кровь после обеда отливает от мозга к кишечнику, поэтому так хочется спать. А тут еще и усталость за целый день накопилась. Нужно быть волевым человеком, чтобы не плюхнуться на диванчик на пару часиков. Тут уж жири раздолье: запасайся – не хочу. Потом короткий период активности, вечерний чай и спать.

Что ж, суммируем ее дневной рацион. Средний завтрак – 400–500 ккал, плюс обед – 1000–1100, плюс ужин 900–1000 и плюс перекусы 500, итого – 2800–3100 ккал. Да это же рацион строителя или токаря, а не секретарши, бухгалтера или продавщицы, которые расходуют 2300–2500 ккал! Вам не кажется, что после этого будет просто чудом, если через 5–6 лет такой жизни наша стройная девушка не превратится в дородную тетушку, а ее реплика: «Вроде ничего не ем, а полнею...» – будет звучать просто как издевательство над здравым смыслом и логикой?

Конечно, описанная здесь модель – это всего лишь грубое приближение, схема, дающая приблизительные вехи того пути, который проходит почти каждая полная женщина, если она некогда была стройна. Не всегда этот процесс начинается в молодости, часто он

стартует в юности и даже в детстве, иногда в столь розовом, что несчастная обладательница слишком больших окружностей просто не представляет себя иной. Я говорю здесь исключительно о здоровых людях, гормональные колебания которых не превышают границ нормы и пониженный обмен веществ у которых всего лишь следствие неправильного образа жизни и внутренней распущенности.

Вот еще вехи на этом пути: перекармливание в младенческом возрасте молочными смесями и кашами, позднее введение прикормов, тугое пеленание, редкие прогулки, искусственное ограничение двигательной активности ребенка («Не бегай, не шали, сиди смирно!») – разве все это не та же формула полноты: «Меньше двигаться и больше есть». «Еще ложечку за папу, и за маму, и за бабу, и за деда» – так-то родители радеют о здоровье ребенка. А куда отнести слезные просьбы родителей оградить их ребенка от физкультуры? А учеба любой ценой под лозунгом: «Пусть будет больной, но умный». Все это ошибки, берущие свое начало в детстве, небольшие, едва заметные на общем фоне, но такие чувствительные с годами. Их можно избежать, их можно исправить, были бы на то воля и знания. «Иногда бережное отношение к здоровью, наоборот, приносит ему вред, – говорил один врач Древнего Китая. – Это происходит от незнания законов природы».

А теперь, наконец, и о режиме дня.

Утро

Древние люди, которые в части стройности фигуры могли бы быть примером для подражания, жили в соответствии с солнечным ритмом. Вставали с восходом, а ложились на закате. Так продолжалось не менее сорока тысяч лет известной нам человеческой истории. На наскальных рисунках изображены исключительно стройные люди, с правильными пропорциями тела. Раскопки также свидетельствуют о том, что люди были невысокого роста, но женщины хотя и толстокостными (очень много работали), но стройными. Полные были исключением и высмеивались. Мы изменили за последние сто лет очень многое, в том числе и этот, заведенный самой Природой, порядок. Современная цивилизация облегчила жизнь современных людей, но не дала им ключа к двери, освобождающей их от законов Природы.

Движение, труд всегда были основой жизни, под которую Природа создавала и оттасчивала человеческое тело. Теперь мы, окруженные удобствами, лишены движения. Мы прикованы к рабочим столам, машинам, технике, станкам, компьютерам, мы избалованы общественным транспортом и связаны собственной ленью. Как ведь раньше это было: ни свет ни заря встань, дров наколи, воды натаскай, печь разожги, золу вынеси, на рынок сходи, я уж не говорю о том, как раньше тяжело работали. Лишь очень богатые и влиятельные люди могли позволить себе ночную пиццу или бал. Среди них и наблюдались кустодиевские красавицы. И только в последние 100–150 лет этим вековым привычкам стала изменять большая часть населения развитых стран планеты. Та роскошь, в которой пребывает теперь, по крайней мере городское, население: коммунальные услуги, бытовая техника, транспорт – не снилась даже богатейшим патрициям Рима, не говоря уж о бедняках. Но стали ли мы другими? Стало ли наше тело более приспособлено к бездеятельности, чем раньше? Конечно, нет! Раньше человек в поисках пищи преодолевал огромные расстояния и прилагал неимоверные усилия, чтобы выжить. И теперь ему все так же необходимо движение, чтобы не погибнуть от бездеятельности. «Кто рано встает, тому Бог дает», – сформулировали благо раннего просыпания славяне. И стройную фигуру, замечу, дает тоже.

Почему, какая тут может быть связь? Потому что есть время на плотный завтрак. Помните, у тех же древних: «Завтрак съешь сам, обед подели с товарищем, а ужин отдан врагу». На завтрак должно приходиться 1/4 дневного рациона калорий (500–800 ккал) и не менее 1/3 объема пищи. Именно на завтрак нужно съедать продукты, содержащие тяжелые животные жиры и быстро распадающиеся углеводы (сладости и т. п.). Тогда они все израсходуются во время дневной деятельности. Макароны с жирными сардельками, жареный бекон с гречневой кашей, от души заправленной сливочным маслом, картофельное пюре с маслом и с грудинкой, огромный бутерброд со шпротами, маслом и сыром – все это еда для такого завтрака. Страшно? Еще бы, ведь нас столько пугают подобной едой. И я буду пугать, но только на ужин, а на завтрак – пожалуйста, ешьте, но в меру.

Многие люди жалуются, что они испытывают отвращение к еде по утрам. Это часто проявляется недомоганием, подташниванием, изжогой и другими неприятными явлениями. Они приобрели теперь столь массовый характер, что не завтракать стало нормой. У многих с детства выработалась искусственная привычка мало или почти ничего не есть на завтрак. Очень часто мы слышим, что кто-нибудь (а может быть, и вы сами) называет себя «совой», то есть человеком, которому трудно вечером лечь спать, а утром еще труднее проснуться рано и вести активный образ жизни. Но на самом деле нет никаких «сов» или «жаворонков», а есть люди, умеющие или не умеющие просыпаться по утрам, есть люди, имеющие время на то, чтобы проснуться, и люди, не имеющие на это времени. Все дело в вегетативной нервной системе. Днем нами руководит ее симпатическая, активная часть, ночью – парасимпатическая, ночная. Для того чтобы произошло переключение одной части вегетативной системы на другую, нужно время от получаса до часа. Вечером это время, чтобы уснуть, утром – чтобы проснуться. Вспомните свой вечер: вы ужинаете, отдыхаете, смотрите телевизор, принимаете душ, читаете перед сном – все это мероприятия, подготавливающие смену дневной части вегетативной системы на ночную. А утром? Проснулись за полчаса до выхода из дома и давай бегом собираться! Где уж тут дать время проснуться организму? Он еще находится во властиочных видений, а вы уже впихиваете в него бутерброд, вливаете кофе, мчите его в транспорте на работу. Где уж тут позавтракать поплотнее!

Но такое привычное и ставшее обыденным для огромного числа горожан поведение противоестественно, и его нужно рассматривать как вредную привычку. Она идет против древних установлений Природы, потому что перечеркивает громадной длины эволюционный шлейф, что живет в каждом из нас. Это снижает качество жизни и подрывает здоровье. Нужно дать время телу проснуться, а для этого нужно приучить себя вставать на один час раньше. Всего лишь на час! И вы измените свою жизнь, улучшите здоровье, похудеете. Ведь теперь у вас появится время на то, чтобы разбудить свое тело, выполнить мероприятия, о которых будет сказано ниже, и тогда любой, даже очень плотный завтрак покажется вам небесно вкусным.

Жестоко?! Я понимаю, что стройная фигура именно для того и нужна, чтобы весело и со смыслом проводить вечера. «Поздно ложиться и поздно вставать» – эти слова теперь являются девизом роскошной жизни. Тогда к чему же вам жаловаться на полноту и неудовлетворенность? Может быть, оставить все как есть? Вы живете шикарно, округляетесь, добреете на глазах. Если вы решили измениться, то вовсе не обязательно разрушать свои социальные связи, отказываться от всех своих привычек, порывать с друзьями-подругами, не желающими делить с вами ваши заботы о фигуре. Достаточно

интегрировать в свой мир те полезные и рациональные навыки, которые со временем изменят вас и ваш мир в лучшую сторону.

Выглядеть ваше новое утро должно примерно так.

Будильник сработал, и в подсознание вместе с пробуждением проникла мысль о новой жизни, какую вы теперь, вот прямо с этой секунды ведете. Но не спешите вскакивать с постели. Утро разумный человек начинает с гимнастики, которую нужно выполнять еще лежа в постели. Вы уже потянулись? Прекрасно! Теперь лягте на спину и вытяните руки вверх (может быть, понадобится чуть сползти с кровати), потянитесь еще раз (рис. 11), но уже всем телом, до неги во всем теле.



Рис. 11

Сохранив по возможности удовольствие, полученное от первого движения, переведите руки на затылок, сплетите пальцы и, подняв голову, посмотрите сначала на собственные носки ног, потом дальше, а при третьем потягивании – на самые пятки (рис. 12).

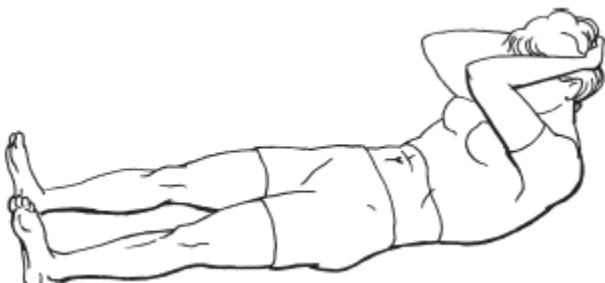


Рис. 12

И снова потянитесь, как в первый раз. Перевернитесь на живот и приподнимите туловище и грудь от постели, опервшись на руки, и снова потянитесь, прогнувшись назад (рис. 13).



Рис. 13

Для удобства можете перебраться на пол и выполнить упражнение на ковре. Лягте на спину, подтяните сцепленными руками левое колено к левому плечу, то же самое проделайте с правой ногой (рис. 14) по 5–6 раз с каждой стороны.



Рис. 14

Теперь подтяните оба колена к груди и поперекатывайтесь на спине (рис. 15).



Рис. 15

Лягте ровно, разведите руки в разные стороны, одну ногу оторвите от пола и заведите за лежащую (рис. 16), зафиксируйте движение на 30–40 секунд. Проделайте упражнение по 3 раза в каждую сторону.

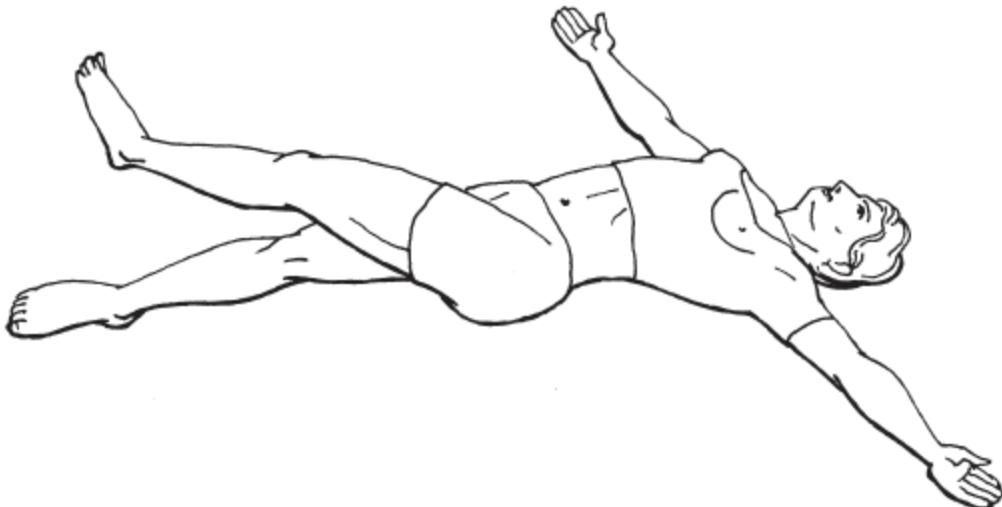


Рис. 16

Далее (это уже сверх обязательной программы, но вам может этого захотеться) можно сделать березку, перекинуть ноги из березки за голову (рис. 17), произвести растяжки для ног. Боже вас упаси качать пресс прямыми ногами! Но я подробнее объясню почему позже – в главе, посвященной гимнастике.



Рис. 17

Снова на живот, стать на четвереньки, обхватить голову руками и, подавая корпус вперед, плавно потянуться (рис. 18). И все это без силы, без чрезмерных натугов, плавно и в удовольствие. Как дышать при этом, вы также узнаете позже.

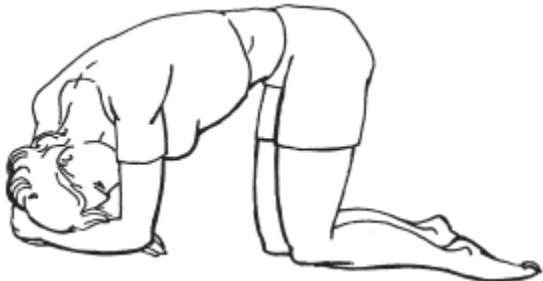


Рис. 18

На все это у вас уйдет минут 20. Теперь вы уже почти проснулись. Можете вставать и идти на кухню, чтобы выпить полный стакан прохладной или холодной воды. Пить воду нужно мелкими глотками, не отрываясь от стакана и запрокинув голову назад. Вода запустит в работу кишечник, что в свою очередь значительно облегчит его опорожнение. Это, как я уже отмечал, – необходимое условие утреннего пробуждения. Избавлю вас от описания этой вдумчивой процедуры, но отведем на нее еще минут 10–15. А после туалета сразу на весы: как там усвоился вчерашний эскалоп с фирменным гарниром? Вы прибавили больше 300 г? Значит, сегодня придется отказаться от сладкого.

Теперь самое время готовить завтрак. Именно готовить, а не разогревать остатки вчерашнего. Самая важная его часть – салат. Летом можно использовать свежие овощи: два некрупных помидора, один огурчик, два пера зеленого лука, по 5-10 веточек укропа, петрушки, кинзы, базилика, все это порезать, чуть посолить и заправить нежирной (10 %) сметаной или растительным маслом.

Зимой хороша квашенная капуста, маринованные грибы и винегрет, а также различные комбинации из свежих капусты, свеклы и моркови. К ним можно добавить вареные яйца, сосиски, рыбу, мясо, макароны, кашу или картошку. Всего в меру, в соответствии с выбранной вами диетой и желанием. Приготовили? Все красиво сервировано, все красиво разложено.

Теперь ступайте в ванну и выполните утренние гигиенические мероприятия. А уж потом можно и за вилку братьсяся. Когда поели, выпейте чашечку ароматного чая, обязательно зеленого. Он содержит почти все витамины и минералы. Это хороший антиоксидант, а значит, не даст усвоиться излишнему жиру и нанести вред клеткам и сосудам, съеденной вами утром пище. Но вот время почти на исходе: быстро собирайтесь и на работу.

11 часов

Между ранним завтраком и обедом необходимо восполнить потраченную на дорогу до работы и начало рабочего дня энергию. У англичан издавна существует прекрасная традиция второго завтрака в 11 часов. Вариации огромны, объем ограничен 200–300 ккал, или 1/6дневного рациона. Перед вами стоит задача лишь слегка уголить голод, но не насытиться. Ешьте не спеша, тщательно разжевывая каждый кусочек пищи. Растворите свой бутерброд на 15 минут, и вы вполне сможете продержаться до обеда. Помните, что насыщение наступает только через полчаса после того, как вы проглотили последний кусок пищи, поэтому не наедайтесь, а ждите появления чувства сытости.

Обед

Давно замечено, что в два часа дня работа как-то сама по себе замирает, на большое количество работников нападает сонливость, заторможенность, и даже самый волевой и расторопный руководитель с трудом может побудить своих подчиненных к трудовым подвигам. Наступает время физиологического обеда, в это время должно быть съедено около 1/2 объема всего дневного рациона. Блюда, их качество и количество определяйте исходя из выбранной вами диеты.

Суп на первое, как это ни странно, не является необходимым компонентом обеда. Но у жидкой пищи есть одно бесспорное преимущество: при невысокой калорийности супы обладают большим объемом, а значит, способствуют быстрому насыщению. Не все наши пищевые традиции идеальны. Так, гораздо предпочтительнее «твёрдую» пищу, вроде мяса и салата, есть перед жидкой, в противном случае она надолго задерживается в желудке из-за ослабленного желудочного сока, а значит, ее переваривание и поступление в кровь будет отсрочено на 2–3 часа, и пик поступления жира из обеденной порции придется уже на вечер. Поэтому совет: есть сначала твёрдое, а потом уже жидкое, имеет определенный физиологический смысл. Впрочем, решать вам.

Итак, плотный обед и продуктивный отдых в течение нескольких минут. Вспомним правило, выведенное еще в далекой древности: «Сытно поевши, не спи, а двигайся». Древние китайские врачи объясняли эту необходимость тем, что энергия пищи после еды скапливается лишь в меридианах, ответственных за пищеварение. Остальные же меридианы при этом обкрадываются и страдают от «затхлости» энергии. И лишь движение может привести человека в равновесное состояние, когда все его меридианы будут в гармонии между собой и космосом. С современной точки зрения, движения, особенно целенаправленно выполняемые упражнения, массируют внутренние органы, способствуя продвижению пищи и правильному пищеварению. Годится все что угодно: ходьба, гимнастика, настольный теннис или тренажеры, главное, чтобы упражнения делались легко и с небольшой нагрузкой.

Ужин

Поздний обед сделает вас сытым на 4–5 часов. Поэтому и окончание рабочего дня, и дорога домой пройдут без голодных спазмов и приступов перекусить в кафе.

По возвращении домой перед вами встает сложнейший и интереснейший вопрос: что же есть на ужин? Съесть много низкокалорийной растительной пищи – будут беспокоить тяжесть в желудке и голод, плохой сон и кошмары. Съесть чего-нибудь сытного – неизбежно потолстеешь. Если всего помаленьку – тоже не очень здорово.

Давайте подумаем, что нам собственно нужно от ужина. Дневные дела практически завершены, обмен веществ снижается, больших расходов энергии не предвидится, впереди тихий спокойный вечер в кругу семьи. Поэтому ужин с энергетической точки зрения нужен лишь для пополнения базовой энергии покоя. Но и это не так уж и мало – порядка 300 ккал. Добавьте сюда выполнение несложной и малоэнергоемкой домашней работы или прогулки, и мы получим где-то 400–450 ккал, то есть 1/2 дневного расхода энергии. Приплюсуем еще 50 ккал на выполнение моей несложной гимнастики, чтобы получилось ровно 500 ккал. Это достаточно большая порция гречневой или рисовой каши (100 г) и 100 г нежирного мяса, запитых сладким чаем. Или порция макарон, салат и чай с бутербродом из докторской колбасы. После такого ужина вы почувствуете себя вполне сытым.

Но вся беда в том, что если вы будете стремиться потребить все указанные калории за ужином, то говорить о похудании нам с вами совсем не придется. Ведь дневной рацион, перечисленный ранее, оставил свои следы в клетках вашего тела, запас там достаточно энергии и создал условия для запасания жиров от ужина в подкожной клетчатке. Поэтому, чтобы худеть, а не просто стабилизировать свой вес, на ужин нужно съесть 1/3 от расчетного количества калорий, что составит порядка 300–350 ккал. Это весьма небольшая порция, должен я заметить, а потому, чтобы не страдать от голода ночью, ужин должен состоять из низкокалорийных продуктов. Наиболее заманчивыми из них являются кефир или йогурт (около 60 ккал/100 г), высококачественные макароны (около 300 ккал/100 г, но порция 50 г), вареный картофель (78 ккал/100 г), салат из огурцов и помидоров с небольшим (5–10 г, 1 ст. ложка) количеством растительного масла или сметаны (всего около 80 ккал/100 г) и многие другие. Не так уж и калорийны голубцы с мясом или небольшой кусочек нежирного мяса.

Более подробные данные о готовых блюдах приведены в соответствующей таблице калорийности в конце книги. Пользуйтесь ею при составлении вечернего меню.

А когда, спросите вы, лучше всего ужинать? На этот вопрос существует однозначный ответ – не позднее чем за два часа до того момента, когда вы ляжете в постель, то есть не позднее 20 часов. И чем раньше вы ужинаете, тем больше времени проходит до наступления сна, тем, поверьте, лучше будут результаты на поприще похудания. Голод, который, возможно, вы будете испытывать в первые дни или недели после перехода на новый режим, – это не только следствие голода физического, но и следствие многолетних привычек к вечернему чаю и перекусам. Но если вы сумеете проявить волю, поверьте, не пройдет и трех недель, как вы втянетесь в этот новый режим, почувствуете легкость, и сон ваш будет, как в детстве, тихим и безмятежным. А ведь вы всего лишь сместили акценты, изменили приоритеты и расставили правильно знаки препинания в своей жизни, которая есть суть режим дня.

Но вечер еще не закончен. Поесть и улечься на диван – такое простое решение не подходит для женщин, стремящихся к красоте своего тела. Теперь же вас ждет важнейшая часть вечерней программы – физическая тренировка.

Вымойте посуду, проверьте домашнее задание у детей или почитайте им сказку, а уж затем принимайтесь за гимнастику. Почему так поздно? Но та гимнастика, которую я предложу вам в следующей главе, столь ненагрузочна, столь проста и удобна для исполнения, что не только будет способствовать повышению уровня обмена веществ, но и подготовит ваше тело ко сну.

Главное в этой гимнастике – дыхание, которое может влиять на обмен веществ, вызывая непосредственно усиленное растворение жиров из подкожной клетчатки. После гимнастики еще часик бодрствования, неплохо принять прохладный душ или прогуляться на свежем воздухе. А сладкий сон после такого насыщенного дня с полной удовлетворенностью замкнет дневной круг с тем, чтобы утром все повторилось сначала.

Вот такой режим дня. Его нужно придерживаться, но сделать это отнюдь не просто. Его основные параметры: более раннее время вставания и отхода ко сну, время и состав продуктов ленча, обеда и ужина – выдержать не просто. Очень трудно, чрезвычайно трудно противостоять сложившемуся распорядку, который поддерживается решительно всеми: работодателями, общественными и развлекательными учреждениями, телевидением и даже правительством. И тем не менее этот распорядок более приближен к тому биологическому обустройству организма, что достался нам от эволюции. Он строг,

но не чрезмерно. В нем более заботы о себе самой, нежели строгости. Он содержит меньше возможностей ускользнуть от самоконтроля и позволить себе набить животик соблазнительными вкусностями и потом долго сожалеть о содеянном, окидывая взглядом свои талию, ягодицы и бедра. Строгость режима оправдывается его результативностью в деле достижения и поддержания идеальной фигуры, и чем строже этот режим, тем более великолепны результаты.

Как повысить свои морально-волевые качества, как сделать требование следить за калориями и двигательной активностью необходимостью, я расскажу вам в следующей главе. Психологическая настройка, которая будет там изложена, а также некоторые приемы, известные психологам, станут вам подспорьем для закрепления навыков вашего нового образа жизни.

Глава 5

Движение и дыхание

Но вот вы изменили свой образ жизни и питания, придерживаетесь низкокалорийной диеты, и килограммы ваши понемногу тают, но вы можете все же быть недовольной результатом. Почему? Да потому, что фигура ваша, даже став легче, не приобретет изящных сексуальных очертаний. Бедра все также оттопыривают плотные джинсы, ягодицы слишком отвислы и рыхлы, а уменьшившийся живот стал дряблым. А бывает и того хуже: похудело решительно все, грудь стала до обидного маленькой, «просела» талия, но упорные ягодицы не сдаются, хоть плачь! У быстро похудевших женщин кожа часто утрачивает свою эластичность и упругость, становится обвисшей. Или еще типичная ситуация. Несколько недель подряд вес уменьшался хорошими темпами, вы радовались, надеялись, что такие темпы сохранятся и далее. Но тут-то и наступила пауза: организм запротестовал и вес терять более не желает, хоть вы и не едите совершенно. Что делать? И тут самое время вспомнить о еще двух компонентах нашей системы: физиотерапии и гимнастике.

Как вы, я надеюсь, помните, жир откладывается именно на бедрах, ягодицах и животе потому, что это зоны с наиболее медленным кровотоком в подкожной клетчатке, а значит, и с пониженным обменом веществ. В этих местах проявляют повышенную активность женские половые гормоны, что тоже изящества не прибавляет. Особенно это заметно у женщин с сидячей работой и малоподвижным образом жизни. Гиподинамия – бич всех современных людей, она повинна в сердечно-сосудистых заболеваниях, вызывает остеохондроз, остеопороз и заболевания суставов. Именно она является причиной раннего старения и нашей с вами заботы – полноты. Раз причина найдена, с ней нужно бороться. И опять вопрос: как?

Опросив своих полных пациентов, я выяснил, что среди рекомендованных им другими врачами видов физической активности на первом месте стояли бег и плавание, на втором коктейль из различных видов аэробики, и лишь трое сказали, что им посоветовали больше ходить пешком. Забегая вперед, скажу, что лишь последний совет можно признать бесспорно полезным. Сейчас уже ясно, что ни у бега, ни у аэробики, ни у ее отголосков – шейпинга, джимикса и прочих «фитнесов» нет сколько-нибудь серьезной научной основы. То же и с фитнесом для похудания – если подходить к наиболее распространенным методам и советам критически и с научной точки зрения, то получится весьма грустная

картина: методы эти не просто неестественны, но и вредны. И все эти далеко не безупречные методы широко пропагандируются, журналисты изводят тонны бумаги, наперебой публикуя все новые комплексы упражнений для уменьшения веса, путаница растет год от года, а население все толстеет и толстееет.

А каков результат такой пропаганды? Вот пример из жизни.

В юности эта женщина была стройной и высокой девушки, единственным недостатком ее фигуры были несколько крупноватые ягодицы. Если это ее и портило, то только совсем чуть. Лет в восемнадцать она стала заниматься одним из видов восточных единоборств и так увлеклась, что посвятила ему значительное время своей молодости. Интенсивные занятия сделали ее гибкой, подвижной и более стройной. Потом замужество, счастливая семья, дети и. полнота. Но дети маленькие, требуют много времени для ухода, собой занималась от случая к случаю, тренировки посещала с большими интервалами, но не отказывалась от них совсем. Потом дети подросли, пошли в школу, стали более самостоятельными, и появилось время для любимого спорта. Нагрузки возросли многократно, теперь она занималась четыре раза в неделю. Все было прекрасно, самочувствие отменное, вот только лишние килограммы все никак не желали ее покидать. Наоборот, за три года она набрала еще два с половиной. Это уже грозило катастрофой. Нагрузка на тренировках увеличилась, диета приняла угрожающие нормальному пищеварению формы, но вес лишь перестал расти и замер на границе между первой и второй степенью ожирения.

Вот уж действительно трагедия. Мы знаем людей, которые вообще ничего не делают, чтобы похудеть, и толстые по праву. Но эта женщина делала все возможное, прикладывала сверхчеловеческие усилия, истязала себя непосильными нагрузками, а результата – ноль. Почему? Ответ на этот вопрос лежит в природном устройстве организма и обмена веществ, а также в некоторых скрытых или явных ошибках, ею совершенных. Давайте попробуем в этом разобраться, чтобы самим не наступать на те же грабли.

Сколько и каким образом нужно двигаться, чтобы сгорал жир из подкожных отложений? Я слышал много ответов на эти вопросы, но ни один из них не удовлетворял меня как профессионального врача. Изучив огромное количество источников из области биохимии, эргономики, спортивной медицины, эндокринологии и еще десятка разных медицинских отраслей, ознакомившись с самыми различными и, замечу, по большей части противоречивыми данными касательно уровня физической нагрузки, одновременно безопасной и в то же время тренирующей и позволяющей поддерживать отменную форму, проведя ряд экспериментов над собой и наконец обобщив опыт работы со своими пациентами, я пришел к тем выводам, которые изложу здесь очень коротко.

Оказалось, что здоровый взрослый человек в состоянии покоя и при небольших физических нагрузках (пульс достигает примерно 100 ударов в минуту) получает до 80 % энергии из жиров. Особенно хорошо это проявляется, когда с пищей поступает малое количество глюкозы и исключен синтез жира из нее и выброс дополнительных доз инсулина. И есть четкая закономерность: чем меньше свободной глюкозы запасено организмом, тем полнее расходуется жир. Причем разница между расходом энергии в состоянии покоя (при пульсе 60 ударов в минуту) и нагрузкой в 100 ударов очень большая: 5 раз, соответственно 0,8 и 4 ккал в минуту. Если в состоянии покоя мы сжигаем

48 ккал в час, то при умеренной физической нагрузке это уже 240 ккал и 140–180 из них приходится на жир. Таким образом за час такой не слишком большой нагрузки сгорает 15–20 г жира.

Много это или мало? Если учесть, что в сутки при нормальной или низкокалорийной диете женщина потребляет 50–70 г жира, а только на обеспечение базовых суточных потребностей нужно энергии от 130 г жира, то станет понятным, что именно такая работа гарантирует уменьшение веса.

С увеличением нагрузки происходят совершенно невообразимые вещи: когда пульс достигает 110 и более ударов в минуту, потребление жиров резко снижается, а на первое место выходит расходование углеводов, которых в организме запасено примерно на 100 минут непрерывной напряженной работы. Это в свою очередь вызывает целый каскад нежелательных реакций. Потеря углеводов клетками приводит к быстрому выведению сахаров, в частности гликогена, из печени. Количество сахара в крови возрастает, а за ним возрастают и выделение инсулина. Инсулин же, как вам уже известно, блокирует выделение жира из подкожной клетчатки. При избытке глюкозы во время физической нагрузки жир вовсе не расходуется, а, наоборот, синтезируется. Все это происходит в условиях резкого обезвоживания организма из-за потения при физическом перегревании, что приводит к еще большему уплотнению жировых клеток.

Круг замкнулся!

Вы ограничиваете себя в еде, наращиваете физическую нагрузку, а ваши клетки либо страдают от недостаточного поступления в них энергии, поскольку сахара быстро заканчиваются, а жиры (триглицериды) не могут выделяться из подкожной клетчатки, либо пережигают поступившие с пищей углеводы. В первом случае вы испытываете упадок сил и накапливаете хроническую усталость, особенно если они сопровождаются строгой диетой, запускается процесс преждевременного старения. Во втором происходит набор массы тела за счет мышц и подкожного жира. Кроме того, бескислородное разрушение сахаров, вовлекаемых в энергетические процессы при таких повышенных нагрузках, приводит к образованию вредных веществ – шлаков, наносящих вред всему организму. И вместо здоровья, которое вам обещали сторонники аэробики или бега, вы получаете ухудшение работы иммунитета, эндокринной системы и нарушение обмена веществ. Но главное, что желанное похудание не наступает!

Я хочу наконец развеять этот почти вековой миф о пользе больших физических нагрузок, который предлагают вам популярные виды «оздоровления». Все их обещания построены на простой и незатейливой идее: «чем больше, тем лучше», а вы, думаю, уже не раз убеждались, что это далеко не всегда так. Запомните простое правило. Снижение количества жира в подкожно-жировой клетчатке не находится в прямой зависимости от интенсивности физической нагрузки! Более того, чаще достигается обратный результат: наращиваются мышцы, увеличивающие объем, возрастает уровень обмена веществ и потребность в жирной и сладкой пище.

Втянуться в занятия тяжелым спортом или изматывающими тренировками достаточно просто: нужны лишь советчики, энтузиазм и воля. А вот отказаться гораздо сложнее, ведь при прекращении тренировок снижается количество эндорфинов (внутренних морфинов, схожих с наркотическими веществами; они вырабатываются в головном мозге при физической и эмоциональной нагрузке) в крови, вес набирается с сумасшедшей быстрой, мышцы дрябнут, связки и суставы слабеют, расстраивается здоровье. Готовы ли вы посвятить спортивному залу всю свою жизнь до глубокой старости? Хватит ли у вас

на это времени, целеустремленности, воли, денег, наконец? Хватит ли у вас на это здоровья? Если бы вы видели то количество больных, бывших спортсменов, какое пришлось повидать мне, то вы бы никогда даже и не помыслили о спорте.

Нам нужно совершенно другое. Если хочешь эффективно похудеть и одновременно не навредить здоровью, то нужны не изматывающие тренировки, а простая, ненагрузочная гимнастика и терпение. Продолжительность такой гимнастики должна составлять не менее 1 часа, хотя реально она окажется гораздо большей, поскольку, и вы в этом убедитесь, в занятие можно превратить любое ваше движение, любую вашу физическую активность – от момента вставания с постели до глубокой ночи.

В самой гимнастике тоже есть свои особенности. Выполняются здесь главным образом изометрические упражнения, по определенным правилам. Изометрические упражнения – это такие упражнения, когда при отсутствии движения нагрузка на мышцы все равно есть и иногда очень большая. Вот, к примеру, если вы или я решим сдвинуть неподъемный шкаф, забитый вещами, и начнем его усиленно толкать, то мышцы напрягутся, будут вибрировать, жечь энергию, но движения при этом не будет. Такое упражнение также можно проделать и без использования предметов. Можно просто напрячь ногу или руку или, скажем, потянуться, как это делаем при просыпании, все это будут изометрические упражнения.

Их ценность для гимнастики состоит в том, что, во-первых, эти упражнения не перенапрягают функциональные системы организма. Сердечная и дыхательная системы при этих упражнениях лишь немногого усиливают свою работу, и это идеальный тренировочный режим для них. Не происходит никаких глобальных биохимических сдвигов, не увеличивается инсулин и сахар. Но зато максимально работают мышцы, а они, как известно, самые «энергоемкие» ткани нашего организма. Во-вторых, ускоряется кровообращение, особенно капиллярное, усиливая обмен веществ даже в тех зонах, которые не принимали участие в движении. Таким образом, лишь незначительно ускоряя обмен веществ, можно добиться грандиозных результатов в деле уменьшения собственного веса. Изометрические упражнения прекрасно подтягивают дряблые мышцы, придают большую упругость связкам, что в целом придает телу упругость и небывалую грациозность. Отдельные упражнения могут улучшить форму груди, подтянуть живот, сделать идеальными линии бедра.

Эти упражнения являются частью целостной системы, позволяющей вовлекать все звенья биоэнергетического потенциала организма для достижения цели. Таких звеньев в этой системе три: изометрическая гимнастика, особое дыхание и психопотенцирование. Система эта была предложена моим учителем Владимиром Викторовичем Гневушевым в конце 70-х годов прошлого столетия и имеет научное название «биоэкономический психофизический тренинг». Для краткости я назвал эту систему «биозоника», что достаточно точно отражает ее суть: «био» – имеющее отношение к биологическим объектам, «изо» – изометрическая, окончание «оника» – отголосок слова «экономика» (подробнее об этой гимнастике и системе самодиагностики своего состояния можно прочитать в моей книге «Биозоника – практика долголетия»).

Система упражнений биозоники, приведенная ниже, имеет свои законы и внутреннюю логику, поэтому все они выполняются по одинаковым правилам, несмотря на разнородный характер движений. Приведенные ниже основные правила вы можете использовать как руководство к действию.

- Комплекс упражнений выполняется после определенной психологической настройки,

которая будет описана далее.

- Все упражнения нужно выполнять медленно. Прочувствуйте все движения каждым мышечным волокном, испытывая удовольствие от плавного напряжения мышц, как во время потягивания.
- Помните, что первое движение и весь период напряжения лучше всего выполнять на вдохе, а возвращение в исходное положение – на выдохе.
- Упражнения состоят из динамической части, когда происходит движение конечностей или тела, и изометрической части, когда вы находитесь в определенной позе со значительным напряжением мышц, но при этом не двигаетесь. Эта часть выполняется на вдохе или, если не хватает дыхания, захватывает еще и начало выдоха. Продолжительность изометрической части и напряженность (степень напряжения мышц) регулируется исходя из данных пульса и дыхания и составляет обычно 3-10 секунд.
- В первые дни, пока вы не привыкнете прислушиваться к своему телу, необходимо контролировать пульс на протяжении всего занятия. Периодический контроль пульса проводится после каждого двух упражнений. Срочный контроль – при учащении или сбое дыхания. Нужно довольно жестко следить за тем, чтобы на протяжении всего занятия пульс не превышал 17 ударов за 10 секунд, а дыхание оставалось ровным и спокойным.
- Степень напряжения мышц в изометрической части может быть от минимальной и незначительной до максимальной, почти болезненной. Позволительная степень нагрузки, как мы уже отмечали, определяется пульсом, а интенсивность выполнения упражнений, а значит, и уровень дыхания и пульса регулируются их темпом, силой напряжения мышц, особенно в изометрической части, числом повторов упражнений и длиной пауз между ними. Вы сами регулируете темп выполнения упражнений, сверяясь с данными пульса и качеством дыхания. Начинать, особенно нетренированному человеку, надо с минимальных усилий.

Помимо изометрических, можно выполнять и динамические упражнения, например плавать или даже бегать, при этом неукоснительно соблюдая правило: пульс не должен превышать 100 ударов в минуту, а дыхание должно оставаться ровным. По правде говоря, такое состояние может сохранять только очень тренированный по системе биозоники человек, имеющий идеальные параметры здоровья и функционирования энергосистем, а также научившийся управлять своим обменом веществ.

Управлять обменом веществ? Да возможно ли это?! Но я нисколько не преувеличиваю. Биозоника позволяет в значительной степени управлять своим обменом веществ и энергетическими процессами. Особенно это касается обмена жиров и углеводов. Такая регуляция и управление достигаются изменением работы мышц, специальным дыханием и усилением энергетических процессов особым видом аутотренинга – психопотенцированием.

Но, чувствуя, от вас как-то повеяло холодком недоверия. Вам трудно допустить мысль о том, что можно снизить вес, не увеличивая, а даже уменьшая нагрузку. Вам кажется невероятным, что для достижения целей не нужно прикладывать сверхусилий в спортивном зале или мучить себя голодной диетой. У вас все еще есть сомнения относительно того, что такими мерами можно значительно похудеть? Не спешите кидать в меня камни! Просто попробуйте.

Вникните в суть предлагаемой методики, начните заниматься, ведь практика – подлинный критерий истины. Посмотрите внимательно на свою жизнь. Откуда взялись эти проблемы с весом, с фигурой? Только от вашей же, не совсем правильно

организованной, жизни. И вы же уже пробовали идти той, привычной для всех дорогой и уже не раз терпели поражение. Так может стоить попробовать что-то новое и революционное?

Вам кажется, что вы живете впроголодь и трудитесь, как пчелка. Но, может быть, есть смысл все же взглянуть правде в глаза? Вы неправильно ограничили свой рацион и неправильно трудитесь. И в этом все дело. Попробуйте делать все правильно, воспользовавшись советами, приведенными в этой книге. Встряхнитесь и возьмитесь за себя! Любая двигательная активность – ходьба, наклоны, печатание на машинке, стирка, уборка – поможет вам расходовать достаточно энергии. За час прогулки вы потратите 240 ккал. Вам кажется, что это до обидного мало, всего каких-то 15–20 г жира незаметны на фоне лишних 7–12 кг. Но это же происходит ежедневно, а как известно, капля камень точит. Наберитесь терпения. К тому же диета прибавит свое. А это уже около 50–70 г в день. Если учсть, что в год безвозвратно и безопасно для здоровья можно терять не более 10 % веса, то цифра получается просто фантастическая: таким образом можно потерять аж 25 кг! Хотите стать стройной как можно быстрее? Занимайтесь два часа с перерывами или разбейте занятия на пятнадцатиминутные и делайте их в перерывах между работой по несколько раз в день. Да и саму работу, дорогу на работу, домашние дела можно превратить в занятия. Результат непременно будет, ведь вы повысите свою активность минимум на 15–20 % в день, а это, в сочетании с диетой, приведет к желаемому.

Приведенные ниже упражнения биозоники опробованы на практике, они позволяют придать занятиям больше осмысленности, идеально регулировать нагрузку и дают замечательный результат. Каждое упражнение следует повторить 5–12 раз. Кроме того, есть специальные упражнения для «проблемных» зон, которые также будут изложены.

Но прежде давайте уточним еще один момент, а именно: определим состояние вашего здоровья и готовность вашего организма тратить энергию на занятиях. Сделать это можно, проведя достаточно простой тест Гневушева на биоэкономичность.

Что такое биоэкономичность? Это совокупный показатель работы энергопроизводящих и энергопотребляющих систем человеческого организма, некий баланс между энергией, которую ваш организм может произвести, и той энергией, которую он потребляет. Это тот же обмен веществ, только на энергетическом уровне. От того, насколько экономична и эффективна работа энергосистем, зависят и здоровье человека, и его способность приспособливаться к условиям жизни, и фигура.

Проводится тест при помощи стула и часов с секундной стрелкой. Стул вам понадобится для того, чтобы на него садиться и вставать, а часы – чтобы делать это в определенном ритме и считать пульс. Итак, сядьте на стул, несколько минут посидите спокойно и расслабленно, а затем подсчитайте пульс. Запомните цифру, это будет пульс покоя. Теперь через каждые 5 секунд вставайте и садитесь на стул 12 раз в течение 1 минуты и подсчитайте пульс за 10 секунд – это будет пульс работы.

Если ваш пульс будет составлять до 13 ударов за 10 секунд, то вам нечего опасаться – экономичность работы вашего организма хорошая и общий уровень здоровья в норме. При пульсе 14–15 ударов за 10 секунд вы имеете незначительный дефицит экономичности, что может говорить о нарушениях работ энергосистем и большей вероятности заболеть. Пульс более 16 ударов говорит о значительном дефиците экономичности и серьезных проблемах в организме. Это вовсе не означает, что вы непременно больны, но говорит о том, что защитные резервы вашего организма основательно истощены и подорваны. Если пульс после теста больше 18 ударов, то лучше

повторить тест с 6 приседаниями за минуту, выполняя их каждые 10 секунд. Более точные сведения о вашей экономичности вы найдете в таблице 1, в разделе приложений, а более подробную информацию – в моих книгах «Биоэкономика здорового образа жизни» и «Биозоника – практика долголетия».

Но знание мертвое, если оно не применяется на практике. Вы приседали не из праздного интереса, а с вполне определенной целью. Женщинам, у которых пульс во время теста составлял не более 15 ударов за 10 секунд, к занятиям можно приступать сразу же. Но нужно принять во внимание, что чем выше был пульс во время теста, тем меньшие стартовые нагрузки вам показаны, поскольку разрыв между безопасным уровнем нагрузки и вашим пульсом в покое небольшой. Поэтому, если ваш пульс 13–15 ударов, начинайте с наиболее легких упражнений, делайте меньшее число повторов и небольшое напряжение мышц при изометрических упражнениях. Вам нужно чаще следить за пульсом и обращать внимание на дыхание. Тем, у кого пульс больше 15, нужно начинать с уменьшения пульса покоя и нагрузки. Это вполне возможно, хотя и требует некоторого терпения. Тренировки в этом случае нужно проводить часто, но недолго. Занятие при низких показателях экономичности и, соответственно, большом дефиците сводится почти целиком к режиму настройки, о которой пойдет речь позже.

Теперь поговорим о важнейшей части биозоники – дыхании и не менее важном психофизическом настрое.

Дыхательная гимнастика в биозонике достаточно проста, но результат ее весьма интересен. Именно правильное дыхание позволяет еще более усиливать обмен веществ при физической нагрузке. Не вдаваясь в глубокие теоретические подробности, остановлюсь лишь на технике дыхания. Вы регулируете только вдох, выдох остается свободным и бесконтрольным. Вдох делается носом, он должен быть долгим и растянутым, для чего воздух втягивается тоненькой струйкой. Обратите внимание на расслабленность мышц грудной клетки, глотки и носа. При вдохе воздух должен свободно проходить по дыхательным путям, не создавая шума. В силу того, что большее насыщение кислородом крови при этом дыхании достигается меньшими усилиями, такое дыхание называют экономичным.

Обычный человек, не отличающийся тренированностью, делает примерно 15–18 вдохов в минуту. Тем не менее замечено, что люди с редким дыханием в 8–12 раз в минуту более здоровы и живут дольше. Дыхание в биозонике также редкое, в основном за счет длинного вдоха. Длинный вдох тем не менее не должен приводить к переполнению легких, глубина дыхания должна оставаться прежней. Таким образом в легкие за минуту поступает немного меньше воздуха, но зато качество обмена кислорода воздуха с кровью возрастает. Кровь лучше насыщается кислородом, больше приносит его к клеткам, тем самым стимулируя обменные процессы. Чем больше поступает кислорода к жировым клеткам и мышцам, тем больше расходуются жиры. По грубым подсчетам экономичное дыхание может приводить к дополнительному сгоранию 0,5–1,5 г жира за 1 час. Тренированный по этой системе человек дышит экономно не менее 6 часов в день, а это дополнительно как минимум 3–6 г в сутки. Умножив на 30 дней, получим почти 200 г сожженного жира, а в сочетании с дополнительной физической нагрузкой эта цифра существенно возрастет. Такое дыхание достаточно легко усваивается и со временем входит в привычку. Со временем вы станете дышать правильно даже во сне, а значит, эти граммы будут убывать и без вашего волевого усилия.

Теперь перейдем к гимнастике в биозонике. И для начала изучим такую важную часть,

как настройка на физические упражнения или любую физическую работу. Она позволяет подготовить, настроить весь организм на экономичную работу, иногда в течение занятия, а иногда ее хватает на целый рабочий день; все зависит от опыта и желания уделять этому внимание.

Выполняется настройка так. Сядьте в удобную позу, подсчитайте пульс и восстановите ровное спокойное дыхание, как это было описано выше. Медленно поднимите руки на уровень груди и, сохранив экономичное дыхание, делайте простые движения кистями рук: сжимайте и разжимайте пальцы, делайте круговые движения кулаками, сгибайте и разгибайте запястья. Все это в независимости от дыхания, которое должно оставаться по-прежнему ровным и спокойным. Такой ритм достигается главным образом подбором правильной нагрузки – она должна быть очень небольшой. Далее можно поднимать руки вверх-вниз, приподнимать колени или сводить-разводить их. Настройка выполняется в течение 3–7 минут. Как правило, если подобрана небольшая нагрузка и нет каких-либо серьезных нарушений здоровья, пульс во время такой настройки остается, как и в покое, или даже снижается, сердце начинает биться ровнее и дыхание остается точно таким же, как и было в покое.

Настройка должна предварять не только специальные занятия, но и любую физическую деятельность, особенно если предполагается, что она будет долгой и (или) напряженной. После нее все упражнения и любая работа выполняются особенно легко и без излишней нагрузки.

Кроме того, необходимо применить формулы аутотренировки – психопотенцирования. Перед самым началом упражнения, когда уже налажено экономичное дыхание и достигнуто внутреннее равновесие, нужно сосредоточиться на дыхании и биении сердца. Все внимание должно быть приковано к этим параметрам, движения же выполняются как бы вокруг них, словно они вторичны и не важны. Расставив таким образом акценты своего внимания, вы добьетесь желаемого результата. Кроме того, можно произнести формулы самовнушения, которые будут приведены ниже.

Примеры психологического самовнушения знает любая женщина. Это помогает избавиться от излишней критичности и требовательности к себе. При упражнениях нужно повторять примерно следующее: «Это упражнение сделает мою талию узкой и красивой», «От этих занятий я стану стройной», «Вот это движение, эти усилия – именно то, что мне нужно, чтобы подтянуть живот (бедра, ягодицы и т. д.)». Подробное перечисление формул вы найдете в главе 6. Упражнения же будут изложены прямо сейчас.

Упражнения, выполняемые лежа или сидя на полу

- Упражнение для развития грациозной боковой линии бедра и талии. Лягте на пол, на бок. Голову положите на ладонь, обе ноги слегка согните в коленных и тазобедренных суставах. Поднимите ту ногу, которая оказалась сверху, на 10–15 см на весь период вдоха (5–7 секунд) (рис. 19). Для усиления эффекта можно немного надавливать ладонью на бедро. Выполните 5–8 повторов для каждой ноги.



Рис. 19

• Упражнение для развития боковой и задней поверхности бедра. Выполняется из того же положения, что и предыдущее. Слегка приподнятую ногу, находящуюся сверху, разверните на вдохе таким образом, чтобы пятка двигалась вперед, то есть в ту же сторону, куда обращены ваши глаза. Максимальное напряжение мышц достигается на высоте вдоха. Выполните 8-12 повторов для каждой ноги.

• «Рыбка» – упражнение для укрепления спины и ягодиц. Лягте на живот, вытяните вперед руки и одновременно приподнимите руки и ноги (рис. 20). Упражнение выполняется на полный дыхательный цикл – вдох и выдох (8-15 секунд), следующий дыхательный цикл – отдых. Следите за дыханием и, если оно сбивается, пропустите дополнительно 1–2 дыхательных цикла, пока оно не восстановится. Выполните 8-10 повторов.

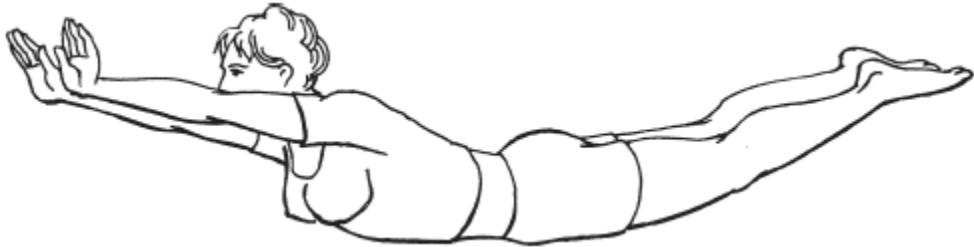


Рис. 20

• «Сложная рыбка» – это упражнение вполне может заменить предыдущее и выполняется с той же целью. Правда, на него затрачивается больше энергии. Лежа на животе, достаньте сзади ладонями щиколотки и обхватите их. Напрягая мышцы рук и бедер, прогнитесь как можно далее назад, на вдохе, на 4–8 секунд. Сложность упражнения состоит в том, что вы не покидаете исходного положения, то есть все это время удерживаете ноги руками. Это создает трудности в регулировании нагрузки и сохранении ровного дыхания. Сделайте 4–6 повторов.

• «Кобра». Это упражнение не только прекрасно укрепляет мышцы спины, но и улучшает состояние капсулы молочной железы, что придает груди более правильную форму, поэтому желательно выполнять его без бюстгальтера. Кроме того, оно устраниет многие дефекты осанки и особенно «сутулый» тип позвоночника. Отожмитесь от пола на вытянутых руках, это будет исходное положение. На вдохе прогните голову максимально

назад и сведите сзади лопатки на 2–3 цикла дыхания (12–20 секунд) (см. рис. 13). Сделайте 8–12 повторов.

- Упражнение для улучшения внутренней линии бедра (устраняет слишком большой промежуток между бедрами), укрепления пресса и улучшения формы груди. Лежа на спине, максимально согните ноги, оставив ступни на полу. Оторвите плечи от пола и сложенные вместе ладони поместите между коленями. Сдавливая ладони коленями, одновременно на вдохе подтягивайтесь к ним руками и прессом. Удержитесь в этой позе весь период вдоха (5–7 секунд), сжимая приводящими мышцами бедра ладони. Выполняется 6–7 повторов.

- «Обратная рыбка». Упражнение для укрепления мышц спины и улучшения формы ягодиц и отчасти груди. Лежа на спине, заведите прямые руки за голову, ладони положите одна на другую, согните ноги в коленях, оставив стопы на полу. Упираясь стопами в пол, максимально высоко поднимите таз на вдохе, опираясь на плечи и в большей степени на руки. Сохраняйте напряжение на все время вдоха. Сделайте 5–8 повторов.

- Упражнение для улучшения формы ягодиц, уменьшения их объема и увеличения упругости. Станьте на четвереньки, на вдохе поднимите одну из ног и вытяните вверх носок с максимально возможным усилием. Если такая нагрузка покажется вам недостаточной, то можно захватить выдох и следующий цикл дыхания. Упражнение выполняется с паузами в 1–2 дыхательных цикла попеременно на каждую ногу, всего 6–12 повторов.

- Упражнение для улучшения линий внутренних поверхностей бедер, укрепляет также плечевой пояс. Сядьте на пол, сложенные пятками друг к другу стопы приведите как можно ближе к ягодицам. Держа руками тонкую часть голени, расположите локти на коленях. На вдохе сжимайте коленями локти, оказывая взаимное сопротивление. На выдохе расслабляйте бедра и руками производите мягкие растягивающие движения. Продолжительность напряжения 4–7 секунд, расслабления и растяжки 10–12 секунд. Сделайте 5–6 повторов.

- Упражнение для укрепления пресса. Лежа на спине, немного согните ноги в коленных суставах. Заведите кисти рук за голову и поднимите корпус примерно на 25° от поверхности пола. Задержитесь в этом положении на весь период вдоха (5–7 секунд), на выдохе вернитесь в исходное положение, отдохните в течение одного дыхательного цикла (рис. 21). Выполните 7–12 повторов. Не рекомендуется качать пресс прямыми ногами или корпусом с упором на выпрямленные ноги.

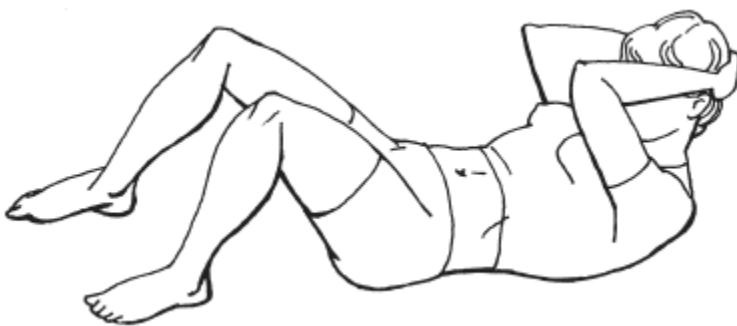


Рис. 21

- Упражнение для улучшения формы груди. Лежа на спине и слегка согнув ноги в коленях, заведите руки за голову и возьмитесь за упор или упритесь в пол ладонями. Руки согнуты в локтях. Подтягивайтесь и одновременно слегка приподнимайтесь на руках на

вдохе в течение 5–9 секунд. Отдых на выдохе. Сделайте 7–9 повторов.

- Упражнение для восстановления силы косых и поперечных мышц живота, также подтягивает сухожильный апоневроз брюшного пресса. Станьте на четвереньки. На вдохе втяните живот в себя и вверх на 7–10 секунд. На выдохе немного выпятите его (рис. 22). Выполните 12–14 повторов. В сложных случаях нужно делать меньше повторов, но напряжение мышц длится дольше: 2–3 дыхательных цикла.



Рис. 22

Упражнения, выполняемые сидя на стуле

- Упражнение для укрепления бедер и улучшения внутренней линии. Сидя на стуле, расположите голень и стопу одной ноги на бедре другой. Возьмитесь за голень этой ноги, на вдохе прижимайте ногу к себе, оказывая взаимное сопротивление. На выдохе расслабляйте бедра и руками производите мягкие растягивающие движения. Упражнение выполняется с небольшой нагрузкой, поэтому можно сделать 7–9 повторов на каждую ногу.
- Упражнение для улучшения наружной линии бедра и устранения «галифе». Улучшает также форму грудной мышцы. Сидя на стуле, обхватите ладонями коленные чашечки. На вдохе разводите колени, одновременно оказывая им сопротивление руками в течение 5–7 секунд. Выполните 6–10 повторов.

Упражнения, выполняемые стоя

Упражнение для улучшения талии. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, пальцы сцеплены, ладони обращены вверх. Производите попеременно в каждую сторону наклоны максимально возможной амплитуды, добиваясь растяжения мышц на стороне, противоположной наклону (рис. 23). Продолжительность – 1 дыхательный цикл, отдых на следующем дыхательном цикле, всего занимает 7–10 секунд. Сделайте по 3–5 повторов в каждую сторону.



Рис. 23

- Упражнение для улучшения талии и формы груди. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Руки перед грудью, ладони сложены и упираются друг в друга. На вдохе одна ладонь толкает другую, как бы обеспечивая поворот корпуса, вслед за этим движением поворачивается и сам корпус (рис. 24). Движение и 3-6-секундная пауза для напряжения мышц занимают весь цикл вдоха и часть выдоха. На остатке выдоха вернуться в исходное положение и на следующем вдохе провести его в противоположную сторону. Всего 4–7 повторов. Контролируйте частоту пульса через каждые 3–4 упражнения.

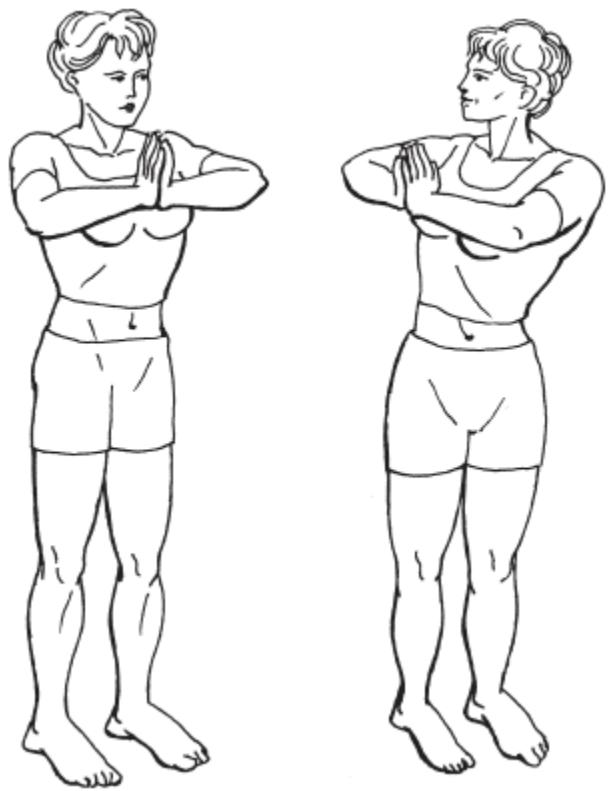


Рис. 24

• «Мельница». Упражнение для улучшения талии. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны до горизонтального уровня. Не меняя положения рук, наклонитесь вперед, расположив корпус горизонтально, параллельно полу. Из этого положения на вдохе поворачивайтесь вправо и влево до предельного напряжения мышц (рис. 25), на каждый дыхательный цикл (4–6 секунд). Выполните 4–6 повторов.

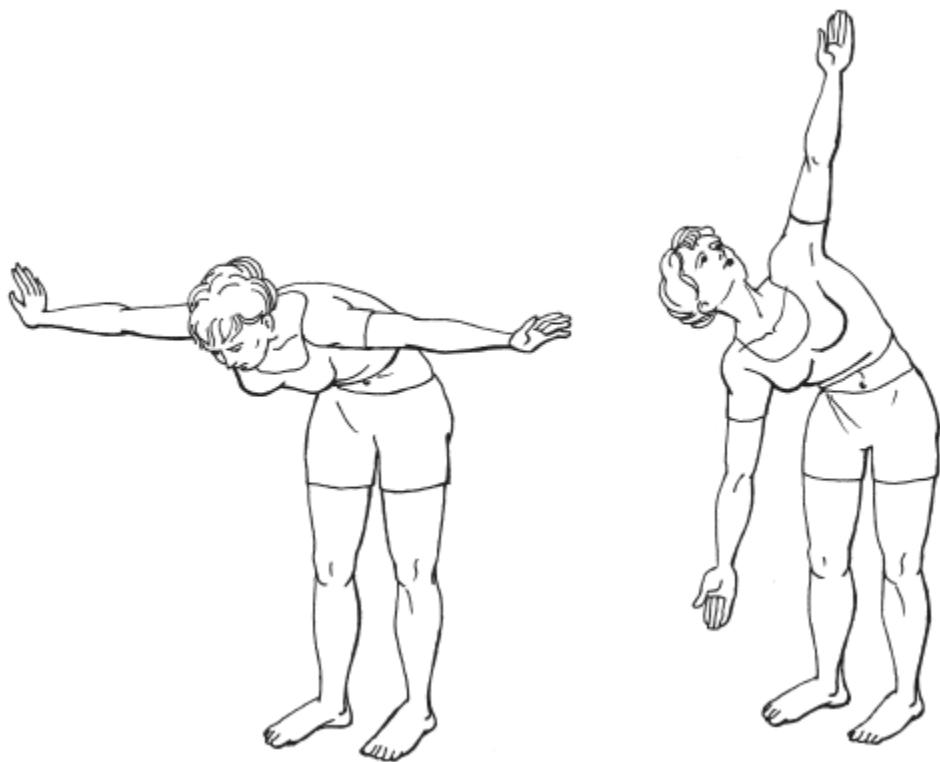


Рис. 25

• Упражнение для укрепления пресса и тренировки мышц живота. Исходное положение:

ноги немного шире плеч, одна рука поднята вверх, другая опущена. Из этого положения прогнитесь назад, пытаясь достать опущенной рукой пятки с той же стороны (рис. 26). Степень нагрузки регулируется рукой, расположенной вверху: чем больше вы отводите ее назад, тем большую нагрузку испытывают мышцы живота. Упражнение делается на 1 дыхательный цикл на каждую сторону (по 4–8 секунд). Выполните 4–6 повторов.



Рис. 26

- Упражнение для улучшения формы ягодиц. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки со сплетенными пальцами вверху. На вдохе одна нога, слегка согнутая в колене, отводится назад до значительного напряжения мышц на 3–7 секунд, корпус при этом несколько отклоняется вперед, но руки нужно поднимать как можно выше, на выдохе расслабление и возвращение в исходную позицию. Выполните 7–9 повторов с чередованием ног.
 - Упражнение для укрепления задней наружной части бедра и устранения «галифе». Выполняется, как и предыдущее упражнение, с той только разницей, что при отведении ноги колено не согнуто, а стопа максимально разворачивается наружу.
 - Упражнение для укрепления наружной части бедра и устранения «галифе». Исходное положение: стоя, руки вдоль туловища. Поднять бедро вперед и в сторону, колено согнуто под углом 90°, голень по возможности стремится к горизонтальному положению. Ладонь руки с одноименной стороны располагается на голени (рис. 27). Движение производится на вдохе и сопровождается нажатием ладони на голень (4–8 секунд). Упражнение выполняется попаременно на каждую сторону по 4–7 раз.



Рис. 27

- Упражнение для тренировки внутренней поверхности бедра и укрепления грациозной мышцы. Исходное положение: стоя, руки опущены вдоль тела. На вдохе поднять одну ногу, несколько согнутую в колене, и развернуть голень внутрь (поза Шивы). Пальцами противоположной руки упереться в нижнюю часть голени и напрячь мышцы на 3–7 секунд. Выполните по 4–7 повторов на каждую ногу.
- Упражнение для улучшения формы груди. Исходное положение: стоя, руки упираются ладонями друг в друга. На вдохе производится максимальное напряжение с задержкой до 10 секунд. Выполните 5–6 повторов.
- Упражнение для улучшения формы груди. Для этого упражнения понадобятся перекладина или высокий дверной проем. Руки располагаются на перекладине или проеме, опираясь открытой ладонью. На вдохе производится сильное давление вперед на препятствие с его задержкой до 10 секунд. Выполните 5–6 повторов.

Составьте для себя комплекс из 15–20 упражнений так, чтобы максимально охватить проблемные зоны. По времени это может быть 15–30 минут.

Заканчивать занятие необходимо релаксацией (расслаблением). Оно приводит организм в энергетический баланс, а обмен веществ – в полную гармонию.

Для проведения релаксации нужно сесть на стул или в кресло в позе, позволяющей максимально расслабиться. Наилучшей позой для этого считают так называемую позу спящего кучера, когда руки покоятся на коленях и на них переносится часть веса тела, а мышцы шеи расслаблены и голова опущена к груди. Если вы занимаетесь вечером, непосредственно перед сном, то можно заниматься в постели, приняв наиболее удобную позу на спине с невысоко поднятой подушкой.

Удобно усевшись, вы должны максимально сосредоточиться на экономичном дыхании, так же как перед началом занятия. Экономичное дыхание приведет вас в состояние

расслабления и уравновешенности. После этого можно перейти к собственно аутотренингу. Вы будете произносить про себя следующие формулы самовнушения (их необходимо запомнить до начала занятия). Ниже они приводятся с описанием тех ощущений, которые могут и должны у вас возникнуть, и рекомендациями по дыханию. Каждая формула повторяется несколько раз и сочетается с 3–4 (или более) дыхательными циклами. Не следует переходить к следующей формуле, если вы не достаточно уверены, что установка полностью выполнена.

1. Я совершенно спокойна, мои мысли сосредоточены на дыхании. [Чувство спокойствия и отрешенности, усиливающееся на выдохе.]
2. Мои мышцы расслаблены. [Расслабление мышц спины и плечевого пояса, плечи опускаются на выдохе.]
3. Мои руки расслаблены. [Большее расслабление рук, особенно ощущаемое в плечевом поясе при выдохе.]
4. Мои ноги расслаблены. [Те же ощущения, что и при расслаблении рук.]
5. Моя спина расслаблена. [Те же ощущения, что и при расслаблении рук.]
6. Мои руки тяжелеют. [Ощущение свинцовой тяжести, особенно в кистях и предплечьях, усиливающееся при выдохе. Если тяжесть вызвать не удается, представьте себе, что ваши руки, как позже и ноги, полые, и в них медленно наливается теплая и очень тяжелая густая жидкость, например ртуть.]
7. Мои ноги тяжелые.
8. Мышцы лица расслаблены. [Разглаживаются все эмоциональные складки, расслабляются веки и губы, лицо приобретает холодное спокойное выражение].
9. Мышцы лица тяжелые. [Чувство усталости и тяжести в веках].
10. Веки тяжелые. [Непреодолимое желание закрыть глаза, и их действительно можно закрыть.]
11. Мышцы лба тяжелые. [Желание закрыть глаза еще более усиливается, на них ото лба как бы накатывается тяжелый валик, глаза закрываются.]
12. Дыхание ровное, ритмичное, неглубокое. [Восстановление экономичного дыхания и усиление чувства тяжести и расслабления во всем теле. В таком состоянии можно побывать некоторое время (до 5 минут) и сразу выйти из аутогенного состояния, перейдя к последней формуле, – этого для начала вполне достаточно. При последующих тренировках можно пойти дальше.]
13. Сердце бьется ровно и ритмично. [Ощущение ровного и спокойного сердцебиения, пульс замедляется.]
14. Мои руки становятся теплыми. [Ощущение прилива тепла к кистям рук. Такое ощущение можно вызывать отдельно в каждой руке, да и вообще в любой части тела. Оно связано с реальным усилением кровотока в той или иной области, а значит, обладает лечебным и обменным эффектом. Обычно тепло начинает ощущаться после нескольких тренировок. Прямых доказательств тому у меня нет, но повышение обмена веществ должно приводить и к похуданию.]
15. Мои ноги становятся теплыми. [Ощущение тепла в стопах и голенях.]
16. Я чувствую тепло в области солнечного сплетения (сердца). [Тепло ощущается сначала в виде маленького теплого комочка или пятнышка где-то глубоко под ребрами, затем разливается на верхнюю часть живота и нижнюю часть грудной клетки.]
17. Мой обмен веществ идеален, жир сгорает, и я худею.
18. Я отдыхаю, мне хорошо и приятно. [В таком состоянии приятного расслабления

можно пробыть довольно долго. Вы ощущаете расслабление и приятную полудрему. Нельзя сказать, что это сон, но и сознание ваше работает как бы в полнакала. Вас не должен беспокоить внешний мир. Вы полностью сосредоточены на своих внутренних ощущениях. При этом полностью сохраняется чувство времени, которое и позволяет вам выйти из этого состояния.]

19. Я хорошо отдохнула, мои глаза открываются, в тело возвращаются энергия и легкость, я готова к работе. [Вы возвращаетесь в исходное состояние.] Последнюю формулу использовать не нужно, если вы занимаетесь перед сном.

Придя в себя, сначала потрите руки, проведите ими по лицу, как бы совершая омовение. Сделайте легкий массаж лица и шеи. Подсчитайте пульс, он должен стать более редким, чем до занятия. После этого можно вставать и приступать к своим делам.

Глава 6

Воля и целеустремленность

Человек – существо мыслящее, наделенное интеллектом. Мы обязаны руководствоваться велениями разума в любых наших делах и начинаниях, особенно таких, что связаны с самосовершенствованием. Акт похудения есть величайший акт самосовершенствования, Эверест и пик Коммунизма в одном лице. Без разумных действий, приложения волевых усилий и целеустремленности такую сложную задачу, как перестройка самого себя, решить невозможно. У вас нет воли? Ерунда! У вас есть воля. Вы можете и делаете много такого, что вам не нравится: встаете рано на работу, стараетесь угодить свекрови, уничтожаете тараканов, стираете грязные носки, а это можно делать, только приложив волевые усилия. Просто вы не сконцентрировали свою волю на стремлении к самосовершенствованию. Для этого вам нужно пройти шесть психологических ступеней по изменению себя. Это:

1. постановка определенной главной цели;
2. выбор идеала;
3. воспитание новых привычек и самоконтроль;
4. «сжигание мостов»;
5. вера в себя;
6. инициатива, энтузиазм и лидерство.

Разберем же эти ступени.

Постановка определенной главной цели

Определенная главная цель – это цель, которую вы для себя четко определили, к которой вы будете стремиться во что бы то ни стало. Такой целью не обязательно может быть само похудание, хотя и это не исключено. Как я уже не однократно говорил, похудание чаще достигается ради чего-то – более высокой цели. Но на этот период, пока вы не изменитесь совершенно, эта задача должна стать вашей целью. На период похудания и коррекции фигуры она должна стать для вас тем ориентиром, к которому вы будете стремиться. Напишите на ватмане черной тушью или наберите на компьютере и

распечатайте:

Я хочу похудеть!!!

Я обязательно похудею!!!

Я стану такой же стройной, как (ваш идеал или параметры веса)!!!

Я сделаю для этого все необходимое!!!

Я откажусь ради этого от всего лишнего!!!

Это моя главная цель!!!

Повесьте это послание самой себе на видном месте, выучите его и повторяйте дважды в день. Сделайте эти слова целью своего бытия на весь период достижения этой цели.

Пусть, что бы вы ни делали, эти мысли всегда незримой доминантой сидят у вас в мозгу.

Все ваши поступки и действия вы будете рассматривать через призму этих строк. И тогда вы непременно достигнете этой цели. Вам даже не придется предпринимать для этого каких-либо сверхусилий. Вы просто из всего потока дел и из всего потока удовольствий будете почти подсознательно отбирать полезные для фигуры и отбрасывать вредные. Со временем вы даже перестанете замечать свои усилия, направленные на улучшение и сохранение фигуры, поскольку они войдут в повседневную привычку и станут вашим вторым Я. Все это произойдет лишь потому, что в этой «волшебной» формуле самовнушения есть все необходимое для внутренней перестройки. Здесь есть главная цель, выраженная определенным желанием («Я хочу похудеть»), есть уверенность в себе и своих возможностях («Я обязательно похудею»), есть идеал, есть решимость делать что-то и готовность отказаться от чего-то ради достижения главной цели.

Человек предпринимает лишь те действия, ведет лишь тот образ жизни, который осознанно считает необходимым. Нет осознанной необходимости – нет и осознанных действий. Без постановки для себя главной цели этот порочный круг будет вечным. Мысль, выраженная со всей определенностью, со всей строгостью и максимальной серьезностью, мысль, которой вы выразили свое потаенное и отчетливое желание, становится волей. А воля способна делать чудеса. Вот вам пример.

Женщина 53 лет, бабушка троих внуков, бухгалтер и большая умница, с покладистым и ровным характером, неутомимый оптимист. Она была полной с 36 лет, то есть уже 17 лет, и на момент нашего знакомства при росте в 162 см весила уже 98 кг. Она добродушно посмеивалась над своим весом, но говорила при этом то же, что и другие: «Пополнела после последних родов, ребенок был болезненный, и пришлось его долго кормить грудью, а потом уволиться с работы. Просидела дома пять лет, вот вес и набрался. Да и работа сидячая. Что только я ни делала: и на диете сидела, и чаи пила, и пищевых добавок на тысячу долларов съела, и к экстрасенсу ходила, и иголки ставила – все без толку». Ко мне ее привело заболевание коленных суставов, которое началось из-за их перегрузки слишком большим весом. Я предупредил ее, что лечение будет малоуспешным, если не уменьшить вес. В ответ она сказала, что это невозможно. Но я стал настаивать. Далее выяснилось, что все попытки похудеть она ранее предпринимала под нажимом мужа, которому хотелось видеть ее стройной, сама же она не считала свою полноту большим недостатком. Но теперь речь шла о ее здоровье. Она сформулировала свою определенную главную цель: «Мне нужно похудеть, потому что это необходимо для моего здоровья!» И знаете, что произошло? За полтора года она сбросила 27 кг! Конечно, она теряла вес слишком быстро, иногда это может быть опасно, но факт остался фактом: получив определенную цель, женщина, уверявшая всех и прежде всего саму себя, что похудеть ей

невозможно, предприняла отчаянные действия для уменьшения веса и достигла этой цели. Случилось бы это, не поставь она во главу угла своей жизни именно эту цель? Думаю, что нет. Изменив прежнюю главную цель («Дети, дети, дети!»), она нашла другую: «Я, мое здоровье и дети». Все стало на свои места. Теперь она не только глава большой семьи и бабушка, но она еще и активная сторонница здорового образа жизни, закаливания. Не стану приписывать себе эту заслугу, но мне очень приятно, что не без моей помощи общество вернуло себе активного члена.

Постановка главной цели есть первое условие к принятию осознанных, целенаправленных и неотложных мер по ее достижению. Такое более чем конкретное выражение своего желания и его материальное отражение в виде записи – важный шаг на трудной и тернистой дороге к идеалу.

Выбор идеала

Но цель «похудеть вообще» имеет мало смысла. Цель должна быть конкретной и осозаемой, ее нужноощупать, лицезреть и высчитать. Иными словами, цель должна быть таковой, чтобы ее можно было осознать как конкретно достижимую. Поэтому задача постановки цели теснейшим образом связана с выбором идеала. Все знаменитые культуристы, достигшие чемпионских званий в бодибилдинге, пользовались этим приемом. У каждого уважающего себя «качка» и дома, в комнате, и в тренировочном зале вы обязательно найдете плакаты Шварценеггера или другого рельефного перекачанного великана. У каждого есть их показатели и обмеры, они знают их вес и рацион питания, они стремятся стать похожими на них.

У женщин, к сожалению, это менее принято. А между тем упускается весьма важный фактор стимуляции создания хорошей фигуры на подсознательном уровне. Именно постоянное наблюдение за неким эталоном усиливает и ускоряет движение к идеалу. Фантастика?! Ничуть! Давно замечено, что с годами супруги становятся похожими друг на друга. Эта схожесть с годами становится столь заметной, что, часто зная лишь одного из супругов, можно безошибочно узнать в толпе его пару.

Один из моих пациентов, подросток, вырос за год на 12 см и стал гораздо крупнее, повесив у себя в комнате плакат одного известного атлета, изображенного во весь рост. Конечно, он при этом еще и занимался, но достиг бы он подобных результатов, не будь у него постоянно перед глазами столь яркого примера?

Мои личные наблюдения показывают, что девочки вырастают более стройными, если они фанатично поклоняются какой-нибудьстройной певице или актрисе. Я знаю двух девушек, примером для которых была Ирина Понаровская, – очень стройных и женственных. Все эти примеры говорят о действенности психопотенцирования и о необходимости воспользоваться таким достаточно простым приемом, как развесивание в комнате и особенно в месте для занятий гимнастикой плакатов идеальных, с вашей точки зрения, женщин.

Цель не должна быть слишком фантастичной. Если у вас большая грудь, не стоит пытаться достичнуть фигуры Клаудии Шиффер. Если вы принадлежите к ширококостному типу, то не стоит ориентироваться на параметры, присущие тонкокостным или нормокостным женщинам. Иными словами, идеал должен быть близок

к вашему телосложению. Только тогда он принесет вам пользу и не ввергнет вас в отчаяние, навсегда смешающее вас с толпой не обращающих на себя внимания женщин.

Из первой главы вы знаете свои идеальные пропорции и размеры. Делайте замеры веса и объема один раз в месяц и сравнивайте их с идеальными для вас. Даже небольшие успехи на этом пути будут свидетельствовать о правильном выборе метода для достижения идеальной цели. Точное знание параметров позволит вам четче определиться с проблемными зонами и с путями достижения главной цели. Постоянная сверка с ними будет способствовать тому, что полученные знания и выполняемые упражнения будут входить в повседневную привычку.

Воспитание новых привычек и самоконтроль

Любая линия поведения, любые действия или события вашей жизни неизбежно будут восприниматься вашим подсознанием как чуждые и вызывать противодействие до тех пор, пока они не войдут в привычку. Привычка жить неправильно у вас, скорее всего, уже есть, теперь перед вами стоит задача развить привычку жить правильно. Но привычки, как хорошие, так и плохие, не возникают сами собой, а появляются после достаточно длительного закрепления их в результате постоянного повторения.

Многие знают, что с психологической точки зрения весьма полезно вести дневник. Этот способ поможет вам двигаться вперед, к новым, полезным привычкам. Постоянное волевое повторение неких действий: подсчитывать и непрерывно сокращать калории, есть по режиму дня, совершать дополнительные прогулки и делать гимнастику – все эти привычки должны заменить привычки много и бесконтрольно есть, отыхать после еды, всегда пользоваться транспортом, отказываться от прогулок и гимнастики в угоду отыху. Для того чтобы постоянно поддерживать в себе энтузиазм, чтобы новые привычки усваивались и замещали собою старые, нужен некий контроль, некие приемы, позволяющие укреплять вас в моменты слабости. Единственное, на что мы с вами можем уповать в этот трудный период становления новых привычек, – это самоконтроль, вот почему необходим дневник. Выглядеть он должен примерно так.

//-- Таблица 5. Дневник питания --//

Дата	Съедено	Ккал	Движение	Мин	ЧСС	Дыхание	Ккал
20.12.05							
Завтрак	Блинчики с творогом 150 г, хлеб 30 г, масло сливочное 10 г, чай	424 68 75 31	Гимнастика, пешком на работу, пешком в организацию, работа	270 20 35 35	11 15 17 17	88 12 12 140	243 55 140 140
11 час.	Печенье 15 г, чай	69 31	Работа	180	11	8	162
Обед	Суп горох. 200 г, пюре 120 г, масло сл. 10 г котлеты св. 100 г, сок яблочный, 200 г хлеб 30 г	248 94 75 320 94 68	Послеобеденная активность, работа	30 180	17 11	12 8	120 162
Полдник	Йогурт 125 г	83	Пешком домой, домашняя работа	50 60	17 18	13 14	200 324
Ужин	Салат овощной 150 г, кефир 200 г	118 60	Вечерняя прогулка, гимнастика, секс, сон	60 30 20 470	17 17 20 10	13 10 16 8	240 120 180 376
Всего		1858		1440			2462
Дефицит энергии за сутки 652 ккал, потеря веса: расчетная — 72 г, фактическая — ... (внесите то, что у вас получилось).							

Приведенные в этом примере данные несколько экстремальны, но и они, как вы можете убедиться, не непосильны. Рацион, приведенный здесь, далек от самоистязаний, изложенных в иных рекомендациях. Чудо состоит лишь в том, что эту умеренно низкокалорийную диету можно применять пожизненно, не нанося никакого ущерба организму. А в сочетании с немного повышенной физической нагрузкой она принесет фантастические результаты. К тому же большинству женщин не придется идти на подобные жертвы и терять в день по 72 г жира. Для того чтобы потерять 7 лишних килограммов за полгода, достаточно избавляться от 40 г жира ежедневно. Составление дневника может оказаться занятием довольно увлекательным. Он может дать богатую пищу для серьезных размышлений над своим образом жизни. Попробуйте вести такой дневник в течение первого месяца вашей новой жизни. Не пропускайте ни одного дня, заполняйте его либо вечером по прошествии дня, либо утром. Вы и сами не заметите, как это войдет в привычку и станет частью вашего Я. Прекратить ведение дневника можно

тогда, когда вы полностью поймете и усвоите всю систему контроля веса, когда вам уже не нужен будет никакой контроль, кроме весов. Все данные, необходимые для такого подсчета калорий, вы найдете в справочном материале приложений, а расход калорий в зависимости от пульса – в таблице экономичности.

Кроме того, там есть и таблица расхода калорий по самым разным видам деятельности. Она хороша тем, что дает возможность учесть ваши индивидуальные особенности.

«Сжигание мостов»

Я не смог найти, как ни пытался, более точной фразы для обозначения этой ступени. Воины часто сжигали мосты не только для того, чтобы их не догнал неприятель, но и для того, чтобы отступать было некуда. Имея цель, имея идеал и выработав в себе привычку, все же можно иногда сорваться и, наплевав на уже приложенные усилия, пуститься во все тяжкие. Запомните: нет ничего хуже в деле похудания, чем пищевые и алкогольные срывы! Оставьте эти забавы на потом, когда цель будет достигнута, когда вы почувствуете свой организм, когда поймете его реакции на излишества и будете вне опасности. Теперь же этого допускать нельзя! Вот почему нужен сожженный мост между вами и прошлыми вашими привычками, некий Рубикон позади вашего безволия, который не позволит отступиться от заданной цели. А что, как не страх потерпеть поражение в глазах значимых для вас людей, может стать таким Рубиконом?

Сообщите своим близким, друзьям, коллегам и знакомым, что вы изменяете свой образ жизни, что вы хотите похудеть, стать стройной и обаятельной, прекратить неумеренное употребление сладостей и вкусностей. Сделать это нужно громко, с вызовом, чтобы вызвать интерес к вашему заявлению. И пусть насмехаются, пусть! Тем радостнее станет победа и тем больший ужас будет вызывать у вас мысль о поражении. Вот именно этот ужас насмешек со стороны ваших недоверчивых друзей и родственников и будет вашим Рубиконом.

Этот метод вообще хороший, когда речь идет о необходимости преодолеть свои слабости и укрепиться в вере в свои собственные силы. Помнится, когда я бросал курить, широкое оповещение моих сослуживцев сослужило мне добрую службу – они столько поддевали меня, подтрунивали и так неистово не верили в мои силы, что назло им всем я победил эту бесполезную привычку, преодолев все многочисленные трудности, какие подстерегают человека, изменяющего самого себя.

Вера в себя

Сомнения относительно чего-либо есть предчувствие, что ожидаемое не состоится, или не сбудется, или сбудется не так, как вам бы того хотелось. Бесстрашный Наполеон лишь однажды усомнился в своей победе и проиграл битву при Ватерлоо. Сомнения привели Жанну д'Арк на эшафот. Из-за сомнений летели головы монархов, рушились царства, тонули корабли, разорялись предприятия и банки, проматывались состояния, не сдавались экзамены, заваливались дипломные работы и защиты кандидатских. Страшная, ужасная брешь в успехе всего человечества пробита сомнениями, простыми и могущественными сомневающимися людьми.

Сомнения могут привести вас к кризису и краху в вашем стремлении изменить себя. Как только в вашей голове зародится предательский вопрос: «Справлюсь ли я? А может, зря я это все затеяла?», так сразу же вся программа вашего совершенствования окажется на волосок от гибели. Так как за этой предательской мыслью тут же появятся и другие: «Не слишком ли я строга к себе?», «Может быть, сегодня позволить себе что-нибудь вкусное?», «Да и не хватит ли с меня, ведь половина дела уже сделана?».

Эти сомнения можно преодолеть только верой в себя. На чем она основывается? Прежде всего на опыте. Неопытный первоклашка не верит в свою возможность учиться в школе. Но вот умная учительница постепенно побуждает его к действию, специально задает легкие вопросы, хвалит даже за не вполне верные ответы, и вера его крепнет, он перестает бояться и начинает показывать свои природные способности. Молодой врач впервые начинает прием в поликлинике. Он робеет. Его страшат пациенты, он не уверен, сможет ли он верно поставить диагноз, правильно выписать нужное лекарство. У него нет опыта. Но проходят годы, и этот человек преображается, он становится первоклассным специалистом, его лечение дает отличные результаты, гонорары растут. Даже если он иногда ошибается, то делает это с такой уверенностью, что всем вокруг кажется, что это не ошибка, а гениальное решение. Опыт опять победил неуверенность.

Изложенные выше правила очень важны и нужны. Выучите их наизусть, переработайте творчески, пропустите через себя и станьте в деле совершенствования своего тела и сознания таким же специалистом, каким вы являетесь в своей работе или в приготовлении вашего любимого блюда. Освойтесь с предоставленными вам приемами: режимом дня, диетой, гимнастикой, дыханием и тем, что описывается в этой главе. И не просто выучите. Выучив, вы будете лишь молодым специалистом, знающим теорию, но не имеющим практического опыта. А ведь надо же еще освоиться, привыкнуть, подогнать все под ваш характер, привычки, жизненный уклад, привычки и жизненный уклад вашей семьи, вашего окружения. Нужно вплести систему здорового образа жизни в вашу повседневную жизнь, не нанеся потерь ни тому, ни другому. И для этого нужна практика, практика и еще раз практика! Пробовать, может быть, ошибаться, читать снова непонятный раздел и снова пробовать – только так можно справиться с этой задачей. Сейчас вы только школьница, робкая первоклашка, пресыщенная к тому же дурным и хаотичным опытом своей прошлой жизни. Переведите же себя в старшие классы, станьте внимательны к себе, своей жизни, своему телу, своей душе и воспользуйтесь полученным знанием.

Но опыт – это еще не все. Опыт даст вам ту основу, на которой можно построить здание веры в себя. Строить же это здание будете вы сами, внушив себе, что вы сможете сделать то, что вы собираетесь сделать. Великая сила убеждения самого себя в том, что вы сможете изменить себя, сила самовнушения выстроит вашу веру в себя. Мы часто недооцениваем силу самовнушения, да и силу внушения вообще.

Многим кажется, что жизнь течет гладко и безоблачно, что все в ней происходит само собою, и все, чему суждено случиться, произойдет без всякого нашего волевого участия. Нам кажется, что жизнь протекает под нашим контролем. Мы часто уверены, что действия, которые мы совершаем, – это наши собственные действия, что мы сами их задумали, осознали их необходимость и выполняем лишь по собственной воле. Часто мы и не подозреваем, как глубоко заблуждаемся. Сотни разных причин, сотни разных факторов и сотни разных людей влияют на наше поведение, наши планы и наши действия. Сила внешнего внушения просто огромна. Один человек может передать другому не

только информацию, закодированную в силе слова, в логике предложения, но и потаенную информацию, закодированную во взгляде, жесте, улыбке. Мы часто становимся жертвами внушения, когда покупаем ненужный нам товар у убедительного продавца или голосуем за ненужного нам политика, сумевшего убедить нас, внушить мысль в нужности предлагаемых им качеств.

Нам всем внушают определенные мысли. Но разумный человек отличается умением из всего этого потока внешних влияний и внушений отбирать лишь то, что ему на самом деле полезно. А о пользе того или иного явления или действий человек может судить лишь по тому, насколько это явление или эти действия приближают его к определенной главной цели. Поэтому разумен лишь тот, кто поставил для себя эту определенную главную цель и добивается ее выполнения. Кто внушил сам себе, что именно достижение этой цели и есть предмет его истинных желаний, вожделенная метка на стволе его жизни. Тогда все внешние потоки влияний, все внушения и вся информация будут подсознательно классифицироваться на соответствующие главной цели или не соответствующее ей. Вредное будет автоматически отсеиваться, а полезное употребляться на ваше благо.

Силе внешнего внушения можно и нужно противопоставить силу внутреннего самовнушения. Некоторые называют эту силу убежденностью, и это тоже верный термин, поскольку в корне его кроется глагол «убеждать». Прежде чем убежденности или убеждения завладеют вашим сознанием, и сделают вас человеком с сильным характером и волей, вы должны сами себя убедить в их правильности и важности. И лишь войдя в полное согласие с вашей главной целью, подкрепленные соответствием вашим идеалам, усвоившись как привычка убеждения, становятся частью вашего Я, создавая вас как личность. Только человек с сильными убеждениями обладает настоящей верой в себя. У вас теперь есть все необходимое для выработки этой веры. У вас есть эта книга, которую вы можете читать снова и снова, дающая вам знания для самосовершенствования, вы знаете свой идеал и можете поставить перед собой главную цель, у вас есть методика достижения этой цели, вы сожгли мосты для отступления и можете выработать привычку вести здоровый образ жизни. Осталось только внушить себе, что все это вы сможете сделать.

Формула самовнушения для придания веры в себя, в свои возможности похудеть и изменить свою жизнь должна быть примерно такой.

1. Я окончательно и бесповоротно решила покончить с той частью своего Я, которая привела меня к теперешнему моему состоянию. Я решила изменить себя в лучшую сторону, я знаю, как это сделать, и я сделаю это.
2. Я знаю, что я смогу достичь поставленной мной цели и похудеть до... (укажите желаемые параметры), поэтому я буду требовать от себя ежедневных усилий для достижения поставленной цели.
3. Я буду развивать уверенность в себе, чтобы достигнуть поставленной цели. Для этого я обязуюсь каждый день преодолевать хотя бы одну из моих осознанных слабостей и каждый день доказывать себе делом, что я смогу сделать все возможное для достижения цели.
4. Я знаю, что мои мысли, направленные на осуществление поставленной цели, будут реализованы в физические усилия, поэтому каждый день я буду думать о моих идеальных параметрах и о моем идеале женской фигуры не менее чем 30 минут.

5. Я записала свою главную цель в параметрах веса и окружностей, я выбрала идеал и буду неуклонно стремиться к достижению этих параметров и этого идеала.

6. Я знаю, что любые усилия могут пропасть даром, если они не регулярны, поэтому все вышеперечисленное я буду свято исполнять вплоть до момента достижения поставленной цели.

Выучите эту клятву, напишите на листе бумаги и повесьте перед глазами рядом с уже висящими на стене формулами самовнушения. Повторяйте их ежедневно. Через два месяца, когда результаты применяемой вами программы начнут сказываться и станут очевидными, вера в успех будет расти сама собой, подкрепляемая вполне конкретными результатами: снижением веса, уменьшением параметров обмера и улучшением самочувствия.

Инициатива, энтузиазм и лидерство

Полнота – это бич инертного человека. Привычка сидеть, когда нужно действовать, лежать, когда нужно двигаться, спать, когда нужно бодрствовать, уничтожает последние остатки воли, покоряет человека простотой и кажущейся естественностью. Полнота рождается из привычки потакать себе во всем, повторствовать себе в каждой слабости. При возможности выбора между прогулкой и лежанием на диване пассивный человек выбирает диван, при выборе работы – такую, которая не потребует излишних усилий. Он хитрый, этот наш инертный, ленивый человечек. Всех перехитрил, всех оставил с носом. И так всю жизнь, все семьдесят лет жалкого существования. Но и с этими людьми иногда что-то происходит. Иногда им тоскливо, хочется принять участие в каком-то действии, сбросить с себя оцепенение скуки и стать деятельным и активным человеком. Но не тут то было: сказывается многолетнее отрицание инициативы, нет навыков и умений для активности, довлеет груз привычек и окружение. Чтобы преодолеть все это, нужно не только очень сильно желать, но и иметь определенные знания, благодаря которым можно развить у себя инициативу.

Инициатива, энтузиазм и лидерство неспроста собраны здесь в одном подзаголовке. Это очень близкие понятия. Инициатива – это необходимейшее качество для достижения совершенства. Она заключается в том, чтобы самостоятельно находить и использовать различные методы (не противоречащие, однако, логике всей программы и здравому смыслу) оздоровления и похудания. Пассивный человек ждет, когда кто-нибудь составит для него диету. Инициативный использует таблицы приложений этой книги и составляет ее сам. Инициативная женщина создаст себе собственную уникальную и неповторимую систему похудания, которая будет подходить только ей и только ее сделает выдающейся женщиной.

Энтузиазм является тем топливом, на котором работает инициатива. Невозможно воплотить в жизнь сложный, предлагаемый здесь проект без энтузиазма. Он придает силы для занятий и укрепляет дух в минуты отчаяния, подкрепляя инициативу.

Рождается энтузиазм из смеси желания и фантазии. Возжелайте страстно добиться хорошей фигуры, вообразите, придумайте свой идеал, прибавьте сюда уверенность в том, что эти фантазии осуществимы, и у вас неизбежно появится энтузиазм, который побудит вас к действию. Справедливо замечено, что пламя энтузиазма может легко угаснуть, если

его не подкреплять другими методами, но я вам предоставил их уже достаточно. Возьмите за правило начинать каждое занятие, каждый свой день с фразы, придающей вам энергии и питающей ваш энтузиазм: «Просыпайся, голубушка, зорюшка в окошко светит» или «Не спи, вставай, кудрявая...». Да вы и сами лучше меня придумаете. Фраза эта должна быть одной и той же, использоваться как присказка к определенным действиям. Со временем эта фраза закрепится в подсознании, станет связанной с той ситуацией и теми эмоциями, которые вы ею сопровождаете, и одно ее упоминание будет вызывать эти эмоции.

Энтузиазм нужно в себе культивировать и поддерживать даже тогда, когда настроение падает по каким-то причинам, когда на дворе непогода и моросит тосклиwyй дождик. «Наплевать на непогоду, – должны говорить вы себе, – наплевать на неприятности, я вопреки всему этому буду жизнерадостной и веселой и буду с настроением выполнять свою программу». И о чудо! Непогода забудется, неприятности отступят на второй план, а в вашей душе воцарится столь нужное вам настроение энтузиазма.

Когда вы преодолеете все эти ступени, когда ваша вера в себя вырастет в соответствии с накопленным опытом, тогда вы совершенно преобразитесь. И не только внешне, но и внутренне. Вы станете совсем другой: подтянутой, красивой, бодрой женщиной, помолодевшей, если вы не молоды, повзрослевшей, если вы юны. Вы станете Женщиной в полном смысле этого слова, написанного с большой буквы. И это будет означать, что вы уже стали мастером в деле самосовершенствования. Так не держите же свои знания в глубочайшей тайне! Делитесь ими! Вас будут непрестанно спрашивать ваши подруги, сослуживцы и соседи о том, как вы достигли подобных результатов. Не поленитесь объяснить им это. Начав делиться своим опытом, вы даже не заметите, как превратитесь в неформального лидера своей социальной группы по этим вопросам. Так не зарывайте же талант в землю! Нет ничего более важного, чем учить других, это наиболее легкий и надежный путь освоить трудный предмет.

Изложенные здесь психологические приемы не новы. В той или иной форме они встречаются во многих рекомендациях и книгах, посвященных темам изменения человеческой природы и человеческой судьбы. Эти приемы универсальны, они действуют в любых областях человеческих взаимоотношений или самоанализа. Они помогли миллионам людей обрести уверенность в себе, добиться успеха в жизни и создать себя своими собственными руками. Они непременно помогут и вам, если вы отнесетесь к ним со всей возможной серьезностью. Никто не преподнесет вам позитивные изменения в вашем теле или душе на блюдечке с голубой каемочкой. Придется поработать, и немало. Но подумайте о тех перспективах, что открываются теперь перед вами, о тех возможностях, что сулят вам новое отношение к жизни и новая внешность. Подумайте, наконец, о здоровье, которое вернется с возвращением фигуры, и вам будет легче преодолеть трудности начального этапа. Все, что вам нужно, – это втянуться в работу над собой, дальше все пойдет как по маслу и система здорового образа жизни сама сделает из вас то, к чему вы стремитесь.

Глава 7

Физиотерапия

Конечно, это не очень приятно, когда кожа теряет полудетскую бархатистость и гладкость, становится бугристой, как лимонная корочка. Но что же с этим делать? Ранее я уже касался вопроса целлюлита, и теперь вы знаете, что дело тут не только в жире, но и в нарушении питания кожи и ее уплотнении. А значит, простого снижения веса, уменьшения жира в клетках для его ликвидации будет недостаточно, ведь останутся другие две причины. Следовательно, только увеличить обмен веществ в подкожной клетчатке, что, кстати, обещают производители различных энергетических кремов, совершенно недостаточно. Нужно также сделать более эластичными перегородки из соединительной ткани. И тут на помощь приходят методы физиотерапии и гидротерапии. С их помощью можно восстановить нормальное питание кожи и придать упругость огрубевшим трабекулам.

Физиотерапия позволяет подвести физическую энергию непосредственно к проблемным зонам. Определенные виды физической энергии не просто поглощаются тканями, но и запускают целый каскад биохимических реакций, многократно усиливающих обмен веществ, повышающих эластичность соединительной ткани и, что особенно важно, значительно увеличивающих региональный кровоток. Кроме того, современные методы физиотерапии позволяют повлиять на огрубевшую соединительную ткань перегородок таким образом, чтобы сделать их более эластичными и податливыми. Системное и грамотное применение физиотерапии может сделать кожу настолько ровной и гладкой, насколько это допускает ваша природа и ваша наследственность. Здесь я перечислю методы, с успехом применяемые для коррекции фигуры, и подробно остановлюсь на тех из них, которые вы можете применять самостоятельно.

Гидротерапия

Вода издавна ценилась людьми не только как средство утоления жажды, были хорошо известны и ее целебные свойства. В Древнем Египте врачи использовали проточные ванны для омолаживания богатых клиентов, римские граждане плескались в термах, под искусственно устроенными водопадами. Постепенно знания о воде приобрели систему, и лечебное ее действие получило научное обоснование. В конце XIX века по всей Европе широко распространились водолечебницы. Монах Себастьян Кнейп, врачи Шарко и Залманов оставили нам в наследство большое количество интересных методов лечения и оздоровления при помощи воды. Еще Кнейп рекомендовал для похудания контрастные обливания и струевой душ. К сожалению, наши современники теперь более уповают на чудесные лекарства и магические пищевые добавки. А напрасно, ведь если сопоставить эффект, пользу от применения тех и других методов и побочные действия, то сравнение будет явно в пользу физиотерапии. Вот лишь несколько таких методов.

Закаливание

Закаливание – это воздействие на организм или отдельные участки тела холодной водой или воздухом с целью повышения защитных сил организма. Какое, спросите вы, это имеет

отношение к улучшению фигуры? Самое непосредственное! Человек, приучивший себя к холоду, обучившийся приемам закаливания и регулярно их применяющий, отличается не только хорошим здоровьем и отменной сопротивляемостью инфекционным заболеваниям, но и повышенным обменом веществ, а значит, ему гораздо легче поддерживать хорошую форму.

Если вы с завистью смотрите на «моржей», ныряющих в ледяные проруби водоемов, то помните, что любой из этих людей когда-то начинал с того, что задумывался о действии холодной воды на его тело и пробовал это воздействие отнюдь не на публике. С чего начать? Самое простое – это обтирание. Полотенцем, смоченным в холодной воде, обтирается все тело от шеи и лица до пяток. Делается это мягкими поглаживающими (не растирающими!) движениями в течение 5 минут. По мере нагревания полотенце снова смачивается. По окончании обтирания нужно быстро одеться и сделать гимнастику.

Обливание или холодный душ – процедуры трудно переносимые и плохо контролируемые с точки зрения физиологической реакции организма на эти раздражения. Поэтому я позволю пропустить эти простые, но суровые способы и перейти к закаливанию погружением в воду, предоставив вам самим поле для экспериментов над собою.

Вечером наберите полную ванну холодной воды, к утру она станет теплее и будет лишь на несколько градусов холоднее комнатной температуры. Приступайте к процедуре закаливания. Сначала достаточно погрузить в воду только ноги. Причем в первые разы вы только входите в воду и тут же выходите из нее.

Технология выхода во всех случаях контакта с холодной водой одинакова: быстро промокнуть полотенцем кожу и не мешкая одеться. Можно одеться и не вытираясь, если ваша одежда хлопчатобумажная или льняная. Растираться перед одеванием не следует, так как это нарушает естественную физиологическую реакцию организма на холод и капилляры кожи открываются не полностью и не повсеместно. Если вы не растираетесь, то подкожные капилляры открываются равномерно, вызывая повышение обмена и выведение жира из всех участков кожи.

После первых опытов с погружением ног попробуйте сначала увеличить время нахождения в холодной воде до 30-120 секунд. Максимальное время пребывания в холодной воде должно составлять не более трех минут, в противном случае происходит спазм сосудов, и желанное повышение уровня обмена веществ в коже не наступит. Выйдя из воды, вы можете испытывать разные ощущения. Если вода была просто холодной (12–15 °C), то после вытиrания и одевания возникает чувство очень приятного тепла. Если вода очень холодная или ледяная (4-10 °C), то появлению чувства тепла предшествует приятное чувство покалывания, которое возникает в наиболее нежных или болезненных участках кожи. Если же вы испытываете холод или озноб, значит, вы слишком долго находились в воде. Запомните: если вы закаливаетесь, чтобы улучшить здоровье и повысить сопротивляемость организма, то в воде можно находиться не более трех минут!

Полное погружение в холодную воду возможно лишь после того, когда вы подготовите себя прежде всего морально, а уж потом физически. Принцип постепенности, описываемый здесь, как раз и есть принцип такой подготовки. Постепенно приучая себя к холодной воде, вы не просто тренируете защитные силы своего организма и увеличиваете мощь своей иммунной системы, вы закаляете свой дух, свою волю, делая ее выносливой не только к физическим, но и к моральным перегрузкам. Люди, преодолевшие свои слабости и страхи перед силой холодной стихии, как правило, имеют достаточно воли,

чтобы сопротивляться и современным городским перегрузкам, и сложностям в экономике, и бытовым неурядицам. Таких женщин не просто вывести из себя, они не болеют неврозами и неврастениями, у них покладистый характер и счастливая семейная жизнь.

Итак, после того как вы адаптируетесь к холodu, погружая ноги, можно переходить к более серьезным испытаниям. Для начала нужно встать в ванне на колени и опустить в воду бедра и ягодицы. Когда и это не будет для вас проблемой, можно переходить к полному погружению. Делать это нужно без страха, сразу опускаясь в ледяную воду. Можно сделать пробное погружение на пару секунд, а затем на несколько секунд выйти из воды, чтобы снова погрузиться в нее на более длительное время. Погружаться, особенно первое время, нужно по шею, хотя с опытом сама собою возникает потребность окунаться полностью, с головой.

После того как вы достаточно освоитесь с полным погружением в ванне с набранной накануне вечером водой, можно переходить к погружению в более холодную воду. Зимой из водопроводного крана может литься вода температурой 8-10 °С, близкая к температуре воды в проруби или холодном бассейне. Технология и время погружения остаются прежними: быстро раздеться, погрузиться в воду, пробыть там то время, которое вы себе отмерили, выйти из воды, промокнуть кожу полотенцем и быстро одеться.

В очень холодной воде вы испытаете самые разнообразные ощущения: обжигающее покалывание, тепло, легкость. Признаком достаточности по времени является появление тяжести и ломоты в конечностях, животе и спине. Появление чувства стеснения в груди говорит об опасном состоянии – спазме сосудов сердца и легких. Оно возникает только при слишком продолжительном для вас пребывании в воде. Его появления нельзя допускать ни при каких обстоятельствах, а если оно возникает только при попытке погрузиться в воду, значит, вы к этому еще не готовы и вам нужно сделать две вещи: 1) вернуться к более щадящим способам закаливания и 2) обратиться к терапевту для установления и лечения заболевания сердечно-сосудистой системы.

Когда погружения в очень холодную воду будут для вас уже привычными, можете переходить к купанию в проруби или в родниковом бассейне. В некоторых городах закаливание ледяной водой, благодаря родникам, можно проводить круглогодично. Например, в Ставрополе есть уникальное место под названием Холодный Родник, которое горожане оборудовали для такого мероприятия. В бассейнах этого родника, созданных руками энтузиастов, температура воды круглый год не превышает 8 °С, что позволяет использовать их для закаливания без перерывов. Нет ничего более неприятного, чем не иметь возможности быстро выбраться из проруби или бассейна, поэтому, прежде чем заходить в воду, нужно тщательно продумать пути отступления. Идеально иметь лесенку с поручнями или пологий выход. Стоит ли устраивать заплывы в проруби? На этот вопрос вам дадут ответ ваши ощущения. Если вы не робкого десятка и достаточно подготовлены, вы можете делать это. Делать ли зарядку и принимать ли воздушные ванны перед купанием? Вовсе не обязательно. Зимой, в большой мороз, это может быть даже вредно. Но если погода благоприятствует, то непродолжительный, 15-20-минутный комплекс гимнастики перед (полуобнаженным) или после купания (обязательно одетым) сделать можно. Кроме того, нет ничего лучше, чем пройти до места купания 5–7 км: ходьба лучше любой гимнастики подготовит организм к погружению.

Закаливание прохладной водой и обтирания можно проводить ежедневно. Закаливание ледяной водой достаточно проводить 2–3 раза в неделю или 6–7 раз в месяц. После очень

длительных перерывов возобновлять закаливание нужно с осторожностью, но накопленный ранее опыт будет для вас прекрасным подспорьем.

Душ Шарко (струевой душ)

Чрезвычайно эффективная и недорогая процедура. Мощная струя воды вонзается в тело, массирует кожу и заставляет ее вибрировать, одновременно вызывая ее растяжение и повышая в ней обмен веществ. К недостаткам метода относится относительная плохая переносимость. Я встречал девушек, для которых душ Шарко был слишком болезнен и даже оставлял синяки на теле. Впрочем, они быстро проходят, а ради красоты можно пойти на небольшие жертвы. Душ Шарко прекрасно справляется с «лимонными корочками» на проблемных местах.

Подводный душ-массаж

Гораздо более комфортная, но и более дорогая процедура, немного уступает душу Шарко по противоцеллюлитному эффекту, но это с лихвой компенсируется приятными ощущениями, которые вызывает эта процедура. Ее неоспоримым достоинством также является более прицельное воздействие именно на проблемные зоны. Кроме того, эта процедура значительно улучшает общее самочувствие, состояние внутренних органов, нормализует давление.

Массаж

Ручной массаж с применением специальных антицеллюлитных кремов давно занял достойное место среди способов коррекции недостатков фигуры. Суть массажа состоит в разогревании кожи и подкожножировой клетчатки массажными приемами. Именно разогревании, а не разминании, как практикуют некоторые массажисты, поэтому предпочтение должно отдаваться разогревающим приемам массажа (поглаживание и растирание). Продолжительность такого массажа несколько больше в сравнении с обычным массажем, поэтому требует не только терпения и труда массажиста, но и дополнительных расходов с вашей стороны.

В последнее время стали уделять больше внимания аппаратным видам массажа, которые в некоторых случаях более эффективны, чем ручные процедуры. Речь идет прежде всего о вибрационном и вакуумном массаже. Приборов для профессионального и бытового вибрационного массажа выпускается достаточно много. Большинство из них имеет тот недостаток, что вибрация осуществляется с той же частотой, что и частота переменного тока в электросети – 50 Гц. Она не так эффективно влияет на обмен веществ в коже, как частота в 30 или 120 Гц. Тем не менее эти приборы можно использовать для домашнего применения. Если в инструкции не указано иное, то вибромассажер применяют на области проблемных зон по 7–12 минут на бедро и ягодицы и 5–7 минут на переднюю брюшную стенку. На грудь вибрационное воздействие не желательно.

Вакуумный массаж также имеет выраженный эффект на обмен веществ в подкожной клетчатке. Действие его связано не только с механическим раздражением, но и с действием разряженного воздуха, который расширяет сосуды, за счет чего увеличивается кровоток в тканях. Вакуумный массаж обладает достаточно длительным периодом последействия (до 4 часов), его эффект таким образом умножается. Особенно хорош вакуумный массаж в сочетании с озоном (озоно-вакуумная терапия) при целлюлите.

Наконец – несколько слов о главном

Что ж, позволю себе подытожить сказанное выше. Стойкая фигура не всегда дар божий. Чаще это плод упорных трудов и работы над собой. Если вы видите подтянутую и грациозную женщину, то можете на 90 % быть уверены, что она обладает достаточной волей, трудолюбием, целеустремленностью и умом, чтобы поддерживать себя в этой прекрасной форме.

Девочки, полные с детства, чаще полны не потому, что у них плохая наследственность и они обязаны быть полными по приговору Природы, а потому, что пищевые привычки и пристрастия в семье таковы, что они вынуждены быть полными из-за хронического перекармливания.

Только диеты для полноценного похудания совершенно недостаточно. Более того, иногда ваш рацион уже оптимален, а вот движения слишком мало. Поэтому, прежде чем хвататься за первую попавшуюся диету, стоит повнимательней присмотреться к своему образу жизни, провести инвентаризацию своих привычек, своей двигательной активности и проанализировать их. Такая ревизия, если она будет честной и беспристрастной (а перед собой вам незачем лукавить), ярким огнем высветит недостатки вашей жизни, покажет ошибки и подчеркнет достоинства. Прежде чем лечить болезнь, нужно ее диагностировать, но ни один врач на свете не поставит верный диагноз вашим маленьким порокам, вашей неорганизованности, вашей лени и наплевательскому отношению к себе. Запомните: нет и быть не может полноты, появившейся «вдруг» и «ни с того ни с сего», полнота всегда следствие порочного образа жизни и неправедных стремлений. Полнота – дочь лени и падчерица эгоистического себялюбия. Стойкость – произведение искусства, где поработали и трудолюбие, и целеустремленность, и интеллект, и знания, и воля.

Мне жаль, иногда до слез жаль полных женщин с печальными, потухшими и безжизненными глазами, сетующих на свое незавидное положение: замуж выйти не может или муж ее презирает и использует как домработницу, работа достается самая незавидная, мужчины ее сторонятся, подростки потешаются. Еще больнее сознавать, что на 90 % виновата в этом она и только она сама. И все ее сетования на судьбу – это лишь упреки самой себе. Неосознанные упреки. Ведь она не признает себя виноватой: в полноте виноваты родители, дети, муж, работа и бог весть знает еще что. А где же она? Где она сама по себе, без всего ее окружения, без внешних влияний? Неужели ее самой и нет вовсе? Неужели она растворилась, исчезала за всеми этими заботами, неужели ее не стало?

Человек, ответственный за себя, знающий цену не только своим близким, но и себе самому, никогда не упускает себя из вида и не попадает в такие ситуации.

Ответственность перед собой, любимыми людьми, перед обществом толкает человека к

высотам самосовершенствования, к работе над собой, делает его лучше духовно и нравственно.

Полнота – это не приговор. Любая женщина, признавшая свой недостаток и желающая избавиться от него, может и должна это сделать. Для этого нужно воплотить в жизнь закон природы, гласящий, что в равновесной системе количество потребляемых продуктов должно соответствовать количеству расходуемой энергии. Иными словами, сколько съедено, столько должно быть и затрачено. Полному человеку нужно тратить энергии и пластических веществ (прежде всего жира) больше, чем он их съедает. Девиз жизни этого человека: «Больше двигаться и меньше есть!» Без движения будут бесполезны любые усилия по похуданию.

Безопасно можно потерять не более 10 % веса тела в год. Глюкоза, сахар, сладости в любых проявлениях способствуют полноте больше, чем употребление жирной пищи. Совместное употребление жира и сладостей для полного человека равносильно подписанию капитуляции перед своими недостатками. Гимнастика должна быть не только умеренной, основанной на индивидуальной диагностике, но и продолжительной как по времени ежедневных занятий, так и по продолжительности занятий в год. Биозоника позволяет превратить в занятие решительно любое движение, любую двигательную активность и трудовую деятельность. Самоконтроль, постановка главной цели, воля, вера в себя, изменение привычек, стремление к идеалу – важнейшие психологические приемы, позволяющие облегчить путь к достижению идеальной фигуры. Физические методы позволяют справляться с жиром в проблемных зонах.

Эта книга – не очередное чтиво для проведения своего досуга и бесполезной траты времени. Эта книга – учебник, многие положения из нее нужно выучить наизусть, повторять и повторять, снова и снова, а выучив, пользоваться плодами просвещения, воплощающей теорию в практику. Лишь та из вас добьется успеха, которая сможет положить на алтарь своего счастья и свою лень, и свою себялюбивость, и свою неорганизованность. Перед вами стоит совершенно четкая и определенная в цифрах и параметрах цель, которой вы должны достичь во что бы то ни стало. Отбросьте все, что мешает и предпринимайте регулярные и постоянные усилия к ее достижению, и вы даже сами удивитесь, как на самом деле проста и близка ваша цель.

Удачи вам!

Приложения

Приложение 1

Интегральная таблица энергозатрат и экономичности психофизической деятельности для состояния покоя, умеренной и средней нагрузки

Число сердечных сокращений		Энерго-затраты ккал/мин	Состояние покоя		Умеренная работа (6 приседаний)		Средняя работа (12 приседаний)	
10 с	1 мин		Уровень, %	Относит., %	Уровень, %	Относит., %	Уровень, %	Относит., %
9	54	0,8	133	33	156	56	144	44
10	60	0,9	120	20	140	40	130	30
11	66	1,01	109	9	127	27	118	18
12	72	1,81	100	0	117	17	108	8
13	78	2,27	92	-8	108	8	100	0
14	84	2,73	86	-14	100	0	93	-7
15	90	3,2	80	-20	93	-7	87	-13
16	96	4	75	-25	88	-13	81	-19
17	102	5,4	71	-29	82	-18	76	-24
18	108	6,4	67	-33	78	-22	72	-28
19	114	7,5	63	-37	74	-26	68	-32
20	120	8,3	60	-40	70	-30	65	-35
21	126	9	57	-43	67	-33	62	-38
22	132	9,7	55	-45	64	-36	59	-41
23	138	10,5	52	-48	61	-39	57	-43
24	144	11,2						
25	150	12						
26	156	12,7						
27	162	13,1						
28	168	14,2						
29	174	18						

Приложение 2

Примерные затраты энергии при различных видах деятельности человека

Вид деятельности	Затраты энергии			
	ккал/час на 1 кг массы	ккал/мин на 1 кг массы тела	ккал/мин на 60 кг массы тела	ккал/час на 60 кг массы тела
Сон	0,93	0,0155	0,93	55,8
Отдых лежа (без сна)	1,10	5	1,10	66
Еда сидя	1,20	0,0183	1,20	72
Чтение	1,20	3	1,20	72
Умственный труд	1,45	0,02	1,45	87
Слушание лекций	1,50	0,02	1,50	90
Чтение вслух	1,60	0,025	1,60	96
Езда в автомобиле	1,70	0,024	1,70	102
Письменная работа сидя	1,80	0,027	1,80	108
Шитье	1,80	0,028	1,80	108
Езда в транспорте	1,97	0,03	1,97	118
Умывание	2,00	0,03	2,00	120
Уборка постели	2,00	0,033	2,00	120
Печатание на машинке	2,20	0,033	2,20	132
Вождение автомобиля	2,40	0,033	2,40	144
Подметание пола	2,40	0,037	2,40	144
Игра на фортепиано	2,50	0,04	2,50	150
Гребля (50 м/мин)	2,54	0,04	2,50	150
Езда на велосипеде (3,5 км/ч)	2,50— 5,70	0,042	2,50— 5,70	150— 342
Работа на садовом участке	3,00	0,042	3,00	180
Стирка вручную	3,00	0,042— 0,095	3,00	180
Плавание (10 м/мин)	3,00— 10,0	0,05	3,20	180— 600
Катание на коньках	3,20	0,05	4,3	192
Ходьба по ровной дороге:				
• 4 км/ч (90 шагов/мин)	4,3	0,05— 0,17	3,00— 10,0	258
• 6 км/ч (110 шагов/мин)	10,0	0,53	10,0	600
• 8 км/ч	6,42	0,072	6,42	385
• в гору 15°, 2 км/ч	3,60	0,17	3,60	216

Вид деятельности	Затраты энергии			
	ккал/час на 1 кг массы	ккал/мин на 1 кг массы тела	ккал/мин на 60 кг массы тела	ккал/час на 60 кг массы тела
Мытье окон	3,60	0,11	3,60	216
Зарядка	3,60	0,06	3,60	216
Настольный теннис	3,60	0,06	3,60	216
Волейбол	4,00— 7,00	0,06	4,00— 7,00	240— 420
Верховая езда	4,20— 14,0	0,067— 0,12	4,20— 14,0	252— 840
Гимнастические упражнения вольные	4,30	0,07— 0,23	4,30	258
Езда на велосипеде (10 км/ч)	4,80	0,072	4,80	288
Бадминтон	5,32	0,08	5,32	320
Езда на лошади верхом рысью	6,00	0,09	6,00	360
Бег «трусцой» по ровной дороге	6,00	0,1	6,00	360
Гребля (80 м/мин)	6,60	0,1	6,60	396
Большой теннис	7,20	0,11	7,20	432
Футбол	7,80	0,12	7,80	468
Баскетбол	9,00	0,13	9,00	540
Бег со скоростью 9 км/час	10,0	0,15	10,0	600
Плавание (50 м/мин)	11,0— 16,0	0,17 0,18—	11,0— 16,0	660— 960
Борьба	12,0	2,7	12,0	720
Ходьба на лыжах (12 км/ч)	12,8	0,2	12,8	768
Бег со скоростью 12 км/ч	15,0	0,21	15,0	900
Бокс	16,0	0,25	16,0	960
Бег со скоростью 15 км/час	1,5	2,7	1,5	90
Работа: в лаборатории сидя	2,16	0,025	2,16	130
Работа в лаборатории стоя	3,4	0,036	3,4	204
Столяра, металлиста, хозяйственная	4,8	0,057	4,8	288
Огородника, каменщика, топором	5,7	0,08	5,7	342
Копка траншей	6,60	0,095	6,60	396

Приложение 3

Калорийность некоторых продуктов и готовых блюд (100 г)

Овощи

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Баклажаны	0,6	0,1	5,5	24
Брюква	1,2	0,1	8,1	37
Горошек зеленый	5	0,2	13,3	72
Кабачки	0,6	0,3	5,7	27
Капуста белокочанная	1,8	0	5,4	28
Капуста краснокочанная	1,8	0	6,1	31
Капуста цветная	2,5	0	4,9	29
Картофель	2	0,1	19,7	83
Лук зеленый (перо)	1,3	0	4,3	22
Лук порей	3	0	7,3	40
Лук репчатый	1,7	0	9,5	43
Морковь красная	1,3	0,1	7	33
Огурцы грунтовые	0,8	0	3	15
Огурцы парниковые	0,7	0	1,8	10
Перец зеленый сладкий	1,3	0	4,7	23
Перец красный сладкий	1,3	0	5,7	27
Петрушка (зелень)	3,7	0	8,1	45
Петрушка (корень)	1,5	0	11	47
Редис	1,2	0	4,1	20
Редька	1,9	0	7	34
Репа	1,5	0	5,9	28
Салат	1,5	0	2,2	14
Свекла	1,7	0	10,8	48
Томаты (грунтовые)	0,6	0	4,2	19
Томаты (парниковые)	0,6	0	2,9	14
Зеленая фасоль (стручок)	4	0	4,3	32
Хрен	2,5	0	16,3	71
Черемша	2,4	0	6,5	34
Чеснок	6,5	0	21,2	106
Шпинат	2,9	0	2,3	21
Щавель	1,5	0	5,3	28

Бахчевые культуры

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Арбуз	0,7	0	9,2	38
Дыня	0,6	0	9,6	39
Тыква	1	0	6,5	29

Фрукты, цитрусовые и ягоды

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Абрикосы	0,9	0	10,5	46
Айва	0,6	0	8,9	38
Алыча	0,2	0	7,4	34
Ананас	0,4	0	11,8	48
Бананы	1,5	0	22,4	91
Вишня	0,8	0	11,3	49
Гранат	0,9	0	11,8	52
Груша	0,4	0	10,7	42
Инжир	0,7	0	13,9	56
Кизил	1	0	9,7	45
Персики	0,9	0	10,4	44
Рябина садовая	1,4	0	12,5	58
Рябина черноплодная	1,5	0	12	54
Слива садовая	0,8	0	9,9	43
Финики	2,5	0	72,1	281
Хурма	0,5	0	15,9	62
Черешня	1,1	0	12,3	52
Шелковица	0,7	0	12,7	53
Яблоки	0,4	0	11,3	46
Апельсин	0,9	0	8,4	38
Грейпфрут	0,9	0	7,3	35
Лимон	0,9	0	3,6	31
Мандарин	0,8	0	8,6	38
Брусника	0,7	0	8,6	40
Виноград	0,4	0	17,5	69
Голубика	1	0	7,7	37

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Ежевика	2	0	5,3	33
Земляника	1,8	0	8,1	41
Клюква	0,5	0	4,8	28
Крыжовник	0,7	0	9,9	44
Малина	0,8	0	9	41
Морошка	0,8	0	6,8	31
Облепиха	0,9	0	5,5	30
Смородина белая	0,3	0	8,7	39
Смородина красная	0,6	0	8	38
Смородина черная	1	0	8	40
Черника	1,1	0	8,6	40
Шиповник свежий	1,6	0	24	101
Шиповник сушеный	4	0	60	253

Грибы

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Белые свежие	3,2	0,7	1,6	25
Белые сушеные	27,6	6,8	10	209
Подберезовики свежие	2,3	0,9	3,7	31
Подосиновики свежие	3,3	0,5	3,4	31
Сыроежки свежие	1,7	0,3	1,4	17

Квашеные, соленые, сушеные овощи и фрукты

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Капуста квашеная	0,8	0	1,8	14
Огурцы соленые	2,8	0	1,3	19
Томаты соленые	1,7	0	1,8	19
<i>Сушеные овощи</i>				
Горошек	35	0,4	47,5	322
Картофель	6,6	0,3	73,7	307
Лук репчатый	16	2,8	47,8	273
Морковь	13	1,5	54,6	275
Свекла	13,5	0	59,6	278
<i>Фрукты сушеные</i>				
Урюк	5	0	67,5	278
Курага	5,2	0	65,9	272
Изюм с косточкой	1,8	0	70,9	276
Изюм кишмиш	2,3	0	71,2	279
Вишня	1,5	0	73	292
Груша	2,3	0	62,1	246
Персики	3	0	68,5	275
Чернослив	2,3	0	65,6	264
Яблоки	3,2	0	68	273

Хлебобулочные изделия

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Хлеб ржаной	4,7	0,7	49,8	214
Хлеб пшеничный из муки I сорта	7,7	2,4	53,4	254
Сдобная выпечка	7,6	4,5	60	297
Баранки	10,4	1,3	68,7	312
Сушки	11	1,3	73	330
Сухари пшеничные	11,2	1,4	72,4	331
Сухари сливочные	8,5	10,6	71,3	397
Мука пшеничная высшего сорта	10,3	0,9	74,2	327
Мука пшеничная I сорта	10,6	1,3	73,2	329
Мука пшеничная II сорта	11,7	1,8	70,8	328
Мука ржаная	6,9	1,1	76,9	326
Печенье «Юбилейное»	7,4	19,7	63,2	461

Крупа

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Гречневая ядрица	12,6	2,6	68	329
Гречневая продел	9,5	1,9	72,2	326
Манная	11,3	0,7	73,3	326
Овсяная	11,9	5,8	65,4	345
Перловая	9,3	1,1	73,7	324
Пшено	12	2,9	69,3	334
Рисовая	7	0,6	73,7	323
Толокно	12,2	5,8	68,3	357
Ячневая	10,4	1,3	71,7	322
Кукурузная	13,1	6,2	65,7	355
Геркулес	8,3	1,2	75	325
Макароны	11	0	77	336
Кукурузные хлопья	7,3	0,8	82,7	368

Зернобобовые

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Бобы	6	0,1	8,3	58
Горох лущеный	23	1,6	57,7	323
Горох цельный	23	1,2	53,3	303
Соя	34,9	17,3	26,5	395
Фасоль	22,3	1,7	54,5	309
Чечевица	24,8	1,1	53,7	310

Молочные продукты

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Брынза из коровьего молока	17,9	20,1	0	260
Йогурт натуральный 1,5% жирности	5	1,5	3,5	51
Кефир обезжиренный	3	0,1	3,8	30
Кефир 3,2%	2,8	3,2	4,1	59
Молоко 3,2%	2,8	3,2	4,7	58
Молоко ацидофильное	2,8	3,2	10,8	83
Молоко сухое цельное	25,6	25	39,4	475
Молоко сгущенное	7	7,9	9,5	135
Молоко сгущенное с сахаром	7,2	8,5	56	315
Простокваша	2,8	3,2	4,1	58
Ряженка	3	6	4,1	85
Сливки 10%	3	10	4	118
Сливки 20%	2,8	20	3,6	205
Сметана 10%	3	10	2,9	116
Сметана 20%	2,8	20	3,2	206
Сырки и масса творожные	7,1	23	27,5	340
Сыр российский	23,4	30	0	371
Сыр голландский	26,8	27,3	0	361
Сыр швейцарский	24,9	31,8	0	396
Сыр пошхонский	26	26,5	0	334
Сыр плавленый	24	13,5	0	226
Творог жирный	14	18	1,3	226
Творог полужирный	16,7	9	1,3	156
Творог нежирный	18	0,6	1,5	86
Молоко 0,5%	3	0,5	4,7	36
«Растишка»	6,5	3,5	16,2	122
Творог «Виталиния»	6,5	0,1	9	64
Йогурт питьевой «Данон»	3,2	1,8	11,7	76
Йогурт питьевой «Агуша»	2,8	2,9	11,5	87
Актимелль натуральный	2,8	1,6	14,3	83
Сыр «Виола»	9	27	7	307

Мясные продукты

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
<i>Мясо</i>				
Баранина	16,3	15,3	0	203
Говядина	18,9	12,4	0	187
Конина	20,2	7	0	143
<i>Продукт</i>	<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Ккал</i>
Кролик	20,7	12,9	0	199
Свинина нежирная	16,4	27,8	0	316
Свинина жирная	11,4	49,3	0	489
Телятина	19,7	1,2	0	90
<i>Субпродукты бараньи</i>				
Печень	18,7	2,9	0	101
Почки	13,6	2,5	0	77
Сердце	13,5	2,5	0	82
<i>Субпродукты говяжьи</i>				
Вымя	12,3	13,7	0	173
Мозги	9,5	9,5	0	124
Печень	17,4	3,1	0	98
Почки	12,5	1,8	0	66
Сердце	15	3	0	87
Язык	13,6	12,1	0	163
<i>Субпродукты свиные</i>				
Печень	18,8	3,6	0	108
Почки	13	3,1	0	80
Сердце	15,1	3,2	0	89
Язык	14,2	16,8	0	208
<i>Птица домашняя</i>				
Цыплята	18,7	7,8	0,4	156
Гуси	16,1	33,3	0	364
Индейка	21,6	12	0,8	197
Куры	20,8	8,8	0,6	165
Утки	16,5	61,2	0	346
<i>Готовые мясные продукты</i>				
Грудинка сыропеченая	7,6	66,8	0	632
Корейка сыропеченая	10,5	47,2	0	467
Ветчина	22,6	20,9	0	279
<i>Колбасные изделия</i>				
Вареные колбасы				
Диабетическая	12,1	22,8	0	254
Диетическая	12,1	13,5	0	170

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Докторская	13,7	22,8	0	260
Любительская	12,2	28	0	301
Молочная	11,7	22,8	0	252
Отдельная	10,1	20,1	1,8	228
Телячья	12,5	29,6	0	316
Сардельки свиные	10,1	31,6	1,9	332
Сосиски молочные	12,3	25,3	0	277
Русские	12	19,1	0	220
Свиные	11,8	30,8	0	324
<i>Варено-копченые колбасы</i>				
Любительская	17,3	39	0	420
Сервелат	28,2	27,5	0	360
Полукопченые колбасы				
Краковская	16,2	44,6	0	466
Минская	23	17,4	2,7	259
Полтавская	16,4	39	0	417
Украинская	16,5	34,4	0	376
<i>Сырокопченые колбасы</i>				
Любительская	20,9	47,8	0	514
Московская	24,8	41,5	0	473
Мясные консервы				
Говядина тушеная	16,8	18,3	0	232
Завтрак туриста (говядина)	20,5	10,4	0	176
Завтрак туриста (свинина)	16,9	15,4	0	206
Колбасный фарш	15,2	15,7	2,8	213
Свинина тушеная	14,9	32,2	0	349
Печеночный паштет	10,1	28,1	3,6	307
Колбасная палочка + сыр	15	6	2,8	200

Яйцо

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Яйцо куриное	12,7	11,5	0,7	157
Яичный порошок	45	37,3	7,1	542
Сухой белок	73,3	1,8	7	336
Сухой желток	34,2	52,2	4,4	623
Яйцо перепелиное	11,9	13,1	0,6	168

Рыба мороженая и свежая

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Горбуша	21	7	0	147
Камбала	16,1	2,6	0	88
Карась	17,7	1,8	0	87
Карп	16	3,6	0	96
Кета	22	5,6	0	138
Корюшка	15,5	3,2	0	91
Ледяная	15,5	1,4	0	75
Лещ	17,1	4,1	0	105
Семга	20,8	15,1	0	219
Макрурус	13,2	0,8	0	60
Минога	14,7	11,9	0	166
Минтай	15,9	0,7	0	70
Мойва	13,4	11,5	0	157
Навага	16,1	1	0	73
Налим	18,8	0,6	0	81
Нототения мраморная	14,8	10,7	0	156
Окунь морской	17,6	5,2	0	117
Окунь речной	18,5	0,9	0	82
Осетр	16,4	10,9	0	164
Палтус	18,9	3	0	103
Путассу	16,1	0,9	0	72

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Рыба-сабля	20,3	3,2	0	110
Рыбец каспийский	19,2	2,4	0	98
Сазан	18,4	5,3	0	121
Сайра крупная	18,6	20,8	0	262
Сайра мелкая	20,4	0,8	0	143
Салака	17,3	5,6	0	121
Сельдь	17,7	19,5	0	242
Сиг	19	7,5	0	144
Скумбрия	18	9	0	153
Сом	16,8	8,5	0	144
Ставрида	18,5	5	0	119
Стерлядь	17	6,1	0	123
Судак	19	0,8	0	83
Треска	17,5	0,6	0	75
Угольная рыба	13,2	11,6	0	158
Угорь морской	19,1	1,9	0	94
Угорь	14,5	30,5	0	333
Хек	16,6	2,2	0	86
Щука	18,8	0,7	0	82
Язь	18,2	0,3	0	117

Морепродукты

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Кальмар	18	0,3	0	75
Краб	16	0,5	0	69
Креветка	18	0,8	0	83
Морская капуста	0,9	0,2	3	5
Паста «Океан»	18,9	6,8	0	137
Трепанг	7,3	0,6	0	35

Икра

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Кеты зернистая	31,6	13,8	0	251
Лещевая	24,7	4,8	0	142
Минтаевая	28,4	1,9	0	131
Осетровая зернистая	28,9	9,7	0	203
Осетровая пробойная	36	10,2	0	123

Рыбные консервы

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
<i>В масле</i>				
Сардины атлантические	17,9	19,7	0	249
Сайра	18,3	23,3	0	283
Скумбрия	19,5	15,8	0	220
Треска копченая	20,7	22,9	0	290
Шпроты	17,4	32,4	0,4	364
<i>В томате</i>				
Бычки	12,8	8,1	5,2	145
Камбала	13,7	6,3	4,8	132
Кета	19,7	8,2	4,1	168
Лещ	15,3	7,4	2,6	139
Ставрида	14,8	8,3	7,3	161
Судак	14	5,3	3,7	119
Щука	14,2	4	3,6	108
<i>Натуральные</i>				
Горбуша	20,9	5,8	0	138
Кета	21,5	4,8	0	131
Креветка	28,7	1,2	0	134
Печень трески	4,2	65,7	0	613
Тунец	22,7	0,7	0	96

Жиры

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Жир бараний, говяжий топленый	0	99,7	0	897
Шпик свиной (без шкурки)	1,4	92,8	0	816
Маргарин молочный	0,3	82,3	1	746
Маргарин бутербродный	0,5	82	1,2	744
Майонез	3,1	67	2,6	627
Масло растительное	0	99,9	0	899
Масло сливочное	0,6	82,5	0,9	748
Масло топленое	0,3	98	0,6	887

Сладости

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Мед	0,8	0	80,3	308
Драже фруктовое	3,7	10,2	73,1	384
Зефир	0,8	0	78,3	299
Ирис	3,3	7,5	81,8	387
Мармелад	0	0,1	77,7	296
Карамель (в среднем)	0	0,1	77,7	296
Конфеты в шоколаде	2,9	10,7	76,6	396
Пастила	0,5	0	80,4	305
Сахар	0,3	0	99,5	374
Халва тахинная	12,7	29,9	50,6	510
Халва подсолнечная	11,6	29,7	54	516
Шоколад темный	5,4	35,3	52,6	540
Шоколад молочный	6,9	35,7	52,4	547
Фрутелла Джеллис	2,5	0	83,8	353
Фрутелла	0,9	6,9	82,8	405
Ментос	0,3	1,9	90,6	390
Твикс	6	24	63	493

Выпечка

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Пицца	13	15	23	279
Миндальное пирожное	8,5	16,2	65,5	425,4
Бисквитное пирожное	4,7	9,3	64,4	344
Вафли с фруктовыми начинками	3,2	2,8	80,1	342
Вафли с жirosодержащими начинками	3,4	30,2	64,7	530
Пирожное слоеное с кремом	5,4	38,6	46,4	544
Пирожное слоеное с яблоком	5,7	25,6	52,7	454
Пирожное бисквитное с фруктовой начинкой	4,7	9,3	84,4	344
Пряники	4,8	2,8	77,7	336
Торт бисквитный с фруктовой начинкой	4,7	20	49,8	386
Торт миндальный	6,6	35,8	46,8	524
Пирожки с мясом	13,5	17,7	33,6	340

Орехи, семечки

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Фундук	16,1	66,9	9,9	704
Миндаль	18,6	57,7	13,6	645
Грецкий орех	13,8	61,3	10,2	648
Арахис	26,3	45,2	9,7	548
Семя подсолнечника	20,7	52,9	5	578
Кедровый орех	23,7	60	12,5	674

Соки и напитки

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Абрикосовый	0,5	0	14	56
Апельсиновый	0,7	0	13,3	55
Виноградный	0,5	0	12,6	52
Вишневый	0,7	0	12,2	53
Мандариновый	0,8	0	9,6	41
Яблочный	0,5	0	11,7	47
Свекольный	1	0	14,6	59
Томатный	1	0	3,3	18
Квас	0,2	0	5	25
Лимонад	0	0	7,5	31
Пиво «Очаковское»	0,6	0	4,8	42
Вино столовое красное	0,3	0	0,2	71
Фанта	0	0	13	48
Пиво «Ред бул»	0	0	11,3	45

Некоторые вторые блюда

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Бифштекс	30,1	23,3	0	340
Блинчики с творогом	11,9	11,7	30,6	283
Блины без масла	4,8	5,5	35,6	217
Блины с маслом	4,5	11,1	33,6	258
Борщ	2,6	5,2	9,8	95
Вареники с творогом	9,2	9,5	22	216
Винегрет	1,1	2,4	8,5	61
Голубцы с мясом	4,9	6,6	7,5	108
Котлеты из баранины	22,1	28,5	0	356
Котлеты из свинины	20,9	25,3	0	320
Котлеты из картофеля	2,5	9,1	29,5	196
Котлеты из моркови	5,4	15,1	16,6	230
Макароны с мясом	5,4	8,0	16,6	146
Оладьи	17,5	8,9	41,4	283
Омлет	9,6	16,1	1,5	196
Пельмени	10,7	4,9	20,7	174
Пирожки с мясом	13,2	7,5	41,2	292
Пирожки с повидлом	5,3	2,1	60,9	292

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Плов с бараниной	5,4	8,0	16,6	157
Плов с говядиной	10,1	9,5	19,8	211
Плов со свининой	9,1	11,7	19,8	227
Рагу овощное с мясом	6,1	6,1	13,2	130
Рассольник	3,5	5,1	13,4	111
Салат майский	2,5	6,8	10,5	112
Салат овощной	1,2	5,5	6,3	79
Свекольник	2,9	5,2	9,8	96
Солянка овощная	3,3	10,5	6,6	134
Суп гороховый	5,8	5,7	12,9	124
Суп грибной	1,2	1,1	6,9	43
Суп-лапша	1,0	2,2	5,7	48
Суп молочный с лапшой	3,0	3,3	9,8	83
Суп молочный с рисом	2,7	3,3	9,2	80
Суп рисовый	4,0	5,8	14,1	122
Суп фасолевый	5,7	5,7	3,1	124
Сырники	18	16,6	30,4	335
Шашлык из баранины	25,6	24,3	0	331
Шашлык из свинины	26,5	23,1	0	324
Щи из капусты	2,6	5,3	9,0	93

Овощные консервы

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Кукуруза консервированная	4,4	1,5	22,8	126
Корейская морковь с кальмарами	12,4	12,2	4,3	140

Автор: Леонид Овчаренко

Издательство: Крылов

ISBN: 978-5-9717-0844-5

Год: 2009

Страниц: 192