

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина buckshee  
Спасибо, что выбрали форум Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость.  
Здоровый образ жизни. Приятного чтения! <http://buckshee.petimer.ru/>

Худеем вместе с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина

От автора

«Привет! Помоги похудеть!» – то и дело восклицают мои знакомые и друзья при встрече. Это вместо привычного вопроса: «Как дела?». Не секрет, что проблем с лишним весом я не миновала и до беременности, а уж во время нее со своим огромным животом производила впечатление настоящей толстушки. Поэтому, когда после родов я резко похудела, то сразу же произвела сенсацию. Она взволновала многих, начиная с Яны Рудковской и заканчивая моей мамой, которая как-то раз, позвонив мне из Италии вроде бы по другому поводу, в конце разговора все-таки не удержалась: «Ксюш, так что же делать, чтобы сбросить лишний вес?».

Интересовались этим и достаточно стройные женщины, что еще раз доказывает: ВОПРОС ПОХУДЕНИЯ – болезненный, он ВОЛНУЕТ ЕСЛИ НЕ ВСЕХ, ТО ПОЧТИ ВСЕХ.

В какой-то момент я начала казаться себе человеком, который стоит у метро с табличкой: «Хочешь похудеть? Спроси меня, «как»?».

И тогда я задумалась о книге. Взяться за перо было едва ли легче, чем похудеть: как и многие мамы, я разрываюсь между ребенком и работой. Тем не менее, решила.

Тем более что нашлись мошенники, которые от моего имени стали еще и обманывать людей.

«Таинственный способ похудения Ксении Бородиной» интересовал все больше и больше людей. Дошло до того, что многие актрисы, певицы и телеведущие обращались ко мне за помощью, правда, не напрямую, а через общих знакомых

Да, к рождению этой книги причастны и они. Стоило средствам массовой информации растрюбить о «чуде Ксении Бородиной», неизвестные мне недобросовестные граждане заполнили Интернет различными баннерами и всяческими лжеблогами. За плату они предлагали раскрыть секрет моей диеты. Появлялись откровенно шарлатанские предложения вроде: «О боже! Все диетологи мира шокированы! Кликните ссылку, заплатите 50 рублей, и вы узнаете, как похудеть на 10 килограммов за два часа».

Я видела баннеры, рекламирующие какую-то «огуречную диету Бородиной», и прочие странные рецепты, поражающие воображение. По-настоящему меня потрясло сообщение в одном из якобы «официальных» блогов: Ксения Собчак раскрыла Ксении Бородиной свою секретную «диету клизм», которая (если клизмы делаешь каждый вечер) обещает моментальное похудение. Из-за этих проклятых клизм я стала объектом насмешек. А ведь мы с Ксюшей вообще ни разу не обсуждали тему похудения, и уж тем более посредством клизм!

Когда я стала телеведущей, ко мне крепко прилип ярлык «толстушка». Я знаю более полненьких артисток и звезд голубого экрана, но почему-то их никто не называет толстыми. А вот обо мне журналисты постоянно писали: «Ксения Бородина, постоянно испытывающая проблемы с лишним весом...».

Я невысокая, рост всего 165 сантиметров. У таких, как, я каждый лишний килограмм заметен: ненужные сантиметры видны на талии, в глаза бросаются «висящие» бока. Но дело не только в этом: примерно семь килограммов визуально «прибавляет» телеэкран. На изображении тело растягивается вширь, и любой человек кажется полнее, чем на самом деле. Я и выглядела не в меру упитанной девушкой. Люди, знакомые лишь с моим экранным образом, увидев меня в жизни, удивлялись: «Надо же, ты совсем не толстая!».

Мне неприятно, что аферисты, прикрываясь моим именем, вводят людей в заблуждение

И все же в различные периоды жизни я действительно испытывала проблемы с лишним весом. Мне удалось успешно решить их. Мне нравится, что теперь я такая стройная и миниатюрная. Хочу оставаться такой и дальше. Главное, что я пришла к своему нынешнему весу естественным путем, оставаясь здоровым человеком. Я не прибегаю ни к экспресс-методам, ни к огурцам, ни к клизмам. Ведь похудение – это труд,

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh система.

Я хочу помочь женщинам привести себя в форму, как получилось у меня, и заодно пресечь безобразные выходки мошенники. В этой книге я поделюсь своими знаниями о правильном питании и физических нагрузках. Расскажу, какие методы действительно эффективны, а чего делать категорически нельзя. Проблемы лишнего веса – это во многом проблемы психологические. Поэтому я пишу не только о своей борьбе с лишними килограммами, а еще и о том, как жила, став телеведущей.

## I. Психология

### История с таблетками

Прежде чем приступить к истории моего похудения, я должна рассказать, как вообще возникла проблема с лишними килограммами. Эта история произошла со мной несколько лет назад, на заре моей телевизионной карьеры.

Всю сознательную жизнь я мечтала стать телеведущей. Я грезилась этой работой во сне и наяву, рассылала предложения о сотрудничестве на все известные телеканалы. Мои письма оставались без ответа, резюме никого не интересовало, а хождения по кастингам желаемого результата не приносили.

В какой-то момент я отчаялась и решила переехать в Италию – там живут мои родители – и, возможно, найти себя в той специальности, которую получила в Институте гостиничного менеджмента и туризма. Я ведь дипломированный менеджер по туризму. И вдруг, в тот момент, когда объявили посадку на мой самолет, раздался телефонный звонок, оказавшийся судьбоносным. На другом конце провода был сотрудник TNT, который объявил, что я прошла кастинг ведущих и мне следует приехать в офис телеканала.

Разумеется, я не полетела ни в какую Италию, а помчалась навстречу давней мечте. Родители были не в восторге от переменчивости моих решений, но, зная, что для меня означало это предложение, смирились.

Когда я, наконец, попала на проект «Дом-2», то была по-настоящему счастлива. Мне предстояло вести передачу с самой Ксенией Собчак и совсем не хотелось проигрывать на ее фоне. Я старалась продемонстрировать профессионализм: не только быть классной ведущей и интересным собеседником, но еще и хорошо смотреться в кадре. И вот тут начались проблемы.

Я всегда отлично получалась на фотографиях. И даже представить себе не могла, насколько видеокамера «не любит» и искажает мою внешность. Какой бы худой я ни была на самом деле, в кадре всегда смотрелась крупной и упитанной. В общем, телевизор явно не украшает телеведущую. С этим срочно нужно было что-то делать.

И тогда я решила попробовать сбросить пару килограммов. Это теперь я четко знаю: для того, чтобы снизить вес, нужно хорошенько поработать. Но тогда я, как и многие девушки, считала, что похудеть можно, не предпринимая никаких серьезных усилий.

Один из самых легких вариантов похудения, предлагаемых в Интернете, – таблетки. И я выбрала именно этот путь.

Я пошла в аптеку и купила очень популярные и, кстати, недешевые китайские таблетки для снижения аппетита. Считается, что это совершенно безвредное для организма средство. Вот и я тоже подумала: ничего плохого не будет, если попринимаю их. И жестоко ошиблась: этот препарат по-настоящему испортил мне жизнь.

Первые пару дней я пила таблетки и абсолютно ничего не ощущала. Вскоре чувство голода начало отступать, потом пропало. По утрам мне казалось, что желудок полный, есть совершенно не хочется. Я обрадовалась: вес начал стремительно снижаться. Всего за неделю я сбросила четыре-пять килограммов. То есть даже больше, чем изначально планировала.

Но как же меня всю эту неделю колбасило!

Во-первых, я не могла заснуть. Как выяснилось, таблетки давали очень милый побочный эффект – действовали как энергетические напитки.

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh

Я лежала всю ночь в постели с открытыми глазами и считала уже не слонов и даже не сброшенные килограммы, а минуты до подъема. Каждое утро мне нужно было ходить на работу и вести передачу. Раз я не могла вовремя заснуть, то и не высыпалась. Пробовала ложиться раньше. Бесполезно. Вечерами меня накрывала волна какого-то непреодолимого и необъяснимого страха. Я ничем не могла себя успокоить. Это было ужасно!

Во-вторых, в течении всего срока приема таблеток и еще несколько дней после окончания я находилась в таком нервном состоянии, будто бы у меня стабильный непрекращающийся ПМС. На работе я постоянно срывалась, кричала на всех. Короче говоря, превратилась в истеричку, стала противной самой себе. Что говорить об окружающих – я их извела своими припадками! Возможно, кто-то думал, что во мне проснулась «звездная болезнь», но это не так: всему причиной – таблетки. И я уже была не рада сброшенному весу, мне хотелось только поскорее выспаться и перестать нервничать.

Я бросила пить эти таблетки. Только через неделю после этого ко мне вернулся аппетит, восстановился нормальный сон. Все бы ничего, но тут меня настигла расплата за содеянное: килограммы, спешно покинувшие меня, столь же стремительно возвращались, прихватив с собой друзей. Что бы я ни съела, все равно набирала вес: могла, например, просидеть целый день на воде и яблоках, а проснувшись утром и встав на весы, обнаружить все новые и новые килограммы.

Я «раздавалась» на глазах. Казалось, ничто не способно остановить беспощадный рост веса. А при моем росте и «телевизионном эффекте» каждый лишний килограмм визуально умножался на два.

Начались проблемы на работе. Продюсер проекта обратил внимание на мой внешний вид: «Ксюша, в контракте прописано, что ты не должна весить больше 50 кг, а ты явно поправилась. Нужно поработать над собой». Я не делала ничего лишнего, из-за чего поправляются: после того, как перестала пить таблетки, я не объедалась, не позволяла себе еду из фаст-фудов. Но и возразить нечего: лишний вес действительно был.

Было очевидно: необходимо что-то делать. Я записалась в фитнес-клуб, ходила на плаванье, пробовала разные диеты.

Из-за таблеток в организме произошли какие-то изменения, и мне никак не удавалось победить в этой неравной схватке с проклятыми килограммами...

Они будто намертво прилепились ко мне. Кроме того, появилась новая проблема – начало отекает лицо! Невозможно было выпить даже стакан воды на ночь: в таком случае утром я просыпалась опухшей и ужасно некрасивой.

Сейчас я вспоминаю об этом всего лишь как о страшном сне, но тогда мне казалось, что вечно буду жить в этом аду. Я не знала, что предпринять. И тогда начала разбираться, в чем же причина негативного воздействия таблеток для похудения на мой организм. Честно скажу, пришла в ужас.

Оказывается, во многих странах, благодаря усилиям государственных комитетов по медицинским препаратам, лекарства, заглушающие чувство голода, массово запрещают.

В конце XX века в США изъяли из продажи препарат для лечения ожирения, провоцирующий приобретенные пороки сердца и легочную гипертензию. У нас его включили в список наркотических средств и психотропных веществ, оборот которых запрещен. В Британии из-за серьезных побочных эффектов сняты с продажи два препарата, которые могут вызывать проблемы с сердечно-сосудистой системой, депрессию, бессонницу, перепады настроения и даже психические расстройства. Одновременно с запретом продаж больше двух десятков готовых к клиническим испытаниям лекарств от ожирения были положены производителями на полку.

В США, как и в России, такие таблетки можно купить по рецепту в аптеках и свободно – в Интернете.

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh  
На сайтах не пишут о том, что содержащийся в лекарстве сибутрамин негативно влияет на работу сердечно-сосудистой системы и увеличивает риск инфаркта и инсульта. Его рекламируют как волшебную таблетку, которая «похудеет» вас без диеты и тренировок.

Впрочем, доверчивые покупательницы во многом сами виноваты в сложившейся ситуации. Перекладывая всю ответственность за свое похудение на таблетки – а препаратов на основе сибутрамина достаточно много, – мы пытаемся отрицать саму человеческую природу.

Конечно, хочется верить в чудо, которое вмиг решит твою проблему, но вряд ли такое может произойти. К тому же никто не мешает нам внимательно изучить инструкцию, где производитель честно пишет обо всех возможных побочных эффектах. Никто не препятствует и посещению доктора перед тем, как принимать чудодейственные пилюли, относящиеся к группе аноректиков.

Некоторые данные свидетельствуют, что сибутрамин в большой концентрации (значительно превышающей допустимую) содержится в тех самых таблетках, которые я пила на старте своей телевизионной карьеры. Производитель описывает состав препарата как природный: якобы там содержатся измельченные листья индийского лотоса, семена и корни других растений, улучшающих самочувствие и обмен веществ, тонизирующие плоды колы и гуараны.

Может быть, это лукавство, а может, я в свое время наткнулась на подделку, которая содержит отличные от оригинального состава компоненты. Сейчас уже трудно судить, но факт остается фактом: с таблетками нужно быть предельно осторожной. Худеющие с их помощью ощущают сухость во рту, боли в сердце, повышение давления. Ухудшается запах изо рта. Учитывая все это, к медикаментозному лечению от лишнего веса нужно прибегать только в случае, если вы уже отчаялись похудеть традиционными способами. При этом обязательна консультация врача.

Нужно хорошенько усвоить: многие регуляторы аппетита содержат психотропные вещества, подавляющие чувство голода за счет воздействия на центр насыщения в головном мозге. Такие препараты влияют на психику и настроение, противоестественным образом стимулируют тонус организма. Один из побочных эффектов – угнетенное, вплоть до депрессивного, состояние.

Таблетки уменьшают аппетит за счет главного компонента – это антагонист эндоканнабиноидных рецепторов. То есть, по сути, препарат – это конопля (каннабис) наоборот: человеку не хочется есть, и у него неважное настроение. Писали, что на фоне приема препарата даже было несколько суицидов. Неудивительно, что в США такие таблетки запрещены – совет Американской Ассоциации лекарств и продуктов питания (FDA) дал соответствующие рекомендации.

Вы и сами понимаете, что результат зависит от многих факторов, в том числе от силы вашего аппетита, режима питания и количества физических нагрузок.

В каких-то случаях подобные таблетки можно порекомендовать для экстренного похудения. Тогда продолжительность приема препарата не должна превышать двух недель. Обезопасить ваш сон в это время сможет прием лекарства только в утренние часы, а также исключение из рациона содержащих кофеин продуктов – кофе, чая, шоколада. Но помните, что, как правило, после прекращения приема сброшенные килограммы возвращаются. Так организм добирает все, что не получил тогда, когда аппетит был искусственно угнетен. Ведь в процессе насильственного снижения чувства голода было резко ограничено поступление всего того, к чему привыкло тело.

Нельзя недооценивать и последствия резкого изменения психического статуса человека, прибегнувшего к такому лекарству. К сожалению, наука еще не полностью изучила человеческий организм, его реакции и инстинкты. Ученые выявляют все новые и новые механизмы управления аппетитом и одновременно – последствия их использования. Именно поэтому нельзя быть до конца уверенными в безопасности воздействия аноректиков на аппетит, особенно в долгосрочной перспективе.

Наиболее безопасными являются «глушители голода», произведенные из растительных компонентов и усиленные витаминами. Если на упаковке или в инструкции в графе «Состав» перечислены почки и листья березы, корень лопуха, плоды гарцинии камбоджийской, пория кокосовидная, аскорбиновая кислота и другие витамины и

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh  
травы, вреда препарат, скорее всего, не принесет.

Если вы нарветесь на подделку или недобросовестного производителя, мешающего  
травы с химией, то причиненный здоровью ущерб не возместит никто

Впрочем, нет никакой гарантии, что капсулы с порошком из листьев и корней  
растений будут эффективны.

Кроме подавляющих аппетит таблеток на рынке есть масса препаратов, блокирующих  
усвоение жиров и углеводов. На таких препаратах также проще похудеть людям, не  
способным сознательно ограничить себя в слишком питательных и очень вкусных  
продуктах. Однако подобное лечение ожирения обладает теми же минусами, что  
редакционные диеты, исключая из рациона определенные группы питательных  
веществ.

Есть достаточно популярное средство, принцип действия которого – не давать  
организму усваивать все поступающие с пищей жиры, а значит, и жирорастворимые  
витамины, например, А, D и E. Препарат также содержит микроцеллюлозу, которую  
получают из переработанного хлопка. В чем-то она близка по свойствам к  
клетчатке, в частности, создает иллюзию сытости, разбухая в желудке, и выводит  
токсины.

Однако микроцеллюлоза собирает на себя и выводит из организма как вредные  
вещества, так и полезные – и витамины, и микроэлементы. Чистая микроцеллюлоза  
дает хорошее снижение веса, но употреблявшие ее женщины начинают заболеть  
анемиями из-за обкрадывания организма. Мои знакомые девушки, принимавшие этот  
препарат, отмечали, что он не самым благоприятным образом влиял на стул:  
приходилось чаще бегать в туалет и терпеть вздутие живота. Подобными побочными  
эффектами в разной степени обладают также широко рекламируемые блокаторы  
калорий, мешающие усвоению углеводов.

Еще одна обширная категория препаратов, способствующих похудению, – так  
называемые сжигатели жира. Конечно, они не жгут питательные вещества в прямом  
смысле слова, а в какой-то степени активизируют обмен веществ и ускоряют  
расщепление поступающих с пищей жиров. Нужно отдавать себе отчет, что  
большинство таких таблеток будут эффективно действовать только (!) в сочетании с  
диетой и физическими нагрузками.

Один из сильных сжигателей жира – агрессивный триод тиронин, в организме  
вырабатываемый щитовидной железой. Препаратами с этим веществом, ускоряющим  
обмен веществ, даже пользуются культуристы, активно сбрасывающие лишнее перед  
соревнованиями. Он помогает спортсменам усиливать мышечный рельеф, но и  
нагружает сердце дополнительно работой.

Еще раз подчеркну: завсегда на форумов о похудении не обладают должной  
квалификацией, чтобы раздавать советы. Обязательно консультируйтесь с докторами!

Хотя если посмотреть на фигуры культуристов между состязаниями, можно понять,  
как быстро возвращается сброшенный вес.

Стоит помнить и о том, что используемые в профессиональном спорте приемы и  
ухищрения совершенно не подходят обычным людям: слишком различный образ жизни и  
стоящие задачи.

Многие диетологи рекомендуют худеющим принимать препараты с бромелайном. Это  
вещество содержится в ананасах и папайе, однако в тропических фруктах  
концентрация вещества не очень большая, так что есть их даже килограммами  
бессмысленно. Выпить несколько литров ананасового сока в день тоже  
представляется мне малоэффективным, так что гораздо проще и удобней принимать  
растительный экстракт в лекарственной форме.

Бромелайн является катализатором обменных процессов, улучшает усвоение белка и  
показатели качества крови, уменьшает отечность тканей и даже обладает  
противовоспалительным эффектом. У него также есть свойство положительно  
воздействовать на pH, то есть уровень кислотности, желудка и тонкого кишечника.  
Если вы с врачом после анализов увидели, что организм не синтезирует

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh достаточного количества расщепляющих белки ферментов пепсина и трипсина, вам с большой долей вероятности назначат препараты с бромелайном. Он продается в аптеках и отпускается без рецепта.

В России продается масса пищевых добавок, имеющих статус биологически активных добавок (БАД) и не являющихся лекарствами. К сожалению, и БАДы тоже нельзя считать панацеей от лишнего веса. По мнению профессиональных диетологов, большинство таких продуктов абсолютно неэффективны, а то и опасны.

Например, многие чаи для похудения обладают мочегонным и слабительным действием. Вместо того чтобы помогать организму эффективно перерабатывать питательные вещества, они просто выгоняют воду. Естественно, до какого-то момента человек, пьющий этот чай, наблюдает снижение веса. Но какой ценой оно дается и к чему может привести? Даже короткий «лечебный» чайный курс сопровождается постоянными диарейями и бесконечными хождениями в туалет.

Если кишечник быстро освободится от большей части содержимого, если все ткани отдадут жидкость, и она выйдет из организма с мочой, за день уйдет от 3 до 5 килограммов. Но это не те килограммы, от которых нужно избавляться, – воды во время похудения телу нужно больше, чем обычно. Как только пищеварительный тракт наполнится едой и тело начнет восполнять запасы влаги, потерянные килограммы снова вернуться. Обделенный организм будет в авральном режиме восполнять потери.

Почки и кишечник, привыкшие к внешней стимуляции, начнут лениться, тело будет отекать и зашлаковываться. Из-за стремления похудеть с помощью чая плохого качества можно довести себя до такого же состояния, как у измученного больного дизентерией. Так что обязательно соберите информацию о чае, который собираетесь купить, обсудите его с соратницами по похудению и – непременно – с врачом.

В случае длительного употребления чая появляется серьезный риск получить осложнения на пищеварительный тракт и органы, регулирующие водный обмен

Может помочь в избавлении от лишних килограммов и древнее искусство ароматерапии. Отчасти на нем основано действие спреев для похудения.

На мой взгляд, в наше насквозь химическое время стоит максимально использовать натуральные аромомасла, которые продаются в аптеках и специализированных магазинах.

Вот список нужных нам ароматов, позитивно влияющих на самочувствие худеющих: это анис, апельсин, базилик, бергамот, валериана, вербена, гвоздика, герань, грейпфрут, душица, ель, жасмин, иланг-иланг, имбирь, иссоп, каяпут, кедр, кипарис, корица, лаванда, ладан, левзея, лимон, майоран, мандарин, мелисса, мирра, мирт, можжевельник, мускатный орех, мята, нероли, пачули, ромашка, розмарин, роза, а также розовое и чайное дерево, сандал, сосна, чабрец, шалфей, фенхель, эвкалипт.

К тому же ароматерапия улучшает качество жизни, а вот уже оно напрямую влияет на наше настроение!

Если хотите помочь организму ароматерапией, помните, что настоящие эфирные масла – не дешевое удовольствие. Для того чтобы получить капельку этого продукта, нужно переработать горы ценного растительного сырья. В фильме по роману Патрика Зюскинда «Парфюмер» этот процесс продемонстрирован очень наглядно.

Дешевые ампулки по 50–100 рублей в лучшем случае содержат простое растительное масло с каплей эфирного, а то и синтетический аналог запаха. Вывести производителя на чистую воду нетрудно: если настоящее эфирное масло капнуть на бумагу и подождать испарения, оно не оставит липкого жирного пятна.

Цените и любите свое тело, свою жизнь, разбирайтесь в нюансах, спрашивайте совета у профессионалов, и хорошие новости о сброшенных килограммах не заставят себя долго ждать!

Я же могу сказать, что печальная история, связанная с приемом популярных таблеток для похудения в начале моей телевизионной карьеры, дала мне важный опыт. О таких вещах нужно помнить не только при похудении, но и при любых других качественных изменениях в жизни: если выбрал самый простой путь, готовься к

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh жестокой расплате.

Первое правило моего метода можно так и сформулировать: забудьте о таблетках и других легких тропках к нормальному весу и красивой фигуре.

Помните: на кону ваше здоровье!

Поддержка друзей

В то время, пока я пыталась понять, что со мной произошло и как мне снова вернуться в прежнюю форму, журналисты окрестили меня толстушкой. Я почти рыдала над каждой такой статьёй. Если бы не мои друзья, ни за что не пережила бы два года страшных мучений.

Мои близкие подруги Настя и Карина уже давно стали мне родными. Нас даже называют Трехглавый дракон! Эту групповую кличку придумали на работе, и она ушла в народ, поскольку очень точно отражает суть нашей дружбы. И коллеги, и друзья, и читатели наших блогов говорят, что мы и правда как сказочный Змей Горыныч: вроде и три личности, а вроде – единое целое.

С Настей мы знакомы давно, еще с тех времен, когда я только начинала свою карьеру и всеми правдами и неправдами старалась попасть на экран. Моя закадычная подруга работала редактором в телевизионном холдинге, а потом стала трудиться в команде «Дома-2». Тогда-то мы и сдружились.

Сначала общались по рабочим вопросам, оставались после съемок, обсуждали, что и как подать в эфире, совершенствовали мой образ. Потом пару раз столкнулись в кафе и клубах и поняли, что не имеет смысла ездить в эти места по отдельности, надо тусоваться вместе. Оказалось, что у нас много общего: веселый характер, упорство в достижении целей и, конечно же, мечты о семье и детишках. Мы постоянно были вместе: общались на съемках, проводили время по вечерам, а стоило разъехаться по домам, начинали строчить друг другу эсэмэски. Просто не могли друг от друга «отлипнуть», каждую минуту возникало желание позвонить, рассказать о каком-то приключении и спросить совета.

Через какое-то время договорились вместе снять квартиру. Должна сказать, что это было мудрое решение – теперь дружеская поддержка стала гораздо более ощутимой. Настин оптимизм не раз выручал меня в моменты, когда казалось, что против толстухи Бородиной ополчился весь белый свет.

Однажды вечером я просматривала новости в Интернете и зачем-то зашла на форум, посетители которого активнейшим образом обсуждали «Дом-2». Настя вернулась домой и застала печальную картину: я сижу у ноутбука и реву в три ручья.

– Ксюш, а чего у нас в квартире сырость развелась? Так ведь и плесень по обоям поползти может.

– Я, я... больше не могу! Настя! Столько всего...

Мне даже с мыслями собраться было трудно, и я просто развернула ноутбук, чтобы подруга могла увидеть все своими глазами. Анастасия с присущей ей деловитостью оценила масштаб бедствия и принялась наводить порядок. В моей голове – в первую очередь.

– Ты, дорогая моя, после каждой пары фото не в самых удачных ракурсах будешь так страдать? Ты же должна понимать, что публичный человек вынужден мириться, что всем до него есть дело. Ксюха, привыкай.

Всех звезд папарацци фотографируют в трусах в ужасной позе, а потом пишут: «Посмотрите, как у нее торчит живот». Тебе придется с этим жить всегда, так что надо учиться принимать реальность, в которой тебя критикуют, и далеко не всегда обоснованно!

– Настя, ты права, как всегда, но я же так стараюсь. Просто не понимаю, откуда в людях столько злобы, агрессии, желания задеть...

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh  
– Ну как откуда? Просто себя поставь на их место.

– Да не могу я! Мне даже представить сложно, что про абсолютно незнакомого человека можно вот так за глаза гадости писать и говорить! Что я всем им сделала?!

– Да в сущности ничего, просто ты молодая и успешная девушка, которая исполнила свою мечту и попала на самый крутой канал на свете. Писаки эти просто завидуют тебе или им заняться нечем. Представь, люди, которые с такой страстью вмешиваются в жизнь звезд, сидят у своих мониторов – страшненькие, горбатые и кривоногие, но считают свои долгом написать, что Бородина килограмм добавила. Им, наверное, от этого легче становится.

– Я умом это все понимаю, Настюша, просто дико так... Я ведь всю жизнь хотела быть ведущей, хотела развлекать людей, радовать их! А теперь, когда получила то, что хотела, ко мне придираются по каждому поводу. Когда ты простой человек, оценивать могут только самые близкие, а посторонние не вмешиваются в то, как ты выглядишь, с кем встречаешься и что делаешь сегодня вечером.

– Да не парься ты! Все публичные люди через это проходят. С тобой всегда твои друзья и твоя сила духа. Ты у нас, конечно, строптивая и гордая (я тебя за это и полюбила как родную), ну так и гордись собой, ведь ты молодчина, всего сама добилась. С таким характером, как у тебя, подружка, расклеиться просто невозможно! Давай читай поменьше всякой ерунды на форумах и помни, что у тебя не только проблем больше, чем у обычного человека, но и приятных моментов. Ну, кто из девчонок твоего возраста может похвастать таким количеством поклонников? Тебя ведь все любят – от милого Оскара Каримова до серьезных дядек в дорогих пиджаках. Кто получает столько комплиментов, сколько тебе достается? Ты ведь у нас очень красивая, и вокруг много людей, которые искренне тобой восхищаются.

– Ага, и еще в клубах пихают нарочно, как только понимают, что перед ними «та самая Бородина» из телевизора.

– А мы с тобой их оттолкнем и дальше пойдем. Люди все разные, очень разные, и ты еще не раз и не два увидишь неадекватную реакцию, особенно от девушек. Просто помни, что я с тобой. Ты мне уже как младшая сестренка стала, я тебя защищать буду.

– Да какая же я младшая, ты меня на пару месяцев старше всего!

– Вот и не спорь со старшими!

Мы с Настей заливаемся хохотом, и я уже не помню ни неудачных фотографий, ни злобных комментариев форумчан.

Каринка к нашей компании присоединилась немного позже. Познакомились мы с ней через друзей и очень быстро нашли общий язык. Насте я все уши прожужжала, какая Карина классная, как она похожа на нас. Как-то вечером мы спонтанно выбрались в кино, я набрала настин номер телефона и сказала: «Мы сидим с Каринкой в «Октябре», приезжай». В итоге мы даже ничего не посмотрели – просто сели в кафе и проболтали все время, пока шел фильм. В тот момент стало ясно, что мы втроем будем дружить, наверное, всю жизнь.

Каринка пришлась Насте по душе, она как будто всегда была с нами, и я несказанно рада этому. Мы часто шутим, что втроем работаем на проекте «Дом-2». Карина в курсе всех событий, она смотрит программу, бывает на съемочной площадке и имеет свое мнение относительно каждого участника. Она часто приезжает к нам с Настей на работу, после съемок мы идем в мой домик, наливаем по кружке чая и обсуждаем все, что произошло за день.

В самом начале знакомства мы с девочками ходили по клубам, смотрели каждую стоящую кинопремьеру и гуляли вместе. Нас сблизила и юность, и общие интересы, и активная жизненная позиция, и общие мечты. Романтические комедии вдохновляли нас на разговоры о том, как хочется такой же красивой всепоглощающей любви: надеть белое платье и принести клятву верности жениху... Мы наслаждались тем, что имели, и мечтали о большем.

Но самое главное в нашей дружбе – то, что она выросла вместе с нами. И сейчас,

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh когда мы гораздо больше времени и внимания уделяем семьям, нам всегда есть, чем поделиться с подругами. Обе девчонки очень отзывчивые, и не только ко мне: как хорошего человека не поддержать?

Мы в жизни сталкивались с разными ситуациями, и каждый раз, когда одна начинала падать, две другие ее поддерживали. Вместе мы намного сильнее, чем люди, которые живут как-то обособленно и рассчитывают только на себя.

Именно благодаря своим близким людям я смогла перешагнуть неуверенность в себе и своих силах, нашла способ привести в порядок мысли. Совсем недавно мы с Настей вспоминали, как меня ранили критические замечания относительно внешности, и она выдала совершенно неожиданную вещь. Сказала, что ставила себя на мое место и понимала, что вряд ли справилась бы. Но чтобы тогда не пугать меня, деликатно промолчала – как настоящая подруга или как старшая сестра.

В течение следующих двух лет после приема таблеток ситуация с моим весом кардинально не менялась. В штатном режиме я продолжала искать свой путь, экспериментировала с различными диетами, сочетала их с физической нагрузкой.

Я почти смирилась с тем, что навсегда останусь толстушкой. Негативные отклики и едкие комментарии в прессе по поводу моей фигуры перестали меня задевать. Продюсеры телеканала, хоть и напоминали мне порой об одном деликатном условии контракта, но все же шли навстречу: решить проблему лишних килограммов я не могла. Училась маскировать свой недостаток всеми доступными мне способами – с помощью новых причесок, макияжа, одежды. Этими секретами я поделюсь в одной из следующих глав.

В остальном же я старалась жить, как и раньше: много работать, читать книги, встречаться с друзьями. И вот, неожиданно для меня, после одного неприятного случая мой вес пришел в норму.

Однажды мы с друзьями отдыхали в ночном клубе. Я танцевала, веселилась. И вдруг мне стало плохо – сильно заболел живот, я начала терять сознание. Друзья не на шутку испугались и повезли меня в Боткинскую больницу. После первичного осмотра врачи предположили, что это может быть аппендицит. Но затем выяснилось, что у меня застужены яичники. Пришлось делать операцию.

Я пролежала в больнице две недели и все это время страшно нервничала – пережила настоящий стресс.

За пару дней в больнице я погрузилась в состояние, которое до сих пор и вспоминать-то не хочется

Чувствовала себя совершенно беспомощной, постоянно было плохо и больно. Но самыми ужасными были даже не физические страдания, а душевные.

Мне не хотелось ни читать, ни смотреть телевизор, ни – подавно – изучать ровный больничный потолок. Единственное, что занимало мои мысли, – самоедство.

Дни и ночи напролет я ругала себя за то, что довела свой организм до морального и физического истощения. Эксперимент с таблетками и его последствия не давали мне покоя. Беседуя с лечащим врачом, я постепенно приходила в ужас от собственной недальновидности. Стремясь к быстрому результату, я даже не подумала, что стоит собрать информацию о препарате, который собиралась пить.

Почему не послушала подруг, отговаривавших от рискованного эксперимента, расшатавшего мое здоровье? Я чувствовала, что именно злосчастные таблетки снизили мой иммунитет

Смешно сказать, но в какой-то момент я, взрослый человек, ощутила себя маленькой девочкой, нарушившей запреты взрослых и теперь страдающей от этого. Знаете, как в детстве бывает: бабушка весной надевает шапочку потеплее, ты сдергиваешь ее, стоит только завернуть за угол дома, а потом валяешься неделю с больным горлом и высокой температурой.

В разгар моих размышлений в дверях палаты появилась Настя – чудесная коллега и

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh настоящая подруга. Это радостное событие, несмотря на гнетущую больничную атмосферу, мигом развеяло все грустные мысли! Наобнимавшись, мы в лучших традициях посиделок после работы начали неспешный разговор:

– Ну, только не говори, что ты меня предупреждала!

Моя Настя торжественно подняла вверх палец и захихикала.

– Дюймовочка моя, я тебя не ругать пришла, как ты понимаешь. Максимум – дружески пожурить.

– С этим я в последнее время и сама справляюсь! Одни и те же мысли по кругу: как ты мне говорила про отзывы плохие о таблетках, как убеждала бросить их после первых вернувшихся килограммов, как...

– Да ладно, Ксюх, сейчас ведь мы с тобой в прошлое не вернемся. Я просто хочу сказать, что тебя на работе все ждут, приветы шлют, переживают, как ты там. Без тебя, энерджайзера, нам тяжело.

– И мне без вас.

– Ты просто пойми, что за тебя столько людей душой болеют. Что я, в конце-то концов, переживаю страшно! Давай договоримся с тобой, что ты, в первую очередь, заботиться о себе будешь и только потом.

– И только потом о килограммах думать!

– Ты ведь у нас и так стройняшка, а твои как бы лишние килограммы для камеры сбросишь еще. Вот поправишься, спортом снова займешься, может, диету какую присмотришь, только теперь я лично прослежу, чтобы никаких «догоним и перегоним». Потихоньку-полегоньку, по паре кэгэ в месяц скинешь. Станешь самой стройной ведущей отечественного телевидения.

Так получилось, что главная проблема предыдущих двух лет жизни, которую я сама себе устроила, решив принимать таблетки, решилась, по сути, сама собой

– Настюша, я согласна, можешь не уговаривать!

Вот уже и улыбаюсь. Настя кладет мне на тумбочку журнал.

– И, кстати, я тут прочитала по дороге: самый верный способ поддерживать хорошую форму – никогда не доедать полностью. Желудку нужно время, чтобы отправить в мозг сигнал: «Эй, вы там, наверху, я уже сыт!». Заметь, ты ж у нас никогда не ела много, всегда оставляла немножко на тарелке. Сама видишь, мудрый организм в курсе научных исследований, а ты, балда, травила его!

Мы с Настей так и проболтали до конца приемных часов. А когда она ушла, я с удовольствием принялась за чтение глянцевого журнала, который подруга принесла в больничную палату.

Каково же было мое удивление, когда я выписалась из больницы заметно похудевшей.

Я, конечно, вздохнула с облегчением. Но это вовсе не означало, что я позабыла про те самые два-три килограмма, мешавшие отлично выглядеть на экране телевизора.

Вскоре после выписки из больницы я познакомилась со своим будущим мужем Юрием Будаковым. А любовь, согласитесь, – мощный стимул с утроенной силой следить за собой.

...На работу в тот вечер я не ехала – летела! Еще только приближаясь к Истре, где проходят съемки «Дома-2», набрала номер Насти и сообщила, что везу хорошую, нет, даже самую лучшую новость на свете. Я встретила особенного мужчину! Мне хотелось петь и танцевать, делиться своей радостью со всем миром. Он нашел меня! Теперь мы всегда будем вместе!

– Ну, давай, говори скорей!

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh  
Потом Настя рассказывала, что даже зажмурилась от удовольствия, слушая мой рассказ.

– Я ехала, точнее, стояла в пробке. Жара, настроение супер, музыка, и тут в соседнем ряду парень мне машет, знаками просит звук убавить. Говорит: «У тебя колодки тормозные на всю пробку скрипят! Что, нет мужчины, который мог бы следить за твоей машиной?» Я ответила, что нет, а он предложил свою помощь.

– Как зовут-то его?

– Юра! Так вот, не перебивай, пожалуйста. Отвез Юра нас с машинкой на СТО, пока все меняли, мы сели пить чай. Представляешь, мы уже несколько раз виделись в ночных клубах, он на Comedy Club тоже ходил и меня там видел. У нас даже друзья общие есть!

– Ксюха, ты прям сияешь! Ну, подумаешь, большое дело: ты понравилась еще одному парню.

– Я не просто понравилась, я вижу, что он влюбился. Он с такой нежностью смотрит на меня, Настя, так говорит со мной. знаешь, я себя чувствую самой красивой и желанной на земле! Я знаю, это он. Мой мужчина.

Я говорила и говорила, мне было безумно приятно произносить слова, которые славили моего любимого.

Естественно, и Настя, и Карина, которой я тоже рассказала о Юре, захотели посмотреть на моего прекрасного принца, и мы организовали совместную встречу. Юра явился с тремя охапками красных роз. Не успев присесть за наш столик в кафе, он наговорил девочкам кучу приятных вещей (мне, конечно, комплименты тоже достались).

Хотя красивые слова, цветы и подарки мне приятны, самым главным было отношение. Он с самого начала окружил меня заботой, стремился сделать так, чтобы мне было хорошо, чтобы на моем лице была улыбка, а глаза искрились радостью. И, конечно, когда рядом с тобой такой сильный и уверенный в себе мужчина, жизнь в радость.

Юра совершенно очаровал моих подружек, старался произвести впечатление и очень много говорил, как сильно он влюбился: «Я для Ксюши сделаю все! Если на ее глазах появятся слезы, это будут только слезы счастья. Я ее сделаю самой счастливой, поверьте, она со мной будет как за каменной стеной».

Когда Юра убежал по делам, не забыв оплатить наше угощение, мы с девочками принялись обсуждать. Вот какое впечатление он моментально произвел на Каринку:

– Настоящий кавказский мужчина! Веселый, щедрый, душа компании, да и времени зря не теряет.

Насте он, конечно, тоже понравился, но она слегка скептически рассуждала о нашем с Юрой совместном будущем. До 18 лет Настя жила в Кисловодске и была не понаслышке знакома с традиционным южным укладом и скромными «домашними» кавказскими девушками.

– Ксюш, а ты не боишься, что он будет против твоей работы?

– Совсем нет, девочки. Мы уже обсуждали этот вопрос, и я, конечно, Юре сказала, что никогда не смогу отказаться от своей мечты. Он ответил, что ему и не надо, чтобы я готовила и сидела дома. Ему королева нужна, а не кухарка!

Он любит меня вместе с моими амбициями, образом жизни, родными, подругами и друзьями. Любит меня именно такой, какая я есть. Мечтает о семье, о дочке, которая будет похожа на меня и на его маму, о сыне, который унаследует все его лучшие черты.

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh  
Пожалуй, так сильно я была влюблена только в юности, в мальчику по имени Саша. Он жил со мной в одном дворе, и продолжает жить там же, – это двор дома моей бабушки. Он был очень симпатичным и немного старше меня. Покорил меня тем, что был с виду удивительно милым и интеллигентным. У него были очень приличные родители: папа то ли преподаватель, то ли даже декан какого-то института, мама очень прилежная, аккуратная женщина. К тому же, Саша нравился всем девочкам, ну и мне тоже. И поэтому тогда я несказанно обрадовалась, что он выбрал меня.

Мы встречались два с половиной года, и это было первое в моей жизни чувство, когда хочется постоянно быть вместе, когда не можешь налюбоваться на человека.

Но Саша оказался настоящим «бэдбоем», хотя по виду этого никак нельзя было сказать. Он прогуливал институт, тусовался с панками, был лоботрясом – ему не хотелось ни работать, ни учиться. Я спрашивала: «Саш, какие у тебя цели в жизни?». Он отвечал: «А не знаю». Отношения сошли на нет. И теперь мужчина, у которого нет цели, сразу же попадает для меня в рубрику «Антисекс».

Недавно я приехала к бабушкиному дому и увидела Сашу около магазина. Я оставила машину, вышла, мы поздоровались. Я спросила его, как, живешь, а он ответил: «В моей жизни ничего не поменялось». Меня это удивило, огорчило и даже разочаровало. Я начала говорить о себе, но он сказал: «Ну, что происходит с тобой, и так вся страна знает, можешь не рассказывать». Я до сих пор не поняла, чем Саша занимается в жизни.

Несмотря на то, что по накалу чувств отношения с Юрой чем-то напомнили мне первую любовь, он был совершенно другим человеком. Я не вникала, какой работой в тот или иной период занимался Юра. Но он с кем-то встречался, решал какие-то вопросы, и я видела, что у него есть занятия, цели. Мне нравится, когда мужчина всегда занят. Но и это тоже не залог успеха семейной жизни.

Сейчас, глядя на события с высоты прожитых лет, я понимаю, что, наверное, не надо было нам с Юрой жениться через месяц после знакомства. Нужно было время, чтобы проверить и наши чувства, и красивые слова.

Но так хотелось видеть прекрасного принца, уверенного в том, что Ксюшеньку не должны тревожить даже солнечные лучи! Как-то мы пошли в кино на поздний сеанс; когда я вернулась домой, было уже светло, поэтому я не могла уснуть. Мы перебрасывались эсэмэсками, и я написала Юре, что солнце светит в прямо в глаза. Каково было мое удивление, когда он меньше чем через час позвонил мне и попросил спуститься и забрать новенькие плотные шторы. Тогда, наверное, я и поняла, что передо мной стоит мой будущий муж.

Зачем мы хуедем?

Когда женщина выходит замуж, это не значит, что работа над собой закончилась. Милые девушки, она только началась! Ведь впереди вас ждет много интересного: беременность, роды, кормление ребенка и, вполне вероятно, охлаждение отношений с супругом.

Итак, поговорим о том, что нас подталкивает каждый день вставать на весы, расстраиваться из-за каждого нового килограмма и отчаиваться из-за лишних сантиметров на талии и в бедрах.

Стимул худеть № 1. Он

У вас сегодня очередное свидание! Вы начали готовиться еще вчера: записались на маникюр и педикюр, сделали маску, легли спать пораньше, ведь «сон красоты» – это так важно. В обеденный перерыв, вместо того, чтобы перекусить с коллегами, вы бежите в салон красоты. А после работы ни тени усталости на вашем лице, глаза сияют. Вы часа два крутитесь перед зеркалом: тщательный макияж, потрясающая укладка. Платье – вон то, в горошек. Ах, нет! Лучше это – маленькое, черное, как завещала великая Коко Шанель. И нитка жемчуга. И самые лучшие духи. И вот вы летите к нему на каблуках, позабыв, что они такие неудобные, и улыбаетесь!

Запомните этот образ: вот на такой женщине – красивой, летящей, светящейся, веселой и жизнерадостной – женился ваш муж.

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh

Нет, это, конечно, вовсе не означает, что каждый день вы должны встречать его на каблуках и в жемчугах (хотя почему бы и нет). Но многие женщины (стоит им только убедиться, что мужчины, в которых они влюблены, тоже их любят) перестают элементарно заботиться о своей внешности. А потом беременеют, рожают ребенка и совершенно успокаиваются: «Ну все! Ребенок есть, штамп в паспорте есть. Теперь-то он от меня никуда не денется». Дети – это, конечно, святое, они – наша главная миссия на планете. Но нельзя забывать и о муже!

Муж тем временем постепенно свыкается с новым образом вчерашней феи.

Там, где раньше была талия, теперь волны жировых складок. Никакой укладки – просто пучок невымытых волос со следами прошлогоднего мелирования. Маленькое черное платье пылится в шкафу, в обиходе – дырявый цветастый китайский халат. Вдобавок ко всему это прелестное создание, то есть, чучело, открывает мужу дверь, позабыв смыть с лица маску зеленого цвета.

Смешно? А вот мне – нисколько. Страшно ведь! И хоть я и утрирую, истории с теми или иными фрагментами из этого фильма ужасов, к сожалению, нередки.

Женщины, попав в водоворот семейной жизни, упускают важный момент: мужчина, у которого родила жена, не перестает быть мужчиной. Ему все так же хочется, чтобы рядом с ним была красивая, уверенная в себе женщина, на которую все обращают внимание. Мужчине приятнее возвращаться домой, когда он знает, что его ждут не только вкусный ужин и любимые дети, но и красавица жена. Поэтому каждая из нас, несмотря на все трудности и заботы, должна стараться быть желанной. Те молодые матери, которые сидят дома и жалуются подругам, что у них с мужем после рождения ребенка нет секса, должны обратить внимание в первую очередь на себя. Это один из важных элементов большой и серьезной работы под названием «Сохранение семейного очага».

Женщина должна нравиться себе, смотреться утром в зеркало и радоваться своему отражению.

Женщина должна оставаться женщиной, как в свое время говорила героиня Лии Ахеджаковой в известном фильме. А иначе ничего не остановит мужчину, бегущего прочь от существа с зеленой маской на лице.

И вот вы решили похудеть. Как сообщить об этом близким?

У меня в жизни был один неприятный случай. Однажды мне нездоровилось, целый день я не могла ничего есть – болел живот. Мой бывший муж Юра, с которым мы тогда еще жили вместе, съездил в McDonald's, купил куриных крылышек и при мне уселся их смаковать. А я, голодная, с удивлением на него смотрела. Я до сих пор не понимаю, зачем он это делал. Мне было так неприятно! Можно ведь было поесть в городе или хотя бы не у меня на глазах.

Здорово, когда близкие люди и подруги поддерживают вас в стремлении выглядеть хорошо. Если вас постоянно высмеивают – даже в таком деликатном деле, как похудение, – это знак, что у вас в семье проблемы.

Вспоминается случай, как однажды мы с подругами собрались вместе в ресторане. Одна из них как раз в это время сидела на диете, но ей захотелось заказать салат «Цезарь». Да, он калорийнее, чем обычный овощной, но она ведь не каждый раз так поступает. Подруга пришла в хорошее заведение, захотелось себя побаловать, почему нет? А вторая подруга громко закричала прямо при официанте: «Ты что, тебе же нельзя, ты на диете!»

Было видно, что худеющая подруга обиделась, расстроилась. Я на ее месте, придя домой, с горя съела бы три порции салата «Цезарь».

Я не говорю, что если человек худеет, то все вокруг него должны тоже заказывать только легкие салаты. Но и постоянно акцентировать внимание на этом не нужно.

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh  
Можно вообще никому ничего не говорить о том, что вы решили худеть. У женщин в заглавнике всегда есть пара-тройка загадок. Пусть похудение будет одной из них.

Убедите своих близких: вы не нуждаетесь в том, чтобы за вашим питанием следила вся семья, соседи и их собака. Да, вы худеете, но это не значит, что контроль каждого съеденного куска со стороны вашего мужа – то, что вам нужно. Я думаю, если предварительно обсудить этот момент, то близкие люди поймут, как себя вести.

Стимул худеть № 2. Карьера

Лично мне, как вы уже поняли из предыдущих глав, важно быть стройной, чтобы хорошо смотреться на экране.

Нет, я категорически не согласна. Особенно, если речь идет о работе с людьми. Секретарь, продавец, бортпроводник, преподаватель, менеджер по рекламе, журналист – все эти профессии предполагают постоянное общение.

Кого руководитель охотнее повысит в должности – аккуратную и ухоженную сотрудницу или тетку в черном балахоне с лишними двадцатью килограммами? С кем охотнее заключат договор о какой-нибудь важной сделке – со стильной, подтянутой деловой дамой, которая легкой походкой сопровождает клиента компании в кабинет начальника, или с неуклюжей толстушкой, стесняющейся собственного внешнего вида? Словом, неважно, где вы работаете. Внешность во многом определяет ход вашей дальнейшей карьеры. Это звучит жестоко, но полный человек всегда производит менее выгодное впечатление на окружающих, чем стройный.

Статистически доказано, что красивые люди более успешны: они быстрее добиваются повышения, у них зарплата зачастую выше

Конечно, бывают тяжелые случаи, связанные с заболеваниями, из-за которых человек располнел (например, диабет или и вовсе инвалидность). Я их не рассматриваю, это зона ответственности врачей.

Я говорю об обычных, изначально здоровых людях, которые набрали вес. потому что не следили за собой. Что видят за лишним весом окружающие нас люди?

1. Конечно же, страсть к еде, а любая чрезмерность – это недостаток.

2. Вероятно, если человек не может со своей страстью совладать, значит, у него нет силы воли.

3. Еще один возможный вывод: если человек не может позаботиться о самом себе и собственном здоровье, то как же он будет заботиться обо всем остальном в жизни?

Забота о здоровье и внешнем виде – это такой же обязательный атрибут успешного человека, как и знание английского языка.

Стимул худеть № 3. Общество

Допустим, бы не замужем и вовсе не стремитесь (хотя тайком, по ночам, все же мечтаете встретить мужчину своей мечты). Работаете в темной камере без окон, куда запрещен доступ всем живым существам, кроме вас. поэтому стимулы № 1 и № 2 на вас не действуют. Но до этой камеры вы ведь как-то добываетесь из дома? Вы также куда-нибудь ходите отдыхать, у вас есть подруги.

Внимание! Вы не одна на планете, вокруг вас-люди, и вам должно быть безразлично, как они вас воспринимают.

Займитесь собой!

Разве приятно слышать в магазине: «Эта легкая блузка представлена в размерной линейке 42–48, а вам, женщина, с 50-м размером лучше футболку носить попросторнее». Разве не хочется хоть раз надеть не макси, а мини? Вылезти из широких брюк и облачиться в обтягивающие джинсы? Или не надоело, что люди смотрят в сторону стройных подруг приветливо, а в вашу – в лучшем случае

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh  
сочувственно?

Знакомая картина? Попробуйте похудеть.

Стимул худеть № 4. Ты сама

Я не эгоистка, но считаю, что думать нужно в первую очередь о себе. Хорошо выглядеть важно, чтобы чувствовать себя более уверенной, красивой, а, значит, нравиться окружающим, в том числе, мужчинам и получать удовольствие от общения с ними.

Общеизвестно, что лишний вес сказывается также и на здоровье, а любовь к себе – это и любовь к своему организму. Не стоит перегружать его ненужными жировыми отложениями.

При этом я ни в коем случае не хочу убедить всех, что только худышки могут иметь успех. Все в ваших руках: крупная, пропорционально сложенная женщина отлично выглядит, потому что ухаживает за собой, занимается спортом.

Можно быть красивой как с весом 50 килограммов, так и с весом 70 килограммов. Но то, что существенно больше, – это уже нездорово. При чрезмерном весе сложно поддерживать форму, невозможно сохранить гладкую кожу: лишний жир провоцирует возникновение целлюлита.

Если женщина любит себя, ее полюбят окружающие. А полюбить себя стройную и красивую гораздо легче и приятнее!

Мифы о похудении

Каждая женщина, тайно или явно мечтающая похудеть, на стадии подготовки к этому мероприятию сталкивается с, увы, всем нам свойственной, ленью, нежеланием в чем-то себя «обделять». Сами собой возникают предательские мысли: «Не надо, не худей, ты и так прекрасна! А как же наши любимые стейки? У тебя так мало в жизни радостей, ты хочешь лишить нас последней? В конце концов, через два месяца у тебя день рождения – ты оставишь нас без сладкого? Давай перенесем похудение! Да ты успеешь подготовиться к пляжному сезону.». И так далее и тому подобное. Чего только мы себе не скажем, лишь бы избавиться от мучительной работы над собой.

В мире ленивых людей существуют различные мифы, которые нам с вами следует разобрать, прежде чем приступить к борьбе с лишними килограммами.

К моменту замужества мне неожиданным образом – после хирургической операции – удалось вернуться в свою «дотаблетковую» форму. Всего через месяц после свадьбы я поняла, что беременна Марусей.

Месяцы беременности летели быстро я не бросила любимое дело – работала, почти каждый день была у своего врача, читала книжки о материнстве и воспитании, искала клинику, где пройдут роды, снималась для журналов и давала интервью, закупала домой продукты, даже начала иногда колдовать у плиты. Хоть и было тяжело, мне очень нравилась роль молодой жены и будущей мамы.

Я очень благодарна судьбе, что мне была дана возможность разделить счастье беременности с близкой подругой, что у меня получилось поддержать ее и поделиться информацией, которую я накопила

Через три месяца забеременела моя подруга Настя, и снова у нас все совпало в жизни. Мы, как и прежде, созванивались при первой возможности, только обсуждали не поклонников и съемки, а витамины для беременных и ноющие спины.

Признаюсь, было непросто вести размеренный образ жизни, который доктора рекомендуют беременным. Я ведь очень шустрая, люблю много планировать и много успевать. Конечно же, ради Маруси аппетиты пришлось умерить, я стала более осторожной и аккуратной. Мы с Настей понимали, что отвечаем за своих детей и нужно себя ограничивать.

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh  
Ты не можешь, например, поехать на море, потому что путешествие с долгим перелетом и резкой сменой климата опасно для беременных. Вечером все идут в кино, а ты остаешься дома, потому что ребенок в животе очень бурно реагирует на темноту и громкие звуки. Все идут в ресторан, а ты нет, потому что там накурено: я бросила курить и вообще не пила алкоголь, отказываясь даже от символического бокала вина. Укрощение внутренней энергии в каком-то смысле похоже на сжимание пружины. Я аккумулировала силы – после родов они оказались нужны, как никогда раньше.

У меня был огромный, ну просто невероятных размеров живот. Но за время беременности я набрала не так уж и много – всего 13 килограммов. То есть уложилась в нормальную прибавку к весу от зачатия и до родов

Естественно, я начала поправляться. Я не позволяла себе таких гадостей, как кола. Правда, могла съесть гамбургер или шоколадку, если очень хотелось. При этом нужно сказать, я была примерной беременной. Меня не накрывали какие-нибудь дикие желания вроде клубники посреди ночи, и я не билась в истерику до тех пор, пока муж мне ее не достанет – тотчас же, немедленно! Или не нуждалась в том, чтобы круглосуточно рядом с подушкой стояла коробка трюфелей. Впрочем, токсикоза у меня тоже не было: я чувствовала себя отлично, питалась вкусно и правильно.

Набор веса во время беременности в значительной степени зависит оттого, есть ли у вас лишние килограммы. Чем меньше весите, тем больше прибавите: если масса тела меньше нормы, в зависимости от роста и образа жизни прибавка составит от 12 до 18, а то и 20 кг! Если вес в пределах нормы, наберете от 11 до 16 кг, мамы с избыточным весом добавляют от 7 до 12 кг, а большие ожирением – 6 кг и меньше.

Естественно, приводимые мной цифры – средние, вашу индивидуальную ситуацию квалифицированно прокомментирует акушер-гинеколог, который ведет беременность. Кстати, если мама вынашивает близнецов, набор веса будет более существенным, чем при обычной беременности, – примерно от 16 до 21 кг.

Пока идет грудное вскармливание ребенка, ни о каком похудении даже речи быть не может – оно сильно навредит малышу. Если вы рано выходите на работу и сцеживаете молоко, до завершения этого процесса предпринимать усилия для сбрасывания веса тоже нельзя

Каждый из добавленных при вынашивании килограммов нужен как маме, так и малышу. Давайте разберемся, как они распределяются.

Дополнительных отложений жира, защищающих организм, набирается 3–4 кг, столько же весит ребеночек. Около полукилограмма добавляет плацента, матка при беременности весит примерно 1 кг и еще столько же – околоплодная жидкость, те самые воды, которые отходят при начале родов. Во время кормления малыша увеличивается вес груди, в среднем на 500 г, но это в значительной степени зависит от исходного размера вашего бюста. Примерно 1,5 кг прибавляет дополнительная кровь, которая питает плод, и около 2 кг вода, которая дополнительно удерживается в организме, чтобы справились все органы, отвечающие за обмен веществ.

Большая часть набранного веса пропадает сразу после родов. Затем начинается долгий и деликатный процесс возвращения к прежней форме. Самая главная ошибка, которую делают молодые мамы, – это нежелание считаться с анатомией. Она же заставляет их никак не готовиться к беременности, а ведь заранее накачанный пресс облегчит родовспоможение, а потом поможет быстро вернуться в норму.

После беременности организм по большому счету работает на лактацию: все, что в нас есть, поступает в молоко.

Прочитайте хотя бы одну книгу, посвященную беременности, и вы увидите, что множество сложных процессов идет в нашем организме в течение девяти месяцев ожидания чуда. Естественно, за один день отыграть все назад организм не может, особенно учитывая необходимость лактации. Послеродовая гормональная перестройка занимает от полугода до года, раньше волноваться о своем весе просто не стоит!

Занимайтесь ребенком, наслаждайтесь материнством и готовьтесь к похудению –

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина buckshn собирайте и анализируйте информацию.

Если хотите знать, сколько продлится нормализация гормонального фона, обсудите этот вопрос со своим врачом, а также с мамой и бабушкой – они поделятся сведениями, как и сколько женщины вашего рода восстанавливались после беременности.

Процесс этот, конечно же, зависит не только от наследственности, но и от образа жизни. Кстати, я знаю пару примеров того, как настоящие пышки после родов становились стройнее, вообще не предпринимая существенных усилий! Думаю, что это следствие счастливого материнства и отсутствия похудательной суеты – психологически они больше стройных девушек были готовы к полноте. Передо мной есть и пример стремительного возвращения к исходной форме – Алена Водонаева, с которой мы до сих пор поддерживаем дружеские отношения, после родов сына Богдана уже через полгода была такой же тростинкой, как раньше. В чем секрет? Гены, наслаждение материнством и, конечно же, любовь к себе и своему телу!

У меня были трудные роды – я 13 часов стонала и кричала. Мне казалось, что боль никогда не закончится. После всего мне хотелось только лежать в кровати, где бы меня никто не трогал.

Подруги почти всегда были рядом и поддерживали меня как могли. Настя на следующий день после рождения Маруси принеслась ко мне и, опасливо оглядывая свой живот, спросила, каково это – произвести на свет ребенка?

Юра, как и многие молодые отцы, совершенно обалдел от изменений, произошедших в нашей жизни, и почти ничем мне не помогал

я слукавила, что почти не больно, чтобы она ничего не боялась.

После родов мне стало казаться, что замужем я за Каринкой и Настей. Бытовые аспекты семейной жизни легли на мои неширокие плечи. Я тряслась над Марусей, мне хотелось каждую минуту проводить, глядя на мою маленькую принцессу. Все богатства мира я, ни секунды не сомневаясь, променяла бы за ее чудесные кудряшки и розовые пяточки. Мне страшно не хотелось отдавать дочку няне, но жизнь диктовала свои условия, и через месяц после родов я вышла на работу.

Времени не было вообще! Ночью я вставала к ребенку, утром нужно было сцеживать молоко, кормить Марусю. Потом я спала часок, снова кормила, еще немного дремала и в девять утра уже встречала гримера, потом бежала на съемки и – снова домой к дочке. А еще надо успеть в магазин за продуктами, еще надо дать интервью, еще надо хоть сколько-то времени уделить своему внешнему виду.

Живя в таком ритме, я не успевала объедаться. Что там лишний раз покушать – я могла успеть разве что в душ на десять минут, и то с открытой дверью – чтобы следить, когда проснется ребенок. Маруся помогала мне, как могла: она не была особо беспокойной, скорее напротив – довольно уравновешенной девочкой.

Правда, после беременности у меня немного поменялась фигура, и необходимо было обновить гардероб – не может же телеведущая неделю подряд появляться на экране в одних и тех же нарядах. Конечно, выручали бабушка и мама, но все равно было страшно тяжело все успевать.

Обычно жизнь молодой матери – особенный период. Это счастливое время, когда женщина проводит много времени дома. Холодильник и плита рядом, и ничего вроде бы не требуется, кроме того, чтобы заниматься малышом.

Бывает так, что муж, видя свою поправившуюся и неухоженную жену в детских заботах, стремится ее успокоить. Но фраза: «Ой, не переживай, для меня ты самая красивая», может ни к чему не обязывать – со временем муж начнет гулять на стороне.

В общем, не слушайте их. У тех молодых мам, которые с легкостью и удовольствием соглашаются, что они «и так прекрасны», часто можно наблюдать какую-то дикую палитру цветов на голове: волосы у корней уже отросли, с середины краска вымылась, концы пожелтели. Все это имеет чудесное оправдание: ребенок.

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh

Миф № 1. Мне некогда следить за собой, и вообще это вредно для ребенка  
Это чушь! Мы себе придумываем «правила молодых матерей» вроде «нельзя стричься или красить волосы», когда лень мешает элементарно привести себя в порядок.

У многих девушек есть родители – бабушка с дедушкой, которые вполне могут посидеть с ребенком, когда нужно сделать маникюр. Мои родители далеко, я могла себе позволить няню, – не заоблачно дорогая услуга.

В конце концов, есть друзья или соседи. Но нельзя, повторюсь, совершенно нельзя ходить клушей с ободранными ногтями и без прически.

В крайнем случае отправляйтесь в салон красоты с ребенком. Даю стопроцентную гарантию, что молодую мамочку с малышом обслужат еще и лучше, чем обычно. Однажды я ходила на педикюр вместе с Марусей: на два часа мы стали центром Вселенной.

Миф № 2. Я кормлю ребенка грудью – мне нельзя худеть  
Я кормила Марусю грудью, правда, не очень долго. У кормящей матери, как правило, строгая диета. Нельзя есть ничего вредного – красного, острого, сладкого, китайскую кухню, еду из фаст-фуда. Если все это по-честному исключить, готовить себе овощи и мясо на пару и каши на молоке, похудение должно происходить естественным образом. Но у многих не получается. Почему?

Считается, что когда женщина кормит, ей нужно есть за двоих. Не стану с этим спорить. Но часто «за двоих» превращается в «за десятерых».

Желая обеспечить своему ребенку молоко, молодая мама наворачивает тарелку за тарелкой, хотя ей обычно так много вовсе не нужно. Лишние калории превращаются в жир, который оседает на боках, и потом эти бока привести в былую прекрасную форму очень сложно.

Не нужно впадать в крайности: не морите себя голодом и не переешьте.

При похудении проблем будет меньше, и усилий придется затратить не так уж много.

Миф № 3. Мне нельзя худеть – я так страдала в последнее время  
Вы закончили кормить ребенка грудью. Теперь пора заняться собой, привести себя в форму, близкую к дородовой. Но что-то останавливает. Более того. Когда у вас уже не осталось «официального» повода объедаться «ради ребенка», вы начинаете жалеть себя, несчастную: «Я же столько ограничивала себя во время беременности и кормления. И вот теперь диеты? Ну уж нет, сперва оторвусь, как следует, а потом уже и худеть начну».

Если трудно собраться с силами, определите для себя мотивацию похудения. Возможно, у вас появится своя – например, стать самой красивой мамочкой на детской площадке

Девушки, вот именно здесь находится точка невозврата в свои былые размеры. Как только вы ее пройдете, поддавшись на свои собственные уговоры, согласившись «немного пожалеть себя, любимую», можете навсегда попрощаться с любимыми платьями и подарить их худеньким подружкам. А если собственного стимула для похудения нет, то возьмите на вооружение один из тех, что я предложила выше. Любой, какой понравится.

Нужно отметить, что подобного рода «поощрения едой» позволяют себе не только те, кто действительно страдал, – женщины, перенесшие тяжелую беременность и трудные роды. Не беременные и ни разу не рожавшие особы, склонные к преувеличению своих жизненных трудностей и решению проблем поеданием булочек, очень часто прибегают к такой логике.

Многие женщины во время стресса закрываются от общения: ложатся перед телевизором на диван и едят. Обложившись бутербродами и плюшками, женщина проводит время за просмотром любимой мелодрамы, засмотренной до дыр, заедает

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh свою беду и жить ей не хочется. Это как повышенный аппетит во время ПМС.

Жизнь постоянно жующей, аморфной тетки – самое страшное, что может произойти: женщина теряет себя, может быть, безвозвратно. Что же делать, если в стрессовой ситуации руки так и тянутся к холодильнику?

Поделюсь своими приемами.

1. Не заедайте беду – ДЕЛИТЕСЬ С БЛИЗКИМИ. У меня есть подруги, которые в стрессовых ситуациях готовы меня выслушать, поддержать и помочь. Вместо того, чтобы тосковать в одиночестве, я еду к одной из своих подруг, рассказываю все, что наболело. Когда им плохо, они поступают так же – приезжают ко мне. Только не переусердствуйте: жаловаться можно, только когда действительно плохо. Не стоит пересказывать каждую ссору с мужем, забывая другому человеку голову своими бытовыми проблемами. Зная, что подруги обеспечивают лучшую терапию во время стрессов, жалеете их и не эксплуатируете понапрасну.

Психолог – довольно дорогое удовольствие, но можно записаться хотя бы на два-три приема. Объяснить ситуацию, выговориться, получить совет – и уже будет легче.

2. Еще один способ отвлечься от стресса – СМЕНИТЬ ИМИДЖ.

Когда у меня начались проблемы в семье (трения с мужем, его невнимание ко мне, к моим трудностям и заботам повергли меня в нервное состояние), я решила изменить ситуацию, начав с себя. Мне захотелось прийти домой совершенно другой, новой.

У меня всегда были красивые длинные волосы. Я сделала каре и перекрасила их в светлый цвет. Муж в этот день был удивлен и очень меня хвалил. Многие знакомые отметили, что с новой прической я стала гораздо привлекательнее. Правда, когда комплименты по поводу новой прически посыпались со всех сторон, муж начал ревновать. Но было совершенно очевидно: несмотря на повышенное внимание ко мне противоположного пола, ему все равно приятнее быть рядом с красивой женщиной. Немного ревности тут не помеха.

3. ОТВЛЕКИТЕСЬ. Если стресс не слишком глубокий, то вместо лишнего обеда лучше сходить в кино, сделать релаксирующую маску, полежать в ванной с солью. Это и отвлечет, и поможет поберечь фигуру. Если же начались серьезные трудности и нервы на пределе, мой совет – сходите к психологу или на тренинг. Ни в коем случае не в секту, только к специалисту.

Гораздо сложнее беременным женщинам. В отличие от небеременных, они не могут покататься на роликах или отправиться в SPA-салон, чтобы полежать в джакузи. Или даже выкурить сигарету в тишине, выпить бокал вина или пойти на рок-концерт. Возможности беременной женщины ограничены, поэтому приходится придумывать другие методы избавления от стрессов.

4. ШОПИНГ. Я лично успокаивалась тем, что бесконечно покупала что-нибудь для будущего малыша – бутылочки, распашонки. Муж не хотел, чтобы я что-то приобретала для ребенка до родов – считал, что это плохая примета, он суеверный человек. У нас были разногласия по этому поводу. Но зато я расслаблялась: детский шопинг на время умиротворял меня.

Вещи приходилось прятать по родственникам и друзьям. Коляску и кроватку отвезла к бабушке. Хотя, конечно, мне неприятно было видеть, как молодые семейные пары вместе выбирали коляску, покупали пеленки и погремушки, а мне приходилось все это делать вместе с моим водителем. Но в любом случае это лучше, чем заесть беду, оставшись дома. Ведь ребенок тоже чувствует стресс матери, нужно позаботиться о его психологическом здоровье.

Миф № 4. У меня нет времени двигаться, и вообще я недавно родила

Вне зависимости от вашего социального статуса морально готовьтесь: для того чтобы похудеть, вам придется принудить себя к физическим нагрузкам.

Подробнее о них я расскажу в следующих главах. Здесь только отмечу, что для

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh  
начала попробуйте просто больше двигаться. Предвижу: найдутся люди, которые заявят, что это невозможно

Я тоже не так давно родила Беременность я провела в почти постоянном движении Правда, в первые месяцы все время хотелось спать. Я могла заснуть в полночь и проснуться в четыре часа следующего дня Мне хотелось расслабиться, полежать и ничего не делать. Но я в жизни очень энергичный человек – как батарейка «Энерджайзер»!

Обычно, даже когда у меня есть возможность отдохнуть, я все равно загружаю себя делами, потому что если я ничего не сделала за целый день, то расстраиваюсь, возникает настоящее чувство вины Не из-за ощущения, будто что-то пропустила Просто мне кажется, что тупо лежать и смотреть в потолок бессмысленно Мне кажется, я должна что-нибудь сделать, неважно что: с кем-то встретиться, куда-то пойти, что-то купить. Может, потому, что я никогда не принадлежу себе. Мне постоянно звонят то продюсер, то пиарщик, я бегу заниматься делами, как-то не замечая, есть у меня энергия или нет. Поэтому хоть на меня и находила лень, приступы ее я легко подавляла Подруги говорят теперь, что не помнят меня во время беременности лежащей и спящей – только работающей, дающей интервью и покупающей подарки будущему ребенку.

Ощущение, которое я описала – когда не можешь провести ни дня, ничего не сделав. – стоит в себе воспитывать

Важно понять: пролежать весь день в постели стыдно Нужно бороться с собой Раздели все свои дела на полезные и бесполезные Быт и работа, культурные мероприятия... уход за собой и общение с семьей – это из первой, важной группы А болтовня с соседкой, повторные просмотры сериалов, бесконечные пасьянсы за компьютером – из второй. В конце дня подсчитывай, хорошо он прошел или бессмысленно.

Моя дочка родилась летом, было тепло – отличное время для прогулок Я надевала спортивный костюм, кроссовки и выходила во двор с коляской Я видела мам, сидящих на скамейке у детской площадки, они щелкали семечки и не думали даже поднять попу и походить немного Но мне такой вариант не подходил – вместе с коляской я шла подальше, причем в быстром темпе, и так шагала по всему Мичуринскому проспекту В итоге два-три километра в день проходила обязательно Это позволило мне не записываться сразу после родов в спортивные секции: я заменяла физические нагрузки ходьбой

Может, мамочкам у подъезда тоже стоило чаще гулять, а не сидеть и толстеть?

Кстати, на одной из детских площадок я видела мам, которые занимались шейпингом, пока их дети играли рядом. Не стеснясь прохожих во дворе, становились в кружок, приседали, поднимали гантели, делали наклоны и прыгали на скакалке Возможно, кому-то такой вариант досуга и покажется смешным, но они работали над собой, пытались делать хоть что-то, а это уже много!

Тем, кто не может позволить себе роскошь гулять с ребенком, я бы посоветовала для начала пешком подниматься и спускаться по лестнице в офисе и дома, прогуливаться от дома до метро, от метро до работы и обратно. Ведь это не самая сложная из физических нагрузок. Настоящая работа еще впереди.

Худеем безопасно!

Итак, вы собрали волю в кулак, оценили все за и против, твердо решили познакомиться со стройным телом, пока скрытым под слоем жира Перед тем как подобрать для себя программу тренировок и режим питания, обязательно уделите внимание своему здоровью. Будет не лишним сдать самые простые анализы, побеседовать с участковым терапевтом.

Пожалуйста, не обкрадывайте себя, перешагнув через важный этап сбора информации о состоянии организма

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh

1. Данные о здоровье помогут вам лучше узнать особенности своего тела и подобрать оптимальный план действий, который увенчается успехом.
2. Если вы не озаботитесь своим здоровьем на старте большого пути, можете повторить мою первую неудачу.

Запомните: результат напрямую зависит от вашей решимости раскрыть свою внутреннюю красавицу!

Я не хочу, чтобы мои читатели дополнили ряды неудачниц, стенающих о бессмысленности диет. И говорю не о бесконтрольном приеме таблеток для похудения. Сейчас я твердо знаю, что с ними шутить нельзя. Только хорошее самочувствие в процессе похудения и стабильные, а не быстрые результаты приведут вас к фигуре вашей мечты. Не ленитесь как следует подготовиться к увлекательному путешествию к стройности!

Я рассказываю о том, как максимально комфортно и безвредно начать диету и надеюсь, что вы сможете избежать моих ошибок

Для начала нужно определиться с целями вашего марафона красоты: сколько хотите сбросить и за какой срок. Многие девушки поддаются всеобщей похудательной истерии и начинают сгонять килограммы, которые и трогать не нужно. В результате плохое самочувствие, депрессия, снижение иммунитета, проблемы с пищеварением, а то и вовсе пищевые расстройства – булимия или анорексия. Согласитесь, никому не хочется заработать ощущение постоянного голода или искаженное восприятие собственного веса.

Врачи считают нормальным вес, вычисленный по формуле: рост в сантиметрах минус 100, то, что выше, – начало ожирения. С моим ростом 165 сантиметров даже во время беременности, когда критерии к массе тела применяются особые, я весила не больше 63 килограммов. Если бы не работа на телевидении, то и худеть не надо было бы! Ведь в самые «жирные» времена я нормально проходила простой тест – возьмите пальцами двух рук складку на животе. Сильно не тяните, но и совсем без нажима держать тоже не стоит. Если получается 3 см – ваш вес, скорее всего, в пределах физиологической нормы. А вот складочка меньше 3 см свидетельствует о дефиците массы тела.

Вторая методика, позволяющая самостоятельно определить, насколько ваш вес соответствует росту – вычисление индекса массы тела. Формулу  $I = m/h^2$ , по которой высчитывается индекс, составил во второй половине XIX века статистик из Бельгии Адольф Кетеле. Массу тела в килограммах нужно разделить на рост в метрах, возведенный в квадрат. Посчитаем на примере моих некогда критических для видеокамеры 57 кг. Рост в квадрате – это 1,65, помноженное на себя – 2,7225. Делим 57 на 2,7225, округляем результат до целых и получаем 21. Для того чтобы оценить, является ли масса тела нормальной или избыточной, надо использовать систему интерпретации, разработанную Всемирной организацией здравоохранения.

Конечно, самостоятельное применение даже такой проверенной временем формулы дает лишь ориентировочную оценку. Ведь индекс массы тела не показывает, например, соотношения мускулов и жира, что тоже очень важно. Именно поэтому я рекомендую консультацию с диетологом, хотя бы одну перед началом диеты и парочку в течение всего периода похудения. Нужно четко понимать, что ожирение – это болезнь, и раз вы настроились от нее избавиться, без врача не обойтись.

Считать, что, изучив пару книг и десяток сайтов, мы получим такое же количество информации, каким владеет профессиональный врач – полная самонадеянность

Человеческий организм – сложнейшая система, которую медики изучают годами: только для базового образования докторам требуется шесть лет, затем следует ординатура. Никому ведь не приходит в голову самостоятельно пломбировать зубы

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh или устраивать гинекологический осмотр!

Если вы живете в небольшом городке, где нет специализированных клиник по работе с весом и даже диетолога днем с огнем не сыщешь, смело идите к гастроэнтерологу и эндокринологу. Дело в том, что все диеты и все рекомендации по похудению, в том числе и мои, рассчитаны на относительно здоровых людей. Врачебный осмотр может показать, что ваши проблемы с весом связаны с нарушениями гормонального фона или болезнью желудочно-кишечного тракта. В таком случае нужно в первую очередь заниматься своим здоровьем. Вернете его, глядишь, лишние килограммы и сами уйдут.

После длительного изучения темы похудения, обсуждения этих вопросов с подругами и врачами, я сформулировала несколько принципов гармоничной потери веса.

#### Принцип № 1. Никаких революций

Не стоит стремиться к быстрым результатам. Как показывает практика, полезными и стойкими они не бывают. Сначала нормально сбрасывать по килограмму в неделю, потом – полкило.

Под категорическим запретом полное голодание. Дело в том, что оно является огромным стрессом для организма. После того как человек прекращает голодать, организм обязательно доберет и переберет все, чего не получил ранее. Как в плане количества пищи, так в плане запасов питательных веществ, которые представляют собой – что? Правильно, жировые отложения!

Нельзя резко менять свой рацион, категорически исключать, например, жиры или углеводы.

Такие редакционные диеты могут сильно навредить организму и вызвать дисбаланс. Это обкрадывание себя, ведь тело нуждается и в белках, и в животных и растительных жирах, и в углеводах, и в клетчатке, и в витаминах. Питайтесь разнообразно, потребляя в день около 1500 ккал, максимум 2000. Если держаться в этих рамках, можно есть все что угодно по 200 мл несколько раз в день, добиваясь хороших стабильных результатов.

Бешеный ритм современной жизни приучил нас выжимать все соки из организма

Разгрузочные дни (рисовые, гречневые, кефирные) также стоит применять с умом, избегая острого чувства голода. Тут работает правило одного стакана – за раз принимаем не более 200 мл пищи или жидкости.

#### Принцип № 2. Движение – жизнь

Для того чтобы чувствовать себя здоровым и сильным человеком, нужно двигаться.

Ходите в фитнес-клуб или на танцы? Замечательно! Привычные организму физические нагрузки при диете ограничивать не стоит. Все врачи сходятся во мнении, что средние нагрузки не просто нужны – они даже показаны. Если у вас безумный график и найти время на занятия спортом невозможно, ищите нагрузку в повседневности. Каждый день мы катаемся на лифтах там, где можно пробежаться по лестнице и размять ноги; едем на автобусе или машине, когда можно пройтись.

Выберите подходящий вам способ получения физической нагрузки: фитнес, танцы, бассейн или пешие прогулки

Проанализируйте свой распорядок дня и выделите две-три поездки, которые можно заменить. Пусть не каждый день, но вы можете крутить планету своими ножками, получая дополнительную нагрузку. В один из выходных дней обязательно планируйте прогулку: с ее помощью можно еще и отвлечь себя от мыслей о еде – дома холодильник манит сильнее.

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh

### Принцип № 3. Учитесь чувствовать свое тело

Я призываю вас отбросить эту вредную привычку «загонять» себя бешеным темпом жизни. Обращайте внимание на сигналы, посылаемые телом, специально прислушивайтесь к его реакциям. Несколько раз в день, как минимум утром и вечером, лежа в постели, посмотрите внутрь себя. Почувствуйте каждую клеточку своего организма, обратите внимание на боль или напряжение, на тяжесть в желудке. Это ценная информация, которая поможет вам правильно действовать в дальнейшем.

Мы заставляем тело работать по полной и не всегда считаемся с его потребностями: не обращаем внимания на боль, головокружения и прочее, говоря себе, что сейчас не до того – надо работать, заниматься делами.

Если вы чувствуете слабость и постоянный голод, обязательно нужно корректировать свой рацион. На диету в первую очередь реагирует желудочно-кишечный тракт, так что могут появиться запоры или диарея. Если это происходит, нужна срочная коррекция рациона, в первую очередь добавление пищи, содержащей клетчатку.

### Принцип № 4. Пейте воду

Тело человека состоит из воды на 60 %, у младенца ее почти три четверти. Миллионы лет назад жизнь зародилась в воде, и сейчас любой живой организм, неважно, растение или животное, состоит из воды хотя бы наполовину.

Соблюдение водного баланса позволяет нам сохранить здоровье и выглядеть сияюще.

Во время похудения очень важно пить достаточное количество воды, потому что именно она помогает выводить из организма продукты расщепления жира. Если в обычной жизни нужно пить примерно полтора литра воды в сутки, то при соблюдении диеты никак не меньше двух. Если продукты липолиза останутся в организме, они усвоятся и могут через какое-то время вызвать проблемы в работе внутренних органов.

Обязательно нужно помогать телу избавляться от ненужных токсичных веществ, при этом желательно походить на лимфодренаж, ручной или аппаратный.

Поможет даже самомассаж: пальцами двух рук ведем по ногам с небольшим нажимом до подколенной ямки и в подъягодичную область. 10–15 минут массажа хорошо стимулируют отток лимфы.

### Принцип № 5. Настройтесь на позитив

Признаюсь честно, я не понимаю, как можно похудеть, постоянно ноя, что ничего не выходит, диеты не работают, спорт не помогает, а еда манит.

Обязательно нужно верить, что все получится. Если вас пытаются сбить с толку злословием насчет диеты так называемые друзья, вежливо пресекайте эти разговоры

фраза «я не готова дальше обсуждать с тобой эту тему» мягко поставит на место человека, сунувшего нос не в свое дело.

Многим девушкам помогает позитивное мышление: они мечтают о нарядах, которые наденут, когда построятся, рисуют себя с точеной фигурой в окружении поклонников, делают коллажи из журнальных фото соответствующей тематики. Я думаю, что такое программирование своего сознания может здорово помочь, особенно тем, кто сомневается в результате. Обязательно настройтесь на позитив!

Хочу предостеречь вас от чрезмерной категоричности. Некоторые девушки обвешивают

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина buckshn холодильник записками «Не жри, ты жирная!», «Даже не подходи ко мне» и тому подобным.

Мне кажется, такие фразы свидетельствуют о глубокой нелюбви к себе. А с нею гармоничная жизнь просто невозможна. Если вам так хочется лишний раз напомнить себе и домочадцам, о диете лучше уж напишите на холодильнике что-то типа «Хранилище вкусной и здоровой пищи» или «Худышкам за очередной порцией сюда!»

Психология переедания

Я никогда не страдала обжорством. Мне обычно достаточно первого или второго, два блюда сразу я не ем. Завтракать не люблю, хоть это и неправильно. Объесться конфетами и печеньем – тоже не мой вариант, я равнодушна к сладкому.

Но я знаю, что проблема переедания – основная причина лишнего веса. Как я уже описала выше, бывает так, что лишний вес появляется из-за гормонального сбоя. Однако зачастую полнеют те, кто всего-навсего любит плотно поесть.

Причин переедания великое множество, и первая из них – привычка.

Нередко она формируется в семье, где родители любят два раза пообедать, три раза поужинать и десять раз за день перекусить. Они постоянно кормят ребенка, даже когда он не голоден. Многие люди страдают полнотой оттого, что их раскормили в детстве. Часто случается, что в семье – настоящий культ еды. Такой принцип питания особенно популярен в больших семьях, где женщины проводят много времени за приготовлением пищи. Или в сельской местности, где, кроме сытного питания, мало развлечений.

Люди едят не потому, что голодны, а оттого, что не знают, чем себя занять. Сядут перед телевизором и жуют. Я не понимаю этого, мне жалко полных людей, у которых было такое детство. Всю жизнь они пытаются сбросить вес, хотя, может, если б не родители, они и не растолстели бы.

Детство ассоциируется у всех нас со сладким! Зачем полностью лишать ребенка удовольствия?

Толстые родители успокаивают толстого ребенка: «Это у тебя от предрасположенности, не переживай». А у него проблемы из-за внешности и в школе, и в отношениях с противоположным полом, а потом – на работе, в обществе. Не станешь же объяснять все это предрасположенностью.

Я советую родителям умеренно кормить детей. Если ребенок поел два, а не пять раз в день. – ничего страшного, значит, ему больше не нужно, не заставляйте.

Одновременно с этим я также не понимаю родителей, которые относятся к выбору еды слишком строго. Однажды по телевизору я смотрела передачу, в которой показывали Юлию Бордовских и ее дочь, которую, как и мою, зовут Маруся. У Юли и Маруси брали интервью. Девочка говорит: «Я не знаю, что такое конфеты». Как так?

Нет. я не считаю, что на столе должна стоять огромная ваза с шоколадом, пирожными, конфетами и мармеладом, и твой ребенок должен в режиме нон-стоп подходить и все это брать. Я имею в виду сладости как некое поощрение – один-два раза в день.

Маруся Бордовских рассказывала, как она один раз. приехав к бабушке, съела конфету. Мне кажется, это диковато. Ребенок сидит на диете – ест салаты и приготовленные на пару блюда. Я тоже считаю, что нужно кормить ребенка здоровой пищей, но не вижу ничего зазорного в том, чтобы иногда поджарить дочери картошку, или позволить ей съесть бифштекс, приготовленный не на пару, а на масле, или угостить ее конфетой.

Если ваши родители жили и воспитывали вас по принципу: «Поспали, можно и поесть» и вы к нему привыкли, вам, конечно, предстоит задуматься, как изменить эту привычку. Маловероятно, что с ходу удастся переключить всю систему питания семьи (да и в возрасте родителей уже сложно кардинально себя менять), но работать над собой всегда можно и нужно.

Нельзя всю жизнь быть полной и переедать, сваливая вину на семейные традиции.

Будьте сильнее!

Есть еще одна причина переедания, корни которой также ведут в детство, но проблема эта гораздо глубже. «Мне кажется, ты все время хочешь кушать, – говорила одной из моих подруг ее мама в детстве. – Я так тебя люблю, что постоянно хочу накормить. Мне очень приятно смотреть, как ты ешь». Ей-то приятно, а подруга уже в детстве была очень крупной девочкой и сильно намучилась, когда пыталась привести себя в форму, уже живя самостоятельной жизнью.

Дело в том, что часто в психике человека возникает чуть ли не знак равенства между той особенной едой, которую готовила нам мама, и материнской любовью. Еще в самом юном возрасте мамина стряпня начинает ассоциироваться с хорошим настроением и чувством защищенности. Поэтому потом, когда, будучи взрослыми, мы испытываем стресс, хочется вернуть былые ощущения.

Проще купить себе пирожков с вишней, таких, как нам делала бабушка в детстве, и таким образом успокоиться – мозг сам проведет нужные параллели между едой и любовью, настроение поднимется

И если с матерью к тому времени в отношениях пошел разлад или вы живете в разных городах, не так-то просто заново ощутить ее ласку. Невозможно каждый раз при минимальном стрессе приезжать к ней и просить погладить по голове, обнять и пожалеть.

Еще сложнее бороться с перееданием, корни которого уходят в детство, если вас воспитывала бабушка, которая стала самым близким для вас человеком. Бабушки обычно готовят вкуснее и чаще, соответственно ассоциация «еда – любовь» получается более прочной. Разорвать эту связь во взрослом возрасте трудно, особенно если бабушки уже нет в живых.

Мамам и бабушкам хочется нас накормить посытнее, но носить лишние килограммы нам, а не им. Повзрослев, нужно научиться отказываться даже от любимых пирожков и блинов. Чтобы не объедаться мучным каждый раз, когда нервы на пределе, нужно в первую очередь понять причину своего обжорства. И если похоже, что едой вы заменяете любовь, важно уяснить это для себя, и начать борьбу с перееданием.

Это не единственные причины привычки к обжорству. Даже если девушка воспитывалась в семье, где питались умеренно, и еда для нее не является панацеей от стресса, она может перенять привычку объедаться от мужа. Мужчины вообще склонны к обильным трапезам, поэтому женщина, которая три раза в день готовит мясо супругу, и сама, бывает, начинает есть наравне с ним.

У молодых мам тоже может возникнуть эта проблема. Многие мамочки варят с утра манную кашу сыну, а себе делают, например, два бутерброда. Когда малыш свою порцию не съедает, мама, чтобы не выбрасывать доедает за ним, хотя бутербродов ей вполне хватило. Идея съесть лишнее, потому что жалко выбросить, губительна сама по себе. Нужно пожалеть себя, а не деньги, потраченные на еду, – это же очевидно!

Не переедать – второе правило красивой фигуры, которое я сформулировала для себя.

О том, как правильно питаться, я расскажу во второй части книги.

## II. Здоровое питание

Разберемся по порядку

Для того чтобы худеть с умом, нужно хотя бы примерно представлять работу пищеварительного тракта. Давайте освежим знания, полученные во время школьного курса биологии, ведь они помогут нам использовать все анатомические особенности тела для более эффективного похудения.

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh

Как бы вы ни боялись стоматологов, наведите порядок во рту: миру нужны ваши улыбки, девушки!

Сначала пища попадает в ротовую полость. Там смачивается слюной и измельчается зубами. Очень важно тщательно пережевывать все, что вы едите, проглатывать большие куски нежелательно. Чем лучше еда измельчена, тем быстрее идут дальнейшие процессы обработки ее желудочным соком. Соответственно, на повестке дня появляется вопрос здоровья зубов – если вам больно жевать, если какие-то зубы отсутствуют, похудеть будет сложнее.

Еще один важный нюанс правильного питания связан с наслаждением пищей. Помните детскую поговорку «Когда я ем, я глух и нем»? Сейчас народная мудрость подтверждается научными исследованиями. Чем меньше вы отвлекаетесь во время приема пищи, чем больше сосредотачиваетесь на ее вкусе, на тщательном пережевывании, а значит, тем больше наедаетесь. Давайте будем действовать эффективно, ведь современной женщине силы необходимы и для семьи, и для работы, и для досуга.

После пережевывания пища достаточно быстро оказывается в желудке – это вопрос нескольких минут. Через некоторое время после того, как желудок наполнен, в центр насыщения головного мозга поступает соответствующий сигнал. Учитывая эту небольшую отсрочку по времени, нужно вставать из-за стола с легким чувством голода.

Если вы в неподходящее время чувствуете острый голод, который нельзя утолить правильной пищей, лучше всего выпить стакан воды. Желудок наполнится и его рецепторы пошлют сигнал в центр насыщения.

Длина кишечника порядка 25 метров, поэтому пища там путешествует около шести-восьми часов. В двенадцатиперстную кишку открываются протоки поджелудочной железы, которая выделяет ферменты, расщепляющие жиры и углеводы.

Хорошая перистальтика, то есть сокращение стенок пищеварительного тракта, в значительной степени зависит от пищи, которую мы едим. Если в организм не поступает достаточного количества клетчатки, в складках кишечника остаются кусочки пищи, которые разлагаются и сильно вредят здоровью. Так что если вы не хотите наполнять организм токсинами, ешьте овощи и зерновые и при этом тщательно жуйте. В кишечник пища поступает в полужидком состоянии, и при достаточном измельчении во рту будет хорошо переварена.

У клетчатки также есть свойство адсорбировать токсины она понемногу собирает их и выводит из организма. Так что клетчатка нашему организму решительно необходима! Ее источниками служат зерновой хлеб, свежие овощи, например, листья салата и капуста, а вот в крахмалистых овощах ее меньше. Плюс клетчатки еще и в том, что она практически не несет в организм калорий. Кстати, что бы ни писали на упаковке производители хлебцев, этот продукт, кроме клетчатки, содержит существенное количество легкоусвояемых углеводов.

Эти самые легкоусвояемые углеводы, как ясно из названия, практически не требуют переваривания и очень быстро всасываются в кровь. Они в первую очередь расходуются организмом на неотложные нужды, то есть на физическую и умственную работу. Источниками «быстрых» углеводов являются сахар, хлебобулочные изделия, макароны.

Прежде чем начать худеть, нужно разобраться со своим питанием.

Я давно интересуюсь этой темой, попробовала на себе многие диеты и системы здорового питания.

Информации о диетах безумно много в Интернете, и каждую из них рекламируют как

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh уникальную, фантастическую и универсальную То есть никаких индивидуальных усилий, она помогает всем. Я считаю, что нужно осторожно относиться к подобной рекламе. У каждой женщины свои особенности организма, нельзя всех уравнивать, в том числе в таком деликатном деле, как похудение. Но как все-таки разобраться в море рекомендаций и советов?

Идея абсолютно всех диет одинакова. Диетологи придумывают некий вариант питания, позволяющий снизить количество калорий, потребляемых человеком за день.

Разница только в способах. Одни предлагают есть больше каш. вторые настаивают на капусте и свекле, третьи запрещают углеводы и так далее. Прежде, чем обсудить конкретные диеты, давайте с вами сначала разберемся в том, что такое калории.

Калории: кому сколько?

Однажды я посмотрела один научный фильм о здоровом питании, производства, кажется. ВВС. Журналист задавал прохожим один и тот же вопрос: «Что такое калория?», и никто не мог ответить. Все говорили: это что-то такое, что есть в продуктах. В шоколаде их много, но никто не знал точно, что же это на самом деле.

Признаюсь, я тоже узнала научное определение, только когда начала всерьез интересоваться вопросами лишнего веса. В справочниках написано, что калория (правильнее килокалория) – это количество энергии, нужное, чтобы подогреть 1 литр воды на 1 °С. Я думаю, необязательно запоминать это определение, ведь мы не на уроке физики. Но важно понять, что калория – это единица измерения энергии, а не чего-нибудь другого. (В обычной жизни для простоты все говорят о калориях, а не о килокалориях.)

Человек тратит в день определенное количество сил. Пока он собирается на работу, гуляет по парку, принимает душ, даже когда спит, организм постоянно расходует энергию.

Считается, что за ночь человек теряет триста калорий, хотя ничего вроде бы не делает. За один час интенсивной тренировки, когда выходишь из зала в абсолютно мокрой футболке, тратится восемьсот калорий. Но простой шейпинг больше пятисот из вас не вытянет.

Если же не обращаться к крайностям (сну и спорту), то цифры примерно такие: за один час, проведенный лежа, человек теряет всего двадцать пять калорий, сидя – пятьдесят, стоя – сто. При ходьбе, естественно, еще больше.

Я пишу эти строки, а по одному из телеканалов ведущий говорит: «Идеальный продукт для похудения – сельдерей. Человек при его поедании тратит больше калорий, чем получает». Да. это так. Мы расходует энергию и когда едим. А еще – когда разговариваем, готовим, убираем в квартире, думаем.

Кстати, важное замечание: в холодное время года дополнительная энергия нужна для поддержания нормальной температуры тела, поэтому зимой больше хочется есть (это как раз наглядный пример, когда наши «литры» нагреваются на «градусы», как в определении). Именно поэтому у многих женщин появляются дополнительные сантиметры на талии и бедрах.

Итак, если сложить все калории, нужные нам для того, чтобы прожить один день, получится довольно много. Для мужчины – 2500. Крупная женщина должна в день получать около 2200 калорий, миниатюрная – 2000. У спортсменов дневная норма калорий будет выше – 3000 для мужчины и 2500 для женщины.

Важно понимать, что организму неоткуда больше взять энергию, кроме как из еды. Каждый день человек должен съесть столько, чтобы обеспечить работу своего организма. Калорийность у каждого продукта разная, она всегда обозначена на этикетке, думаю, это не стоит подробно объяснять. Допустим, вы съедите сытный завтрак, обед, ужин – каждый по 500 калорий или немножко больше. Получится 1500–1700. И еще 500 калорий будут содержать в себе выпитые за день напитки. В

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh  
сумме выйдет 2000–2200 – столько, сколько нужно женщине, чтобы не поправляться и  
не худеть.

Если ваш организм недополучил нужное для нормальной работы количество энергии, он обратится к жировым запасам, будет тянуть энергию оттуда. Тогда исполнится самое заветное желание – вы похудеете! Именно на этом строятся многие из диет.

Об экстренных диетах

Я условно делю диеты на обычные и экстренные, различая их по количеству калорий, которые диетолог предлагает потребить за день, а также по времени, необходимому для того, чтобы диета подействовала.

Экстренная диета – это несколько дней крайне умеренного питания

Человек каждый день съедает столько, чтобы получить всего 1000 калорий.

Это очень мало, в два раза меньше, чем нужно даже самой миниатюрной женщине, и катастрофически недостаточно для крупной дамы.

Продукты для экстренной диеты могут быть только низкокалорийные – кефир с низким процентом жирности, яблоки, пресловутые огурцы, кабачки, морковь, грибы, шпинат, морская капуста и так далее. При таком рационе организм стремительно теряет массу, сжигая накопившиеся жиры. И это, казалось бы, прекрасно! Но появляется сразу несколько проблем.

Проблема № 1. Нет тонуса

Худеющий человек чувствует себя вялым, сонным, ему сложно сосредоточиться. Это очень плохо, особенно, если профессия предполагает умственный труд.

Если организм недополучает не просто 10–20 % нужных ему калорий, а все 50 %, ему становится нехорошо. Такой эффект можно немного нейтрализовать с помощью кофе или энергетиков, но ненадолго.

В первые два–три дня низкокалорийной диеты чашка кофе приободрит на время, но с третьего дня можно будет хоть принимать душ из энергетиков – эффекта все равно не будет. Сплошная безжизненность и бледный вид. Одна из моих подруг на третий день подобной диеты даже упала в обморок!

Проблема № 2. Нет иммунитета

Всем известно, что из еды мы получаем не только энергию, но и многие необходимые элементы – фосфор, железо, магний и так далее. Именно поэтому людям, сидящим на низкокалорийной диете, требуется дополнительно принимать витамины. Настаиваю – это обязательно! Купите в аптеке хотя бы «аскорбинки», а лучше – полноценный комплекс витаминов.

На четвертый – шестой день 1000-калорийной диеты у худеющего ослабевает иммунитет

Низкокалорийные диеты – очень популярная система похудения. Я не вела статистику, но и я сама, и многие мои подруги пробовали какую-либо из них. Было много случаев, когда девушка простужалась посреди летней жары без особенных причин, а как только бросала худеть – выздоравливала.

Проблема № 3. Нет результата

После всех мучений, когда целую неделю нельзя есть ничего, кроме кефира, яблок или капусты, когда ради похудения был пропущен день рождения и корпоративная вечеринка, когда начальник сделал уже два замечания о том, что вы плохо работаете, наступает момент «икс». Вы становитесь на весы, и оказывается, что вес взят – минус четыре килограмма, как и было заказано.

На следующий день вы, такая сияющая, надеваете обтягивающее платье, а за

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh  
послеобеденным чаем позволяете себе в честь окончания диеты ма-а-а-аленькое  
пирожное. Ну и подумай – фигура на месте, все хорошо. На следующий день вы,  
опять же, довольная своим умеренным аппетитом, снова позволяете себе одно  
пирожное. И вдруг начинается какое-то безумие: хочется еще. Зная, что нельзя,  
покупаете его. Потом еще одно. Умеренный аппетит как рукой снимает, вы и на  
следующий день едите пирожные, шоколадки, спагетти, вареники, пирожки и булочки.

Что за напасть? Почему сброшенный за предыдущую неделю вес вернулся уже через  
пять дней, и не только те четыре килограмма, что были сброшены на экстренной  
диете, но и дополнительные два кэга вдруг осели на бедрах?

О ужас, ведь цель была совсем другой!!!

Кроме того, если в первый раз экстренная диета работает безотказно, то уже через  
несколько повторений организм привыкает к подобным встряскам и вообще  
отказывается сбрасывать вес. Отрицательные симптомы налицо, а вес остается  
прежним.

Худеть экстренно или не худеть? Ну что же. придется сделать вывод: экстренная  
диета подходит только в исключительных случаях. Если вы готовитесь к конкурсу  
красоты, или выходите замуж, или отправляетесь на море в компании друзей, один  
из которых вам небезразличен, то, конечно, пробуйте.

Да, через неделю кефирного или яблочного аскетизма уйдет четыре-пять  
килограммов. Но попросите окружающих не удивляться потом, что королева красоты  
вдруг резко поправилась, предупредите новоявленного мужа о том, что он женился  
на будущей толстушке. А вот тому парню из компании друзей, которого вы  
соблазнили на море, лучше вообще на глаза не показывайтесь.

Еще добавлю вот что. Если вы финансовый аналитик, бухгалтер, журналист –  
отложите низкокалорийную диету до отпуска или длинных выходных. Чуть проще тем,  
кто работает продавцом в бутике, секретарем, администратором в магазине или  
клубе. Вы будете чувствовать себя вялой, но работать сможете, и проблем с  
начальством не будет.

Экстренная диета лучше подходит тем, чья работа не предполагает колоссального  
умственного напряжения. Такие меры похудения абсолютно противопоказаны  
студенткам во время сессии!!

Несмотря на мое скорее отрицательное отношение к экстренным диетам, я все же  
приведу пару опробованных мною или моими подругами диет на 1000 калорий,  
позволяющих стремительно сбросить до пяти килограммов. Эти диеты смотрите в  
«Приложении ко второй части».

#### Разгрузочные дни

С гораздо большим уважением я отношусь к разгрузочным дням. Принцип тот же: вы в  
течение дня пьете только кефир или едите овощи и фрукты, и общая сумма калорий  
не должна превысить 1000. Но разгрузочные дни гораздо легче переносить,  
особенно, если устроить их после сильного переедания. Вы слишком много съели на  
праздновании дня рождения. Нового года, Пасхи? Не ленитесь и сделайте следующий  
день разгрузочным.

Утром выпейте чаю, а через час – стакан кефира. Или съешьте яблоко. И так весь  
день. Утром следующего дня вы проснетесь с пустым желудком и легким сердцем.

Поймите, разгрузочный день сам по себе – не панацея от лишних килограммов! Часть  
полученных перед ним калорий все же усвоится, превратившись в жир. Тем не менее  
стоит обязательно практиковать их после переедания, чтобы помочь организму быть  
в тонусе и чтобы не растягивать сильно желудок.

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh

Если вы введете в практику разгрузочные дни, например, вдобавок к обязательному мероприятию после праздника назначите разгрузочной каждую субботу, то, возможно, вам вообще не придется насилловать свой организм экстренными диетами.

Еда и наука

Главный недостаток экстренных мер похудения в том, что человек испытывает острое чувство голода. Это настоящий стресс для организма, поэтому-то по окончании диеты он и пытается восполнить недостаток калорий и даже перевыполнить план по восстановлению веса.

Мы уже выяснили, что, кроме как из еды, калориям взяться неоткуда. Еще мы знаем, что организм наш – не дурак. Сейчас объясню, как эти два вывода взаимосвязаны.

В том фильме, где прохожих на улице опрашивали на тему калорий, был показан следующий эксперимент. В лабораторию пригласили человека, предложив ему не позавтракать. Он был уже очень голоден к моменту начала эксперимента. Ученые установили на его голове датчик, чтобы фиксировать данные, получаемые из мозга. И стали показывать ему картинку с едой разной степени насыщаемости: тарелку с жареной картошкой, миску овощного салата, пирожное с кремом, яблоко, апельсин, добротный жирный стейк.

При просмотре каждой картинке мозг давал сигнал о том, что хочет есть. Но эти сигналы были совершенно разной степени интенсивности! Мозг очень слабо реагировал на яблоко, апельсин и овощной салат, но сильно хотел картошку, стейк и пирожное.

Ученые выяснили: когда человек голоден, мозг приказывает ему не просто поесть, а съесть что-нибудь как можно более сытное, калорийное. Это необходимо, чтобы быстро восполнить недостающую энергию

Как невозможно вмешаться в процесс, например, дыхания или сердцебиения – мозг самостоятельно, без наших приказов, регулирует всю эту деятельность, – так и нельзя приказать собственному мозгу не давать сигнал голода. Ноги сами приведут человека к холодильнику и заставят выбрать что-нибудь пожирней и погуще. А в кафе язык помимо нашей воли произнесет: «Солянку, гуляш и четыре пирожных, пожалуйста».

Потом будет казаться, что это слабоволие, что в следующий раз можно будет сказать себе твердое нет. Но факт остается фактом: после того, как человек долгое время терпит голод, он выбирает то, что насытит его быстрее и лучше.

Кроме того, слишком голодный человек зачастую переедает. Мозг требует унять голод, заставляя заказывать в кафе (приготовить себе дома) гораздо больше еды, чем нужно. Все мы не раз замечали это и без экспериментов. Но наука подтверждает, а значит, нужно принять как факт: главное правило удачной диеты – не морить себя голодом.

Нам хочется разнообразия, и это нормально. Может, умнее будет выбрать диету с более интересным набором продуктов?

Еще один из поразивших меня научных экспериментов был гораздо более прост в исполнении. В людном кафе у барной стойки поставили две тарелки с конфетами, одинаковыми по вкусу. Их можно было брать бесплатно всем желающим.

Первую тарелку заполнили цветными, яркими конфетами вроде M&M's. Во второй были такие же, но все одного цвета – шоколадного. Посетители кафе угощались конфетами, и через некоторое время в одной из тарелок они закончились. Как вы думаете, в какой?

В тарелке с конфетами шоколадного цвета осталось еще много, а цветные съедены все до единой. Почему так? Ведь вкус у конфет одинаковый!

Ученые объяснили и это. Дело в том, что наш мозг запрограммирован на выбор как можно более разнообразной пищи. В разных продуктах содержатся разные элементы, нужные для здоровья. Если конфеты отличаются по цвету, то возможно, что они

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh будут отличаться и по вкусу, по ингредиентам, а значит – полезным свойствам. В данном случае это не так, но вывод все-таки можно сделать.

Нам хочется разнообразия, и это нормально. Может, умнее будет выбрать диету с более интересным набором продуктов?

Меня удивило, что такой простой эксперимент объясняет, почему нам надоедают диеты, по условиям которых нужно есть один и тот же продукт.

Для третьего эксперимента понадобилась группа добровольцев. Ими стали американские солдаты. Ученым оказалось довольно легко проконтролировать их питание: все солдаты придерживаются одного и того же распорядка дня, их одинаково кормят. Ребята в этом случае послужили не только своей родине, но общемировой проблеме здорового питания, за что лично я им признательна.

Итак, роту солдат во время обеда разделили на две группы. Одним было предложено съесть отбивную с овощами и запить стаканом обычной воды. Для солдат из второй группы отбивную и овощи вместе со стаканом воды взбили в блендере. Они съели ложкой получившийся суп.

Затем солдаты занялись привычными делами. Как только у кого-либо наступало чувство голода, он отмечал это и отправлялся в столовую, где его осматривали ученые.

Я сразу решила провести этот эксперимент на себе самой. Начала завтракать супами-пюре и была удивлена, что после них мне действительно хотелось есть только через четыре часа!

Неожиданно оказалось, что те солдаты, которые съели обычный обед и запили его водой, почувствовали голод быстрее. Они уже через два- три часа отметились у исследователей, и те констатировали, что желудки их частично переварили съеденное.

Солдаты из второй группы, отобедавшие супом-пюре, оказались менее голодными. Почти все они захотели есть только через четыре часа после приема пищи.

Я была поражена! Как же так – ведь обе группы съели одинаковый обед с равным количеством калорий! Ученые объясняют это следующим образом: процесс усвоения измельченной пищи требует значительно меньше энергетических затрат, поскольку в желудок она попала уже размельченной и организм не тратит энергию на размельчение, поэтому и насыщение более полное.

Похожий эффект наблюдался и от овсяной каши, в которой также много воды, от перетертых вареных яиц в сочетании с картофельным пюре. После еды я чувствовала себя сытой и довольной, хотя съела не так уж много. И желанный результат не заставил себя ждать! Поедая свой диетический рацион, я уже не была такой голодной как раньше, достигая при этом цели похудения.

#### Напитки

Запивать или не запивать? Практика подтверждает давно замеченную диетологами особенность организма – не стоит пить сразу же после еды. Они рекомендуют сделать перерыв между приемом пищи и воды – от 15 минут до часа. Жидкость смывает желудочный сок, и пище труднее перевариваться. Это важно понимать всем людям, а не только тем, кто хочет похудеть.

Я понимаю, что привычка – наша вторая натура. Очень хочется запить, очень. Но мы же не враги себе! Нужно подождать, хоть немного. Попробуйте засекайте время и займите себя чем-нибудь в перерыве. «Я закончила завтракать в 9.30, значит, кофе буду пить в 10.00, а пока можно высушить волосы и накраситься» – примерно так. Начав с того, чтобы делать перерыв на 15–20 минут, можно постепенно привыкнуть, и не пить после еды целый час.

Главное – это не только полезно, но и удобно! Такое разграничение помогает не переедать. Случается ведь, что за чаем после вроде бы сытного завтрака так и хочется съесть кусочек шоколада или печенье, а после одного кусочка следует второй, третий, пятнадцатый. Если же взять за правило не есть, когда пьешь, и не

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh  
пить, когда ешь, то через час после еды к кофе не прибавится ненужное пирожное.  
Потому что его можно съесть тоже только через час. А какой смысл есть пирожное  
без кофе или чая? Видите, какая замечательная по своему хитроумию система!

Ведь почему мы так любим запивать? После еды нам хочется, по сути, прополоскать рот чаем или кофе, чтобы убрать вкус недавно съеденной пищи. Пососите освежающую полость рта конфету. Подойдет также аскорбинка с глюкозой, опрыскиватель рта. Наконец, самый низкокалорийный способ – почистить зубы. А что? В таком серьезном деле, как похудение, подходят даже самые смешные методы! Чистить зубы после каждого приема пищи невозможно, конечно. Но, к примеру, почистить зубы после обеда – почему нет? И свежесть дыхания обеспечена, и пить перестает хотеться. Чистить зубы три раза в день – не так уж и много. Не десять же.

А вот что же делать с выпивкой? Я могу немного выпить, если собирается подходящая компания.

Все сидят за столом, веселятся, и алкоголь в этом случае – просто приятное дополнение, а не цель вечеринки. Но и в компании алкоголь я позволяю себе два раза в месяц, не больше.

Я вполне могу пережить, если все будут за столом выпивать, а я – нет. А такого, чтобы я дома каждый вечер откупоривала бутылку вина и выпивала, никогда со мною не случилось.

Конечно же, алкоголь нам – враг. Но что поделать: общество, в котором мы существуем, несовершенно, и не пить совсем, живя в современной России, – это почти подвиг. Женщинам в вопросе отказа от алкоголя все же легче. Представьте, как отреагируют друзья мужчины, который за столом скажет: «Я выпивать сегодня не буду, потому что худею». Хотя он будет более чем прав: алкоголь сильно портит фигуры и мужчин, и женщин. В нем содержится слишком много калорий, которые в сочетании с закуской творят с внешностью человека ужасные вещи.

Существует утверждение, что много пить, не закусывая, глупо. Утреннее похмелье заставит поверить любого экспериментатора. Но зачем вообще пить много? Даже если с закуской?

Как мы уже знаем, с помощью еды организм получает энергию. Крепкий алкоголь эту энергию гасит. Если много выпить, но и много съесть, опьянение будет не таким сильным.

Однако из еды и алкоголя в организм поступит огромное количество калорий – человек обязательно поправится. Несколько таких дней подряд (как, например, на новогодние праздники) – и лишние пять килограммов вам обеспечены. Возникает второй вопрос: зачем так много пить, если эффекта опьянения из-за обильной закуски все равно не последует? Разве кто-нибудь пьет калорийные крепкие напитки вроде водки именно ради вкуса?

С точки зрения заботы о правильном питании, лучше даже не смотреть в сторону настоек и ликеров

Впрочем, не весь алкоголь одинаково калориен. В 100 мл ликера Baileys содержится 350 калорий – столько же, сколько в полноценном завтраке! Я, к примеру, на вечеринке заказываю один несладкий коктейль (например, Mohito или Cosmopolitan) и пью его весь вечер.

Если вам хочется выпить, возьмите 200 мл сухого белого вина или 330 мл светлого пива. Это не так уж много – 120–130 калорий, как в одном крупном яблоке. Закусывайте вино фруктами, а пиво лучше не закусывать вовсе. Да, оно вызывает чувство голода, но не такое уж сильное. Через час после пива съешьте легкий салат, и все пройдет. И наоборот: если вы пришли голодной на вечеринку, где нельзя не выпить, сначала съешьте овощной салат, через час заказывайте алкоголь.

Не рекомендуется совмещать напиток с едой.

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh  
Не стоит позволять себе сразу и бокал вина, и десерт. Либо одно, либо другое –  
выбирайте. Алкоголь – отдельно, еда – отдельно.

О чувстве голода

Теперь я хочу объяснить главнейший принцип здорового питания. Диеты созданы для того, чтобы сделать питание умеренным, искусственно научить нас не переедать, раз уж мы сами не умеем вести себя сдержанно по отношению к еде. Но главное, чему нужно научиться, – это не есть, когда вы этого на самом деле не хотите.

Чувство голода – очень простое и понятное ощущение, его невозможно спутать ни с чем. Каждый раз, когда возникает мысль: «А не пойти ли мне подкрепиться?», нужно спросить себя, голодны ли вы на самом деле. Почувствуйте свой желудок: полный он или пустой? Если аппетита на самом деле нет, не нужно отправляться на кухню за едой. Он-то во время еды придет, но нужно ли это нам?

Многие люди склонны есть не ради насыщения, а по каким-нибудь другим причинам. Если, например, грустно. Проблемы «заедания стресса» я уже подробно описывала. Помимо этого нам неплохо кушается, когда скучно и нечем заняться.

Сидишь целый день дома перед телевизором – так и тянет сходить в очередной раз к холодильнику. Случается, что хочется что-нибудь съесть, если неуютно себя чувствуешь.

К примеру, идешь по улице – снег в лицо, ветер, грязь под ногами, мерзнешь, а рядом киоск с горячими пирожками. Есть на самом деле не хочется, но покупаешь, чтобы просто согреться. Или можно объесться за компанию, когда думаешь: «Все заказали по два куска пиццы, мне хватит одного, но я тоже возьму два». И так далее.

Все это неправильно. Умейте отделять одни ощущения от других. Потрудитесь спрашивать себя каждый раз, что именно вы чувствуете. Ведь «скучно» и «замерзла» – не то же самое, что «проголодалась».

Это как с алкоголем. Перед тем, как заказать еще бокал вина, мы обращаемся к организму: «Я, кажется, уже достаточно выпила? Тогда больше не буду». Мы думаем об этом всегда во время вечеринки. Потому что понимаем: если выпьем сверх меры, будем плохо себя чувствовать. Так и с чувством голода.

Ежедневно нужно несколько раз задать себе вопрос: «Голодна ли я?», и искренне на него ответить, понимая, что если мы съедим сверх меры, лишние килограммы и сантиметры не заставят себя ждать.

Сытно и вкусно

О том, что в пище содержатся белки, жиры и углеводы, известно всем. Не будем углубляться в химию и описывать, как именно белки распадаются на аминокислоты, но уясним для себя несколько основных моментов.

1. Белки необходимы организму. Их он использует как материал для строительства мышц.
2. Белки животного происхождения содержат аминокислоты, которые невозможно получить ни с какими другими продуктами, поэтому они особенно ценны для организма.
3. Растительные белки также нужны, потому что они дополняют белки животного происхождения при разнообразном питании. Растительные продукты, богатые белками. – это горох, фасоль, соя и другие бобовые.
4. К белкам животного происхождения относятся яйца, икра, молоко, творог, сыр, мясо и рыба.
5. Довольно много белков в хлебе и крупах и очень мало в овощах.
6. Слишком большое количество жиров в пище ухудшает усвоение белков, а углеводы, наоборот, улучшают их усвоение.

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh

7. Самую большую по весу и объему часть пищи обычно составляют продукты, содержащие углеводы. – крахмал и разные виды сахара.

8. Сахар очень быстро попадает из кишечника в кровь и с кровью разносится в клетки и ткани организма, а крахмал сначала должен превратиться в кишечнике в глюкозу и только в таком виде поступает в кровь.

9. Чтобы обеспечить равномерное поступление сахара в кровь, желателно отдавать предпочтение «медленным» углеводам (крупы, зерновой хлеб, крахмалистые овощи), а сахар и сладости должны давать нам не свыше одной трети углеводов.

10. «Быстрые сахара» (сахароза, глюкоза и фруктоза) содержатся в меде, варенье, кондитерских изделиях, ягодах и фруктах. Кроме того, мы употребляем сахар в пищу в чистом виде.

11. К углеводам близка клетчатка, которая почти не усваивается в организме. Присутствие клетчатки в пище необходимо, так как она способствует передвижению пищевой кашицы и предупреждает запор.

12. Сравнительно много клетчатки в черном хлебе и других изделиях из муки грубого помола, в которой остается много отрубей, а также в овощах, фруктах и ягодах.

13. В рационе человека обязательно должны быть жиры животного и растительного происхождения. Длительное преобладание в рационе какой-либо одной разновидности приводит к тому, что он хуже усваивается, а иногда и к расстройству пищеварения.

14. В молочных жирах (молоке, сливках, сметане и сливочном масле) имеются необходимые нам витамины А и D.

15. Растительные масла (подсолнечное, оливковое и др.) содержат сравнительно много ненасыщенных жирных кислот, без которых полноценное усвоение белка невозможно.

Для того чтобы похудеть всерьез и наверняка, нужно получать из еды меньше калорий, чем требуется, но при этом не испытывать резкое чувство голода.

Звучит, конечно, фантастически: надо недоедать, однако быть сытой.

Чтобы узнать секрет такого питания, нужно принять как факт, что продукты отличаются друг от друга не только составом (соотношением белков, жиров и углеводов), но и тем, как именно они ведут себя в организме человека. Одни перевариваются достаточно быстро, другие задерживаются в желудке надолго, но есть от этого почему-то меньше не хочется, третьи – действительно насыщают.

Идеально, когда между завтраком, вторым завтраком, обедом и ужином человек делает перерыв на четыре часа. Идеальное расписание – четыре раза в день: два завтрака, обед и ужин или завтрак, обед, полдник и ужин, – выбирайте, как удобнее. Но главная цель – поест так, чтобы проголодаться как можно позже и меньше перекусывать в промежутках между приемами пищи.

Вы, конечно, замечали, что высококалорийный продукт не всегда способен насытить человека. В плитке шоколада целых 550 калорий, то есть примерно как в хорошем обеде. Но если съесть ее вместо обеда, ничего хорошего не выйдет. Ощущения будут не самыми приятными, а есть снова захочется уже через час.

Неверно и то, что сытная пища должна быть жирной, хоть и доказано, что жиры перевариваются в организме дольше всего. Как ни странно, лучше всего человек насыщается продуктами, в которых много белка. Диетологи неоднократно подтверждали это. На втором месте – жирная пища. На третьем – богатая углеводами.

Чтобы насытиться и при этом получить минимум калорий, нужно, как мы уже выяснили, есть насыщенную водой пищу: каши-пюре, супы, тушеные овощи в сочетании с продуктами, в которых много белка. В порции грибного супа-пюре, приготовленного с нежирной сметаной, всего около ста пятидесяти калорий, но

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh после него можно не чувствовать голода в течение двух с половиной часов. Диетическое овощное рагу с куриным филе «потянет» на 250 калорий, но насытит на все четыре часа. Сравнение не в пользу шоколадки.

Я хочу привести несколько популярных и заинтересовавших меня диет. Это «обычные», здоровые диеты на 1600–1800 ккал в день, а не экстренные варианты. Их вы также найдете в Приложении.

Они не предполагают четкого меню на день.

Не каждая даже очень стремящаяся к похудению женщина может выдержать три недели питания по расписанию.

Если вы человек, любящий порядок, и умеете придерживаться распорядка дня, садитесь на диету смело, вам удастся.

Если же у вас множество дел, отложенных на никогда не наступающее «завтра», вы часто меняете свои планы на день и вам быстро все надоедает, попробуйте одну из нижеприведенных систем питания.

#### Раздельное питание

Нельзя сказать, что при раздельном питании все так просто и можно есть, как захочется, не утруждая себя правилами. Как раз правил здесь много. Но они вполне обоснованы. Диетологи давно сошлись во мнении, что раздельное питание помогает нам систематизировать приемы пищи и не есть все подряд в немыслимых комбинациях.

Основной принцип раздельного питания заключается в том, чтобы четко разграничить белковую и углеводную пищу. Блюда, которые состоят из белковых и углеводных продуктов одновременно, слишком сложны для усвоения организмом. Ведь для расщепления белков необходима кислотная среда, а углеводы расщепляются в щелочной среде.

При переваривании сложной пищи организм, начинает активно вырабатывать оба вида ферментов, которые противодействуют друг другу. Когда человек ест комбинированные блюда, в организме остаются не до конца переваренные вещества, которые впоследствии начинают гнить, способствуют появлению жировых отложений и отравляют организм. А вот употребляемые отдельно друг от друга белковые и углеводные вещества быстрее усваиваются и не нарушают общего кислотно-щелочного баланса.

Я вижу в такой системе питания два минуса.

1. Продукты по отдельности гораздо менее вкусные, чем вместе. Человечество потратило столько времени, придумывая новые блюда и соусы, а вам придется отказаться почти от всего съестного великолепия, которым гордится цивилизация.

2. Если питаться раздельно на протяжении длительного времени, организм понемногу отучается переваривать сложные блюда. Поев так пару лет, вы с трудом сможете осилить, например, пельмени.

С другой стороны, если вы склонны к полноте и хотите с нею бороться, забудьте о пельменях навсегда, так проще.

Чтобы было удобнее, для раздельного питания диетологи создали таблицу совместимости продуктов, в которой знаком «+» обозначено удачное сочетание продуктов, «0» – допустимое. «-» – неудачное (см. Приложение). Дыни несовместимы ни с какими другими продуктами. Важно, что между употреблением несовместимых продуктов должно проходить не менее двух часов.

#### Питание по группе крови

Я много читала о питании по группе крови, потому что хотела попробовать похудеть с помощью этой системы. Но как раз, когда я уже разобралась во всем, в моей жизни наступил очередной этап невероятных по количеству дел дней. Шла активная работа одновременно над моим постоянным проектом «Дом-2» и шоу «Жестокие игры» на Первом канале. Тем не менее я изложу вам все свои знания на эту тему.

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh

Я прочла, что впервые различное влияние одних и тех же диет на разных людей зафиксировал американский врач Джеймс д'Адамо. Он исследовал систему питания вегетарианцев и заметил, что не всем людям отказ от мяса дал положительный результат. У некоторых пациентов, наоборот, самочувствие за время диеты ухудшилось. Джеймс д'Адамо предположил, что дело здесь в группе крови пациентов, а его сын довел теорию до конца, создав систему питания для четырех групп крови.

Суть системы питания по группе крови заключается в том, что употребление одного и того же продукта может кому-то позволить сбросить вес, кто-то другой поправится, а с третьим не случится ничего – все зависит от группы крови, определяющей степень усвояемости продукта.

Нежелательные для своей группы крови продукты, по мнению американского диетолога, нужно исключить из пищевого рациона, отдав предпочтение более подходящим.

Почти все мои подруги, с которыми мы обсуждали питание по группе крови, сказали, что продукты, которые предписывает эта система питания, как раз и являются их любимыми

Эту мысль подтверждают вкусовые предпочтения многих людей.

У меня не так. Мне как обладательнице второй группы крови рекомендуется включить в рацион как можно больше овощей, но я так люблю мясо!

Я не смогла бы от него отказаться. Еще я обожаю спагетти с соусами, которыми так богата итальянская кухня, и вообще эта кухня для меня на первом месте. Я с огромным удовольствием ем также блюда русской кухни.

Если бы я села на диету по группе крови, мне пришлось бы вычеркнуть из рациона пшеничную муку, а с нею все, что я люблю больше всего. Возможно, я не решилась на эту систему питания именно из-за запретов на обожаемые продукты, а не из-за нехватки времени.

Но зато знаю, что эта теория неоднократно подтверждалась на практике худеющими людьми. Наиболее логично выглядят рекомендации для людей с первой и второй группами крови, которых в мире больше всего. Обладатели третьей и четвертой группы им уступают количественно, а диета, предложенная для них Джеймсом д'Адамо. менее строгая.

**ПЕРВАЯ ГРУППА.** Эта группа крови появилась раньше других, она была абсолютно у всех наших далеких предков, которые, как известно, занимались охотой и питались преимущественно мясом. Поэтому людям с первой группой крови важно насытить свой рацион как можно большим количеством белковых продуктов.

Лучше всего подходит высокопротеиновая диета с преобладанием постного мяса (любого, кроме свинины) и рыбы. К полезным продуктам можно отнести не кислые овощи и фрукты, а также ржаной хлеб.

Нейтральные продукты для людей с первой группой крови – это крупы, все, кроме гречневой. Желательно полностью исключить острые приправы, всевозможные кетчупы, лечо, маринады, капусту (кроме белокочанной) и картофель. И вовсе не рекомендуется углеводная пища – сладости, хлебобулочные изделия. Следует также ограничить себя в употреблении крепких спиртных напитков, черного чая, натурального кофе – в пользу зеленого чая, натуральных чаев из шиповника, имбиря и мяты. К нейтральным напиткам относятся некрепкое пиво, белое и красное вино.

Так как при белковой диете и ограниченном употреблении углеводов возможно очень быстрое похудение, важно менять питание постепенно, а также пить витамины.

**ВТОРАЯ ГРУППА.** По мнению ученых, вторая группа крови появилась тогда, когда люди начали заниматься земледелием, а не только охотой. Мясо отчасти уступило место зерновым, овощам, фруктам, всевозможным кореньям. Именно поэтому считается, что

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина buckshn представители второй группы крови должны ограничивать в своем рационе мясные продукты в пользу всего вышеперечисленного (кроме пшеницы).

У людей со второй группой крови пониженная кислотность желудочного сока, поэтому им не подходит даже постное мясо, а также жирная, жареная, копченая пища, острые приправы, кетчуп, горчицы, соусы. Не рекомендуется также употреблять молочные продукты – лучше заменить их на кисломолочные или на соевые (сыр тофу, соевый творог). Рыба не возбраняется, но желательно не употреблять в пищу камбалу, селедку, икру и прочие морепродукты, содержащие большое количество соли. Кроме того, людям со второй группой крови не подходят кислые фрукты и ягоды, а также соки из них (яблоки, мандарины, апельсины, вишня) и газированная вода.

Фрукты, овощи, коренья и бобовые, столь благоприятно воздействующие на организм таких людей, лучше заправлять растительными маслами – оливковым, льняным. Из жидкостей положительное влияние на организм окажут некрепкий кофе и зеленый чай, морковный и прочие нектислые соки.

На первый взгляд, слишком много запретов. Главное – отказаться от мяса, слишком трудно оно усваивается организмом. Зато не придется сильно сокращать количество употребляемых углеводов, сахара. При этом похудение все равно произойдет, это доказывает пример многих людей со второй группой крови, перешедших на предлагаемое доктором д'Адамо вегетарианство.

**ТРЕТЬЯ ГРУППА.** Для людей с третьей группой крови подойдет любая диета, исключающая употребление жирных продуктов. Это может быть и высокопротеиновая диета, и углеводная. У таких людей редко бывают проблемы с иммунной и пищеварительными системами, поэтому им не страшна тяжелая пища, в частности, мясо, но они, в отличие от обладателей первой группы крови, могут употреблять в больших количествах овощи и фрукты, а также некоторые крупы.

Среди рекомендованных позиций – молочные или кисломолочные продукты (нежирные), яйца, крупы, бобовые, растительные масла. Отлично помогают пищеварению овсяная, рисовая и пшенная каша, а от гречневой и пшеничной круп лучше отказаться. Из мяса наиболее полезна баранина, говядина, индейка, но курицу и свинину есть не стоит. Из овощей подходят все, кроме кукурузы, помидоров, тыквы, оливок. Не рекомендуется часто лакомиться арахисом, гранатом, кокосами, хурмой и другими «вяжущими» фруктами.

Среди напитков особенно благотворное воздействие на организм оказывают зеленый и травяные чаи, свежевыжатые соки ананаса, винограда, клюквы. Не переусердствуйте с крепким чаем, кофе, вином и томатным соком, а также газированными напитками.

Обладатели третьей группы крови, желающие сбросить вес, должны обязательно отказаться от жареной, копченой, жирной еды. Можно также исключить из рациона морепродукты. Быстрый результат даст кефирная диета и любая другая монодиета, а летом для регулирования веса прекрасно подойдут салаты – овощные и фруктовые.

**ЧЕТВЕРТАЯ ГРУППА.** В четвертой группе крови сочетаются антигены второй и третьей группы, поэтому диета для ее обладателей не очень строгая. Таким людям лучше отказаться от свинины, жирной баранины, заменив их крольчатинной, индейкой, мясом курицы. Идеальным будет сочетать нежирное мясо с овощами, у которых уровень крахмала невысок.

Кукурузу, гречку и бобовые употреблять нежелательно, так как они замедляют обмен веществ, но можно есть практически все овощи и любые нежирные кисломолочные напитки.

Из фруктов людям с четвертой группой крови не подойдут только апельсины и грейпфруты – из-за низкой кислотности желудка (как у тех, кто обладает второй группой крови) организму сложно будет с ними справиться. Пить можно любые напитки, при диете разрешается даже красное вино, но в меру.

Тем, кто родился с редкой четвертой группой крови, явно повезло. Для того чтобы сбросить вес, им не придется отказываться от своего привычного питания, можно его просто слегка модернизировать. Отказаться на время диеты от подсолнечных семечек, арахиса и гречневой крупы, ввести в рацион много кисломолочных

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина buckshn продуктов – кефира, ряженки, творога, налегать на морепродукты, особенно на салат из морской капусты. От маринадов и консервации лучше воздерживаться и употреблять взамен свежие овощи и фрукты. Вес будет снижаться постепенно, не сразу, но зато результат будет долговременным.

Твердое «Нет»

Я часто встречаю в Интернете утверждения в духе: «Чтобы резко похудеть, нужно отказаться всего от трех продуктов!». Обычно предлагается убрать из рациона хлеб, сахар и, например, масло. Эти объявления очень заманчиво смотрятся: казалось бы, ешь сколько хочешь все остальные продукты и теряй вес. Но, поверьте, так не бывает.

Человек худеет от того, что получает из еды меньше энергии, чем ему нужно, а не от выбора источников этой энергии.

Во всех диетах, которые я рекомендую в Приложении, исключены некоторые продукты, особенно губительно влияющие на организм, способствующие быстрому набору веса. Но нельзя полностью ограничивать себя, например, в жирах, ради того, чтобы можно было есть много сладостей, в которых содержатся углеводы. Без жиров организм не сможет нормально функционировать; человек просто заболевает, если будет так питаться!

Я наблюдала, как моя приятельница Маша пробовала питаться, полностью исключив из рациона все мучные и сладкие блюда. Она решила, что не будет есть шоколад, конфеты, печенье, спагетти, вареники, пельмени, булочки, хлеб и еще много замечательно вкусных вещей. А Маша, надо сказать, ужасная сладкоежка!

Когда мы собирались в ресторане компанией, она могла заказать, например, десерт «крем-карамель» и молочный коктейль, а потом подождать и заказать еще и второй десерт – «Наполеон» или черничный пирог (я уже запомнила даже, что она любит). Поэтому можно себе представить, на что Маша себя обрекла. Я спросила ее, каким образом она собирается поддерживать необходимый баланс углеводов в организме. – Маша ответила, что у нее для этого остаются овощи, фрукты и крупы.

Через некоторое время мы снова встретились. Маша выбрала в кафе салат и чай. Она хоть и выглядела несчастной, но все-таки немного похудевшей. «Мне сложно удержаться, чтобы не съесть целую плитку шоколада. Я не могу ограничиться одним кусочком, – объяснила она. – А когда совсем нельзя, то и не нужно с собой бороться: нет – значит, нет».

Я обрадовалась за подругу, но оказалось, что преждевременно. Через некоторое время мы увиделись снова. К ней вернулся прежний вес.

Мало того, у нее появилось множество проблем от придуманной ею системы питания. Маша действительно не ела все это время сладкое и мучное. Поначалу ей было трудно, но она терпела. А потом хитрый организм сам подсказал пути решения поставленной перед ним проблемы.

- Во-первых. Маша «подсела» на орехи. Она не запрещала их себе, ведь это не мучное и не сладкое. Поэтому однажды решила, что ничего страшного не будет, если она съест всего 50 граммов миндаля. Но вместо 50 съела 100 граммов и калорий в них, конечно же, было больше, чем в 100 г любимого Машей шоколада.

То же самое произошло с крупами. Поначалу Маша ела кашу только на завтрак, а в обед и ужин пыталась насытиться мясом и овощами. Но ей не хватало любимого вкуса. Маша, в отличие от меня, совсем не любит мясо. В итоге она начала готовить кашу еще и на ужин, а в перерывах между едой съедала по пакетике овсянки. Нетрудно догадаться, что по объему калорий выходило почти столько же, сколько от двойных порций десертов. Каши она обильно поливала маслом (ведь его тоже «можно!»), от этого они становились еще более сытными.

- Во-вторых, у Маши постоянно болел живот. От чрезмерного количества фруктов («можно же»), от «Кока-колы лайт», от жвачек с сахарозаменителем, которые подруга незаметно для себя сжевывала по две пачки в день.

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh

В итоге Маше пришлось прекратить эту «диету» и перейти на нормальный режим питания – она стала работать над тем, чтобы есть меньше сладкого, а не отказываться от него полностью.

Несмотря на печальный опыт подруги, я не считаю, что запретить себе какие-то продукты – не выход. Просто все должно быть разумно

Читатели мне, наверное, не поверят, но я обожаю напиток «Тархун». Я знаю, что это гадость и его не нужно пить, но – что поделать – люблю. Раньше я также увлекалась «Кока-колой» и «Спрайтом», но от них решила отказаться. «Тархун», вроде бы, тоже химия, но от него так сильно не надувается живот, не становится плохо, ничего не болит, как от «Колы» и «Спрайта». Из всех газированных зол я выбрала меньшее.

Я также считаю, что вполне возможно навсегда отказаться от такого продукта, как майонез, особенно если речь идет о магазинном варианте. И вместо него дополнять еду кетчупом, раз уж без соусов нельзя. В кетчупе гораздо меньше жира, чем в майонезе.

Сладкоежки, попробуйте перейти с шоколадных конфет на фруктовые. Любители мяса и колбасных изделий, замените жирную «Московскую» сырокопченую колбасу на вареную «Докторскую».

Поклонники мучного, перейдите с пшеничного хлеба на ржаной.

Если вы любите шоколад. – а в нем много жира, – и не можете отказаться от этого продукта, попробуйте ограничить себя в чем-нибудь другом, например, по минимуму использовать масло при приготовлении пищи. Тогда вы сможете отрегулировать количество жира, которое ежедневно поступает в ваш организм.

Для того чтобы научиться заменять одни продукты на другие, нужно хорошо знать свои вкусы (это несложно) и свойства продуктов, а для этого у вас в руках моя книга.

Пищевые добавки и готовые диеты

Я рассказала о диетах и системах питания, история которых насчитывает несколько десятилетий. Однако наука (а диетология – очень важная, по моему мнению, наука) движется вперед, и мы жаждем воспользоваться ее достижениями как можно быстрее.

За последние несколько десятилетий миру то и дело представляют очередной «волшебный» препарат, позволяющий сбросить вес без каких-либо усилий. В начале книги я поделилась с вами своим невеселым опытом похудения на популярных таблетках для снижения аппетита. Вес остался прежним и даже вырос, а в организме произошел гормональный сбой.

Я думаю, подобные истории случались и с теми, кто принимал популярные в России одно время продукты компании Herbalife. Эту компанию часто критикуют в научных исследованиях, говоря о повышенной токсичности их низкоуглеводных белковых заменителях пищи. В 2009 году одна из потребителей и реализаторов продукции Herbalife в Израиле подала в суд на компанию. Женщина доказала, что из-за употребления батончиков и таблеток Herbalife у нее возникли проблемы с печенью, которые развились в цирроз.

Но не все методики похудения, основанные на пищевых добавках, вредят организму. Специально для этой книги я подробно расспросила свою подругу Алису о том, как она худела на молочных коктейлях одного европейского производителя, а также по системе «Худеем за неделю» популярной российской марки. Вот что она мне рассказала:

– Коктейли я открыла для себя год назад и удивительно быстро на них сбросила вес. Мой вес до похудения был 65 килограммов, уже через неделю он снизился до 59 килограммов.

Молочный коктейль для похудения рекомендуется пить вместо одного-трех приемов

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh  
пищи в день. Я на первые два дня заменила все три приема, а потом пила вместо  
завтрака и ужина, а на обед ела все то, что обычно. Коктейль довольно вкусный –  
у меня был шоколадный, а есть еще со вкусом капучино, кофе, фруктов и даже  
курицы.

Он делается с помощью шейкера, который продавец выдает в комплекте с банкой.  
Нужно налить в шейкер подогретое молоко, добавить порошок из банки и взбить с  
закрытой крышкой.

Коктейль густой по консистенции, он низкокалорийный (в порции 200 калорий вместе  
с молоком) и хорошо насыщает, так как содержит много белка.

В общем, мне было несложно на нем держаться, и я хорошо похудела всего за  
неделю. Но, к сожалению, быстро набрала вес снова. Я думаю, дело в том, что  
похудение было слишком резким. А вот муж сбросил восемь килограммов, с 98 до 90,  
и не поправился больше. На протяжении двух недель он заменял порцией коктейля  
только один прием пищи – ужин.

Потом я взялась снова худеть, но уже на коктейльной диете от российского  
производителя. Я купила систему «Худеем за неделю», где на каждый день расписана  
диета. В коробке обнаружила много пакетиков, в которых и каши, и готовые обеды,  
и напитки – кисели и компоты, – нужно только залить кипятком. Внимательно прочла  
инструкцию и в этот раз решила резко не худеть. Рекомендуются не питаться только  
по диете, но и добавлять в рацион другие продукты, – я так и сделала. Все, что я  
ела по этой диете, было очень вкусным, и я купила еще одну коробку. В итоге я  
просидела на диете не неделю, а две, и сбросила вес снова – четыре килограмма,  
которые ко мне больше не вернулись.

Из слов подруги я могу сделать вывод: в похудении главное – не  
переусердствовать. А если диетологи разработали помогающие в похудении пищевые  
добавки, почему бы не воспользоваться их изобретениями? Добавки хороши тем, что  
при малой калорийности хорошо насыщают, в них также содержится много полезных  
витаминов и минералов, а их стоимость не очень высока. Алиса сказала, что  
заплатила за банку европейского коктейля 1700 рублей, а за одну коробку  
российского – 500 рублей.

Я считаю, что эти системы питания подойдут тем женщинам, которые не любят  
готовить. Я, например, ужасно не люблю, не получаю от этого никакого  
удовольствия. Да, я могу сделать омлет, салат, пожарить или потушить что-нибудь,  
сварить кашу ребенку. Но вот пироги печь или колдовать над наваристыми супами не  
могу.

Когда я собиралась замуж, перед свадьбой призналась будущему мужу: «Юр, у меня  
есть один минус. Я не умею готовить». Несмотря на то, что на Кавказе, откуда он  
родом, умеют готовить абсолютно все женщины, он сказал: «Ничего страшного,  
главное, что мы любим друг друга, а остальное не так важно».

Мне очень понравился такой подход, поэтому я все-таки старалась, пока мы жили в  
браке, радовать мужа чем-нибудь съестным. Хотя в целом мне неинтересно прийти на  
кухню, поразмышлять и подумать, что бы эдакое сделать, и на пару часов застрять  
там.

Я считаю, что заниматься готовкой нужно, когда это приносит тебе радость.

Мне же на кухне кажется, что я нахожусь на каком-то сложнейшем испытании и  
сейчас его провалю.

Поэтому мне лично готовые системы питания кажутся вполне приемлемыми, удачной  
находкой для таких женщин, как я. Впрочем, я обошлась и без них.

Считать калории или не считать?

Я начала этот раздел с рассказа о калориях. Им и закончу.

Диеты отлично помогают справиться с проблемами лишнего веса, но не подходят тем, кому сложно жить по инструкции.

Слишком свободолюбивым людям лучше выработать свой способ похудеть.

Придерживаясь всех изложенных мною выше принципов, можно снизить количество потребляемой пищи. Но чтобы знать наверняка, что вы не сбились с пути к идеальной фигуре, можно придумать собственную систему питания.

Допустим, вы не объедаетесь сладким, готовите себе все без масла – на пару или на гриле. – стараетесь не есть мучное. И тем не менее не можете похудеть. Вот, например, еще одна моя подруга Аня – полненькая с детства девушка – долгое время пыталась сбросить вес, пробуя то одну, то другую диету. Но каждый раз срывалась. Аня – дизайнер интерьеров, творческая личность. Ей трудно придерживаться расписания и есть творог, если хочется, к примеру, ветчины. В конце концов. Аня устала бороться с собой и решила, что не будет есть жирное или жареное, включит в свое меню побольше фруктов и овощей, а там посмотрит, что будет. Я поддержала ее в этом начинании, пожелав удачи.

Аня начала новую жизнь. С утра она готовила себе фруктовый салат из бананов, винограда и яблок, заправляя его йогуртом. На обед ела мясо или рыбу с гарниром. Ужин состоял из овощного салата с сыром. В перерывах Аня подкреплялась сухофруктами и орехами, ела черный хлеб, пила лимонад. Через полгода такого питания подруга замечательно себя чувствовала, но ей не удалось похудеть. «Странно, – удивлялась она в разговоре со мной по телефону. – Я ем только здоровую пищу, но никак не могу расстаться с лишними килограммами. Как думаешь, Ксюш, в чем дело?»

Я предложила ей в течение недели записывать все, что она съедает за день. Аня, как водится, начала с понедельника. Она завела себе специальный блокнотик, вносила туда каждый раз заметки, а в воскресенье мы встретились с ней в ресторане.

Мы внимательно изучили ее записи, и я поняла, в чем проблема. Аня каждый день ела больше, чем нужно.

Порция фруктового салата была огромной. К тому же виноград и бананы, из которых она готовила салат, – фрукты питательные, с большим количеством углеводов. За день Аня потребляла не 2000–2200 калорий, как нужно женщине, а все 3000. Она не задумывалась о том, что в 100 г орехов – 600–800 калорий, и только они одни могут испортить фигуру до неузнавания. И что если диетологи рекомендуют вместо белого хлеба есть черный, не нужно забывать – в черном хлебе тоже достаточно калорий. В одном кусочке – 100, а в двух уже 200, в сочетании с сыром и порцией масла выйдет 400 калорий, как в пачке печенья. А ведь это всего два бутерброда, ими невозможно наестся.

На следующий день (конечно же, это снова был понедельник) Аня начала не только записывать все, что она ест, но и считать калории. На первый взгляд, это трудоемко – постоянно таскаться с блокнотом и фиксировать каждый «кус». Но через месяц подсчетов Аня сбросила пять килограммов!

Это был стабильный результат, она и дальше сбрасывала вес, не поправляясь, как после экстродиет. Аня ела в день чуть меньше, чем нужно, – в общей сумме получалось 1700 калорий. Но зато она могла выбирать только любимые продукты, и даже не отказывала себе в обожаемом винограде, опять же, в чуть меньшем количестве, чем раньше.

Считать калории достаточно легко и поначалу даже интересно. Есть несколько нюансов подсчета.

1. Заведите специальный блокнот или отведите в рабочем блокноте место для записи. Носите его постоянно с собой.

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh

2. В начале блокнота начертите таблицу калорийности основных продуктов, которые вы любите. Дополняйте ее по мере наполнения информации.

3. Калорийность любого продукта можно посмотреть в Интернете. Если два или несколько источников называют разные цифры, возьмите среднее арифметическое.

4. Заведите себе мерный стакан с пометками для муки, сахара, крупы и так далее или набор мерных ложек. Измеряйте все, что едите. Помните, что объем и вес – не одно и то же, и 100 г манной крупы не поместятся в 100-миллиметровый стакан.

5. Понадобятся также кухонные весы. Хотя можно обойтись и без них: понять, сколько граммов в одном фрукте или овоще можно, разделив общий вес покупки на количество предметов.

6. На этикетке любого продукта указана его калорийность, поэтому немного проще сначала питаться едой, которую не нужно готовить: творожками, йогуртами, хлопьями.

7. Постарайтесь первый месяц питаться дома. Со временем вы привыкните считать и научитесь определять, сколько калорий содержится в ресторанных блюдах. Но сразу разобраться трудно.

8. Если вы все же пришли в ресторан, закажите что-нибудь легкое. Во всех приличных заведениях сегодня предлагается очень хороший выбор низкокалорийных, диетических блюд. Можно заказать салат, рыбку на пару, легкий суп. Калорийность посчитайте примерно: посмотрите, сколько в блюде грамм основного продукта, сколько – гарнира, использовалось ли масло. И сложите все эти данные.

9. Калорийность готового блюда – это сумма всего, что в него вошло. Например, порция вареного риса: 80 г сухого риса (265 калорий) и 240 г воды (0 калорий). Сложнее всего считать суп. Не забывайте отмечать такие ингредиенты, как масло, сметана, приправы.

Если вы жить не можете без сладкого, но спокойно можете отказаться от мучного и любите овощи, то не придется себя сильно мучить. После низкокалорийного овощного салата можно съесть пирожное, и в сумме это составит столько же, сколько такой же салат, но с двумя бутербродами.

Постепенно вы научитесь регулировать свое меню в зависимости от предпочтений.

### III. Процедуры и движение

#### Методики похудения

После неполадок со здоровьем, о которых я рассказывала в первой части книги, мне не удавалось похудеть целых два года и, отчаявшись, я попробовала целый ряд специальных методик. Поделюсь опытом.

#### Мезотерапия

С помощью мезотерапии можно решить целый ряд проблем: убрать целлюлит, улучшить кожу лица и тела, состояние волос. Методика дает хороший результат.

Мезотерапии не одна сотня лет. Она появилась в XVIII веке после изобретения шприца с полой иглой. Специалисты того времени уже понимали, что нерационально насыщать весь организм лекарствами – большего эффекта можно добиться, вводя препараты в те зоны тела, где это необходимо.

Mésos в переводе с греческого означает «средний», «промежуточный». Именно в средний слой кожи (дерму) вводится лекарство. Глубина укола варьируется от 0,5 до 6 мм, а в мезотерапевтический препарат обычно входят увлажнители, витамины и минералы, аминокислоты, клеточные экстракты, антиоксиданты и другие вещества.

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh  
Какой именно препарат будет использоваться в каждом конкретном случае, его доза и график сеансов определяются врачом индивидуально.

Важно выбрать хорошего врача, потому что от того, в какой мере он владеет техникой, зависит результат.

Препарат, введенный в кожу, может рассосаться уже к утру, а может дать хороший длительный эффект. Лучше провести несколько таких процедур.

Средняя стоимость одной процедуры мезотерапии в 6 клиниках Москвы – 2500 рублей.

В общем, мезотерапия – не только недешевое «удовольствие», но еще и крайне болезненное. Хотя врачи и использовали перед сеансом анестезирующий крем, я все равно чувствовала непереносимую боль, как будто меня кусает пчела и никак не может остановиться. После процедуры могут даже оставаться синяки! Однако мезотерапия – это серьезный подход к решению проблемы, поэтому тем женщинам, которые терпимее относятся к боли, я вполне могу ее посоветовать.

#### Гидроколонотерапия

Я ходила на гидроколонотерапию всего несколько раз. Психологически мне было сложно выдержать процедуру.

Гидроколонотерапия – это усовершенствованное промывание кишечника современным безопасным аппаратом. В прямую кишку вставляется специальная трубка, и все содержимое вымывается. Одно орошение на аппарате гидроколонотерапии по эффективности эквивалентно 20 обычным клизмам. Всего нужно пройти семь-восемь процедур.

Если у вас ожирение, вы страдаете запорами, диареей, нарушением обмена веществ, геморроем или заболеваниями кожи, – гидроколонотерапия способна помочь

Считается, что гидроколонотерапия гораздо лучше подходит для по-настоящему толстых людей, которые сильно переедают, питаются жирной и жареной пищей, едят много сахара и консервантов, пьют алкоголь.

Врач сообщила мне шокирующую информацию. Оказывается, у тучных пациентов за одну процедуру кишечник опустошается на несколько килограммов каловых масс – от пяти до двадцати пяти! Представляете, как перегружен бедный организм?! А ведь это приводит к развитию аллергических заболеваний и даже к появлению паразитов.

Для многих людей нарушенная работа кишечника стала привычным состоянием, и они даже не предполагают, насколько это ухудшает здоровье. Но все, оказывается, можно исправить.

Промывать кишечник люди научились еще во времена Древнего Египта. Тогда процедуру проводили, пользуясь пустотелым камышом.

Промывание кишечника с целью похудения возродилось в США в 1920–1930 годах, когда были разработаны первые современные аппараты. А сегодня вместе с появлением нового поколения аппаратов для орошения кишечника гидроколонотерапия стала безопасной и более эффективной.

Один сеанс гидроколонотерапии стоит в столичных клиниках около 1000 рублей, и уже один сеанс даст эффект.

#### Гирудотерапия

Очень известная и древняя методика. Гирудотерапия – это лечение пиявками, которое не только помогает избавиться от самых разных заболеваний, но и способствует устранению лишних килограммов. Особенно хорошо гирудотерапия подходит тем, кто страдает ожирением.

Так как это был не мой случай, я сильно не увлекалась лечением пиявками. Но я решила на несколько процедур, когда устала бороться с избыточным весом с помощью обычных диет

Гирудотерапия – природный метод лечения, который борется с первопричинами

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh  
болезни. У многих полных людей лишний вес возникает в результате какого-либо  
сбоя в организме или заболевания.

С помощью трудотерапии можно воздействовать непосредственно на очаг заболевания,  
что и поможет похудеть

Чтобы понять, будет ли этот метод эффективным именно для вас, необходимо пройти  
консультацию специалиста. Он определит проблему полноты и назначит лечение.  
Обычно требуется 12–15 процедур – две–три пиявки в день или через день, по  
рекомендации врача.

Я узнала, что в случае лечения именно ожирения пиявки ставятся на копчик и  
крестец – для восстановления обмена веществ и на область сосков – для  
нормализации гормонального фона.

Гирудотерапия также оказывает положительное влияние на углеводный и жировой  
обмен. Это осуществляется за счет содержащихся в слюнных железах пиявки белков.  
К тому же в слюне пиявки содержатся липолитические ферменты, способствующие  
скорейшему расщеплению жиров и снижению уровня холестерина.

Сеанс гирудотерапии стоит почти 1000 рублей (в Москве), и нужно понимать, что за  
12–15 процедур вы заплатите уже 15 тысяч

#### Эндермология LPG

А вот LPG-массаж действительно мне помог! С его помощью можно убрать целлюлит и  
снизить лишний вес в конкретных местах скопления, устранить дряблость кожи,  
вернуть ей эластичность. В принципе, это тот же эндермологический массаж, но ни  
один массажист руками не сделает того, что может сделать аппарат LPG.

Мой собственный результат от курса LPG-массажа был вполне заметным – я похудела  
на один размер

Тело, одетое в специальный костюм, массируется роллерами аппарата LPG, один из  
которых захватывает кожу, а другой разглаживает. Роллеры будто «перемалывают»  
жировую прослойку кожи. Одновременно идет воздействие вакуумом. Аппарат  
действует на кожу, подкожно-жировую клетчатку и мышечные ткани.

В результате за 10–20 процедур один–два раза в неделю у человека моделируется  
новая фигура, жир убирается из труднодоступных мест вроде «ушек» и «галифе» на  
бедах у женщин или «пивного живота» у мужчин.

Те взрослые дамы, которые лечили дряблость кожи, замечали, что площадь обвислой  
кожи сокращается 10–20 %. Это сопоставимо с пластической хирургией. Эффект  
сохраняется в течение нескольких лет.

Для меня было важно, что LPG-массаж – это далеко не так болезненно, как  
мезотерапия, и гораздо более психологически приятно, чем гидроколлотерапия и  
гирудотерапия. Недостаток лишь в цене – она достаточно высока.

За сеанс нужно заплатить до 2000 рублей Поэтому после курса процедур вы лишитесь  
20–40 тысяч

#### Гельминтотерапия

Это совершенно дикий способ похудения, который я в жизни не буду пробовать, но  
должна о нем сообщить! Я бы даже не относилась к гельминтотерапии к методикам,  
назвав ее злой глупостью для людей, которые хотят себе навредить, но мне  
важно предостеречь читателей. Поэтому я объясню, что гельминтотерапия – это  
«похудение» с помощью солитера.

Несколько лет назад статьи об этом то и дело стали появляться в прессе – я  
читала, что с помощью солитера сбрасывала вес Элизабет Тейлор и даже оперная  
дива Мария Каллас. Все врачи сходятся во мнении, что это абсурд. Ни один доктор,  
дававший клятву Гиппократу, не позволит себе заразить человека червем, который  
якобы «съедает» все лишние калории. Если в организм поместить личинку самого  
опасного из видов солитера – свиного цепня, это может привести к серьезным  
осложнениям, вызвать поражение кожи и внутренних органов. А при попадании его

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh личинок в головной мозг человек может даже погибнуть.

При этом зараженные солитером люди, по многочисленным наблюдениям врачей, нисколько не худели, – вес оставался прежним, наблюдались только расстройства желудка и кишечника.

Сколько это стоит, я даже знать не хочу.

Пластическая хирургия

Я никогда не ложилась на стол пластического хирурга, но хочу рассказать о своем отношении к этому. После родов и кормления Маруси меня также перестало устраивать состояние моей груди. Я сильно переживаю на эту тему, но решила временно ничего с ней не делать. Я неплохо отношусь к пластической хирургии – это очень индивидуально, возможно, некоторым женщинам такая операция действительно необходима.

Но я не понимаю, когда вместо того, чтобы подкорректировать форму, женщины увеличивают себе грудь сразу до пятого размера. – чтобы все заметили и оценили. Бывает, придешь в ночной клуб, а там какой-то кошмар. Такое чувство, что я на фабрике по производству кукол: у каждой одинаковые надутые губы, как у утки, огромные буфера. И как они не видят, что это ужасно? Есть множество шарлатанов, которые какими-то почти промышленными масштабами делают из обычных женщин надувных кукол. Я считаю, это не вариант. Если у женщины нет возможности сделать операцию в дорогой клинике у хорошего мастера, то не стоит делать ее вообще.

Хотя когда грудь сделана качественно – так, что не подкопаешься, – это может быть вполне неплохо. Красота должна выглядеть естественно.

Я считаю совершенно лишним делать пластическую хирургию, вместо того чтобы просто походить в спортзал и исправить свою фигуру более естественным образом. Одно дело – коррекция груди, совсем другое – всего тела. Не нужно лениться вместо того, чтобы поработать над собой.

У меня не было времени на спортзал. Зато я, как вы, наверное, знаете, занималась танцами. Вот как это было.

Хочешь похудеть – танцуй!

Как и у многих женщин, после родов у меня долго держался живот, он был выпуклым. Но. слава Богу, не осталось никаких растяжек. Мне на самом деле повезло. Ни одной! Я искренне радовалась. Нужно было только подтянуть фигуру, и все стало бы отлично.

После беременности и родов мне очень не нравилась моя фигура и, в частности, живот

Как я уже рассказывала, я много гуляла с детской коляской, но особенно заметный результат получила с помощью занятий на проекте «Танцы со звездами».

«Танцы со звездами» начались в моей жизни сразу же, как я закончила работать в программе «Жестокие игры». Как всегда, знаковые в моей жизни решения я принимаю, разговаривая по телефону из аэропорта. Так было с «Домом-2», так случилось и в этот раз.

Я собиралась улетать, и вдруг раздался звонок от менеджеров проекта: мне предложили участвовать в «Танцах со звездами». Я, не раздумывая, согласилась.

1. Мне всегда были интересны танцевальные шоу, я их смотрела с удовольствием, и Ксюша Собчак много рассказывала об этом, когда сама участвовала в таком проекте.

2. Я была несказанно рада попасть на проект, потому что давно мечтала научиться танцевать! В детстве меня однажды отвели в балетную школу, но тогда я еще не была влюблена в танцы. Когда я повзрослела и заинтересовалась этим, было почти уже поздно.

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh  
«Танцы со звездами» стали для меня проектом, после участия в котором можно было ставить галочку: «Я это сделала» – выполнила одну из множества целей жизни.

К тому, чего не смогла осилить в детстве, я вернулась взрослой, и добилась всего, что хотела

Как только я, обрадовавшись, согласилась, мне, конечно, стало очень интересно, кто будет моим партнером по танцам. Руководители проекта сказали, что еще неизвестно, возможно, им станет какой-то девятнадцатилетний теннисист. Я была очень удивлена, подумала: если мне 28, а ему 19, мы, наверное, будем смотреться смешно.

Когда я приехала подписывать контракт, мне все еще было неизвестно, с кем я окажусь в паре. Наконец, объявили, что в партнеры мне выбрали актера Сашу Головина. Сразу же предупредили, что у него будет очень мало времени для тренировок. Я огорчилась, впрочем, решила не сдаваться и поставила себе задачу – быть «хорошисткой» и не пропускать ни одной репетиции, чего бы это ни стоило. Все артисты начали заниматься только в середине января, а я договорилась с преподавателями и уже в декабре стала посещать репетиции. Я занималась перед Новым годом и сразу после, и ни на секунду не жалею, что потратила так много сил на этот проект. Безусловно, это отнимало огромное количество времени, я реже стала видеть свою семью. Но зато потом друзья и близкие мною гордились.

Репетиции в проекте «Танцы со звездами» тоже помогли мне привести себя в форму.

Тело сразу подтягивается – это ощущается буквально после первого же занятия! Когда я участвовала в проекте много репетировала, то сильно похудела – до 44 кг. Но при этом тело не обвисло, оно оставалось всегда в тонусе.

Когда разучиваешь танец, на следующий день болят все мышцы. Но ничего, зато живот стал совсем другим, попа подкачалась – это было очень здорово.

Помимо всего танцы приносили мне невероятное удовольствие! Каждый прямой эфир, каждое новое знакомство, разученные движения, оценки жюри – это потрясает. Я словно попала в другой мир, как в детском лагере, где проходят соревнования, а вокруг море интересных людей. Я познакомилась с замечательными артистами, со многими сдружилась.

С Сашей Головиным было очень приятно работать и общаться: он любитель пошутить, и мы постоянно смеялись, веселились, словно впадали в детство. Я сдружилась с Димкой Ляшенко, с Альбиной Джанабаевой, с Корнелией Манго. С Дианой Гурцкой было приятно познакомиться и пообщаться. С Таней Булановой я также не была знакома, а она потрясающий человек, мы до сих пор общаемся, она мне ужасно нравится.

В обычной жизни мы все друг друга знаем, пересекаемся на вечеринках, но у нас нет возможности так близко общаться, а на проекте такая возможность появилась, и это было очень здорово.

Когда я ходила на репетиции «Танцев со звездами», то очень мало ела. Я настолько выматывалась на тренировках, что потом ничего не хотелось – только прийти домой, доползти до кровати и скорее уснуть.

Я удивляюсь, когда вижу чуть полноватых танцовщиц. И как только они умудряются? Мне кажется, если танцуешь профессионально, то оставаться полненькой практически невозможно! При всем желании не получится!

Теперь, когда «Танцы со звездами» давно закончились, я ощущаю, что мне не хватает этих тренировок. Недостаточно быть просто худой, нужно и следить за своим телом, держать его в форме.

Я думаю, нужно ходить в спортзал или записаться на те же танцы. – в каждом городе есть танцевальные школы. Поддерживать форму с помощью танцев гораздо веселее, чем просто качать мышцы.

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh

#### IV. Вес и жизнь

Держим принятый курс

Не думаю, что открыла вам тайну, сообщив, что нормальный вес зависит от того, сколько калорий вы получили вместе с пищей и сколько энергии потратили. Можно придерживаться какой-либо понравившейся вам диеты. Или, основываясь на принципах правильного питания, придумать свою. Можно обложить себя пивками. Или танцевать.

Если вы действительно решили похудеть, то ритм и содержание вашей жизни кардинально изменятся.

Организм будет сигнализировать: верни все на круги своя. Не слушайте его. Когда вы станете старше, и у вас появятся внуки, тот же самый организм скажет вам «спасибо» за то, что вы поддерживали его в форме. Думайте о том, что правильное питание не только ведет к похудению, но еще и полезно для здоровья.

Танцы или спорт – это не только труд, но еще и веселье, новые знакомства, интересные разговоры. Все это прочно войдет в вашу повседневную жизнь.

В этой части я хотела бы рассмотреть различные жизненные ситуации, так или иначе связанные с регулированием веса.

Как не поправиться во время отпуска

Остаться на новогодние праздники дома и не поправиться практически невозможно.

Тазики с салатами, телевизор, диван, ленивые компании друзей – это так знакомо многим. И 14 января вы вдруг обнаруживаете пять лишних килограммов.

Я обычно так не рискую, и если у меня случается несколько выходных дней подряд, отправляюсь на курорт. В последнее время больше всего мне нравится отдыхать с дочкой Марусей, а раньше мы прекрасно проводили каникулы с мужем.

Я не поклонница активного отдыха. В Москве я и так постоянно в движении – в день бывает по три съемки или по два интервью, а еще нужно что-то покупать, с кем-то встречаться. Стараюсь все запланировать, чтобы успеть как можно больше, быть дисциплинированной, не расслабляться. Я часто мечтаю просто поваляться на кровати, посмотреть какой-нибудь сериал, почитать книгу. Поэтому я предпочитаю спокойный all inclusive, пляж на берегу моря, в общем, жизнь растений.

В отпуск я обычно еду с ноутбуком, закачиваю туда клевые американские комедии, сериалы, беру с собой почитать что-нибудь и отправляюсь в теплые края.

Если все же вы не можете уехать на время отпуска и проводите его дома, постарайтесь придумать несколько способов активного времяпрепровождения, не связанного с едой.

Всегда можно заняться шопингом, сходить в кино, покататься на велосипеде или на лыжах, слепить с ребенком снеговика. Это не требует таких трат, как поездка на курорт, но займет вас и оторвет от праздничного стола.

Однажды, впрочем, мы с мужем решили сделать свой отдых более активным и поехали во Францию, в горы, кататься на лыжах. А я только однажды в Москве выезжала на сноуборде и больше ничего из зимних видов спорта не пробовала. Юра тоже не особенно этим интересовался. Мы приехали, разместились в шале, а утром я решила пойти кататься. Юра остался дома, и я отправилась на спуск с нашим общим другом и его ребенком. Он спросил меня, нужен ли инструктор. Но я девушка гордая. Нет, говорю, я сама. Друг посоветовал держаться елочек, и вместе с дочерью они

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh покатали и вскоре скрылись из вида.

Я встала на сноуборд, застегнулась, поднялась и поехала. Очень быстро поняла, что держаться елочек – это ошибка. Гора оказалась очень крутой, спуск был сложным, как на черных трассах. Я летела на этом сноуборде, как сумасшедшая, мне было очень страшно. Не помню, сколько метров я проехала вниз, но ужасно запаниковала и вскоре плюхнулась на попу.

Нечаянно я вырулила на какую-то трассу с препятствиями, где только профессионалы катаются.

Настоящий кошмар!

Слава Богу, со мной ничего не произошло. Я расстегнула сноуборд, закинула его на спину и, обливаясь горячими слезами, отправилась обратно. Не знаю, зачем я пошла вверх, в гору, ведь вниз гораздо удобнее. Наверное, со страху. В довершение всех бед, я еще и телефон дома забыла и не могла никому позвонить, рассказать, что со мной приключилось. Когда я вернулась в шале, то бросила сноуборд, то поклялась мужу, что на такие курорты больше не поеду. Пляж, море и солнышко – вот места, где я чувствую себя хорошо.

Но пассивный отдых – путь к лишним килограммам, это общеизвестно. Вы приезжаете к морю на курорт. Хочется все попробовать, all inclusive манит разнообразием, и в конечном итоге из отпуска вы приезжаете не такой стройной, как раньше. Немного спасает загар, который визуально улучшает фигуру, но проблем это не решает.

Если вы склонны к полноте, не слишком расслабляйтесь в отпуске. Поймите: если вы начнете есть все, что предлагают в ресторане отеля, это только усложнит задачу похудения.

Лучше пусть лишняя еда, включенная в стоимость путевки, достанется персоналу, чем осядет на ваших бедрах в виде жира. Больше плавайте, ездите на экскурсии, кокетничайте с мужчинами вокруг и забудьте о еде. Или переключите ваше внимание на другие составляющие отдыха.

К примеру, мой самый романтический ужин был в Тайланде. Мы с Юрой сидели за столиком на берегу моря, для нас тайцы исполняли народный танец, мы ели лобстеров и другие морепродукты. Но еда не поглощала все внимание. Мне больше запомнилось, как горели свечи и факелы у моря, как красив был тайский танец, как мы с Юрой интересно говорили о жизни.

Если вы переели первого января, не нужно второго доедать все, что осталось. Еда от вас никуда не денется, а оплывшая талия, наоборот, только и ждет того, чтобы появиться. Вспомните, что я писала про разгрузочные дни.

Не могу похудеть. Как жить?

Жить надо с удовольствием!

Думаю, вы уже поняли, что я предпочитаю не унывать даже в тех ситуациях, которые кажутся мне безвыходными. То есть пока безвыходными. Точно так же как и «не могу похудеть», которое я сделала названием главы – это всего-то навсего «пока не могу». Ну, а раз столь желанная потеря веса еще впереди, нужно задуматься о том, как выгодно подать себя вместе с лишними килограммами. Как показывает практика, выглядеть худой можно и не худея – надо просто поработать над своим образом.

Каждый день я вижу на улицах Москвы, как многие полные женщины вместо того, чтобы подчеркивать достоинства своей фигуры, выставляют напоказ недостатки. Конечно, это происходит от нелюбви к себе. Работающие мамы и жены поддаются стереотипам и отдают все силы семье, совершенно забывая, что ухоженная хранительница очага украсит как дом, так и жизнь домочадцев. Может быть, играет свою роль и тот факт, что с экранов телевизоров и страниц журналов на нас смотрят в основном стройные девушки. Человеку с неидеальной фигурой в их образах

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh нечего подсмотреть, что можно было бы применить на практике.

Впрочем, ситуация потихоньку меняется к лучшему, и на отечественном ТВ вслед за американским и европейским появляются дамы с пышными формами. Только подумайте, у них там и знаменитая ведущая Опра Уинфри, и актрисы Вупи Голдберг, Кейт Уинслет, Никки Блонски, Скарлетт Йохансон, и целая вереница певиц – звезда рэпа Куин Латифа, поп-дива Дженнифер Лопес, красавица Бейонсе, рок-звездочка Келли Осборн. А у нас кто? Экстремальная пышка Наталья Крачковская да сексуальная Анфиса Чехова. Последняя, кстати, являет собой чудесный пример умелой работы с образом. Вряд ли кто-то назовет Анфису толстой или даже полной. Смотришь на нее и понимаешь: у этой женщины просто роскошные формы!

Существует устойчивый стереотип, что звезды хорошо выглядят, потому что одеваются только в вещи от супердорогих брендов вроде Roberto Cavalli и Valentino. За последние несколько лет в мире прочно утвердилось совмещать брендовые вещи с винтажными, luxury – с масс-маркетом. В России открыто огромное количество шопинг-моллов, где представлены демократичные марки, не сильно уступающие дорогим. Вещи этих марок ничуть не менее красивы, просто сделаны из более дешевых материалов. Я не брезгую тем, чтобы купить себе что-то из коллекций демократичных брендов, и абсолютно честно могу признаться, – в моем гардеробе есть недорогая одежда от Zara и H&M.

Дорогая одежда во многом определяет имидж успешной женщины, но красиво одеваться можно при любых деньгах – нужно просто иметь вкус

Звезд ругают еще и потому, что, дескать, с деньгами-то и стилиста можно оплатить, и косметику хорошую приобрести, и в SPA-салон записаться. Это тоже не оправдание. Стиль же не впитывается человеком с молоком матери. Модных изданий, в которых эксперты дают советы по стилю, так много, что вполне возможно научиться всему самостоятельно. Как скрыть недостатки фигуры, каким образом накладывать тени и тональный крем – все это общедоступно.

Косметика тоже не обязательно должна быть заоблачно дорогой. Как говорит Сергей Зверев, наши женщины привыкли одним кремом мазаться всем подъездом. А нужно просто купить отдельно дневной, отдельно ночной крем, и дополнительно – молочко для тела. Вовсе не обязательно, чтобы они были супердорогими. Есть и совсем банальные правила по уходу за собой, соблюдать которые ничего не стоит. Начиная с элементарных – никогда не забывать смывать макияж на ночь, регулярно ходить в парикмахерскую и на маникюр, – и заканчивая тем, что существует бездна народных рецептов масок для лица, волос и тела. Это и вовсе бесплатно!

То же самое с проблемами веса.

Звездные диеты, требующие серьезных трат. – не более чем миф. Эффективное похудение – не только бесплатное удовольствие, но и экономия. Главный принцип здесь – научиться правильно питаться, а вовсе не перейти с обычных продуктов на деликатесы.

Предлагаемые в этой книге рецепты стройного тела не обязывают к большим тратам – важно лишь ваше желание быть красивой.

По работе мне приходится общаться со стилистами и гримерами, поэтому выведать их профессиональные секреты для меня не составило никакого труда. Я просто наблюдала, как наносят макияж, как укладывают волосы, как подбирают одежду для фотосессий, и задавала уточняющие вопросы, когда что-то было не совсем понятно.

Искусству визажа уже тысячи лет. и хранители женской красоты накопили массу знаний. Эта информация очень пригодилась мне в то время, когда стрелка весов стояла на отметке 57 кг и упорно не хотела сдвигаться влево. В процессе работы над этой книгой я приобрела новые знания и теперь могу рассказать, как же сделать стройнее фигуры, не похожие на мою. Впрочем, ничего сложного в этом нет, и вы сами очень скоро сможете в этом убедиться.

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh  
Так что плохое настроение и заедать не придется! Я точно знаю: для того чтобы  
достойно выглядеть, не нужны грандиозные траты. Важно знать базовые правила,  
которые помогли мне выглядеть стройнее, чем я была, и обмануть коварные  
стеклянные глаза теле- и фотокамер.

Правило № 1. Одеваться нужно в соответствии с типом своей фигуры  
Поверьте мне: применив к своему гардеробу, макияжу и прическе восемь простых  
правил, вы будете радоваться своему отражению в зеркале каждый день

Существует классификация типов фигур, основанная на строении скелета,  
распределении мышц и жировой ткани, пропорциях тела и его линиях. И совсем не  
важно, рубенсовские у вас формы или вы скорее похожи на манекенщицу Твигги.  
Можно поправиться или похудеть, но тип фигуры остается неизменным, ведь мы  
унаследовали его от предков. Так что мои хитрости будут работать всегда! Итак,  
существуют четыре основных типа женских фигур, называемых буквами латинского  
алфавита А, Х, Н, V:

#### А-тип

У девушки А-типа узкие плечи и широкие бедра, тело напоминает грушу. Отложения  
жира в такой фигуре залегают в основном на бедрах, ягодицах, животе и икрах.  
Иногда бывают и на талии, однако она у «груш» хорошо выражена, может быть узкой,  
может – средней, но всегда имеется.

Такая фигура, на мой взгляд, очень женственная. Посмотрите на красавицу Джей Ло,  
знаменитую сексуальной «пятой точкой» не меньше (а то и больше) своих заводных  
песен. Для А-типа характерны плавные линии, довольно тонкая талия и хрупкие  
узкие плечи. У девушек-груш почти никогда не полнеет лицо, так что и ухищрения в  
макияже тоже не слишком нужны.

Стоит заметить, что именно «груши» при похудении расцветают: фигура существенно  
улучшается, становится более легкой и пропорциональной. Но работает это и в  
обратную сторону: лишний вес способен превратить «грушу» в самый настоящий  
треугольник.

Как правило, у женщин А-типа нижняя часть тела несколько короче верхней. Если не  
учитывать эту особенность при подборе одежды, можно поставить себя в нелепое  
положение. Наверняка каждая из нас имела сомнительное удовольствие наблюдать  
толпы женщин, одетых в укороченные штанишки, которые больше подошли бы гномам.  
Честное слово, я бы запретила производство брюк капри, ведь они подходят только  
идеально сложенным людям. Полненькие девушки в этих коротких штанишках как будто  
придавлены к земле! «Грушам» укороченные модели брюк носить противопоказано –  
они визуально укорачивают нижнюю часть тела.

Женщине с любой фигурой стоит хорошенько запомнить, что правильная длина брюк  
скрывает каблук или танкетку и всего на несколько миллиметров не достигает пола.  
Все, что короче, уродует наши с вами ножки.

Представительницам А-типа надо научиться правильно работать и широкими бедрами

Для их маскировки идеально подходит силуэт «трапеция», женственные умеренно  
пышные юбки ниже колена, какие частенько носила Кэрри Брэдшоу в сериале «Секс в  
большом городе». Хорошо замаскируют недостатки грушевидной фигуры и расклешенные  
юбки, ведь клеш визуально сужает проблемные участки и привлекает дополнительное  
внимание к красивой талии. Если у вас полные икры, прикрывайте их макси-юбкой  
или брюками. Для этого идеально подойдут приталенные платья, особенно с запахом,  
который визуально создаст объем в груди.

Для того чтобы зрительно уравновесить узкие плечи и массивную попу, носите  
широкие воротники, рукава-фонарики, красиво задрапированные шейные платки или  
шарфы, крупные и не слишком длинные украшения, бусы. Можно поиграть с цветами:  
пусть верх будет темнее низа – этот прием я, честно признаюсь, позаимствовала у  
западных звезд. Видимо, для них правило «белый верх – черный низ» давно перестал  
быть аксиомой.

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh  
X-тип

Это классическая женская фигура, ее часто сравнивают с гитарой или песочными часами. К слову, я отношу свою фигуру именно к X-типу, чему очень рада – подчеркнуть прелести такого тела совсем нетрудно. Как вы уже догадались, особенностями телосложения в данном случае является примерно одинаковый объем груди и бедер и относительно тонкая талия. Нижняя и верхняя часть тела очень пропорциональны, фигура выглядит гармонично даже в том случае, когда присутствуют лишние килограммы. Они, как правило, откладываются на бедрах и груди. Женщинам X-типа хорошо подходят кофточки, бадлоны и свитера из мягких эластичных тканей – они чудесно подчеркивают роскошную грудь. Чтобы сделать природные богатства еще более привлекательными, покупайте одежду с V- и U-образными вырезами пристойной глубины, они мягко обращают внимание, что вам есть, чем гордиться. Достаточно много интересных моделей вечерней одежды с кружевными и прозрачными вставками в области декольте, они как будто специально созданы для девушек X-типа. Главное – помнить, что длиннополые модели подходят больше тех, где портные сэкономили на ткани, а рукав в три четверти зрительно укорачивает руки.

Если избыточный вес у «песочных часов» существенный, на попе вырастают «уши», очень массивными выглядят руки и плечи

Кстати придется мелкая горизонтальная полоска на пиджаке или платье. Поможет спрятать лишние килограммы и правильно подобранный жилет – однотонный, не очень яркого цвета, длиной примерно до середины бедра. Если речь идет о блузке или футболке, то правильную длину можно выбрать, приложив три пальца выше и ниже самой выступающей точки рельефа бедер. Так определяется минимальная и максимальная длина. Делать это лучше перед зеркалом, чтобы быть уверенной, что рука не дрогнет.

Важно помнить, что проблемными зонами у женщин X-типа являются полные руки, бедра и, возможно, ноги. Спасти может стремление к классике: если джинсы, то прямые, ни в коем случае не обтягивающие «скинни». Благодаря тому, что фигура девушек X-типа чрезвычайно пропорциональна, они могут носить и популярные сейчас туники с леггинсами. Главное – не забыть подчеркнуть талию ремешком. Полные руки и плечи тоже накладывают некоторые ограничения: не стоит носить безрукавки, одежду на бретельках, следует осторожно подходить к выбору нарядных платьев с открытыми плечами. Кстати, замаскировать полные руки помогут рукава-кимоно.

#### H-тип

Признаками такой фигуры – ее еще называют прямоугольной или «яблоком» – является почти одинаковый объем груди, талии и бедер. Большая часть девушек H-типа склонна к полноте, именно таких красавиц прославлял Рубенс на своих знаменитых полотнах. Стоит отметить, что похудение заметно улучшает прямоугольное тело, позитивные изменения приходят вместе с потерей первых лишних килограммов – появляется красивый рельеф. К тому же мышцы у девушек-прямоугольников сильнее, хорошо реагируют на тренировки.

Главная проблема H-типа – выступающий живот и широкая талия, главные козыри – ноги и грудь

Величавость фигуры чудесно подчеркнут женственные кофты, блузки и свитера с овальным вырезом, юбки, облегающие бедра и расклешенные внизу. Если работа обязывает носить деловые костюмы, стоит остановить выбор на моделях с расклешенными юбками. В офис можно надеть еще и строгие платья с завышенной талией, а более жизнерадостные летние варианты из легких тканей для дома и отдыха будут красиво струиться, подчеркивая грудь. Округлой фигуре-яблоку подойдут также платья трапециевидного и А-силуэта.

Девушкам с заметным животом нужна достаточно свободная одежда не приталенного силуэта – туники, блузки на выпуск (оптимальную длину можно определять так же, как X-типу), прямые жакеты. Скрадывать полноту рук хорошо будут чуть расклешенные рукава и рукава-кимоно. Как и «песочным часам». девушкам-«яблочкам» лучше избегать рукавов в три четверти.

Наконец, если вы принадлежите к H-типу, опасайтесь темных насыщенных цветов, они

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh  
сделают вас похожей на монументальную в худшем смысле этого слова скульптуру. А  
вот светлая в середине и темная по бокам одежда скрадет лишние килограммы, по  
крайней мере, визуально.

V-typ

Для такой фигуры характерны широкие полные плечи, стройные ноги и бедра. Силуэт V-девушки похож на перевернутый треугольник, сужающийся книзу. Верхняя часть туловища может быть несколько короче нижней, талия широкая, не всегда явно выраженная, ноги довольно стройные.

Лишние килограммы представительницы этого типа копят на груди, руках и – далеко не всегда – животе.

Козыри V-типа – роскошная грудь и длинные ноги, однако верхняя часть тела выглядит несколько массивно

Девушкам-треугольникам противопоказаны облегающие платья и особенно комбинезоны. Хорошо подойдут женственные кофты с глубокими вырезами, платья-кимоно, да и вообще весь арсенал для подчеркивания груди и маскировки полных рук, описанный мною выше для «песочных часов» и «яблочек». Трапеция и клеш – лучшие друзья девушек V-типа, однако вы можете комбинировать расклешенные юбки или брюки с узкими пиджаками. Нужно осторожно относиться к массивным украшениям, шлям и объемным воротникам они будут еще больше утяжелять верх фигуры и подчеркивать диспропорцию с низом.

Правило № 2. Покупаем одежду размер в размер

Второе важное правило визуального уменьшения фигуры – тщательный выбор наряда по размеру. Казалось бы, такая мелочь! Но я на собственном опыте убедилась, что слишком тесная одежда заставляет телеса торчать и выплывать самым неэстетичным образом. Короткая кофточка неподходящего размера предательски обнажит живот, которым пока еще рано гордиться, слишком тесная – обтянет складки жира.

Маленькая одежда подчеркивает недостатки фигуры и уничтожает все усилия по выбору нарядов, которые подходят вашему типу телосложения. Но когда вы покупаете вещь хотя бы на размер больше, чем требуется, она некрасиво висит, и швы находятся не на своих местах. Балахон как будто говорит за вас: «Я толстая и настолько стесняюсь этого, что вижу себя даже больше, чем есть!»

Правило № 3. Стремимся вверх

Описывая приемы, позволяющие визуально уменьшить объемы тела, я не раз приводила примеры того, как вертикальная полоска или длинные бусы помогают выглядеть стройнее. А ведь зрительно вытягивают еще и V-образные вырезы, и каблуки. Если вы привыкли ходить на ровной подошве, стоит начать с классических моделей туфель на скромном пятисантиметровом каблуке. Даже он поможет визуально вытянуть ноги и придать вам дополнительную стройность за счет прямой спины – горбиться-то на каблуках неудобно!

Форма каблука тоже имеет значение: тонюсенькая шпилька и широкий основательный каблук не подходят. Танкетка тоже не всегда хороша, потому что может выглядеть слишком громоздко. Очень женственно смотрится обувь с острым и круглым носком, а вот квадратных лучше избегать – вы же не Гулливер.

Выбросьте из шкафа и сапоги до середины икры – они творят с ногами то же самое, что укороченные брюки, превращая милых девушек в коротконогих гномов. Гораздо лучше смотрятся на пухлых ножках сапоги с голенищем до колена.

Осанка играет важнейшую роль в нашем внешнем облике, ведь не зря царственные особы и красавицы-дворянки отличались от простолюдинов идеально прямой спиной.

Даже легкая сутулость делает нас менее воздушными, живот начинает выпирать, и все недостатки полного тела видны как на ладони. Так что давайте будем вышагивать с гордо поднятой головой и прямой спиной, ведь себя нужно носить с достоинством!

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh

Правило № 4. Экспериментам – да, крайностям – нет!

Думаю, прочитав, как много вариантов одежды у полненьких девушек, многие из вас несколько удивились: кто-то наверняка давно поставил крест на джинсах, туниках или кимоно. Многие пышечки стесняются носить брюки, однако я с большим удовольствием рекомендую их всем, кто хочет выглядеть стройнее, чем на самом деле. Нужно только подобрать модель, которая идеально сядет по фигуре и будет подчеркивать ваши прелести.

Классические брюки правильной длины и хорошего кроя еще никого не портили, чего нельзя сказать о капри, брюках в обтяжку и моделях со свободным силуэтом. Но даже если вы давно не надевали брюк, стоит пойти в магазин прямо завтра и постараться найти что-то интересное. Хуже-то не будет, а лучше – вполне возможно!

Еще один эксперимент – создание наряда специально для вас. Найдите профессиональную портниху, купите красивую натуральную ткань и применяйте все свои знания, не боясь приливов вдохновения!

Индивидуальный пошив одежды спасет девушек, которые отчаялись найти в магазинах что-нибудь симпатичное больше размера L. Все мы знаем, что производители почему-то предпочитают худеньких пышным, как будто полные люди меньше зарабатывают! Портниха выручит дородных модниц, живущих в маленьких городках, где вместо любимых жительницами мегаполисов магазинов Zara и Mango до сих пор работают рынки, заваленные китайским и турецким ширпотребом. Я хоть и живу в Москве, но объездила с гастролями всю Россию и знаю, что хорошую ткань, в отличие от качественного готового наряда, можно купить практически везде.

К крайностям, в которые не стоит ударяться, лично я отношу горизонтальную полоску, зауженные книзу штаны и юбки, объемные свитера (особенно из толстой или буклированной пряжи), вещи очень светлых и очень темных оттенков, одежду с крупным рисунком, поролоновые подплечники, рюши, пайетки

Рискованными могут быть отрезные по линии талии или бедер платья. Профессиональные стилисты считают, что такие вещи могут вызывать схожий с распирающими фигуру горизонтальными полосками оптический эффект. Швы как бы делят фигуру на квадраты, которые выглядят шире, чем есть на самом деле.

Правило № 5. Не забывать о деталях

В деле борьбы с лишним весом мелочей быть не может. Все ваши старания могут перечеркнуть как парочка пирожных, съеденных тайком от самой себя, так и неправильное белье, аксессуары, даже ткань, из которой шита одежда. Стоит ориентироваться на матовый материал, поглощающий свет, а вот переливающиеся ткани с обилием блесток не только не скроют недостатки, но и превратят вас в огненный шар.

Если хочется быть заметной на празднике, стоит сделать выбор в пользу заметного аксессуара – шали, сумочки, ожерелья, отделки платья.

В период активного похудения я запретила себе надевать вещи из шифона и вельвета, на мой взгляд, они слишком сильно утолщают фигуру. В шифоне выглядишь как комочек сахарной ваты, в вельвете как плюшевый мишка. Ни то, ни другое к стройности отношения не имеет, сами понимаете.

Я уже писала о том, как важен рисунок на ткани, что нужно избегать горизонтальных и широких полосок, а также крупного узора, но думаю, что стоит коснуться этой темы еще раз. Очень удачными для визуального уменьшения бывают ткани с диагональными полосками и орнаментом, можно носить клетку, но только расположенную по косой.

Отдельно стоит следить за прозрачностью и цветом колгот: слишком плотные зрительно утяжеляют полные ноги и делают их более массивными

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh

Самый важный принцип, который поможет определить, подходит вам тот или иной рисунок, – пропорциональность. Ни очень крупный, ни очень мелкий рисунок, особенно горошек, пышную девушку не украсят. Мелкие детали одежды вообще коварны: все эти узенькие воротнички и манжеты, мелкие оборочки, микроскопические пуговицы могут просто потеряться даже на относительно стройной фигуре. Полным может подойти ткань, где рисунок напечатан по принципу купона, на мой взгляд, она создана для крупных фигур. Ведь на худышках прелесть купона теряется, невозможно толком рассмотреть и обыграть рисунок кроем.

Яркие туфли или сумочка не только станут удачным завершением образа, но отвлекут внимание от недостатков фигуры. Когда хочется казаться меньше, чем ты есть, любая вертикальная линия – благо. Так что купите себе сумку на длинном ремне, она вытянет силуэт, только избегайте бесформенных мягких кожаных мешков и крохотных ридикюлей. Первые добавят ненужный объем, вторые будут смотреться на крупной фигуре не очень пропорционально.

Самый лучший вариант – прямоугольная жесткая сумка достаточно большого размера, на длинном ремне. Правильные вертикали дают длинные крупные, может быть, даже многослойные цепочки и бусы, а еще длинные шарфы, свободно свисающие или завязанные мягким узлом.

Белье должно идеально подходить вам по размеру, не сдавливать грудь, не создавать эффекта тесноты. Трусики всегда нужно подбирать под одежду. Да простят меня полные девушки, но стринги под полупрозрачными летними брюками или лосинами, облепляющими каждый целлюлитный бугорок, выглядят просто омерзительно. Можно купить себе красивое утягивающее белье, корсеты, колготы с плотными вставками в районе живота – все эти мелочи действительно убирают с глаз долой ненавистные торчащие бока. Кстати, корсет поможет подтянуть талию и создаст весьма аппетитный образ, который порадует не только ваш взгляд!

Правило № 6. Свет и тень – на службу красоте

В макияже нужно следовать тому же принципу, что и в подборе наряда – достоинства подчеркиваем, недостатки маскируем. В каком-то смысле пышкам больше везет с кожей, чем худым девушкам. Как шутит одна моя подруга, плюс килограмм в год – и никаких морщин!

Для сногшибательного визажа нужно научиться вытягивать овал лица, прятать щеки и подчеркивать глаза

Самая главная ошибка – намазывать ровный слой однотонной косметики, превращающий лицо в плоский блин. Не будут украшать и ярко выраженные горизонталы – толстая подводка на глазах, мощные (а тем более сросшиеся!) брови а-ля Брежнев.

Рельефное точеное лицо помогут создать грамотно скомбинированные тональные средства. Сочетание темного и светлого, матового и блестящего помогает зрительно изменить и «похудеть» черты лица.

Гримеры, много лет работающие со мной на проекте «Дом-2», рассказали мне массу интересных вещей. Оказывается, выбор основы напрямую зависит от типа вашей кожи. Жирные тональные средства – кремы, карандаши-корректоры и крем-румяна – больше подойдут для девушек с сухой кожей и женщин постарше, поскольку дают существенное увлажнение и питание.

Тем, у кого кожа нормальная и склонная к жирности, больше подойдет сухая коррекция рассыпчатой или прессованной пудрой, а также румянами и бронзаторами. Однако стоит помнить, что все пудровые средства могут подчеркнуть мелкие морщинки, особенно это заметно при неправильном нанесении пудры на нежную кожу вокруг глаз.

Как правило, жирная коррекция держится на лице несколько лучше сухой и больше подходит для активного времяпрепровождения, например, на празднике или на съемочной площадке и сцене. Если вы предпочитаете сухие средства, важно выбирать продукты с легкой текстурой – даже если немного перестараетесь с количеством, слой косметики не будет заметен.

Еще один профессиональный секрет визажистов – использование шиммеров, придающих коже сияние. Они незаменимы при создании правильного рельефа, но такие средства ни в коем случае нельзя наносить на все лицо. Если ровный тон создает эффект плоского блина, то шиммер на свету еще придаст ему отчаянный масляный блеск. При нанесении средства на определенные участки оно, напротив, делает ваш внешний вид здоровым и сияющим.

Итак, переходим от общих слов к делу. Я очень рекомендую при прочтении этих рекомендаций иметь рядом зеркало и косметичку, чтобы закреплять теорию практикой. Нам предстоит выполнить визуальное уменьшение щек, выделение скул, моделирование изящного носа. Правильный макияж даже позволяет уменьшить второй подбородок, если он у вас имеется. Для того чтобы справиться с этой задачей, вам понадобится несколько косметических средств.

1. Тональный крем или пудра, соответствующие цвету вашей кожи.
2. Средство на один-два тона темнее кожи.
3. Шиммер.
4. Румяна.

Не зря я назвала это правило визуального «похудения» лица «Свет и тень – на службу красоте», ведь именно их игра позволит нам достичь нужного эффекта. Те части лица, что нужно уменьшить, будем покрывать матовой текстурой более темного цвета. Выделять красоту нужно сияющим средством того же оттенка, что и кожа. Помните, как мы скрадывали полноту за счет одежды темной в центре и светлой по краям? С лицом будем делать то же самое.

Лоб, переносицу до кончика носа, щеки под глазами, подбородок и кожу вокруг губ красим тоналкой родного оттенка. Средство чуть потемнее наносим на контур лица, скулы, крылья носа и шею. Границу между двумя тонами тщательно растушевывайте, переход должен быть очень плавным, при этом более темный крем или пудра должны гармонично окаймлять ваш овал лица, более светлый опенок вокруг губ должен образовывать ареал, напоминающий широкую улыбку. В принципе, на первый раз можете вспомнить улыбку Джокера из саги о Бэтмене. Потом вы научитесь подчеркивать природную красоту и лица без воспоминаний о киношном злодее.

Теперь настала очередь румян. Широкой кистью из натурального ворса делаете неяркие диагональные штрихи снизу вверх на скулах. Лучше стремиться выполнить их повыше, ни в коем случае не на «яблочках» щек, которые округляются при широкой улыбке. Легонько проходите по центру подбородка и по внешнему краю верхнего века. Для того чтобы не промахнуться с глазами, ощупайте глазницу чуть ниже брови – ориентироваться надо по краешку кости, не залезая в углубление. Еще пара румяных штрихов на лбу. Две диагонали ниже роста волос должны как бы образовывать стороны ромба с румянцем на скулах.

Завершает работу с тоном нанесение шиммера. Немного на кожу над ложбинкой верхней губы, чуть-чуть на переносицу, чуть под глаза от внешнего уголка по направлению к центру лица.

#### Правило № 7. Большие глаза – залог успеха

Макияж глаз, наверное, самый важный. Даже выскакивая из дома в магазин за хлебом, мы наскоро красим ресницы, чтобы подчеркнуть красоту «зеркала души»

На полном лице глаза, как мы договаривались, нужно выделять, ибо они – бесспорный козырь. Красивые широко распахнутые глаза отвлекут внимание от недостатков внешности. Однако еще раз повторяю: мы не должны макияжем образовывать горизонтальную доминанту, которая расширит лицо. Так что никаких толстых подводок!

Верхнее веко аккуратно подчеркиваем темной подводкой, тонкая и еле заметная у внутреннего края глаза линия должна расшириться и приподняться к внешнему – это визуально «раскроет» глаз. Карандаш должен быть хорошо заточен! Если он слишком

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина buckshn  
мягкий, просто храните его в холодильнике.

Макияж, который визажисты рекомендуют полненьким девушкам, предполагает губы естественного цвета

Тени используем минимум двух оттенков, а лучше трех Светлые кладем во внутренний угол глаза, темные во внешний, переходы растушевываем. Можно нанести немного светлых теней под линией роста ресниц на нижнем веке Если вы не использовали шиммер, немного светлых, даже белых теней под бровью у внешнего края глаза не повредит.

Девушкам с азиатской внешностью глаза надо красить немного по-другому. Белым или светлым карандашом рисуем тонкую линию по внутренней части нижнего века, возле внутреннего угла глаза. Верхнее веко, точнее его часть, что нависает над глазом, покрываем матовыми тенями.

Еще один секрет, оптически увеличивающий глаза вне зависимости от типа внешности, – белая подводка на нижнем веке, над линией роста ресниц. Обращаю ваше внимание, что дело это очень деликатное, поэтому карандаш надо купить хороший, гипоаллергенный. При нанесении соблюдайте осторожность, чтобы ни в коем случае не травмировать неосторожным движением глазное яблоко. Последний штрих – объемная тушь с подкручивающим эффектом. Если вы предпочитаете наращивать ресницы, тушь можно не наносить.

Теперь давайте подробно поговорим о бровях. Поскольку они являются важной визуальной доминантой на лице, нужно обеспечить им достойный уход. В последнее время в моде натуральные брови, однако это не значит, что нужно уподоблять себя упомянутому товарищу Брежневу и выбросить пинцет Если хотите быть девушкой а-ля натюрель, выщипывайте только волоски по нижнему краю брови и те, что могут намекнуть на объединение двух бровей в одну. Очень тонкие брови, как у Марлен Дитрих, полному лицу противопоказаны, они просто потеряются. Так что смело рисуйте красивые изогнутые дуги, если волоски от природы редкие. Еще одно табу – полукруглые брови: они только усилят ощущение пухлости.

В вопросе формирования бровей, как и во многих других, я выступаю за умеренность. Лучше сделать брови слегка укороченными и восходящими с изгибом. Если природа одарила вас богатыми бровями, проредите растительность по краям, взгляд будет более выразительным. К тому же этот прием визуально уменьшит щеки. Если вы не подчеркиваете брови карандашом, используйте прозрачный фиксирующий гель. Он не только напитает волоски, но и подчеркнет форму брови, приподнимет ее, сделает лицо моложе и свежее.

Я рекомендую раз в полгода ходить на коррекцию бровей в салон красоты или парикмахерскую. Рука мастера умело выделит все ваши природные прелести и придаст бровям красивый изгиб. Поддерживать заданную профессионалом форму достаточно просто, да и стоит эта процедура совсем недорого.

Ведь акцент мы ставим на глаза. Просто покройте губки блеском, прозрачным или тонированным, он придаст объем и не будет оттягивать внимание от глаз. Если у вас очень тонкие и бледные губы, стоит попробовать скорректировать их форму с помощью татуажа, главное – не заказывать мастеру один контур, а попросить сделать растушевку внутрь. И помните, что перед такой серьезной процедурой обязательно пройти профилактический курс лечения от герпеса и серьезно изучить репутацию косметолога, которому вы вверите свою красоту.

Правило № 8. Красивом лицу – достойное обрамление  
Волосы в деле визуального похудения влияют как на лицо, так и на общий силуэт. Думаю, никому не надо объяснять: красивые блестящие волосы, со вкусом стриженные и уложенные, – весомый вклад в образ настоящей леди. И, конечно, прическа, точно так же, как одежда и макияж, может добавлять или скрадывать килограммы.

Начну с того, что пышкам категорически запрещено.

1. Гладкие зализанные прически, причем неважно, уложены волосы на пробор или зачесаны назад. С необъемной укладкой щеки будут торчать и казаться еще больше, чем есть на самом деле.

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh

2. В нашем деле вредят и лишние объемы волос, висящие по бокам лица. Если наследственность вас подвела, и волосы от природы тонкие, не ленитесь потратить десять минут на создание легких локонов, но не увлекайтесь.

3. Табу—это пышные кудрявые завивки, которые визуально растягивают лицо вширь. Если гены подарили вам естественные кудри а-ля Анжела Дэвис, спасут ножницы, вложенные в умелые руки парикмахера, и время. Стрижка слоями позволит укротить волосы и разбить общий вес кудрей, а чем длиннее отрастут волосы, тем заметнее будет этот эффект.

4. Стилисты категорически не рекомендуют пышным скругленное каре, которое превратит ваше лицо в тот же самый блин, с которым мы боролись с помощью макияжа. Если каре асимметричное и не слишком пышное – пойдет.

5 Не стоит увлекаться прямыми проборами.

6 Забудьте о валиках—неумело выполненная ретроприческа прибавит щекам объем.

В зоне риска стрижка «боб», она допустима только для прямых волос длиной чуть ниже подбородка. Осторожней с волнистыми волосами, они от природы обладают пышным объемом и могут добавить килограммов, если не пострижены слоями. Допустимы также относительно короткие стрижки до линии челюсти – они акцентируют внимание на подбородке, который у девушек редко бывает массивным. Длина до плеч чудесно выглядит как на прямых, так и на волнистых волосах, ведь она зрительно вытягивает лицо. Главное—не забывать о придании уместного объема.

Если говорить об определении правильной длины волос, стоит помнить о золотой парикмахерской заповеди – только не короче линии скул!

Многие худеющие девушки считают, что короткие стрижки стоит отложить до лучших времен, но это ужасное заблуждение. Им чудесно подойдут вариации слоистой стрижки с филированными концами, поднятой макушкой, косым пробором и асимметричной челкой. Классическая челка не всегда уместна, ведь это еще одна горизонталь, а их стоит избегать. На пышках славно смотрятся стрижки, которые обрамляют лицо прядками.

Правильный эффект вызывает начес в зоне темени. Помните, что слишком короткая стрижка выставляет на всеобщее обозрение щеки и второй подбородок. Оно вам надо? Нет!

Вы уже поняли, что слоистые или каскадные стрижки вне зависимости от длины волос – это то, что нужно пухлым щекам. Объем нарастает кверху и делает лицо более худым, чем оно есть на самом деле. Укладка длинных волос ниспадающими мягкими волнами отвлечет взгляд от лишних округлостей. Если волосы прямые и жесткие, совсем не обязательно их насиловать и крутить локоны – сделайте многоуровневую стрижку, только попросите мастера, чтобы самый короткий слой был не выше скул и не ниже подбородка. Вы сможете делать красивые укладки с четкой структурой, и прическа не будет плоской.

Для торжественного случая подойдут как распущенные волосы, так и высокие прически с подъемом в теменной области и красиво обрамляющими лицо прядками.

Вот и вся «великолепная восьмерка» простых правил, проверенных на себе. Думаю, что многие читательницы в какой-то момент почувствовали себя в программе «Снимите это немедленно!» или «Модный приговор». Меня, кстати, очень радует, что на отечественном телевидении появляются все новые и новые проекты, которые учат нас уделять внимание своей внешности и разрушают миф о том, что только богатые красивы. Ничего подобного!

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh  
Красива та девушка, которая любит себя, старается познать новое и воздаёт  
должное своей женственности.

Это легко и приятно, особенно когда новая причёска, классный макияж и наряд  
получают заслуженные комплименты А их, я уверена, вы соберете немало!

Я худела не зря  
У читателей этой книги может возникнуть вполне закономерный вопрос: «Вот ты,  
Ксения Бородина, стала заботливой мамой и примерной женой, похудела и стала  
выглядеть отлично. Так почему же семейная жизнь не сложилось? Выходит, все твои  
старания прошли даром?» Я хотела бы дать подробный ответ на этот вопрос.

Действительно, недавно я развелась с мужем. Нам и вправду не удалось сохранить  
семью. Но моя работа над собой была не зря. Мы с мужем решили расстаться, потому  
что не подходили друг другу. В избитом, казалось бы, объяснении, годном на все  
времена и на все несчастливые браки – «не сошлись характерами» – на самом деле  
содержится истинная правда.

Когда мужчина добивается внимания женщины, он старается угождать ей, баловать  
ее. Его главная задача заключается в том, чтобы женщина оказалась рядом с ним.  
Вот он достиг этой цели. И вместо того, чтобы продолжать носить ее на руках,  
снижает ее самооценку, внушая ей, что никому, кроме него, она не нужна вовсе. От  
вчерашнего прекрасного принца не остается и следа.

Да и принцесса уже не та. Со временем женщина поддается этому влиянию, нет-нет,  
да и призадумывается: «А и вправду, куда я пойду? Кого еще найду? Здесь плохо,  
но будет ли мне лучше?». И ладно, если она видит в таком образе жизни плюсы,  
объясняя поведение мужа большой любовью, и чем-то даже довольна. Но при этом она  
перестает заботиться о себе, любить себя.

А потом она неизменно понимает, что у нее несчастный брак (например, выяснив,  
что муж ей изменяет) и держится за него потому, что боится решиться на развод,  
боится не справиться. В конце концов, боится остаться одна до конца жизни. Но  
никогда нельзя забывать, что наша жизнь – это не репетиция перед большим  
выступлением: мы строим свою судьбу сами, вот именно сейчас, в эту минуту,  
взаправду, и шанса переиграть все по-новому нам никто не даст.

Мой теперь уже бывший муж Юрий армянин. Я изо всех сил старалась следовать  
национальным традициям. Но у меня никак не получалось избавиться от ощущения,  
что он старается всячески меня подавить как личность. Намеренно или нет, но он  
вселял в меня огромное количество комплексов, которые мешали мне жить. И ведь  
так поступают многие мужчины независимо от их национальной принадлежности.

Юра меня подавлял, а не вдохновлял. Он во всем искал подвох, не верил в меня.  
Когда меня пригласили на шоу «Жестокие игры», он сказал: «Видно, тебе все эти  
лавры даются потому, что ты с кем-то переспала». Какой бы сильной я ни была, мне  
тоже хотелось поддержки со стороны мужа в важных жизненных ситуациях. А у меня  
даже друзей мужчин не было – будучи замужем, я не заводила их, чтобы не злить  
мужа.

Когда я решила развестись, то, конечно, задавалась вопросами, смогу ли пройти  
через разводи одиночество.

Мне казалось, что если я сейчас уйду от Юры, то тут же потеряю работу, никому не  
стану интересна, буду несчастной

Но ведь я уже и была несчастной, подавленной – это бросалось в глаза моим  
друзьям и знакомым. По их мнению, я была бедной девочкой, которую всем хотелось  
разве что пожалеть.

Многие женщины боятся оставить мужа по финансовым причинам – они зависимы  
материально. У меня, к счастью, такая проблема не стояла. Но я тоже боялась  
последствий. И тогда я вспомнила о том, что ведь я – самодостаточный человек. До  
замужества у меня не было богатого отца, я всего добилась сама, строила свою  
карьеру без посторонней помощи.

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh  
Разведясь, я ни разу не пожалела о том, что решилась. Когда мы с Юрой стали жить  
раздельно, я почувствовала себя гораздо лучше. Сейчас у меня нет скандалов в  
семье, что само по себе делает мою жизнь проще. Я сделала этот шаг, хоть он и  
сложный.

Человек – навигатор своей судьбы, и я – за счастье! Я хочу видеть рядом с собой  
человека, с которым мне было бы комфортно. Я верю, что найду такого.

После развода не так-то просто оправиться. Я теперь стараюсь обрести счастье  
внутри себя, работаю над этим. Когда я разводилась, даже не успела толком обо  
всем подумать. В то время я взяла на себя много обязательств: интервью,  
фотосессии, эфиры на «Танцах со звездам», репетиции, проекты. Я по максимуму  
загрузила себя работой и ребенком. Это помогло мне пережить развод. Думаю, мне  
повезло.

Чтобы пойти на любой жизненно важный шаг – начиная от развода и заканчивая,  
решением кардинально изменить себя, похудеть и стать другим человеком, – нужна  
уверенность, что все получится.

Уверенность в себе по большей части формируется в детстве. Вот как это было у  
меня.

Мои родители развелись, и когда мама снова вышла замуж, мне было пять лет. Она с  
новым мужем, архитектором по профессии, переехала в Италию. Я не виню ее, что  
она оставила меня в Москве. Ей приходилось разрываться между любимым человеком и  
дочкой. Она хотела меня забрать в Италию, но в советские времена увезти ребенка  
за границу, пока ему не исполнилось одиннадцать лет, было нереально. Ей и самой  
было сложно выехать – за визой приходилось стоять в километровых очередях,  
проходить кучу бюрократических процедур. А когда СССР рухнул и я уже могла  
переехать к маме, мне было тяжело все бросить тут. Я училась в московской школе,  
была привязана к Москве и к своей бабушке, которая меня воспитала.

У меня не было ни брата, ни старшей сестры, а бабушка и дедушка постоянно  
работали, поэтому приходилось перед воспитателями и учителями, и в школе, и в  
институте отстаивать свои права самостоятельно.

Помню один случай. Так как моя мама жила в Италии, она привозила мне  
качественную европейскую одежду, красивые пеналы, ручки и так далее. У меня  
первой появилась кукла Барби и тамагочи. А когда в школе отменили форму и все  
стали одеваться так, как хотят или могут, контраст между моими вещами и одеждой  
других детей из «Детского мира» был заметен. Детей это не смущало. Зато  
агрессивно не нравилось учителям.

Однажды учительница поставила меня перед всем классом и спросила: «Дети,  
посмотрите, она лучше всех одета, это разве не проявление неуважения к вам?» Я  
ужасно расстроилась! Ведь я же не выпендривалась, одеваясь так. Когда мама  
уехала в другую страну, ей хотелось возместить свое отсутствие хотя бы  
подарками. Мне было приятно носить присланную ею одежду, играть в те игрушки,  
которые она для меня купила в Италии. Эти мелочи были мне дороги, мне хотелось  
иметь их рядом.

Понимание, что «я могу», есть у меня с детства. Я выскажу учительнице, добьюсь  
своего, разведусь, если несчастна, похудею. Такое самоощущение нужно воспитывать  
в себе. Важно быть сильной, смелой, уверенной

Я высказала учительнице все, что думала. Сказала, что это подло – унижать всех  
детей, говоря им, как они одеты. И что, хоть она учительница и у нее маленькая  
зарплата, она не должна быть такой завистливой. Я начала говорить, и меня  
невозможно было остановить.

Я говорила, что нужно учить добру, любить свой труд и людей, с которыми рядом  
находишься.

После этого меня не взяли в десятый класс, мотивировав решение тем, что я якобы

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh плохо себя вела. Я вполне неплохо себя вела, ко мне хорошо относились одноклассники, я участвовала в школьных сценках, была артистична, неплохо училась. Истинной причиной отказа учить меня дальше была отповедь, которую я дала учителю.

Мама отдала меня в частную школу-лицей имени Пушкина. Там учились дети, родители которых обладали другими материальными возможностями. Там я не так выделялась своей одеждой. А еще там было по десять уроков, вечеринки, дискотеки, театральные кружки. Я благополучно проучилась три года и поступила сразу на второй курс института.

Конечно, каждой женщине приятно казаться слабой, довериться мужчине, расслабиться. Однако я сама решаю свои проблемы – финансовые и остальные. Когда я начинаю отношения с мужчиной, толком не даю ему о себе позаботиться – сразу же чувствую себя обязанной. Мне кажется, что я ставлю его в неловкое положение, и что он не справится. Многие мужчины, включая моего бывшего мужа, говорят, что я «мужик». Меня это обижает, конечно. Я хочу побороть свой страх и суметь довериться мужчине.

Но я точно знаю, что нужно быть сильной, а с мужчиной делать вид, будто я слабая. Слабым женщинам важно сначала стать сильными, а потом научиться этой игре. Если сразу показывать свою слабость, мужчине будет легко подмять под себя женщину и сделать так, чтобы у нее в семье не было никаких прав.

Развод, как и похудение, – не панацея от всех бед. Отношения – сложная штука, над ними обязательно нужно работать, но только тогда, когда есть любовь. А мы порой путаем ее с обычной привязанностью, симпатией, сексуальным влечением, в конце концов. Так что если вы несчастны в браке, то нужно уходить. И неважно, сколько лет вам – 20 или 45.

Помните: жизнь одна, и нужно прожить ее счастливо, а не терпеливо.

Иначе однажды, когда вам будет 70 лет, вы оглянетесь назад и с горечью поймете: все могло быть иначе. Но у вас не будет тех преимуществ, которые есть сейчас, – молодости и возможности все изменить.

Молодость, как однажды сказал один мудрый человек, – это недостаток, который быстро проходит.

Приложение  
Экспресс-диеты  
Кефирная диета

Очень строгая диета. В течение первых четырех дней организм получает всего 1000 калорий, а на пятый-седьмой – итого меньше. Вы резко сбросите нужное количество килограммов, но будьте осторожны со своим здоровьем. Рекомендуется повторять такую диету не чаще раза в два-три месяца.

1 день. Полтора-два литра кефира в течение дня, 400 г вареного в клубнях картофеля на обед, или по 200 г на завтрак и обед.

2 день. Полтора-два литра кефира в течение дня, на обед – 200 г вареного куриного филе.

3 день. Полтора-два литра кефира в течение дня, на обед – 200 г вареного говяжьего или телячьего филе.

4 день. Полтора-два литра кефира в течение дня, на обед – 200 г вареной нежирной рыбы.

5 день. Полтора-два литра кефира в течение дня, на обед – сырые овощи или фрукты (помидоры и огурцы, морковь, яблоки и апельсины), можно съесть до 500 г. Бананы

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh и виноград, а также свекла не подходят.

6 день. Только кефир, полтора-два литра.

7 день. В этот день желательно пить только минеральную воду. Если слишком трудно – питайтесь также, как в 6-й.

Помимо кефира можно пить воду, в кофе и чае лучше себя ограничить. Кроме того, в течение дня можно менять кефир. Например, сначала нежирный простой, затем фруктовый, а потом бифидокефир. Жирность 1–2,5 %.

#### Диета Анны Сейлер-Хаус

На этой диете можно сбросить лишний вес и не чувствовать себя очень голодной, потому что в меню много овощей, фруктов, а сумма калорий рассчитана так, что и на хлеб с маслом, так сказать, хватает.

В день можно съесть:

400 г овощей;

300 г фруктов;

40 г хлеба;

160 г нежирного мяса;

1 вареное яйцо;

500 г молока;

20–30 г сыра или творога;

10 г сливочного масла.

Завтрак. 100 г грейпфрута, 1 вареное яйцо, 20 г хлеба, 5 г сливочного масла, 200 г обезжиренного молока.

Второй завтрак. Кофе или чай.

Обед. 80 г нежирного мяса, 200 г сырых или вареных овощей, 1 порция зеленого салата, 100 г фруктов, чашка кофе или чая.

Полдник. 20 г хлеба, 5 г сливочного масла, 30 г кислого сыра или творога, 100 г обезжиренного молока.

Ужин. 80 г нежирного мяса, 200 г овощного салата, 1 фрукт на выбор (яблоко, груша, апельсин), 200 г обезжиренного молока, кофе или чай.

#### Ананасная диета

Довольно вкусная, но относительно дорогая диета. Если можете себе позволить, пробуйте. Рацион в ананасной диете разнообразный, но придется регулярно себе готовить. Зато ананас содержит фермент бромелин, усиливающий действие желудочного сока, что очень способствует похудению. Важно также, что по условиям ананасной диеты нужно каждый день выпивать не менее двух литров фруктового или травяного чая или минеральной воды.

1 день

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh  
Завтрак. Пюре из 200 г ананаса с двумя чайными ложками овсяных хлопьев и 100 г обезжиренного йогурта.

2-й завтрак. 1 яйцо вкрутую, 20 г ржаного хлеба, 20 г семги, ветчины или сыра.

Обед. 90 г хорошо разваренного риса с приправами.

Ужин. 100 г вареного в клубне картофеля. Соус: смешать 50 г обезжиренного творога, 30 г сметаны 10 %-ной жирности, 10 г перетертого сырого хрена.  
Дополнительно: 200 г ананасов.

## 2 день

Завтрак. Пюре из 200 г ананаса с двумя чайными ложками овсяных хлопьев и 100 г обезжиренного йогурта.

2-й завтрак. 1 яйцо вкрутую, 20 г ржаного хлеба, 20 г семги, ветчины или сыра.

Обед. 200 г куриного филе, 100 г ананаса. Можно запечь либо же сначала отварить филе, а потом тушить его с ананасом на сковороде без масла, подлив воды.

Ужин. Нарезать и смешать 100 г очищенных креветок, 100 г ананаса, 150 г огурца, 50 г сельдерея, укроп, 20 г сметаны жирности 10 %.

## 3 день

Завтрак. Пюре из 200 г ананаса с двумя чайными ложками овсяных хлопьев и 100 г обезжиренного йогурта.

2-й завтрак. 1 яйцо вкрутую, 20 г ржаного хлеба, 20 г семги, ветчины или сыра.

Обед. Салат из 200 г ананаса, 50 г сладкого красного перца, 200 г помидоров.  
Соус: смешать 1 дольку раздавленного чеснока, 10 г горчицы и 10 г перетертого сырого хрена. Сбрызнуть соком лимона.

Ужин. 150 г филе индейки, 70 г нарезанного репчатого лука. Тушить в сковороде без масла, подлив воды.

## 4 день

Завтрак. Пюре из 200 г ананаса с двумя чайными ложками овсяных хлопьев и 100 г обезжиренного йогурта.

2-й завтрак. 1 яйцо вкрутую, 20 г ржаного хлеба, 20 г семги, ветчины или сыра.

Обед. Салат из 150 г отварного филе курицы, 100 г ананаса, 50 г апельсина, 70 г зеленого горошка, 20 г сметаны жирности 10 %.

Ужин. Суп-пюре из 250 г отварного сельдерея. Дополнительно: 200 г ананасов.

## 5 день

Завтрак. Пюре из 200 г ананаса с двумя чайными ложками овсяных хлопьев и 100 г обезжиренного йогурта.

2-й завтрак. 1 яйцо вкрутую, 20 г ржаного хлеба, 20 граммов семги, ветчины или сыра.

Обед. 250 г отварной зеленой фасоли посыпать 40 г тертого сыра.

Ужин. 60 г коричневого риса, отварить, смешать с нарезанными 100 г ананаса.

Прочие диеты

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh  
Белковая диета

Эффективная и несложная в применении, эта диета довольно легко переносится, потому что пищу необходимо принимать шесть раз в день, через каждые 2,5 часа. Из рациона необходимо полностью исключить углеводы и жиры, приправы и соусы. Во время диеты можно пить только минеральную воду, чай без сахара и травяные настои, зато в неограниченном количестве. Продержаться нужно 7-10 дней. После перерыва в 2 недели можно повторить диету.

Примерное меню на каждый день

8.00 – 2 вареных яйца;

10.30 – грейпфрут;

13.00 – 200 г отварного нежирного мяса;

15.30 – 2 яблока;

18.00 – 200 г отварной рыбы;

20.30 – 1 апельсин.

Наряду с яйцами, мясом и рыбой можно использовать обезжиренный творог, брынзу и другие нежирные сыры, вареную колбасу. А вместо яблок подойдут сырые или вареные овощи без приправ, например, свекла, морковь, огурцы, помидоры, перец (но не картофель). В небольшом количестве можно есть сладкие фрукты (виноград, бананы, абрикосы, хурма).

Диета на зеленом горошке

Разнообразная и здоровая диета, во время которой можно в любом количестве пить несладкий чай и минеральную воду. Завтрак и два полдника предполагают три варианта диетического питания для всей недели, а основное блюдо на обед разное каждый день. Почти все рецепты приведены на 2 порции. Имеется в виду, что остаток можно съесть на ужин.

Завтрак

Вариант 1. 30 г мюсли, 100 мл молока, яблоко (мелко нарежьте и смешайте с мюсли).

Вариант 2. Булочка с отрубями, 30 г творога, зелень (мелко нарежьте и смешайте с творогом).

Вариант 3. Ломтик черного хлеба, 10 г сливочного масла или маргарина, две чайные ложки меда или джема.

Полдник (дважды в день)

Вариант 1. Груша, 125 г винограда.

Вариант 2. 150 г натурального нежирного йогурта или 200 г слив

Вариант 3. Стакан кефира, или апельсинового сока, или яблочного сока (лучше – свежавыжатого)

Обед, 1 день Гороховый суп с картофелем

300 г картофеля, 100 г красного сладкого перца, 100 г лука-порея почистить, порезать и обжарить в кастрюле с толстыми стенками с 5 г растительного масла. Залить 500 мл мясного бульона, варить 20 минут. Добавить 150 г зеленого горошка и 100 г докторской колбасы, порезанной кусочками. Довести до кипения, приправить солью и перцем.

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh

Обед, 2 день. Омлет с зеленым горошком

2 яйца смешать с двумя столовыми ложками воды, взбить, посолить, поперчить и вылить на сковороду, смазанную 3 г растительного масла. Когда омлет начнет застывать, высыпать на него 150 г зеленого горошка. Дополнительно: 20 г ветчины.

Обед, 3 день. Гороховый суп-пюре

Стебель лука-порея очистить, светлую часть нарезать колечками. Лук обжарить с 10 г сливочного масла в кастрюле с толстыми стенками, добавить 200 г зеленого горошка, влить 50 мл мясного бульона и варить 10 минут. С помощью миксера приготовить пюре, добавить 40 г сметаны и еще 100 г зеленого горошка. Суп еще раз подогреть, посолить, поперчить, посыпать базиликом.

Обед, 4 день. Салат из зеленого горошка с кукурузой

200 г очищенного яблока нарезать, сбрызнуть 10 г лимонного сока. Пучок зеленого лука с луковичками очистить и нарезать, смешать со 150 г зеленого горошка, 150 г кукурузы, 50 г бекона и яблоком. Соус: 100 г диетического йогурта, смешанного с приправой карри, солью, черным перцем.

Обед, 5 день. Картофель с зеленым горошком и соусом

Два крупных клубня картофеля (250 г) отварить в мундире в подсоленной воде, почистить, порезать. Соус: 50 г репчатого лука мелко нарезать и обжарить с 10 г сливочного масла в кастрюле с толстыми стенками, добавив также 150 г зеленого горошка. Влить в кастрюлю 100 мл мясного бульона и варить 10 минут. Добавить 40 г сметаны, 30 г листьев кервеля, сделать с помощью миксера пюре. Добавить в соус еще 50 г зеленого горошка.

Обед, 6 день. Шницель с овощами

Два шницеля из телятины (80 г) обжарить в 10 г растительного масла, посолить, поперчить. Гарнир: 50 г репчатого лука мелко нарезать и обжарить с 10 г сливочного масла в кастрюле с толстыми стенками. Добавить 300 г зеленого горошка, залить 100 мл мясного бульона и варить 10 минут. Смешать 20 г молока с 20 г консервированного хрена и 5 г муки, добавить к горошку, довести до кипения, посолить и поперчить, посыпать 5 г мелко нарезанной петрушки.

Обед, 7 день. Ризотто с зеленым горошком

100 г репчатого лука и 100 г красного сладкого перца очистить и мелко нарезать, обжарить в кастрюле с толстыми стенками с 4 г растительного масла. Влить 200 мл мясного бульона, всыпать 80 г риса, варить примерно 20 минут. Добавить 150 г зеленого горошка, 20 г сыра, посолить и поперчить. Дополнительно: поджарить с 5 г сливочного масла 1 яйцо, посыпать его 10 г зеленого лука.

Ужин

Вариант 1. Любое из основных блюд

Вариант 2. Ломтик хлеба с отрубями, ломтик сыра, редис в неограниченном количестве

Вариант 3. Ломтик черного хлеба с яблочным салатом

Диета Баелза

Диету, позволяющую чувствовать себя активно и оставаться бодрой, но при этом хорошо сбрасывать вес, придумал профессор Баелз из Токийского университета. Он исключил из меню продукты, которые действуют на организм успокаивающе, предложив

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh питаться едой, насыщающей человека энергией. Вместо блюд из дрожжевого теста и жирных мясных супов и рагу с картофелем, вместо спагетти, жареного картофеля и сладостей – яйца, морепродукты, каши, овощи и фрукты, а также кисломолочные продукты

Продержитесь на такой диете две-три недели (это несложно), ешьте часто, но понемногу, а в перерывах между едой обязательно пейте горячую кипяченую воду (не меньше литра в день) и чай. Кофе можно пить только 1 раз в день – после обеда или ужина. Для меня главный минус – идея профессора Баелза пить сырые яйца. Поэтому я их варила.

Понедельник, среда, пятница

8.00 четыре сырых перепелиных яйца, 125 г молочного йогурта.

11.00 150 г творога или 200 г творожной запеканки с ложкой сметаны и 250 г грейпфрутового или виноградного сока.

14.00. 200 г овощного супа, 150 г салата из свежих овощей и зелени, 100 г отварного мяса, говяжьего языка или печеночного паштета.

17.00. 100 г вареного риса с 5 г сливочного масла, 1 фаршированный перец с овощами, сладкие фрукты (1 красное яблоко или 2 персика, 200 г черешни или винограда и т. п.), зеленый чай.

20.00. 1 кочан вареной кукурузы с 5 г сливочного масла (или 3/4 стакана кукурузных или овсяных хлопьев), 30–40 г твердого сыра со 150 г салата из свежих овощей (огурцы, помидоры, пекинская капуста или листовая салат, пряная зелень), 250 г мясного бульона, компота или черного чая с сахаром

23.00 250 г йогурта или простокваши, 100 г свежих или мороженых ягод, политых 20 г меда

Вторник, четверг, суббота

8:00. 250 г йогурта или кефира, 100 г свежих или мороженых ягод (малина, клубника или вишня).

11:00 100 г гречневой каши, 120 г вареной или приготовленной на пару рыбы, 150 г салата из свежего редиса или редьки, 250 г апельсинового сока

14:00 200 г рыбного или грибного супа, 150 г салата из морепродуктов, 150 г свежих овощей

17:00 150–200 г тушеных или жареных на гриле без масла овощей посыпать 20 г тертого сыра или полить 20 г сметаны, кислосладкие фрукты (1 зеленое яблоко, 3–4 сливы и т. п.), зеленый чай.

20:00 3/4 стакана мюсли с орехами и сухофруктами с 250 г виноградного или апельсинового сока.

23:00. 250 г йогурта или простокваши, 10 г оливкового масла

Воскресенье можно сделать либо разгрузочным днем, либо, наоборот, питаться в этот день так, как хочется, – в зависимости от того, хотите вы похудеть быстрее или комфортнее

Кремлевская диета

Эта диета больше подходит для мужчин, которые не представляют себе жизни без мяса. Еще она подойдет спортсменам, которым нужно много белка, чтобы поддерживать мышцы в тонусе. Я лично тоже пробовала похудение на кремлевской диете, потому что я ужасный мясоед. Стейки, котлетки, отбивные, бефстроганов – это ко мне. Поэтому мне было легко выдерживать диету, я легко справлялась.

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh  
Но диетологи пришли к выводу, что такая диета лучше помогает людям, у которых лишних десять или больше килограммов. Тем, кто хочет сбросить три-пять килограммов, лучше выбрать другой вариант, поэтому я недолго придерживалась этого режима питания. Многие люди, испытавшие на себе кремлевскую диету, говорят, что чувствовали себя вялыми и пассивными без углеводов. Но это не всегда так – главное, что не приходится голодать, энергия в организм поступает в достаточном количестве, нужно просто не позволять себе лениться, как сказал классик. Вероятно, с кремлевской диетой сложнее справиться сладкоежкам, вот они и не выдерживают безуглеводного питания, объясняя слабую волю слабым организмом.

История кремлевской диеты уходит корнями под красные стены главной крепости страны – в то время, когда американские диетологи Аткинс и Агатстон разрабатывали для военных и астронавтов США удобную систему питания, наши чиновники кремлевского аппарата уже давно знали, как правильно есть, чтобы похудеть. Хорошо, что хоть иногда власть чем-нибудь делится с народом – в нашем случае, знаниями. Итак, суть кремлевской диеты основана на четырех принципах.

#### 1. Мясо и сыр

Мясо действительно можно есть без всяких ограничений. Свинину, говядину, птицу, рыбу и даже колбасу и сосиски! Необязательно, впрочем, убивать себя, поедая исключительно зажаренный бекон и кипящие от жира отбивные. Холестерин еще никому не приносил добра. Хорошая котлета, стейк, запеченная в фольге курица – все это вполне уместно. А главное – вкусно, ведь большинство диет запрещают все, что приносит нам удовольствие, особенно если человек привык к жирной и жареной пище, с которой трудно сразу перейти на паровые овощи.

Эффект от кремлевской диеты основан на том, что организм переводят в режим сокращенного потребления углеводов. Благодаря этому он перестает использовать только энергию, получаемую из углеводов, а начинает работать и потреблять энергию из жировых запасов тела.

#### 2. Никаких углеводов

Чтобы обмен веществ перестроился, вам придется практически полностью отказаться от углеводов. Углеводы, как мы помним, содержатся не только в сахаре, меде и шоколаде, но и в хлебе, крупах, картофеле, свекле, сладких напитках и некоторых видах алкоголя. Кремлевская диета предполагает употреблять в пищу не более 40 г углеводов в день.

#### 3. Богатые клетчаткой овощи

Нужное количество углеводов лучше всего получать из овощей. В них много клетчатки, полезной для кишечника. Ешьте обязательно огурцы, капусту, редис, салат, редьку дайкон, кабачки. Во фруктах тоже есть клетчатка, но и углеводов там больше, что противоречит принципу № 2, поэтому из фруктов для меню кремлевской диеты подойдет разве что авокадо.

#### 4. Много жидкости

Жидкости нужно употреблять как можно больше, практически в неограниченных количествах – во время кремлевской диеты увеличивается нагрузка на почки, а жидкость помогает им работать эффективнее. Пейте чай, травяные сборы, воду. Но откажитесь от сладкой воды, сока, лимонадов и компотов. Молоко можно пить, но в ограниченных

Таблица калорийности основных продуктов питания (на 100 г)

Таблица совместимости продуктов

## Таблица калорийности основных продуктов питания (на 100 г)

### Заключение

Сейчас Марусе исполнилось два годика, и я наконец-то могу сказать, что после всех перемен у меня сложился новый, очень гармоничный ритм жизни. Дочка растет, работа идет своим чередом, нервный развод остался позади. Я все держу в своих руках, с оптимизмом смотрю в будущее и радуюсь каждому новому дню. Материнство абсолютно перевернуло мою жизнь. Теперь мне прежде всего надо сделать так, чтобы Маруся была счастлива. Счастливый ребенок – счастливая мама!

Несмотря на то, что у нас с Юрой не получилось сохранить семью, мы нашли золотую середину, которая сделала счастливой и меня, и дочку. В принципе я еще долго могла бы находиться рядом с этим мужчиной и терпеть. Но несмотря на то, что это было очень сложно, я признала, что гармонии в семье нет. Ребенок, видя наши скандалы, становится несчастным.

Я искренне считаю, что расцвела, родив дочку. Многие говорят мне о том, что сейчас я выгляжу намного моложе, чем пять лет назад. Да и сама я смотрю на свои старые фотографии и вижу, что стала совсем другим человеком. Не могу сказать, что разница вызвана похудением – я же не 25 килограммов сбросила! С заботой о Марусе пришла и большая забота о себе, потому что дочке нужна здоровая и сильная мама. Все стало гармоничнее: и мысли, и чувства, и режим, и диета. Другой взгляд, улыбка другая, самоощущение, вот и получается, что Ксюша Бородина сегодня и тогда – два разных человека. Об этом мне говорят все – от незнакомых людей до родных и самых близких друзей.

Совсем недавно исполнилось семь лет нашей дружбе с Настей, и мы, конечно же, устроили по этому поводу девичник. Настя подняла бокал.

– Дорогая Ксюша! Я хочу сказать несколько слов о тебе и о нашей дружбе. Прошло столько лет с нашего знакомства, и мы до сих пор рядом, мы поддерживаем друг друга и этим делаем жизнь лучше. К нам присоединяются новые друзья.

Тут нам подмигнула Каринка.

– Давайте же выпьем за сильных и красивых женщин, которые живут с удовольствием и делают то, что хотят, не ломая себя. Ты, Ксюша, очень гармонична по своей сути, ты человек очень цельный. Когда обстоятельства или люди пытаются тебя сломать, ты гнешься, а потом вырываешься и продолжаешь идти вперед. За дружбу, которая помогает каждой из нас идти своей широкой дорогой к великим свершениям! Знаете, я думаю, что у Ксюхи есть особенное свойство.

Настя отхлебнула шампанского и продолжила:

– Ты подталкиваешь вперед людей, с которыми общаешься. Они видят, какая ты пробивная, как стремишься к исполнению своих мечтаний, и появляется стимул самим чего-то в жизни добиться.

– Девочки, не надо меня так превозносить! Согласитесь, каждая из нас это делает только потому, что вдохновлять близких – это женская миссия. Если ты легкая и приятная, если ты улыбаешься, если ты открыта для общения, если ты легко идешь по жизни, к тебе тянутся. Прилипают и хорошие люди, и деньги, и уважение, и удача. Мы же с вами не скучные кроты, которые зарываются в себя!

– Не-не! Мы смотрим по сторонам и учимся даже на своих ошибках, – продолжила Карина – Давайте поднимем бокалы за то, чтобы мы всегда делали правильные выводы!

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh  
Я чокнулась с девочками, машинально глотнула шампанского и на секунды унеслась мыслями в прошлое. Вспомнила времена, предшествовавшие разводу Когда я поняла, что не вижу никакого смысла сохранить семью, что все перепробовала, руки просто опускались.

Казалось, не будь Юры в моей жизни, все обрушится. Как показала практика, это абсолютно не так. Зачастую мужчины подавляют в нас личность и заставляют строить жизнь вокруг него.

Наверное, тогда и становишься несчастной. Ставишь забор вокруг этого палисадничка, начинаешь выращивать там цветочки и напрочь забываешь о себе. Из оцепенения меня вывела Каринка:

– Ксюша! Ксюш! Ты чего?

– Да я про свои ошибки задумалась, про Юру и то, как я относилась к браку. Знаете, девочки, наконец-то мысли пришли в порядок и я могу какие-то свои выводы сформулировать

– Ну-ка, ну-ка, делись! – встряла Настя со своей извечной любознательностью.

– Я пришла к тому, что надо в первую очередь заботиться о себе. Не могу назвать себя феминисткой, которая стремится к абсолютной независимости от всего мира. Я не считаю, что без мужика жизнь будет хороша, нет. Безусловно, мужчины должны присутствовать в нашей жизни, но я против того, чтобы женщины всю свою жизнь выстраивали вокруг них. Нормальная уважающая себя женщина должна заниматься делом, она не должна полностью зависеть от своего мужчины. Даже если ты не работаешь, ты должна быть чем-то занята: либо учиться, либо заниматься спортом или благотворительностью.

Каждая из нас должна быть чем-то увлечена... чтобы не быть полностью под крылом своего мужчины... потому что потом могут начаться обвинения в зависимости. Выйти замуж и родить детей – это тяжелый труд, но помимо воспитания, готовки, глажки и уборки ты должна чем-то заниматься, иначе ты будешь мужчине неинтересна. Если есть работа – это вообще замечательно!

Знаете... я видела очень много отношений, когда женщина полностью зависела от мужчины... финансово и морально. И когда мужчины бросали таких женщины, для них это становилось тяжелым ударом. Ведь вся жизнь состояла из того, чтобы поднимать на пьедестал своего мужика. Я после развода думаю, что всегда должны быть какие-то обходные пути, чтобы ты знала: даже если этого человека не будет в твоей жизни, ничего не закончится, и ты сможешь смело пойти дальше

...Я все говорила и говорила, изливая мысли, которые бурлили в моей голове последний год. А девочки слушали и поддерживали меня. Как всегда.

Сейчас всем женщинам, которые интересуются секретом моего похудения, я говорю: все зависит от эмоционального состояния.

Если ты себя комфортно чувствуешь, если тебе хорошо в своем весе, ты не обязана все бросать и худеть Главное – ценить себя и дарить себе внимание и заботу

Как бы сильно ты ни любила мужа и детей, ты обязана раз в неделю хотя бы три-четыре часа непременно посвящать себе. Маникюры-педикюры в домашних условиях или в салонах, неважно. Уход за кожей должен быть обязательно, чтобы не было «одного крема на весь подъезд». Ведь совсем не сложно сделать себе расслабляющую ванну с маслами и солью хотя бы раз в неделю! Можно просто пойти погулять и поразмышлять, послушать музыку, потанцевать – вариантов масса!

Главное-у тебя всегда должно быть время на себя.

Сейчас, когда я смотрю на себя в зеркало, мне нравится то, что я вижу И это самое главное. Я стройная, у меня подтянутая фигура, я ухаживаю за собой. Мне нравятся восхищенные взгляды мужчин, комплименты от моих подруг. Приятно, когда

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина bucksh кто-нибудь из знакомых останавливает и говорит: «Ксюша! Как хорошо ты выглядишь». Внимание! Если я сейчас сильно поправлюсь, то, конечно же, расстроюсь, стану переживать и снова постараюсь сбросить вес, основываясь на всех тех принципах похудения, которые изложила в этой книге Но это не значит, что я буду ощущать себя некрасивой.

Я не люблю, когда кто-нибудь из знакомых, видя меня в новом весе, восклицает: «Боже, ты так изменилась, стала совсем другой!» Да, действительно, я несколько изменилась внешне Но внутренне я осталась прежней Я чувствовала себя привлекательной женщиной в любой период жизни: с лишним весом, беременной, только что родившей, молодой мамочкой, гуляющей с ребенком в коляске

Конечно, лишние килограммы расстраивают У каждой женщины в жизни бывают моменты, когда хочется надеть сногшибательное облегающее платье или дерзкую мини-юбку, но она считает, что не может себе это позволить. И я – не исключение. Я думала о том, что неплохо бы сбросить лишний вес, но никогда не считала себя страшной, некрасивой, ужасной толстушкой или гадким утенком

Важно понимать, что, сбросив пять или даже десять килограммов лишнего веса, женщина автоматически не станет счастливой и не изменит кардинально свою жизнь.

Она не превратится в супермодель и не попадет на обложку журнала. Не станет вдруг уверенной в себе дивой, которую неизменно сопровождают толпы поклонников и вспышки фотокамер.

Было бы странно утверждать, что все толстушки – несчастные, богом обиженные создания. Равно как и не все худые женщины – любимые и желанные феи.

Важно, конечно, изменить свою фигуру, но прежде, чем заниматься ею, – изменить собственное отношение к себе. Стоит полюбить себя, свое тело, найти в себе достоинства и хвалить себя за них, несмотря на недостатки.

Говорите себе перед зеркалом: у меня чудные щечки, хоть и выпуклые; у меня небольшая попа, но зато у нее красивая форма; пусть я не худышка, но зато грудь четвертого размера есть не у каждой женщины. И так далее.

Достоинства есть у каждой, а плохо выглядят только самые ленивые, оправдывающие свой внешний вид плохой наследственностью (мама тоже была полненькой), отсутствием времени (на спорт), нехваткой денег (на дорогие процедуры).

Одной женщине кажется, что идеальный вес – 50 кг. А другая отлично выглядит при 70 кг. Ведь женская привлекательность не зависит от веса напрямую. Важнее то, как вы ведете себя в обществе, как разговариваете с мужчинами и как смотрите на них. С какой энергией приходите к людям.

\* \* \*

Я искренне рада возможности поделиться с вами, мои читатели, тем опытом, который приобрела, стараясь похудеть. Будет здорово, если кому-то пригодятся мои советы. Но даже если получится так, что вы попробовали все известные миру способы похудения, но так и не смогли заметно для себя и окружающих сбросить лишний вес, даже в этом случае не отчаивайтесь! Продолжайте следить за собой и своим здоровьем, не оставляйте тренировок, даже если в зеркале вы видите все ту же толстушку. Улыбнитесь ей и подумайте над альтернативными способами изменить себя.

Пытаясь похудеть, вы узнали, как правильно питаться и какую пользу организму приносят занятия спортом.

Возможно, чтобы стать привлекательнее, вам достаточно просто изменить имидж: вместе с вашим парикмахером придумать новую прическу; взять пару уроков у профессионального визажиста; правильно, с учетом реальных особенностей вашей фигуры, подобрать новый гардероб.

Эти методы хороши: изменив стиль, вы тоже обратите на себя внимание и наверняка услышите столь необходимые вам комплименты.

с Ксенией Бородиной. О диетах, таблетках, спорте, стиле и... женском счастье. Ксения Бородина buckshee

От мужчины, который рядом с вами, зависит и ваша самооценка. Мне ни один из мужчин, которые были у меня, не говорил: «Ты полная, мне хотелось бы, чтобы ты похудела». В каком бы я весе ни была, за мною постоянно ухаживали, я всегда находилась в центре внимания. Я видела многих некрасивых, чуть полноватых и совсем не идеальных женщин, которых обожали мужья.

Всем незамужним женщинам вне зависимости от возраста и телосложения я желаю найти свою половинку. Чувство начинающейся любви и влюбленности – самое большое и светлое, что может быть в жизни. Ощущение крыльев на спине, «бабочек в животе», – как поет Наташа Gluk'Oza, словом, состояние, которое сложно описать, но лучше него нет.

Я желаю каждой из вас встретить мужчину, который, с одной стороны, полюбил бы вас такой, какая вы есть, а с другой стороны – стал человеком, для которого хочется быть «самой обаятельной и привлекательной».

Ведь именно счастье женщины., влюбленной и любимой, счастье... которое появляется в нашей жизни с рождением ребенка... – это то, ради чего мы на самом деле живем, ради чего хотим стать лучше, красивее, привлекательнее.

Если моя книга оказалась у вас в руках., это значит... что вам интересна тема похудения.

Я предлагаю вам вести свои записи об этом. Поверьте., фиксировать изменения и наблюдения очень полезно, а временами – еще и поучительно.

На этих страницах я предлагаю вам примерный перечень основных вопросов., по которым следует делать записи и пометки, занимаясь своим здоровьем и фигурой.

Возможно., для этих целей, вам будет удобнее завести отдельный блокнот подходящего формата... чтобы его можно было брать с собой – на работу, в дорогу

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/>

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт

Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://filosoff.org/> философия, философы мира, философские течения. Биография

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!

сайт <http://petimer.com/>