

Легкий путь к стройности. Маргарита Королева buckshee.petimer.ru
Спасибо, что выбрали форум Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость.
Здоровый образ жизни. Приятного чтения! <http://buckshee.petimer.ru/>

Легкий путь к стройности. Маргарита Королева

Я знаю Маргариту Королеву уже не один год. Не скрою – до нашего знакомства я скептически относилась ко всем восторгам по поводу доктора Королевой. Но первая встреча меня удивила и обрадовала. «Я не расскажу вам ничего, что вы не знаете, – сказала мне Маргарита Васильевна, – просто попробуйте сами все, что мы делаем». И я попробовала. И похудела за первые две недели уже на 4 килограмма! Причем, чтобы похудеть, надо было ОБЯЗАТЕЛЬНО ЕСТЬ – 5–6 РАЗ В ДЕНЬ! Наверное, это и было самым трудным: есть, чтобы худеть. Ведь все мы привыкли к мысли о том, что снизить вес можно, только истязая себя голодом. А, оказывается, все наоборот.

Впрочем, это не единственный секрет Королевой. Сегодня она возглавляет самую современную физиотерапевтическую клинику по снижению веса не только в России, но я думаю, что и в мире. Как человек, который побывал на лучших SPA-курортах, могу сказать, что нигде ничего подобного нет. И, конечно, нигде не добиваются таких блестящих результатов, как замечательная Рита Королева. Называю ее по имени, потому что мы давно стали друзьями.

Конечно, ее очень любят звезды российской эстрады. Среди ее пациентов, которые прекрасно похудели и держат форму на протяжении многих лет, – Надежда Бабкина, Наташа Королева, Филипп Киркоров, Николай Басков и многие другие.

Но если бы вы только знали, сколько никому не известных людей, тоже ее пациентов, добились блестящих результатов, похудели и круто изменили свою жизнь! На протяжении трех лет в нашей программе под контролем доктора Королевой худели самые обычные люди. И их победы над собой еще более впечатляют! Николай Немцов – 30-летний парень с весом 150 килограммов похудел за полгода на 60 килограммов! И сегодня из обрюзгшего стареющего человека превратился в молодого стройного красавца! Александр Безносос весил более 200 килограммов!!! Мы даже не знаем, сколько точно, потому, что грузовые весы показывали ошибку – они не взвешивали груз более 200 килограммов! Сегодня вес этого 60-летнего мужчины – 93 килограмма! Более 100 килограммов он потерял за один год! Я везде ставлю восклицательные знаки, потому, что искренне восхищаюсь результатами работы удивительного доктора Маргариты Королевой. Недавно Александр Безносос вновь приезжал к нам в Москву и рассказывал, что тогда, перед началом работы с Маргаритой Васильевной, он уже написал завещание, потому что просто погибал, съеденный заживо своими лишними килограммами. Сегодня это элегантный мужчина в роскошном костюме. Стройный, подтянутый и счастливый. Про результаты, которых добиваются женщины, я даже не упоминаю, так как сбросить 5–10 килограммов с Маргаритой Васильевной – это просто и легко! Она – человек результата! Причем всегда блестящего!

И еще об одном качестве доктора Королевой я не могу не сказать. Она никогда не ругает тех, кто что-то нарушил. Ведь все мы – борцы с лишним весом – иногда срываемся и сами страдаем. Рита умеет похвалить и поддержать даже в такой ситуации!

Я очень рада, что она наконец-то написала книгу. Дорогие читатели! Прочтите ее! А самое главное – придите к доктору Королевой! И даже если вы отчаялись и кажется, что с этим проклятым весом ничего не поделаешь, знайте, есть на Земле человек, который сможет вам помочь. Это Маргарита Королева. Написала эти строки и остро почувствовала, что за последние месяцы я сама поправилась, причем сильно! Так, как никогда не поправлялась! Я снова ваша, Маргарита Васильевна! Спасите! Ведь вы все умеете.

Елена Малышева,

докт. мед. наук, профессор,

ведущая программы «Здоровье»

на Первом канале

ОТ АВТОРА

Я, как многие жители средней полосы, предрасположена к избыточной массе тела, да

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru и моя мама имела почти 90 кг веса. У меня же до определенного момента эта особенность никак не проявлялась, хотя я ни в чем себе не отказывала – много ела сладкого и соленого, любила мучное. Не набирала вес, вероятно, потому, что много двигалась, серьезно занималась спортом (кандидат в мастера спорта по легкой атлетике).

Учась в институте, родила дочь, академотпуск не брала. Грудного молока было мало, набранные во время беременности килограммы быстро ушли. По окончании института и клинической ординатуры забеременела второй раз. Здесь-то появилась возможность взять декретный отпуск (как делали все «белые» люди), чтобы подготовиться к рождению здорового ребенка. За этот период я легко набрала 25 кг лишнего веса. Жизнь стала спокойной – все экзамены позади, хорошее рабочее место, возможность заниматься наукой... Беременность протекала благополучно, я старалась питаться «за двоих», к тому же начала заниматься кулинарией как искусством. Думала, когда рожу, быстро похудею, толстой ведь никогда раньше не была. Но не тут-то было.

После родов молока снова было мало, и приходилось много есть. Да и любимый муж с целью повышения калорийности моего молока начал приносить вкусные плюшки и сметанку. В итоге к четырехмесячному возрасту младенца (о, ужас!!!) мой вес стал максимальным – 85 кг, а молока больше, как ни странно, не стало!

До этого периода моя внешность меня сильно не волновала: счастливая и любимая в браке, я была полностью погружена в уход за детьми – прогулки, пеленки, кашки, а по ночам – книги. Только почему-то на третий этаж пешком подниматься стало тяжелее, появилась одышка, да и былая гибкость в теле куда-то пропала.

Однажды, когда дети спали, я, анализируя произошедшее со мной, поняла, что не смогу просидеть дома целых полтора или даже три года, подумала, что скоро надо бы начать выходить на работу, чтобы не утратить профессиональные навыки.

Мельком посмотрела на себя в зеркало, в котором мой круглый силуэт целиком не помещался. Тогда, раздевшись, я стала изучать себя по частям – слезы буквально полились из глаз. Свидетелем этого «осмотра» внезапно оказался муж, который пришел с работы. Любимый бросился меня успокаивать и поинтересовался, что же так сильно меня расстроило?

– Мои безобразные жирные формы!!! – со слезами сказала я.

– Глупая, я так все это люблю, – приговаривал муж, – да и мамка ты теперь двоих замечательных детей. Так что формы – это как нагрузка для женщины.

– Как с этим дальше жить, ведь я такой себя не люблю! С этим что-то надо делать!
– рыдая, продолжала я.

Муж деликатно меня успокаивал, говорил, что все женщины после родов набирают вес.

– Да, собственно, и наследственность у тебя в этом смысле немного отягощена – мама полная, поэтому я знал, какой станешь ты, и был готов к этому.

– Извращенец! – вскричала я. – Все, я начинаю худеть!!!

– Но ведь тебе ничто не поможет, ты никогда не станешь такой, как была, да и истязать себя и голодать я тебе все равно не дам. В данной ситуации генетика будет сильнее!

«Тебе ничто не поможет!» – вертелось у меня в голове. Но почему мне ничто не поможет? До этого у меня получалось все, что я планировала. Я почти всегда добивалась поставленных целей.

«Ты никогда не станешь такой, как была» – звучит как приговор. Да и при чем тут генетика?

Почему генетика должна быть сильнее? Ведь она уже выполнила свою функцию в отношении меня: рост, конституция, цвет волос, разрез глаз. Я безумно благодарна ей и родителям за все это.

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru
Какое отношение генетика имела к моему желанию откормить себя?! Да, именно желанию. Ведь я с удовольствием ела булки, тортики, колбасу, макарончики с соусом, жирную и соленую рыбку, икру, сметанку... Меня никто не заставлял доедать за детьми манную кашу, картофельное и фруктовое пюре, никто не уговаривал есть поздно вечером и даже ночью за чтением литературы. И я старательно удобряла себя вкусной калорийной едой, заливала компотами и сладкими морсами, даже не задумываясь, что на каком-то этапе еда может стать ядом. Я прислушивалась к своему организму и следовала только его инстинктам. И он меня обманул. Я поняла, что пища может быть очень опасной для здоровья. Не в смысле пищевого отравления. А в смысле медленного и постепенного разрушения организма. Одним из первых явных симптомов этого разрушения для меня стал избыточный вес. А это что – генетика? Уверена – генетика тут ни при чем! И я это докажу. Мой набор веса – это моя особенность, и она проявилась только потому, что я так хотела («У большой буренки молочко погуще»).

«Тебе ничто не поможет» – как бой колоколов, как набат, как руководство к действию. Нет, такого не может быть, просто не может быть. Главное – цель, главное – желание! Как я вернусь на работу, в окружение сослуживцев с такими формами? Никто и никогда не должен увидеть моего позора.

Наряду с тем, что я любимая жена и мама двоих замечательных детей, я прежде всего – женщина, и вновь и вновь буду иметь желание и потребность быть красивой и стройной, потребность получать комплименты, как и раньше, и не только от мужа. Я, наконец, хочу быть уверенной в себе и одеваться так, как мне захочется. А здоровье? Почему я не подумала о нем? Кто дал мне право быть столь безответственной перед собой и близкими? А ведь сколько в жизни надо успеть! Планов – громадье. Мой любимый, миленький и единственный организм, выдержишь ли ты все это? Как я могла к тебе так пренебрежительно относиться? Мое бедное сердечко, не тяжело ли тебе выполнять свою функцию, чтобы перекачивать кровь по километрам сосудов столь огромного организма? Мои любимые ножки, как вы носите на себе эту тяжелую тушку?

И именно с этого момента все началось. В ближайшую ночь я обложилась литературой по физиологии пищеварения, эндокринологии, генетике, теории ожирения. На следующий день – я была уже на кефире как единственном источнике питания, который начала чередовать с новым для себя, тщательно программируемым питанием. Стала к тому же пить больше воды и только вечером пила чай с молоком, так как три раза в сутки продолжала кормить сына. Цель, которой я задавалась на этот момент, – найти свой режим питания, чтобы обрести вновь стройную фигуру, но не забывая заповедь: не навреди! А главное – здоровье, чтобы продолжать наслаждаться материнством и в жизни еще многое успеть.

Изменения коснулись всего дома. Из холодильника пришлось убрать молочную колбасу, нарезки, соленую и жирную рыбу. Глазированные сырочки переложить на полку старшего ребенка. Отфильтровав содержимое шкафов, вынесла из дома конфеты (их ела только я), излишки печенья, другую выпечку. Перестала покупать те продукты, употребление которых трудно было контролировать: орехи, сухофрукты, сладкие напитки, сочные фрукты. Отдала родителям запасы консервированных огурцов, помидоров, а также любимое вишневое варенье. Договорилась с мужем о взаимопонимании и поддержке.

Лед тронулся! Первые килограммы таяли на глазах. Это меня радовало, и я была бесконечно благодарна своему организму и каждой его клеточке, что он тоже начал помогать мне.

Днем, когда дети спали, и ночью я продолжала читать «физиологию» и «Основы диетологии». Я училась жить по-новому, потому что меняла очень важную составляющую своей жизни – пищевые привычки. И помогала мне в этом только поставленная цель – здоровье. А избавление от лишнего веса – это следствие восстановления моего здоровья. Я начала фантазировать, какая я буду по достижении результата, как я буду выглядеть, какую одежду я смогу носить. А что скажут соседи, родственники? Какие комплименты я вновь буду получать от своего мужа и сослуживцев. Как я буду радовать своих детей тем, что у них молодая и красивая мама. И это все достижимо. А впереди – только работа, тяжелый и в то же время радостный вид работы над изменением собственно себя, своих привычек, пристрастий, сложившихся стереотипов. И со временем ты осознаешь тот факт, что обе стороны твоего я – та, которая хочет быть стройной, и та, которая любит поесть, – обе тебе нужны, и обе несут свою пользу. Главное – не спорить ни с

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru одной из них, а постоянно держать их взаимопонимание в балансе, не обижая ни одну из сторон.

Само желание поесть не говорит о том, что надо немедленно сесть и скушать целый торт. Любые желания мы должны осуществлять осознанно. Поэтому я завела дневник и начала записывать все то, что планировала положить в рот.

Известно, что для контроля желаний, особенно желаний еды, нужна невероятная сила воли. Хватит ли ее у меня? Что такое воля? Воля – это собственное хотение, желание. Проявляя силу воли, ты хочешь или не хочешь что-либо делать с определенной силой, но уж никак не принуждаешь себя делать это против собственной воли! А приложив еще и разум, ты и желание удовлетворишь, и здоровье сохранишь. А когда уже сформировалась зависимость от еды? Пытаться забыть о ней, в надежде, что она сама пройдет, – пустая трата времени. Поэтому проще ее принять, но научиться делать осознанный выбор. Именно это понимание, а также приобретаемый комплекс знаний помогали структурировать график моего питания во времени, количестве, качестве, причем выгодном для обеих сторон: и для той, которая хочет быть красивой, стройной и не переедать, и для той, которая падка до прелестей еды и не собирается от них отказываться.

У любого пищевого человека есть желание покушать, даже когда «больше некуда». Проходит только час после застолья – и ты опять вспоминаешь кайф от еды и вновь идешь на кухню, ругая себя при этом последними словами.

Вот именно при таких играх со своим телом и психикой и борьбе со своими желаниями образуются противные и страшные целлюлитно-жировые килограммы.

Именно чтобы избавиться от этой внутренней борьбы, я составила график питания через каждые 2–2 1/2 часа с учетом особенностей метаболических процессов в организме. А между основными приемами пищи (завтраком, обедом и поздним ужином) появились перекусы в виде яблок, моркови, огурцов или других продуктов, которые удобно было взять с собой на прогулку с детьми.

Вес плавно уменьшался. Со временем мне стало хватать и небольшого количества еды, при этом я научилась получать удовольствие от того, что я ем, и удовлетворенность от улучшающейся фигуры и самочувствия. Но это было потом, а вначале, конечно, было нелегко..

I. ИСТОРИЯ ВОПРОСА: КРАСОТА СКВОЗЬ ВЕКА

Маргарита научила меня не связывать эмоции с едой. Нужно договариваться с собой, но ни в коем случае не морить себя голодом. Ограничения обязательно нужны, нельзя становиться рабом желудка.

Жанна Фриске

Во все времена человек хотел быть богатым, здоровым и красивым. Представления о богатстве практически не изменились с древности. Разве что раньше человечество измеряло благосостояние количеством кремневых наконечников для стрел, а теперь – размером счета в банке. Суть осталась прежней, изменились лишь атрибуты.

А вот со здоровьем и красотой дело обстояло не так просто. Отношение к этим понятиям в различные исторические эпохи отличалось порой кардинально. И далеко не всегда избыточный вес считался проблемой, с которой необходимо бороться.

Например, в каменном веке иметь лишний жирок мог только очень успешный и богатый по тогдашним меркам человек. В те суровые времена редко кому удавалось хорошо покушать. Сейчас трудно себе это представить, но обычный день первобытного человека был заполнен исключительно поисками чего-нибудь съедобного. Когда от зари до зари бродишь по саванне, и весь твой рацион состоит из нескольких съедобных корешков или куска плохо обжаренного мяса, об избыточном весе можно только мечтать. Лишние граммы жира были не трагедией, а удачей. Ведь они позволяли пережить голодные времена, которые могли настать в любой момент. Неудивительно, что ловкий охотник, сумевший отрастить себе небольшое брюшко, являлся образцом здоровья. А его жена с округлыми формами числилась первой красавицей племени. Именно такие выводы можно сделать на основании наскальной живописи и отдельных скульптур. Самая древняя скульптура женского тела, которую ученые нашли в Австрии, была создана примерно в 2000 году до н. э. – это «Венера из Виллендорфа». Она представляет собой миниатюрную фигурку женщины с большой грудью, широкими бедрами и округлым животом.

Полнота в каменном веке свидетельствовала о более развитой способности добывать пищу и, следовательно, – о надежде на долгую жизнь и здоровое потомство.

Словом, лишний вес был тогда гарантией выживания. А значит – показателем здоровья и красоты.

Однако, по мере развития культуры и науки, отношение людей к избыточному весу изменилось. Человек уже не испытывал таких трудностей с добыванием пищи, и у него отпала нужда в откладывании лишнего жира «про запас». Зато появилось время и возможность отвлеченно порассуждать о том, что же такое красота. Кроме того, именно в этот период человечество начало активно вести полномасштабные войны. Воин сделался главной фигурой в обществе. А что за воин получится из неуклюжего толстяка с одышкой? Неудивительно, что идеалом красоты стали подтянутые мускулистые тела с идеальными пропорциями. Древние греки своих богов и героев изображали именно такими – с развитой мускулатурой и без намека на пухлый животик. Вместе с тем мифологические персонажи, олицетворяющие какие-либо пороки, представлялись в неприглядном виде – с избыточным весом.

Конечно, это не значит, что в древних цивилизациях вообще не было тучных людей. Хватало и таких. Государственные деятели, философы, богатые торговцы часто страдали избыточным весом. То есть полнота по-прежнему была спутником успеха и высокого положения в обществе.

Но все же к людям, страдавшим ожирением, относились с некоторым презрением. Поэтому толстые граждане Древней Греции и Древнего Рима зачастую пытались скрыть свою полноту. Порой довольно хитрыми способами. Известна, например, история тирана Гераклеи Дионисиуса, который жил в IV веке до н. э.

Дионисиус был очень толст и стыдился этого. Он скрывал свое тело в некоем подобии бочки, из которой торчала только его голова. Так он мог общаться с другими людьми и при этом не ограничивать себя в еде – ведь его грузное тело никому не было видно.

Итак, в античности ожирение уже не связывали со здоровьем и красотой. Наоборот. С развитием медицины излишняя полнота превратилась в болезнь. Например, Гиппократ рассматривал ожирение как заболевание, которое значительно укорачивает жизнь человека, а женщин делает бесплодными. Ему принадлежит афоризм: «Внезапная смерть более характерна для тучных, чем для худых». Древнеримские врачи продолжили дело своих греческих предшественников. Так, Цельс основную причину ожирения считал дряблость кожи, которая носит конституционный характер. А Клавдий Гален связывал избыточный вес с избытком слизи (флегмы) в теле человека. Гален, кстати, говорил: «Вставайте из-за стола слегка голодными, и вы будете всегда здоровы».

И уже в античности ожирение пытались лечить. Рекомендовались для этого, в основном, умеренность в еде и физические упражнения. Предлагались, правда, и более радикальные методы лечения. Так, в Талмуде описывается оперативное удаление подкожной жировой клетчатки.

В Средние века представления о красоте изменились незначительно. Дело в том, что жизнь общества в тот период значительно регламентировалась церковью. Самоограничение, усмирение плоти, доходящее до аскетизма, – вот к чему призывала церковь, заботясь о торжестве духа над грешным телом. Наука в те «темные века» развивалась очень плохо, и на ожирение смотрели не столько как на болезнь, сколько как на последствие греха – чревоугодия. И в раннем Средневековье люди боролись, как могли, с избыточным весом, прибегая для этого к оригинальным методикам.

В 1087 году король Англии Вильгельм Завоеватель растолстел настолько, что уже не мог ездить верхом. Чтобы избавиться от лишнего веса, он начал употреблять в больших количествах алкоголь. То есть сел на своеобразную «жидкую диету».

Внезапная смерть более характерна для тучных, чем для худых.

Гиппократ

Вставайте из-за стола слегка голодными, и вы будете всегда здоровы.

Гален

Однако в период позднего Средневековья и позже – в эпоху Ренессанса ожирение в обществе стало снова рассматриваться как признак изобилия, богатства и даже красоты. Об этом свидетельствуют многие произведения литературы и искусства. На картинах Рембрандта, Рубенса и других выдающихся художников того времени изображены люди, которые, с современной точки зрения, страдают избыточным весом и далеки от идеала красоты.

Тем не менее медики Средневековья продолжали традиции своих античных коллег и, в противовес обществу, считали избыточный вес заболеванием. Но интересовались они этой проблемой мало. И в большинстве случаев просто повторяли слова древнегреческих врачей. Медицина тех лет основное внимание уделяла лечению инфекционных заболеваний и хирургии – проблемам куда более актуальным для жестокого и мрачного Средневековья. Врачи, хотя и рассуждали о различных диетах, сами их практически никогда не придерживались. В связи с этим Петрарка бичевал медицинскую астрологию и насмехался над строгими предписаниями диет с их стеснениями и ограничениями для больного.

Лишь в XVIII веке врачи обратили серьезное внимание на проблему ожирения. Правда, в этом вопросе мнения медиков редко совпадали – наука шла вперед, то и дело спотыкаясь на ровном месте. Так, шотландский врач Уильям Куллен считал ожирение болезнью только в том случае, если ему сопутствует одышка и ограничение физической активности. Швейцарский физиолог Альбрехт фон Галлер в 1788 году утверждал, что избыточный вес чаще встречается у людей, которые живут в южных странах. По его мнению, в жарких странах организм отдает меньше тепла, что приводит к отложению жира.

В 1832 году заявила о себе новая отрасль медицины – натуральная гигиена, основатели которой стали пропагандировать вегетарианство. Именно в этом году американец Сильвестр Грехем впервые выступил в Нью-Йорке с циклом лекций о целебных свойствах вегетарианской пищи.

Не отставала от науки и религия. В 1830-х годах пресвитерианский священник Сильвестр Грэм предложил ограничительную диету для искоренения таких грехов, как обжорство и невоздержанность в сексе. Грэм не уставал говорить, что ожирение приводит к нарушению пищеварения, а оно, в свою очередь, к различным болезням.

У ограничительной диеты Грэма нашлось немало приверженцев, которые утверждали, что после сокращения рациона они стали отлично себя чувствовать. Правда, по мнению современников, выглядели сторонники питания по Грэму бледными и вялыми. За что, кстати, Грэм впоследствии получил прозвище Доктор Опилки.

Значительный интерес к проблеме избыточного веса и связанных с ним заболеваний появился в конце XIX – начале XX века.

Так, в 70-х годах XIX века английский врач Уильям Бантинг написал труд «Письмо о тучности», в котором предупреждал о вреде еды, содержащей много сахара и крахмала. Он выдвинул идею, что картофель и макароны в организме превращаются в жир. Идея оказалась очень популярной. Британцы даже начали называть сброс веса посредством диеты с ограничением сахара и крахмала словом «бантинг». Между прочим, сам Бантинг, благодаря своей диете, успешно сбросил почти 20 килограммов.

Чуть позже, в 1890-х годах, химик Вильбур Этуотер «разложил» продукты питания на отдельные компоненты: белки, жиры и углеводы – и даже измерил калорийную ценность каждой из этих групп. Тогда же, в конце XIX века, врачи начали прописывать для похудения вещества, полученные из щитовидных желез животных.

Как видите, человечество к тому времени уже перестало связывать избыточный вес с красотой.

А в начале XX века окончательно стало модно быть стройным. Появилось огромное количество научных и псевдонаучных теорий и методик избавления от лишнего веса. Широким потоком хлынула на обывателей рекламная кампания «волшебных пилюль», которые без особых усилий позволили бы потерять лишние килограммы раз и навсегда. В состав таких пилюль входили слабительные средства, мышьяк, стрихнин,

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru стиральная сода и английская горькая соль. Скольким людям действительно удалось похудеть, принимая эти средства, неизвестно. Но одно можно сказать точно – продано таких пилюль было достаточно.

Кроме подобных «чудодейственных средств» применялись и различные препараты, создание которых стало возможным благодаря развитию химии. Так, начиная с 1893 года на протяжении нескольких десятилетий активно использовался тиронид, влияющий на активность щитовидной железы.

После Первой мировой войны было замечено, что полные мужчины, которые работали на фабриках по выпуску боеприпасов с химическим веществом динитрофенолом, очень быстро теряли вес. Медики тут же взяли этот факт на заметку и начали прописывать очередное «волшебное» вещество для лечения ожирения. Дело в том, что динитрофенол сильно ускоряет метаболизм, за счет чего и происходит резкое снижение веса. При этом никого не смущало, что этот же химикат использовался в сельском хозяйстве как инсектицид и гербицид. К 1935 году динитрофенол успели принять более десяти тысяч человек, но уже в 1938 году его перестали использовать в качестве средства для похудения. На смену пришел амфетамин, который также не стал панацеей – его применение вызывало серьезные осложнения.

Надо сказать, что до настоящего времени ученым так и не удалось синтезировать препарат, который эффективно способствовал бы снижению веса и соответствовал современным требованиям медицины.

Но борьба с ожирением велась не только в химических лабораториях и в кабинетах шарлатанов. Проблеме лишнего веса уделяли внимание и серьезные ученые, оставившие заметный след в мировой медицине. К их числу можно отнести Аптона Синклера, пропагандировавшего соблюдение постов; Герварда Каррингтона – «отца» сыроедения; Горация Флетчера, который рекомендовал как можно дольше пережевывать пищу.

В конце XIX – начале XX века наиболее прогрессивной считалась калорийно-белковая теория питания. Уже тогда было известно, что из белков могут образовываться жиры и углеводы, но не наоборот. Потому-то белковая пища считалась наиболее ценной.

На смену этой теории пришла идея о раздельном питании, то есть раздельном приеме белковой и углеводной пищи. Хотя некоторые положения этого метода не прошли проверку временем, основы его успешно используются диетологами во всем мире и сейчас.

Современные представления о нормальной массе тела начали формироваться лишь с 30-х годов XX века. И наряду с использованием различных препаратов и диет стали применяться хирургические методы лечения ожирения. Данное направление получило название бариатрической хирургии (от греческого *baros* – тучный, тяжелый).

Первая операция на пищеварительном тракте была проведена в Швеции в 1953 году и состояла в удалении значительного участка тонкой кишки. Позже проводились похожие операции на желудке и тонкой кишке, но широкого распространения они не получили. Дело в том, что такие операции были очень травматичны и часто приводили к развитию осложнений.

В эстетической хирургии наибольшее распространение получила липосакция – удаление подкожного жира с помощью вакуумной аспирации через небольшие разрезы кожи. Первые подобные операции были проведены еще в 1972 году.

Однако врачи и ученые не только разрабатывали новые методы лечения ожирения. С меньшей энергией они изучали причины и особенности развития этого заболевания.

Так, например, было установлено, что жировая ткань является активным гормональным органом, который оказывает существенное влияние на многие метаболические процессы в организме и на развитие патологических процессов в нем. Были также описаны два типа ожирения – андрогенный и гиноидный. Подробнее о них мы поговорим позже. Сейчас же я лишь отмечу, что описание этих двух типов ожирения привело к тому, что ученые связали особенности распределения жировой ткани в организме с развитием некоторых заболеваний, возникающих из-за ожирения.

Однако, как это ни печально, несмотря на большое количество интересных и важных открытий, сделанных за последние десятилетия, создать универсальный метод

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru
снижения веса ученым и медикам так и не удалось.

Насколько же актуальна проблема ожирения сейчас? Как ни прискорбно, актуальна, и даже очень. В индустриально развитых странах проблема избыточного веса приняла буквально характер эпидемии. В большинстве стран Европы ожирением страдает более 40 % населения. При этом количество таких людей постоянно растет. То же происходит и в США. Там за последние двенадцать лет число людей с избыточным весом увеличилось на 10 % и достигло 61 %. Можете себе представить? Больше половины населения!

В России ожирением страдает более 40 % населения, в том числе патологическое ожирение отмечается у 2–4%. А ведь ожирению сопутствуют такие серьезные заболевания, как сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертония, некоторые онкологические заболевания, болезни опорно-двигательного аппарата и многие другие. Причем к чисто медицинским проблемам добавляются и психологические. Многие люди с избыточным весом имеют низкую самооценку, страдают депрессией и другими психическими расстройствами. Неудивительно, что ожирение стало колоссальной социальной проблемой в наше время.

В России и Европе более 40 % взрослого населения страдает ожирением, в США – 61 %!

Как видите, проблема избыточного веса преследовала человечество на протяжении почти всей его истории. И, несмотря на настойчивые попытки найти панацею от ожирения, одолеть это заболевание при помощи «супертаблетки» не удалось до сих пор. Чудес на свете не бывает. Но я уверена, что человек все-таки может сделать маленькое чудо в отношении себя самого. Все что для этого нужно – желание изменить свою жизнь. Потому что похудение – это именно изменение всего образа жизни, а не соблюдение модных диет или глотание «волшебных пилюль».

II. НЕ ВПАДАЙТЕ В КРАЙНОСТИ: АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ ДИЕТ

Сложно не есть после семи вечера. С таким режимом вечерние походы в рестораны бессмысленны. А когда рука тянется к жареному, тут же звонит Маргарита – она чувствует, когда я хочу «согрешить».

Андрей Малахов

Несмотря на то что чудесных способов похудеть, как я уже сказала, нет, люди по сей день не оставляют попыток найти ту «единственную и неповторимую» диету, которая сделает их стройными едва ли не мгновенно.

Поиски эти привели к тому, что в наше время существует безумное количество диет, каждая из которых преподносится ее разработчиками чуть ли не как панацея. Неудивительно, что у простого человека голова идет кругом – как же выбрать из всего многообразия ту самую «правильную» и «наиболее эффективную» диету? Диету, которая позволит добиться максимального эффекта с минимальными затратами сил и нервов?

Безусловно, это сделать нелегко. Всем желающим доступны горы информации по различным диетам, но человеку неподготовленному не всегда легко разобраться, в чем же особенность той или иной диеты и насколько она будет эффективна.

Часто бывает так, что человек «подсаживается» на очередную новомодную диету, но очень быстро понимает, что придерживаться ее так просто. Да и эффект не столь внушителен, как обещали авторы методики. Более того, некоторые диеты, придуманные, скорее, коммерсантами, чем врачами, могут не только не принести реальной пользы, но и причинить ущерб здоровью. Согласитесь, очень обидно потратить кучу времени и нервных клеток, а в итоге не только остаться со своими килограммами, но еще и получить проблемы со здоровьем.

Чтобы вам было легче ориентироваться в этом поистине безбрежном море методик, программ, систем питания и сделать правильный выбор, давайте совершим вместе небольшой экскурс в мир современных диет. Обещаю, вас ждет много интересных открытий.

Несмотря на то что диет имеется огромное количество, все их можно разделить на несколько типов по преобладанию или ограничению в них тех или иных компонентов

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru пищи. На самом деле, все современные диеты были придуманы давным-давно. Как говорится, новое – это хорошо забытое старое. Так что все «новейшие» диеты представляют собой лишь более или менее удачные модификации ранее известных диет. Их просто приспособили к современным продуктам и условиям жизни.

Итак, первый тип диет – диеты с умеренным понижением энергетической ценности. Суть проста: вам предлагается уменьшить потребление калорий. Обычно в начале программы назначаются диеты, энергетическая ценность которых меньше расхода энергии на 600 ккал. Питаясь таким образом, вы можете потерять в течение первого месяца приблизительно 2–6 килограммов. При этом, чем больше вы весили изначально, тем больше килограммов вы сбросите. Переносятся подобные диеты достаточно хорошо, особенно если человек морально готов к некоторому дискомфорту.

Если нет медицинских противопоказаний, можно снизить калорийность еще больше. При низкокалорийной диете энергетическая ценность рациона составляет менее 800 ккал в сутки. Тут можно сбросить 10–20 килограммов в течение первого месяца. Но учтите, что подобные диеты переносятся гораздо труднее. Ведь в большинстве случаев суточный пищевой рацион менее 1200 ккал воспринимается организмом как голод. Применять эти диеты следует только людям, имеющим ИМТ (индекс массы тела, о котором мы поговорим ниже) больше 30 кг/м². Кроме того, нужна очень сильная мотивация, потому что, как я уже говорила, переносить их в течение нескольких недель очень непросто. Да и контроль врача просто необходим.

Непременной составной частью подобных диет должно быть содержание в них белка из расчета 0,8–1,5 г/кг идеальной массы в сутки. Кроме того, необходимо полноценное восполнение витаминов, минеральных веществ и жирных кислот за счет поливитаминных комплексов и БАДов. Иногда возможна временная полная или частичная замена обычной пищи специальными продуктами в виде коктейлей, супов, брикетов и т. п. Минус низкокалорийных диет в том, что нередко при их использовании могут возникать побочные явления. Наиболее часто отмечаются:

- слабость, быстрая утомляемость, снижение трудоспособности;
- головокружение;
- неустойчивый стул (запоры, поносы или их чередование);
- сухость кожных покровов и выпадение волос;
- расстройство менструального цикла;
- обострение подагры, желчнокаменной болезни, артериальной гипотонии;
- различные вегетативные расстройства;
- неустойчивое настроение, раздражительность, тревожность, депрессивные состояния.

Еще одна существенная проблема – нестойкость достигнутого результата. Дело в том, что при уменьшении энергетической ценности пищи снижается и скорость основного обмена веществ. Следовательно, постепенно замедляется процесс снижения массы тела. А когда вы завершаете такую диету и начинаете питаться так же, как и раньше, основной обмен еще довольно долго остается сниженным. Получается, что количество поступающей энергии оказывается существенно больше потраченной. Поступившие в организм калории сжигаются медленно. В итоге вы очень быстро восстанавливаете потерянные килограммы, а то и набираете лишние.

Еще один тип диет – диеты с ограничением жиров. Идея простая – раз главной причиной увеличения массы тела является отложение излишнего жира, нужно ограничить поступление в организм жирных продуктов.

При умеренном ограничении, главным образом, уменьшается до 26–30 % поступление суточного энергетического рациона животных жиров. Соотношение животных и растительных жиров в рационе должно быть 1:1, то есть доля жиров животного происхождения по отношению к физиологической норме сокращается. Существует мнение, что растительные жиры активизируют липолитические процессы в организме и способствуют мобилизации депонированных липидов, то есть жиров. На этом принципе

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru основана унифицированная диета, предложенная Американской диетологической ассоциацией (Unified Diet).

Некоторые авторы (К. Шитс, Д. Орниш) предлагают диеты с резким ограничением жиров, когда за их счет обеспечивается лишь 10 % суточной энергетической ценности пищи. При этом общая энергетическая ценность пищи остается высокой, то есть количество поступивших калорий не ограничивается. Книга Орниша «Ешь больше, весь меньше», вышедшая в 1993 году, была продана в количестве около двух миллионов экземпляров. Автор рекомендовал употреблять в пищу бобовые, соевые продукты, хлебобулочные изделия, фрукты и овощи практически в неограниченном количестве, а мясо, продукты с высоким содержанием жира, алкоголь исключить из своего рациона. Более того, при этой диете рекомендовалось заниматься еще и физическими упражнениями, которые, конечно, дополнительно сжигали поступившие калории.

Как вы сами понимаете, долгое время такую диету выдержать очень трудно. Кроме того, при длительном использовании подобных диет начинает страдать функция кишечника, возникают запоры, развивается холестаза и, как следствие, образуются камни в желчном пузыре. Кроме того, может развиваться дефицит жирорастворимых витаминов, остеопороз, а также другие виды нарушения обмена веществ.

Словом, тоже вариант не слишком приятный.

Полная противоположность диетам с ограничением жиров – диеты, в которых рекомендуется наоборот увеличивать содержание жиров в рационе. Одна из широко известных диет Роберта Аткинса – как раз предлагает употреблять жирного побольше. В 1972 году вышла его книга «Новая революционная диета доктора Аткинса», которая выдержала множество переизданий и была продана общим тиражом больше пятнадцати миллионов экземпляров.

Что интересно, Аткинс не первым додумался до этой диеты. Еще великий врач древности Гиппократ рекомендовал при ожирении использовать «жировую» диету.

Главная идея подобных диет заключается в том, что при резком ограничении углеводов, содержащихся в пище, организм, чтобы обеспечить себя энергией, начинает сжигать жир из жировых депо. Помимо жиров в такой диете должны присутствовать в достаточном количестве и белки, но углеводы практически полностью исключаются. Аткинс утверждал, что за месяц на его диете человек может похудеть до 6,5 кг.

Казалось бы, такие диеты являются выходом из положения для людей, которые не могут жить без мяса и «жирненького». Быстрая потеря веса, вкусная еда – что еще нужно? Ешь сколько хочешь и худей с удовольствием! Но не все так просто, и организм обмануть не удастся. Диеты с повышенным содержанием жиров и одновременным резким ограничением углеводов приводят к расстройству обмена веществ. Они могут назначаться только здоровым людям и на короткий срок.

Кроме того, переносятся они все же не так легко, как представляется на первый взгляд. Дело в том, что резкое ограничение углеводов приводит к появлению быстрой утомляемости, снижению трудоспособности, головокружению и обезвоживанию организма.

Между прочим, сам автор этой диеты Роберт Аткинс страдал сердечно-сосудистыми заболеваниями и умер от кровоизлияния в мозг в возрасте 72 лет. И главное – сам Аткинс страдал ожирением! Перед смертью он весил 116 килограммов при росте 180 сантиметров. Безусловно, диета Аткинса – очень удачный коммерческий проект, и его последователи тщательно скрывают неприглядный факт биографии своего учителя.

На экспериментах с жирами диетологи не остановились. Очередь дошла и до углеводов. И здесь появилось два противоположных течения: ограничение и увеличение углеводов в рационе.

В диетах с ограничением углеводов на их долю обычно приходится лишь 25–30 % энергетической ценности суточного рациона. Наиболее жесткие ограничения углеводов были в уже упомянутой диете Аткинса. В первые две недели пациенты могли получать лишь по 20 граммов углеводов в сутки, затем постепенно доля углеводов увеличивалась и достигала 70 граммов в сутки. И так на всю жизнь! На

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru первом этапе лечения масса тела быстро уменьшалась, но не за счет жировых отложений, а за счет гликогена в мышцах, который восполнял недостаток глюкозы в организме, а также воды. Уменьшение содержания воды в организме приводит к снижению массы тела, так как сама вода обладает большой молекулярной массой, но объемы при этом практически не меняются.

Если сравнивать низкоуглеводную и низкожировую диеты, то для достижения быстрого эффекта предпочтительнее первая, к тому же она не оказывает вредного влияния на сердечно-сосудистую систему. Но только в первые месяцы лечения. Уже через год разницы в результатах лечения по той и другой диете практически незаметно, то есть эффект их приблизительно одинаков.

Еще одно из направлений данного типа диет заключается в резком ограничении потребления углеводов с высоким гликемическим индексом без снижения их общего содержания. Из пищевого рациона в таких диетах исключаются сахар, мед, варенье, конфеты и другие сладости. Заменой им являются фруктоза, аспартам, ксилит, сорбит и другие аналогичные продукты.

Ярким представителем этого направления является французский диетолог Монтиньяк. В основе его диеты лежит разделение всех углеводов на «хорошие» и «плохие». Основное значение придается так называемому гликемическому индексу углеводов, то есть способности повышать уровень гликемии по сравнению с самой глюкозой, индекс которой принят за 100. Индекс «плохих» углеводов более 50, а «хороших» – менее 50.

Соответственно, разрешаются продукты, у которых низкий гликемический индекс: огурцы, помидоры, капуста, свежие фрукты, бобовые, грибы, салат, гречневая и овсяная каши. При этом ограничивается свекла, картофель, бананы, виноград, белый хлеб, не рекомендуется манная и рисовая каши. Основной идеей Монтиньяка является поддержание гликемического индекса под контролем. Если индекс продуктов превышает 50, то создается угроза отложения жира.

На самом деле, теория питания Монтиньяка ненова. Ведь данная диета является, по сути, вариантом низкокалорийной диеты. Только вместо подсчета калорий высчитывается гликемический индекс продуктов. А высчитать его труднее, чем сосчитать калории, что осложняет составление пищевого рациона.

Но при этом диета Монтиньяка позволяет снизить вес с пользой для здоровья, если, конечно, вы согласны практически всю оставшуюся жизнь провести с калькулятором в руке, высчитывая гликемический индекс продуктов. Однако нужно помнить, что проведенные исследования показали: при соблюдении разных диет, как с низким, так и с высоким гликемическим индексом, но с одинаковой калорийностью продуктов, достигается аналогичный результат.

Другим направлением диет, осуществляющих контроль содержания углеводов в пище, являются диеты с увеличением содержания их в пищевом рационе. Подобного рода диета была предложена Орнишем, и ее я уже кратко описала выше. Диета была предназначена для пациентов с ишемической болезнью сердца и имела ярко выраженную вегетарианскую направленность. Позднее подобные диеты были предложены К. Шитс и М. Гринвуд-Ро-бинсон, но они носили более мягкий характер. В диетах этих авторов за счет углеводов покрывалась суточная энергетическая потребность только на 65–70 %, то есть они были более разнообразными и лучше переносились. И все же такие диеты не рассчитаны на длительное применение. Они не сбалансированы и требуют дополнительного приема витаминов и белковых добавок.

Не обошли вниманием диетологи и белки. В некоторых диетах сделана ставка на увеличение в пищевом рационе продуктов, богатых белками, с одновременным сокращением в суточном рационе углеводов.

Разновидностью высокоуглеводной диеты является средиземноморская диета. Она основана на повышенном содержании в рационе медленно усваиваемых углеводов в виде овощей. При этом исключаются жирные молочные продукты и жирные сорта мяса. Особенно показана такая диета людям с ожирением и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Так, например, в диете «Зона» ее автор доктор Барри Сире предложил увеличить содержание белков в рационе до 30 % при одновременном сокращении углеводов до 40 %. Сидя на этой диете можно быстро потерять вес в течение первых двух недель.

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru. Затем темп снижения массы значительно замедляется. Из-за этого и конечный результат, в общем-то, не впечатляет. Более того, приятная в первое время диета (ведь не ограничиваются жиры, придающие пище приятный вкус) в скором времени начинает доставлять дискомфорт. Организму становится недостаточно энергии в связи с малым поступлением углеводов. В итоге человека ожидают апатия, снижение работоспособности, подавленность.

Все перечисленные односторонние диеты эффективны и вполне имеют право на существование, если применять их недолго. Обычно процесс снижения массы тела проходит по следующему сценарию: в первый месяц удается сбросить 5–10 кг, но затем вес перестает снижаться или этот процесс резко замедляется. Человек разочаровывается, бросает диету и быстренько «наедает» потерянные килограммы. Даже если выдержать год на такой диете, результаты вряд ли порадуют. По данным американских исследователей, при диете Аткинса в среднем масса тела снижается через год на 3,9 %, при диете Орниша – на 6,2 %, а при диете «зона» – на 4,6 %. Лишений много, а толку – чуть.

Таким образом, предпочтение следует все же отдавать сбалансированным по отдельным ингредиентам диетам. Это позволит в большей степени предотвратить вредные последствия используемых диет с пониженной энергетической ценностью. Примером такого подхода является комплекс диет, приведенный в руководстве «Modern Nutrition In Health And Disease», выпущенном в 1994 году. Содержание основных компонентов пищи в этих диетах приведено в таблице.

Первая пара диет (880 и 1200 ккал) используется на первом этапе программы снижения массы тела, а вторая пара (1800 и 2250 ккал) в последующем – на этапе поддержания достигнутых результатов.

Что еще используется в сбалансированных рационах? Прежде всего необходимо ограничить употребление поваренной соли до 2–5 граммов в сутки и, кроме того, до 2 литров и более увеличить потребление воды, что позволяет нормализовать водно-солевой обмен. Благодаря этому уже в течение первой недели можно потерять от 3 до 5 килограммов, что значительно повышает мотивацию для продолжения программы снижения массы тела.

Важным моментом любой диеты является режим приема пищи. Чешские ученые установили, что среди лиц, которые питаются 3 раза и менее в сутки, избыточный вес встречается в 50 % случаев, в то время как при пятикратном приеме пищи – всего в 28,9 % случаев. В связи с этим лучше всего есть 4–5 раз в сутки.

Какие же новые веяния, позволяющие успешно снижать массу тела, нам еще приготовили диетологи? В 1963 году Джин Нидетч создал общество под названием «Следящие за весом» (Weight Watchers Association). Члены этого общества придерживались строгого режима питания и при этом подсчитывали баллы за каждый съеденный продукт. Хотя диета вообще не запрещала какие-либо продукты, все они были оценены в баллах и участники программы получали свой максимум баллов, который не могли преодолевать в суточном пищевом рационе. Программа позволяла некоторым лицам потерять до 30–50 килограммов, но в целом потеря веса в течение года составляла всего 4,5 % от исходной массы тела. Нечто подобное представляет собой и распространенная в России Кремлевская диета, которая уже стала терять свою популярность.

Для достижения быстрого эффекта предлагается большое количество различных низкокалорийных несбалансированных диет.

Действительно, такие диеты позволяют довольно быстро снизить массу тела на 5–10 кг, но эффект, как и в предыдущих диетах, кратковременный и нестойкий.

К таким диетам относится, например, нашумевшая голливудская диета, суточная калорийность которой в среднем составляет около 600–800 ккал. В дневной рацион включены яйца, говядина, птица и рыба, приготовленные без жира, нежирный творог, апельсины, грейпфруты, а также некоторые овощи. Резко ограничены соль, крахмалсодержащие продукты, хлеб, а жиры и растительные масла исключены вообще. Завтрак всегда состоит из двух апельсинов, а также чашки чая или кофе. Применение голливудской диеты возможно в течение двух недель 1–2 раза в год, при

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru этом масса тела обычно уменьшается на 5 килограммов. Но опять же после того, как человек отказывается от этой диеты, сброшенные килограммы быстро возвращаются.

Другим видом низкокалорийной диеты является японская диета. Ее продолжительность составляет 13 дней. Из рациона полностью исключаются сахар, соль, алкоголь, мучные и кондитерские изделия. Воду необходимо пить в неограниченном количестве. Кроме того, разрешенные продукты нужно употреблять в строгой последовательности.

Если соблюдать эти две диеты долго, можно достичь солидных результатов – масса тела у некоторых людей снижается на 20–30 килограммов за 3–4 месяца. Цифры серьезные, что и говорить. Но проблема в том, что удержать достигнутый результат очень трудно. После отказа от диеты, примерно в течение одного года человек прибавляет 30–50 % от потерянной массы. Ну и «сидеть» на таких диетах долго – значит подвергать свое здоровье большой опасности. Нередко наблюдается голодный кетоз, сухость кожи, выпадение волос, а в 25 % случаев развивается желчнокаменная болезнь.

К популярным видам низкокалорийных диет относятся так называемые контрастные диеты, или разгрузочные дни, которые назначаются обычно не чаще одного или двух раз в неделю. Их имеется большое количество, и подбираются они строго индивидуально, исходя из пищевых пристрастий пациента и возможных противопоказаний. Один день контрастной диеты позволяет уменьшить массу тела на 0,5–1 килограмм. Наиболее часто используют углеводные или белковые дни, реже – жировые. Разгрузочные дни обычно рекомендуют чередовать.

Развитие медицинских технологий не стоит на месте, а вместе с ними идут вперед и диетологи. В последние годы появляется все больше программ питания, основанных на использовании приготовленных промышленным способом пищевых концентратов и консервированных смесей. То есть диетические продукты готовятся специальным образом. Человеку нужно лишь развести водой «сухой паек» из пакетика и приготовить коктейль. Порции расфасованы, количество калорий, белков, жиров и углеводов точно подсчитано. Так что желающему похудеть не нужно бегать с калькулятором к холодильнику.

Однако долго их использовать большинство пациентов не могут. Кроме того, по завершении программы возникают порой неразрешимые проблемы с переходом на натуральное питание, сводящее на нет достигнутые результаты. Предполагается, что при использовании, например, программы Ultra Diet Trim уменьшение массы тела составляет на первой неделе около двух килограммов, а в дальнейшем – по одному килограмму в неделю. Правда, впечатляет не очень сильно? Кроме того, все искусственные диеты следует применять только после консультации и одобрения врача.

К таким искусственным диетам относятся кембриджская диета, а также Fit well и Евродieta, которые и представляют наибольший интерес.

Fit well представляет собой оригинальную низкокалорийную программу питания с высоким содержанием белка, что обеспечивает условия для максимального расщепления жира. Примечательно, что программа создает ощущение сытости и позволяет за месяц уменьшить массу тела на 5–10 килограммов. Несмотря на то что программа переносится в целом хорошо, могут возникнуть проблемы у больных с почечной патологией.

Евродieta была создана французским врачом Бернардом Пиноном и группой компаний «Евродиет». В настоящее время продукция компании прошла успешные клинические испытания в Институте питания и разрешена к применению на территории России. Компания создала богатый ассортимент диетических продуктов – супы, десерты, коктейли, омлеты, плитки, макаронные изделия и т. д. Блюда готовятся очень быстро и просто. Продажа продуктов осуществляется через сетевой маркетинг, а само проведение диеты осуществляется только под контролем врача. Курс Евродiets – 40 дней.

Недостатков у этой диеты несколько. Во-первых, человек все время чувствует себя голодным – наесться диетическим супом из пакетика довольно сложно. Во-вторых, вкусовое качество продуктов оставляет желать лучшего. В-третьих, не каждому по карману покупать спецпродукты. И, наконец, диета дает весьма скромные результаты (снижение массы тела в год на 4–6 кг).

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru
Еще один минус всех подобных диет – невозможность использовать их сколько-нибудь долгое время. А когда диета заканчивается, у человека возникают серьезные проблемы с переходом на естественное питание. Да и результат быстро сводится на нет.

Неудивительно, что искусственные диеты в последнее время теряют свою популярность.

В лабораториях теперь не только готовят продукты, но и определяют, что полезно для человека, а что вредно.

Еще в 1980-х годах был предложен диагностический лабораторный тест для выявления пищевых продуктов, влияющих на клетки крови – лейкоциты и тромбоциты. Кровь человека помещают в пробирку с пищевыми экстрактами и наблюдают за тем, как клетки контактируют с пищевыми веществами. Если размер кровяных клеток меняется, значит, данный продукт является источником накопления жира в организме, и его нужно исключить из рациона.

Чуть позже методика была зарегистрирована в Великобритании под названием Nutron-Test, а затем была модифицирована в России. У нас она получила название «Гемокод».

Анализ проводится с помощью оригинальных аппаратов – хемилюминометров. Эти аппараты использовались раньше для выявления лекарственной непереносимости. В результате проведенного теста дается список разрешенных и запрещенных продуктов. Вот, в общем-то, и все.

Если очень верить в чудеса науки и в эффективность данного метода, его вполне можно применять. Обычно советы по питанию составлены грамотно, и при их выполнении не похудеть просто невозможно.

Но я хочу сказать, что серьезной научной базы под данным методом нет. Широкомасштабные клинические исследования также не проводились. Более того, химический состав крови человека постоянно изменяется. Анализы у одного пациента, взятые в разные дни, могут существенно отличаться. То есть в один день жирное мясо ему будет полезно, от него толстеть он не станет, а через неделю – все наоборот.

Еще одно новомодное «чудо» – похудение по группам крови. Этот метод также полностью лишен какой-либо научной базы.

В его основе лежит предположение, что четыре группы крови сформировались у человека в процессе эволюции в зависимости от особенностей питания. То есть у каждого генетически «заложен» набор пищевых продуктов, который полезен для человека с определенной группой крови. Набор полезных продуктов обычно очень широк, поэтому подобрать подходящие продукты нетрудно. Жаль только, что эффект от этой диеты незначительный (2–5 кг) или вообще отсутствует. Немудрено, что шумиха вокруг похудения по группам крови постепенно затихает.

Одно из самых известных и популярных у нас в стране направлений в диетологии – раздельное питание. Крупнейший его представитель – американский врач-гигиенист, почетный доктор медицины, натуральной гигиены, философии и литературы Герберт Шелтон.

Согласно Шелтону, практически все продукты питания лучше усваиваются только при раздельном их употреблении. В связи с этим нельзя одновременно есть белковую и углеводную пищу, так как первая переваривается в кислой среде, а вторая – в щелочной. В случаях, когда в желудочно-кишечный тракт поступает смешанная пища, пищеварение будет нарушаться, так как кислоты и щелочи нейтрализуют друг друга.

В методике Шелтона имеется много очень рациональных советов по организации правильного питания, в связи с чем она и нашла себе немало сторонников.

Но теоретические основы этого направления не прошли проверку временем. С позиции современной физиологии и химии, они совершенно лишены какого-либо смысла. Однако, несмотря на ошибочность предположений Шел-то на и других сторонников раздельного питания, эта методика нередко дает хорошие результаты. Дело здесь в рациональном подходе к режиму питания и правильному выбору продуктов. При

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru раздельном питании человек вынужден во время одного приема пищи употреблять только определенные продукты. Соответственно, за один раз он съедает меньше, чем обычно. Таким образом, не возникает переедания.

Кроме того, человек вынужден внимательно относиться к выбору продуктов. Он подходит творчески к составлению своего индивидуального рациона и довольно быстро привыкает к определенному стилю питания. Ну и, наконец, методика раздельного питания рекомендует употреблять низкокалорийные продукты. Энергетическая ценность питания снижается, что, как вы сами понимаете, ведет к потере лишних килограммов.

Как видите, несмотря на многообразие диет, остановить свой выбор на какой-либо одной сложно. Все они имеют довольно ощутимые минусы. И главный недостаток – практически все они рассчитаны на кратковременное применение. А это значит, что в течение месяца или двух вы мучаете себя, полностью перестраивая свое питание, лишая организм целого ряда необходимых веществ, голодая и испытывая постоянный стресс. В итоге – избавляетесь от нескольких килограммов. А потом за полгода набираете их снова. И стоило подвергать свой любимый организм таким испытаниям ради нулевого результата? Очевидно – нет.

Я считаю (и практика показывает, что я абсолютно права) – достигнуть надежного долговременного результата с помощью хитроумных диет невозможно. Для того чтобы похудеть, необходимо полностью изменить свой образ жизни. Похудение – это целый комплекс мероприятий. И проводиться они должны в течение всей жизни человека. Только тогда можно не только избавиться от лишнего веса, но и избежать «возвращения» ненужных килограммов.

Свою систему я не называю диетой. Потому что это – гораздо больше, чем диета. Это система мер, которые гарантируют снижение веса и удержание его в нужных рамках в течение всей жизни. Моя программа – это комплексный подход, который позволяет человеку без вреда для здоровья измениться и внутренне (его сознание), и внешне (его оболочка) и только через любовь, прежде всего к себе, обрести гармонию со всем миром.

III. ИЗВЕСТНОЕ И НЕИЗВЕСТНОЕ ОБ ОЖИРЕНИИ

По утрам я мог съесть булочку, и все было нормально, но, если съедал ее после семи вечера, сразу набирал вес. Так что самым сложным было отказаться от еды после 19.00, особенно из-за концертной жизни.

Николай Басков

Что такое жир и зачем он нам нужен

Прежде чем говорить о том, как можно избавиться от лишнего веса, необходимо понять, почему человек набирает избыточный вес и, вообще, что такое ожирение. Не зная, хотя бы в общих чертах, откуда берутся лишние килограммы, сложно понять, почему нужно действовать именно так, а не иначе для того, чтобы похудеть. А ведь давно доказано, что осознанные действия всегда эффективнее. Человек должен понимать, что именно он делает и зачем. Механическое выполнение любых, даже самых замечательных и полезных рекомендаций часто приводит к серьезным ошибкам. Свою работу с пациентом я начинаю именно с того, что объясняю ему основы анатомии и физиологии, чтобы человек лучше узнал себя, свое тело, понял, в чем организм нуждается и что ему вредит. То есть пациенты не просто бездумно выполняют мои предписания и какие-то правила, а действуют осознанно и ответственно, понимая смысл каждого своего поступка. Я считаю, что во многом именно такой вдумчивый подход и позволяет нам достигать отличных результатов.

Поэтому вам придется набраться немного терпения и осилить эту главу, где мы поговорим о физиологии ожирения. Я же постараюсь сделать так, чтобы эта часть книги не показалась вам скучной и слишком заушной.

Итак, все продукты, которые мы едим, состоят из пищевых веществ, в большей или меньшей степени богатых энергией, а также витаминов, солей, микроэлементов, клетчатки и воды. Энергия содержится в пищевых продуктах в виде питательных веществ – белков, жиров и углеводов. При их расщеплении образуются соединения, менее богатые энергией. При этом выделяется свободная энергия, необходимая для осуществления жизнедеятельности организма.

Следовательно, для нормальной жизни организм должен получать энергию, поступающую с пищей в тех же количествах, в которых она расходуется. Если этой

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru энергии будет поступать недостаточно, она будет вырабатываться за счет запасов, прежде всего жировых, которые были накоплены в организме ранее. И при этом человек будет худеть. Наоборот, если пища поступает в избыточном количестве и она вся не идет на производство энергии, излишки откладываются в жировые депо, как бы про запас, и тогда человек толстеет.

Таким образом, поддержание стабильного веса основано, прежде всего, на соответствии поступающей и расходуемой организмом энергии. Регуляция всех энергетических процессов в организме осуществляется в основном за счет жировой ткани, так как запасы белков и углеводов очень незначительны и тратятся на другие функции.

Какие же процессы в организме являются главными потребителями энергии? Их всего три. Во-первых, это так называемый основной обмен, благодаря которому осуществляются основные физиологические функции организма в состоянии покоя, на поддержание которого уходит до 60–70 % вырабатываемой энергии. Во-вторых, переваривание и усвоение пищи (термогенный эффект, или термогенез), на которое уходит 5–15 % получаемой энергии. И, наконец, оставшаяся энергия тратится на физическую активность во всех ее проявлениях.

Итак, если человек ест больше, чем нужно для поддержания нормальной жизнедеятельности, и особенно предпочитает жирную пищу, то излишки жира откладываются в жировых клетках, которые носят название адипоциты. Адипоцит состоит из большой капли жира, которая оттесняет другие элементы клетки, включая ядро, на периферию.

В принципе, отложение жира является нормальным физиологическим процессом, который необходим для выживания человека. Мы уже говорили об этом в предыдущей главе.

Нормальное количество жировой ткани способно поддерживать равновесие между процессами образования и расщепления жиров. Избыточное накопление жира в организме происходит при неблагоприятном взаимодействии генетических поломок, факторов внешней среды, гиподинамии и неправильного питания.

Основной задачей жировой клетки является создание запаса энергии в виде жира, то есть жировая ткань является важнейшим энергетическим депо. За счет накопленных жировых отложений человек нормального веса может голодать до двух месяцев. Жировая ткань является и своеобразным хранилищем воды в организме, так как при распаде жира выделяется вода. В жировой ткани происходят процессы обмена жирных кислот, углеводов и образования жира из углеводов. Но и это еще не все, для чего нам нужен жир. Помимо сбережения энергетических запасов жировая ткань служит для теплоизоляции, с ее участием вырабатываются нужные биологические вещества (в частности, женские половые гормоны), жировая прослойка механически защищает внутренние органы и так далее.

Таким образом, жир выполняет различные функции, и он совершенно необходим для нормальной деятельности организма.

Что же представляет собой наша жировая ткань? Жировая ткань – это скопления жировых клеток, которые могут образовываться в различных органах. Жировые отложения у человека расположены подкожно и вокруг внутренних органов, то есть висцерально, а также под соединительнотканью оболочками, покрывающими мышцы.

Вся жировая ткань делится на отдельные дольки различной формы и размеров прослойками рыхлой волокнистой ткани. Кровеносные и лимфатические сосуды проходят в этих прослойках и охватывают петлями группы жировых клеток. Каждая жировая клетка находится в тесном контакте, по крайней мере с одним капилляром, благодаря чему в клетку легко поступают различные вещества и удаляются из нее продукты распада. В случаях ожирения размеры жировых клеток значительно увеличиваются, что приводит к нарушению контакта их с капиллярами и нарушению обмена веществ в этих клетках. Это, в конечном счете, ведет к зашлакованности всей жировой ткани продуктами обмена. В этом случае отложившийся жир превращается из «запасов на черный день» в место «захоронения отходов». Таким образом, при ожирении жировые клетки увеличиваются в размере, то есть развивается их гипертрофия за счет отложения в них жировых включений и продуктов обмена.

Расход энергии: Основной обмен до 70%

Переваривание и усвоение пищи до 15 %

Физическая активность от 25%

Размеры и количество жировых клеток индивидуальны для каждого человека. Тем не менее при определенных условиях может происходить и увеличение адипоцитов.

При значительном накоплении жировых отложений образуется некая их «критическая масса», которая является своеобразным пусковым фактором (триггером) для образования новых жировых клеток. Кстати, сигналом к образованию новых жировых клеток может быть и удаление большого количества жировой ткани при липосакции. При этом «компенсаторные» жировые отложения могут образовываться совсем в других местах, сводя на нет результаты оперативного вмешательства. Кроме того, необходимо помнить, что деление жировых клеток с увеличением их количества особенно выражено в последний месяц внутриутробного развития плода, на первом году жизни ребенка и в период полового созревания. Именно в эти периоды особенно тщательно необходимо контролировать питание будущей матери и ребенка.

Жировую ткань разделяют на три слоя.

Первый слой находится непосредственно под кожей. Именно этот слой жира формирует очертания и пропорции фигуры. Данный жировой слой покрывает всю поверхность тела, но значительно отличается по толщине и плотности на различных участках. Именно здесь происходит формирование так ненавистного всеми женщинами целлюлита. Толщина этого слоя определяется толщиной жировой складки. Чтобы определить толщину поверхностного слоя жира, достаточно захватить двумя пальцами в положении стоя слой жира на любом участке тела. Особенно наглядно это можно проделать на животе. Расстояние между пальцами и будет характеризовать толщину поверхностного слоя жира. Если у вас толщина складки большая, не беспокойтесь – именно от этого жира избавиться проще всего.

Второй слой расположен глубже – под мышечной тканью. Это уже «стратегические» жировые запасы организма, и растает он с ними очень неохотно.

Третий слой расположен внутри брюшной полости (внутренний, или висцеральный, жир). Наличие его внешне проявляется в виде больших, упругих, выпуклых животов. Иногда толщина кожной складки может составлять всего 2–3 сантиметра, а объем талии быть очень большим. Это говорит о преобладании в организме висцерального жира, а это уже не просто некрасиво, но и опасно для здоровья.

Капли жира (триглицериды), находящиеся внутри клетки, синтезируются самой клеткой из хиломикрон (капелек пищевого жира), которые поступают из кишечника. Этот процесс получил название липогенеза. Процесс расщепления жира с высвобождением жирных кислот носит название липолиз. Жировые клетки метаболически чрезвычайно активны. Биохимические процессы, происходящие в них, представляют собой многоступенчатые превращения, в которых принимают участие множество ферментов и гормональных систем. На скорость липолиза оказывают влияние энергетические потребности организма, нервные и гуморальные воздействия, а также скорость кровотока в жировой ткани, которая значительно замедляется при застойных явлениях.

На поверхности адипоцитов расположены специальные молекулярные структуры, носящие название рецепторов. Биологически активные вещества, циркулирующие в крови, соединяются с ними и запускают биохимические процессы в клетках. За накопление жира в адипоцитах (липогенез) несут ответственность альфа-2-рецепторы, а за выделение (липолиз) – бета-рецепторы. Необходимо заметить, что в жировой ткани человека, и особенно у женщин, значительно преобладают альфа-2-рецепторы, что способствует накоплению жира в организме. Установлено, что накоплению жира в адипоцитах способствуют также инсулин, салицилаты и никотиновая кислота (витамин РР). Липолиз стимулируют адреналин, норадреналин и гормоны, сходные с ними по действию, а также гормоны щитовидной железы и кофеин. В связи с этим, человек заметно снижает массу тела при

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru
стрессовых ситуациях, а также при гипертиреозе (базедовой болезни).

Почему мы толстеем? – Все начинается с головы!

Итак, мы выяснили, что накопление жира организмом – процесс нормальный и естественный. Так уж распорядилась природа. Но, как вы сами понимаете, создавая нас такими, природа как-то не рассчитывала на появление гигантских супермаркетов, полки в которых ломятся от продуктов. Раньше человеку приходилось как следует побегать, чтобы добыть себе еду. И энергозатраты зачастую намного превосходили количество энергии, поступающей с пищей. Поэтому и проблемы ожирения у древних людей не было.

Постоянное переедание ведет к нарушениям в работе центра голода, и съеденное уже не может подавить голод.

Чем больше вы едите, тем больше вам хочется есть.

Но времена изменились. За едой бегать не нужно. Мы живем в тепличных условиях, мало двигаемся, не замерзаем, не испытываем недостатка в пище. А жировые клетки, генетически запрограммированные на создание стратегических запасов, продолжают жить по старинке, заботливо откладывая каждую лишнюю калорию. Они так устроены и в этом их главная задача – каждую поступившую в организм калорию схватить, переработать и отложить про запас, на «черный день». Причем, если заставить жировую клетку голодать, то есть не давать ей «есть» или существенно ограничить поступление источников энергии, она потом будет с удвоенной жадностью отыскивать поступающие калории и утрамбовывать их, как запасливый хомячок. Ну а если пищи, особенно жирной, с избытком, то тут уж будьте спокойны – жировая клетка своего не упустит. В результате у человека и развивается ожирение. Ведь основная причина появления лишнего веса – банальное переедание. Избыточная пища усваивается организмом и откладывается «про запас» в жировых депо, что ведет к увеличению количества жира в организме.

Но почему же мы переедаем? Что заставляет нас съесть лишние кусочки, которые неминуемо отложатся на животе и боках?

Ученые постоянно занимаются изучением причины ожирения у людей. В последние годы активно обсуждается роль непосредственно жировой ткани в формировании избыточной массы тела. Было установлено, что в основе ожирения лежит нарушение взаимоотношений между жировой тканью и гипоталамусом, в котором находится центр регуляции аппетита, а в 1994 году в жировой ткани был обнаружен гормон, получивший название лептин. Лептин проникает в центр голода и тормозит его активность. Беда заключается в том, что при ожирении формируются различные формы лептиновой недостаточности, что приводит к нарушению контроля данного гормона за аппетитом. Таким образом, постоянное переедание ведет к нарушениям в работе центра голода в головном мозге, и нормальное количество съеденной пищи уже не может подавить это чувство. Другими словами, чем больше человек ест, тем больше ему хочется есть. Получается такой замкнутый круг.

Вопросами влияния лептина и других факторов на развитие ожирения продолжают заниматься генетики и ученые других специальностей. Возможно, в скором будущем мы научимся регулировать эти процессы, в том числе и на генетическом уровне. На сегодняшний день мы понимаем, что к числу наиболее явных причин избыточной массы тела относится высокая калорийность пищи на фоне снижения энергозатрат, а также нерегулярность питания.

Давайте вспомним, как вы питаетесь и почему вообще начинаете есть? Может быть, вас мучает в настоящую минуту сильный голод? Далекое не всегда! Для многих еда сопровождается положительными эмоциями и воспринимается своеобразной наградой за достигнутые успехи или отвлечением от возникших жизненных неприятностей. Так, сильные волнения, стресс могут снизить чувствительность центра насыщения. Очень часто в стрессовой ситуации человек начинает незаметно для себя больше есть. Как говорится, заедать стресс.

Если человек испытывает чувство одиночества, тревогу, тоску, еда как бы заменяет ему положительные эмоции. То есть кусочек тортика или шоколадка выступают в роли утешительного приза.

Для очень многих людей нерегулярное питание становится своеобразной привычкой, жизненным укладом, и частое переедание, особенно после длинных голодных отрезков

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru времени, не воспринимается как порочное для здоровья явление. Большинство людей знают, что надо принимать пищу несколько раз в день, но не делают этого, находя при этом массу различных оправданий для себя.

Важное значение имеют также вид и запах пищи: одним своим видом вызывающая аппетит, ароматная пища заставляет человека есть, несмотря на уже утоленное чувство голода.

Таким образом, набор избыточного веса начинается с головы, потому что все, что мы делаем и чувствуем, все, о чем думаем и фантазируем, начинается в нашем головном мозге. Мозг – это мы сами, наша личность, поведение, наши ментальные способности и наши чувства. Центр контроля над аппетитом находится в гипоталамусе – древнейшем отделе мозга размером примерно с маленькую сливу. Он отвечает за регуляцию систем «голод-сытость», «тепло-холод», за реакции, связанные с чувствами гнева и страха, за баланс жидкостей в организме, за деятельность, связанную с размножением, и так далее. Другими словами, он отвечает за все, что связано с выживанием и обеспечением постоянства внутреннего баланса нашего организма. Два центра мозговых клеток в гипоталамусе ответственны за регуляцию голода и сытости. Они начинают действовать в ответ на информацию, получаемую из различных частей тела, такую, как уровень сахара в крови, расширение или сжатие желудка, уровень гормонов в пищеварительной системе и прочее. Это значит, что чувство голода или сытости возникает не в желудке, а в головном мозге. Был прав тот, кто заметил, что все начинается с головы. Механизм регуляции «голод-сытость» обеспечивает постоянный и правильный вес, что необходимо для выживания.

У диких животных деятельность этих двух центров прекрасно скоординирована: они едят будучи голодными, а насытившись, прекращают есть. Тигр, убивший антилопу, съест ровно столько, сколько нужно для насыщения. Даже маленькие щенки, которых еще не успели испортить хозяева, едят до сытости, а остатки прячут в землю.

Абсолютная координация действий центров голода и сытости – у младенцев. Сытый младенец не станет есть, даже когда его близкие будут танцевать вокруг него в надежде накормить еще, а голодный – не перестанет плакать, пока его не накормят. Гармония «сытость-голод» нарушена только у жиреющих подростков и взрослых людей. Если мы спросим своих знакомых, едят ли они только тогда, когда голодны, то лишь немногие ответят положительно. Поводом для еды будут самые разные причины – усталость, гнев, скука, плохое настроение, разочарование, а также праздники, еда за компанию, чтобы не обидеть хозяйку и так далее. В результате неизбежно накапливаются лишние килограммы как защитная реакция организма от какого-либо дискомфорта, стремление получить еду как наслаждение, вознаграждение или во избежание наказания.

Основополагающую роль при формировании пищевого поведения играет семейный стереотип питания. Еще в детстве ребенок начинает испытывать тягу к сладкой пище, понимая, что она его успокаивает. Ведь еда – первое удовольствие, доступное человеку с рождения. Родители, желающие видеть пухленького и спокойного карапуза, тем самым неосознанно способствуют накоплению избыточного веса у любимого чада. Все эти «покушать за маму, за папу...», «главное, чтобы тарелка осталась чистой, а то станешь плохой девочкой или плохим мальчиком» – зачастую ведут к лишним килограммам у малыша. Часто родители воспринимают любой дискомфорт у ребенка как голод и начинают его кормить. Сладостями и другими «вкусностями» утешают, снимают нервное напряжение, сглаживают ссоры, налаживают отношения, стимулируют к выполнению неприятной работы, поощряют, а наказывая, лишают этих удовольствий. Ребенок с врожденно повышенным аппетитом легко поддается такому воспитанию, и у него формируется стереотип «когда мне плохо, я должен поесть». Порой вес ребенка начинает увеличиваться в ответ на жесткий контроль за физическим состоянием ребенка со стороны взрослых, как внутренний протест и способ заявить: «Я самостоятельная личность и могу позволить себе быть не таким, каким вы хотите меня видеть». И таких примеров в отношении подростков, да и взрослых людей, в моей практике немало. Иногда у подростков единственным эффективным способом обратить на себя внимание сверстников является набор веса для повышения собственного авторитета в компании. А чего стоит «заедание» экзаменационных стрессов?

Таким образом, прием пищи остается главным регулятором настроения и поведения уже и взрослого человека. В профессиональной сфере, как у женщин, так и у мужчин, одной из причин полноты может быть подсознательное желание обладать

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru большим профессиональным или научным ВЕСОМ среди коллег. В этой ситуации избыточная масса тела тоже становится синонимом авторитета.

Все это человек совершает неосознанно. Он, разумеется, не испытывает желаний полнеть и получить в итоге проблемы в отношении собственного здоровья – он просто хочет соответствовать ситуации или положению.

Понимание причины своей полноты – прекрасный рычаг для снижения веса.

Итак, для семей, в которых растут дети с избыточной массой тела, характерны следующие признаки неправильного пищевого воспитания:

1. Пища – главный источник удовольствия. Другие возможности получения удовольствия (эстетические, интеллектуальные, духовные) не развиваются в должной степени. Пища играет главную роль в жизни семьи.

2. Кормление детей вне зависимости от их желания есть; еда в период эмоционального дискомфорта, что постепенно стирает грань между ощущением голода и эмоциональными переживаниями.

3. Отсутствует адекватное обучение управлению стрессом, что приводит к закреплению единственного и неправильного стереотипа: «Когда мне плохо – я должен есть».

4. Постепенно стирается грань между ощущениями голода и сытости. Повышается роль внешних факторов к приему пищи: «Пока я вижу пищу – я ем, пока пища доступна – я ем, пока еда в тарелке – я ем».

Мораль: если мы будем делать вид и убеждать себя в том, что прием пищи – не что иное, как возможность набить желудок в условиях социального и эмоционального вакуума, мы очень рискуем совсем утратить культуру питания и ту неоценимую помощь и поддержку, которую можем оказать себе и своим детям в обретении хорошего здоровья и стройного тела.

Возраст также играет не последнюю роль в развитии ожирения. Выделяют особый тип ожирения – возрастной. Установлено, что максимальная потребность в калориях наблюдается у человека в возрасте до 30 лет, после чего происходит снижение уровня обмена веществ каждый год на 0,5 %, и причин здесь несколько. Если с возрастом не изменить режим питания, это может привести к постепенному и незаметному, на первых порах, увеличению массы тела.

После 30 лет, при отсутствии активной физической нагрузки, мышечная масса начинает уменьшаться со скоростью около 250 г в год. Так как мышечная ткань обладает более высоким обменом веществ и, следовательно, потребляет больше энергии, уменьшение ее объема (как результат детренированности) при сохранении привычного стереотипа питания приводит к снижению энергообмена и к дальнейшему отложению жира.

До 30 лет у человека максимальная потребность в калориях; после – уровень обмена веществ снижается каждый год на 0,5 %; при низкой физической активности мышечная масса уменьшается со скоростью около 250 г в год.

Кроме того, возрастное ожирение связано с изменением деятельности целого ряда центров головного мозга, в том числе и центров голода и насыщения. Чтобы утолить голод, с возрастом требуется большее количество пищи. Очень часто незаметно для себя многие люди с годами начинают есть больше, чем это необходимо, то есть – переедать. Это связано отчасти и с тем, что со временем снижается чувствительность вкусовых рецепторов полости рта и человек вынужден добавлять больше соли и специй к блюдам, чтобы улучшить свои вкусовые впечатления. Избыток соли и специй неизбежно приводит к задержке жидкости в организме и набору веса. К тому же с возрастом ухудшается деятельность щитовидной железы, которая вырабатывает гормоны, участвующие в обмене веществ. Гормональные изменения в предменопаузальном периоде и периоде менопаузы также неизбежно приводят к набору лишних трех-четырёх килограммов. Следовательно, с возрастом мы должны быть более внимательными к тому, что мы едим, когда мы едим и сколько мы съедаем за один прием, существенно сократить объемы принимаемой пищи, чтобы не растолстеть и сохранить здоровье.

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru
Нельзя забывать и о такой важной вещи, как физическая активность. Общеизвестно, что на увеличение массы тела большое влияние оказывает малоподвижный образ жизни. Чем меньше мы двигаемся, тем меньше энергии тратим. Однако большинство людей в наш техногенный век ведут сидячий образ жизни. В итоге из-за отсутствия физических нагрузок калории, поступившие в организм с едой, не сжигаются, а превращаются в жир. Особо вредным занятием является длительный просмотр телевизионных передач. У многих это полное бездействие усугубляется еще и поглощением изрядного количества вредной пищи – чипсов, сухариков, воздушной кукурузы...

Все эти причины ведут к так называемому первичному ожирению. Но есть еще вторичное, которое возникает при целом ряде заболеваний и является сопутствующим фактором. Часто на обмен веществ оказывают влияние скрыто протекающие на определенном этапе заболевания, особенно щитовидной железы. Такие эндокринные заболевания, как болезнь Кушинга, гипотиреоз, гипогонадизм, инсулома, а также повреждения и некоторые заболевания головного мозга, как правило, сопровождаются ожирением. Наличие подобных заболеваний может свести на нет все усилия по снижению веса, если предварительно не поставить правильный диагноз и не подобрать адекватную терапию основного заболевания. Тут уже одними диетами делу не поможешь – необходим комплекс лечебных мероприятий, так как избыточная масса тела является лишь одним из симптомов основного заболевания. Вот почему так необходимо предварительное обследование каждого человека, решившего снизить массу тела.

Но мы оставим в стороне ожирение, вызванное эндокринными заболеваниями. В этих случаях диеты практически бессильны без серьезного врачебного вмешательства. нас с вами интересует, прежде всего, первичное, или алиментарное, ожирение, которое встречается в подавляющем большинстве случаев. То есть проблема, которую мы с вами можем решить.

Помните, что индивидуальная активность обмена веществ наследуется нами от родителей. Если оба родителя имеют избыточную массу тела, то в 80 % случаев их ребенок предрасположен к ожирению. Если же у родителей нормальная масса тела, избыточный вес наблюдается лишь у 14 % детей. В целом же установлено, что наследственность оказывает влияние на массу тела человека лишь на 33 %. В остальном – это семейный стереотип питания, влияние внешней среды, особенности стиля жизни и пищевые привычки (преимущественно избыточная калорийность пищи с преобладанием в рационе жиров при нарушенном суточном ритме питания), а также недостаточная физическая активность. Извращенный характер питания, отход от традиционной для своего народа кухни, «быстрая еда» привели к угрожающему распространению ожирения.

Учитывая наиболее распространенные причины развития избыточной массы тела, мы можем выработать основные правила, которые нужно соблюдать неукоснительно, если вы хотите избавиться от лишнего веса.

1. Чтобы не переесть, навсегда откажитесь от следующих милых сердцу привычек:

- есть от нечего делать, чтобы убить время;
- есть, чтобы успокоиться и поднять себе настроение;
- есть во время просмотра телепередач и фильмов;
- есть все, что лежит у вас на тарелке;
- подъедать остатки с тарелок домашних;
- готовить к трапезе много блюд и пробовать каждое;
- заедать каждую трапезу десертом или хлебом.

2. Откажитесь от сладостей в качестве самопоощрения. Выберите для этой цели что-нибудь другое, возможно, не связанное с едой.

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru

3. Если вы не можете обойтись без сладкого, то не мучайте себя и купите то, что вам хочется. Но не торопитесь есть все сразу: съешьте маленький кусочек, подольше подержав его во рту. Возможно, этого будет достаточно для удовлетворения желания.
4. Ешьте медленно. Чтобы снизить скорость еды, кладите приборы на стол, прежде чем откусить очередной кусочек. Попробуйте есть китайскими палочками. Запомните, чем медленнее вы едите, тем быстрее вы насыщаетесь.
5. Вставайте из-за стола сразу же, как только вы закончили есть. Не стоит долго засиживаться над последними крохами пищи.
6. Попросите кого-нибудь из близких сервировать вам стол, чтобы порции были маленькими.
7. Если в вашей квартире закуска лежит в неподобающем месте, постарайтесь убрать их как можно скорее. Вытряхните конфеты из ящичков письменного стола, уберите с кофейного столика чашку с орехами и тому подобное.
8. Ешьте только в предназначенном для этого месте и в отведенное для этого время.
9. Вместо того чтобы съесть запрещенные сладости, пойдите и почистите зубы. Сладкий вкус зубной пасты отобьет желание подсластиться.
10. Когда чувство голода кажется непреодолимым, а вы не так давно поели, выждите несколько минут, перед тем как закусить. Возможно, этого времени будет достаточно, чтобы вам расхотелось есть.
11. Что бы вы ни ели, старайтесь есть с помощью приборов – даже те продукты, которые обычно едят руками, например фрукты.
12. Носите специальный ремень или пояс, который дал бы вам знать во время еды, когда пора останавливаться.
13. Запретите себе ходить на кухню в любое время, кроме приготовления пищи.
14. Во время приготовления обеда позовите с собой на кухню кого-нибудь, кто контролировал бы процесс дегустации вами приготавливаемой еды.
15. Запомните, что нет ничего дурного в том, чтобы твердо сказать человеку, предлагающему вам перекусить: «Благодарю вас, я сыт».

Конечно, одного лишь соблюдения этих правил недостаточно для быстрого и устойчивого избавления от излишков жира. Но если вы приучите себя следовать им, то сделаете первый большой шаг на пути к стройной фигуре.

Следующим таким шагом будет правильный расчет того количества калорий, которое вы можете потреблять без риска располнеть. Об этом мы поговорим дальше.

Считаем калории

Теперь отвлечемся от физиологии и займемся математикой. Прежде чем приступить к составлению правильного пищевого рациона, мы должны определить – сколько энергии необходимо конкретному человеку для поддержания нормального состояния организма в течение суток?

Как я уже говорила, энергия в организме вырабатывается путем переработки питательных веществ. Других путей ее поступления и образования в организме нет. А вот расходуется она на различные процессы жизнедеятельности и в зависимости от образа жизни, пищевых привычек и физической активности, и ее расход у разных людей может сильно отличаться. Поэтому при одинаковом питании один может похудеть, а другой – потолстеть.

Традиционно единицей процесса энергетического обмена считается калория. Это очень маленькая величина, она равна такому количеству энергии, какое необходимо для нагревания одного миллилитра воды на один градус Цельсия. Для удобства все энергетические процессы в организме измеряют в килокалориях (одна килокалория равна 1000 калориям), которые обозначаются так: ккал.

Чтобы ответить себе на вопрос, почему я набираю лишнюю массу тела и на сколько ккал нужно сократить свой дневной рацион, чтобы похудеть, – нужно подсчитать, сколько энергии требуется организму и сколько энергии реально поступает с пищей.

Для определения нормальной калорийности суточного рациона, используется следующая формула:

Для женщин:

18–30 лет $(0,0621 \times \text{масса тела (кг)} + 2,0357) \times 240$ (ккал)

31–60 лет $(0,0342 \times \text{масса тела (кг)} + 3,5377) \times 240$ (ккал)

более 60 лет $(0,0377 \times \text{масса тела (кг)} + 2,7545) \times 240$ (ккал)

Для мужчин:

18–30 лет $(0,0630 \times \text{масса тела (кг)} + 2,8957) \times 240$ (ккал)

31–60 лет $(0,0484 \times \text{масса тела (кг)} + 3,6534) \times 240$ (ккал)

более 60 лет $(0,0491 \times \text{масса тела (кг)} + 2,4587) \times 240$ (ккал)

При расчете суммарного расхода энергии с поправкой на физическую активность скорость основного обмена следует умножить на коэффициент физической активности:

1,1 – низкая активность

1,3 – умеренная активность

1,5 – высокая активность

Хотя эти формулы достаточно громоздки и без калькулятора здесь явно не обойтись, лучше воспользоваться именно ими, потому что они наиболее точно отражают необходимые организму суточные энергозатраты.

Например для мужчины 40 лет, который весит 80 кг и имеет умеренную физическую активность, проведем следующий расчет: $(0,0484 \times 80) + 3,6534) \times 240 = 1807$ ккал $\times 1,3 = 2345$ ккал. Получается, что для обеспечения нормального функционирования организма этому мужчине необходимо получать с пищей 2345 ккал, и при этом масса тела будет оставаться стабильной.

Теперь давайте проведем аналогичный расчет для женщины того же возраста и массы тела, имеющей аналогичные по интенсивности физические нагрузки. Применим следующую формулу: $(0,0342 \times 80) + 3,5377) \times 240 = 1506$ ккал $\times 1,3 = 1957$ ккал. Таким образом, женщине необходимо значительно меньше энергии и, следовательно, необходимо меньше есть.

Суточный энергетический обмен можно представить в следующем виде:

$$\text{СЭЦП} = (\text{ОО} + \text{ЭР} + \text{ЭД} + \text{СДДП} + \text{Ш} + \text{Т}) \times \text{К} + \text{ЭЖ}$$

В этой формуле:

СЭЦП – суточная энергетическая ценность пищи;

ОО – основной обмен;

ЭР – энергозатраты, связанные с профессиональной деятельностью;

ЭД – энергозатраты во время досуга;

СДДП – специфическое динамическое действие пищи;

Ш – энергия в неусвоенных продуктах питания (шлаках);

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru
Т – энергозатраты на обеспечение терморегуляции (в комфортных условиях практически отсутствуют);

К – коэффициент энергетического обмена;

ЭЖ – избыток энергии, сохраняемый в организме в виде жира.

Основной обмен поддерживает жизнеспособность организма на минимально возможном уровне, то есть без физической нагрузки, в комфортных условиях и натошак. Для мужчин его норма составляет 1 ккал на 1 кг массы тела в час. Для женщин эта величина составляет 0,9 ккал на 1 кг массы тела в час. Такое различие обусловлено наличием у мужчин большей мышечной массы, на поддержание тонуса которой, естественно, идет больше энергии.

Установлено, что на поддержание мышечного тонуса тратится до 26 % энергии основного обмена. Кроме того, на функционирование печени расходуется также 26 % энергии основного обмена, так как печень принимает основное участие в метаболических процессах. На деятельность головного мозга расходуется 18 % энергии, на работу сердца – 9 %, почек – 7 %, в то время как на деятельность остальных органов приходится лишь 14 % энергии основного обмена.

При малоподвижном образе жизни энергии, направленной на поддержание мышечного тонуса, расходуется приблизительно столько же. При активных занятиях физической культурой или при работе, связанной со значительными физическими нагрузками, возрастает мышечная масса, что приводит к увеличению основного обмена и сжиганию жира даже в состоянии покоя.

Количество потребляемой энергии для осуществления профессиональной деятельности зависит от характера последней. При 8-часовом рабочем дне используется 5-ступенчатая шкала уровней физической активности:

1-я ступень характерна для сидячей работы. За время рабочего дня расходуется около 500 ккал. Именно такая интенсивность работы встречается у большинства людей с избыточной массой тела и ожирением.

2-я ступень – у работников механизированного труда при наличии минимальных физических усилий (медицинские работники, продавцы, педагоги и т. д.). Для обеспечения такой деятельности в течение рабочей смены необходимо 1000 ккал.

3-я ступень – у работников с умеренно тяжелой физической работой, но преимущественно механизированной (водители транспорта, рабочие-станочники и т. п.). Для осуществления их профессиональной деятельности требуется около 1500 ккал за рабочую смену.

4-я и 5-я ступени встречаются у работников тяжелого физического труда и профессиональных спортсменов. Они расходуют 2000 ккал и более. В подавляющем большинстве случаев эти люди не страдают избыточной массой тела и могут набирать ее только после выхода на пенсию или завершения карьеры, если не изменяют своего пищевого поведения.

Расход энергии

Мышечный тонус 26%

Печень 26 %

Головной мозг 18 %

Сердце 9 %

Почки 7%

Остальные органы 14%

Увеличивать расход калорий за счет повышения интенсивности труда – дело неблагодарное. Как может тратить больше калорий за рабочий день, скажем, офисный работник? Не на бегу же ему составлять договоры! А вот наполнить свой досуг физической активностью – это под силу каждому. Свободное от работы время отлично

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru подходит для того, чтобы «растрясать жирок». Но об этом мы подробнее поговорим в отдельной главе.

На что еще ежедневно тратится энергия, вырабатываемая в организме из пищевых продуктов? Да на переработку этих же самых продуктов! Усиление обмена веществ, при усвоении пищевых продуктов называется специфическим динамическим действием пищи. Величина этого действия зависит как от объема съеденной пищи, так и от ее качественного состава. Увеличение интенсивности обмена после еды может сохраняться до 12 часов, а после белковой пищи – до 18 часов. Смешанная пища увеличивает обмен приблизительно на 6,5 %, а белковая – до 30 % и выше. Углеводы и жиры повышают обмен только на 2–3%.

Когда рассчитывается суточный энергетический баланс, мы должны учитывать, что большинство продуктов питания усваиваются не полностью. Особенно это касается продуктов, содержащих большое количество растительных волокон, которые практически совсем не перевариваются. При смешанном рационе питания поправка на неполное усвоение пищи составляет приблизительно 6,5 %. При вегетарианской диете эта величина может достигать 50 %. Этот факт широко используется в различных диетах, направленных на снижение массы тела. Ведь при большом содержании клетчатки в пищевых продуктах удается «обмануть» пустой желудок и в то же время не хватать лишних калорий.

Необходимо учитывать при расчете суточных энергозатрат и терморегуляцию. В наших тепличных условиях жизни на поддержание терморегуляции энергозатраты минимальны и в наших расчетах их можно не учитывать.

Коэффициент энергетического обмена выведен в нашей формуле потому, что выделяют несколько типов энергетического обмена. То есть обменные процессы могут протекать с различной скоростью.

При первом типе энергообмена ($K = 1,2$) наблюдается малая способность к накоплению энергии в жировой ткани. Калории, полученные с пищей, практически полностью сгорают. У людей с таким типом энергообмена, как правило, даже при высококалорийном питании наблюдается пониженная масса тела и низкая вероятность развития ожирения. Это вечные худышки.

Для второго типа энергообмена ($K = 1,0$) характерна высокая пластичность обменных процессов в организме и высокая устойчивость к внешним изменениям среды и пищевому режиму. Если человек потребляет с пищей столько же энергии, сколько тратит, ожирение ему не грозит. Оно развивается только в случаях длительного переедания и гиподинамии.

Третий тип ($K = 0,8$) в отличие от других имеет энергообмен с тенденцией к накоплению жировых отложений. Именно такой тип энергообмена чаще всего наблюдается у лиц с ожирением. Встречается этот тип энергообмена у 5–10 % всех людей.

Теперь, чтобы вам стали понятнее все эти формулы и цифры, проведем определение энергобаланса на конкретном примере.

Нашим пациентом будет мужчина 35 лет с массой тела 90 кг при росте 178 см. Допустим, за последний год, после перехода на руководящую работу, он прибавил в весе 8 кг. Раньше масса тела оставалась стабильной при обычном двигательном режиме. Никаких специальных диет наш мужчина не соблюдал. Основной прием пищи у него всегда был после 20 часов.

Вначале определим нормальную массу тела нашего пациента. Она рассчитывается по формуле Брока и составляет $178 - 100 = 78$ кг.

Основной обмен (ОО) вычисляется путем умножения нормальной массы тела на 1 ккал и на 24 часа. Получаем: $78 \times 1 \times 24 = 1872$ ккал. Таким образом, основной обмен составляет 1872 ккал.

Далее рассчитаем энергозатраты на трудовую деятельность и досуг. Так как у нашего пациента малоподвижный образ жизни, для которого характерна 1-я ступень профессиональной трудовой активности, он в сутки на нее затрачивает около 500 ккал. После работы он не отличается большой подвижностью, и на досуг требуется также не более 500 ккал. Еще нам следует добавить по 6,5 % на специфическое

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru динамическое действие пищи и столько же на неполное усвоение продуктов, что составит суммарно $187 \text{ ккал} \times 2 = 374 \text{ ккал}$. У нашего пациента второй тип энергообмена, для которого характерен коэффициент $K = 1,0$.

Сложив все составляющие суточного энергообмена, мы получаем: $(1872 + 500 + 500 + 374) \times 1,0 = 3246 \text{ ккал}$, т. е. суточный энергобаланс мужчины составляет около 3246 ккал. Это именно тот энергообмен, при котором масса тела должна быть 78 кг, а она в нашем случае составляет 90 кг – то есть лишних 12 кг.

Теперь давайте посмотрим, что нужно сделать для нормализации массы тела. Прежде всего необходимо определить, сколько лишних килокалорий скопилось в организме. Известно, что энергетическая ценность 1 кг жировой ткани составляет около 7500 ккал. Учитывая, что у нашего пациента имеется 12 лишних килограммов, мы высчитываем излишек ккал путем умножения 7500 ккал на 12 кг и получаем 90 000 ккал.

Заметная прибавка в массе была отмечена в течение последнего года, когда она увеличилась на 8 кг, т. е. на 60 000 ккал. В сутки наш мужчина прибавлял всего 166 ккал. Казалось бы – пустяк! Но именно так, понемногу переедая каждый день, он накопил лишних 8 килограммов! Чтобы вернуть свой прежний вес в течение года, можно недоедать продуктов на 166 ккал. Но этого можно достичь и значительно быстрее, используя специальные гипокалорийные программы питания. Зная их суточную калорийность, можно высчитать, сколько калорий человек будет недобирать ежедневно. Затем нужно разделить количество своих лишних калорий на полученный результат и, таким образом, высчитать, за сколько дней можно вернуть свои утраченные формы. Но это лишь половина дела! Не следует забывать, что необходимо постоянно регулировать свой суточный пищевой рацион, чтобы сохранить достигнутые результаты.

Если же вы не любите арифметику и считать вам просто лень, то поверьте на слово: калорийность пищи для абстрактного человека, склонного к полноте, не должна превышать 2200 ккал в сутки.

Но подсчет калорий – это только полдела. Мало знать, сколько вам нужно съесть в день продуктов. Необходимо иметь ориентир и в виде той массы тела, которая вас устроит. То есть представлять себе, сколько вы должны весить в норме, от скольких килограммов вам предстоит избавиться, и нужно ли вообще от них избавляться.

Именно этим вопросам и посвящена следующая глава. В ней мы научимся определять вид и степень ожирения, а также – ответим на вопрос, нужно ли вам худеть.

IV. ДИАГНОСТИКА ОЖИРЕНИЯ. ХУДЕТЬ ИЛИ НЕ ХУДЕТЬ

Ничего сложного не было, потому что за две недели я избавилась от всех проблем. Можно есть часто и немного – никаких сложностей. Нужно просто ответственно подходить к делу.

Олеся Судзиловская

Прежде чем худеть, нужно понять, а нужно ли вообще это делать. То есть необходимо выяснить, а стоит ли перед вами проблема лишнего веса. И здесь все не так просто, как может показаться на первый взгляд.

Вообще, я никого никогда не загоняю ни в какие рамки. Не люблю этого делать. Я имею в виду те рамки, которые определяются параметрами 90 x 60 x 90. И я не говорю, что вес человека должен быть обязательно рассчитан по каким-то мудреным формулам. Сухие цифры не гарантируют здоровья, вот в чем дело.

Идеален для человека тот вес (если, конечно, этот вес не патологический), при котором он себя замечательно чувствует. Это основное правило, которым я руководствуюсь, работая со своими пациентами. Не так уж важно, есть у человека какие-то складки на животе или нет. Если он просыпается и чувствует себя здоровым, счастливым, если он смотрит на собственное отражение в зеркале, и оно его устраивает, если он с удовольствием проживает день, если он работоспособен, позитивен, уверен в себе – то какой смысл что-то менять в себе? Зачем? Чтобы соответствовать каким-то стандартам, которые неизвестно кто выдумал? Принесет ли это радость? Ведь для такого соответствия придется изменить себя, изменить свое Я. То есть, по сути, отказаться от собственного Я в угоду непонятным нормам, правилам, требованиям. Да, конечно, человек может потерять несколько килограммов

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru веса, но при этом, возможно, он потеряет и ощущение радости, полноты жизни.

Поэтому, если со здоровьем все в полном порядке и человек доволен собой, я обычно говорю, что в моей помощи необходимости нет.

Но если человек имеет большой, действительно большой вес и состояние здоровья далеко от удовлетворительного, тогда можно говорить о каких-то цифрах. Дело в том, что на определенной стадии лишний вес превращается в серьезную проблему, которая влечет за собой массу заболеваний. И в основном удар приходится по сердечно-сосудистой системе.

При значительной степени ожирения жир накапливается в брюшной полости, и все внутренние органы оказываются расположены на большой жировой подушке. А это приводит к проявлению так называемого метаболического синдрома. То есть – к целому комплексу разных проблем медицинского характера, которые резко снижают работоспособность, ухудшают качество жизни человека и ее продолжительность.

Вот что происходит в организме, когда в нем накапливается большой избыток жира. Развивается жировой гепатоз, и увеличивается в размерах печень. Продуцируется большое количество вредных липидов, что приводит к отложению их на сосудистой стенке. Поднимается диафрагма, разворачивается и принимает горизонтальное положение сердце, подтягиваются вверх и сжимаются легкие, из-за чего уменьшается их объем. Соответственно, объем кислорода, поступающего в легкие и потом – в кровь, также резко уменьшается. Развиваются гипоксия, ишемия и недостаточное кровоснабжение органов и клеток. При этом нарушается их нормальная работа. Сердце старается обеспечить подачу кислорода к органам и начинает работать в усиленном режиме, перекачивая большее количество крови. Оно работает примерно с такой же нагрузкой, как сердце профессионального спортсмена.

Но ресурсы сердца не бесконечны. Утолщаются стенки сердца, развивается артериальная гипертония. Попутно снижается чувствительность рецепторов мышц и других органов к инсулину, и он уже не может поддерживать нормальный уровень глюкозы в крови, что ведет к развитию инсулинорезистентности и сахарного диабета II типа.

Все вместе – это так называемый метаболический синдром, который можно смело назвать болезнью нашего века. Люди, которым ставится такой диагноз, имеют массу проблем в обычной жизни.

Те изменения, которые являются функциональными, можно привести в пределы нормы с помощью правильно подобранного питания, физических нагрузок, здорового образа жизни в целом. Но изменения, которые стали уже органическими, трудно нормализовать за счет питания, они требуют серьезного лечения с помощью лекарств. То есть человек не может себе помочь самостоятельно, ему необходима помощь врача.

Как видите, лишний вес – это не просто сложности с гардеробом и сопутствующие комплексы неполноценности. Это абсолютно реальное заболевание, которое, как и многие другие болезни, проще предотвратить, чем лечить.

Но как же узнать, когда избыток веса становится серьезной проблемой?

Если посмотреть на людей с избыточным весом, то можно заметить, что они внешне могут значительно отличаться друг от друга. Это зависит не только от количества жира, но и от того, в каких местах жир преимущественно скапливается. Например, у мужчин жировые отложения чаще появляются в области живота, и их фигура приобретает форму яблока. Такое отложение жира обусловлено активностью мужских половых гормонов и называется андронное ожирение. У женщин жир откладывается в основном на бедрах и ягодицах. Такое отложение жира также зависит от активности половых гормонов, но в данном случае женских. Силуэт женщины становится похож на грушу, а ожирение носит название гиноидное. Этот жир, скапливающийся в нижней части тела, – своего рода стратегический запас, резервный источник энергии на случай беременности и кормления грудью.

Андронное ожирение

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru
Гиноидное ожирение
Выделяют еще смешанную форму ожирения, которая наблюдается при больших отложениях жира.

Отложение жира в области живота несет большую угрозу здоровью, так как при этом значительно чаще развивается ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертония, сахарный диабет, а также некоторые формы рака.

Норма: окружность бедер больше окружности талии

Ожирение: окружность бедер меньше окружности талии
Но не только генетические факторы и гормональный фон определяют форму ожирения. Установлено, что отложению жира в области живота способствуют курение и злоупотребление алкоголем, а также стресс.

Определить тип ожирения достаточно просто. Для этого нужно измерить окружность талии и бедер и подсчитать их соотношение.

Окружность талии нужно измерять между подреберьем и тазовой костью по среднеподмышечной линии. Подойдет для этого обычная сантиметровая лента. Встаньте прямо и расслабьте плечи. Убедитесь, что сантиметровая лента плотно прилегает к телу, но не вдавливаются в кожу и расположена параллельно полу. Теперь выдохните и задержите дыхание – окружность талии всегда измеряется на задержке дыхания, это очень важно.

В норме окружность талии (ОТ) у женщин не должна превышать 80 сантиметров, а у мужчин – 94 сантиметра. Если эти показатели больше – значит, в области живота присутствуют избыточные отложения жира. Для диагностики абдоминального [1] типа ожирения окружность талии у мужчин должна быть более 102 сантиметров, а у женщин – более 88 сантиметров.

Затем необходимо измерить окружность бедер (ОБ). Окружность бедер нужно измерять по самой выступающей части ягодиц, также держа сантиметровую ленту параллельно полу.

Теперь остается только разделить объем талии на объем бедер. Если соотношение превышает 0,8 у женщин и 0,9 у мужчин, ожирение андроидное.

Но объемы – это еще не все. Знать форму ожирения, конечно, важно. Но не менее важно определить и выраженность ожирения. То есть насколько далеко зашло дело. Сейчас наиболее информативным показателем степени ожирения считается индекс массы тела (ИМТ). Рассчитать его просто – нужно разделить массу тела на рост в квадрате. Но учтите, что этот показатель может оказаться не совсем точным у людей, которые имеют хорошо развитые мышцы, а также у тех, кто по каким-то причинам потерял большое количество мышечной ткани.

Итак, для вычисления индекса массы тела первым делом необходимо узнать свой рост и вес.

Казалось бы, что может быть проще, чем измерить свой вес? Достаточно встать на весы, и через секунду вы уже огорчены или напротив – довольны собой. На самом деле все обстоит не так просто. Даже при такой, казалось бы, элементарной процедуре можно сделать немало ошибок. Чтобы их избежать, необходимо соблюдать следующие правила.

Взвешиваться нужно утром, после опорожнения кишечника и мочевого пузыря, натощак, в одинаковой легкой домашней одежде. Кроме того, нужно использовать одни и те же весы. И не стоит взвешиваться чаще одного раза в день. Дело в том, что в течение суток может наблюдаться значительное изменение массы тела. Вы же едите в течение дня, правильно? И съеденная порция, уютно лежащая в желудке, может очень легко «прибавить» вам лишние граммы. Вообще, взвешиваться лучше один-два раза в неделю. Этого вполне достаточно, чтобы не пропустить момент, когда вес начнет меняться в ту или другую сторону.

Важно при этом ставить перед собой не завышенные, а вполне реалистичные цели, чтобы при частом наблюдении за динамикой веса не было недовольства медленными темпами его снижения. Иначе возможны отказ от дальнейшей терапии, разочарование и быстрое возвращение потерянных килограммов. Причина – незнание законов физиологии собственного организма и механизма его саморегуляции с периодическим переходом на более экономичный режим расходования калорий и формированием «весового плато» [2]. Знание таких физиологических особенностей позволяет легко, без эмоциональных срывов, и преодолеть «весовое плато», и получить хорошие результаты в процессе снижения массы тела.

Измерять рост также нужно в одно и то же время, лучше всего – утром. В течение дня рост человека может уменьшиться на 0,5–2 см, а у некоторых людей и более.

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА

Теперь, когда у вас есть все необходимые данные о себе любимом, нужно заняться математикой. Вот так выглядит формула, по которой определяется индекс массы тела:

Например, весите вы 70 килограммов, а рост – 180 сантиметров, то есть 1,8 метра. Считаем: 70 делим на 1,8 x 1,8 (3,24), получаем примерно 21,6.

Много это или мало? Чтобы ответить на этот вопрос, посмотрим в приведенную ниже таблицу:

В нашем примере показатель 21,6 укладывается в норму. Значит, все в полном порядке, волноваться нечего.

Если ваш показатель больше и укладывается в строку «избыточная масса тела», в панику впадать не стоит, но это повод задуматься о будущем. Избыточная масса тела – это еще не ожирение как клиническое состояние, и серьезной угрозы здоровью пока нет. Но все же некоторое уменьшение массы тела пойдет на пользу. Может быть, следует изменить что-то в питании или увеличить физические нагрузки.

Как видите, метод очень прост. Всего-то нужно иметь под рукой весы, сантиметровую ленту и калькулятор. Но, как и все простые доступные методы, имеет свои недостатки. Я уже сказала, что чрезмерное или недостаточное развитие мускулатуры может сказаться на точности определения индекса массы тела. То есть может случиться так, что у человека с хорошо развитыми мышцами показатель ИМТ сообщит об избыточной массе тела. Но ведь мы имеем не лишний жир, а накачанные мышцы. А это совсем другое дело, мышечная масса никакой угрозы здоровью не несет, наоборот. Значит, о сбрасывании веса думать не нужно.

Повлиять на точность ИМТ может и избыток воды в организме. Лишняя вода появляется, например, во время интенсивных силовых упражнений, а также при некоторых заболеваниях.

А есть ли более точные способы определения лишнего жира? Конечно, есть. В норме на мышцы приходится приблизительно 42 % веса от общей массы тела, на кости скелета – около 16 %, на кожу – 18 %, на внутренние органы – около 8 %, а на жировые отложения – 16 % веса. Так вот при ожирении количество жира в организме увеличивается до 50 % и более! Значит, нам просто нужно определить процентное отношение жировой ткани к общей массе тела. Звучит сложновато, но на деле – проще простого.

Для этого вам понадобится специальный инструмент – калиппер или простой штангенциркуль. Калиппером измерять толщину жировой складки проще, да и результат получается точнее. Сложность в том, что приобрести этот инструмент можно не в каждом магазине. Придется поискать.

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru
Ну, допустим, калиппер вы нашли. Что дальше?

Для начала обнажите область живота, через одежду жировую складку измерять нельзя. Встаньте ровно, не сутультесь. Возьмите калиппер в правую руку. Большим и указательным пальцами левой руки мягко захватите кожную складку вместе с подкожным жиром и слегка оттяните ее вперед, отделяя от мышц. Место, где следует брать кожную складку, – справа или слева от пупка, лучше – справа (всегда с одной стороны, чтобы отследить динамику).

Теперь наложите концы калиппера посередине между основанием и вершиной складки. Продолжая удерживать складку левой рукой, медленно надавливайте большим пальцем правой руки на платформу калиппера, пока не услышите щелчок. Все, можно снимать показания и сверяться с таблицей, которую я приведу ниже.

Прежде чем называть конкретные цифры, назову несколько правил, которые обязательно нужно соблюдать, измеряя калиппером жировую складку. Прежде всего, измеряйте складку на правой половине тела. Так вам будет гораздо удобнее. Не пользуйтесь калиппером в местах с поврежденной или больной кожей. Лишние проблемы вам ни к чему. Чтобы легче было захватить складку правильно, не пользуйтесь перед измерением кремами и лосьонами. Кожа должна быть сухой и чистой. Не измеряйте жировую складку сразу после физической нагрузки или посещения сауны – под кожей может скопиться жидкость, и результаты получатся неточные. Измерять складочку лучше в одно и то же время одним и тем же инструментом.

ДИАГНОСТИКА ОЖИРЕНИЯ

Итак, замер прошел успешно, что теперь? А вот теперь нужно посмотреть на полученные цифры. В норме толщина жировой складочки в возрасте до 30 лет не должна быть больше 2–3 см. После 30 лет она может увеличиться до 3–4 см.

Но тут есть одна проблемка – жировая ткань может распределяться в организме по-разному. Чтобы добиться более точных результатов, лучше измерить толщину жировой складочки в четырех местах, а не в одном. А именно: около пупка, под лопаткой, в области бицепса и трицепса. Ну а потом все цифры нужно сложить.

Полученная сумма достаточно точно отражает процентное содержание жира в организме. Теперь, с цифрами на руках, можно заглянуть в таблицу:

Если вам хочется знать, на сколько процентов ваша масса тела отличается от нормы, можете воспользоваться такой формулой:

Расшифрую сокращения:

ИМТ – избыток массы тела в %;

ФМТ – фактическая масса тела в килограммах;

НМТ – нормальная масса тела в килограммах.

Если полученный результат, то есть избыток массы тела, больше на 10 %, то речь идет лишь о лишнем весе. Если же получилось больше 10 % – увы, это уже ожирение.

Выделяют четыре степени ожирения:

I степень – избыток массы тела составляет от 11 до 29 %;

II степень – избыток массы тела составляет от 30 до 49 %;

III степень – избыток массы тела составляет от 50 до 99 %;

IV степень – избыток массы тела составляет более 100 % нормальной массы тела.

Итак, мы провели измерения и определили – насколько ваша масса тела отличается от нормальной. Что же дальше? Мало знать, что все плохо, нужно понимать, что делать, чтобы все стало хорошо. Другими словами, вам нужно определить тот ориентир, к которому вы будете стремиться.

Таким ориентиром будут ваша идеальная и нормальная масса тела. Что это такое?

Идеальная масса тела – это та масса, при которой предполагается наибольшая продолжительность жизни. Но имейте в виду, что это весьма абстрактный показатель. Для практики куда полезнее ориентироваться на нормальную массу тела.

Нормальная масса тела легко вычисляется по формуле Брока. Произвести вычисления очень просто! Для этого надо из показателя вашего роста вычесть 100. Вот и все, в итоге вы получите показатель нормальной массы тела. Вот формула:

Нормальная масса тела = рост – 100

Например, при росте 165 сантиметров нормальная масса тела будет равна (165 – 100) 65 килограммам.

Чтобы узнать идеальную массу тела, из полученного результата вычтите 10 %.

Идеальная масса тела = нормальная масса тела – 10 %

РАСЧЕТ НОРМАЛЬНОЙ МАССЫ ТЕЛА

В нашем примере нужно определить 10 % от 65 кг. Для этого 65 разделим на 100 и полученный результат умножим на 10. У нас получается 6,5 кг. Далее из 65 надо вычесть 6,5 – мы получаем показатель идеальной массы тела. Он составляет 58,5 кг.

Итак, если у вас рост 165 сантиметров, а вес зашкаливает за 70 килограммов, есть серьезный повод задуматься.

Бругш модифицировал формулу Брока. Он предложил выделять четыре группы людей и в зависимости от их роста для определения нормальной массы тела из этого показателя вычитать значения от 95 до 110. С учетом этого нормальная масса тела для людей ниже 155 сантиметров будет определяться по формуле: нормальная масса тела = (рост ниже 155 сантиметров) – 95.

Для других ростовых групп формулы выглядят следующим образом:

нормальная масса тела = (рост 155–165) – 100

нормальная масса тела = (рост 165–175) – 105

нормальная масса тела = (рост выше 175) – 100

В зависимости от типа телосложения (астеническое или гиперстеническое) к полученной величине следует прибавлять или отнимать от нее 10 %.

К достижению какой же массы тела следует стремиться? Лучше взять за первый ориентир нормальную массу тела. Такой результат реально достигим. А вот когда мы с вами достигнем этой вершины и захотим довести до совершенства свою фигуру, перед нами будет уже другой ориентир – идеальная масса тела.

Но опять же хочу повторить: одни только цифры не должны быть руководством к действию. Часто бывает так, что ну есть у человека пара-тройка лишних килограммов. По всем формулам он себя просчитал, и такой вот неутешительный вывод – избыточная масса тела. Но при этом человек чувствует себя замечательно. Он любит себя, окружающие его тоже любят. Никаких комплексов у человека нет, никаких проблем с самооценкой, с общением, со здоровьем. Он счастлив и доволен жизнью. И эти два-три лишних килограмма никак ему существование и настроение не портят. Так зачем от них избавляться?

Нет, конечно, здоровое питание и разумные физические нагрузки никому не повредят. Ведь человек проживает две молодости за свою жизнь. Первая молодость –

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru это так называемая переходная, время, когда человек накапливает знания, время каких-то экспериментов. А вторая молодость – использование этих знаний и опыта. И чтобы она прошла продуктивно, чтобы человек успел в полной мере свой опыт использовать, добиться чего-то большего в жизни, ему просто необходимо иметь крепкое здоровье. Если есть какие-то проблемы с сердечно-сосудистой системой или нарушения обменных процессов, о какой полноценной жизни можно говорить? А ведь причиной этих заболеваний, чаще всего, является именно неправильное питание. Изменив питание, изменив образ жизни, мы можем продлить свою молодость на многие годы. Зачем же отказываться от такой потрясающей возможности?

Но одно дело правильно питаться и получать от этого удовольствие, и совсем другое – стремиться любой ценой к тому, чтобы соответствовать каким-то стандартам. В первом случае человек делает свою жизнь полной и радостной. Во втором – превращает ее в бессмысленную погоню за модой, которая уж точно никакой радости принести не может. Самоограничения, комплексы, стрессы, разочарования – вот и все прелести погони за нужными цифрами.

Помните, что главная цель – это не похудеть, а сделать здоровой и комфортной свою жизнь.

Внешний вид – это необязательно 90 x 60 x 90, а хорошая кожа, отсутствие лишних складок на теле, это хорошая, в тонусе, мышечная масса, это физическая выносливость. Здоровье – это, прежде всего, хорошая работоспособность. Здоровье – это хорошие здоровые волосы, здоровые ногти, это позитивное восприятие мира, наличие сил и возможностей для профессионального роста. То есть понятие «здоровье» объединяет очень и очень много разных позиций. Поэтому здоровье и все что с ним связано – конечная цель.

К сожалению, это не все понимают. Средства массовой информации навязывают нам определенные стандарты. Средства массовой информации говорят нам, как мы должны выглядеть и что мы должны носить. Мы видим худеньких моделей, которые красиво, как на картинке, одеты. И подразумевается, что мы должны одеваться так же. Но если мы должны так одеваться, то мы должны иметь такие же пропорции. И мы, живя в этом информационном поле, зачастую начинаем думать, что мы немножко не такие, отличаемся от тех стереотипов, которые нам преподносятся как норма. Немудрено, что у нас появляются комплексы.

А ведь есть люди, которые имеют лишний вес, но при этом абсолютно не комплексуют. И это великое счастье. Разумеется, когда нет проблем со здоровьем, то есть когда ожирение не превратилось в медицинский диагноз.

Приводит, например, мама девочку ко мне и говорит: «Я хочу, чтобы дочь моя похудела. Потому что у нее слишком толстые ножки». А девочка говорит: «Я не хочу худеть. Я себя воспринимаю такой, какая я есть. У меня отличные ноги. Я, когда надену каблук, – просто прелесть».

Вот кого в данной ситуации лечить? Маму или дочь? Я считаю, что не надо человеку навязывать, как ему нужно выглядеть. Если у дочери нет никакой патологии, то и незачем ей меняться.

У меня была такая ситуация, когда в клинику пришла женщина с весом 140–142 килограмма. Я думаю: боже мой, какая тяжелая, какие грузные большие ноги. Как же она ходит? Лицо у нее довольно интересное, но общее впечатление производит человека весьма проблемного.

Но когда я начала разговаривать с этой женщиной, поняла, что она человек очень самодостаточный. Ее ничто не беспокоит. Она отлично общается с людьми. А говорит – заслушаешься. Мы долго беседовали. И я уже не видела этих расплывчатых форм, я перестала воспринимать ее как больную, закомплексованную и нуждающуюся в срочной помощи. Она в полной гармонии сама с собой. И ее так же гармонично воспринимает все ее окружение: коллеги, ее близкие, родственники, ее друзья. Она – душа компании, коммуникабельна, умна, очень оптимистична.

Почему же тогда, считая себя счастливой, она пришла в мою клинику? Да только потому, что второй раз вышла замуж за человека, который на пятнадцать лет моложе ее, и решила родить третьего ребенка (двое детей от первого брака). Так вот, она сделала это с целью дополнительного оздоровления и профилактики осложнений при беременности и родах, хотя в целом самочувствие у нее было хорошее. В процессе

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru моей работы с ней эта милая дама поняла, в чем опасность избыточного веса для ее здоровья, и, будучи мотивированной, сильно похудела и родила здоровую девочку.

Часто ко мне приходят и другие женщины, внешне красивые, достаточно стройные. Они страдают от мнимой полноты и никак не могут сбросить 3–5 «лишних» килограммов, которые кажутся им главной причиной всех их жизненных проблем. Особенно часто этим страдают подростки и молодые женщины, которые стремятся к той идеальной массе или хотят иметь тот тип фигуры, который навязывают реклама и модные журналы. В беседах с такими барышнями я говорю, что каждый человек, прежде всего, индивидуален и имеет свой тип фигуры и свою норму массы тела. Особенность телосложения человека и есть проявление его индивидуальности. Большая или маленькая грудь могут быть одинаково привлекательны, как и особенности конституции, роста, пропорций. Важно научиться подчеркивать то, что, на ваш взгляд, наиболее этого заслуживает, и радоваться всему остальному. Чтобы стать привлекательным человеком, совсем необязательно превращаться в фотомодел. Большее значение здесь будет иметь, прежде всего, отношение к окружающим людям, способность к общению, стиль одежды. На свете есть немало красивых и стройных, но абсолютно одиноких людей. В то же время есть много привлекательных и счастливых, несмотря на избыточный вес.

Счастье зависит от внутреннего состояния человека. Поэтому, прежде чем принимать судьбоносное решение сбросить пару-тройку килограммов, прислушайтесь к себе. Действительно ли вам это нужно? Вернее, действительно ли это нужно именно вам? Не идете ли вы на поводу у модных кутюрье, диктующих законы моды? А может быть, без этих «лишних» килограммов вы перестанете быть самим собой? Быть может, приобретя стройную стандартную фигуру, вы потеряете нечто большее – душевный комфорт, индивидуальность, довольство собой и своей жизнью? Об этом обязательно нужно подумать, перед тем как бросаться с головой в омут похудения. Конечно, все это верно, если речь не идет о патологическом ожирении.

Очень важно прийти к решению похудеть самостоятельно, а не действовать по чужой указке.

Как-то раз пришла ко мне девушка. И с ней две подружки. Подружки говорят: «Помогите, пожалуйста, похудеть нашей Тане. Посмотрите, какая она большая». Флегматичная Таня стоит, моргает глазами и не понимает, куда и зачем ее привели. И я спрашиваю: «Танечка, вам действительно надо похудеть?» А она отвечает: «Я не знаю». Две подружки продолжают уговаривать меня: «Посмотрите, какой у нее живот, какие ноги...» В девушке, действительно, килограммов сто тридцать. Но она молоденькая, нет пока никаких проблем со здоровьем. И не воспринимает она себя большой и толстой. А значит, нет еще нужного настроения.

А подружки не унимаются: «Посмотрите, посмотрите на нее. Она же на три ступеньки поднимается с одышкой». Я спрашиваю девушку: «Танечка, вы понимаете, что это не совсем нормально, сделав по ступенькам несколько шагов, получите одышку?» А она отвечает: «Ну я не знаю». Подружки не замолкают: «Ну посмотрите, какие большие ноги, у нее суставы уже начинают болеть». – «Танечка, у вас уже суставы начинают болеть?» – «Ну не знаю. А что вы мне посоветуете?»

Тогда я ей ответила: «Поменяйте подруг». Девочка оживилась и ушла. И пока больше ко мне не приходила. И я считаю, что в данной ситуации поступила правильно. Почему? Да потому что я не стала усиливать тот негатив, который шел от ее подруг. Я не стала способствовать развитию у девушки комплексов из-за того, что она нестандартно сложена. И не стала я этого делать по той простой причине, что девушка была не готова эту информацию воспринимать. Она не видела проблем. Ей было хорошо и так.

А если бы я поддержала подруг и уговорила Таню начать худеть? Ну потеряла бы она первые 15–20 килограммов, снизился бы ее вес до 100–110 килограммов. И к этому моменту она бы уже поняла, что она толстая, что она непропорциональная, что у нее проблемы, что с этими проблемами надо серьезно работать. Но сил на то, чтобы пройти весь этот путь и стать красивой, стройной, здоровой, у нее бы не хватило. Потому что изначально не было внутренней убежденности, сильного желания что-то в себе поменять. В итоге к определенным физическим проблемам у нее добавились бы

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru
психологические. Разве это хорошо? Конечно, нет!

Счастье зависит от вашего внутреннего состояния. Поэтому, прежде чем начать худеть, прислушайтесь к себе: действительно ли вам это нужно?

Я считаю, что каждый человек должен сам прийти к мысли, что в нем что-то не так, и что над этим нужно работать. Никакие стандарты, никакие уговоры подружек не должны подменять собой самостоятельное решение. И решение это нужно принимать исходя из внутреннего ощущения самого себя. Это очень важно.

Да, знать, есть ли лишние килограммы, – необходимо. Для этого мы и научились измерять свой вес, для этого мы выучили уйму формул. Но, повторю, сами по себе цифры значат не очень много. Они лишь некий ориентир, повод задуматься. А главное то, как вы себя воспринимаете, насколько вы внутренне готовы и хотите измениться. Сами, без подсказок со стороны.

V. ПСИХОЛОГИЯ ПОХУДЕНИЯ

Самое сложное – всегда быть честным с собой. Никто не может контролировать твой режим жизни 24 часа в сутки. Только самоконтроль! Второе – начинать все сначала. Третье – удержать вес. Попробуйте сами!

Анита Цой

Ну хорошо. С тем, нужно худеть или нет, мы разобрались. Ответили себе на вопрос. Достаточно этого?

Могу совершенно точно сказать – нет, не достаточно.

Сколько раз приходилось сталкиваться с такими случаями: принимает человек решение похудеть. «Все, с понедельника начинаю новую жизнь. Правильно питаюсь, занимаюсь спортом, слежу за собой, соблюдаю режим». И действительно, в понедельник он встает пораньше, завтракает, делает зарядку, берет с собой на работу какие-то полезные продукты, весь день ест по часам. Во вторник то же самое, но уже не с таким удовольствием. В среду – вообще еле-еле заставляя себя держаться в рамках. Ну а к следующему понедельнику все благие намерения уже прочно забыты. Жизнь входит в привычную колею – суета, днем голодовка, вечером пир горой под самую завязку, из физических нагрузок только нажатие на кнопки компьютера... И вдобавок к этому-бесконечные самообвинения. А как же! Ведь решил, начал даже что-то делать, но не смог. Воли там не хватило или выдержки, неважно. Не смог. Не справился. Комплексы появляются, сомнения в себе и своих силах, плохое настроение, чувство вины и прочие «прелести».

Ситуация обычная. Возможно, вы и сами в ней оказывались. И потом винили себя в слабых характеристиках и ломали голову над тем, почему же вот так все происходит. Вроде и желание есть, и реально мешают лишние килограммы, и возможностей хоть отбавляй... А как за дело берешься – через неделю или через месяц – все, запал пропадает, соблазны одолевают, и сил продолжать свой путь к стройности и здоровью попросту не остается.

Давайте попробуем разобраться, почему же так часто все наши попытки стать красивым, стройным, здоровым и успешным проваливаются? Что заставляет нас снова и снова возвращаться к прежнему образу жизни, который ну уж никак нам ни здоровья, ни красоты не прибавляет.

Думаете, дело тут исключительно в силе воли? Нет, хотя ее, конечно, совсем сбрасывать со счетов нельзя. Что еще?.. Какие-то особенные черты характера? Тоже нет. От характера зависит только то, насколько вам легко или трудно будет добиться своего. Но в целом характер не влияет на результат. Даже самый слабый и слабовольный человек запросто может изменить свою жизнь так, чтобы стать, в конечном счете, здоровым и успешным. Если...

Если он поставит перед собой правильную цель и у него будет верная мотивация. Это два ключевых момента: цель и мотивация. Если с ними все в порядке – любой человек сможет горы свернуть. Для него ничего не будет стоить сбросить лишние десять или двадцать килограммов. Наоборот, ничего, кроме радости и удовольствия, этот процесс приведения себя в отличную физическую форму не принесет. В этом я абсолютно уверена.

Конечно, работая со специалистом, гораздо проще подтвердить мотивацию и

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru определиться с целями. Но и сам человек, без всякой помощи со стороны, вполне на это способен. Нужно только немного разобраться в том, что такое – правильная мотивация, и усвоить некоторые хитрости целеполагания. Чем мы сейчас и займемся.

Мотивация

Итак, начнем с мотивации. Что же это такое? Очень часто люди путают мотивацию с желаниями. Ну вот, скажем, есть у меня желание полететь на Луну. Такая вот мечта. Как вы думаете, осуществиться она? Скорее всего, нет. Потому что это просто моя фантазия. Я могу день-деньской сидеть и любоваться на Луну, раздумывая о том, как было бы здорово там оказаться. И ближе к Луне я не стану ни на миллиметр.

А вот если бы от полета на Луну зависело, скажем, мое состояние здоровья, это уже был бы другой разговор. Тут уж мне всерьез пришлось бы подумать о том, как все-таки слетать на Луну. И не только подумать, а сделать для этого все возможное. Шутка ли – речь-то о здоровье идет.

Разница понятна? Есть просто «хочу» и «хорошо бы», а есть «очень нужно» и «просто необходимо для того-то и для того-то».

Так вот, пока желание похудеть, стать стройным и здоровым человеком остается просто желанием, шансов на то, что оно вдруг исполнится, очень мало. Чудес не бывает, это я могу сказать совершенно точно.

На сухом научном языке, мотивация – это «динамический процесс физиологического и психологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость». Простое желание никак не сможет определить направленность поведения. А уж тем более – его организованность и устойчивость. Поэтому к пустому «хочу» нужно, как следует подумав, добавить как минимум: «хочу для того, чтобы». То есть понять свое желание, сообразить, к чему оно в конечном счете должно привести, какие выгоды мы получим от его исполнения и так далее.

Как правило, разновидностей мотивации не так уж и много. Быть худыми люди обычно хотят потому, что это красиво, престижно. Стройная фигура говорит о хорошем здоровье. Стройному и здоровому человеку легче сделать успешную карьеру. Словом, люди стремятся к любви окружающих, здоровью, успешности в личной и профессиональной жизни.

Возьмем, к примеру, мужчин. Для мужчин пока, к сожалению, самой серьезной мотивацией является именно здоровье. Почему, к сожалению? Потому что не просто желание быть здоровым мотивирует, а какие-то проблемы с самочувствием приводят к тому, что у мужчины появляется серьезная мотивация заняться наконец собой. Когда тревожные звоночки уже звонят всюду. Когда у человека появляется одышка, повышается артериальное давление, возникают проблемы с сердцем. Когда он не может выполнить те функции, которые должен. То есть не может, скажем, часто летать на самолетах, проводить встречи, совещания, активно руководить своим предприятием и так далее. Вот это заставляет человека задуматься о своем здоровье, прийти к специалисту и, наконец, изменить свою жизнь. Пройдя определенный жизненный путь, многие могли бы похвастать какими-нибудь приобретениями, достижениями в области карьеры, но далеко не каждый сказал бы, что сохранил при этом отменное здоровье. А ведь так много еще хотелось бы сделать. Уоллис Симпсон, герцогиня Виндзорская, очень точно подметила: «Трудно одновременно быть богатым и при этом худым и здоровым».

Конечно, забота о здоровье – это не прерогатива только мужчин. Для многих женщин эта мотивация тоже является очень значимой. Но все-таки чаще ею «вооружаются» мужчины. И немудрено – ведь они должны обеспечивать свои семьи, а как это можно сделать не имея хорошего здоровья?

Если продолжать разговор о мужчинах, можно сказать, что на втором месте у них стоит мотивация влюбленности, как я ее называю. Человек хочет отлично выглядеть, и это нормально. Человек хочет распуścić крылья и лететь. И соответственно, нравиться, быть принятым, любимым. Человек влюбленный всегда думает о том, как понравиться. И любой здравомыслящий человек понимает, что внешний вид играет в этом далеко не последнюю роль.

И иногда бывает так, что влюбленный человек смотрит на себя в зеркало и

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru понимает, что сам себе он не слишком нравится, а значит – вряд ли понравится и предмету своих вздыханий. Лишние складки, второй подбородок, да и животик мешают – не очень-то он пропорциональный... Значит, с этим надо что-то делать.

Поэтому наш влюбленный обращается к специалисту. И говорит: «Помогите мне, пожалуйста, убрать этот живот. У меня все идеально, хорошее здоровье, нормальное давление. Я пошел в фитнес-клуб, выполняю массу физических упражнений. Я работаю над собой, но живот почему-то не уменьшается. Или уменьшается, но не с той скоростью, с какой хотелось бы. Я хочу нравиться, хочу быть любимым. Потому что я безумно люблю одного человека и хочу взаимности».

Мотивация? Еще какая! Не просто желание убрать живот, а вполне осознанная необходимость это сделать. С такой мотивацией можно горы свернуть, а не то что похудеть.

Мотивация влюбленности и у женщин встречается очень часто, разумеется. Это, так сказать, универсальная мотивация. Но для женщин еще очень важно быть привлекательной не только для любимого, а также и для других людей, а главное – для самой себя, чтобы быть уверенной в себе. А от этой уверенности будет хорошо всем, потому что уверенность в себе – это, прежде всего, настроение, которое может отразиться на окружающих.

Мужчины к собственной внешности относятся проще, поэтому редко кто из них решает изменить свою жизнь только для того, чтобы быть красивым и стройным. У женщин все иначе. Для них это очень серьезная мотивация. Ведь с изменением внешности очень часто у человека меняется абсолютно все, вся его жизнь. Женщины это отлично понимают.

В моей практике было очень много ситуаций, когда с изменением внешности у человека вся жизнь начинала течь совсем иначе. Менялось внутреннее ощущение себя, менялась работа, менялись партнеры, менялись даже семьи. Женщины хорошели и выходили замуж за молодых мужчин, оставляя своих ленивых «пузатиков» дома. Успешно делали карьеру, рожали здоровых, красивых детей... Да целую кучу изменений влечет за собой простое изменение внешности.

Вот яркий пример из жизни. Обратилась как-то ко мне женщина. Назовем ее условно Галей. Возраст – сорок восемь лет. Не много, если вдуматься, но и не так чтобы уж совсем мало. Что у нее было в жизни к этому моменту? Чиновничья должность, огромное количество работы, взрослый сын и полнейшее отсутствие семейного очага, потому что с мужем они разошлись давным-давно.

Мотивация у нее была простая, но очень сильная – начало беспокоить здоровье. Все-таки сорок восемь лет – это определенная черта, за которой уже начинаются некоторые проблемы. И эти самые проблемы мешали нормальной работе – было уже не так легко бегать по разным инстанциям и руководить.

Галя была, так сказать, вся сверху – верхний тип отложения жирочка, на тоненьких, очень стройных ножках. Чем-то походила на одуванчик. Плюс к этому, как я уже сказала, – она была чиновником и, согласно чиновничьему статусу, имела строгую прическу, такие же строгие рабочие костюмы мрачноватых оттенков. Никаких украшений, цветочков, рюшей, ничего яркого и броского.

И вот мы начали с ней работать. Галя в результате потеряла 28 килограммов, то есть очень сильно изменилась внешне: ушел лишний вес, фигурка стала красивой и вполне пропорциональной. И по мере того как уходил вес, менялась не только фигура, менялся и ее гардероб – и не только в плане меньших размеров. Появились новые цвета, новые краски. Появились другие костюмы. Появились нарядные платья. Появились другие туфли. Новые цветочные гаммы. Прическа изменилась, стала свободнее, красивее, стильнее. Краситься Галя стала иначе, абсолютно другой макияж...

Ко всему этому мы шли вместе. Я ее направляла. Я говорила: «Господи, Галочка, как это здорово!» Она спрашивала меня: «Я сейчас еду в Австрию. Как сейчас одеваются? Что сейчас модно?» Мы листали глянцевого журналы, и я отвечала: «Посмотри, вот с твоей сегодняшней фигурой можно носить уже и такое». И с новыми

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru
нарядами появились и... комплименты, которые как допинг нужны каждой женщине.

И она менялась, и она получала комплименты. Человек стал другим. Причем, параллельно с внешними изменениями, она сильно изменилась внутренне. Стала гораздо свободнее, увереннее, женственнее, счастливее.

Какое-то время мы с ней не встречались, уже не было необходимости в частых визитах ко мне. Только говорили по телефону. И вот спустя три месяца Галя пришла ко мне с огромным букетом роз. Когда она протянула мне розы, у нее на глазах были слезы. Я спросила: «Галя, что случилось? Почему ты плачешь?» И тут она вдруг сказала: «Что ты со мной сделала? Что ты сделала со мной?»

Я, конечно, испугалась – что же я такого сделала, что заставило человека плакать? И Галя мне ответила: «Я была просто рабочей машиной, рабочей лошадью. Ничего, кроме работы с утра до ночи, я не знала... И даже не понимала, что я женщина. А сейчас поняла, что я не только чиновник, я, прежде всего, женщина. И я могу нравиться. Могу получать комплименты. Мне комплименты говорят каждый день. В том числе и коллеги. Но самое главное не это. Я выхожу замуж. И я принесла приглашение на свадьбу. Ты обязательно должна прийти. Потому что жизнь моя изменилась только благодаря тебе».

И таких ситуаций у меня было очень много. Да, Галя вышла замуж. Я, к сожалению, смогла ее только поздравить и не была на самом мероприятии. Она стала женой известного бизнесмена, который на шестнадцать лет моложе ее. Галина кардинально изменила свою жизнь. Она не только вышла замуж, но и родила двоих детей! Мальчиков-двойняшек! И это почти в 50 лет! Представляете, что произошло в жизни этой женщины? Я просто счастлива, что ее жизнь так поменялась. Она обрела не только здоровье, но и женское счастье. Она обрела счастье быть матерью. Только подумайте – через улучшение здоровья, через изменение внешности изменилось и ее внутреннее состояние, а с ним – вся ее жизнь!

В этом вся хитрость: сильная мотивация – это всегда целый комплекс мотивов. Сначала, скажем, человек хочет улучшить свое здоровье, чтобы быть более успешным в своей профессиональной деятельности. Затем, по мере того как улучшается его фигура и вообще внешний вид, он начинает получать удовольствие от того, что нравится другим людям. Появляется дополнительный мотив – желание нравиться, быть любимым, получать комплименты и так далее. Человек начинает иначе строить свои отношения с людьми, по-другому себя ведет во время общения. Раскрывается полнее, не комплексует, получает удовольствие от коммуникации. И через это – он все больше и больше начинает получать удовольствие от самого себя, начинает больше себя любить, уважать, ценить. Мотивация все больше усиливается, растет как снежный ком. И уже все труднее свернуть с выбранного пути. Еще бы! Ведь человек постоянно получает удовольствие.

Да, конечно, в чем-то он себя ограничивает. Не может есть любимые тортики, не может наесться до отвала за ужином, ему приходится делать физические упражнения, соблюдать режим дня. Но все эти кажущиеся неудобства с лихвой компенсируются тем, что человек получает взамен – новую насыщенную счастливую жизнь. Захочет он отказаться от этого ради пирожного? Нет, конечно!

Один мотив тянет за собой другой, тот – третий и так далее. Одно изменение, пусть даже самое маленькое, поверхностное, как паровозик тащит следом другое, большее изменение. Сначала самочувствие, потом внешность, затем внутреннее ощущение себя и так далее. Все больше и больше, все дальше и дальше. И все это – без всяких самоистязаний. Ничего, кроме радости, кроме познания себя и других, ранее неизвестных сторон жизни.

Именно поэтому я говорю: правильная сильная мотивация – это уже половина успеха. А усиление мотивации на уменьшение массы тела – задача грамотного специалиста. Для этого необходимо построить индивидуальный перечень мотивов для каждого человека, исходя из его потребностей и проблем, с учетом возраста, пола и профессии.

Итак, какие мотивы заставляют человека снизить и стабилизировать массу тела?

1. Улучшение здоровья и самочувствия: уменьшение одышки, болей в суставах, позвоночнике, снижение повышенного артериального давления, улучшение углеводного и липидного обмена.

2. Расширение повседневных физических возможностей: легче двигаться, подниматься по ступенькам, работать в саду.
3. Повышение самооценки, уменьшение психологических проблем, связанных с избыточным весом.
4. Улучшение внешнего вида: повышение привлекательности, возможность модно одеваться, ходить в тренажерный зал, бассейн.
5. Улучшение семейных, а также сексуальных отношений.
6. Улучшение способности к деторождению и уменьшение риска передачи детям неправильного образа жизни, который приводит к ожирению.
7. Повышение профессиональных возможностей, в том числе профессионального роста.

Целеполагание

Но как бы сильно мы ни хотели измениться, как бы нам это ни было необходимо, нужно еще знать, в какую сторону двигаться.

Как я уже говорила, многие наверняка начинали «новую жизнь» с понедельника. Планов было громадье. Встать пораньше, сделать зарядку, съесть полезный и питательный завтрак, активно потрудиться на работе, вечером лечь пораньше спать, отказаться от ночных пробежек к холодильнику и тому подобное. И даже вроде бы мотивация неслабая была. А почему-то больше недели эта новая жизнь не длилась. Все вскоре возвращалось на круги своя.

В чем тут дело? Где ошибка? Причем ошибка глобальная, стратегическая... Да в том ошибка, что человек ставит себе заведомо недостижимую цель – изменить все и сразу. Вот так вот жил определенной жизнью тридцать лет, а потом – раз! – в один день все перечеркнуть и начать заново.

Вот, скажем, никогда человек спортом не занимался. Ни единого дня в своей жизни. Не бегал, не прыгал, гантели не поднимал. И вдруг он ставит себе цель: все, на следующей неделе я должен стать чемпионом мира по бегу на длинные дистанции. Вот так вот просто. Чемпионом, и все тут!

Достойная цель? Вполне. Ничего плохого в чемпионстве нет. Но достижима она? Нет, конечно. Сами понимаете, шансов у такого горе-спортсмена никаких. Он и до середины дистанции не добежит, не то что до финиша, да еще и первым. Какая бы сильная у него мотивация ни была.

Что будет дальше? Ну когда такой человек своей цели не достигнет? Правильно, он обязательно себе скажет: я не смог добиться своего, я неудачник, больше такими глупостями заниматься не буду. То есть обретет он успешно пару-тройку комплексов, которые окончательно испортят ему жизнь. Уж на беговую дорожку он точно больше никогда не выйдет.

А теперь представим другой вариант. Прекрасно человек понимает, что стать за неделю чемпионом нельзя, невозможно это. Да и, по большому счету, ни к чему. Чемпионов, что ли, мало? Не лучше ли быть самим собой и получать удовольствие от жизни? От своего здорового подтянутого тела, от нормальной любви к себе. И вот ставит перед собой человек цель улучшить свое самочувствие. А для этого по утрам я буду прогуливаться по парку. Ну или по беговой дорожке стадиона. Небольшая утренняя прогулка. Получасовая или часовая, как угодно. Я прогуляюсь, подышу свежим воздухом, порадуюсь утру. Ни с кем соревноваться не буду, мне это не нужно.

Вот такая крошечная цель, такая маленькая задача. Достижима такая цель? Запросто. Ничего сверхсложного в короткой утренней прогулке нет. Придаст она заряд бодрости? Разумеется. Улучшится от этого здоровье? Снова – да. При этом еще и массу удовольствия человек получит. И что мы имеем в этом случае? Цель достигнута, самочувствие улучшилось, никаких самоистязаний, никаких комплексов. Наоборот, растущая уверенность в себе и положительные эмоции. А эта уверенность в себе потом заставит человека поставить другую цель, более масштабную – он уже будет твердо знать, что сможет ее достигнуть. Затем еще одну и еще. Так, ступенька за ступенькой, как по лестнице, он и взойдет на самый верх. Без всяких

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru стрессов, разочарований, насилия над собой. Получая только положительные результаты и удовольствие.

Вывод: при выборе цели свои аппетиты лучше умерить. Лучше достичь десятка маленьких целей, чем не достичь одной большой.

Так и в нашем деле. Можно, конечно, задаться целью стать через неделю совсем другим человеком. Только, скорее всего, руки сами собой опустятся через несколько дней, когда мы не увидим никаких результатов. Не лучше ли реально взглянуть на вещи и принять мысль, что в один миг никаких глобальных изменений произойти не может. Человек меняется постепенно, ставя перед собой достижимые цели, одну за другой.

Сказать себе однажды: а попробую-ка я изменить цвет волос и сменить макияж. Изменюсь, но совсем чуть-чуть, просто для того, чтобы сделать первый шаг, а потом – избавлюсь от двух-трех килограммов. Ну, чтобы на мне хорошо сидело во-он то платье.

Для этого что я должна сделать? Ну, для начала немного изменить свое питание. Незначительно. Так, чтобы мне было комфортно. Никаких голоданий, никаких жестких диет. Просто буду есть здоровые продукты. Начну понемногу вводить их в свой рацион. И перестану, скажем, есть после семи вечера.

Когда с питанием дело наладится, попробую заняться какими-то физическими упражнениями, для того чтобы совершенствовать свое тело, чтобы увеличить количество мышечной массы, которой мне не хватает, причем красиво «отрисовывая» свое тело. То есть убирать там, где много, и увеличивать объемы там, где их не хватает.

И попробую в перспективе полностью изменить стиль своей одежды. Полистаю модные журналы, найду тот образ, который мне нравится. Почитаю про этого человека, если это какая-то известная личность, выдающаяся актриса или писательница. Попытаюсь понять этого человека. Разберусь, где у него сильные и слабые стороны. Я найду для себя путь, чтобы стать похожей на этого человека. Хотя бы немного, взять у него самое лучшее и сделать это своим. А потом усовершенствую и пойду дальше.

Видите? Мы постоянно ставим перед собой вполне достижимые цели, двигаясь как будто по спирали – каждый виток больше предыдущего. Начали с изменения прически и постепенно дошли до создания вообще нового образа. Мы не говорили себе: все, с завтрашнего дня начинаю новую жизнь! Нет, никаких стрессов, никаких недостижимых целей. «Тише едешь, дальше будешь» – эта поговорка отлично здесь подходит.

При этом важно помнить, что, помимо цели на ближайшее будущее (назовем ее долгосрочной целью), нужно точно так же четко и конкретно ставить перед собой цели и задачи на ближайшее время.

Вечером, к примеру, продумайте программу питания и физических нагрузок на завтра. Четко распишите все. Скажем, завтра утром я иду в фитнес-клуб. Но при этом я должна позавтракать тем-то и тем-то. После фитнес-клуба у меня будет программа питания вот такая-то. После этого я зайду, скажем, в музей, там интересная выставка – я ведь должна совершенствовать не только свое тело.

Такой же подробный план – на ближайшие три дня или на неделю, на месяц. Очень важно ставить перед собой четкие, ясные цели и задачи. Тщательно формулировать их, чтобы лучше понять, в какую сторону вы двигаетесь, и дать своему подсознанию правильную установку.

Шажок за шагом, день за днем, достигая маленьких целей и размеренно шагая по выбранному пути, можно добиться чего угодно. Сколько раз я такое наблюдала! Начала моя клиентка с малого – уменьшила талию, скажем. Сделала такой вот первый шаг. А в результате – победила свое физическое тело. Победила, выработав для себя новый стиль питания, новый образ жизни, оздоровилась во всех отношениях. Стала успешной в общении с людьми. Круг знакомых существенно изменился. Появились какие-то новые пути, новые интересы, новые люди, новые стартовые позиции, от которых можно отталкиваться в другом, принципиально новом направлении.

А весь секрет – в грамотно поставленной цели. Которая достижима, которая не

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru пробудит, в конце концов, комплекс неполноценности.

Человеку свойственно ставить цели и достигать их. Но достижение цели, как я уже говорила, – это постоянная динамика. Когда человек достигает одной цели, он тут же ставит перед собой другую. Ведь он постоянно развивается, растет, ему становится недостаточно того, что он уже имеет. Затем он ставит третью, четвертую, пятую цель. И вот здесь очень важно понимать, что есть цели, так сказать, тактические, ближайшие, и есть – стратегические, долгосрочные. Все эти цели нужно держать в голове, чтобы не сбиться с нужного курса. Сейчас я поясню.

Вот, скажем, человек ставит перед собой цель избавиться от лишних двадцати килограммов. Человек настойчивый, целеустремленный, он добивается своего через какое-то время. Но жизнь на месте не стоит, и вполне возможно, что к тому моменту у него появятся другие проблемы. Проблемы, никак не связанные со здоровьем и лишним весом. Например, купить квартиру, загородный дом, новую машину... То есть очередная цель лежит в совсем другой области, никак не соотносится со здоровьем и физической формой.

В такой ситуации человек сразу же забудет, зачем, собственно, худел на эти двадцать килограммов. То есть он, конечно, порадуеться тому, что привел себя в хорошую форму, но на этом его путь к совершенству и закончится. На первый план выйдут другие задачи, другие дела.

А забыв об этом, человек очень легко может вернуть то, что потерял. Те самые двадцать килограммов. Он запросто может вернуться к тому образу жизни, от которого ушел. Все труды насмарку.

В чем тут ошибка? В том, что человек ставил перед собой исключительно тактическую цель. И напрочь забыл о стратегической. Просто не определил себе нужное направление, перспективу.

Поэтому основная стратегическая цель не должна быть ограничена какими-то рамками, цифрами. Главная цель всегда должна иметь знак бесконечности.

Здоровье, красота и все, что имеет к этому отношение, – это и должно быть конечной целью. Не просто избавиться от десяти килограммов, не только влезть вот в это замечательное платье... А быть в итоге здоровым, успешным и счастливым. То есть получить то, ради чего человеку придется изменить уклад своей жизни навсегда, нормализовать питание, повысить физическую активность, при этом постоянно себя контролировать, не останавливаться в работе над собой после нормализации веса. А это – процесс бесконечный.

И пусть вам не кажется, что быть здоровым – это какая-то узкая маленькая цель. Ведь здоровье – это успешность в жизни, это хорошая работоспособность, это привлекательный внешний вид, это позитивное восприятие мира, себя в нем и других людей.

Поэтому здоровье и все, что с ним связано, должно быть конечной целью, которую можно возвести в ранг мечты. И стремление к этой цели не должно быть ограничено какими-то временными рамками. Ведь нельзя стать здоровым один раз и навсегда. Это то состояние, которое нужно постоянно поддерживать.

Например, человек, который имеет тенденцию к сахарному диабету, ставит перед собой цель, чтобы уровень глюкозы у него в крови снизился до нормы и никогда ее не превышал. Есть серьезная мотивация и есть конечная цель. Для того чтобы этой цели достичь, мало посидеть пару недель на диете, верно? Для этого нужно правильно питаться всегда, нужно выполнять физические упражнения, проводить антистрессовую профилактику, соблюдать определенный режим труда и отдыха... И все это – на протяжении жизни, а не на недельку. Только в этом случае можно будет не беспокоиться об уровне глюкозы в крови. С лишним весом – то же самое.

Китайские мудрецы говорили, что дорога в тысячу ли начинается с одного шага. Так вот тот, кто думает лишь о конце дороги, вряд ли до него доберется. Зато человек, озабоченный тем, как сделать еще один шаг вперед, – рано или поздно обязательно достигнет цели. А потом останется только превратить свою мечту в образ жизни на долгие годы. Об этом мы и поговорим в следующей главе.

VI. ПИТАНИЕ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru
Самым сложным было поддерживать определенный ритм и предписания из-за гастролей, перелетов. Приходилось и приходится брать еду с собой в баночках-контейнерах, но теперь без этого уже никуда.

Надежда Бабкина

Любой достигнутый большими усилиями результат хочется удержать. Согласитесь, жаль потратить кучу времени и сил на достижение цели, а потом потерять все в один момент. И неважно, о чем идет речь – о знаниях или богатстве. Для человека естественно стремление к сохранению и приумножению ранее нажитого.

А вот когда дело касается здоровья, мы зачастую ведем себя как недалёковидные транжиры. Нам ничего не стоит просидеть полгода на жесткой диете, чтобы во время отпуска на пляже выглядеть сногшибательно... А потом, по возвращении домой, за пару недель вернуть потерянные килограммы, поддавшись гастрономическим соблазнам. И вместе с этими килограммами вернуть одышку, высокое артериальное давление и хроническую усталость.

К здоровью мы часто относимся как к разменной монете. Нарботали, попользовались, а потом – спустили все в один миг. И это тем обиднее, что достичь хорошего состояния здоровья куда труднее, чем заработать денег.

Многие люди имеют свой опыт снижения веса, и я часто являюсь далеко не первой инстанцией, в которую обращаются для того, чтобы похудеть.

Так вот этот опыт подсказывает человеку, что эпизодическое сидение на той или иной диете – напрасное времяпрепровождение. Стоит отойти от этой диеты, потерянные ранее килограммы стремительно возвращаются. Именно поэтому все диеты кажутся многим занятием бесполезным. Собственно, так оно и есть – если к диетам прибегать раз в год, а все остальное время есть все подряд, да еще в таких количествах, что Гаргантюа умер бы от зависти.

Во всех интервью, отвечая на вопрос «в чем заключается моя диета, мой метод снижения массы тела», – я говорю, что не люблю слово «диета». Хотя в прямом переводе с греческого «диета» означает «образ жизни». Да, временно может использоваться любая диета: Аткинса, П. Брегга, Кремлевская и т. д. И каждая из этих диет дает результат. Но скажите, пожалуйста, можно ли говорить о диете больного сахарным диабетом, хроническими заболеваниями почек, больного, склонного к ожирению? Этим людям необходимо полностью поменять свое пищевое поведение на всю оставшуюся жизнь. Ведь просто диета никогда не приводит к формированию навыков правильного здорового питания, поэтому, после того как человек «слезает» с очередной диеты, быстрое возвращение лишнего веса наблюдается в 95 % случаев.

Лично я всю свою деятельность направляю не на то, чтобы человек сбросил вес и мог позволить себе получить удовольствие на Багамских или Карибских островах. По-моему, это совершенно нерациональное использование того потенциала, который в нас заложен.

Избыточная масса тела или, более того, склонность к ожирению – это особенность нашего организма, которая может себя проявить, а может и не проявить. Жировая клетка, способная набирать жир, складировать и утрамбовывать его запасы, запрограммирована на набор веса. Для нее это нормальный физиологический процесс, заложенный природой. Лечить то, что нормально, – не имеет смысла. Надо просто понимать особенности своего организма и учиться управлять им. Многие здесь зависят исключительно от нас самих: особенностей нашего питания, желаний или нежелания выполнять физические упражнения и других моментов, касающихся нашего образа жизни.

Например, человек, которому поставлен диагноз «бронхиальная астма», всю жизнь будет стараться избегать встреч с аллергенами и источниками простудных заболеваний. Приступов удушья при этом никогда не будет. Большой язвенной болезнью будет рационально питаться, проводить антистрессовую профилактику, и болезнь перейдет в состояние ремиссии. И с лишним весом – то же самое.

ПИТАНИЕ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

Заниматься здоровьем время от времени нельзя. Здоровье и красота – это образ

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru жизни, а не авральная работа.

Я считаю, что лучше однажды затратить время и силы на то, чтобы выработать индивидуальный стиль питания, который позволит не только потерять вес, но и удержать его потом в нужных рамках. При этом не надо думать, что правильное питание – это непосильная ноша, на которую только богатые бездельницы могут найти деньги и время. Как раз наоборот! Чем меньше времени и средств вы хотите тратить на еду, тем более продуманной она должна быть. Потратив на это единожды чуть больше времени, вы сделаете идеальное вложение в свое здоровье и благополучие.

Поэтому я в своей работе направляю усилия, прежде всего, на перспективу. И когда ко мне приходят люди, скажем, за месяц, за две недели, а иногда даже за неделю до какого-нибудь мероприятия – презентации, отпуска, важного свидания, – где они должны выглядеть сногшибательно, я помогаю человеку расслабиться, советую подобрать правильно одежду, чтобы хорошо выглядеть и иметь хорошее настроение. То есть помогаю ему подготовиться, в основном, морально к предстоящему мероприятию. Для того чтобы потом, уже после этого мероприятия, серьезно взяться за работу.

И работа эта будет заключаться в том, чтобы сбросить вес и обрести благодаря комплексной программе отменную физическую форму, а потом – сохранить эти достижения на всю жизнь. Только в этом случае имеет смысл прикладывать усилия для того, чтобы изменить себя. Если же мы в авральном порядке худеем, сидя неделями на одних огурцах, а потом объедаемся тортами – мы не только сводим на нет свои усилия, но и причиняем огромный вред здоровью и собственной психике. Ведь авральная сгонка веса – это серьезный стресс для организма. Ни о каком здоровом образе жизни тут и речи быть не может. И ни о каких серьезных результатах – тоже. Организм приложит все силы для того, чтобы компенсировать потери.

После «чудодейственных» диет лишний вес возвращается в 95 % случаев, если в корне не изменить подход к питанию. Здоровье и красота – это образ жизни, а не авральная работа.

Многие люди хотят похудеть и ограничивают себя в еде только потому, что сейчас модно быть худощавым. И очень многие из них так и не похудеют. Причина заключается в том, что достижение успеха в борьбе за снижение массы тела сопряжено с существенными изменениями таких значимых сторон повседневной жизни, как физическая активность и пищевые привычки. Подобная перестройка требует постепенных, последовательных и долговременных изменений образа жизни. К тому же трудно будет терять избыточную массу тела и еще труднее – удерживать полученные результаты.

В процессе моих встреч с пациентами я даю каждому как можно больше информации, которая позволит ему лучше понять себя, любить и беречь свой организм, разобраться с собственной физиологией и ошибками питания. Все это нужно для того, чтобы потом человек всегда и при любых условиях мог сам сделать правильный выбор продуктов и режима питания и не вернуть потерянные килограммы. Моя методика – это не краткосрочная диета, это целый путь длиной в жизнь, по которому должен идти человек, если хочет быть действительно здоровым, красивым и успешным во всем. Это образ всей жизни человека, который способен изменить не только фигуру, но и отношение к себе и миру.

Серьезный положительный результат возможен только при комплексном воздействии на наш организм. Одна только диета без физических нагрузок будет неэффективна. Точно так же интенсивные тренировки не принесут особой пользы, если питаться как попало. Здоровый образ жизни – это целая система определенных действий, направленных на поддержание отличной физической формы.

Это и употребление здоровых продуктов, и правильный режим питания – я говорю о дробном питании, прежде всего, – и правильное употребление жидкости, и регулярные физические упражнения, и различные оздоровительные процедуры, и многое другое. Причем здесь одинаково важно все. Нет ничего второстепенного. Вытащи один кирпичик, и все здание развалится.

Это именно новая жизнь – от и до. Только так можно достичь по-настоящему хорошего и устойчивого результата. И лучше потратить какое-то время на то, чтобы

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru сразу выработала свой индивидуальный стиль здорового питания и здорового образа жизни, а потом следовать ему без выходных и отпусков, чем раз в полгода пробовать на себе новомодные диеты, обещающие чудеса. Вы ведь помните – чудес на свете не бывает.

Дробное питание

Итак, начну с главного – с дробного питания. Необходимо отказаться от нашей привычки очень плотно наедаться один-два раза в день, заставляя все остальное время организм голодать.

Подумайте сами: когда мы рождаемся, нас кормят каждые два-три часа, по семь-восемь раз в день. И это правильно. Такой режим питания просто необходим для маленького растущего организма – для нормальной работы его пищеварительной системы, активного роста, полноценного развития его нервной системы.

Когда мы растем – и в детском саду, и в школе, – нас кормят, буквально, по часам. Мы позавтракали дома. Мы пришли в школу – нас после первого или после второго урока тоже накормили – второй завтрак получается. В середине дня мы идем на обед, затем предусмотрен полдник. Вечером малыш приходит домой и ужинает. И при таком режиме ребенок нормально развивается. Он двигается. Он ходит на физкультуру. Он бегает во дворе. Он растет. Он здоров.

Но почему все заканчивается, когда мы идем учиться в институт, а потом – на работу? Да, конечно, мы уже не растем. Но мы ведь точно так же суетимся, устаем, тратим энергию. Причем затрачиваем порой этой энергии куда больше, чем в детстве. И нам жизненно необходимо вовремя ее пополнять. Да мы и пополняем ее, обедаясь раз в день. Но устраивает ли наш организм такой режим пополнения? Конечно, нет!

Почему же мы перестаем нормально питаться, когда занимаем свое рабочее кресло? Откуда у нас появляется это убеждение, что сначала дело, а потом – тело?

Диета без физических нагрузок – неэффективна.

Интенсивные тренировки при неправильном питании – не принесут пользы.

Вот смотрите. Например, вы приезжаете к какому-нибудь английскому бизнесмену, и у вас общее дело на несколько миллионов фунтов стерлингов. И он, и вы заинтересованы в этой сделке. Но у вас, к сожалению, задержался самолет. Вы прибегаете к нему в офис, открываете дверь и говорите: «Сэр, я здесь». А он кладет салфеточку на грудь и говорит: «У меня ланч». И вы будете за дверью его ждать. Он сначала перекусит, а потом уж будет заниматься делами.

Так почему мы должны начать работать в семь утра, а закончить в семь вечера и потом в один прием съесть завтрак, обед, ужин и все остальное? А потом, как улитка, отползти на диван и, посмотрев телевизор, уgomониться и уснуть.

Причем ведь и утром, до работы, мы тоже не поели. А просто на ходу, на лету что-то перекусили. Кое-как, на скорую руку. Иногда вообще весь завтрак из одной только чашки кофе состоит. А как же – есть некогда, мы на работу опаздываем!

Так вот еще раз спршу: почему мы не заботимся о своем теле? Почему, когда мы молоды и имеем определенное количество ресурсов – в смысле здоровья и работоспособности, – мы не думаем о том, что эти ресурсы ограничены? Почему мы бездумно растрачиваем их сейчас? Почему мы не понимаем, что человеческий организм неизмеримо дорог и запчастей к нему мы никогда и нигде не купим?

Нас почему-то не волнуют долгосрочные перспективы. Да, мы хотим стать хорошими профессионалами, сделать карьеру, заработать побольше денег. Но мало кому в голову приходит, что хороший профессионал – это, прежде всего, здоровый человек, энергичный, бодрый, полный сил и хорошего настроения. Профессионал с позитивным отношением к себе и к жизни. Почему не думаем о перспективе? Ведь именно состояние здоровья предопределяет в конце концов результаты нашей работы.

Вся беда в том, что у нас нет культуры отношения к себе. Мы невежды в этом смысле. Мы не знаем своего тела, мы не знаем особенностей физиологии, не знаем потребностей организма. А ведь мы состоим из маленьких живых клеточек. И у каждой живой клеточки, как и у всего организма, есть свои потребности, свои цели

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru и задачи.

У жировой клетки главная задача одна. Для нас она – источник энергии. Например, случись что-нибудь с нами – снег ли выпал на улице, дождь ли пошел, холодно стало или сложилась ситуация, когда за единицу времени мы должны сделать невероятное количество работы, или просто внезапный стресс, – кто нам в этом случае поможет? Сосед? Коллега по работе? Мама с папой прибегут? Нет! Необходимую энергию даст только наша жировая клеточка. Вернее, должна ее дать.

Но если мы ее не накормили, что она может нам дать? Она ответственность несет только за нас. И выстраивает гармоничные отношения только с нами и любит только нас. Потому и делает она запасы. Не для себя – для нас она эти запасы делает. Чтобы завтра мы ее не обманули, чтобы не оставили ее голодной! И если накормили мы ее в нужное время, позволили ей эти запасы сделать, она будет готова в любой момент свои запасы нам отдать. Помочь, поддержать, дать нужное количество энергии.

Чем пренебрежительнее мы относимся к своему организму, тем меньше мы довольны тем, как он работает. Только когда мы выстроим гармоничные отношения с самим собой, с каждой клеткой своего организма, только тогда организм будет нам благодарен. А значит, и мы будем благодарны за то, что жировая клетка не делает для себя какие-то там сверхзапасы, заставляя нас набирать лишний вес.

Клетка понимает, что мы к ней относимся хорошо. Мы ее кормим, мы не оставляем ее без внимания. И нет у нее необходимости делать лишние запасы. Нет нужды копить лишний жирок «на всякий случай».

Поэтому, если человек предрасположен к лишнему весу, он должен особенно внимательно относиться к себе в смысле питания. Должен обрести внутреннюю гармонию, полюбить себя, полюбить свое тело, понять, что ему по-настоящему нужно, что необходимо делать для того, чтобы организм был здоров и доволен. Если все это есть – любовь, гармония, забота о своем теле, – тогда нам обязательно воздастся.

Само собой, при таком дробном питании порции будут небольшими. Ну, меньше, чем вы ели когда-то после дня голодовки. И это хорошо. Ведь желудок особого удовольствия не получает, когда в него закидывают огромный объем продуктов. Он должен растянуться. Он должен переработать этот объем. А это тяжелейшая работа. Организм, кроме тяжести и проблем с желудочно-кишечным трактом, ничего не получит.

Желудок растянулся раз, растянулся два, а потом, по инерции, начинает требовать такого же растяжения, чтобы пришло ощущение сытости. И мы вынуждены закидывать в него все больше и больше «горючего». Но при этом, перебирая по объему пищу, соответственно, мы перебираем в калориях. И, разумеется, неизбежно набираем вес. А потом, обретая пышные формы, ходим, ищем новомодные методики, которые позволят нам однажды и навсегда избавиться от лишнего жирка. Но, как я уже много раз говорила, чудес на свете не бывает.

Поэтому лучше однажды, раз и навсегда, выработать определенный стиль питания, закрепить его как определенный стереотип, подстроив режим питания под тот образ жизни, который вы ведете, под свой график работы и отдыха. Ведь при любом графике, даже очень напряженном, можно выстроить свой стиль питания.

Среди моих пациентов есть люди, которые работают по двадцать часов в сутки. И мы вместе выстраиваем такие программы питания, которые позволяют им даже в совершенно кошмарной спешке порадовать свой организм чем-нибудь вкусным и полезным. Порадовать вовремя, не вгоняя в стресс и голод свои жировые клетки. Это необходимо сделать для того, чтобы у тебя было хорошее здоровье, чтобы тебя хватило и на семью, и на работу, и на полноценный отдых. И люди это прекрасно понимают.

Можно перекусить в машине, на приеме у косметолога, на рабочем месте, даже на совещании каком-нибудь. Морковку пожевать, ягоды, выпить стакан кефира или сока. Разве это сложно? Для этого ведь не нужно ничего особенного. Ни времени много, ни места, ни приборов специальных – ничего такого. Только желание сохранить здоровье, а значит – работоспособность. Наличие твердого желания позволит найти возможности, а тот, кто его не имеет, – будет искать причины.

Зато, когда вы приходите домой голодным, вас радостно встречает семья, и вы вместе идете куда-то не для того, чтобы набить свои желудки, скомпенсировав голодный день, а для того, чтобы просто пообщаться, вместе провести пару приятных часов. И у вас здоровая семья, у вас здоровые дети, и вы их научили выстраивать свой режим труда, отдыха, питания, для того чтобы и они стали успешными людьми. А в конце концов – людьми счастливыми.

Подведем итоги. Само собой, при дробном питании у вас сократятся объемы порций. Есть пять раз в день по целой сковородке попросту невозможно. Но не стоит паниковать – количество приемов пищи ведь возрастет!

Есть нужно 5–6 раз в день через каждые 2–2,5 часа, а общий вес съеденных за сутки продуктов не должен превышать 1–1,5 кг. Причем после трех часов дня лучше исключить из рациона соль, а после семи – постараться не есть вообще.

Если вечером ну уж очень хочется поесть – такое часто случается поначалу, пока организм еще не привык окончательно к нужному режиму, – тогда можно побаловать себя зернышками граната, половинкой грейпфрута, а лучше – стаканчиком кефира. После шести вечера обмен веществ снижается до 25–30 % от дневного и «ленивому» организму проще будет отложить питательные вещества про запас, чем работать над их усвоением.

Мы всегда набираем вес за счет вечерней и ночной пищи.

Правила эти, как вы сами видите, очень просты. Любому под силу выстроить свой режим питания таким образом, чтобы организм вовремя получал полезные вещества.

За многолетний опыт практической деятельности мною установлено, что человек более склонен потреблять постоянный объем количества пищи, чем придерживаться определенной суточной ее калорийности. И это понятно, потому что чувство насыщения во многом зависит от степени растяжения желудка.

Утро вечера сытнее

В предыдущей главе я вскользь упомянула два важных момента. Теперь нужно поговорить о них подробнее. Я имею в виду два правила: не есть после семи вечера и обязательно что-нибудь съесть утром. Почему же они так важны?

Ну в самом деле – утром многим людям есть попросту не хочется. Ничего не принимает организм. Разве что чашечку кофе. Что же тут плохого, казалось бы? Ну не хочешь есть – не ешь, стройнее будешь. А кофе бодрит вполне ничего себе. До работы доехать можно. А уж там...

Однако вспомним про обмен веществ. Скорость обмена веществ наиболее высока утром – с 6 до 12 часов, и зависит она от многих факторов, том числе и внешнесредовых (солнечная активность, часовой пояс, в котором мы живем, и т. д.). Утром начинается активная выработка гормонов, которые выбрасываются в кровоток и создают условия для высокого обмена веществ. Обмен веществ существенно снижается к 18–19 часам, вне зависимости от запланированных вами дел, и будет таковым до утра.

Ешьте понемногу 5–6 раз в день через каждые 2–2,5 часа.

Не ешьте после 19.00 – лишний вес всегда набирается за счет вечерней и ночной пищи.

Помните: максимальная скорость обмена веществ – с 6.00 до 12.00

Поверьте, скорость обмена веществ не подстраивается под ваш режим труда и отдыха – утром она всегда будет высокой. С рассветом в организме будут запускаться все необходимые для активизации обмена веществ процессы. То есть все зависит не от того, сколько времени на часах, а от сигналов, идущих из внешнего мира.

Зимой, когда световой день короток, рамки периода высокого обмена веществ суживаются. Но чем длиннее день, тем активнее обменные процессы.

Итак, утром вы просыпаетесь, обменные процессы запускаются на полную катушку. Организм очень нуждается в энергии. Лишенный завтрака, он испытывает стресс и

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru начинает использовать энергию, полученную во время обеда и ужина для создания жировых запасов. Сами понимаете, чашка кофе дать достаточное количество энергии не может. Взбодрить она, конечно, взбодрит, но скоро эта бодрость пройдет. А жировая клеточка тем временем примется делать запасы. К чему это приведет, понятно – к лишним складкам на животе.

Однако я часто слышу от своих пациентов: «По утрам я есть не могу, просто кусок в горло не лезет. Максимум – чашка кофе или чая». И вы знаете, я им охотно верю! Еще бы, как мы чаще всего заканчиваем свой день? Правильно, съедаем тазик жареной картошечки с мясом или плюшек каких-нибудь. Всю ночь организм пытается переварить этот «подарок», но получается у него плохо – он ведь тоже хочет отдохнуть ночью, ему не до работы. В итоге – просыпаемся мы с большой головой, с полным еще желудком, глаза слипаются, в животе тяжесть... Какой тут может быть завтрак?

А попробуйте не есть вечером. Или поесть, но совсем немного. И скушать что-нибудь легкое, с чем организм справится быстро и без проблем. Вот отказался человек от позднего ужина, от тяжелой жирной пищи, и что? Он проснется, и ему совершенно однозначно будет хотеться есть. И пусть он попробует позавтракать, хотя бы немного. Я не говорю о тазике, который он мог вчера вечером съесть. Да, большой тазик человек утром и не съест, но достаточно будет двухсот-трехсот граммов еды. И пусть это будет высококалорийный продукт, допустим крупа, приготовленная на воде, к которой мы добавим фрукты, ягоды или мед. Она энергетически очень сильно заряжает. Это углеводы, источник энергии. Это калории, которые повышают работоспособность. Человеку не захочется спать после этого.

Почему кофе его должен взбодрить? Почему не еда? Еда так же повышает работоспособность. Поел гречку, или геркулес, или творог с ягодами или зеленью, или омлет из двух белков и одного желтка. Человек приготовил себе и сделал это красиво, с удовольствием и сытно поел и ушел трудиться или учиться в отличном настроении.

А уж через пару часиков, если он без кофе жить не может, он выпьет свою чашечку с каким-нибудь диетическим хлебцем.

Разве плохо это? Да нет, конечно!

Завтракать надо обязательно.

Завтрак – самый важный прием пищи, который должен обеспечить около четверти калорийности вашего дневного рациона.

Но, конечно, не стоит, едва проснувшись, сразу бежать к холодильнику. Поднявшись с постели, выпейте стакан воды. Не газировки или кофе, а именно некипяченой воды комнатной температуры. После этого выполните простенькую дыхательную гимнастику. Глубоко вдохните, округлив живот, а затем выдохните через рот и максимально втяните живот в себя. Повторите это упражнение 5–6 раз. Затем еще 5–6 раз просто сделайте несколько выталкивающих и втягивающих движений передней брюшной стенкой без вдоха и выдоха.

Такая тренировка запускает работу кишечника, оказывает лимфодренажный эффект и обеспечивает отток венозной крови от верхних и нижних конечностей, внутренних органов брюшной полости и малого таза. Эта дыхательная гимнастика не только приводит в тонус кишечник, но и является хорошей профилактикой варикозной болезни. Постарайтесь воспользоваться этими рекомендациями, так как утренняя дыхательная гимнастика позволяет максимально пробудить организм, обогатить мозг кислородом (после этого не нужна чашечка кофе), запустить жизненно важные процессы, а не создать очередной стресс организму, быстро вскочив под звон будильника.

Между едой и питьем должен быть перерыв не меньше 30 минут!

Теперь можно принять душ и съесть с вечера запланированный завтрак. Но помните: есть можно только через полчаса после того, как вы попили. И, соответственно, пить можно также через полчаса после приема пищи. Всегда делайте получасовые перерывы между употреблением жидкости и едой.

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru
Что лучше всего есть на завтрак? Оптимальный вариант – каша. Предпочтение следует отдавать геркулесу, гречке, рису. Они поставляют в наш организм большое количество витаминов, микроэлементов, минеральных веществ и, конечно же, энергии, которая столь необходима в утренние часы.

Вот, например, рецепт каши, который я рекомендую своим пациентам. Это блюдо отлично подходит для начала дня.

Геркулес для завтрака

Залейте кипятком 3–4 столовые ложки геркулеса. Дайте хлопьям настояться под крышкой 7–8 минут, потом размешайте. Добавьте мелконарезанное яблоко (киви, чернослив, ягоды). При необходимости можно добавить чайную ложку меда, несколько капель лимонного сока и корицу.

Как видите, приготовление такой каши займет всего несколько минут. Это может себе позволить даже очень занятой человек. И организм будет очень благодарен. Нет стресса, а значит – жировые клетки спокойно работают в нормальном режиме, не складировав потом про запас лишний жир.

Конечно, необязательно каждое утро начинать с каши. Нежирный творог, натуральный йогурт, омлет из одного–двух яиц – этого будет достаточно, чтобы как следует зарядиться энергией и не стрессировать организм.

Спустя 2–2 1/2 часа после первого завтрака следует устроить себе второй – не слишком плотный, просто легкий перекус на выбор: какой-нибудь фрукт, стакан обезжиренного кефира, пару морковок, ягоды и так далее. Словом, что-нибудь совсем легкое, необременительное для желудка.

Но мало начать правильно день. Его нужно хорошо закончить. Золотое правило: не ешьте после 18–19 часов. Неважно, во сколько вы проснулись, неважно, как много дел вы переделали за день. Часы показывают шесть часов вечера – все, к холодильнику не подходите.

Почему так строго? Опять же нужно вспомнить про обмен веществ. Если утром обменные процессы идут полным ходом, то к вечеру их активность постепенно снижается. Пища перерабатывается уже не так быстро. Кроме того, процесс пищеварения – это довольно тяжелая работа для организма. Представьте себе – весь день вы давали ему нагрузку, решали массу проблем, занимались спортом. Организм устал, вымотался. И вместо того, чтобы дать ему отдохнуть, вы снова нагружаете его. Снова говорите: давай, давай, работай! Перевари-ка и усвой как следует вот эту сковородочку картошки...

Эту картошку он будет переваривать всю ночь. А наутро наградит вас тяжестью в желудке, сонливостью (отдыха-то никакого не было!), отсутствием аппетита. Вы просыпаетесь вялыми, есть не хочется, вместо завтрака – опять чашка кофе или вообще ничего, и... все возвращается на круги своя.

Но и это не весь вред вечернего питания. Еще один негативный момент – лишние калории. Отказываясь от еды после шести или семи вечера, вы вычеркиваете из распорядка, как минимум, одну трапезу. То есть – то количество калорий, которое содержится в одной порции. И, наоборот, плотно поужинав, вы эти калории плюсуете к полученным ранее. А ведь, согласитесь, лишние калории – не совсем то, что нужно, если вы хотите похудеть.

По всем этим причинам я категорически не рекомендую есть вечером. Зимой – после шести вечера, летом можно немного продлить день и не есть уже после семи. Мы помним, что зимой существенно сокращается дневное время суток, и скорость обменных процессов в организме тоже заметно снижается. Летом же организм активен дольше, поэтому ужином покормить его можно чуть попозже.

Приходится учитывать то, что мы часто живем напряженной жизнью и не можем сократить время пребывания на работе или то количество дел, которые надо переделать, а соответственно не можем раньше лечь спать. Поэтому у меня универсально время, в которое нежелательно употреблять пищу, – это семь часов вечера и зимой, и летом. Хотя правильнее было бы сказать, что лучше не есть летом после восьми часов вечера, а зимой – уже после шести. Но я поставила для себя планку в 19 часов. Мой опыт показывает, что это совершенно нормальная

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru планка. При любом графике работы можно соблюсти этот режим. К тому же человек привыкает к одному времени и не путается: что сегодня – зима или лето.

Но что же делать, если есть все-таки хочется? Вот вы приняли решение, настроились – все, сегодня после семи не ем! – а желудок никак не хочет с вами соглашаться. Мучается, требует еды.. Особенно часто такое случается на первых порах, пока идет привыкание к новому образу жизни, к новому стилю питания. Что делать в подобных случаях? Отказаться наотрез? Не самый лучший вариант. Помните, я уже говорила: голод – это стресс для организма. А стресс никогда ни к чему хорошему не приводит. Поэтому не нужно себя истязать. Начните с чашки некрепкого зеленого чая и чайной ложечки меда. Рассосите мед, при этом у вас увеличится уровень глюкозы в крови и исчезнет чувство голода, к тому же, выпив чай, вы поймете, что есть не хочется, это жажда выдавала себя за чувство голода.

Если мед и чай не помогли, медленно, чайной ложечкой съешьте стакан нежирного кефира или так же медленно – половинку грейпфрута. Можно съесть немного ягод.

Только делайте все это очень неторопливо, растягивайте процесс по времени. Если залпом выпить стакан кефира, чувство голода не притупится. Поэтому смакуйте каждую ложечку, каждый кусочек. Насладитесь вкусом продукта. Дайте возможность организму получить удовлетворение от маленького объема еды, прежде чем съедите всю порцию.

Это очень важно. Голодать нельзя ни в коем случае. Помните, худеть нужно комфортно. Так, чтобы не было никаких неприятных ощущений и эмоций.

Постоянно напоминайте себе, зачем и почему вы все это делаете. Подумайте о том, что с каждой минутой ваш организм становится здоровее, очищается, дышит, живет нормальной жизнью. С каждой минутой вы становитесь стройнее, красивее, энергичнее. Настраивайте себя на позитив. Тем более при наличии палочек-выручалочек это делать проще простого.

Вредные и полезные продукты

Но просто регулярно и в правильном режиме питаться – это еще не все. Меня часто спрашивают, мол, а какие-нибудь сникерсы подойдут для легких перекусов между основными приемами пищи?

И вот здесь мы подходим к очень важному вопросу: какие же продукты питания являются полезными, а от каких необходимо отказаться.

Вообще, я против жестких ограничений. Особенно на первом этапе, когда человек только-только начинает вырабатывать свой индивидуальный стиль питания.

Это, конечно, не значит, что можно есть все что душе угодно и делать это часто. Вовсе нет. Есть довольно большой список продуктов, которые необходимо исключить из рациона. Но при этом у человека всегда есть возможность побаловаться чем-нибудь вкусеньким, тем, к чему он давно привык и жить без чего не может. Так мы избегаем стресса и получаем возможность постепенно, не испытывая отрицательных эмоций, перейти на новый, здоровый режим питания.

Итак, что же можно и нужно есть?

Несмотря на то что порции при дробном питании будут меньше, в рационе обязательно должны присутствовать все важнейшие пищевые вещества, витамины и микроэлементы. Прежде всего, важно соотношение белков, жиров и углеводов. Оно должно быть таким: 1:1, 5:4. Если вы при этом усиленно занимаетесь спортом, это соотношение должно увеличиться в сторону углеводов – 1:1, 5:5. Зимой соотношение сдвигается в сторону жиров – 1:2:4.

Помните, что белки, жиры и углеводы – поставщики энергии и пластического материала для поддержания нормального состава клеток и тканей. Поэтому в рационе обязательно должны быть продукты животного и растительного происхождения.

Содержание в пище витаминов, солей и микроэлементов тоже должно быть не ниже минимального уровня. Поэтому я рекомендую употреблять только нерафинированные углеводы, которые содержатся в овощах и фруктах.

Кроме того, нужно ограничить потребление соли и ежедневно есть пищу, богатую

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru витаминами и щелочными минеральными веществами, которые тоже содержатся в овощах и фруктах. При таком питании и похудеть можно, да и вероятность того, что сброшенные килограммы вернуться, будет очень мала.

Основа здорового рациона – овощи, фрукты и нежирные молочные продукты, крупы, а также источники полноценного белка. Раз или два в неделю можно есть вареное или приготовленное на пару мясо, чуть чаще птицу, но только обязательно с овощами и лучше всего в середине дня – на обед. Также ешьте нежирную или полужирных сортов морскую рыбу. И, конечно, тоже вместе с овощами. Съедайте 3 яйца в неделю. Хлеб можно есть в первой половине дня. И не всякие там булочки, а подсушенный хлеб из цельнозерновой муки или муки грубого помола. Лучше всего – ржаные сухарики. Только не увлекайтесь, 80–100 г в день вполне достаточно. Больше – уже лишнее.

Основа здорового рациона: овощи, фрукты, нежирные молочные продукты, крупы, приготовленное на пару мясо, нежирная морская рыба, цельнозерновой хлеб.

«Жиросжигатели»: петрушка, укроп, мята, чеснок, лавровый лист, чабрец, шалфей, корица, гвоздика, сок лимона, грейпфрута, сельдерея.

Не следует злоупотреблять молочными продуктами. Раз в день – более чем достаточно.

Включайте в рацион пряности, сжигающие жир: петрушку, укроп, мяту, чеснок, лавровый лист, чабрец, шалфей, корицу, гвоздику. Таким свойством – сжигать лишний жир – обладает также и сок лимона, грейпфрута, сельдерея. Салаты заправляйте соком лимона, небольшим количеством виноградного или яблочного уксуса.

А вот исключить из рациона кое-что придется.

Прежде всего скажем решительное «нет» маслу, маргарину, различным кулинарным жирам, салу, сливочным кремам и майонезным соусам. Обязательно обратим внимание на так называемые скрытые жиры, которые «прячутся» в самых различных продуктах: жирном мясе и рыбе, во всех видах колбасных изделий, жирных сортах сыра, сметане и сливках. Нам уже известно, к чему ведет избыток поступающих в организм с пищей животных жиров. Поэтому питание должно быть маложировым, а значит, низкокалорийным. Мы будем существенно ограничивать названные продукты в рационе.

Полной противоположностью жирам являются белки. Они наиболее безопасны с точки зрения образования лишнего веса. Организму приходится очень сильно стараться, чтобы поступившие белки переработать до конечных составляющих. При этом организмом затрачивается энергия, примерно равная той, которую привнес белковый продукт. Поэтому, по сути, энергетическая ценность белковых продуктов приближена к нулю. Но белки крайне необходимы в нашем питании, поскольку отвечают за строительные процессы в нашем организме. Продукты с высоким содержанием белка, такие как постные сорта телятины, говядины, мясо кролика, нежирные сорта рыбы, птицы, творога, – должны стать обязательной и ежедневной составляющей нашего стола.

Сахар, белые сорта хлеба, мучные продукты, сладкие десерты, макароны, газированная вода... – да, углеводосодержащие продукты несут много ценного для нашего организма, в том числе витамины и минеральные вещества, а также являются прекрасными источниками энергии. Но углеводы имеют широкую шкалу калорийности – от высоких показателей (шоколад, конфеты, кондитерские, хлебобулочные, макаронные изделия) до очень низких (овощи и большая часть фруктов). Углеводы имеют еще очень важную характеристику, которая оказывает существенное влияние на формирование жира в организме. В медицине существует понятие «гликемический индекс». Это своего рода катализатор, то есть ускоритель жиरोобразования. Чем выше значение гликемического индекса углеводосодержащего продукта, тем выше его способность усиливать процессы жиरोотложения. Продукты с низким гликемическим индексом практически не являются катализаторами жира. Поэтому низкокалорийные углеводосодержащие продукты, наряду с белковыми и маложировыми, должны стать главными источниками нашего рациона. К таким продуктам относятся все виды капусты и зелени, помидоры, огурцы, зеленый перец, спаржа, сельдерея, баклажаны, грибы. Овощи лучше употреблять в сыром виде. Они обладают меньшей способностью к стимулированию жиरोотложения по сравнению с приготовленными тем или иным способом, к тому же содержат большое количество полезной для организма клетчатки, которая обладает целым рядом важных свойств. Проходя через кишечник,

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru клетчатка, с ее волокнистой структурой, массирует и очищает его изнутри от шлаков. Клетчатка практически не имеет калорий, но, оказавшись в желудке, набухает, создавая тем самым ощущение сытости. Овощи и фрукты лучше употреблять вместе с кожурой. И не только потому, что львиная доля полезных веществ находится в слоях, непосредственно примыкающих к коже, но и потому, что кожа тоже состоит из ценной клетчатки.

Итак, сливочное масло, майонез и другие жирные соусы – обо всем этом нужно забыть. Вреда от этих «вкусностей» гораздо больше, чем пользы.

Используйте только натуральные продукты.

Заправляйте салаты не майонезом, а нежирным йогуртом или оливковым маслом с соком лимона и зеленью.

Зимой ешьте побольше белков: летом – овощей и фруктов.

Вы можете заменить некоторые продукты теми сортами, которые как можно меньше обработаны: белый сахар заменяйте медом или кленовым сиропом, вместо столовой соли используйте морскую соль с низким содержанием натрия и измельченные морские водоросли, а на ужин вместо соли – сок лимона и зелень.

Заправляйте салаты не майонезом, а йогуртом или комбинацией из оливкового масла, лимона и свежей зелени таких трав, как базилик, тимьян, орегано.

Колбасы, сосиски, сардельки, различные консервы и готовые нарезки – эти продукты желательно навсегда убрать из холодильника. Правильно приготовленная курица или рыба гораздо полезнее для организма, чем упакованные в полиэтилен химикаты пополам с соей.

Словом, главное ваше правило питания: продукты должны быть натуральными. Чем мы ближе к природе, тем лучше нашему организму.

Состав продуктов может немного меняться в зависимости от сезона. Зимой, например, нужно есть побольше продуктов, содержащих полноценный белок. Пусть не один раз в 10–12 дней, а скажем, раз или два или три в неделю будет в рационе мясо, чуть чаще птица. Хорошо есть побольше рыбы. Это продукты не только богатые белком, но содержащие достаточное количество полезного жира, который особенно зимой организму необходим.

Причем, если говорить о птице, я не настаиваю только на белом мясе. Ножки, крылышки – пожалуйста. Любое куриное мясо, только без кожи и потрохов. Отварите в пароварке всю курицу, а затем, отделив мясо от костей, ешьте на здоровье.

Чем меньше ограничений, чем больше степеней свободы у человека – тем легче удержать вес. Главное зимнее правило – побольше белков. Но не забывайте про овощи, особенно сезонные (капуста, морковь, свекла). Летом – лучше увеличить в рационе долю фруктов, зелени, овощей, орехов, зерновых культур. Вот и все «ограничения».

Ешьте и получайте удовольствие

Понятно, что каждый человек хочет получить удовольствие от еды. Но обычно мы норовим получить это самое удовольствие от того продукта, который нам подарит лишние килограммы. Причем удовольствие это будет минут на пять, не больше.

К примеру, сникерс содержит 350 калорий. Кусок мяса с овощным салатом тоже тянет на 350 калорий. Так вот, если съесть сникерс – быстрый набор веса гарантирован. А если – правильно приготовленное мясо со свежим овощным салатом, и чувство сытости придет, и лишнего веса можно не опасаться. Вроде бы одни и те же калории, а результаты противоположные.

Помните, что большая часть вредных продуктов сразу перерабатывается в жир. Жиры складываются в подкожную жировую клетчатку, и вот, пожалуйста, – вам нужно покупать платье или костюм на размер больше.

Есть и другой вариант. Удовольствие на долгий срок. Практически на всю жизнь. И без всяких мук совести, без самоедства, без лишнего жира и других побочных эффектов. У каждого есть выбор.

Можно целый день лопать сникерсы, от которых вы получите удовольствие, но при этом будете иметь лишний вес. Главное, чтобы этот вес не был патологическим. Воспринимайте тогда себя такой, какая вы есть, не лишая себя удовольствия от излюбленного продукта. Помните, что вы индивидуальны и второй такой нет. Ведь все в человеке может быть одинаково привлекательно. Подумаешь, лишний вес! Ну такая вот особенность конституции. И что с того, что лишние складочки на боках и животе? Правильно одеться, посмотретья в зеркало, принять такой и уверенно нести.

И все будут абсолютно убеждены в вашей неотразимости и сексапильности. Главное, правильно и уверенно себя преподнести. Грамотно подобранная одежда, аутотренинг, гармония с собой – и все, никаких проблем с самооценкой, никакого чувства вины, никаких сомнений. Зато при этом – есть можно все что душе угодно. Сникерсы, тортики, булочки со взбитыми сливками, картошечку жареную – пожалуйста! Если нет, конечно, никаких проблем со здоровьем.

Но если не получается перестроиться? Если не получается полюбить себя такой, какая есть. Не устраивают эти лишние килограммы. Хочется, скажем, одеваться так, как одеваются какие-нибудь звезды. Что тут остается делать? Изменить свое отношение к некоторым продуктам питания, изменить свои привычки, образ жизни. То есть сделать выбор в пользу здорового питания и долгого удовольствия без всяких психологических проблем. Расставить акценты немного по-другому.

Кто-то может легко сказать: «Да я забуду об этом сникерсе, он мне не нужен». А кто-то: «Родину продам – только кусочек оставьте!» Нет проблем. Оставьте себе полсникерса утром. Или разрежьте его на четыре части. Возьмите одну и медленно, никуда не торопясь, рассосите, прочувствуйте этот вкус как следует, насладитесь им.

Ведь у нас с удовольствием что получается? Только рецепторная зона полости рта воспринимает, что это – шоколадка, а не другой продукт. Все волшебные вкусовые качества, весь букет ощущений воспринимается этой рецепторной зоной. То есть удовольствие вы уже получили, даже если просто положили в рот крошечный кусочек вкусенького. Попробуйте съесть второй кусочек, если не удовлетворились первым. Главное, чтобы это было хоть немного растянуто во времени. Рассасывайте. Не съедайте все сразу.

Ну а теперь – вы понимаете, что и третий, и четвертый кусочек точно такие же, как первый. Ничего нового в них нет. Так, может быть, стоит сказать «стоп» уже после первого или второго? Сплошная выгода получается. И криминала большого нет – кусочек-то вы съели крошечный. И в то же время у вас нет ограничительной планки, нет никаких запретов – кусочек любимого лакомства все-таки присутствует в вашем рационе, отказываться от него вам не пришлось.

Теперь вы в большей степени получаете удовольствие от того, что меняетесь, двигаетесь в выбранном направлении и видите результат. Чувствуете его. Видите тот образ, к которому идете. Вы уже мысленно пролистываете гляцевый журнал и примеряете свой новый образ, причесываете, на каблук ставите, выводите в общество, где все им восхищаются.

Вы представляете, как по-новому общаетесь с людьми, как работаете, что нового в вашей жизни появляется... И вы уже начинаете этот красивый, стройный, здоровый и гармоничный образ правильно кормить.

Поверьте мне, этот свой новый образ, эту стройную красотку вы уже не захотите кормить чем попало. Лучше – вкусно приготовить мясо, рыбу, птицу... Или немного полакомиться горьким шоколадом или медом, то есть удовлетворить те же вкусовые рецепторы, которые хотели сладкого, но другими продуктами. При этом никак не разрушив в себе этот образ.

Это ли не настоящее удовольствие – увидеть себя в скором будущем красивой и здоровой, ощутить позитив и легкость, услышать комплименты? И при этом почувствовать, как преобразается кожа, как мышцы становятся упругими, как улучшается самочувствие, как растет самооценка... Разве стоит менять все эти радости на пятиминутное удовольствие от сомнительной шоколадки?

Да и отказываться от любимых продуктов навсегда не нужно. На первой консультации

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru
я, как правило, говорю своим пациентам: «Да, на какой-то отрезок времени придется себя ограничить в употреблении некоторых продуктов». Причем строгость ограничения – весьма индивидуальна. Совсем не нужно, чтобы человек расстраивался из-за невозможности есть то, что ему нравится. Подавленное настроение – плохой помощник. Поэтому я тут же добавляю: «Да, вот такой сейчас период, немного трудный. Но пройдет какое-то время, и ты станешь другой. И внешне, и внутренне. Моложе, здоровее, красивее, счастливее... А потерпеть для этого нужно совсем чуть-чуть».

При этом все мы понимаем, что память нашего организма слишком крепка. И иногда человек может сорваться. Ну поставили перед ним вкуснейший торт или тазик с любимым салатом. Так ведь хочется съесть все это. Неужели наотрез отказываться? Разве будет тут хорошее настроение? Ну представьте – ваше самое любимое пирожное, которое вы долгие годы с удовольствием ели, к которому привыкли, без которого и жизнь немила. И вы от него отказываетесь. Тяжело? Конечно, тяжело... Но ведь фокус в том, что совсем-то отказываться от него не нужно! Позвольте себе насладиться его вкусом. Съешьте маленький кусочек. Съешьте медленно, растягивая удовольствие, чувствуя каждым рецептором вкус. А потом остановитесь. Скажите себе: «Стоп! Хватит. Удовольствие я уже получила, дальше есть просто незачем, ничего нового я уже не испытаю».

А по прошествии какого-то времени вам даже заставляя себя остановиться не придется. Организм привыкнет к новым продуктам, начнет любить их. Поэтому настоящее удовольствие вы получите уже не от тортиков, а от вкусного овощного салата, приготовленной вами рыбы на пару и даже от стакана кефира. Ну а коли вдруг захочется по старой памяти съесть шоколадку или пирожное, тоже не беда. Ешьте. Все теми же маленькими кусочками. Если как следует вкус пирожного прочувствовали, то организм и сам скажет: хватит, спасибо, я больше не хочу. И настроение у вас хорошее, и удовольствие вы получили, и мучиться потом не придется – ни одного лишнего грамма от крошечного кусочка у вас не появится. Главное, ни в чем себя не обвинять, даже если съели гораздо больше, чем планировали. Любая ситуация – это, прежде всего, приобретенный опыт. Если вас что-то сегодня спровоцировало, и вы поддались соблазну, то уже завтра вы будете твердо противостоять этому или научитесь избегать провоцирующих факторов.

Ешьте, чтобы не поправиться
Однако часто бывает, что человек, изменивший свое питание и уже добившийся определенных результатов в снижении избыточной массы тела, все-таки не выдерживает и возвращается к любимым, но вредным продуктам.

Причиной тому стресс или любая другая жизненная ситуация, которая заставляет человека вернуться к старым привычкам.

Например, уехал человек в отпуск, а там в первый же день застолье с друзьями. И вот человек почти автоматически съедает большое количество пищи. Но, потом вдруг спохватившись, вспоминает, что предрасположен к полноте и может опять набрать вес. «Что будет с моими костюмами? Что будет с моим телом? Что скажет обо мне мое окружение или мои зрители?» – например, если человек публичный или имеет отношение к шоу-бизнесу.

И он идет на весы, встает, думая о том, что он наверно уже поправился. То есть уже испытывает человек и чувство вины, и панику какую-то. Но весы, разумеется, показывают его прежний вес. Ничего, на первый взгляд, и не изменилось. Человек немного успокаивается.

Он хочет это повторить и завтра – опять тазик любимых продуктов, от которых раньше он быстро набирал вес. И опять стрелка весов показывает на ту же цифру. Все повторяется и на третий день, и на четвертый...

Человек постепенно успокаивается. Он же не медик. Он не знает особенностей физиологии. Он преспокойно ест то, от чего в прошлом поправлялся, а вес его совершенно не меняется. Кажется, причин для волнения нет. Многие в таких ситуациях вообще начинают думать, что ему уже лишний вес не грозит. Что теперь он может питаться как бог на душу положит, проблема лишних килограммов решена раз и навсегда.

Но это иллюзия. Иллюзия, которой человек сильно доверяет. И совершенно напрасно. Через какое-то время, уже будучи красивым и стройным, человек вновь начинает

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru есть так, как раньше, забыв про особенности своего организма. Что при этом будет с его жировой клеткой? Она, у которой все было стабильно и предсказуемо, вдруг начинает получать информацию о потоке большого количества энергетического материала. Клетка начинает сопротивляться. Ведь до этого момента она чувствовала себя комфортно и уже работала в экономичном режиме. Сопротивляясь дополнительному поступлению энергетического материала, клетка какой-то отрезок времени (неделя, две, три...) отторгает его, растрачивая на этот процесс собственную энергию. Потом, вспомнив о своей способности набирать жировые включения, вновь начинает их жадно поглощать. Таким образом, человек, вернувшись к прежнему питанию, опять набирает с трудом потерянные килограммы и порой больше, чем их было изначально. Напоминаю, что чудес на свете не бывает. Только при условии регулярного и дробного питания человек длительно будет сохранять хорошую физическую форму.

Я обычно уже на первой консультации каждому человеку объясняю эту ситуацию, обрисовывая его возможные перспективы. И когда пациент мне звонит откуда-то и говорит: «Здесь я ем все и не поправляюсь». Я отвечаю: «Помнишь про жировую клеточку. Она сейчас сопротивляется – не мучай ее. Мы предрасположены... У нас есть такая особенность. Давай учиться управлять ею. Мы можем много вкусного попробовать, но, чтобы удержать вес, мы можем питаться по новым для себя правилам». Я хорошо знаю, что в противном случае набор веса обязательно будет, поэтому так уверенно говорю об этом.

Человеческий организм – очень разумная и благодарная система, но только при условии корректного отношения к ней. Спусти какое-то время, когда мы уже похудели и поддерживаем нужный вес, мы можем себе позволять, иногда и в очень небольших количествах, какие-то излюбленные продукты, которые мы ели до начала работы над собой. С этим наш организм в состоянии справиться без проблем.

Например, взяли мы торт, любимое пирожное, долгожданный кусок жирного или соленого продукта. Не торопитесь съесть его сразу. Подумайте, что мы хотим получить от этих лакомых кусочков? Правильно – удовольствие! Но ведь удовольствие мы получаем через рецепторную зону полости рта. Поэтому постарайтесь тщательно прожевать лишь небольшую часть своего любимого продукта. Достаточно быстро мы получаем первое впечатление от этих продуктов: их вкусовые качества, консистенция, температура, запах, степень свежести и... невероятное удовольствие. Поверьте, вкусовое впечатление от маленького кусочка любимого продукта мы можем получить такое же, как от полноценной порции. Большой объем пищи к тому же растянет нам желудок, и к удовольствию добавится чувство тяжести, а затем и чувство вины. Поэтому лучше остановиться вовремя и не доедать до конца излюбленные, но слишком вредные для организма продукты. Лучше отдать предпочтение здоровой пище.

Сохранение хорошей физической формы возможно только при постоянном самоконтроле, дробном регулярном питании и физической активности.

Очень важно, чтобы никогда не забывалась та программа питания, которая поддерживает наше состояние здоровья, работоспособность и физическую форму. Постоянно должен быть самоконтроль. Согласитесь, никто не хочет быть здоровым и стройным только, скажем, до конца недели. Мы хотим сохранять свое здоровье и хорошую физическую форму до конца жизни. Именно это желание, возведенное в ранг мечты, порой заставляет сработать внутренний контроль и отказаться от избытка ранее любимых продуктов.

Когда меняется наше пищевое поведение, меняются и наши вкусы. Мы уже любим другие продукты, здоровые, полезные, и получаем от них удовольствие. Причем удовольствие не только от вкуса этих продуктов, но и от ощущения собственного здоровья.

Некоторым людям бывает очень сложно вот так вот кардинально изменить свой рацион. И это вполне объяснимо.

Во-первых, дело в том, что мы дети средней полосы, где урожай собирается один раз в году. На наших полях и огородах невозможно круглый год выращивать овощи и фрукты. И мы делали все время запасы – мариновали, консервировали, солили. И все мы в зимне-весенний период в избытке кушали эти заготовки – закрученные в баночки огурцы, помидоры, кабачки, квашеную капусту. Эти соленья и маринады в больших количествах кушали наши родители, бабушки, дедушки. Мы генетически и

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru географически запрограммированы на то, чтобы иметь избыток натрия (соли) в организме. Но соль нарушает циркуляцию жидкости в организме, что ведет, в конечном счете, к задержке воды и увеличению веса. Именно поэтому почти 90–95 % населения нашей страны имеет предрасположенность к избыточной массе тела.

Во-вторых, нужно вспомнить и о тех временах, когда прилавки продуктовых магазинов не баловали нас разнообразием продуктов. Это тоже сыграло свою роль. Если, скажем, в Америке люди, имеющие лишний вес, это, как правило, люди из социальных низов, то в нашей стране все немножечко не так. Люди, недавно приобретшие определенный достаток, пока не сильно изменились в плане психологическом.

Помимо соленых огурцов и помидоров, человек покупает большое количество колбасных изделий, консервов, копченостей, соленой жирной рыбы. Да и все «новенькое» тоже хочется попробовать и получить удовольствие. Вкусные плюшки, пирожные, конфеты, целые полки с сырами всех мастей... Как тут устоять?

Но ведь есть большой выбор и здоровой пищи. Только почему-то из всех видов мясных продуктов чаще покупается колбаса, сосиски или копчености; из высококалорийных изделий – не цельнозерновой хлеб или диетические хлебцы, а мягкие высококалорийные булочки; натуральным кисломолочным продуктам предпочитается жирная сметана или калорийные йогурты с фруктовыми наполнителями.

То же можно сказать и про овощи. Из всего многообразия овощей, которые лежат на прилавках магазинов, многие по-прежнему берут только помидоры и огурцы. А кто-то вообще ограничивается простым салатом, который выращивает на собственных грядках. А ведь выбор овощей и фруктов сейчас просто огромен!

Я говорю все это к тому, что сейчас мы вполне можем себе позволить питаться очень разнообразно, даже отказавшись от целого ряда продуктов. Нужно просто изменить немного свои привычки. Постараться отойти от этого «синдрома пустых прилавков», который заставляет нас забывать холодильники десятками сортами колбасы да банками с солеными грибами. Магазины буквально забиты полезными продуктами! Обратите внимание на них. И не бойтесь экспериментировать, чтобы из всего этого изобилия выбрать то, что действительно поможет вам быть здоровыми и красивыми.

Если раньше при выборе пищи вы следовали определенным привычкам и традициям, полагаясь в основном на свой аппетит, доверяя лишь приятному вкусу и запаху, то отныне к выбору продуктов вы будете подходить с умом, понимая, что пища может быть еще и опасной для здоровья. Поэтому при покупке продуктов всегда помните о следующих правилах:

1. Никогда не ходите в магазин голодными. Тогда всевозможные чипсы, печенье и другие лакомства не покажутся вам такими соблазнительными.
2. Выбирайте только здоровые, полезные для себя продукты, согласно заранее составленному списку.
3. Учитесь читать этикетки. Покупайте только свежие продукты.
4. Помните, что современная пищевая реклама, особенно телевизионная, провоцирует нас на нарушение программы питания, действуя на подсознательном уровне. Поменьше сидите у телевизора и избегайте просмотра такой рекламы.
5. Не приносите домой из магазина продукты, являющиеся «вашей слабостью».
6. Берите в магазин ограниченную сумму денег – ровно столько, сколько вы планируете потратить. Это послужит дополнительной гарантией от всяких вкусных и вредных неожиданностей.
7. Избегайте покупать «прилипчивые закуски», которые едятся незаметно, легко и в большом количестве (орешки, семечки, чипсы, хлопья и т. п.).
8. Выбирайте маршруты для прогулок подальше от тех мест, где продают сладости и другие вредные продукты.
9. Не берите с собой в магазин сладкоежек-детей. Если вы и сами неравнодушны к сладкому, то их каприз может подтолкнуть вас к лотку с шоколадными батончиками,

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru
печеньем и конфетами.

10. Старайтесь не есть продукты из тех емкостей, в которых они продаются. Незаметно для себя вы можете съесть гораздо больше, чем рассчитывали. Лучше всего выложить отмеренную порцию в небольшую тарелку и только потом спокойно съесть.

Но мало покупать полезные продукты. Нужно еще правильно их готовить. Про жареное, копченое, соленое нужно забыть. Куда больше организму понравятся тушеные или приготовленные на пару мясо, рыба и птица. Поэтому обязательно купите пароварку, в которой вы будете готовить здоровую пищу для всей семьи. При обработке продуктов в пароварке столь вредный насыщенный жир стекает в нижний лоток, а продукты сохраняют самые важные для нас ингредиенты, в том числе и микроэлементы. Блюда при этом даже не нужно дополнительно солить. Продукты, приготовленные в пароварке, очень вкусны и сохраняют собственную соленость.

Температура обработки овощей, по моему мнению, не должна превышать 50 градусов. Так в пище сохраняются не только необходимые ферменты, но и большое количество витаминов, клетчатки, микроэлементов. Такие блюда снижают уровень холестерина, улучшают состояние кожи, повышают работоспособность, выводят шлаки, соли и токсины из организма.

Крупы нужно варить только на воде, а потом добавлять в них овощи или фрукты, растительное масло или мед. Если вы хотите пожарить пищу, то используйте для этого небольшое количество воды или овощного или грибного бульона вместо масла. Добавляйте растительное масло в конце тушения или к уже готовому продукту. Всегда используйте нерафинированные масла и лучше первого отжима. Не останавливайтесь только на каком-либо одном виде: попробуйте льняное масло, масло тыквенных семечек, кунжутное масло, масло арганы.

И вообще, экспериментируйте, ищите, пробуйте новое. Это очень увлекательное занятие – открывать для себя какие-то новые блюда, которые не только вкусны, но и полезны.

Чтобы вам было понятнее, что и как можно есть, приведу пример недельного рациона базового питания для человека, снижающего избыточную массу тела. Обратите внимание – это всего лишь пример. Не нужно абсолютно точно следовать этому меню. Расценивайте его как ориентир для себя. Ориентир, который можно изменять, в соответствии с вашими вкусовыми пристрастиями и графиком жизни. Главное, понять принцип и общие правила. А уж потом на их основе вы сможете составить собственное меню на неделю или даже на месяц.

Примерная схема питания на неделю

Как видите, все блюда очень просты. Не нужно никаких особых умений, чтобы их приготовить. Да и времени готовка займет совсем немного. Если вы любите и едите первое блюдо – готовьте вегетарианские супы, щи или борщи на вторичном мясном или курином бульоне. Ешьте, пожалуйста, но не забудьте про объемы пищи, принимаемой в один прием, – 250 граммов для женщин или детей и 300 граммов для мужчин.

Что немаловажно – перечисленные продукты доступны абсолютно всем. Часто приходится слышать от людей, что здоровое питание им не по карману. Видимо, эти люди думают, что основа здорового питания – это некие экзотические овощи и фрукты, недоступные обычному человеку. Как видите, это совсем не так. Каждый может позволить себе питаться правильно и вкусно.

Вот мы в общих чертах и поговорили о том, что и как нужно есть, чтобы потерять избыточную массу тела и удержать полученные результаты. Однако это еще не все, что нужно сказать о питании.

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru
Как бы внимательно вы ни относились к своему рациону, время от времени все же необходимо устраивать себе разгрузочные дни. Об этих днях и монодиетах мы и поговорим в следующей главе.

Разгрузочные дни и монодиеты

Итак, вы едите пять-шесть раз в день, небольшими порциями, употребляете только полезные, здоровые продукты и почти или совсем отказались от всего того, что может охотно «подарить» вам лишние килограммы. Это, конечно, огромный шаг вперед, и вам есть за что себя уважать и чему радоваться. Ваша жизнь уже начала меняться к лучшему, да и вы сами чувствуете, как изменились внешне и внутренне. Но, как вы знаете, совершенству нет предела.

Я еще раз повторю: правильное питание – это образ жизни, в котором важна любая мелочь. Вернее, мелочей здесь вообще нет. Только комплексный подход может обеспечить нам планомерное снижение веса. И одним из элементов такого подхода являются разгрузочные дни и монодиеты.

Основная ошибка, которую часто допускают желающие похудеть, – резкий и бесконтрольный переход с привычного и обильного питания на употребление какого-то одного продукта. Отсюда недомогание, слабость, снижение работоспособности. При этом человек достаточно быстро прерывает намеченный путь и не получает желаемого результата.

Моя система позволяет плавно перейти от выстроенного базового питания (1–2 недели) к программам разгрузочных дней или монодиет, когда организм уже готов к их восприятию.

Для чего нужны разгрузочные дни? Прежде всего, для придания динамики процессу снижения избыточной массы тела. Человеческий организм очень пластичен и достаточно быстро приспосабливается к особенностям частого дробного низкокалорийного и маложирового питания (то есть базового питания) и уже ничего не хочет отдавать, а при любых «зигзагах» даже может вновь немного набрать ранее потерянную массу тела. Это наступает в период весового плато. Чтобы продолжить процесс снижения массы тела, организму требуются микрострессы, создающие дополнительные периоды дефицита поступающей энергии. Но это отнюдь не голод! Разгрузочные дни имеют различные типы построения и подбираются индивидуально для каждого пациента, что позволяет значительно улучшить переносимость всей программы снижения избыточной массы тела.

В своих программах коррекции массы тела к каждому человеку я подхожу индивидуально. Если человек относительно здоров и ему необходимо за короткий срок привести себя в порядок, я начну устраивать программу питания сразу с разгрузочных дней. При этом обязательно буду учитывать вкусовые привычки или вкусовые пристрастия каждого человека. Например, сладене на два-три дня в качестве единственного источника питания назначу его любимый шоколад с процентом какао 70–80 % в количестве 150 граммов, который он будет есть шесть раз в день до восьми часов вечера, рассасывая каждую порцию. «Молочная» душа получит для разгрузочного питания кисломолочный йогурт или кефир как монопродукт. Любителям фруктов порекомендую есть только фрукты или ягоды целый день до восьми часов вечера. Почему до восьми вечера, спросите вы? Потому, что поздно вечером в случае чувства «голода» палочек-выручалочек в виде спасительного кефира или грейпфрута уже не будет.

Иногда назначаю сразу 10 приемов пищи, из них 5 яичных белков и 5 грейпфрутов, которые следует чередовать каждые час-полтора, к тому же до десяти часов вечера. И так три дня. При этом «новичок» не получает стресса, так как он питается, и питается часто, поэтому ему не голодно и он сохраняет работоспособность. В то же время объемы пищи небольшие, что приводит к уменьшению объема желудка. В итоге масса тела уменьшается на 2,5–3 килограмма за несколько дней. Практика показывает, что это совершенно безвредно, к тому же за этот период времени пациент получает необходимую информацию о рациональном питании, что укрепляет его веру в возможность достижения поставленных целей. Кроме того, это позволяет плавно и безболезненно перейти к базовому питанию, которое будет таким же частым и дробным.

Человек начинает спокойно относиться к излюбленному продукту, получает первый результат и с энтузиазмом продолжает программу. В период разгрузочных дней я контролирую пунктуальность выполнения программы. Мой пациент убирает из дома все

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru пищевые соблазны, покупает только самое необходимое. Договаривается с родными и близкими о понимании и поддержке, программирует питание на работе.

Я чаще всего учу людей осознанно выстраивать рацион питания и по выбору продуктов, и по режиму приема пищи. Каждый человек ведет дневник питания, что дисциплинирует его, а также повышает ответственность. В итоге моя задача заключается не только в том, чтобы человек снизил массу тела, улучшил самочувствие и качество жизни, но и в том, чтобы в дальнейшем он САМ всегда и везде мог сделать правильный и осознанный выбор с целью удержания полученных результатов.

Для удержания веса необходимо выстраивать схему питания, которая представляет собой чередование двух режимов – разгрузочного и базового. И так на протяжении всей жизни!

Все мы прекрасно знаем, что ограничительные диеты позволяют снизить массу тела, но не помогают ее удерживать. И если базового питания человеку придерживаться достаточно легко, и он уже не задумываясь выбирает для себя здоровую пищу, то разгрузочный режим действительно содержит ряд ограничений и требует психоэмоционального напряжения. А как же иначе! Например, человеку после сложной рабочей недели, в течение которой он пунктуально придерживается правил здорового питания, хочется расслабиться. Мы все ведь живые люди. И тут два дня отдыха. Какие-нибудь встречи с друзьями, походы, пикники, просто семейные обеды и ужины. Нет-нет да и скушает он что-нибудь вкусненькое. И это допустимо. А на праздничном столе столько соблазнов! Как тут устоять? Да еще в середине недели какое-нибудь ответственное мероприятие с последующим банкетом. Роскошное угощение, приятная компания. А может быть, деловой ужин с важными партнерами, от которого отказаться невозможно. Плюшка здесь, кусочек торта там, колбаса, рыбка соленая, бокал-другой вина. Даже если все было очень скромно, глядишь, к концу недели набирается полкилограмма, а тои целый килограмм потерянного ранее веса. А дальше – как снежный ком. Как тут удержать вес?

Вот здесь на помощь опять приходят разгрузочные дни. Они позволяют довольно быстро сбросить все, что набралось за дни «праздника живота», да и вообще дают возможность отдохнуть организму. Ведь, как я уже говорила, пищеварение – это тяжелая работа для нашего желудочно-кишечного тракта. Ему тоже нужны выходные дни.

Лично я рекомендую в период удержания достигнутых результатов устраивать себе рисовые понедельники.

Но при этом – разгрузочный день не значит голодный. В этот день может быть 8 и даже 10 приемов пищи или, как в обычном режиме, 6 приемов. Стресс нам не нужен. Есть просто необходимо. Все что вам придется сделать – это ограничиться одним-двумя продуктами. Ведь позже палочек-выручалочек не будет.

В воскресенье вечером замочите граммов 250 риса в холодной воде. Утром промойте его до чистой воды, залейте кипятком и варите 15 минут. В течение дня ешьте только этот рис, разделив его на шесть порций. Чтобы был у вас и первый завтрак, и второй, и обед, и легкий перекус ближе к вечеру, и ужин около 20.00.

Не забывайте выпить обязательные 2,5 литра воды. Можете съесть и три чайные ложечки меда. Только рассасывайте его медленно, растягивая удовольствие, и не смешивайте мед с рисом. Ешьте рис с удовольствием, не спеша, доедайте до конца и ни с кем не делитесь. Ведь мы помним, что рис не только насыщает нас, он еще и прекрасный энтеросорбент. Установлено, что рис отлично собирает из кишечника все лишнее и выводит задержавшуюся жидкость. За один такой день можно потерять 1–1,5 кг лишнего веса. И чувствовать себя после такой разгрузки вы будете замечательно. Не забывайте внимательно следить за работой кишечника, чтобы не было ни малейшего дискомфорта.

Разгрузочные дни можно проводить не только на рисе. Если у вас в течение недели было несколько «зигзагов», то в удобный для разгрузки день в середине недели воспользуйтесь кефиром в количестве полутора литров или «побудьте» на ананасе. Кефир нужно выпивать не залпом, а медленно есть чайной ложечкой, тщательно «пережевывая», чтобы быстрее насытиться. И вы опять будете в хорошей физической форме.

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru
Иногда можно иметь и восемь приемов пищи: четыре из них – нежирный кефир по 150 граммов и еще четыре приема по два свежих огурца (на сутки 500–600 граммов). Но ужин все равно должен состояться не позднее семи-восьми вечера. И, конечно же, необходимо выпить положенное количество жидкости.

Уверяю вас, что только радикальное изменение пищевого рациона и образа жизни обеспечивает долгосрочное удержание достигнутого веса после периода похудения. Главное – будьте уверены в своих возможностях и не останавливайтесь на достигнутом, продолжайте совершенствовать свою жизнь. Даже когда вы существенно нарушили свое питание, сорвали график физических упражнений и начинаете оправдываться тем, что здоровая пища вам приелась, – вы способны все исправить и даже добиться большего. Сегодня вы уступили своим старым привычкам, а завтра вновь одержите победу над ними. Важно не допускать типичных ошибок.

Нельзя похудеть на гипокалорийных или разгрузочных диетах, так как они приводят организм в болезненное состояние вследствие дефицита пищи и частичного голодания. А голодать длительное время опасно для здоровья.

Однако вновь вернемся к нашим разгрузочным дням. Вообще, вариантов разгрузочных дней имеется большое количество. Один разгрузочный день позволяет уменьшить массу тела сразу на 0,5–1 кг. Наиболее часто используют углеводные или белковые дни, реже – жировые. Разгрузочные дни обычно рекомендуют чередовать.

Запомните, в любой разгрузочный день вы должны выпивать не менее двух с половиной литров чистой негазированной воды.

Вот наиболее часто применяемые разгрузочные дни:

Углеводные дни

Белковые дни

Жировые дни(к которым я, как правило, прибегаю крайне редко)

Жировые дни особенно эффективны у лиц с высокой степенью ожирения. Вероятно, это обусловлено влиянием молочного жира на процессы липолиза.

Подобные разгрузочные дни позволяют удерживать вес на постоянном уровне, без значительных колебаний. Особенно это важно, если тенденция к набору массы сильно выражена, и каждое съеденное в минуту слабости пирожное тут же уютно «устраивается» на боках и животе в виде лишней складочки.

Помимо разгрузочных дней периодически полезно прибегать к монодиетам. Лучше всего не «садиться» на монодиету, пока вы не выстроили базовое питание. Если начать худеть сразу с монодиеты, велик риск того, что организм и психика окажутся неготовыми к такому резкому изменению обычного питания. Сначала необходимо хотя бы немного привыкнуть к новому образу жизни, а уж потом усиливать натиск на излишки веса. Резкий переход с привычного и обильного питания на употребление какого-то одного продукта ни к чему хорошему не приведет. Недомогание, слабость, снижение работоспособности, раздражительность – это тот минимум неприятностей, который может с вами случиться, если вы слишком резко броситесь в бой за красоту и здоровье.

Когда же питание выстроено, вполне можно прибегнуть к более быстрому методу снижения веса – монодиете. Она помогает не только очистить организм, но и сбросить ненужные килограммы в предельно сжатые сроки. Это может быть полезным,

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru если вам, например, предстоит скоро ехать в отпуск и вы желаете выглядеть на пляже сногшибательно.

Что же такое монодиета? Из названия понятно, что это употребление в пищу только одного продукта.

Я рекомендую сочетать различные монодиеты по принципу «три по три». То есть вы выбираете три каких-то продукта и каждый из них едите в течение трех дней. Всего получается девять дней.

Вот пример такой девятидневной диеты, состоящей из трех монодиет:

Первые 3 дня – «рисовые». Вы едите только рис, приготовленный по следующему рецепту. Накануне замочите в холодной воде 250 граммов длиннозернового золотистого или белого риса. Утром промойте его до чистой воды и добавьте кипятка в соотношении 1: 2. Варите 15 минут. Приготовленный рис единственный источник питания на весь день. Разделите его на 6 порций и съешьте в режиме до 8 часов вечера. Не забудьте за день выпить 2,5 литра жидкости и полакомиться медом в количестве трех чайных ложек, не смешивая с рисом. И так три дня подряд. Не забудьте проследить за работой кишечника.

Следующие 3 дня – «куриные». Утром на пару готовим курицу весом 1,2 килограмма. Снимаем кожицу. Отделяем мясо от костей и, смешав белое и красное, делим его на 6 порций. Через равные промежутки времени употребляем все мясо до 8 часов вечера, тщательно при этом пережевывая. Продолжаем пить по 2,5 литра жидкости.

Заключительные 3 дня диеты – «овощные». 1 килограмм овощей, из них 500 граммов – тушеные в виде овощного рагу или приготовленные на пару и 500 граммов – салат из свежих овощей без добавления масла и соли. Каждую порцию разделить на три части и чередовать их до 8 часов вечера. Не забывайте пить в течение дня не менее 2,5 литров жидкости с тремя чайными ложками меда. Это может быть негазированная вода (до двух литров) и зеленый чай.

Пить жидкость следует между приемами пищи.

Самостоятельно, без проведенного предварительно медицинского обследования, советую не прибегать к частым разгрузочным дням.

Как вы убедились, девятидневная диета – это три идущих подряд трехдневных монодиеты. Причем диеты эти основаны, что важно, на совершенно разных продуктах. Рис, употребляемый в первые три дня, используется для естественной детоксикации и поставляет организму углеводы. Куриное мясо – прекрасный источник белка, а овощи, которые вы едите последние три дня, богаты витаминами и клетчаткой.

Еще один вариант диеты я называю разгрузочной неделей. Такая разгрузочная неделя позволяет сбросить за неделю 2–3 килограмма. При этом вам не приходится голодать и подвергать организм тяжелому стрессу. Вы нормально питаетесь в течение всего дня, не испытывая дискомфорта, но лишний вес тает буквально на глазах.

Вот как выглядит эта диета:

Календарь разгрузочных дней на 2009 год [3]

Этот календарь позволяет удерживать вес нормальным даже после существенного его снижения!

Кефир надо есть нежирный, а лучше обезжиренный, все продукты готовить и есть без сахара, соли и специй.

В дни со второго по пятый вы разбиваете дневной рацион на 8 приемов пищи и строго выдерживаете последовательность употребления продуктов. В один прием пищи

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru съедает только кефир, в следующий – другой продукт (одну картофелину, 100 граммов творога, два огурца или четверть курицы, соответственно), затем опять кефир и так далее до ужина. Как обычно, ужин должен быть не позднее 19.00, в крайнем случае – 20.00. На ужин – полстакана кефира.

Во время подобных диет рекомендуется не менять свой жизненный график. Все необходимые для диеты продукты берите с собой на работу или учебу (это несложно) и продолжайте пить как можно больше воды. В мобильном телефоне можно поставить будильник с напоминающим сигналом о времени очередного приема пищи или попросите своих близких напоминать вам об этом. Очень полезно сочетать разгрузочные дни с массажем и водными процедурами. Но от физических нагрузок в фитнес-зале в эти дни лучше воздержаться.

Голод

Когда речь заходит о снижении веса, то и дело мы слышим слово «голод». «Сильный голод мешает соблюдать предписанную диету». «Нужно несколько дней поголодать, и потеряете при этом несколько лишних килограммов». Знакомые слова? Голод является чуть ли не ключевой проблемой в сложном деле избавления от лишнего веса. Для его преодоления предлагаются различные методы и приемы, которые позволяют с большей или меньшей успешностью решить эту сложную задачу. Почему она сложная и почему одна из самых главных – давайте попытаемся разобраться.

Энергетический баланс в организме может поддерживаться только при условии своевременного поступления пищи. Причем в достаточном количестве. Ведь энергия уходит на мышечную работу, химические реакции в организме, а также поддержание нужной температуры тела. Если пищи и той энергии, которая поставляется с ней, хватает для того, чтобы перекрыть все энергозатраты, в организме наступает равновесие. Голод как раз и нужен для поддержания этого равновесия. Он является физиологическим регулятором необходимого количества потребляемой пищи.

Голод – это некое общее ощущение, которое человек воспринимает как пустоту или спазмы в области желудка, и инстинктивное понимание необходимости приема пищи. Чувство голода возникает тогда, когда желудок пуст, и исчезает при его наполнении.

Вместе с тем чувство голода возникает не только из-за пустого желудка. Еще большее значение имеет уровень глюкозы в крови (гликемия). В гипоталамусе, печени, желудке и тонком кишечнике расположены специальные рецепторы, чутко реагирующие на изменение уровня глюкозы в крови. Снижение этого уровня и формирует у человека ощущение голода.

«Пустой желудок» и «голодная кровь» тесно связаны. Если уменьшается доступность глюкозы для клеток, тут же возникают сильные сокращения желудка. В итоге мы начинаем чувствовать, что проголодались.

Чтобы избавиться от чувства голода, мы начинаем есть. И, по мере того как пища поступает в желудок, у нас появляется чувство сытости, то есть состояние противоположное голоду. А вместе с чувством насыщения появляются и положительные эмоции.

Центры голода и насыщения находятся в головном мозге, а точнее, в средних ядрах гипоталамуса. При длительном переедании центр насыщения привыкает к определенному уровню глюкозы в крови, что приводит к недостаточному торможению центра голода. То есть, чем больше человек ест, тем труднее ему почувствовать себя сытым. Для этого требуется все больше и больше еды.

А ведь большинство людей периодически съедают больше, чем требуется для восполнения запасов энергии. Аппетит и богатый выбор вкусных продуктов на прилавках магазинов буквально заставляют нас то и дело съедать лишнее. Это приводит к нарушению биологических механизмов регуляции голода, перееданию и развитию ожирения. Если человек ест не испытывая чувства голода, а просто для удовольствия или от нечего делать, съеденные продукты не компенсируют существующий в настоящий момент дефицит энергии, а обеспечивают некий запас на будущее. То есть, по сути, в организме создаются стратегические запасы жира.

Помните: похудеть только за счет диеты или периодически перебегая от одной диеты к другой невозможно. Необходимо изменить свой режим питания раз и навсегда.

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru
Выходит, что у людей с нормальной массой тела процессы пищевого поведения хорошо регулируются ощущением голода и сытости. При ожирении такая регуляция дает сбой, поэтому для преодоления развившихся патологических пищевых привычек требуются волевые усилия.

Однако вернемся теперь к насыщению. Чувство сытости приходит как бы в несколько этапов.

Во-первых, ощущая запах пищи и ее вкус, мы уже запускаем процесс насыщения. Вспомните сами – если долгое время провести на кухне, когда там готовится что-нибудь аппетитное, чувство голода притупляется само собой, даже если ничего не есть. Стимуляция обонятельных и вкусовых рецепторов приводит к тому, что чувство голода несколько уменьшается.

Во-вторых, когда мы пережевываем пищу, стимулируются так называемые механорецепторы, которые расположены в полости рта, глотке и пищеводе. Это тоже способствует насыщению. Отсюда полезный вывод: чем тщательнее мы пережевываем пищу, тем раньше приходит насыщение. Даже маленькой порцией можно насытиться, если пережевывать пищу как следует.

В-третьих, чувство сытости возникает при механическом растяжении стенок желудка. Тут важен именно объем пищи, а не ее питательная ценность. В принципе, можно растянуть желудок, выпив достаточное количество воды. Стенки растягиваются, и в мозг поступает сигнал: «все в порядке, я сыт».

Ну и наконец – четвертый фактор насыщения. Это рецепторы, находящиеся в желудке и верхних отделах тонкой кишки, которые реагируют на содержание глюкозы и аминокислот в пище. Как только они улавливают определенное содержание глюкозы, чувству голода дается отбой. Если принимать пищу часто, каждые 2–2,5 часа, чувства голода не будет вообще. Питаясь часто, мы предупреждаем чувство голода, которое создается и за счет снижения уровня глюкозы, то есть снижения уровня сахара в крови. При частом дробном питании мы поддерживаем состояние гликемии приблизительно на одинаковом уровне в течение всего дня. А это позволяет не испытывать чувства голода и, соответственно, дискомфорта, связанного с пищевыми ограничениями.

Как видите, избавиться от чувства голода или хотя бы притупить его, не съедая при этом тазик салата, вполне возможно. Достаточно выпить, скажем, стакан зеленого чая с парой ложечек меда. Чай немного растянет желудок, а мед поставит необходимое количество глюкозы в кровь. Или съесть одну морковку, но тщательно ее пережевать – тогда механорецепторы полости рта и глотки сигнализируют о том, что пища поступила, а хеморецепторы подтвердят это, получив ту же глюкозу.

Это очень важно знать, если вы собираетесь похудеть. Ведь похудение – это всегда в той или иной степени ограничение количества пищи, которую вы сможете съесть в течение дня. И многих людей это пугает. «Как, неужели мне придется голодать? Неужели я буду испытывать дискомфорт? Ведь это так тяжело – голодать». Такой страх часто останавливает человека.

Каждый человек имеет свою историю по снижению веса, и у большинства желающих похудеть были голодные дни. Человеку выдается определенное количество продуктов из списка «можно», а он эти продукты не сильно любит, поэтому голодает. Если что-то не нравится, есть этот продукт человек не будет, и это понятно.

- Абсолютный голод неприемлем. Голодая, вы можете навредить организму и даже прибавить в весе!

- Чем тщательнее вы будете пережевывать пищу, тем раньше придет насыщение.

Кроме того, многие специалисты дают в качестве рекомендации действительно голодные диеты. При этом количество килокалорий в суточном рационе снижается до 400–600. Человек не получает того, что ему необходимо, того, к чему он уже давно привык. Ведь у каждого складываются какие-то стереотипы в плане питания. И если запретить человеку есть то, что доставляет удовольствие, запретить ему есть столько, сколько он привык, – у него будет сильнейший стресс. Резкий переход на голод, естественно, ухудшает и настроение и жизненный тонус. Человек испытывает серьезный физический и эмоциональный упадок. Если нет поддержки от близких или нет палочки-выручалочки, позволяющей выйти из этой ситуации, многие люди просто

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru срываются. Получают негативный опыт от самого процесса снижения веса и больше уже заниматься этим не хотят. Они говорят себе: «Уж лучше пусть будет лишний вес, чем вот так мучиться». Приходит убеждение, что все диеты – это утопия. Человек разочаровывается, отказывается от всяких попыток избавиться от лишнего веса. А если и пробует какие-то другие диеты, то изначально у него негативный настрой – ведь придется снова голодать и ограничивать себя. Негативный же настрой – очень плохой помощник. Только позитивное отношение к новому образу жизни и стилю питания гарантирует то, что вы опять не сорветесь.

Лично я считаю, что голод – это плохо всегда. Абсолютный голод в моих программах просто неприемлем. Это уже должно давать человеку надежду.

Но голод плох не только потому, что заставляет человека испытывать негативные эмоции. Парадокс заключается в том, что, заставляя себя голодать, очень часто мы... только прибавляем в весе. Да-да, именно так.

Почему так происходит? Сейчас объясню. Вот, допустим, человек весь день ничего не ел. Или ел, но очень мало. Настолько мало, что организм в течение всего дня испытывал постоянный голод. Часам к двенадцати ночи он уже пытки голодом не выдерживает и говорит себе: «Я хоть и похудел за сегодня на несколько сотен граммов, но кушать хочется. Мне просто необходимо съесть хоть что-нибудь, чтобы эти голодные боли, которые не дают уснуть, наконец исчезли». И человек начинает нарезать круги вокруг холодильника, чтобы выбрать какой-нибудь продукт, который, с его точки зрения, не позволит набрать вес.

Он скажет себе: «Я не буду есть бутерброд с сыром или колбасой. Я проигнорирую их. И я не буду есть кашу с молоком. И мне не до сардельки сейчас. Я съем два огурца. Может быть, два яблока и три мандарина. Может быть, две сливы. И еще три клубнички». И человек съедает эти продукты. В полном удовлетворении он ложится спать, с удовольствием ожидая наступления завтрашнего дня. Все хорошо – голодные спазмы больше не беспокоят, и совесть тоже чиста – он ведь не съел ничего такого, что могло бы прибавить ему несколько лишних граммов.

Но утром он встает на весы и видит, что потерянные вчера 300 граммов вернулись как ни в чем не бывало. Вот они, снова тут, на боках в виде ненавистных складок! И человек говорит себе: «Организм, ты имеешь совесть?»

Я же тебя вчера не кормил. Я тебе вчера ничего не давал. Почему? На каком основании? От огурца ты прибавил в весе? От редиски? От мандаринов двух? Откуда? Почему неблагоприятная судьба дала мне такое тело? Почему я так быстро набираю вес? Откуда этот дурацкий обмен веществ? Почему мне родители передали все самое худшее?» И у человека портится настроение уже с утра.

Абсолютно голодный – тут уж не до еды, – он идет на работу. И все пойдет по кругу. Завтра, как сегодня. А сегодня – как всегда.

Негативный настрой – плохой помощник в похудении. Только позитивное отношение к новому образу жизни и стилю питания гарантирует отличный результат.

Что же произошло? Почему потерянные граммы вернулись? Давайте-ка подумаем, что же происходило с маленькой жировой клеткой в течение голодного дня. Она, эта жировая клетка, основной функцией которой является набор для нас энергетического материала, не получает в течение дня ни одного источника энергии. У нее развивается стрессовое состояние, которое существенно усиливается к вечеру. И тут жировая клетка получает сигнал – в организм поступили редис, слива, мандарины, огурцы, то есть продукты содержащие углеводы, но свободные от жиров. Казалось бы, безобидные углеводы! Но жировая клетка, как маленький бультерьер, голодная к этому моменту, набрасывается на них и через ряд сложных биохимических механизмов перерабатывает их в жир и быстренько встраивает в свой состав. То есть организм делает все, чтобы скомпенсировать долгое голодание. Он целенаправленно набирает энергетический материал в виде капель жира в жировых клетках. Более того, жировая клетка не только скомпенсирует то, что она недополучила за долгий голодный день, она обязательно наберет про запас. И сделает она эти запасы для нас же. И мы при этом будем обретать все большие и большие формы, поправляясь с каждым днем, с каждым годом.

Наш голодающий человек никак не может понять, почему он теряет десять килограммов во время какой-то диеты, а набирает после этого пятнадцать.

Да потому что на это настроена вся наша физиология. Мы должны себя кормить. Мы должны к себе относиться иначе. И поэтому самая главная задача каждого человека, который приходит ко мне, заключается в том, чтобы научиться выстраивать гармоничные отношения, прежде всего, с самим собой, с каждой живой клеткой своего организма. Человек должен понимать, что происходит во время голодания. И стремиться к тому, чтобы не допускать голодных периодов.

К тому же необходимо помнить, что во время голода наблюдается уменьшение скорости расхода энергетических запасов в организме. Он начинает работать в наиболее экономном для себя режиме, в том числе очень медленно происходит и окисление самого жира; снижается работоспособность, человек становится раздражительным, снижается температура тела, замедляется частота сердечных сокращений. Поэтому, чтобы постоянно поддерживать метаболизм на оптимальном уровне, по образному выражению, в «топку» организма необходимо постоянно подбрасывать энергетический «хворост».

И еще. Чем чаще человеку приходится голодать, тем неохотнее его организм отдает свои накопленные запасы жира, то есть очень бережно относится к этому энергетическому источнику.

Поэтому так важно частое дробное питание. Мы не должны заставлять голодать организм. А частый дробный прием пищи уменьшает чувство голода и увеличивает чувство насыщения, сокращая тем самым количество принимаемой в течение дня пищи и ее калорийность. То есть мы убиваем сразу двух зайцев таким образом. И планомерно худеем из-за снижения калорийности и количества потребляемой пищи, и испытываем положительные эмоции в течение всего дня.

Жажда

Но голод – это не единственная проблема, о которой нужно знать. Не менее важно иметь правильное представление о жажде.

Организм человека на 70–75 % состоит из воды (не считая жировых отложений). Потеря всего 0,5 % веса за счет воды приводит к чувству жажды, из-за того что снижается количество жидкости в клетках и межклеточном пространстве.

Уменьшение жидкости в клетке приводит к тому, что она уменьшается в объеме. У физиологов такая жажда носит название осмотической. Если во внеклеточной жидкости уменьшается количество натрия, то образуется дефицит воды во внеклеточных пространствах. В этом случае объем воды в клетке увеличивается, а жажда носит название гиповолемической. Нередко эти два вида жажды присутствуют одновременно и при этом жажда особенно сильная.

От рассмотренной жажды, которая является истинной, следует отделять так называемую ложную жажду. Например, это ощущение жажды после длительного разговора, курения, дыхания через рот или употребления очень сухой пищи. В отличие от ложной при истинной жажде увлажнение слизистой рта может только несколько ее ослабить, но не устранить ощущение полностью. При ложной же – достаточно прополоскать рот водой, и жажда тут же отступает.

Потребление воды для устранения ее недостатка в организме носит название первичного питья, тогда как ее потребление без явной потребности, то есть впрок – называется вторичным питьем. Оно-то и является основным путем пополнения запасов воды в организме.

В связи с тем, что к жажде привыкнуть нельзя, единственным способом ее устранения является потребление необходимого количества воды. В день нужно выпивать не менее 2–2,5 литров жидкости. Причем на долю простой негазированной воды должно приходиться 3/4 всего объема. Оставшуюся часть составляют различные виды зеленого чая, фруктовые чаи, травяные настои и отвары – без сахара. Пить их нужно небольшими порциями – по 200–250 мл – между приемами пищи. Интервал между едой и приемом жидкости должен составлять не менее получаса.

Кстати, опыты показали, что количество выпиваемой жидкости зависит от ее вкусовых свойств. Если вода содержит сахар, то люди выпивают ее значительно

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru больше, чем пресной. Если же одновременно выпивается несколько разных напитков, то жидкости потребляется больше, чем в случае, когда пьется только один вид напитка. Вкус жидкости кажется тем лучше, чем сильнее жажда, и, следовательно, ее выпивается больше.

Центр жажды находится также в гипоталамусе, а именно в паравентрикулярных ядрах, которые очень близко расположены с центром голода. Этой близостью можно объяснить тот важнейший факт, что очень часто при недостатке воды в организме развивается не жажда, а чувство голода. Из этого следует, что центры жажды и голода могут оказывать взаимное влияние друг на друга. Почему это так важно? Потому что этот факт помогает нам бороться с голодом. При несвоевременном появлении чувства голода необходимо, прежде всего, выпить воды. Это позволит уменьшить чувство голода, отсрочить время приема пищи и уменьшить количество съеденных продуктов. Словом, хотите есть – первым делом выпейте воды.

В день нужно выпивать не менее 2 л жидкости. На каждые 450 г массы тела должно приходиться не менее 14 мл воды.

Употребление жидкости в достаточном количестве помогает избавиться не только от чувства голода, но и от мигреней, болей в спине и ревматизма, снижается уровень холестерина в крови. Жидкость принимает участие в формировании содержимого кишечника и обеспечивает своевременную его эвакуацию, то есть детоксикацию, стимулирует лимфодренаж, принимает участие во всех биохимических процессах, а также поддерживает тонус нашей кожи и цвет лица. Выражаясь образно, можно сказать, что жидкость – это наше все. И чтобы накопленные жировые отложения уходили из организма, необходимо большое количество жидкости. А пополнить жидкостные среды организма мы можем только водой. Вы можете пить сколько угодно чая, кофе, соков – жидкости все равно будет не хватать. И одно из самых больших заблуждений заключается в том, что все поступающее в организм в жидком виде есть питье. На самом деле все, кроме воды, является едой и требует переваривания в желудке и кишечнике. К тому же крепкий чай и кофе обезвоживают организм, мешая при этом процессу окисления жира. Поэтому пейте не менее двух-трех литров жидкости, вернее из расчета: на каждые 450 граммов массы тела должно приходиться не менее 14 граммов воды. Постарайтесь не пить много вечером, так как в это время происходит общее снижение скорости обмена веществ, а дренажная системы также отдыхает. Выпивая после 18.00 избыточное количество жидкости, мы тем самым замедляем процесс окисления жира, так как межклеточные пространства в условиях сниженного обмена будут переполняться водой. Это обстоятельство особенно актуально для людей, склонных к задержке жидкости. Поэтому после 18.00–19.00 пить можно не более 400–500 мл из всего суточного объема. А основная часть жидкости должна выпиваться до 14 часов (не менее 1,5 литров). Интервал между приемом пищи и воды должен составлять минимум 30 минут. У тех, кто выпивает нужное количество жидкости, более быстрый обмен веществ, и эти люди реже страдают ожирением.

Итак, переходя на новый режим питания, очень внимательно относитесь к употреблению жидкости, при недостатке которой в рационе мы, совершенно однозначно, не получим желаемых результатов, да и на самочувствии это скажется негативно.

VII. ЧТО ЕЩЕ НАМ ПОМОЖЕТ В БОРЬБЕ С ЛИШНИМ ВЕСОМ

Маргарита сама вам скажет, что я была одним из самых простых клиентов у нее. Я вегетарианка и в принципе мало ем. Самое неприятное для меня – это обязательный антицеллюлитный массаж: больно!

Тина Канделаки

Физические нагрузки

Ну вот, вы правильно дробно питаетесь, употребляете только полезные продукты, устраиваете себе разгрузочные дни, время от времени прибегаете к монодиетам, соблюдаете грамотный питьевой режим. Кажется – делаете все необходимое для того, чтобы сбросить лишние килограммы. В принципе, на этом можно было бы и остановиться. Даже просто приведя в порядок свое питание, вы сделали огромный шаг вперед, к красоте и здоровью.

Но я уже говорила, что похудение – это целый комплекс мероприятий, одинаково важных и дополняющих друг друга. Только в том случае, если вы худеете комплексно, можно ожидать быстрого результата. А главное – результата долговременного, который останется с вами на всю жизнь, а не до ближайшей

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru
вечеринки.

Так вот, одним из важнейших элементов моей системы являются физические нагрузки. Не пугайтесь, я не призываю вас устанавливать мировые рекорды! Речь идет о занятиях, которые ничего, кроме удовольствия и пользы, не приносят. Мой главный принцип – худея, заботясь о себе, о своем здоровье и красоте, человек должен испытывать только положительные эмоции. Это в равной степени относится и к занятиям спортом.

Прежде чем я расскажу, как построить правильную программу физических нагрузок, надо поговорить немного о том, зачем она вообще нужна.

В течение дня мы тратим массу энергии на то, что делаем. Работа, домашние хлопоты, походы в магазин или прогулки с друзьями – все это требует энергии. Собственно, мы и едим для того, чтобы дать организму необходимое количество этой энергии. Но беда в том, что, как правило, мы получаем из пищевых продуктов энергию в гораздо большем количестве, чем тратим. К чему это приводит, догадаться нетрудно. Все излишки откладываются в виде жировых складок на нашем теле. А уж если есть склонность к полноте, то такие отложения идут в несколько раз быстрее.

Можно, конечно, есть как можно меньше. Так, чтобы энергии, поступающей с продуктами в организм, едва хватало на наши повседневные дела. Но тогда нам придется вести полуголодное существование. А это – дискомфорт и стресс для организма. К тому же о том, к чему приводит голодание, мы уже говорили. Ровным счетом ничего хорошего в нем нет.

Второй вариант: создать энергетический дефицит, ограничив потребление пищи, и одновременно повысить физическую нагрузку. Повышая физическую нагрузку, мы тем самым повышаем общий обмен веществ, мышечный метаболизм. Человеческий организм устроен так, что именно мышцы являются естественной «топкой», в которой должна сгорать большая часть лишних калорий. Ни один из существующих способов снижения массы тела не может сравниться с возможностью наших мышц. При малоподвижном образе жизни расход энергозапасов обычно не превышает 500 ккал в сутки. При этом, побегав трусцой всего один час, вы потратите 420 ккал. Как говорится, почувствуйте разницу.

Итак, физические занятия увеличивают интенсивность обмена веществ и отлично сжигают лишний жир. Плюс к этому занятия спортом позволяют достаточно быстро привести в порядок фигуру не только за счет уменьшения объемов, но и за счет наращивания мышечной массы там, где ее не хватает. То есть мы можем корректировать свою фигуру таким образом, чтобы добиться идеальных пропорций. Согласитесь, худенькие ножки-спички – это тоже не очень-то красиво. Да и вообще, хорошо развитые, в тонусе мышцы – это и красивая осанка, и уверенная походка, и высокая работоспособность, и прекрасное самочувствие.

Но главное, конечно же, это гарантированное снижение веса за счет уменьшения жировых прослоек. Регулярные физические нагрузки поддерживают на должном уровне метаболизм. Причем не только в течение одной тренировки. Тонус мышц повышается и остается таковым в течение нескольких часов, а для его поддержания необходима дополнительная энергия. Таким образом, увеличивается энергообеспечение основного обмена, и вы продолжаете уменьшать массу тела еще и в состоянии покоя! В этом заключается положительное последствие физических нагрузок средней интенсивности. Кроме того, полуторачасовая тренировка приводит к тому, что у человека держится достаточно высокий метаболизм на протяжении двух суток! Соответственно, все калории, особенно лишние, полученные организмом сверх нормы, успешно сжигаются в природной «топке». И человек теряет вес. Даже если немножко перебирает в плане еды, то есть позволяет себе время от времени скушать что-нибудь вкусненькое или просто ест чуть больше, чем необходимо.

Когда я говорю «тренировка» или «физическая активность» – это не значит, что вам придется устанавливать какие-либо рекорды. Особенно если вы до этого спортом занимались последний раз только в школе. Большая физическая нагрузка да еще для неподготовленного организма – это серьезнейший стресс. Нам такое не подходит совершенно. Заниматься спортом нужно не создавая стресса для организма, но в то же время поддерживая мышечный метаболизм на заданном уровне. У интенсивных тренировок есть еще один существенный минус – после них мышцы сильно утомлены, и к тому же они еще и теряют свой тонус, следовательно, уменьшается количество

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru энергии, которое требуется для его поддержания в условиях основного обмена. То есть после интенсивных физических нагрузок отсутствует период положительного их последствия. Делаем вывод: физическая нагрузка должна быть умеренной и регулярной!

После 1,5 часов тренировки повышенный уровень обмена веществ сохраняется в течение 2-х дней.

Многие допускают такую ошибку – пролежав всю зиму на диване и объедаясь плюшками, они, ближе к лету, когда приходит пора надевать легкую одежду, вдруг спохватываются: как же, надо худеть! Кто-то садится на голодную диету, а кто-то решает заняться спортом. Покупает себе дорогой спортивный костюм, записывается в самый модный фитнес-клуб и на первой же тренировке доводит себя до изнеможения. Так что чуть ли не падает от усталости. Конечно, после такого занятия двух килограммов как не бывало, в основном за счет потери жидкости. Человек плетется домой, радуясь тому, что ему удалось так быстро сбросить вес.

А наутро просыпается весь разбитый, с сильнейшей болью во всех мышцах, с подскокившим артериальным давлением и другими подобными «прелестями». На следующую тренировку он сможет пойти разве что через неделю. За эту неделю организм быстренько восстановит потерянные килограммы и даже наберет еще. Так, про запас. Мало ли что, вдруг его очередной стресс ждет. Человек встает через неделю на весы, видит, что только прибавил в весе, и желание заниматься спортом у него убавляется. Но он заставляет себя снова пойти на тренировку. История повторяется. Опять усталость, боль в мышцах, стремительное снижение веса и, чуть позже, такой же стремительный его набор.

На этом этапе большинство таких «спортсменов» решают, что игра не стоит свеч, и надолго, если не навсегда, прячут свой спортивный костюм в шкаф.

В чем здесь ошибка? Правильно, в том, что человек попросту не рассчитывает свои силы. И плохо представляет себе, что это вообще такое – физические упражнения. Он приходит в зал не подготовленным ни морально, ни физически, питая себя иллюзиями и радужными надеждами в смысле получения чудо-результата. И неудивительно, что результат получается плачевный.

Встречается и другой вариант, когда человек устраивает себе не очень большие, но ежедневные нагрузки, то есть начинает ходить в спортивный зал каждый день. И при этом ежедневно встает на весы. Он только что позанимался, скажем, фитнесом, затем встает на весы и видит, что вес у него ничуть не уменьшился. Человек потратил физически энергию, он устал, он выделил время на эту тренировку, отказавшись от каких-то других дел, он эмоционально выложился и... не похудел ни на грамм. Естественно, человек расстраивается. Он много занимается, отдает кучу сил, а вес остается на одной и той же отметке.

И здесь эта ситуация вполне объяснима – человек не дает отдохнуть организму. Он не создает условий для того, чтобы восстановились его мышцы и сам он отдохнул эмоционально. Вместо этого он постоянно подвергает организм стрессу и уже сам пребывает в состоянии хронического стресса. Но когда организм вынужден день изо дня работать чуть ли не на износ, и у него нет выхода из стрессовой ситуации – он перестает быть щедрым и не отдает лишние килограммы. Организм, будучи бережливым, либо создает себе дополнительные запасы – человек даже набирает вес, либо он не хочет расставаться с уже накопленными жировыми отложениями – тогда вес остается на прежней отметке.

И наконец, следует помнить, что после физической нагрузки повышается аппетит, приводящий к тому, что можно съесть пищевых продуктов в объеме, имеющем калорийность, превосходящую то количество калорий, которое вы сожгли, выполняя эти нагрузки. Так нередко бывает, а потом удивляются, что выполнение регулярных физических нагрузок не приводит к снижению массы тела.

Физическая нагрузка должна быть индивидуальной и не создавать условия для развития хронического стресса. Наоборот, человек должен воспринимать нагрузку радостно, чтобы реакция организма на нее была адекватной, в том числе в виде снижения избыточного веса.

В плане физических нагрузок я со своими пациентами всегда работаю очень индивидуально. Первым делом надо выяснить, дружен ли вообще человек со спортом.

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru
Если он никогда не занимался никаким физическим трудом, никогда не тренировался, я обычно рекомендую ему немного подождать с тренировками. Сначала нужно привыкнуть к новому стилю питания, к новому образу жизни. Нужно, чтобы организм втянулся.

Ведь человек, перейдя на новый режим питания, и так испытывает стресс. Он отказывается от любимой пищи, у него временно снижается обмен веществ, он может ощущать усталость, иногда – раздражение, какую-то подавленность. Это нормально – изменить свои привычки в области питания некоторым людям бывает трудно, приходится делать определенные волевые усилия.

Если на этом фоне общего физического спада и психологического дискомфорта еще и ввести физические нагрузки, человеку будет очень тяжело. И психологически и физически. Поэтому я за то, чтобы отложить тренировки до того момента, когда организм перестроится и привыкнет к здоровому питанию. Либо кому-то назначаю регулярные и умеренные нагрузки в виде дозированной ходьбы, в том числе и на беговой дорожке.

Это очень важно – человек должен во время физической нагрузки и после нее чувствовать физическое и эмоциональное удовлетворение. Он должен пребывать в хорошем настроении выходя из зала и не должен идти туда в плохом расположении духа. Если он все-таки идет и говорит себе: «Когда это закончится? Почему я такой толстый? Почему я должен тренироваться? Почему кто-то не ходит в зал, а сам всегда в хорошей физической форме?» – от таких занятий будет больше вреда, чем пользы. На «веревочке» человека нельзя тащить в зал. Это противоестественно. Психологически он получит стресс от этой физической нагрузки.

Поэтому, если желания идти в зал не возникает, имеет смысл заняться аутотренингом. Это поможет понять и убедить себя в том, что физическая нагрузка необходима и принесет огромную пользу организму, сделает вас здоровее и красивее. Постепенно нужно приучить себя к мысли, что физические упражнения должны и могут доставлять удовольствие. И только когда вы поймете, что силы для занятий спортом есть, есть желание и нужной настрой, можно приступать к тренировкам. Если никакого желания заниматься спортом нет, если совсем уж не хочется идти в зал – лучше этого не делать. Поэтому – в зал только тогда, когда готово тело и дух.

Неважно, какой именно вид спорта вы выберете. Это может быть фит-нес, плавание, бег трусцой, танцы – главное, чтобы вам нравилось, чтобы вы получали удовольствие от самого процесса. Не нужно гнаться за модой, не нужно ходить на тренировки «за компанию». Найдите именно ваш вид физических нагрузок. Можете просто регулярно подниматься по лестнице на десятый, скажем, этаж. Вашему телу все равно, занимаетесь вы в престижном фитнес-клубе или ходите по беговой дорожке у себя дома. Мышцы получают нагрузку, метаболизм поддерживается на высоком уровне, лишний жир сжигается – а значит, вы все делаете правильно.

Но не спешите с выбором особенно «энергосжигающих», то есть интенсивных физических нагрузок. Сначала следует трезво оценить свои физические возможности. Ведь интенсивные нагрузки требуют предварительной подготовки. Они могут привести к травмам и значительному перенапряжению организма, что не позволит выполнять их регулярно. А именно в регулярности выполнения тех или иных физических упражнений и лежит залог успешного снижения массы тела. Кроме того, необходимо учитывать физиологические особенности организма, а именно тот факт, что жиры сжигаются только в присутствии углеводов, запас которых между тем в организме очень незначителен и быстро заканчивается. Это приводит к временному прекращению сжигания жира до адекватного восполнения запасов углеводов в мышцах. В связи с этим предпочтительно регулярно использовать умеренные по энергозатратам и посильные для выполнения физические упражнения – быструю ходьбу, бег трусцой, плавание, езду на велосипеде. В настоящее время популярным стало использование тренажеров – тредмилов (беговых дорожек) и велоэргометров. В современных программах используется сочетание нагрузок, выполняемых в аэробном режиме, и силовых упражнений, что приводит не только к снижению массы тела, но и к заданному моделированию фигуры.

Если вы решили заниматься в спортивном зале, найдите тот, который ближе всего к вашему дому или месту работы. Тратить два часа на дорогу, да еще с нашими пробками, – это расточительство. Да и мало радости после хорошей тренировки добираться до дома через полгорода.

Хорошо, если вы будете заниматься под руководством опытного тренера. Это позволит вам избежать многих ошибок. Тренер и нужную нагрузку подберет, и сумеет проследить за тем, чтобы вы не перетренировались, и посоветует эффективные комплексы упражнений. Можно обратиться к тренеру хотя бы раз, в самом начале своей «спортивной карьеры», чтобы он составил подходящий для вас комплекс упражнений, с учетом вашего возраста, физической подготовки, ваших целей и режима питания. А потом этот комплекс упражнений можно выполнять либо в зале, либо купив даже видеодиск с упражнениями, – пожалуйста, занимайтесь дома.

Но тренер должен быть опытным, высококвалифицированным. В противном случае уж лучше заниматься в одиночку и просто прислушиваться к своему организму. Доверять всяким недоучкам свое здоровье не стоит.

Помните: только постоянное сочетание правильного сбалансированного питания и физических нагрузок даст необходимый эффект – снижение и удержание веса.

Что касается нагрузок, то начинать лучше с двух тренировок в неделю по часу-полтора каждая. Этого вполне хватит, чтобы войти в нормальную физическую форму, приучить организм к повышенной нагрузке и вообще, что называется, «размять косточки». Спешить никуда не нужно. Давайте возможность своему любимому телу отдохнуть и восстановиться, чтобы каждый раз ответная реакция нагружаемых мышц была максимальной.

Не стоит и сразу же хвататься за гантели и силовые тренажеры. Для начала лучше потренировать свою сердечно-сосудистую систему на беговой дорожке, велотренажере, со скакалкой, просто поднимаясь по лестнице. Полезно поработать над гибкостью, растяжкой, координацией. Словом, чем проще будут на начальном этапе упражнения, тем легче будет организму втянуться в новый режим.

Когда лучше выполнять физические упражнения? Попробуйте прислушаться к собственному организму. Если вам комфортно заниматься утром, и у вас есть на это время, и при этом вы хорошо себя чувствуете после нагрузки, вполне работоспособны и в тонусе – занимайтесь утром или в первой половине дня. Если день занят и свободным остается только вечер – тоже хорошо, вечерние часы вполне подходят для тренировок. Только желательно, чтобы тренировка заканчивалась не позже девяти вечера. Вообще, планируя физическую нагрузку на день, полезно учитывать суточные биоритмы. Утренний пик активности приходится примерно на 11 часов, а вечерний – на 19 часов. Подстройте свой режим так, чтобы именно в эти часы оказаться в спортивном зале. Конечно, цифры эти не являются строгими. Все очень индивидуально. Для кого-то самым удачным временем для тренировки будет раннее утро, скажем, часов семь утра. В любом случае, главное – во время занятий и после них испытывать только положительные эмоции и иметь хорошее самочувствие.

Примерно через месяц-два можно увеличить количество тренировок в неделю до трех. Это оптимальный режим, если вы не собираетесь выступать на Олимпийских играх. Посещать спортзал или бассейн чаще не нужно. Организм полностью восстанавливается двое суток, и нужно ему давать это время. Если тренироваться чаще – пять-шесть раз в неделю, – то для более быстрого восстановления потребуются специальные мероприятия, которые обычному человеку практически недоступны, это уже режим спорта высоких достижений. Для вас важно избавиться от лишнего веса и обрести хорошее здоровье, а не установить мировой рекорд. Поэтому я рекомендую заниматься не чаще трех раз в неделю. Это оптимальный график.

Если трех тренировок в неделю вам не хватает, если организм требует больше нагрузок, то устраивайте себе дополнительные занятия, отличающиеся от основных тренировок. Если вы, к примеру, занимаетесь фитнесом через день, это ваша основная тренировка, то в свободные дни замените ее прогулкой по красивым местам, игрой в волейбол или в теннис, плаванием и так далее. И организму, и психике нужно разнообразие. Если слишком долго заниматься одним видом спорта, он может, в конце концов, попросту надоесть. И еще – дополнительные тренировки должны быть на порядок легче, чем основные. Никаких серьезных нагрузок, никакой усталости после внеплановых тренировок быть не должно. Не лишайте себя отдыха.

Не нужно налегать на физические упражнения, если вы проходите комплекс физиотерапевтических процедур по снижению веса. Такие процедуры тоже являются серьезной нагрузкой для организма, поэтому совмещать их с тренировками надо очень осторожно. Лучше на это время вообще отказаться от занятий спортом, потому

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru что это будет слишком большая дополнительная нагрузка на организм. Вы ограничиваете себя в питании, вы получаете физическую нагрузку в виде альтернативной физиотерапевтической программы. И если при этом еще усиленно заниматься в спортзале – это будет слишком тяжело для организма. Особенно для организма возрастного или физически неподготовленного.

Выбирайте время для физических занятий, комфортное для вас.

Помните: утренний пик активности организма в 11.00, вечерний – в 19.00.

Оптимально заниматься 3 раза в неделю.

Бывает и так, что человек ходит какое-то время в спортзал, занимается там по тщательно разработанным программам, но никак не может привыкнуть к физическим нагрузкам. То есть очень плохо их переносит. После занятий – подавленность, сниженный эмоциональный фон, плохой сон и так далее. В чем тут может быть дело? Варианта два. Либо программа тренировок не адекватна физическим возможностям человека: по времени или по степени нагрузки, которая создается тренером. Либо человек эмоционально не подготовился к этой физической нагрузке и имеет негативный шлейф. Но самое главное, что постоянный негативный шлейф является следствием того, что нагрузка может быть вообще вредна для человека. То есть постоянное плохое настроение – это индикатор того, что человек что-то делает не так, и только вопреки собственному здоровью. В этом случае лучше на какое-то время отказаться от тренировок вообще. Дать возможность организму самому решить, когда и как приступить к занятиям.

Еще один важный вопрос – вопрос питания. Когда есть, что есть, как есть, если организм получает дополнительную физическую нагрузку? В целом режим питания и набор продуктов остаются теми же. Но если вам нужно не только избавиться от лишнего жира, но и набрать немного мышечной массы, чтобы получить какие-то рельефы, обязательно нужно примерно через час после тренировки дополнительно дать организму полноценный белок. Птица, рыба, нежирное мясо – все эти продукты поставляют мышцам необходимый для их роста материал. Но, повторю, только в день тренировки. Не нужно отказываться от своего режима питания только на том основании, что, мол, на тренировке и так сжигается достаточно жира. В том-то все и дело, что физические упражнения дают нужный эффект только в комплексе с правильным сбалансированным питанием.

Если же набор мышечной массы не является целью, а вы просто хотите сбросить лишний вес, то необходимо придерживаться своего обычного режима питания, не увеличивая долю белковых продуктов.

Снижение массы тела на фоне регулярных физических нагрузок происходит только при одновременном соблюдении гипокалорийной диеты!

Это, кстати, ошибка многих людей – начав заниматься спортом и потеряв несколько килограммов, они решают, что соблюдать какие-то ограничения в питании незачем. И действительно – килограммы тают, почему бы и не дать себе волю? К тому же после активных занятий так здорово разыгрывается аппетит! Ну как тут удержаться? И съедает человек кусочек торта или какую-нибудь плюшку один раз, другой... Смотрит на весы – там вроде бы все в полном порядке, вес снижается. Человек на радостях кушает уже не по одному кусочку торта, а по два-три. Да еще картошечки с мясом – есть-то хочется!

А через пару недель вес опять резко начинает увеличиваться. Почему так? Да потому что при таком питании не соблюдается главное правило – сжигаться энергии должно больше, чем ее поступает. Вот что важно – соблюдать правильный баланс. Мы должны постоянно поддерживать дефицит поступающей с продуктами энергии, чтобы заставить организм растрчивать свои жировые запасы. Если же мы даем ему продуктов больше чем нужно – он просто переработает их и отложит очередной запасик. Так, на всякий случай.

Получается вроде бы как замкнутый круг: чем интенсивнее мы занимаемся, тем сильнее у нас разыгрывается аппетит и тем больше мы едим. Но здесь нужно вспомнить о том, что я говорила по поводу борьбы с голодом. У вас всегда есть

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru палочка-выручалочка в виде зеленого чая с ложечкой меда, есть нежирный кефир, есть натуральный обезжиренный йогурт, есть грейпфрут... Словом, вы не голодаете, не должны голодать. Вы кушаете, не испытываете этих голодных болей, не испытываете дискомфорта и неприятных эмоций. И в то же время – не даете организму шансов отложить про запас лишние сто граммов жирка, не вводите в стресс свою жировую клетку. А значит – и не набираете лишний вес. Но не забывайте про завтрак – завтракать нужно каждое утро, и даже перед тренировкой съедать хотя бы половину порции любимого геркулеса с фруктами или ягодами.

Перед самой тренировкой лучше ничего не есть. Прием пищи должен быть где-то за час до начала занятий. И через час после. Во время самой тренировки, если хочется есть и если наступило время приема пищи по вашему графику, – можно очень легко перекусить: стакан фруктового сока, слива, мандарин или что-нибудь в этом роде. Такой перекус только придаст силу работающим мышцам. Но не увлекайтесь, заниматься на полный желудок нельзя.

Воды придется потреблять больше. Во время активных физических занятий организм теряет много жидкости, и эту потерю нужно обязательно восполнять. Пить можно и во время тренировки, и сразу после. Но опять же – соблюдайте меру, когда в желудке булькает, о продуктивной тренировке и речи быть не может.

И программа питания, и физическая нагрузка, и вытекающий из этого процесс снижения веса, который направлен на оздоровление человека, – все это дает ему удовлетворение, позволяет ему подтвердить ту мотивацию, которая подвигла его на все эти действия в отношении себя любимого. И в итоге весь этот комплекс мероприятий позволяет человеку приобрести здоровье и поддерживать его. Главная трудность на пути к достижению задуманного – преодоление собственных привычек и лени, мобилизация сил и упорство. Но если вы задались целью – у вас все получится.

Итак, для повышения повседневной физической активности рекомендую:

1. Одну транспортную остановку проходить пешком до и после работы.
2. Постараться, по возможности, некоторую работу делать стоя: разговаривать по телефону, готовить, читать.
3. При просмотре телевизионных передач отказаться от телевизионного пульта.
4. Больше времени проводить не перед телевизором, а на свежем воздухе.
5. Если вы пользуетесь автомобилем, хотя бы дважды в неделю переходите на общественный транспорт.
6. Совершайте в выходные дни долгие пешие прогулки.
7. Старайтесь один-два раза в неделю заниматься доступными и любимыми видами спорта.
8. Не пользуйтесь лифтом до шестого этажа.
9. После каждого приема пищи следует стоять или ходить, но никак не сидеть и тем более не лежать.

Физиотерапевтические процедуры

Стремясь похудеть, вы, прежде всего, хотите изменить внешний вид в лучшую сторону. Но далеко не всегда само по себе снижение массы тела гарантирует отличный результат в смысле красоты.

Осунувшееся лицо, обвисшая грудь, тяжелые щеки, глубокие морщины, фартуком висящий живот, дряблая кожа внутренней поверхности бедер и рук – все это вряд ли входит в понятие «красота». А ведь именно к ней мы стремились, ограничивая себя в еде, выполняя физические упражнения, соблюдая жесткий режим дня. Неужели все наши ограничения и усилия – ни к чему хорошему не привели?

Конечно же, привели! Избавиться от десяти – двадцати килограммов лишнего веса – это огромный шаг вперед, это на самом деле ошеломительный результат! Просто нужно немного исправить допущенные ошибки. А еще лучше – не допускать их

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru изначально, практически с первых дней или недель вашей новой жизни. В чем ошибки? В том, что вы не помогли своему организму своевременно перестроиться и адаптироваться к новым условиям внутренней среды.

Ведь не секрет, что при уменьшении массы тела теряется не только жир, но и вода, которая находится во всех тканях нашего организма. При выведении ее из тканей объем их уменьшается, и они как бы сморщиваются, что и отражается на внешнем виде. Что же делать? Необходимо, прежде всего, в программу снижения массы тела включить физиотерапевтические процедуры, при помощи которых можно наряду со снижением своего веса привести и кожные покровы в полный порядок.

По поводу современных физиотерапевтических процедур существует множество мифов и легенд. Многие из них искусственно подогреваются производителями чудо-аппаратов и салонами красоты, в которых можно получить эти процедуры. Налицо коммерческий интерес. Так неужели очередной обман доверчивого потребителя? К счастью, нет! Знающий и опытный специалист-физиотерапевт действительно может сотворить с вашим телом настоящее чудо – через несколько недель или месяцев вы сможете буквально сразить своей красотой близких и друзей. Но именно через несколько недель или месяцев, а не после одной чудотворной процедуры!

Для того чтобы понимать чего мы можем добиться с помощью физиотерапевтических процедур, давайте разберемся со всей физиотерапевтической «кухней».

Сразу хочу сказать, что радикальных физиотерапевтических методик для борьбы с ожирением в настоящее время еще нет. Наилучшие результаты достигаются при использовании целого комплекса физиотерапевтических процедур в сочетании с диетой и адекватными физическими упражнениями.

Вместе с тем практически каждый год появляются все новые методы лечения, основанные на различных физических воздействиях как на организм в целом, так и на различные его отделы. Правильно подобранные процедуры позволяют увеличить энергозатраты организма, ускоряют обмен веществ и превращают процесс снижения массы тела в максимально комфортное мероприятие.

Но прежде, чем приступить к проведению физиотерапевтических процедур, необходимо убедиться, что у вас нет противопоказаний к ним. В этом вам, конечно, поможет ваш лечащий врач. Основными из них являются:

- кожные заболевания в зоне воздействия в стадии обострения;
- острые воспалительные заболевания;
- лихорадочные состояния;
- склонность к кровоточивости;
- заболевания крови;
- тяжелые заболевания сердечно-сосудистой системы, почек и печени;
- судорожный синдром;
- тромбофлебит в области воздействия;
- новообразования;
- беременность;
- активный туберкулезный процесс и другие инфекционные заболевания;
- камни в почках, желчном пузыре, мочевом пузыре в случае воздействия на область поясницы и живота;
- имплантированный кардиостимулятор.

При проведении электропроцедур необходимо иметь в виду возможность гиперчувствительности к импульсному току.

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru
В настоящее время в основном используются физические методы воздействия на организм, направленные на коррекцию метаболизма, – это регуляция центральных механизмов жирового обмена и повышение контрактильного термогенеза. Все они относятся к методам общего или центрального (через центры головного мозга) воздействия.

Второй группой лечебных мероприятий являются методы, направленные на различные участки жировой ткани (местное воздействие), которые активируют обменные процессы в адипоцитах и окружающих их тканях. В последние годы все большее распространение находят именно методы местного воздействия с использованием аппаратных методик.

Чтобы избежать обвисания кожи при похудении, сочетайте диетическое питание с физическими нагрузками и комплексом физиотерапевтических процедур.

Не забудьте проконсультироваться с врачом!

Многие десятилетия основное место в лечении ожирения занимали различные методики, оказывающие общее воздействие на организм.

Они применялись в физиотерапевтических отделениях поликлиник и больниц, а также в санаториях. Эти отделения, как правило, занимали значительные площади и имели громоздкое оборудование. В настоящее время они с успехом продолжают применяться в СПА-центрах и клиниках.

По механизму своего действия центральные методы можно разделить на метаболические (энзимстимулирующие), гормонокорректирующие и вазоактивные.

Метаболическим эффектом обладают кислородные и озонные ванны, а также оксигенобаротерапия. При использовании ванн осуществляется лечебное воздействие на пациента, погруженного в водную среду. При этом механический, термический и химический факторы действуют на протяжении всей процедуры. Наилучший эффект достигается при воздействии пресной воды, перенасыщенной газами. Оседающие на коже пузырьки газа производят «тактильный массаж». Химическое действие газовых смесей, растворенных в воде, обусловлено свойствами газа и его растворимостью. Пузырьки кислорода быстро поднимаются на поверхность и попадают в дыхательные пути, а затем увеличивают кислородное насыщение крови. Благодаря этому усиливаются обменные процессы в организме. Молекулы озона хорошо проникают через кожу и активизируют окислительные процессы непосредственно в подкожно-жировой клетчатке. Благодаря кислородным и озонным ваннам значительно повышается метаболизм, который ускоряет расщепление жира.

Оксигенобаротерапия предусматривает применение газовых смесей под повышенным парциальным давлением, что приводит к значительно большему насыщению тканей кислородом. При проведении процедуры пациенты помещаются в специальные одно- или многоместные барокамеры, в которых содержание кислорода равно 100 %. Обычно процедуры проводятся ежедневно и продолжаются от 45 до 60 минут. Полный курс составляет 8–10 процедур и может повторяться через 2–3 месяца. Однако данные методы в настоящее время используются нечасто, да и эффективность их в отношении снижения веса невелика.

Из гормонокорректирующих методик наиболее часто используют углекислые и родоновые ванны. В углекислых ваннах используется вода с содержанием диоксида углерода не менее 0,75 г/л. Углекислый газ легко проникает в организм через кожу и легкие и усиливает клеточное дыхание. Вследствие этого активизируются центры продолговатого мозга, увеличивается поступление кислорода, ткани лучше обогащаются кислородом, усиливается сократимость скелетных мышц. Также расширяются сосуды, что приводит к перераспределению крови в организме. Курс лечения составляет 12–15 процедур по 12–15 минут.

Лечебный эффект родоновых ванн достигается благодаря инертному газу родону, распад которого сопровождается альфа-излучением. Проникший в кожу родон депонируется в жировых депо. При этом происходит стимуляция коркового вещества надпочечников и симпато-адреналовой системы, что сопровождается изменением активности тканевых липолитических ферментов и усилением гликолиза и липолиза. Курс лечения составляет 10–15 ванн по 12–15 минут. Использование родоновых ванн в сочетании с диетой позволяет сбросить на 3–4 килограмма больше, чем использование только одной низкокалорийной диеты.

Все водолечебные процедуры оказывают температурное, механическое и химическое раздражение на кожные покровы. Огромная роль принадлежит рефлекторному влиянию, реализуемому через нейрогуморальные механизмы.

Другие методики – транскраниальная электроанальгезия, трансцеребральная УВЧ-терапия, СВЧ-терапия щитовидной железы, – направленные на стимуляцию гормональных систем организма, широко сейчас не используются, так как недостаточно эффективны.

Вазоактивные методы основаны на увеличении притока крови к коже и ускорении в ней обменных процессов. Наиболее ярко этот эффект прослеживается при использовании душей, т. е. при воздействии на организм струй воды различных по форме, направлению, температуре и давлению. Струи воды, попадая на кожные покровы, вызывают их кратковременную деформацию и раздражение заложенных здесь механорецепторов и термочувствительных структур. При этом в коже увеличивается содержание вазоактивных пептидов, которые изменяют тонус артериол и лимфатических сосудов, находящихся в кожных покровах, а также повышают тонус скелетных мышц. Выделение большого количества вазоактивных веществ приводит к значительному расширению сосудов и покраснению кожи. Помимо вазоактивного эффекта при использовании душа достигается также и тонизирующий и седативный эффект.

Наибольшую известность получили душ Шарко и циркулярный душ. При душе Шарко струя воды направляется из аппарата на тело пациента с расстояния 3–4 метра. При курсовом лечении температура воды постепенно понижается с 34–36 °С при первых 2–3 процедурах до 20 °С к концу курса, а давление воды постепенно повышается со 150 до 250 кПа. Воздействие струей воды проводится последовательно на все отделы тела и конечности.

При циркулярном душе на кожные покровы воздействуют многочисленные горизонтальные струи воды из труб с тонкими отверстиями. Температура воды при курсовом лечении постепенно понижается с 34–36 °С при первых процедурах до 25 °С к концу курса, а давление повышается с 100 до 150 кПа. Продолжительность процедуры составляет от 2 до 5 минут, а курс лечения – 15–25 процедур. Применяют циркулярный душ после теплой ванны, используя для душа воду на 1–2 °С ниже, чем в ванне.

Эти методы сами по себе не помогут сбросить лишний вес, они используются только в комплексных программах. При этом распространены они не очень широко – ведь процедуры необходимо проводить в специально оборудованных помещениях с гидроизоляцией.

Большой популярностью у пациентов, в том числе и в моей клинике, пользуется подводный душ-массаж. Процедура проводится в ванне емкостью 600 л или в специальном бассейне. Струя воды воздействует на тело пациента из помещенного в воду на расстоянии 15–20 см от тела наконечника. Движение водной струи осуществляется по общим правилам массажа. Давление воды регулируется в зависимости от зоны воздействия – от 100 кПа на переднюю брюшную стенку до 400 кПа на конечности. Потеря массы тела при курсовом лечении с помощью подводного душа-массажа обусловлена тем, что из-за значительной активизации кровообращения как в целом в организме, так и в частности, в почках через 15–30 минут после завершения процедуры увеличивается диурез.

По интенсивности механического раздражения души располагаются следующим образом в порядке усиления эффекта: дождевой, игольчатый, веерный, циркулярный, подводный душ-массаж, душ Шарко.

Основная роль в современных программах по избавлению от лишнего веса и коррекции косметических дефектов отводится аппаратным методикам, благодаря которым усиливается контрактильный термогенез, активизируется обмен в адипоцитах и устраняются застойные явления в жировой ткани.

Подавляющее большинство электропроцедур, применяемых в программах похудения, основаны на использовании импульсного тока. Лимфодренаж, липолиз, миостимуляция – названия, которые у всех на слуху. Именно в этих процедурах применяется импульсный ток.

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru
Одной из первых процедур, назначаемых в программах снижения избыточной массы тела и коррекции фигуры, является лимфодренаж. В основе большинства патологических процессов, происходящих в организме, в том числе при избыточной массе тела и целлюлите, лежат нарушения микроциркуляции и развитие застойных явлений, что связано с нарушением лимфооттока и накоплением в межклеточных пространствах продуктов метаболизма клеток.

Чтобы вам было легче понять, почему происходит нарушение микроциркуляции и развиваются застойные явления в тканях, нам нужно коротко рассмотреть строение и функционирование системы крово- и лимфообращения.

Кровь, богатая кислородом и питательными веществами, доставляется во все ткани организма по артериям, которые постепенно уменьшаются в диаметре и разветвляются до капилляров. Капилляры представляют собой наиболее важный в функциональном отношении отдел кровеносной системы, так как именно в них осуществляется обмен между кровью и межклеточной жидкостью. Жидкая часть крови – плазма, проходит через сосудистую стенку и превращается в межтканевую жидкость. Она питает клетки и одновременно забирает токсичные продукты их жизнедеятельности. Межклеточная жидкость из тканей выводится вены и лимфатическими сосудами. Та часть межклеточной жидкости, которая выводится лимфатическими сосудами, называется лимфой.

Лимфатическая система играет в организме человека огромную роль. Все ткани, за исключением поверхностных слоев кожи, центральной нервной системы и костной ткани, пронизаны лимфатическими капиллярами, замкнутыми с одного конца. Лимфатические капилляры собираются в более крупные лимфатические сосуды, которые впадают в нескольких местах в вены. Через стенки лимфатических капилляров легко проходят неорганические вещества, сахара, жиры и белки, причем белковые частицы значительно больших размеров, чем проходящие через стенки венул. На путях тока лимфы находятся своеобразные фильтры – лимфатические узлы, в которых она проходит очистку от токсинов и обогащение иммунными клетками. В норме вырабатывается до двух литров лимфы.

Давление в лимфатических сосудах крайне низкое, поэтому и скорость тока лимфы относительно невелика. В стенках более крупных лимфатических сосудов содержатся гладкомышечные клетки, и лимфа продвигается по ним благодаря ритмичным сокращениям этих клеток. Кроме того, на внутренней поверхности стенок лимфатических сосудов находятся клапаны, которые препятствуют обратному току лимфы. В лимфатических капиллярах нет гладкомышечных клеток и клапанов, поэтому ток лимфы в них осуществляется благодаря так называемому лимфатическому насосу – сокращениям скелетных мышц. При этом как в лимфатических сосудах, так и в венах, вследствие временного сдавливания окружающими тканями этих сосудов, повышается давление, а скорость лимфотока может возрастать в 15 раз. Благодаря этому лимфатическая система выполняет еще одну очень важную функцию – дренажную, то есть препятствует накоплению жидкости в межтканевом пространстве. При нарушении дренажа лимфы развивается лимфостаз, или местный отек (лимфатический отек).

Все мероприятия, направленные на активизацию работы лимфатической системы, называются лимфодренажем. Существует несколько способов улучшения лимфодренажной функции. Их можно разделить на ручные (лимфодренажный массаж), медикаментозные (местные сосудистые препараты, различные виды обертываний), а также аппаратные методики, о которых я расскажу в этой главе.

К аппаратным методикам, благодаря которым улучшается дренаж тканей, относят:

- импульсные токи: последовательную стимуляцию мышц и микротоковую стимуляцию лимфоузлов;
- прессотерапию;
- вакуумную терапию.

Лимфодренаж лежит в основе любой программы снижения массы тела и лечения целлюлита. В результате его действия из организма в целом или из отдельных проблемных зон выводится избыток жидкости и продукты обмена, что приводит к уменьшению отечности тканей. Ткани очищаются от продуктов жизнедеятельности, и их рецепторный аппарат становится более чувствительным к другим лечебным

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru
процедурам.

При использовании импульсного тока происходит стимуляция скелетных мышц, а это заставляет мышцы сокращаться и давить на окружающие ткани. Лимфа начинает перемещаться к более крупным сосудам и по ним попадает в венозную систему. Активированные скелетные мышцы как бы выдавливают лишнюю жидкость из тканей.

Процедуры проводят как на специальных аппаратах для лимфодренажа, так и на аппаратах для электромиостимуляции. Electroды располагаются так, чтобы обеспечить последовательную волну сокращений от периферии к центру. Современные аппараты снабжены минимум четырьмя каналами на шестнадцать Electroдов, обеспечивающих кольцевой режим работы.

Процедуры хорошо переносятся пациентами и субъективно ощущаются как своеобразные поглаживания. Аппараты последнего поколения снабжены кардиосенсором, который надевается на палец пациента, что позволяет обеспечить синхронизацию мышечных сокращений с сердечными сокращениями.

Эффективность процедуры не зависит от интенсивности тока. Для оптимального дренажа лимфы бывает достаточно импульсных токов со сверхнизкими частотами – 40–60 Гц. Визуально правильно проведенная процедура сопровождается небольшим видимым сокращением скелетной мускулатуры, и только. Интенсивных сокращений мышц быть не должно! Клиническая практика показывает, что оптимальное время одной процедуры – 30 минут. Процедуры проводятся через день или 2 раза в неделю. В зависимости от выраженности лимфостаза продолжительность курсового применения лимфодренажных процедур составляет от 5 до 20 минут, но иногда и этого бывает недостаточно. Большой эффект можно получить при одновременном использовании электромиостимуляции, при этом процедуры проводятся в один день. Лимфодренажные процедуры можно сочетать также с массажем, обертываниями, ультразвуковой терапией.

Разновидностью лимфодренажа является прессотерапия. При проведении процедуры ноги помещают в специальные двойные сапожки и с помощью компрессора ритмично нагнетают воздух между слоями этих сапожков. При этом ноги сдавливаются под давлением до 60 мм ртутного столба, что приводит к сдавлению и подлежащих тканей, приводящих к ускорению тока лимфы. Одновременно с лимфодренажем тканей активизируется и микроциркуляция в них. Применяют прессотерапию при целлюлите, отеках и нарушениях кровообращения в ногах. Однако необходимо иметь в виду, что при тромбозах вен нижних конечностей и трофических нарушениях сосудистого происхождения данную процедуру проводить нельзя. Сама прессотерапия не является самостоятельным методом лечения избыточной массы тела, но хорошее дополнение в комплексных программах. Процедуры проводятся обычно ежедневно по 20–30 минут, а полный курс – 10 процедур.

Лимфодренаж относится также к группе процедур, основанных на усилении липолиза за счет увеличения расходования энергии. Дело в том, что на движение лимфы по лимфатической системе требуются определенные энергетические затраты. Кроме того, благодаря лимфодренажу межклеточные пространства своевременно освобождаются от находящихся там шлаков, что придает динамику процессу окисления жира и уменьшению объемов тела.

Электромиостимуляция относится к наиболее популярным аппаратным процедурам. Лечебный эффект основан на стимуляции сокращений скелетных и гладких мышц. Это своеобразная пассивная гимнастика для различных мышц. Да что там гимнастика! Это целенаправленная большой интенсивности тренировка! Если при какой-либо физической работе в ней принимают участие одновременно различные мышечные группы, то при электромиостимуляции – группы мышц, находящиеся только в зоне контакта с Electroдами. При этом эффект нескольких сеансов равноценен специальной силовой тренировке в течение нескольких недель, а то и месяцев. Установлено, что один сеанс длительностью 17 минут равноценен трехчасовой тренировке в фитнес-зале. При этом происходит не только линейное сокращение и расслабление мышечных элементов, но и торсионное скручивание мышц, которое самостоятельно воспроизвести невозможно. При такой тренировке мышцы затрачивают большое количество энергии, которая образуется за счет окисления жира в прилегающей к работающей мышце клетчатке. В результате пассивных сокращений мышц дополнительно усиливается дренаж лимфы, расширяются периферические сосуды и активизируется кровоток, а следовательно, уменьшается отечность глубоких слоев кожи, восстанавливается кожный рельеф, а главное – уменьшается объем жировых

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru клеток. Кроме того, происходит своеобразная накачка мышц, благодаря чему появляется или еще больше подчеркивается мышечный рельеф. Таким образом, процедуры электромиостимуляции используются для коррекции фигуры и моделирования отдельных областей тела.

И все же, несмотря на быстрый и отчетливо видимый эффект, электромиостимуляция не является монопроцедурой для снижения массы тела. С ее помощью можно значительно уменьшить объемы тела, но не массу. Пациенты нередко приходят в полный восторг, когда после одного сеанса объем талии сокращается на несколько сантиметров, однако этот эффект очень быстро сходит на нет. Ведь масса жировых клеток не уменьшилась, а уменьшился лишь отек тканей и увеличился мышечный тонус. Но не отчаивайтесь! Нужно лишь терпение! Устойчивые положительные изменения появятся несколько позднее, так как эффект накапливается постепенно в результате подобной тренировки мышц. Если же вам не хочется заниматься фитнесом или силовыми упражнениями, отличной альтернативой может стать именно курсовое применение электромиостимуляции. Обычный курс составляет от 15 до 20 сеансов 3 раза в неделю. Это позволяет достичь стойкого уменьшения объемов тела и придать ему красивые контуры. На используемой мною аппаратуре длительность одного сеанса составляет 17 минут, но достаточно часто я назначаю двойную процедуру (34 минуты).

Имеются некоторые особенности при проведении электромиостимуляции различных проблемных зон.

Очень хорошие эстетические результаты получают при проведении стимуляции мышц живота, так как у большинства женщин, да и у многих мужчин мышцы брюшной стенки слабо развиты. Особенно это касается неоднократно рожавших женщин, ранее не занимавшихся спортом. Накачать эти мышцы с помощью электромиостимуляции гораздо быстрее и проще, чем тренируясь в спортзале. При этом формируется хороший мышечный корсет, а у мужчин образуется даже рельеф мышечных кубиков.

Впечатляющих результатов можно ожидать при проведении процедур у женщин с гиноидным ожирением (тип «груша»), так как в результате стимуляции проблемных зон происходит уменьшение объема именно бедер и ягодиц, а не лица и груди, как при использовании только диеты. Еще лучших результатов можно добиться при одновременном назначении и других физиотерапевтических процедур и, в первую очередь, лимфодренажа, ультразвуковой терапии с дефиброзирующим эффектом и электролиполиза.

Словом, электромиостимуляция – метод физиотерапии, без которого просто невозможно представить современные программы снижения массы тела. Благодаря ей мышцы приходят в тонус, улучшается микроциркуляция, лимфодренаж и обмен в жировых клетках. Однако необходимо помнить, что наилучший эффект достигается при использовании электромиостимуляции совместно с другими процедурами, а также рациональной диетой и физическими нагрузками. Не забывайте об этом!

В последние годы появилось большое количество методик, направленных на активацию обмена в адипоцитах. Это так называемые липокорректирующие методы лечения избыточной массы тела, локальных жировых отложений и целлюлита. Под воздействием различных физических факторов жировая капля внутри адипоцита значительно уменьшается, а объем самой клетки может сократиться в 40 раз. Этот процесс носит название липолиза, а осуществить его можно с помощью электрического тока (электролиполиз), вакуума и ультразвука.

Электролиполиз является очень эффективным методом лечения. При его проведении используются как накожные, так и игольчатые электроды, однако эффективность первых значительно ниже. Игольчатые электроды достигают длины 15 сантиметров. Они вводятся под кожу параллельно друг другу до 16 штук, например на каждое бедро. Наиболее эффективно липолиз происходит при использовании частоты стимуляции 300–600 Гц. В результате воздействия электрического тока в тканях активизируются ферменты, которые ускоряют липолиз. Кроме того, электрический ток оказывает прямое разрушающее воздействие на адипоциты. Каждая процедура электролиполиза запускает цепную реакцию, при которой процесс разрушения одной клетки и нормализация метаболизма в других идут по цепочке от одной клетки к другой на протяжении 8–10 дней. И каждая последующая процедура своим эффектом суммируется с эффектом предыдущей. Таким образом, происходит накопление конечного результата. Процедуры производятся в режиме 1 раз в неделю, а количество их составляет от 5 до 15–20 на курс.

Игольчатый электролиполиз предполагает повреждение кожи, поэтому проводится он должен в условиях стерильности специально обученным персоналом. Противопоказания для него те же, что и для всех других электропроцедур. Особенно он эффективен при воздействии на так называемые плотные жиры. Хотя электролиполиз показал свою эффективность при лечении целлюлита, всех проблем, связанных с этим процессом, он устранить не может. Электрический ток не способен разрушать грубые подкожные рубцы, характерные для поздних стадий целлюлита.

Вакуумный липолиз основан на воздействии пониженного атмосферного давления на различные участки тела. Это давление достигается с помощью медицинских банок или специальных вакуум-аппаратов. Аппараты работают в переменном режиме и создают отрицательное давление, благодаря которому изменяется давление в крови и тканях, происходит расширение артериальных сосудов и капилляров. Все это приводит к активизации периферического кровообращения. Соответственно, активизируются обменные процессы как в поверхностных, так и в глубоко расположенных тканях, что приводит к сжиганию жировых клеток.

Большая роль вакуумным методикам отводится в программах лечения начальных стадий целлюлита. При подборе режима лечебных процедур необходимо помнить, что в результате воздействия вакуума на кожные покровы увеличивается проницаемость сосудов и образуются петехии (точечные кровоизлияния). Так что при чрезмерной чувствительности кожи, а также нарушении режима проведения процедуры пациент может уйти с обширными гематомами. Внимательными должны быть как специалисты, так и пациенты – не следует слишком быстро во время процедуры понижать давление в аппарате. Курс лечения составляет от 6 до 10–12, а иногда и 16 процедур.

Лучшего результата можно достигнуть при сочетании вакуумной декомпрессии с вибрационным воздействием. Вибрация определенной траектории и частоты позволяет добиться эффекта ударной волны вдоль мышечных волокон, благодаря чему повышается их возбудимость и способность сокращаться. Кроме того, вибрация стимулирует обменные процессы в тканях, усиливая эффект вакуум-терапии. Движения вакуум-аппликатора проводят по правилам лечебного массажа, а разрежение в нем достигает 60 кПа (585 мм рт. ст.). Частотный диапазон вибрации насадки-вибратора 10–70 Гц. Продолжительность одной процедуры составляет 30–40 минут, курс лечения от 4 процедур в режиме 1–2 раза в неделю, а его продолжительность устанавливается индивидуально для каждого пациента.

Третий вид липолиза представляет собой наружную ультразвуковую пульс-терапию. При этом методе лечения на кожные покровы и подлежащие ткани оказывается воздействие ультразвуковыми волнами высокой частоты (более 20 000 Гц), которые разрушают не только жировые ткани, но и подкожные рубцы. В связи с этим данная методика рекомендуется при лечении целлюлита поздних стадий. Чем выше частота ультразвуковых колебаний, тем меньше глубина проникновения в ткани. Так, при частоте ультразвуковых колебаний в 2640 кГц глубина проникновения в ткани составляет около 1–1,5 сантиметра, в то время как при частоте 880 кГц 4–6 сантиметров. Курс лечения составляет 4–12 процедур, которые проводятся 2–3 раза в неделю. В программах коррекции фигуры ультразвуковые процедуры следует сочетать с электромиостимуляцией и электролиполизом, а также различными лимфодренажными процедурами.

Новым направлением в использовании ультразвуковой терапии является метод, получивший название кавитация. Феномен кавитации известен уже около 40 лет, но в эстетической медицине его начали использовать лишь в последние годы. Установлено, что в газах и жидкостях под влиянием ультразвуковой волны образуются микропузырьки, которые обладают большим энергетическим потенциалом. При дальнейшем воздействии ультразвука эти пузырьки постепенно растут, а затем лопаются. В нашем случае такие микропузырьки воздуха образуются в жировых клетках, разжижая при этом жир, который выделяется из адипоцитов при нарушении целостности клеточной оболочки. Следует отметить, что повреждаются в первую очередь наиболее наполненные жиром клетки, вследствие чего и самые напряженные. В дальнейшем жир в зонах, на которые оказано терапевтическое воздействие ультразвука, уже не может откладываться. В связи с этим в настоящее время метод кавитации рассматривается как альтернатива хирургической липосакции. При проведении широкомасштабного эксперимента в европейских клиниках по использованию кавитации у пациентов, которым планировалась оперативная липосакция, были получены настолько впечатляющие результаты, что 90 % (!) из них отказались от хирургического вмешательства.

Длительность одной процедуры кавитации составляет не более 60 минут (обычно от 15 до 30 минут), а сеансы проводятся не чаще одного раза в 10 дней. Сам же курс лечения состоит из 3–6 сеансов. Лишь в ряде случаев возникает необходимость в поддерживающей терапии через 6 месяцев, состоящей из 1–3 процедур. Для ускорения процесса выведения продуктов распада жировых клеток через кровеносную и лимфатическую системы используются лимфодренажные процедуры. В результате данного лечения пациент теряет, прежде всего, объемы, так как сама жировая ткань обладает невысокой плотностью и достаточно легкая. Таким образом, наиболее успешно кавитация применяется при лечении локальных жировых отложений и целлюлита.

Введение лекарственных веществ с использованием ультразвука носит название ультрафонофорез, и данная процедура оказывает еще более выраженный эффект. Ультразвук и проведенные им лекарственные вещества способны разрушать соединительнотканые структуры и мембраны жировых клеток. Лекарственные вещества в силу своей липофильности, то есть способности проникать через липидные структуры, попадают в эпидермис и верхние слои кожи через протоки сальных желез. Они депонируются в основном в коже и в течение 10–12 часов поступают в лежащие глубже органы и ткани. В эстетической медицине при проведении ультрафонофореза используют специальные крема.

Эффективность физиотерапевтических процедур значительно возрастает после предварительного теплового воздействия на ткани. В этом случае повышается порог чувствительности нервных клеток кожи и подлежащих тканей, а это позволяет использовать электрические импульсы большей амплитуды.

Усиление контрактильного термогенеза достигается и с помощью различных СПА-процедур. Так называемый СПА-бум наконец-то докатился и до нашей страны. Однако, скорее, речь здесь идет не о самих методиках, которые используются в СПА-программах, а именно о современной СПА-индустрии. Ведь слово СПА расширяется как стремление к здоровью через воду (читай, водные процедуры).

В классическом варианте СПА представляет собой курорт, располагающий, наряду с природными ресурсами, современными технологиями красоты и здоровья. Однако это удовольствие доступно немногим, и сегодня СПА-центры решительно устремились к своему потребителю, то есть в город. В больших городах все шире распространяется сеть так называемых day-SPA, то есть курортов одного дня. В этих СПА-центрах, на относительно небольших площадях используются самые современные технологии, применяемые в эстетической и реабилитационной медицине. И все это действие проводится в очень комфортных антистрессовых условиях. Просто чудо!

Элементами СПА-технологий являются различные бани. И как здесь можно забыть о знаменитых русских банях и финских саунах? Ведь русский народ издавна использовал паровую баню для лечения многих недугов и восстановления утраченных сил, а спортсмены успешно использовали ее для сгонки веса.

Паровая баня осуществляет комплексное воздействие на организм насыщенной горячим воздухом очень высокой влажности и холодной пресной водой. Температура воздуха в парилке достигает 45–60 °С, а относительная влажность 90–100 %. Благодаря воздушной оболочке, которая образуется в помещении, поверхностные ткани тела нагреваются до 39–44 °С, а внутренние органы до 38–39 °С. Для того чтобы организм не перегревался, включается механизм теплоотдачи, то есть начинает испаряться пот, который обильно выделяется уже через 2–5 минут пребывания в парилке. В течение одной процедуры может выделиться 1–2 литра, а у очень тучных людей и до 4 литров пота, который содержит наряду с водой и многие электролиты, а также продукты обмена. Одновременно резко снижается тонус мышц и происходит общее расслабление организма. Обычно рекомендуется не более 3 заходов в парилку по 5–7 минут, а общая продолжительность всей процедуры составляет от 1 до 1,5 часов. Курс лечения 5–10 процедур.

Казалось бы, все так просто и приятно! Но на самом деле все намного сложнее. Для того чтобы получить хороший результат, приходится подвергать организм настоящей перегрузке – перегреванию, а это далеко не всем полезно. Дело в том, что после парилки для достижения необходимого эффекта нужно обливаться не приятной холодной, а горячей соленой водой. И только затем можно отправляться в прохладную раздевалку закутаным в простыню, а лучше в теплое одеяло. И главное, нельзя пить воду! Для утоления жажды можно съесть лишь дольку лимона. Восполнять

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru
свои водные запасы следует только при значительном уменьшении потоотделения.

Но зачем же все эти мучения? Все дело в том, что во время процедуры организм теряет не жир, а воду. И только при настоящем стрессовом воздействии организм начинает расставаться со своими жировыми отложениями. Так что нужно четко различать эффекты, получаемые после одной процедуры в приятных комфортных условиях в компании друзей, и курсового «жесткого» использования паровой бани для снижения избыточной массы тела. Прежде чем начинать, необходимо подумать – подходит ли для вас этот метод?

Наряду с паровыми банями в нашей стране большой любовью у народа пользуется суховоздушная баня (сауна). В сауне осуществляется комплексное воздействие на организм сухим горячим воздухом, тепловым излучением от раскаленных камней нагревателя и холодной пресной водой. В конечном счете, снижение массы тела связано также с выделением пота, объем которого зависит от температуры в сауне. Во время процедуры поверхностные ткани нагреваются до 38–42 °С, а внутренние органы на 0,5–1 °С. Вся банная процедура длится 1,5–2 часа, а время нахождения в сауне от 15 до 40 минут (за 2–3 захода). Курс лечения составляет 5–8 процедур, которые проводятся через 3–4 дня. Следует заметить, что обычно процедуры в сауне переносятся пациентами лучше и доставляют большее удовольствие, и жидкости при этом выделяется больше, чем, например, при физических нагрузках.

Альтернативой баням является изобретение японского врача Тадаши Ишикава – инфракрасная кабина. С помощью специального излучателя, который выделяет инфракрасные лучи длиной 3–10 мкм, достигается общий прогрев тела на глубину до 4 сантиметров, но при этом пациент находится в комфортных условиях. Длительность сеанса около получаса, но лишь во второй его половине пациент начинает обильно потеть.

Парную, сауну, инфракрасную кабину вряд ли можно рассматривать в качестве самостоятельных методик для снижения избыточной массы тела. Но они занимают заметное место в комплексных программах. Эти процедуры положительно влияют на нервную систему, создают положительный заряд для пациента в отношении всей программы снижения массы тела. Кроме того, очень важен детоксикационный эффект и удаление шлаков из организма, способствующее очищению рецепторного аппарата для восприятия других процедур, что делает их более эффективными. Инфракрасная кабина, например, осуществляет своеобразную разминку для кожи и подлежащих тканей перед предстоящими процедурами. Учитывая возможность использования этой кабины практически в любом центре эстетики, ее можно применять очень широко и эффективно в различных программах эстетической медицины.

В последнее десятилетие большой популярностью стали пользоваться ароматитобочки, которые изготавливаются из различных пород дерева. Благодаря тому, что тепловому воздействию подвергается только тело человека, данная процедура является наиболее щадящей и поэтому может быть рекомендована большинству людей. Температура пара в бочке достигает 38–50 °С, что способствует интенсивному выделению из организма жидкости, шлаков и токсинов.

Шотландский душ (душ переменной температуры), циркулярный душ и влажные укутывания, которые раньше пользовались большой популярностью, сейчас применяются в основном в клиниках, имеющих отделения гидротерапии. Эффективность этих процедур в отношении снижения избыточной массы тела невелика, и рекомендовать их можно только в качестве своеобразного фона для других процедур.

К дефибрирующим методикам относят также пелоидотерапию и талассотерапию. Обе методики представляют собой обертывания и в лечении ожирения самостоятельного значения не имеют. Зато с их помощью можно получить заметные результаты при лечении целлюлита. Разница между этими процедурами в том, что при первой в лечебных целях используют компоненты грязей, а при второй – морские водоросли и растения.

Перед процедурой пелоидотерапии проводят очищение кожи с помощью скраба, а затем наносят лечебные масляные растворы или экстракты на подготовленные участки кожи. После этого конечности плотно обматывают специальной пленкой и накрывают одеялом. Продолжительность процедуры составляет от 30 до 45 минут, и проводится она, как правило, через день. Полный курс составляет от 10 до 15 процедур. Для усиления эффекта целесообразно дома втирать используемые вещества ежедневно в те же участки кожи.

Талассотерапия применяется в двух вариантах обертываний: холодных и горячих. Для процедур используют продукты переработки морских водорослей и растений. В состав приготовленных препаратов входят также различные экстракты, биопротеиновые комплексы, получаемые из рыб ценных океанических пород, зоопланктон, эфирные масла, а также минеральные вещества и растительные протеины. При проведении горячих обертываний используют также и термогели, обладающие местно-рефлекторным раздражающим действием, которые втираются после завершения процедуры.

Холодные обертывания можно чередовать с горячими, что повышает их эффективность, или использовать в качестве самостоятельного курса лечения. Холодные обертывания способны уменьшить отек тканей и активизировать обменные процессы в них. Особая роль холодным обертываниям отводится при лечении целлюлита в сочетании с куперозом или варикозным расширением вен, когда горячие обертывания противопоказаны. В этом случае они могут сочетаться с массажем. Еще больший эффект можно получить, если использовать холодные обертывания на фоне физических нагрузок, например, на велотренажере или тредмиле. А это вполне возможно, если используются самоутягивающиеся пленки.

Обертывания можно использовать и в домашних условиях. Но не забывайте, что все виды обертываний более эффективны при использовании их с другими физиотерапевтическими процедурами, направленными на миостимуляцию и лимфодренаж. Иногда применяют лимфодренажные процедуры непосредственно во время обертываний. Электроды при этом помещают под пленку.

Обертывания широко применяют не только для лечения различных стадий целлюлита, но и для интенсивного ухода за телом. В этих случаях курс может быть короче и проводиться несколько раз в год. Однако не следует забывать, что горячие обертывания лучше не проводить в жаркий период. Кроме того, существует еще и ряд противопоказаний.

Кому же следует отказаться от данной процедуры? Это пациенты с аллергией на йод, так как в состав многих применяемых лечебных составов входят йодсодержащие компоненты. Кроме того, к противопоказаниям относятся: новообразования, тромбофлебиты, аллергические заболевания легких и патология сердечно-сосудистой системы (это в основном касается горячих обертываний).

Физиотерапевтические процедуры, а также уход за кожей тела и лица необходим ВСЕМ снижающим вес пациентам старше 40 лет

Мы все время говорили об использовании обертываний только при целлюлите и других кожных проблемах, а что же ожирение? К сожалению, для снижения массы тела эти процедуры не очень подходят. Но и при снижении веса можно применять обертывания! Ведь мы помним, что после завершения программы снижения массы тела кожа может выглядеть нелучшим образом, так как теряет свою упругость. Вот в этом случае обертывания могут оказать неоценимую помощь и «подшлифовать» имеющиеся неровности.

С помощью обертываний мы можем улучшить дренажную функцию тканей и освободить их от токсинов и шлаков, насытить кожные покровы минеральными веществами и оптимизировать обменные процессы в коже и подлежащих тканях. Согласитесь, немало! Да и эффект становится виден уже после нескольких процедур, поэтому обертывания так популярны.

Ручной массаж стоит как бы особняком среди всех физиотерапевтических процедур. Наверное, нет более популярной процедуры у пациентов. Вместе с тем для снижения массы тела массаж в качестве изолированной процедуры не очень подходит. Но при проведении коррекции фигуры или лечения целлюлита хороший специалист поможет вам добиться впечатляющих результатов. Кроме того, с массажем традиционно связан чудодейственный психологический и оздоровительный эффект. Проблема лишь в том, что, если вы хотите увидеть серьезный результат, вы должны помнить, что речь идет не о приятном расслабляющем массаже, а о довольно жестком антицеллюлитном, который не всегда сопровождается приятными ощущениями.

Тем не менее, если вы испытали на себе все прелести массажа, вы все же согласитесь, что практически ни одна физиотерапевтическая процедура по своему комплексному воздействию не может сравниться с профессионально проведенным массажем.

И действительно! В основе механизма действия массажа лежат сложные процессы нейрогуморальной и нейроэндокринной регуляции через взаимодействие с центральной нервной системой. Массаж активизирует лимфо- и кровообращение кожи, усиливает секрецию потовых и сальных желез, изменяет тонус мышц, оказывает влияние на центральную и периферическую нервную систему, активизирует синтез многих биологически активных веществ и т. д. Кроме того, массаж серьезно влияет и на обменные процессы. А это приводит к уменьшению жировых отложений. Повышая обменные процессы в организме, усиливая выделение жира из так называемых жировых депо, массаж буквально сжигает жиры, находящиеся в избыточном количестве в жировой ткани.

Вы вполне можете найти хорошего массажиста, который поможет вам обрести те пропорции, к которым вы стремитесь. Только учтите, что массаж для похудения проводят длительными курсами. Минимум – 15 сеансов.

И все же массаж будет особенно эффективным, если он входит в комплексную программу снижения массы тела.

Несмотря на разнообразие методик, применяемых в эстетической медицине, чудодейственных процедур пока еще не существует.

Все эти методики эффективны только в том случае, если они входят в комбинированные программы по снижению массы тела.

В основе любой патологии, к которым, несомненно, относится избыточная масса тела, лежат разнообразные факторы. Поэтому ни один метод лечения не может повлиять одновременно и равнозначно на все эти факторы. Зато с этим успешно справляются программы, рассчитанные на использование нескольких методик. Кроме того, со временем наступает привыкание к проводимой процедуре, что сказывается на ее эффективности.

Таким образом, современным подходом к снижению массы тела является использование грамотно составленных лечебных программ, в основе которых лежит комбинированное применение индивидуально подобранных диет, физических упражнений и комплекса физиотерапевтических методик.

Но помните, что только врач в условиях клиники может составить и назначить дополнительно к режиму питания и физических нагрузок программу физиотерапии, где каждая процедура будет целесообразна именно для вас, для вашего организма и состояния здоровья в целом. Только при этих условиях эффект от комплексной программы будет максимальным и долговременным.

Не факт, что человек, похудев просто за счет коррекции питания, потеряв желаемые 50 килограммов, увидит себя в зеркале и полюбит себя навсегда. Поэтому в моей клинике делается все необходимое, чтобы человек гармонично и терял вес, и учился получать процедуры и ухаживать за своей кожей.

Кроме того, комплекс процедур, которые пациент получает согласно назначению врача, – это дополнительная длительная, кропотливая работа, и не всегда приятная, но вполне терпимая. А результаты совместной работы, своей собственной и специалистов клиники, уже совсем не хочется быстро перечеркнуть. А для этого в моей клинике происходит последующий мониторинг каждого пациента и проведение поддерживающих результат процедур, что в большей степени повышает ответственность пациента перед лечащим врачом.

VIII. ЛЕКАРСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ОЖИРЕНИЯ

Лекарственные препараты

С начала 1990-х годов, когда и до России наконец докатилась «эпидемия» красоты и наши сограждане стали уделять своему внешнему виду внимание, на отечественный рынок пришло большое количество лекарственных средств, которые могли бы им в этом помочь. Реклама обещала, что, не прилагая особых усилий, можно достичь поистине волшебных результатов, которые сохранятся «на всю оставшуюся жизнь». Люди верили и с большим энтузиазмом принимали лекарственные средства в красивых упаковках.

Иногда результаты действительно были неплохие, но вот только сохранялись они не слишком долго. Однако на смену одним лекарствам приходили другие – еще более

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru «эффективные», и человек снова глотал пилюли, опять надеясь на чудо. И у некоторых это продолжается без конца: надежды сменяются разочарованием и далее по кругу. Причиной этого является свойственное человеку желание добиться результата не прикладывая значительных усилий. Предлагаемые таблетки и пилюли становятся для очень многих тем спасательным кругом, который может решить проблему избыточного веса. Вот на этом и спекулируют многочисленные фирмы, выпускающие и распространяющие эти «волшебные» снадобья.

Прочитав этот абзац, читатель, вероятно, подумает, что я очень скептически отношусь к лекарственным препаратам, применяемым для снижения массы тела. Отнюдь! Я сама очень редко использую их в своих лечебных программах. Просто необходимо знать, какое место они занимают в программе, и допустимое время использования этих лекарственных средств. Так давайте попробуем вместе разобраться в этой проблеме.

По данным национального института здоровья США, до 60 % лиц с ожирением после успешного снижения массы тела с помощью диет и физических нагрузок набирали исходный вес или превышали его уже в течение первого года, а еще 35 % – в течение ближайших пяти лет. Как видите, стойкого снижения массы тела без рецидивов набора веса удалось достичь только в 5 % случаев. Причин для этого много, и главной является то, что после получения хороших результатов человек расслабляется и незаметно для себя возвращается к прежнему образу жизни и привычкам.

Но медикаментозные препараты повышают эффективность лечения и позволяют лучше переносить терапию. Кроме того, они улучшают метаболические показатели и закрепляют приверженность пациентов к проводимому лечению.

Лечение с использованием фармакологических препаратов должно применяться в следующих случаях:

1. Всеми лицами с ИМТ 30 кг/м² и более, если масса тела за первые три месяца лечения с использованием немедикаментозных методов снизилась менее чем на 10 % от исходной.
2. Лицами с ИМТ 27 кг/м² и более при абдоминальной форме ожирения, при наличии предрасположенности к сахарному диабету 2 типа, сердечно-сосудистым заболеваниям, в случаях, если при использовании немедикаментозных методов лечения масса тела снизилась за три месяца менее чем на 7 % от исходного уровня.
3. При необходимости быстрого снижения массы тела.

Противопоказаниями для проведения фармакотерапии являются:

- детский возраст;
- беременность;
- период лактации;
- наличие в анамнезе указаний на развитие побочных явлений при использовании аналогичных препаратов;
- одновременное использование нескольких препаратов с одинаковым механизмом действия.

Лечение с использованием лекарственных препаратов признается успешным в случаях, когда за три месяца их применения масса тела снижается на 5 % и более. При снижении массы тела на 10 % и более терапия считается очень успешной. Кроме того, лечение признают успешным, если пациенту удалось сохранить достигнутую массу тела или он прибавил в весе не более 3 килограммов в последующие 2 года.

Все препараты для похудения направлены на подавление аппетита или на ускорение обмена веществ. Действие первых основано на снижении потребления калорий, то есть эффект получается схожим с эффектом от применения низкокалорийных диет. Действие же других усиливает метаболизм белков, жиров и углеводов и оказывает тот же эффект, что интенсивная физическая нагрузка.

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru
Выделяют следующие группы лекарственных препаратов, которые используются при лечении ожирения.

I.Центрального действия

- а) адренергические препараты;
- б) серотонинергические препараты;
- в) комбинированного действия.

II.Термогенные

III.Периферического действия

- а) бигуаниды;
- б) ингибиторы желудочно-кишечных липаз;
- в) повышающие чувствительность к инсулину и снижающие инсулинорезистентность.

Применять лекарственные средства для снижения веса можно только под наблюдением врача.

Большинство препаратов центрального действия направлены на снижение аппетита. Они были широко распространены в 1960-1970-е годы, но в связи с выраженными побочными эффектами, иногда приводящими к летальному исходу, эти препараты сейчас используются редко.

Идеальное лекарственное средство должно влиять непосредственно только на центр голода в гипоталамусе, но при этом не вызывать раздражения других структур головного мозга. Однако пока такое лекарственное средство не найдено.

Первым препаратом, обладающим аноректическим действиям, был амфетамин. Он влияет на углеводный и жировой обмен, а также угнетает аппетит. Побочные эффекты препарата проявляются в виде сердцебиения, повышения артериального давления, нарушения сердечного ритма, головной боли, нарушения сна, психического возбуждения, желудочно-кишечных расстройств и т. д. Кроме того, при длительном применении амфетамина развивается привыкание к нему. В настоящее время этот препарат запрещен к применению в широкой клинической практике.

Правда, иногда используются препараты близкие по структуре и активности к амфетамину. Например, фентермин также уменьшает чувство голода, но отпускается он только по рецепту врача.

Мазиндол (теренак, санорекс) тоже повышает активность центра насыщения и соответственно снижает чувство голода. При употреблении этого препарата довольно быстро снижается масса тела, а также содержание холестерина и триглицеридов в сыворотке крови, улучшаются показатели углеводного обмена. Мезиндол оказывает умеренно возбуждающее действие на центральную нервную систему. Обычно лечение проводится в течение двух-трех недель. Противопоказаниями к применению препарата являются тиреотоксикоз, глаукома, выраженное атеросклеротическое поражение сосудов, гиперчувствительность к препарату.

Помните, препараты данной группы нельзя применять длительно!

Фенилпропаноламин относится к группе препаратов серотонинподобного действия. Он не вызывает привыкания. Побочные эффекты также развиваются значительно реже, и они не так выражены. Препарат усиливает обменные процессы, что приводит к повышенному расходу энергии. Кроме того, применяется он и для подавления чувства голода. Использовать его можно не дольше 2-3 месяцев. Среди побочных эффектов наиболее часто наблюдаются тошнота, рвота, повышение артериального давления, аритмия и боли в области сердца. В настоящее время данный препарат практически не используется.

Препараты второй подгруппы тормозят потребление углеводов без влияния на обмен жиров и белков, а также снижают аппетит. Кроме того, они не вызывают привыкания. В 1990-е годы лидирующее место в медикаментозном лечении ожирения занимали

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru
фенфлурамин (манифаж) и дексфенфлурамин (изолипан). При их применении повышалось чувство насыщения, уменьшалось количество потребляемой пищи и снижался вес. Однако через несколько лет было установлено, что они дают серьезные побочные эффекты: первый из них вызывал развитие легочной гипертонии, а второй – клапанное поражение сердца. Обычно эти осложнения развивались после 6 месяцев лечения. С 1997 года препараты данной группы запрещены к применению в ряде стран или срок их использования резко ограничен.

Сейчас широко используется препарат центрального действия сибутрамин (меридиа). При его применении развивается чувство быстрого насыщения. Человек меньше ест, снижается пищевая зависимость. Кроме того, увеличивается расход энергии и уменьшается компенсаторное снижение катаболизма, который обычно развивается при снижении массы тела. При проведении лечения необходимо проконсультироваться у врача. Продолжительность лечения обычно не превышает 1 года.

Побочные эффекты выражены слабо – обычно это сухость во рту, анорексия, бессонница, потливость, запоры. Кроме того, препарат не рекомендуется применять при беременности и лактации.

Если за 3 месяца масса тела снизилась менее чем на 5 %, лечение считается неэффективным.

В последние годы появились препараты, обладающие антидепрессивным действием, на фоне приема которых также уменьшается и масса тела. К этой группе относят флюксетин (прозак), флюксамин и сертралин (золофорт). Снижение массы тела при лечении этими препаратами относят к их побочным эффектам. Скорее всего, потеря избыточной массы тела связана с тем, что при применении этих препаратов повышается температура тела в связи с увеличением энергозатрат.

Часто эти препараты назначают больным ожирением и одновременно страдающим депрессивными состояниями. При их использовании уменьшается количество приступов булимии – состояния, при котором потребление даже большого количества пищи не вызывает чувства насыщения, а чувство голода сохраняется постоянно и не зависит от количества съеденной человеком пищи. Обычно лекарства переносятся хорошо, но иногда могут возникать расстройства сна (сонливость или бессонница), головная боль, тошнота, рвота и диарея.

Одним из препаратов периферического действия является орлистат (ксеникал). Его действие ограничивается пределами желудочно-кишечного тракта. При употреблении орлистата около 30 % поступившего жира в желудочно-кишечном тракте не расщепляется и не всасывается, что приводит к дефициту энергии и способствует снижению массы тела. Помимо этого, уменьшается количество жирных кислот в просвете кишечника, благодаря чему хуже всасывается холестерин.

Если принимать препарат достаточно долго, снижается масса висцерально-абдоминального жира, улучшается чувствительность периферических тканей к инсулину, уменьшается гиперинсулинемия. На центральную нервную систему препарат влияния не оказывает. С калом выводится около 97 % препарата, причем 83 % – в неизменном виде. Беременным орлистат не назначают.

Рекомендуемая доза – 1 капсула, содержащая 120 мг активного вещества, с каждым приемом пищи (не позднее чем через 1 час после еды). Если пища не содержит жира, то прием препарата можно пропустить. Одновременно следует соблюдать диету, в состав которой входит не более 30 % жиров.

Побочные эффекты со стороны желудочно-кишечного тракта наблюдаются у 40 % пациентов. Наиболее часто отмечают боли в животе, метеоризм, учащенная дефекация, изменения характера кала (маслянистые выделения из прямой кишки). На практике мне никогда не приходилось назначать ксеникал в программах снижения массы тела, так как я рекомендую маложировое питание.

В ряде случаев данный препарат может быть использован в режиме «по требованию» в качестве «банкетных» таблеток, т. е. его можно принимать до того, как вы съели много жирного, или во время такой еды.

Сибутрамин и орлистат в настоящее время являются наиболее безопасными и хорошо изученными лекарственными препаратами, используемыми при лечении ожирения. Но кроме них при ряде клинических состояний используются и некоторые другие

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru препараты, обладающие способностью в большей или меньшей степени влиять на избыточную массу тела.

К ним, в частности, относят акарбозу (глюкобай), препарат, который используется при лечении сахарного диабета 2 типа. В основе его действия лежит способность замедлять всасывание углеводов в кишечнике и снижать повышенный уровень постпрандиальной (период после приема пищи) гликемии. При длительном приеме препарат позволяет немного, но достоверно уменьшить массу тела. Лечение следует начинать с небольших доз с постепенным их повышением согласно назначению врача. Использовать акарбозу следует больным метаболическим синдромом с нарушением углеводного обмена и повышением уровня глюкозы в крови в постпрандиальном периоде. Могут в ряде случаев наблюдаться такие побочные явления, как диспепсия и метеоризм.

Еще одной группой препаратов, которые целесообразно использовать при абдоминальном ожирении или сочетании сахарного диабета с избыточной массой тела, являются бигуаниды. Они способны снижать аппетит и стимулировать липолиз. Наиболее часто из бигуанидов назначают метформин (сиофор, глюкофаж). Курс лечения составляет 2–4 недели и при необходимости может повторяться через 1–2 месяца. Метформин является уникальным препаратом, способным повышать чувствительность рецепторов к инсулину, то есть уменьшать инсулинорезистентность. Благодаря его действию замедляется всасывание углеводов и жиров в кишечнике, нормализуется обмен глюкозы в организме. При лечении метформином снижается избыточная масса тела и нормализуется липидный спектр сыворотки крови.

Энтеросорбенты (полифепан) способны снижать энергетическую ценность принимаемой пищи за счет большей длительности чувства насыщения и снижения кишечного всасывания нутриентов. Кроме того, отмечается коррекция липидного обмена. Но исходный вес после прекращения лечения полифепаном восстанавливается довольно быстро. При лечении могут возникать побочные эффекты в виде нарушения баланса минеральных веществ и микроэлементов в организме, а также витаминов, что требует использовать для коррекции минеральные добавки и поливитамины. В ряде случаев следует также проводить профилактику дисбактериоза. Энтеросорбенты при лечении ожирения применяются редко из-за своей малой эффективности.

Итак, лекарства для лечения ожирения существуют. Всеобщее признание получили сибутрамин и орлистат благодаря своей, главным образом, безопасности. Вместе с тем их эффективность в нелегком деле снижения веса не больше, чем эффективность других методов лечения. Но все же, включение лекарственных препаратов в комплексные программы снижения массы тела может в ряде случаев существенно улучшить результаты лечения.

Однако еще раз необходимо подчеркнуть, что решение о применении лекарственных средств для снижения массы тела следует применять только совместно с врачом и под его наблюдением.

Мезотерапия

Вторым направлением использования лекарственных средств в эстетической медицине является мезотерапия. Мезотерапия – это метод лечения, при котором микродозы лекарственных средств вводятся внутривенно или подкожно. Впервые этот метод был предложен французским специалистом Мишелем Пистором в 1952 году и использовался, прежде всего, в ревматологии, стоматологии, спортивной медицине, а затем уже и в эстетической медицине. В России в последнее десятилетие происходит настоящий бум мезотерапевтических методик именно в эстетике. Учитывая высокую стоимость процедуры, она стала предлагаться не только в медицинских центрах, но даже в салонах красоты, специализирующихся прежде всего на парикмахерских услугах и не имеющих медицинской лицензии. Но не следует забывать, что эффективность и, прежде всего, безопасность метода зависит в немалой степени от квалификации врача и качества вводимых препаратов.

Действие мезотерапии основано на особенностях используемых препаратов. Препарат после введения в эпидермис не сразу поступает в кровоток, а всасывается медленно, тем самым продлевая действие активного вещества, которое входит в его состав.

В мезотерапии используются два типа препаратов – аллопатические (медикаменты) и гомеопатические. Вводятся они, как правило, в составе коктейлей либо шприцом,

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru либо с помощью специальных приборов – инъекторов. Проводиться процедура должна только специально обученным врачом, так как в зависимости от поставленных задач вводимые препараты должны подбираться индивидуально. Кроме того, только врач может определить куда, в каком количестве и последовательности, на какую глубину и в каком режиме должны вводиться составленные им коктейли из различных лекарственных средств. Необходимо помнить, что, чем больше препаратов входит в состав коктейля, тем больше вероятность получения побочных эффектов, прежде всего аллергических проявлений. Обычно в состав коктейлей в различных сочетания входят препараты сосудистого действия, обезболивающие, противовоспалительные, липолитические и улучшающие трофику медикаменты.

Мезотерапия в современной эстетике – это, прежде всего, лечение целлюлита, рубцов, возрастных изменений и других заболеваний кожи, а также контурная пластика. Что же касается ожирения, то в этом случае речь может идти только о локальных жировых отложениях, в отношении которых используется мезолипосакция, или методика введения в жировую клетчатку специальных и индивидуальных для каждого случая гипоосмолярных коктейлей. Благодаря их действию происходит разрушение адипоцитов, осмотическое давление в которых под действием коктейлей резко повышается, что и является причиной разрыва клеточных оболочек.

Обычно за один сеанс вводится от 10 до 20 мл коктейля из лекарственных препаратов.

При лечении целлюлита используются препараты, которые одновременно оказывают влияние на несколько факторов, приводящих к появлению целлюлита. Но главное внимание уделяется нормализации микроциркуляции. Длительность лечения целлюлита с помощью мезотерапевтических методик зависит от выраженности процесса, но, как правило, составляет не менее 10–12 процедур с интервалом между ними от 5 до 10 дней.

Мезотерапия не имеет возрастных ограничений и обычно хорошо переносится. Однако в ряде случаев остаются следы от инъекций, небольшие гематомы, гиперемия и болезненность в местах инъекций. Впрочем, все это обычно достаточно быстро проходит. При составлении коктейлей необходимо помнить, что многие используемые препараты в лечении целлюлита и локальных жировых отложений обладают желчегонным действием, поэтому они противопоказаны больным желчнокаменной болезнью. В связи с этим пациенты должны помнить, что назначение мезотерапевтических процедур делает только врач!

Таким образом, мезотерапия – это важный компонент в комплексной программе лечения локальных жировых отложений и моделирования фигуры, а также избавления от ряда других патологических процессов в рамках эстетической медицины.

БАДы

Очень популярным в последние годы стало использование при снижении избыточной массы тела различных биологически активных добавок – БАДов. Ежегодно новые БАДы появляются на мировом и отечественном рынке в больших количествах, и производители обещают доверчивым покупателям просто чудеса, да и только. На практике чаще всего ожидаемые результаты получить не удается. Почему же это происходит? Да все дело в том, что БАДы не являются лекарственными препаратами в полном смысле этого слова. Ни одна из добавок не прошла настоящего клинического испытания. Да и называются они «ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ», то есть в них содержатся компоненты, которых не хватает человеку в употребляемой пище. Витамины, микроэлементы и ряд других компонентов.

Однако производители в состав БАДов включают и лекарственные компоненты, например кофеин. В ряде случаев в составе БАДов можно обнаружить растительные компоненты в дозах, превышающих таковые в официальных лекарственных препаратах, в состав которых они входят. Понятно, что это просто хитрости фирм-производителей, так как БАД зарегистрировать проще и дешевле, чем лекарственный препарат. Поэтому нужно быть очень осторожным при выборе БАДа. И все же их активно применяют, и не только худеющие, но и, например, спортсмены и лица многих профессий, где требуется провести быструю реабилитацию после тяжелого физического или умственного труда.

Нет никакого смысла разбирать конкретные БАДы, так как многие из них являются однодневками и долго не задерживаются на рынке. Правильнее будет ознакомиться с основными компонентами, входящими в БАДы, и механизмами их действия. По

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru
механизмам действия все компоненты БАДов разделяют на несколько групп.

Первая группа – БАДы, снижающие аппетит. Они дают чувство насыщения или снижают чувство голода. Хотя и не доказано их отрицательное влияние на нервную систему, но все же следует быть осторожным при длительном их приеме, так как, воздействуя на центры голода, потенциально они могут оказывать свое действие и на близко расположенные к этим центрам структуры головного мозга.

К компонентам БАДов, снижающих аппетит и тем самым понижающих потребность в пище, относят приправы из горчицы камбоджийской.

Дают чувство насыщения пищевые волокна, фруктоза, галактоманнан и др.

Вторая группа БАДов усиливает различным путем процессы расщепления жира в клетках. Их еще называют «сжигатели жира». К ним относят форсколин, кофеин, танин, адреналин, некоторые гликозиды, витамины и микроэлементы и ряд других компонентов.

Третья группа БАДов направлена на очищение организма. Они могут связывать липиды в желудочно-кишечном тракте с образованием комплексов, недоступных для атаки пищеварительных ферментов (хитозан), усиливать выведение воды из организма (растительные вещества с мягким мочегонным эффектом), резко ускорять прохождение пищевой массы в кишечнике и тем самым ограничивать поступление нутриентов в организм в полном объеме (пищевые волокна в дозе свыше 25–30 г в сутки, стимуляторы моторики желудочно-кишечного тракта).

Существуют и БАДы с оригинальными механизмами действия. Например, гидроокись лимонной кислоты угнетает синтез жирных кислот из углеводов; L-карнитин – стимулирует перенос жирных кислот в митохондрии клеток, где они расщепляются; органические формы хрома – улучшают транспорт глюкозы в мышечные ткани через действие на инсулиновые рецепторы, где она используется для выработки энергии.

Еще раз хочу подчеркнуть, что БАДы работают только при правильно подобранном питании и физических нагрузках. Примером может служить L-карнитин, который становится активным препаратом только при активных физических нагрузках или в программах физиотерапевтических процедур, а в состоянии покоя совершенно не приносит эффекта.

Еще одной опасностью БАДов является тот факт, что «купившись» на недобросовестную рекламу пациенты начинают есть даже больше, надеясь на сжигающий эффект этих средств. В результате масса тела не снижается, а наоборот увеличивается. Если человек не знает о подобных эффектах БАДов, то такая неприятность происходит в 80–90 % случаев.

И все же, какие компоненты БАДов в настоящее время действительно наиболее эффективны? По мнению американских специалистов, наилучшие результаты в процессе снижения массы тела удастся получить при использовании следующих компонентов:

БАДы следует рассматривать только как дополнительное средство, которое служит отличной добавкой к рациональной диете и адекватным физическим нагрузкам.

1) 5-НТР (5-гидрокси-1-триптофан). 5-НТР является аминокислотой натурального происхождения, которая в организме человека с большой эффективностью преобразуется в серотонин. Увеличивая уровень содержания серотонина, 5-НТР значительно сокращает желание употреблять продукты, содержащие углеводы. Более того, с 5-НТР насыщение достигается гораздо быстрее, что сказывается на ускорении потери веса.

2) Экстракт горького апельсина. Экстракт горького, или зеленого, апельсина (*Citrus aurantium*) получают из незрелых фруктов и стандартизируют на основе синефрина. Синефрин – это соединение, агонист деятельности симпатической нервной системы, усиливающий процессы термообразования. Таким образом, экстракт горького апельсина ускоряет сжигание жира и калорий, не воздействуя при этом на ритм сердца, частоту дыхания, и не повышает артериальное давление. В добавление к этому, экстракт горького апельсина содержит октопамин, биогенетическое вещество, относящееся к классу аминов, которое выборочно побуждает жировые клетки освобождать запасенный жир, сжигая его.

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru

- 3) Ветвящиеся цепные аминокислоты (ВЦА). Три ветвящиеся цепные аминокислоты – L-лейцин, L-изолейцин и L-валин – производят примерно 35 % совокупности свободных аминокислот в мышцах. Служа источником энергии в мышечных тканях, а также защищая компоненты мышц от расщепления, ВЦА эффективно способствуют сжиганию калорий и жира даже тогда, когда мышцы находятся в состоянии покоя. ВЦА также понижают усталость, позволяя продлить время упражнений или любой другой активности, тем самым способствуя сжиганию большего количества калорий.
- 4) Экстракты кактуса. Экстракты двух видов кактуса способны снижать аппетит. Кактусы видов *Caralluma fimbriata* и *Hoodia gordonii* содержат гликозиды, которые обладают эффектом подавления аппетита на уровне центра голода в гипоталамусе. В этом случае потребляется меньшее количество калорий и ускоряется процесс потери избыточной массы тела.
- 5) Кофеин. Стимулирует симпатическую нервную систему и усиливает физиологические процессы термообразования в теле, которые возникают при сжигании жира и калорий. Кофеин работает по трем разным направлениям: позволяет жировым клеткам более быстро освобождать свои запасы жира для сжигания; повышает основной метаболизм, что сказывается на усилении процесса сжигания калорий; уменьшает аппетит, стимулируя производство в желудке циклического аденозинмонофосфата.
- 6) Хром. Трехвалентный хром является жизненно важным минералом для человека. Он крайне необходим для регуляции уровня инсулина в организме. Также хром стимулирует гормональную активность. Он регулирует уровень сахара в крови и тем самым помогает контролировать аппетит, а также сжигать глюкозу, которая находится в кровяном русле, для производства энергии, а не для откладывания в виде жира.
- 7) Сопряженная линолевая кислота. Эта жирная кислота получается из линолевой и линоленовой кислот. В основном она находится в мясе и молоке жвачных животных. Сопряженная линолевая кислота задерживает абсорбцию жира в жировые клетки, уменьшает их размер, что способствует предотвращению потери мышечной массы во время диеты.
- 8) Экстракт зеленого чая. Зеленый чай (*Camellia sinensis*) получают из чайных листьев, которые срывают зелеными и защищают от брожения. Активным компонентом зеленого чая является группа полифенолов, в особенности катехин и эпигаллокатехин. Эпигаллокатехин ускоряет метаболизм и усиливает процесс сжигания запасенных жиров в жировых клетках по всему организму. Этот компонент также препятствует образованию жировых клеток.
- 9) Гидроксипитрические кислоты (ГЦК). Эти кислоты являются уникальными фруктовыми кислотами, которые получают из тимиринды или горцинии. ГЦК препятствуют развитию аппетита и также значительно сокращают метаболическое превращение углеводов в запасаемые жиры.
- 10) Растворимые волокна. Примером могут служить такие углеводы, как бета-глюкан и хитозан, которые невероятно эффективны для потери веса. Эти волокна буквально останавливают абсорбцию пищевых жиров. Также они обеспечивают чувство насыщения, так что аппетит удовлетворяется намного быстрее.

Таким образом, у нас имеются дополнительные помощники, способные сыграть существенную роль в борьбе с избыточной массой тела, однако необходимо очень внимательно относиться в подбору специальных лекарственных средств и БАДов. И в этом случае следует обходить стороной распространителей БАДов из маркетинговых сетей, а консультироваться только у специалистов. Но, к сожалению, таких действительно немного даже среди врачей. Так что следует много раз отмерить, прежде чем самостоятельно начинать использовать эти средства.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение хочу сказать, что наш лишний вес – показатель отсутствия любви к себе, недостаточно корректного отношения к своему здоровью. К сожалению, ни официальная медицина, ни традиционные методики не могут преподнести нам «эликсир стройности» на блюдечке с голубой каемочкой. На пути к стройной фигуре и, соответственно, здоровью просто не существует способов мгновенного действия. Помните: наш эликсир стройности в нас самих.

Когда мы начинаем очень внимательно и бережно относиться к своему организму, то

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru замечаем, что он отвечает нам более высокой работоспособностью, большей силой и совершенно другим уровнем энергии. И это состояние, в свою очередь, помогает нам сосредоточиться на том, что действительно иногда важнее для нас: пять минут удовольствия от вредной еды... пять минут, которые быстро сменяются угрызениями совести, самоедством и вопросом «зачем?». Или куда более длительное удовольствие от собственного физического совершенства и высокого качества жизни. Поэтому, когда мы делаем выбор в пользу здорового питания, мы делаем выбор не только в пользу стройности как таковой. Мы делаем выбор в пользу хорошего тонуса, работоспособности, прекрасного настроения и здоровья. По большому счету, мы выбираем для себя новую жизнь – жизнь активную, наполненную смыслом, с ощущением собственной значимости в ней.

Надеюсь, эта книга поможет вам наладить отношения с едой и научиться жить в стройном теле, полноценной и счастливой жизнью.

Да, мы получили величайший дар – жизнь! И только человек занимает в природе привилегированное положение ввиду наличия у него самого совершенного на планете механизма, позволяющего жизнь сделать более счастливой, радостной и продолжительной. Это его интеллект. Поэтому достаточно обратиться к собственному разуму, чтобы изменить свою жизнь.

Невозможно радоваться жизни и при этом страдать от одышки, артериальной гипертонии и других болезней сердца, запоров, несварения, изжоги, болезней печени и почек. Невозможно наслаждаться жизнью, когда постоянно мучают угрызения совести от того, что слишком много ешь и часто испытываешь чувство тяжести в животе, а отсюда и вялость, апатия, снижение работоспособности. Да и одежда становится все более тесной, пропадает былая гибкость в теле, теряется уверенность в себе.

А может быть, перейти на другую пищу, не вызывающую этих неприятных симптомов, которая к тому же имеет замечательный вкус. Разве нам есть что терять?

Нам просто надо измениться.

Я желаю вам вдохновения, оптимизма и, конечно, радости. Ибо только с радостью мы можем изменить то, что хотим изменить.

Наслаждайтесь каждым прожитым днем.

Для того чтобы изменить свою жизнь, необходимо пройти всего 20 шагов на пути к своей цели.

Если человек верит в то, что может измениться, он обязательно изменится!

20 ШАГОВ НА ПУТИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

1. Следуйте всем рекомендациям, указанным в этой книге.
2. Начните с радостного предвкушения. Поставьте перед собой не иллюзорную, а вполне реальную цель. Верьте, что именно вы ответственны за то, насколько быстро и качественно она осуществится.
3. Получите необходимый объем информации о состоянии вашего здоровья от лечащего врача и проанализируйте ее.
4. Составьте план, который включает этапные цели и непосредственные действия (переход на рациональное питание, отказ от излюбленных, но вредных продуктов, увеличение двигательной активности).
5. Не стремитесь к тому типу фигуры и той идеальной массе тела, которые подчас искусственно навязывают гляцевые журналы и реклама.
6. Не ешьте, если вы не голодны. Не становитесь рабом собственных вкусовых рецепторов.
7. Никогда не голодайте. Чтобы предупредить голод и увеличить скорость своего метаболизма, питайтесь дробно, но небольшими порциями.
8. Старайтесь утолять голод полезной пищей. Здоровая пища является единственной,

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru которую стоит употреблять.

9. Остерегайтесь продуктов интенсивной обработки. Учитесь читать этикетки.
10. Не ходите голодными за продуктами. Покупайте их согласно заранее подготовленному списку.
11. Постоянно контролируйте все, что связано с питанием. Этот процесс требует терпения, любви к себе и самостоятельности.
12. Действуйте постепенно, спокойно и последовательно. Потребуется время, ваше упорство и сотрудничество с близкими вам людьми, которые присоединятся к разумным и здоровым переменам в питании, которые вы осуществляете окончательно и бесповоротно.
13. Повышайте общую двигательную активность. Программа физических упражнений в сочетании с рациональным питанием значительно улучшит ваши результаты.
14. Главная задача – удержание результата и закрепление успеха. Продолжайте постоянно работать над собой. Помните всегда ту причину, которая заставила вас изменить свою жизнь.
15. Нельзя успешно похудеть только за счет временной диеты. Необходимо изменить свой рацион навсегда. Это единственный надежный путь.
16. Не бойтесь трудностей. Желание быть другим даст силы не отчаиваться, верить в себя и продолжать искать шаг за шагом свои пути решения и преодоления проблем.
17. Будьте бдительны. Не попадитесь на удочку продуманного маркетинга и гипнотизирующей рекламы профессиональных распространителей очередного «быстрого и безопасного метода сжигания жира».
18. Будьте позитивны и общайтесь с позитивными людьми.
19. Помните, что счастье – это осознание роста. Растите над собой, познавая себя и черпая бесконечные ресурсы для счастья не откуда-нибудь, а из себя.
20. Познавайте себя, снова и снова ставя себе новые цели и открывая в себе новые возможности.

Будьте счастливы!

Удачи всем!

С любовью, Маргарита Королева!

ПРИЛОЖЕНИЯ

БЛАГОДАРНОСТИ ПАЦИЕНТОВ

Ирина Каширина, за полгода похудела на 34 кг:

Проблема лишнего веса выявилась у меня практически с рождения: крупный ребенок и полное отсутствие культуры питания в семье. В студенчестве стала задумываться о том, что ситуацию надо менять, и радикально. Но как? В 30 с небольшим лет весы показывали страшную цифру 98, и я уже старалась об этом не думать. «Это наследственность», «ты вообще ширококостная», – твердили родственники и знакомые.

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru
В этот момент судьба свела меня с Маргаритой Васильевной Королевой – настоящей волшебницей, которая объяснила мне, что чудес не бывает, а термин «диета» на самом деле означает «правильное питание». Всю жизнь придерживаться диеты оказалось не так уж и сложно. На смену голодовкам пришло шестипитиразовое питание, сладости уступили место фруктам и черному шоколаду, а обильный ужин с успехом заменили полстакана кефира. Менее чем за полгода я похудела на 34 кг! Впрочем, рациональным питанием дело не ограничилось. В медицинском центре Маргариты Васильевны я прошла целый ряд процедур, направленных на очищение организма, активизацию лимфотока и расщепление жировых отложений именно в тех местах, где они, казалось, были и будут всегда. Нельзя сказать, что все процедуры были приятными, но результат стоил того, чтобы их пройти. Очень скоро меня перестали узнавать приятели, а бабушки на лавочке у подъезда судачили о том, какой это страшной болезнью я заболела, что так резко похудела. Между тем судачить скоро перестали, а результат остался – появилось ощущение легкости и бодрости, я стала намного реже болеть банальным ОРЗ, да и в целом стала намного смелее и решительнее.

Меняя собственную внешность, мы меняем стиль жизни и, может быть, даже судьбу. Я сменила место работы, встретила новых друзей, увлеклась горными лыжами, все в моей жизни стало намного спокойнее и гармоничнее. Наконец, почти в 38 лет у меня без всякого медицинского вмешательства появилась долгожданная дочка.

Николай Немцов, за пять месяцев похудел на 62 кг:

Вес меня беспокоил очень давно, с детства. И вот, когда мой вес перевалил за 150 кг, на программе «Худеем вместе», куда я обратился с целью похудеть, мы познакомились с Маргаритой Королевой. Благодаря ей я за пять месяцев похудел на 62 кг и держусь до сих пор.

После похудения у меня жизнь повернулась на 180 градусов, у меня нормализовались отношения с семьей, увеличилась работоспособность, стал вести более активную жизнь: купил автомобиль, чаще выбираюсь на концерты, в театр...

Тем, кто только собирается худеть, пожелаю набраться терпения, и повторюсь, что тяжело будет только первые две-три недели, а потом вы уже ощутите результат своего похудения и станет легче.

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ

Чтобы лучше контролировать снижение своего веса, заведите дневник, в котором вы будете записывать время и количество принимаемой пищи и выпиваемой жидкости, отмечать виды физической активности и указывать рекомендации врача. Ниже дана примерная схема такого дневника.

Этот календарь позволяет удерживать вес нормальным даже после существенного его снижения!

ИЛЛЮСТРАЦИИ

Скажу честно, я оказался необычным клиентом Маргариты Королевой. Большинству надо регулярно звонить и напоминать, что можно, а что нельзя есть. Я и так следовал всем инструкциям. Искренне завидую всем читателям этой книги. Не только потому, что они теперь узнают все о правильном образе жизни, но и потому, что смогут познакомиться с замечательным и остроумным человеком.

Владимир СОЛОВЬЕВ

Визитная карточка артиста – это не только его уникальный талант, безупречный

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru внешний вид, но и отменное здоровье. Маргарита помогает мне поддерживать хорошую физическую форму, чтобы я постоянно имел возможность радовать своего любимого зрителя

Николай БАСКОВ

Маргарита Королева – женщина, которая делает все окружающее красивым.

Ее методика заключается не только в организации правильного питания, но и заставляет полюбить себя и постоянно совершенствоваться.

Я благодарна Маргарите за колоссальные перемены, которые произошли со мной!

Надежда БАБКИНА

Мне очень сложно найти среди моих коллег человека, чей авторитет был бы для меня непререкаем. А вот специалист в неизвестной мне области может стать для меня гуру. Как, например, Рита Королева. Она составляет просто фантастическую программу того, что можно, когда, как и с чем.
Андрей МАЛАХОВ

Артист никогда не должен вызывать жалость у зрителя. Смех – да, радость – да, но не чувство неловкости от недостатков или физической неполноценности.

Под руководством Маргариты Королевой я худел всего два напряженных месяца и потерял 32 килограмма! Теперь на гастролях, тусовках, во время интервью и на улице первым делом спрашивают не о том, как же все-таки переводится моя фамилия, а как я умудрился так похудеть.

Я не верил в чудеса, хотя всегда хотелось чего-нибудь несбыточного, например лечь спать, а проснуться худым и подтянутым атлетом.

Теперь я точно знаю, что в жизни всегда есть место маленькому чуду: сейчас я стройный и подтянутый... Может, еще и атлетом стану!
Роман ТРАХТЕНБЕРГ

Наши люди больше хотят верить в хирургов, в чудодейственные таблетки, трехдневную диету, которая изменит фигуру навсегда, и другие методы, которые не требуют усилий со стороны преобразуемого. Чудес нет. Есть понемногу надо постоянно, тренироваться – регулярно! Только так можно сохранить форму надолго.

Всему этому меня научила Маргарита Королева. Себя надо любить. Не доводить до состояния узника концлагеря и не относиться к себе как к мусорному ведру, в которое можно бросать все подряд. Гармония. Баланс. Равновесие. Мудрость.
Тина КАНДЕЛАКИ

Я очень благодарна Маргарите за то, что она научила меня правильно питаться и длительное время поддерживать достигнутые результаты, а не сидеть на голодных диетах, вновь и вновь приводящих к разочарованию.
Анита ЦОЙ

Периодически я позволяю себе «гастрономически» расслабиться, но при необходимости я всегда быстро возвращаю себе нужную форму. Я благодарен Ритуле за то, что она мне в этом всегда помогает.
Филипп КИРКОВ

Примечания

1 Абдоминальный тип ожирения – избыток жировой массы преимущественно в брюшной полости или интрависцерально.

2 «Весовое плато», или точка стояния веса, – период, когда организм переходит на более экономичный режим расходования энергии, приспособившись к новым условиям обмена веществ. Может длиться от одного до трех месяцев.

3 Календарь разгрузочных дней на 2010 год см. в дневнике питания.

Легкий путь к стройности. Маргарита королева buckshee.petimer.ru

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши [buckshee-Спорт](http://buckshee-petimer.ru), 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/>