

Л. С. Гурьянова

Великолепная фигура за 20 минут в день. Осуществи свою мечту!



Вступление

Сегодня проблема лишнего веса стала одной из самых актуальных медицинских проблем в обществе. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), излишним весом страдают 30 процентов американцев и 22 процента англичан. Остро стоит проблема ожирения также во многих европейских странах, в Австралии, в Китае, в арабских странах.

Специалисты НИИ питания Российской Академии медицинских наук считают, что каждый второй житель нашей страны имеет избыточный вес, а каждый третий страдает ожирением. По сравнению с 80-ми годами XX века количество россиян, страдающих излишним весом, увеличилось на 10–15 процентов, и численность их продолжает расти.

По медицинским прогнозам, к 2025 году 40 процентов мужчин и 50 процентов женщин в мире будут страдать от ожирения.

Еще лет 10 назад лишний вес медики относили больше к дефектам внешности. Сейчас же ВОЗ занесла ожирение в разряд «хронических заболеваний обмена веществ, опасных для всех систем организма».

Почему мы толстеем?

Отчего один человек может каждый день есть торты, мороженое, пирожные и другие высококалорийные вкусности и оставаться стройным, а другой, даже соблюдая низкокалорийную диету, все равно упорно прибавляет в весе?

Назовем десять причин, которые помогут нам объяснить, почему мы толстеем.

Причина 1: Наследственность

Согласно исследованиям, в 70 процентах случаев склонность к полноте (или же отсутствие такой склонности) зависит от наших генов. Если все члены вашей семьи имеют избыточный вес, то эта проблема обязательно коснется и вас. Правда, унаследуете вы не сам лишний вес, а всего лишь предрасположенность к нему, а значит, быть стройным у вас все-таки есть шанс.

Ученые утверждают, что мы наследуем не только склонность к полноте, но и возрастные тенденции к набору веса. И если ваши родители (или один из родителей) до 30 лет были стройными, а к 50 годам потеряли былую стройность и набрали лишний вес, то для вас 50-летний возраст также запрограммирован как «возраст риска».

Причина 2: Особенности обмена веществ

Обмен веществ – механизм, который ответствен за сжигание калорий в организме. Баланс между сжигаемыми и накапливаемыми в виде жира калориями зависит от разных факторов. Если вы сжигаете все потребленные калории – ваш вес остается стабильным. Но если вы потребляете больше, чем сжигаете, то они прямиком отправляются в ваши жировые запасы. Благодаря счастливой наследственности организм некоторых людей сжигает жиры быстрее, чем организм других.

Однако наш возраст, физическая активность и привычный рацион питания тоже играют немаловажную роль в обмене веществ. Как известно, с возрастом обмен веществ замедляется, вот поэтому-то многие люди начинают активно набирать вес именно во второй половине жизни.

Причина 3: Погрешности питания

Эту причину, вероятно, не нужно обсуждать подробно. Каждый из нас знает свои слабости. Одни жить не могут без сладкого, другие – без жирного, третьи едят беспорядочно, наедаются перед сном. Вредных привычек в организации питания так много, что их можно перечислять до бесконечности.

Кстати, врачи-диетологи заметили, что женщины чаще всего полнеют, если живут в счастливом браке. Причина в том, объясняют врачи, что пищевые пристрастия и привычки у женатых людей со временем становятся похожи и счастливая жена начинает класть на тарелку и себе, и супругу одинаковыми порциями одно и то же блюдо. Но организм мужчины, как правило, сжигает на 25 процентов калорий больше, чем организм женщины. Вот и получается, что за каждой семейной трапезой женщина получает солидное количество лишних калорий.

Впрочем, у тех, кто лишен радостей семейных обедов и ужинов, есть свой фактор риска – еда на скорую руку, часто всухомятку. Если вы привыкли в течение дня то там, то тут перехватывать кусочек чего-либо, то, как ни странно, к вечеру вы съедите больше, чем действительно требуется вашему организму. Хотя бы один прием пищи (лучше всего обед) должен быть полноценным и проходить в спокойной обстановке.

Причина 4: Гиподинамия

Человек рожден для движения. Вся его биохимия генетически запрограммирована на физическую активность. Однако мы двигаемся все меньше и меньше, сегодня гиподинамия превратилась уже в социальное явление. И это вполне объяснимо: у нас больше нет поводов много двигаться. Производство механизировано, передвигаемся мы в основном на личных автомобилях или на общественном транспорте. Даже в собственные квартиры нас доставляет лифт. Зачем тратить силы, если, как говорится, вокруг нас «все включено»?

Один врач-диетолог рассказывал: «Когда пытаешься выяснить у человека, с чем он сам связывает нарастание веса, чаще всего слышишь, мол, не знаю, вроде и ем как ел, и живу как жил. Но, покопавшись, довольно часто что-нибудь такое находишь. Либо спорт бросил, либо женился, либо машину купил...»

Как же гиподинамия связана с проблемой лишнего веса? Очень просто: 90 процентов всего жира в организме окисляется или сгорает именно в мышцах. Или не сгорает и не окисляется, если мышцы активно не работают. В таких случаях именно мышцы и становятся «ловушкой» жира. Так что всегда надо помнить: даже незначительное сокращение энергозатрат становится причиной нарастания веса.

Специалисты утверждают, что если человек хочет поддерживать свой вес в норме, то он должен заниматься физическими упражнениями не менее 150 минут в неделю, то есть примерно 25 минут в день. И это – лишь минимальный уровень рекомендуемых физических нагрузок.

Причина 5: Ваши методы похудения

Согласно статистике, стремясь сбросить лишний вес, только одна женщина из пяти делает это правильно, то есть сокращает количество калорий и увеличивает физическую нагрузку. При этом примерно половина женщин, садящихся на диету, ограничивают только потребление жиров, оставив все остальные составляющие своего рациона без изменений. Но для похудения основное значение имеет количество калорий, а не их источник, и совершенно не важно, откуда берутся эти калории – из жиров, белков или углеводов.

Кстати, используя низкокалорийную диету, вы рискуете впоследствии набрать еще больше килограммов. Наш организм запрограммирован таким образом, что стремится к сохранению своего привычного веса. А значит, если вы решите исключить из своего рациона, скажем, 500 калорий, то ваш метаболизм автоматически замедлится и все вернется на круги своя.

Сколько же калорий мы должны употреблять ежедневно? Рассчитать это очень просто: умножьте ваш теперешний вес на 25. Например, если вы сейчас весите 50 кг, значит, ваша норма – 1250 калорий в день. По мере снижения веса корректируйте количество калорий. Но не старайтесь употреблять калорий меньше, так как это может нанести серьезный вред вашему здоровью!

Имейте в виду: если, похудев, вы вернетесь к бывшему привычным для вас до диеты пищевому рациону, то лишние килограммы вернуться к вам сторицей. Если же вы хотите поддерживать достигнутый результат, то вам придется соблюдать правильный пищевой рацион еще долгое время после похудения.

Причина 6: Стресс

Многие люди начинают много есть, когда огорчены или устали. Иначе говоря, аппетит у нас возрастает в периоды уныния. И часто именно «психологический голод» становится причиной лишнего веса.

Если вы выработаете привычку поднимать себе настроение с помощью еды, особенно чего-то вкусенького, то вскоре непременно наберете лишние килограммы – ведь современная жизнь полна стрессов.

Кроме того, осенью и зимой мы склонны ежедневно потреблять на 500 (а то и на 1500!) калорий больше, чем весной и летом. Сезонной депрессией страдает почти 20 процентов людей. Происходит это потому, что уменьшение светового дня ведет к понижению содержания в мозге человека таких важных веществ, как серотонин и допамин. Именно это и является причиной плохого настроения и упадка жизненных сил. При сезонных депрессиях у человека наступает «сахарное голодание», и он начинает без меры употреблять сладости и богатые углеводами продукты.

А ведь депрессию, стресс можно снимать и «непищевыми» методами! Нужно просто заняться тем, что приносит вам удовольствие: чаще ходить в театры, читать хорошие книги, слушать музыку. Особенно полезно заняться спортом. Нужно сознавать, что сезонный голод носит психологический, а не физический характер, поэтому следует всячески бороться с его причинами.

Причина 7: Недостаточный сон

Социологи утверждают, что за последние 80 лет средняя продолжительность сна современного взрослого человека уменьшилась примерно на полтора часа – с 9 до 7,5 часов. А при недосыпании уменьшается производство в организме двух гормонов: лептина и грелина. В свою очередь, недостаток в организме этих гормонов вызывает в нашем организме чувство голода. Так что последствия очевидны...

Причина 8: Окружающая среда

Химическое загрязнение воды, почвы, еды растет с каждым днем. Разумеется, все эти отрицательные факторы влияют на наш организм. Очень часто они стимулируют повышение выработки женских гормонов, при избытке которых человек толстеет.

Причина 9: Антидепрессанты и другие лекарства

Антидепрессанты – лекарства «заманчивые»: выпил таблеточку, и невыносимый до этого окружающий мир уже кажется милым и приветливым. Но большинство лекарств, прописанных от депрессии, способствует увеличению веса.

Помогают нам набрать лишние килограммы и противоаллергические средства, любые гормональные препараты и даже антибиотики.

Причина 10: Болезнь

Если вы питаетесь нормально, активно нагружаете свои мышцы и тем не менее активно продолжаете набирать вес, то, возможно, у вас возникли серьезные проблемы со здоровьем.

В этом случае вам следует обратиться к врачу.

Какие анализы следует сдать, если вы сильно прибавили в весе?

В первую очередь необходимо провести такие исследования:

- ✓ анализ крови – общий и биохимический, липидный профиль;
- ✓ анализ крови на гормоны щитовидной железы, надпочечников, гипофиза;
- ✓ анализ крови на сахар;
- ✓ ЭКГ;
- ✓ рентгенографическое исследование.

Остальные методы исследования уже должен определить врач в зависимости от результатов.

Болезни лишнего веса

Может ли человек с избыточным весом быть совершенно здоровым? Врачи утверждают, что есть ряд заболеваний, которые неизбежно настигнут вас рано или поздно, если вы страдаете ожирением.

Какие же болезни медики связывают с проблемой лишнего веса?

Гипертония

Около 90 процентов людей с лишним весом – гипертоники. Причем 60 процентов из них наживают проблемы с давлением уже в возрасте до 40 лет.

Известно, что 10 кг лишнего веса увеличивают риск инсульта и инфаркта в 6 раз!

Сахарный диабет 2-го типа

Его так и называют – «диабет тучных». Заболевают им обычно в возрасте около 40 лет и старше. Британские ученые подсчитали, что полные диабетики в среднем живут на 8–10 лет меньше, нежели их здоровые сверстники.

Половые проблемы

У женщин, имеющих лишний вес более 15 кг, снижается репродуктивная функция, затрудняется течение беременности, увеличивается риск осложнений при родах со стороны сердца и почек. У полных мужчин снижается качество спермы и нарастают застойные явления в простате и почках.

Суставные нарушения

Чем больше человек весит, тем быстрее изнашиваются амортизационные свойства его суставов, начинается разрушение хрящевой ткани, возникает и развивается артроз. Кроме того, у тучных людей увеличивается нагрузка на позвоночник и возрастает риск образования межпозвонковой грыжи.

Варикоз

При избыточном весе затрудняется венозный отток, и соответственно возникает варикозное расширение вен. Чрезмерная нагрузка на ноги и сгущение крови, вызванное нарушением жирового обмена, в несколько раз увеличивают риск тромбоза глубоких вен.

Вот только несколько серьезных проблем, с которыми непременно сталкивается человек, который «таскает на себе» лишние килограммы. А не проще ли взять себя в руки и избавиться от лишнего веса? Ведь здоровье, как справедливо замечают врачи, потерять легко, а вернуть – очень трудно!

Надо ли вам худеть?

Иногда стремление изменить свой вес возникает у людей без всяких к тому причин. Поводом к решению похудеть может стать чье-то неосторожное замечание: «Что-то ты растолстел(а)!» У женщин стимулом к похудению

нередко бывает желание стать похожей на понравившуюся фотомоделю или известную актрису. Так начинается изнурительная борьба с «лишним весом»...

А надо ли вам худеть на самом деле?

Ваш тип телосложения

Прежде всего, надо знать свой тип телосложения.

Существуют три основных типа телосложения:

- астенический;
- нормостенический;
- гиперстенический.

У людей, имеющих астенический (тонкокостный) тип телосложения, продольные размеры преобладают над поперечными: конечности длинные, тонкая кость, шея длинная, тонкая, мышцы развиты сравнительно слабо. Представительницы этого типа телосложения имеют обычно небольшой вес, они энергичны, и даже обильное питание не сразу приводит к увеличению массы тела, так как они тратят энергию быстрее, чем накапливают.

Телосложение нормостеников (нормокостный тип) отличается пропорциональностью основных размеров тела и правильным их соотношением. Так, женщины этого типа телосложения чаще других имеют красивую, стройную фигуру.

У представителей гиперстенического (ширококостного) телосложения поперечные размеры тела значительно больше, чем у нормостеников и, особенно у астеников. Их кости толсты и тяжелы, плечи, грудная клетка и бедра широкие, а ноги короткие. Женщинам, имеющим данный тип телосложения, важно помнить, что они склонны к полноте.

Наиболее просто и достаточно точно определить тип телосложения можно, измерив окружность запястья рабочей руки: у нормостеников она равна 16–18,5 см, у астеников – меньше 16 см, а у гиперстеников – больше 18,5 см.

Существуют следующие градации роста женщин:

- низкий – 150 см и ниже;
- ниже среднего – 151–156 см;
- средний – 157–167 см;
- высокий – 168–175 см;

очень высокий – 176 см и выше.

Эти градации нуждаются в изменении с учетом акселерации современной молодежи. Так, нормальным ростом можно считать для нормо- и ширококостных – от 166 до 170 см, а для тонкокостных – от 168 до 172 см.

Рост во многом зависит от длины ног. Как правило, у высоких женщин нормостенического и, особенно, астенического типа телосложения длинные ноги и, наоборот, у невысоких – чаще всего короткие ноги. Между ростом и длиной ног существуют определенные пропорции. В тех случаях, когда длина ног несколько меньше принятой «нормы», изменить это соотношение можно с помощью обуви на каблуках, которая нивелирует имеющуюся диспропорцию. Ноги можно считать короткими, если их длина меньше половины роста. Чаще всего это встречается у невысоких женщин гиперстенического типа телосложения. Можно считать красивой фигуру, если длина ног больше половины роста: у ширококостных – на 2–4 см и более, у нормокостных – на 4–6 см и у тонкокостных – на 6–9 см. Например, если у вас нормокостный тип телосложения и при росте 168 см длина ног равна 90 см, то это почти идеально ($90 - 168/2 = 6$).

Длину ног измеряйте от бугра бедренной кости (вертельная точка), находящегося напротив тазобедренного сустава, до пола.

Ваш идеальный вес

Масса тела зависит от типа телосложения, роста и возраста человека.

В возрасте от 17 до 25 лет происходят различные изменения в женской фигуре: в этот период многие выходят замуж, рожают детей и полнеют, поэтому трудно давать здесь точные рекомендации о массе тела. Наиболее точно рассчитать свой нормальный вес можно, воспользовавшись индексом Кетле.

Согласно этому индексу, женщинам, имеющим тонкокостный тип телосложения, достаточно иметь 325 г на каждый сантиметр роста, для нормокостных – 350 и для ширококостных – 375 г.

Зная тип своего телосложения, умножьте индекс на свой рост, и вы получите свой нормальный вес.

Необходимо подчеркнуть, что идеальный вес женщин, особенно тех, чей рост ниже 160 см, должен быть меньше нормального на 10–15 процентов.

Низкорослым женщинам, по меньшей мере до 20 лет, желательно иметь вес на 3–5 кг меньше нормального, то есть рассчитанного по индексу Кетле.

Однако масса тела зависит в определенной мере и от возраста. В приведенной ниже таблице указан весо-ростовой коэффициент (вес в г делится на рост в см) для женщин возраста от 15 до 40 лет.

Чтобы определить свой нормальный вес, надо умножить рост в см на весо-ростовой коэффициент, соответствующий вашему возрасту и типу телосложения.

Рекомендуемый весо-ростовой коэффициент, г/см

Возраст, лет	Тип телосложения		
	тонкокостный	нормокостный	ширококостный
15–18	315	325	355
19–25	325	345	370
26–39	335	360	380

Норму веса тела можно определить также, измерив жировую складку на брюшной стенке выше пупка, в 3 см от средней линии. Ее толщина в норме должна быть от 1 до 2 см.

Знание окружностей тела («вайтлз») – груди, талии и бедер (таза) – также помогает определить правильность телосложения. Нормальными показателями вайтлза для молодых женщин нормостенического типа телосложения можно считать: окружность грудной клетки – половина роста плюс 2–5 см, бюста – окружность грудной клетки плюс 8–10 см, талии – рост стоя минус 105, бедер – больше окружности талии примерно на 30 см.

Для тонкокостных девушек можно считать нормой, если окружность их грудной клетки находится в пределах 84–86 см, а бюста – плюс 4–6 см к указанным цифрам. Талия обычно у них тонкая и находится в пределах 60–64 см, а окружность бедер больше примерно на 30 см.

У женщин, имеющих ширококостный тип телосложения, эти показатели значительно выше. Так, окружность их грудной клетки превышает половину роста на 8–10 см, груди – еще на 8–10 см. Окружность талии при росте 166–168 см находится в пределах 70–76 см, а бедер – больше на 25–28 см.

Большой популярностью сегодня пользуется и методика ИМТ (индекс массы тела), которая подходит для расчета веса человека, независимо от пола и возраста. Это – международный стандарт, который поможет определить, есть ли излишек веса.

ИМТ рассчитывается следующим образом:

ИМТ (в $\text{кг}/\text{м}^2$) = вес, деленный на рост в квадрате
 $P (\text{кг}) / h^2 (\text{м})$.

Так, для человека ростом 1,70 м (то есть 170 см) и весящего 65 кг:

$\text{ИМТ} = 65 : 1,70^2 = 22,49$.

Идеальный ИМТ для мужчин – 22,7, а для женщин – 22,4.

Специалисты считают предпочтительным рассчитывать вилку между верхним и нижним ИМТ, что позволяет учитывать индивидуальные особенности.

Для мужчин идеальный вес находится в пределах между 20 и 25:

$20 \text{ кг}/\text{м}^2 < \text{ИМТ} < 25 \text{ кг}/\text{м}^2$.

Для женщин нормальный вес колеблется между 19 и 24:

$19 \text{ кг}/\text{м}^2 < \text{ИМТ} < 24 \text{ кг}/\text{м}^2$.

Если ваш ИМТ колеблется в пределах от 25 до 30, то у вас есть несколько лишних килограммов. Если же ИМТ больше 30, то речь идет об ожирении со всеми вытекающими последствиями для вашего здоровья.

С возрастом показатели несколько меняются. После 45 лет нормальный вес находится в пределах 22–28 $\text{кг}/\text{м}^2$, а после 65 лет – от 24 до 29 $\text{кг}/\text{м}^2$.

В последнее время ИМТ часто дополняют еще одним показателем – расчетом жировой массы. Ваш организм состоит из двух частей: жировой массы, которую также называют жировой тканью, и нежировой ткани, состоящей из скелета, внутренних органов, крови и, в особенности, мускулов.

В норме у женщины должно быть 20–25 процентов жировой ткани, а у мужчины – 10–15 процентов. Эта разница объясняется тем, что у женщин от природы больше жира, чем у мужчин, и, к сожалению, из-за этого женщины легче набирают вес.

Знать жировую массу очень важно, так как именно она позволит обнаружить лишние жиры, даже если вес и находится в пределах разумного, либо, напротив, успокоит того, кто считает себя слишком толстым, хотя его жировая масса находится в норме, а вес увеличился за счет нежировых тканей (костей или мускулов).

Существуют различные методики расчета жировой массы. Одна из самых простых методик основана на замерах кожных складок. Другая методика основана на измерении электрического сопротивления человеческого

организма: некоторые напольные весы последнего поколения, созданные на основе этой методики, измеряют не только вес, но и жировую массу.

Волшебные упражнения для похудения

Контурные нашего тела

Что такое контур тела? В БСЭ читаем: контур (фр. contour) – очертание предмета, абрис, линия, очерчивающая форму. Изображение, в котором преобладают выразительные контурные линии...

Можно сбросить лишний вес, не изменив в лучшую сторону контур тела. Во-первых, похудеть вы можете вовсе не в тех местах, где бы вам хотелось. Во-вторых, если вы сбросили лишний вес, но при этом ваши мышцы – дряблые, нетренированные, а кожа – морщинистая и обвислая, то красоты это вам, сами понимаете, не прибавит.

Что же делать? Работать не только над снижением веса, но и над созданием красивого контура всего тела. А красивый контур вам могут обеспечить только правильно подобранные физические упражнения.

В принципе, подойдет любой, который вам нравится. Но, если вы тренируетесь долго и без перерывов (независимо от того, бегае ли вы, танцуете, ездите на велосипеде, плаваете, бегае трусцой, занимаетесь аэробикой или посещаете тренажерный зал), физическая нагрузка может оказаться изнурительной. Вы должны почувствовать момент, когда организму стало дискомфортно, и прервать тренировку. Не стоит пересиливать себя, это может быть опасно для вашего здоровья.

Опасными сигналами следует считать: нехватку воздуха, сильную усталость, подрагивание мышц (при продолжении работы может наступить мышечный спазм, или судорога, в результате чего вы все равно будете вынуждены прекратить тренировку), ощущение того, что сердце бьется где-то в горле, а кровь стучит в ушах. Ваш организм предупреждает вас об опасности!

Вы должны сами определить для себя интенсивность тренировочных нагрузок так, чтобы вы с ними спокойно справлялись.

После этого нужно точно определить, что вам делать можно, а что – нельзя.

Если вы будете прислушиваться к своему организму и к тому, как он реагирует на физические упражнения, то никогда не превысите предел допустимых нагрузок.

Начинать всегда следует с минимальных усилий, постепенно увеличивая нагрузку, если вы чувствуете потребность и возможность сделать это. Прислушивайтесь к себе. Вы берете ответственность за свое здоровье, и, если не совсем уверены в правильности выбранного пути, лучше посоветоваться с врачом.

Пульс

Пульс – это импульсы крови, которая выталкивается благодаря сокращению мышц из сердца (левого желудочка) в артерии (откуда течет по всему телу). Частота пульса измеряется ударами в минуту. У взрослого человека средний пульс в покое составляет приблизительно 70 ударов в минуту.

Физическая нагрузка, стресс, болезнь – все это оказывает воздействие на частоту пульса. При физической активности пульс повышается.

Есть максимальный уровень частоты сердечных сокращений, превышать который небезопасно для здоровья.

Если вы занимаетесь физическими упражнениями, вам следует научиться самостоятельно измерять частоту пульса.

Пульс покоя

Вначале научитесь измерять пульс в покое. Для этого поставьте средний палец правой руки в область левого запястья, с внутренней стороны, у основания большого пальца, или в область сонной артерии (с левой стороны шеи).

Проводить измерения лучше средним пальцем, так как большой и указательный пальцы имеют свою сильную пульсацию, которая может ввести вас в заблуждение. Возьмите секундомер или часы и посчитайте количество ударов в течение 6 секунд. После этого умножьте полученный результат на 10, и вы получите величину частоты вашего пульса в покое.

Безопасный рабочий пульс

Вычтите из числа 200 количество прожитых вами лет. Это максимально возможный для вас рабочий пульс. Чтобы сделать тренировки безопасными для здоровья, вы не должны превышать этот показатель.

Пульс во время тренировок

Он измеряется во время занятий (в перерыве между упражнениями) точно так же, как пульс покоя. Разумеется, этот показатель будет превышать показатель пульса покоя. Но он никогда не должен превышать показатель максимально допустимого для вас безопасного рабочего пульса.

Если в какой-либо момент тренировки ваш рабочий пульс приближен к максимальному, вам следует прекратить выполнение упражнений и отдохнуть.

Внимание!

- ✓ Занятия должны быть ежедневными.
- ✓ Нельзя есть незадолго до тренировки, а если это необходимо, то еда должна быть легкой и ее должно быть немного.
- ✓ На первых порах выполняйте каждое упражнение по одному разу, а затем постепенно увеличивайте количество повторений до указанного.
- ✓ Когда вы освоите упражнения, старайтесь делать их в более высоком темпе.
- ✓ В первые дни выполняйте упражнения у опоры (спинка стула, дверная ручка, стол), чтобы повысить устойчивость. Затем, когда освоите комплекс, можете отказаться от опоры и выполнять упражнения в свободной стойке.
- ✓ Последовательность упражнений в комплексе разминки соответствует принципу «сверху вниз» или «от макушки до пяток». Упражнения на мышцы живота являются достаточно трудными и утомительными, поэтому они выполняются в конце комплекса.
- ✓ Упражнения, выполняемые лежа на спине, следует делать на поверхности, покрытой ковром. Позаботьтесь, чтобы коврик не скользил при выполнении движений. При выполнении упражнений на мышцы брюшного пресса старайтесь по возможности прижимать поясницу к полу.
- ✓ Никогда не выполняйте упражнения через боль. Боль – это предупреждение организма о том, что есть опасность для здоровья.
- ✓ Если у вас есть какие-либо хронические заболевания, не приступайте к тренировкам, не посоветовавшись с врачом.

Чтобы тренировка была эффективной

Существует несколько простых принципов проведения тренировки, которые помогут сделать ее более эффективной.

Разминайтесь перед тренировкой

Подготовиться к занятиям вам поможет разминка, которая:

- помогает отвлечься от всего постороннего, сконцентрировать внимание на тренировке, сосредоточиться на выполнении упражнений;
- поднимает температуру тела: разогретые мышцы становятся более гибкими и позволяют лучше справиться с большой нагрузкой;
- наполняет мышцы кровью.

Главный принцип разминки – движение! Можно поиграть в мяч с детьми, пройтись быстрым шагом по улице, станцевать зажигательный танец...

Правильно дышите

Во время выполнения упражнения ни в коем случае нельзя задерживать дыхание. В конце положительной фазы каждого повторения сделайте выдох через рот. Во время отрицательной фазы – вдох через нос.

Качество важнее количества

Лучший и, пожалуй, единственный показатель успеха в физических упражнениях – это не то, сколько повторений вы делаете, а то, насколько правильно вы их выполняете.

Отдыхайте после тренировки

Заканчивая каждую тренировку, лягте на пол на спину и расслабьтесь. Дайте возможность отдохнуть легким, сердцу и мышцам, которые только что напряженно трудились. Оставайтесь в таком положении до тех пор, пока дыхание и пульс не придут в норму.

Ну вот, об основных правилах занятий мы с вами поговорили. Теперь приступаем к упражнениям!

Идеальная фигура

Упражнения для талии

Тонкая талия – мечта каждой женщины. Чтобы мечта осуществилась, регулярно делайте упражнения, направленные на укрепление мышц этой области.

Каждое упражнение необходимо повторить 10–15 раз.

Упражнение 1

Исходное положение (ИП) – стоя, ноги на ширине плеч. Руки, согнутые в локтях, за головой. Живот втянут.

Старайтесь соединить правое колено и левый локоть, подтягивая их друг к другу. Задержитесь на мгновение и вернитесь в исходное положение.

Проделайте то же самое с другой ногой и локтем.

Конечно, на первых занятиях вам не удастся достигнуть положительного результата, но с каждым днем упражнение у вас будет получаться все лучше.

Упражнение 2

ИП – лежа на спине, ноги прямые. Согнутые в локтях руки положите на пол ладонями вниз.

Согните правую ногу в колене, перенесите ее влево, сильно повернув бедро, коснитесь коленом пола.

Упражнение 3

Встаньте левым боком к стулу на расстоянии шага. Стопу левой ноги, выпрямленной в колене, положить на стул.

На счет «раз» – наклониться вниз, дотрагиваясь пальцами рук до правой, опорной, ноги. На счет «два» – выпрямиться. На счет «три» – наклониться влево, дотрагиваясь пальцами рук до левой стопы, которая опирается о стул.

На счет «четыре» – выпрямиться. Сменить исходное положение, сделав опорной левую ногу.

Упражнение 4

Сядьте на пол, ноги разведите в стороны, руки вытяните вперед на уровне плеч.

Медленно поверните туловище влево до отказа, потом также медленно поверните туловище вправо.

Упражнение 5

ИП – стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу, руки на бедрах.

Делайте туловищем круговые движения: вперед, вправо, назад, влево, то есть вращаете бедрами сначала по часовой стрелке, потом – против (как будто крутите хула-хуп). Плечи неподвижны.

Упражнение 6

Встаньте на колени, руки сцепите «замком» за головой.

Перенесите корпус и сядьте на пол, левее стоп. Затем через исходное положение пересядьте так, чтобы тело было справа от стоп.

Упражнение 7

Сесть, опираясь на руки за спиной. Поднять вытянутые ноги примерно на 30 см от пола, слегка откинувшись назад. Сделать несколько движений ногами поочередно вверх-вниз, как при плавании кролем.

Упражнения для живота

При похудении живот обычно «исчезает» в последнюю очередь. Это связано с тем, что в обыденной жизни мышцы брюшной полости редко бывают задействованы так, чтобы всегда находиться в тонусе. Чтобы избавиться от жирка в области живота, нужно регулярно выполнять упражнения для живота.

Каждое упражнение необходимо повторить 10–15 раз.

Упражнение 1

ИП – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Поясница плотно прижата к полу. Стопы – на полу на ширине плеч.

Из исходного положения приподнять плечи и лопатки от пола и вернуться в исходное положение. Локти все время расправлены; плечи поднимайте как можно выше. Поясница должна оставаться крепко прижатой к полу. При движении плеч наверх-вперед делается выдох.

Упражнение 2

ИП – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Поясница плотно прижата к полу. Стопы на полу на ширине плеч.

Из исходного положения нужно приподнять плечи над полом и вывести руки вперед, между колен. Потянитесь вперед за руками. Вернитесь в исходное

положение на вдохе, руки верните за голову. Поясница должна быть плотно прижата к полу. Плечи старайтесь поднимать как можно выше.

Упражнение 3

ИП – лежа на спине, прямые ноги подняты вверх и перекрещены, руки лежат под ягодицами.

Опускайте вниз скрещенные между собой прямые ноги. Во время выполнения упражнения нельзя прогибаться в пояснице. Если это не удастся выполнить, опускайте ноги до того уровня, когда поясница остается прижатой к полу.

Упражнение 4

ИП – лежа на спине, руки под головой, ноги согнуты в коленях и подняты вверх так, чтобы углы между бедрами и телом и между голеньями и бедрами были по 90 градусов. Ноги соединены вместе.

Из исходного положения нужно поднимать плечи вверх, выводя прямые руки вперед, потянуться за руками вперед и вернуться в исходное положение.

Ноги остаются неподвижными, с углами между бедром и голенью, между бедром и туловищем примерно в 90 градусов. Плечи поднимать как можно выше. Удерживаться в таком положении как можно дольше, затем вернуться в исходное положение. Подбородок к груди не прижимать. Поясница должна быть плотно прижата к полу.

Упражнение 5

ИП – лежа на спине, ноги согнуты в коленях и подняты вверх так, чтобы бедра составляли прямой угол с верхней частью туловища. Руки – на затылке, мышцы головы и шеи расслаблены.

Из исходного положения, напрягая мышцы нижней части брюшного пресса, приподнимите таз над поверхностью и притяните бедра к грудной клетке. Медленно вернитесь в исходное положение.

Упражнение 6

ИП – стоя, ноги на ширине плеч, слегка согнуты, руки на бедрах. Выдвинуть таз вперед, напрягая при этом ягодицы.

Вернуться в ИП, расслабляя мышцы (рис. 1). Движения должны быть ритмичными, равномерными.

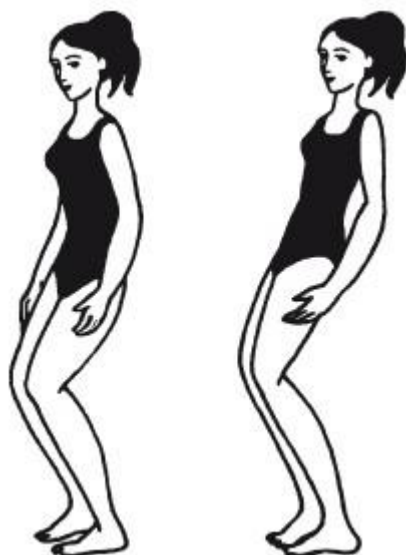


Рис. 1

Упражнение 7

Для боковых мышц живота. ИП – лежа на спине, руки положить под голову, ноги согнуты в коленях, левая стопа перекинута через правую. Слегка приподнять корпус и повернуть его направо. Вернуться в ИП (рис. 2). Повторить 5–10 раз в каждую сторону (меняя положение ступней).

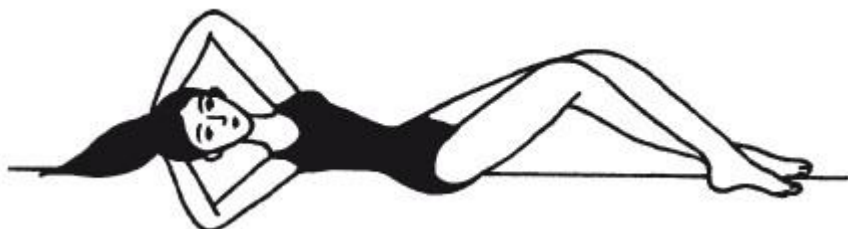


Рис. 2

Упражнение 8

Для центральных и боковых мышц живота. ИП – лежа на спине, правую ногу поднять и держать под углом примерно 60° к полу, левую согнуть в колене и тазобедренном суставе. Правую руку вытянуть вперед параллельно правой ноге, левую – вперед и вверх, тоже под углом примерно 60° . После этого выпрямить левую ногу, а правую согнуть и соответственно поменять положение рук (рис. 3). Повторить 5–10 раз.



Рис. 3

Упражнение 9

ИП – лежа на спине, поднять ноги перпендикулярно полу и скрестить их. Руки вытянуть вдоль тела. Опираясь на руки, чуть-чуть приподнять и снова опустить таз (рис. 4). Повторить для начала 3–5 раз – упражнение довольно трудное.

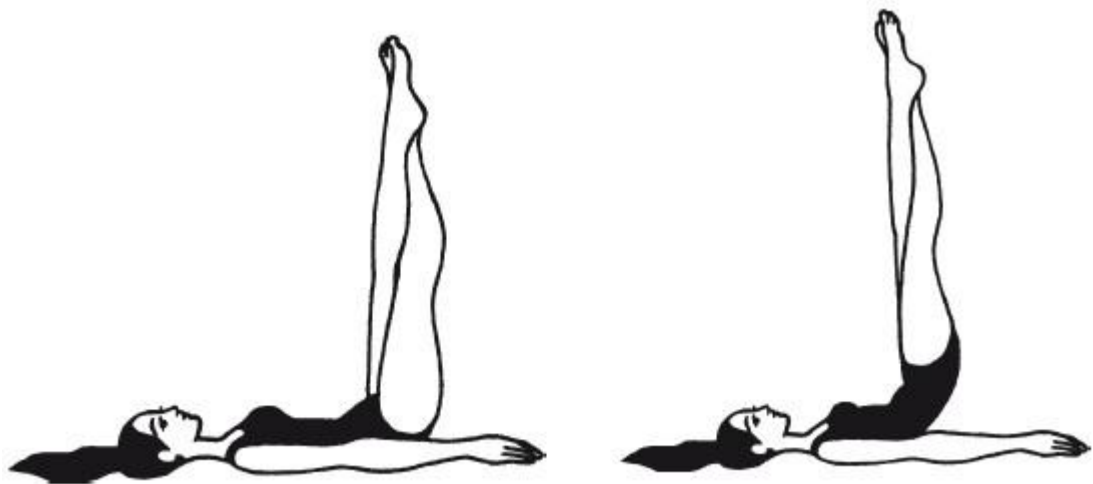


Рис. 4

Качаем пресс

Эти упражнения, как и предыдущие, повторять по 10–15 раз.

Упражнение 1

ИП – лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, на полу, руки за головой.

Поднимайте верхнюю часть туловища как можно выше. Вернитесь в исходную позицию. Поднимать верх туловища нужно на выдохе, опускать – на вдохе.

Упражнение 2

ИП – лежа на спине, согнутые в коленях под прямым углом ноги подняты. Скрестите лодыжки, руки – за головой. Усилием брюшных мышц немного приподнимите таз с пола вверх. Нужно сконцентрироваться на том, чтобы напряглись мышцы живота, а не на том, чтобы как можно выше поднять таз.

Упражнение 3

ИП – лежа на спине, согнутые под прямым углом ноги лежат на скамье или на невысоком стуле.

Возьмите в руки и держите на груди что-нибудь тяжелое (например, двухлитровую бутылку с водой). Усилием мышц пресса подтягивайте верхнюю часть туловища к коленям.

Упражнение 4

ИП – лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок».

Подведите колени к груди, не поднимая плечи от земли и не надавливая на шею.

Выпрямите левую ногу приблизительно под углом 45 градусов от пола, одновременно поворачивая верхнюю часть тела направо и перенося левый локоть к правому колену.

Поменяйте стороны. Подведите левую ногу к груди, одновременно вытягивая правую и перенося правый локоть к левому колену.

Продолжайте чередовать стороны.

Упражнение 5

ИП – лежа на спине, ноги подняты вверх и перекрещены.

Напрягите пресс, чтобы поднять лопатки от пола, как если бы вы пытались достать ноги грудью. Держите ноги в скрещенном положении, воображая, что пупок тянется к вашему позвоночнику. Вернитесь в исходное положение.

Вот еще один комплекс упражнений для брюшного пресса.

Исходное положение – лежа на спине, поясница прижата к полу.

Упражнение 1

Наклонить голову вперед, поднять плечи от пола, потянуться руками к носкам (выдох). Вернуться в ИП (вдох).

Упражнение 2

Согнуть одну ногу, вытянуть ее вперед (к потолку), согнуть, поставить ступню на пол (выдох), выпрямить ногу (вдох). Повторить для другой ноги.

Упражнение 3

Согнуть обе ноги, разогнуть их вперед, согнуть, опустить стопы на пол (выдох), выпрямить ноги (вдох).

Упражнение 4

«Велосипед» – поднять согнутые ноги и, имитируя езду на велосипеде, поочередно сгибать и разгибать их в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах так, чтобы носки ног описывали правильные круги.

Упражнение 5

Согнуть ноги в коленях, выпрямить их вперед (вверх) под углом примерно 45° , развести в стороны, свести, согнуть, опустить (вдох), вернуться в ИП (выдох).

Упражнение 6

Поднять голову, положить ладони на лоб и надавить ими, как бы сопротивляясь встречному движению головы (выдох), вернуться в ИП (вдох).

После того как мышцы живота достаточно окрепнут, можно выполнять упражнения с большей нагрузкой. Делать их следует медленно, особенно в фазе возвращения в исходное положение, когда мышцы передней стенки живота работают на сопротивление весу ног или туловища.

Чтобы нагрузка приходилась на мышцы живота, а не груди и ног, необходимо по возможности удерживать туловище прямым, а мышцы ног расслаблять.

Напрягать мышцы живота следует на выдохе, а вдох делать в исходном положении.

Упражнение 7

Завести прямые руки за голову, с махом рук перейти в положение сидя, вернуться в ИП.

Упражнение 8

Выполнить то же упражнение, но с руками на поясе.

Упражнение 9

Поочередно поднимать (до угла в 45°) и опускать прямые ноги.

Упражнение 10

Поднять обе прямые ноги до угла в 45° и опустить.

Упражнение 11

Удерживая между коленями мяч, согнуть ноги, разогнуть их вперед до угла в 45°, опустить.

Упражнение 12

Выполнить то же упражнение, удерживая мяч между лодыжками.

Упражнение 13

«Ножницы»: немного приподняв прямые ноги, скрещивать их и разводить в стороны.

Упражнение 14

Голеностопные суставы фиксированы под опорой или с помощью партнера. Сесть и вернуться в ИП.

Упражнения для бедер

У большинства людей существуют в фигуре так называемые проблемные зоны. Именно эти зоны всегда худеют в последнюю очередь. У представительниц женского пола, в силу биологических предпосылок, такими «проблемными зонами» являются бедра.

Упражнения помогут подтянуть мышцы в зоне бедер, сократить количество жировых отложений.

Упражнение 1

ИП – стоя, ноги чуть шире плеч. Разверните стопы так, чтобы колени и носки были направлены во внешние стороны под углом примерно 25 градусов.

Присядьте таким образом, чтобы таз не опускался ниже уровня коленей, следите за тем, чтобы колени располагались точно над стопами.

Выпрямляясь, перенесите тяжесть тела на правую ногу и поднимите левую в сторону. Руки для удобства можете расположить на передней поверхности бедер. Затем поставьте левую ногу на пол и снова выполните полуприсед.

Упражнение 2

ИП – лежа на спине, согнутые под прямым углом ноги подняты вверх.

На выдохе начинайте выполнять движения, имитирующие езду на велосипеде. Выполнять упражнение нужно в быстром темпе.

Упражнение 3

Лягте на правый бок, согните руку в локте, подоприте ею голову. Согните левую ногу и поставьте за правой ногой стопой на пол.

Поднимите прямую правую ногу на несколько сантиметров от пола, тяните носок вперед. Задержитесь на несколько секунд и медленно опустите. Не касаясь пола, поднимите ногу снова.

Повернитесь на другой бок и выполните то же самое другой ногой.

Упражнение 4

Встаньте прямо, ноги вместе.

Сделайте глубокий выпад вперед правой ногой, сгибая правое колено. Левая нога также сгибается в колене так, что оно направлено точно вниз. Чем ниже колено левой ноги, тем эффективнее упражнение. Теперь оттолкнитесь от пола правой ногой и примите исходное положение.

Выполните упражнение с другой ноги.

Упражнения для мышц задней поверхности бедер

Упражнение 1

ИП – в упоре на колени и ладони выпрямленных рук (стоя на четвереньках). Выпрямить одну ногу параллельно полу и потянуться ею назад и немного вверх (к потолку). Таз держать неподвижным (рис. 5).

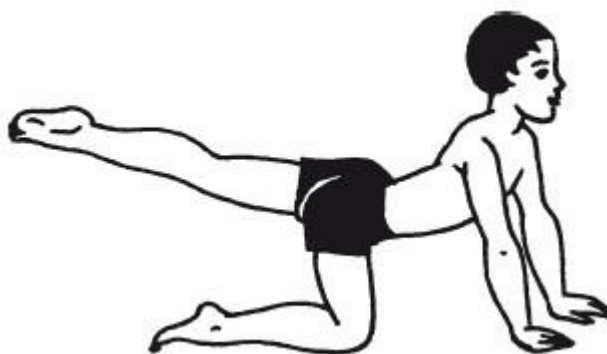


Рис. 5

Упражнение 2

Выполнить то же упражнение, одновременно сгибая руки в локтях.

Упражнение 3

ИП – лежа на животе на гимнастической скамейке, одна нога прижата к ней, вторая с отягощением на голеностопном суставе свисает вниз. Поднять прямую ногу с грузом, опустить.

Вместо груза сопротивление движению ноги может оказывать партнер.

Упражнение 4

ИП – вис на гимнастической стенке лицом к ней. Отвести назад прямую ногу, удержать на 3–5 счетов, опустить. Повторить для другой ноги. Таз держать прижатым к стенке.

Упражнение 5

Одновременно отвести назад обе ноги, удержать на 3–5 счетов, опустить. Таз прижат к стенке.

Упражнения для мышц передней поверхности бедер

ИП – лежа на спине.

Упражнение 1

Поочередно поднимать и опускать прямые ноги.

Упражнение 2

Поднять и опустить обе ноги одновременно.

ИП – вис на турнике или на гимнастической стенке спиной к ней.

Упражнение 3

Попеременно поднимать до горизонтали и опускать ноги, не сгибая их в коленях.

Упражнение 4

Поднять правую ногу, присоединить к ней левую, опустить правую, затем левую ногу.

Упражнение 5

«Угол» – одновременно поднять обе ноги до угла 90°.

Упражнения для ягодиц

Область ягодиц – одна из самых проблемных зон. Необходимо выполнять упражнения, которые будут и сжигать жир в этой области, и тренировать мышцы, чтобы сформировалась красивая линия.

Упражнение 1

Поставьте ноги чуть шире ширины плеч. Слегка разверните стопы так, чтобы колени и носки были направлены по диагонали. Возьмите утяжелители в каждую руку весом по 0,5–2 кг (гантели или бутылки с водой).

Присядьте, опуская таз чуть выше уровня коленей. Держите руки с весом у талии. Опускаясь, одновременно выполняйте движение тазом назад. Следите за тем, чтобы колени находились на одном уровне со стопами. Выпрямляясь и возвращаясь в исходное положение, сожмите ягодицы и одновременно выполняйте движение тазом вперед.

Упражнение 2

Встаньте на колени и, наклонившись вперед, обопритесь на предплечья. Ваши колени должны располагаться точно под тазом. Напрягите брюшные мышцы, втяните живот.

Поднимите прямую левую ногу назад и поставьте носок на пол. Теперь поднимайте и опускайте левую ногу, стараясь не сгибать ее в колене и не прогибаться в пояснице.

Упражнение 3

ИП – лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом около 90 градусов, стопы на ширине плеч.

Поднимите таз максимально вверх, наверху напрячь и соединить ягодицы. Вернитесь в исходное положение.

Упражнение 4

ИП – стоя на четвереньках, с опорой на локти.

С усилием вытяните ногу назад и задержитесь в таком положении. Голова должна быть поднята, взгляд направлен прямо перед собой.

Выполните дыхательную гимнастику в следующей последовательности: выдох, вдох, выдох, задержка дыхания. Теперь опустите голову, втяните

мышцы живота и вернитесь в исходное положение. Из исходного положения как можно выше поднимите отведенную назад ногу, следя, чтобы носок был направлен вниз.

Задержитесь в этом положении, считая до 8, потом опустите ногу. Повторите по 3 раза для каждой ноги.

Упражнение 5

ИП – стоя прямо, ноги вместе, руки опущены вдоль бедер.

Глубоко вдохните и начинайте выполнять бег на месте, стараясь с усилием ударять пятками по ягодицам. Делая упражнение, мысленно считайте до 50. Главное, соизмеряйте силу ударов так, чтобы не оставить на своем теле синих отметин. Но в то же время от слишком слабых ударов не добьетесь должного результата.

Упражнения для ног

Упражнение 1

ИП – стоя, пятки вместе, носки врозь. Спина прямая, плечи расправлены. Ягодицы и живот зажаты, втянуты. Руки перед собой, локти согнуты, кисти расслаблены.

Присесть на одной ноге, при этом другую вывести вперед, носок тянем. Затем отводим ногу в сторону и назад. Корпус остается неподвижным.

Упражнение 2

ИП – стоя на коленях. Руки в той же позиции, что и в первом упражнении.

Сесть на правую ягодицу, руки при этом можно немного отвести вперед. Затем встать в исходное положение и сесть на левую ягодицу.

Упражнение 3

Сядьте на пол, откиньте тело назад и обопритесь на локти. Ноги подняты вверх примерно на 45 градусов. Делайте быструю смену ног – то одна нога сверху, то другая. Главное – сохранять равновесие.

Можно усилить эффект – при перемене положения ног раздвигать их сильнее в стороны.

Упражнение 4

ИП – лежа на спине. Ноги подняты вверх на 90 градусов. Руки лежат вдоль тела.

Разводите ноги широко в стороны, сводите снова в одну линию. Упражнение нужно делать плавно.

Упражнение 5

ИП – лежа на спине, ноги на полу, руки разведены в стороны.

Делайте махи ногой к лицу. В середине упражнения и в конце обнимите ногу руками и аккуратно подтяните к себе, до предела.

Упражнение 6

ИП – сидя, ноги вытянуты, ступни соединены, спина прямая.

Прогибайтесь тело вперед, вы должны чувствовать, как тянутся мышцы у паха. Зафиксируйте положение на 2–3 секунды. Вернитесь в исходное положение.

Разведите ноги в стороны как можно дальше. Вернитесь в исходное положение.

Упражнение 7

ИП – лежа на боку, упор на локоть правой руки. Ноги вытянуты.

Делайте махи левой ногой вверх, стараясь приблизить ногу к голове.

Упражнение лучше выполнять в умеренном темпе.

Несколько раз во время упражнения старайтесь левой рукой удерживать ногу у головы.

Повторить то же самое с правой ноги.

Упражнение 8

Для выполнения этого упражнения вам понадобится стул. Поставьте его сзади себя так, чтобы сиденье упиралось в заднюю часть ваших ног.

Встаньте прямо, руки на талии. Вытяните правую прямую ногу вперед, чтобы она была на несколько сантиметров над полом. Не касаясь правой ногой пола, 10 раз сядьте на стул и снова встаньте.

Повторите упражнение с другой ногой.

Упражнение 9

ИП – стоя, в руках, вытянутых перед собой, груз.

Отставьте ногу на один шаг влево. Немного наклоните туловище вперед и присядьте на левую ногу. Вернитесь в исходное положение.

Не забывайте держать голову и спину прямо.

Упражнения для спины

Тренировать мышцы спины необходимо, так как это поможет и уменьшить жировую прослойку на спине, и сформировать мышечный корсет, который будет поддерживать вашу осанку. Кроме того, хорошо развитые мышцы спины заставят вашу талию и бедра выглядеть стройнее.

Упражнение 1

ИП – лежа на животе, руки вытянуты перед собой.

Подтяните мышцы живота к позвоночнику, так чтобы образовалось пространство между пупком и полом.

Расположите подбородок на полу, чтобы ваша шея и позвоночник образовывали одну линию.

Приподнимите правую руку и левую ногу и потяните их как можно сильнее. Зафиксируйтесь в таком положении на 5 секунд. Медленно опустите руку и ногу.

Прделайте то же самое с левой рукой и правой ногой.

Упражнение 2

ИП – лежа на животе. Согнутые в локтях руки – на полу, кисти рук – на плечах; ноги вытянуты.

Втяните живот так, чтобы образовалось небольшое пространство между пупком и полом. Расположите подбородок на полу, чтобы ваша шея и позвоночник образовывали одну линию. Без помощи рук приподнимите вверх грудь и голову настолько высоко, насколько сможете, ваши руки тоже поднимутся с туловищем.

Задержитесь в таком положении на несколько секунд, пока не почувствуете напряжение в нижней части спины, а затем медленно опуститесь.

Упражнение 3

Встаньте, выставив левую ногу чуть вперед, а правую – чуть назад, на расстоянии шага друг от друга. Возьмите гантелю или бутылку с водой в правую руку и вытяните перед собой. Положите левую руку на бедро левой ноги для опоры. Опустите правую руку вниз.

Поднимайте руку с весом до уровня талии, а потом медленно опускайте вниз. Поменяйте руку и ногу и повторите упражнение.

Упражнения для груди

Самое полезное занятие для укрепления мышц, поддерживающих грудь, – это плавание и гребля (особенно на байдарке). Но и специальные упражнения достаточно эффективны. Следует только помнить, что именно гимнастика для улучшения формы и упругости груди почему-то требует колоссальных усилий – занятия должны быть частыми, регулярными, интенсивными.

Комплекс упражнений с гантелями

Наиболее эффективны для бюста упражнения с гантелями. Лучше всего взять две гантели весом по 2 кг. В первую неделю занятий каждое упражнение предлагаемого ниже комплекса выполняйте по 10–15 раз, затем постепенно увеличивайте число повторений. Вес гантелей увеличивать не нужно.

Упражнение 1

Стоя на коленях, выставить вперед правую ногу, согнув колено под прямым углом. Наклонить корпус вперед, спина при этом прямая. Руки (в каждой руке по гантели) согнуты перед грудью. Развести руки в стороны и снова свести перед грудью. Затем сделать то же самое с опорой на левую ногу и правое колено (рис. 6).

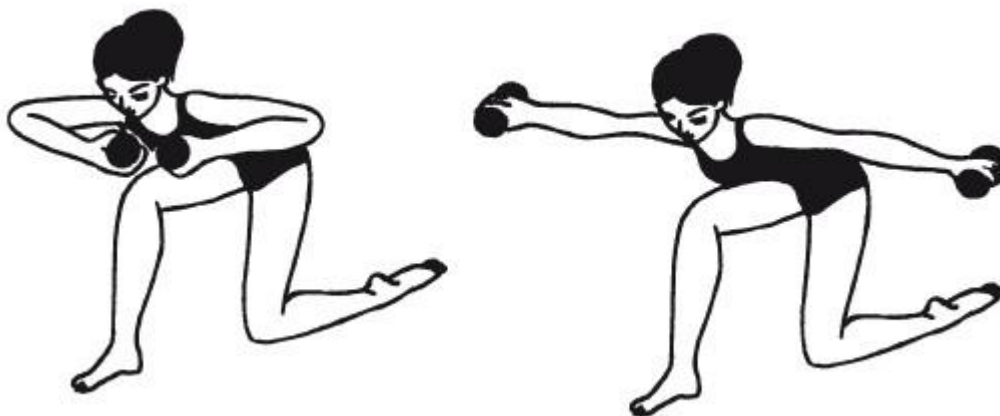


Рис. 6

Упражнение 2

Сделать широкий шаг вперед (полувыпад) правой ногой, правой рукой опереться в бедро правой ноги, слегка согнутой в колене. Другую руку с гантелью поднять вперед и вверх до уровня плеч, одновременно делая вдох.

На выдохе отвести руку как можно дальше назад. То же самое проделать правой рукой (рис. 7).



Рис. 7

Упражнение 3

Встать, расставив ноги шире плеч и вытянув руки с гантелями вперед.

Сгибая руки, привести гантели к груди, стараясь не опускать локти, затем опять вытянуть руки вперед.

Упражнение 4

Стоя на коленях, выставить вперед правую ногу, согнув колено под прямым углом.

Рука опирается на бедро. В другой руке гантель. Локоть этой руки отвести как можно дальше назад и медленно вести гантель к плечу, затем снова назад.

Упражнение 5

Встать прямо, чуть согнув ноги в коленях для лучшего упора.

Руки с гантелями поднять вверх так, чтобы максимально согнутые локти оказались около ушей.

Вытолкнуть вверх обе руки и затем снова «уронить» их, не меняя положения локтей.

Упражнение 6

Лечь на спину, немного согнув ноги в коленях, руки с гантелями согнуть в локтях под прямым углом так, чтобы предплечья были перпендикулярны полу.

Медленно выпрямлять руки, потянувшись гантелями в потолок (выдох).
Вернуться в ИП (вдох; рис. 8).

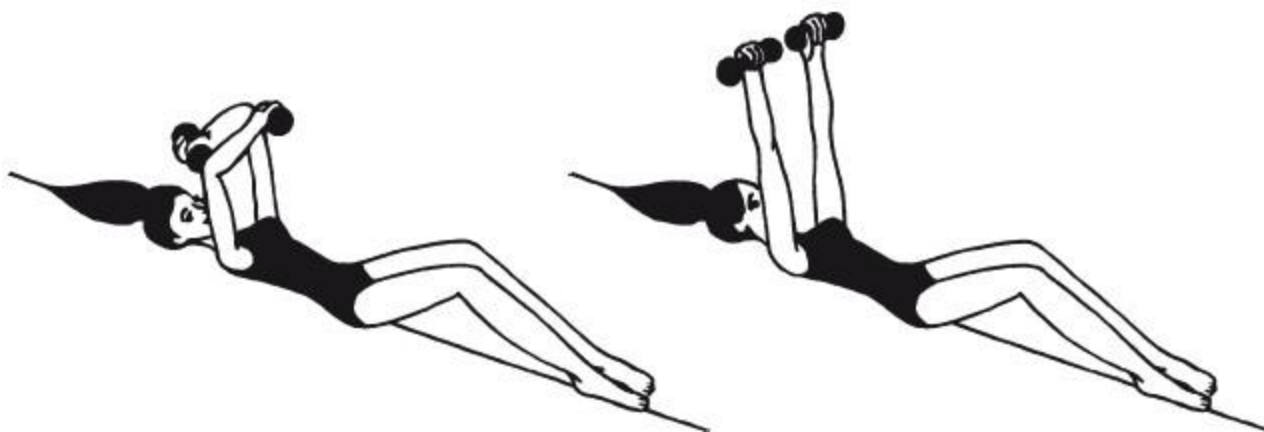


Рис. 8

Упражнение 7

Лечь на спину, слегка согнув колени и вытянув руки с гантелями вверх. Как можно медленнее развести руки в стороны и опустить их на пол. Вернуться в ИП.

Упражнение 8

Встать, поставив ноги шире плеч и вытянув руки с гантелями вперед. Попеременно сгибать в локте то одну, то другую руку, приводя предплечье к плечу.

Семь упражнений без гантелей

Упражнение 1

Сесть на табурет; спина выпрямлена, голова гордо поднята, согнутые в локтях руки подняты на высоту плеч. Медленно отвести руки назад, сближая лопатки и напрягая грудные мышцы. Повторить 6–10 раз.

Упражнение 2

Разведя руки в стороны на высоте плеч, выполнять круговые движения – сначала маленькие круги, потом все больше, сначала вперед, потом назад. Следите за тем, чтобы при вращении размах был достаточно большим.

Упражнение 3

Сложить кисти вместе перед грудью, пальцами к себе (рис. 9). Попробовать поднять руки со сложенными кистями как можно выше, а затем медленно опустить руки и прижать к телу.

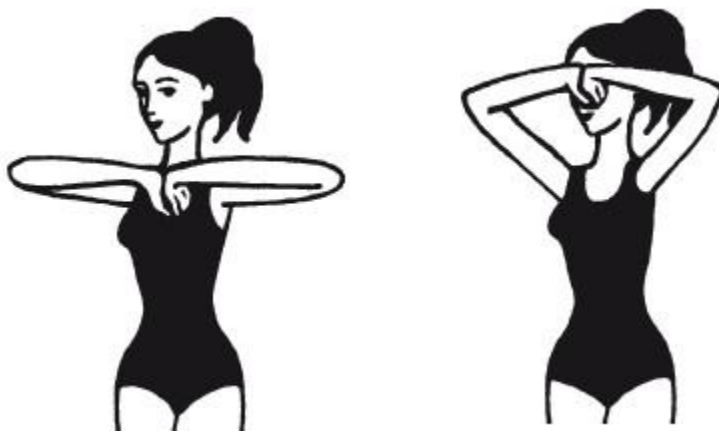


Рис. 9

Упражнение 4

Сесть на табурет или стул, выпрямив спину и свободно опустив руки. Медленно поднять руки через стороны вверх так, чтобы соединить над головой ладони. Энергично 5 раз нажать одной ладонью на другую, потом отвести руки в прежнее положение. После короткой паузы повторить упражнение 3 раза.

Упражнение 5

На распростертых ладонях медленно поднимать вверх («выжимать») две книги (рис. 10). Повторить 10 раз. Обратите внимание на то, чтобы локти оставались в правильном положении.



Рис. 10

Упражнение 6

Отжимания: упереться руками в две табуретки или тахту и медленно, сгибая руки, опускать корпус (рис. 11). Туловище и ноги все время прямые, спину не прогибать. Вернуться в ИП. Повторить 10 раз.



Рис. 11

Упражнение 7

Сесть в удобное кресло, положив руки на подлокотники. Опираясь на руки и вытянув ноги вперед, приподнять туловище (рис. 12). (Туловище и ноги прямые.) Медленно опуститься в кресло. Повторить 5 раз.



Рис. 12

Комплекс упражнений для людей с ожирением 1–2-й степени

Упражнение 1

Ходьба: а) обычная, на месте, в среднем темпе (30 секунд); б) на носках (30 секунд); в) с высоким подниманием бедра (30 секунд); г) обычная (30 секунд).

Упражнение 2

ИП – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки опущены вдоль тела.

Вытянуть руки вперед, поднять вверх, правую ногу отвести назад на носок, прогнуться (вдох). Вернуться в ИП (выдох). Повторить 5–8 раз каждой ногой.

Упражнение 3

ИП – то же.

Сделать правой ногой шаг вправо, руки развести в стороны ладонями вверх. Вернуться в ИП. Дыхание свободное. Темп медленный. Повторить 5–8 раз в каждую сторону.

Упражнение 4

ИП – стоя, ноги на ширине плеч.

Медленно выполнять наклоны туловища в стороны, скользя руками вдоль туловища и ног. При наклоне вправо – вдох, при наклоне влево – выдох. Повторить 5–8 раз в каждую сторону.

Упражнение 5

ИП – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Медленные повороты туловища вправо и влево. Дыхание свободное. Повторить 5–6 раз в каждую сторону.

Упражнение 6

ИП – лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела.

Согнуть ноги в коленях и поставить стопы как можно ближе к ягодицам. Опираясь на локти и стопы, поднять таз, встав на «полумост» (вдох). Вернуться в ИП (выдох). Повторить 8–10 раз.

Упражнение 7

ИП – то же.

В течение 30–40 секунд выполнять упражнение «Велосипед».

Упражнение 8

ИП – то же.

Сесть, потянувшись руками вперед; ноги в коленях не сгибать (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 8–10 раз.

Упражнение 9

ИП – лежа на левом боку, руки согнуты в локтях, правая ладонь на полу на уровне пояса.

Опираясь на левое предплечье, правую ладонь и внешний край левой стопы, оттолкнуться от пола левым бедром (приподнять таз; рис. 13). Выполнить то же на правом боку. Повторить 8–10 раз на каждом боку. Дыхание произвольное.



Рис. 13

Упражнение 10

ИП – то же.

Опираясь на руки, оторвать от пола обе ноги, задержать их в приподнятом положении на 3–5 секунд и вернуться в ИП. То же выполнить на правом боку. Повторить 8–10 раз на каждом боку. Дыхание произвольное.

Упражнение 11

ИП – лежа на спине, ноги вытянуты и сомкнуты, руки за головой.

Резко повернуться на левый бок, затем, перекатываясь через спину, – на правый. Повторить 12–15 раз. Дыхание произвольное.

Упражнение 12

ИП – стоя на коленях.

Быстрым движением сесть на пол слева от ног, вытянув руки в противоположную сторону. Вернуться в ИП. Сесть на пол справа от ног. Повторить 6–8 раз. Дыхание произвольное.

Это упражнение не рекомендуется делать при варикозном расширении вен.

Упражнение 13

ИП – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Делать круговые движения бедрами, сначала влево, затем вправо. Голова и грудь неподвижны. Дыхание свободное. Повторить 10 раз в каждую сторону.

Упражнение 14

ИП – то же.

Выполнять повороты туловища вправо и влево, ноги неподвижны. Повторить 10–12 раз в каждую сторону.

Упражнение 15

ИП – стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Наклониться вперед, достав правой рукой пальцы левой ноги, колени не сгибать (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Наклониться, достав левой рукой пальцы правой ноги. Повторить 8–10 раз к каждой ноге.

Упражнение 16

Ходьба в медленном темпе в течение 1 минуты.

Упражнение 17

ИП – стоя правым боком к стулу и держась за его спинку. Выполнять левой ногой махи вперед и назад. Дыхание свободное. Затем повернуться левым боком к стенке и выполнять махи правой ногой. Повторить 8–10 раз каждой ногой.

Упражнение 18

Прыжки через скакалку в течение 1–3 минут.

Лечебная физкультура помогает при всех формах и степенях ожирения. Особенно эффективна она при алиментарном ожирении в начальных стадиях (1-й и 2-й степени), когда еще не нарушены функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем или нарушения незначительны. Поэтому, хотя физическая нагрузка все же должна быть дозированной, индивидуально подобранной и вводиться постепенно, особых ограничений нет.

Не надо стремиться к быстрому снижению массы тела – такая практика не только дает нестойкий результат, но и зачастую приводит к еще большему набору веса при прекращении занятий физической культурой. Медленное снижение веса дает возможность всем органам и системам организма привыкнуть к новому образу жизни и к «новому» весу. Для людей молодого и зрелого возраста рациональным считается снижение веса на 4–5 кг в месяц, для пожилых людей – на 2–3 кг.

Впрочем, вряд ли кому-нибудь удастся быстро «сбросить» лишний вес. Жир – вещество инертное, и даже при интенсивных физических нагрузках сначала расходуются углеводы – более «легкое» топливо. Чтобы сжечь, например, 0,5 кг жира, нужно совершить один из следующих подвигов:

- пройти со скоростью 3,2 км/ч расстояние 232 км;
- пройти со скоростью 5,5 км/ч расстояние 107 км;
- пробежать в темпе марафонского бега 69 км;
- ездить верхом на лошади в течение 9,5 часов;
- танцевать фокстрот в течение 16 часов;
- исполнять произведения Бетховена в течение 30 часов.

Почему именно Бетховена? Потому что его музыка очень «энергетична» и требует от исполнителя колоссального напряжения сил.

Дыхательные упражнения

С дыхательных упражнений вы можете начинать свой ежедневный комплекс или же заканчивать ими – как вам будет удобнее. Главное, не забывайте: эти три замечательных дыхательных упражнения – очень важное звено в вашей работе над своей фигурой!

Упражнение «Волна»

ИП – лежа на спине, ноги согнуть в коленях под прямым углом, ступни – на полу параллельно друг другу. Одну ладонь положить на грудь, другую – на живот.

При вдохе расправить грудь, втянуть живот. При выдохе втянуть грудь, надувать живот как можно полнее. Если во время упражнений появится головокружение, дыхание нужно замедлить. Делать по 40 полных дыханий (вдох-выдох).

Упражнение «Волна» хорошо снимает чувство голода.

Упражнение «Лягушка»

ИП – сидя на стуле. Голень и бедро должны образовывать угол примерно 90 градусов, колени раздвинуты на уровне плеч.

Женщине нужно левую кисть сжать в кулак и обхватить его правой ладонью.

Мужчина сжимает в кулак правую кисть и обхватывает кулак левой ладонью.

Локти поставьте на колени и лоб положите на кулак, прикройте глаза, расслабьте все тело. Успокойтесь и внутренне расслабьтесь. Теперь постарайтесь думать о чем-нибудь приятном, радостном (например, о том, как вы лежите на берегу моря и наслаждаетесь теплым ветерком).

Сделайте через нос свободный вдох и проведите воздух в область живота.

Через рот делайте легкий, медленный, ровный выдох, при этом должно появиться ощущение, что область живота постепенно становится расслабленной и мягкой. Когда весь воздух медленно выдохнете, снова вдыхайте через нос, вдох также должен быть легким, медленным, ровным.

Все время вдоха нижняя часть живота как бы постепенно наполняется воздухом и вздувается. Когда живот наполнится, замрите на две-три секунды,

затем сделайте дополнительный короткий вдох, после которого сразу начинайте медленный выдох.

Получается такой цикл дыхания: выдох, вдох, замереть на две секунды, короткий вдох и снова выдох, вдох и так далее.

В ходе дыхательного процесса грудь не должна подниматься.

Внимание!

Нельзя делать это упражнение при внутреннем кровотечении и тем, у кого еще не истек трехмесячный срок после внутренней хирургической операции.

Тем, кто страдает сердечно-сосудистыми и другими серьезными заболеваниями, степень наполнения живота воздухом при вдохе достаточно доводить до 10–20 процентов.

Женщинам при менструации лучше заменить это упражнение упражнением «Лотос». Подавляющее большинство здоровых людей и люди, страдающие обычными хроническими заболеваниями, могут выполнять «Лягушку»; степень наполнения воздухом живота нужно доводить до 80–90 процентов.

После завершения упражнения может возникнуть легкое головокружение, поэтому не открывайте глаза сразу. Поднимите голову с закрытыми глазами, ладони друг о друга потрите 10 раз, затем пальцами обеих рук «причешите» несколько раз голову. Откройте глаза, руки сожмите в кулаки, поднимите вверх, потянитесь, сделайте глубокий вдох.

Упражнение «Лягушка» стимулирует кровообращение во всем теле, обмен веществ в организме, поднимает тонус всего организма и эффективно устраняет и смягчает неблагоприятные последствия, которые обычно вызывает ограничение в пище.

Упражнение «Лотос»

Это упражнение делают обычно сидя, как при упражнении «Лягушка», или же подвернув ноги под себя, то есть в положении Будды.

Руки ладонями вверх положить одну над другой на ноги перед животом. Женщина кладет левую поверх правой, мужчина – наоборот. Не опирайтесь на спинку стула, поясницу слегка выпрямите, опустите плечи, подтяните грудь, подбородок чуть опустите, глаза закройте, кончик языка поднимите кверху и слегка прикоснитесь к нёбу около верхних зубов, полностью расслабьтесь. Приведите в спокойное состояние и свои мысли. Для этого

нужно сначала глубоко вздохнуть и расслабиться, затем 1–2 минуты думать о чем-то радостном и приятном в вашей жизни.

Дыхательное упражнение делится на три этапа.

Первый этап

Дыхание должно быть глубокое, длинное, легкое, ровное и совершенно естественное. Грудь и живот при этом не должны заметно подниматься и опускаться. Начинающие могут прислушиваться к звукам дыхания и постепенно добиваться беззвучного дыхания. Вы управляете дыханием, регулируете его. Этот этап – 5 минут.

Второй этап

Вдыхать естественно. При выдохе полностью расслабляться и добиваться дыхания беззвучного, глубокого, длинного, ровного. На второй этап также потребуется пять минут.

Третий этап

На этом этапе не надо управлять ни вдохом, ни выдохом. Естественно дышите, не обращая внимания ни на глубину, ни ровность дыхания. Если при этом появляются посторонние мысли, отгоняйте их прочь; старайтесь вообще ни о чем не думать. На этот этап упражнения уходит около десяти минут.

Упражнение «Лотос» полезно для снятия усталости, улучшения обмена веществ, излечения разных хронических заболеваний; прекрасно дополняет комплекс упражнений для избавления от лишнего веса.

Самомассаж и похудение

В сущности, самомассаж как лечебно-профилактическая процедура был известен еще в Древних Индии, Китае, Греции и Риме. В Европе самомассаж стал популярным в конце XIX века. Русские спортсмены успешно применяли самомассаж в своих тренировках.

Сегодня нам предлагают огромное количество вибромассажных тренажеров, но ведь ни один из них не может заменить человеческие руки!

Медики утверждают, что именно самомассаж – одно из самых действенных средств для того, чтобы укрепить здоровье, избавиться от лишнего веса и предупредить болезни.

Систематическое применение массажа активизирует жизнедеятельность организма: усиливает кровообращение и лимфоток, углубляет дыхание,

повышает обмен веществ и способствует скорейшему восстановлению сил. Он применяется как отдельно, так и в сочетании с водными процедурами и дополнительными приспособлениями: губками, мочалками.

На выполнение простого самомассажа не требуется много времени, он доступен каждому человеку.

Внимание!

Массаж противопоказан при остром лихорадочном состоянии (высокой температуре тела), кровотечении и кровоточивости, тромбозах и сильном варикозном расширении вен, кожных заболеваниях (экземах, лишаях, кожных сыпях), гнойниках. Нельзя массировать родимые пятна, злокачественные и доброкачественные опухоли.

Самомассаж в ванне или под душем

Такой массаж очень полезен тем, кто хочет похудеть. Вода для самомассажа должна быть теплая или горячая.

Что нужно для самомассажа?

- Вымыть ванну или душевую кабину мочалкой или щеткой с мылом, ополоснуть горячей водой;
- наполнить ванну до половины водой выбранной температуры, желательно с помощью водного термометра;
- добавить травяной сбор или соль по вашему выбору;
- для выполнения процедур под душем поставьте в ванну маленькую скамеечку.

Как делать массаж?

- Чтобы облегчить скольжение ладоней, можно воспользоваться водой с мылом или ароматизированным гелем для душа;
- массаж можно также делать мочалкой, губкой или сложенным в несколько раз вафельным полотенцем;
- массаж под водой состоит в поглаживании и растирании тела во время водной процедуры;
- для разминания массируемую область надо вынуть из воды;

- самомассаж делают от периферии к центру по направлению к близлежащим лимфатическим узлам. Они располагаются в локтевых, коленных суставах, в подмышечных впадинах и паху. Области лимфатических узлов массировать нельзя.

Самомассаж ног

Самомассаж в ванне лучше всего начинать с ног. Для начала минут пять полежите спокойно, а потом слегка согните ноги. Упритесь одной ногой в дно ванны, положите на нее вторую ногу, погладьте и разотрите сначала подошву, потом стопу, а затем лодыжку. Эта несложная процедура поможет быстрее снять с ног усталость после трудового дня. Закончив с одной ногой, поменяйте положение и помассируйте вторую ногу.

Направление массирующих движений всегда идет вверх, от колена к ягодицам. Массажные приемы на стопе выполняются подушечками пальцев или ребром ладони. Стопа растирается прямолинейными и круговыми движениями подушечками четырех пальцев сначала одной рукой, потом двумя руками.

Наклонитесь вперед и наложите левую ладонь на правое колено. Разотрите сустав. Ахиллово сухожилие растирают в направлении от пятки вверх.

Стопу обхватывают двумя руками и несколько раз энергично поглаживают от кончиков пальцев к голени. Затем в том же направлении растирают пальцы ног, тыльную поверхность стопы, подошву и голеностопный сустав. Растирают кругообразно, пальцами обеих рук одновременно. Подошву растирают кулаком. Массаж заканчивается общим поглаживанием стопы. Затем каждый палец в отдельности сгибают, разгибают и отводят в сторону.

Икроножную мышцу поглаживают поочередно правой и левой рукой снизу вверх, а затем растирают и разминают одной рукой или двумя руками.

Голень массируют, согнув ногу в колене или положив ее на согнутое колено второй ноги. Одной рукой обхватывают переднюю поверхность, другой – заднюю и одновременно поглаживают всю голень снизу вверх до коленного сустава.

При растирании большие пальцы обеих рук располагают на передней поверхности, а остальные – на задней. Голень растирают кругообразными движениями от голеностопного сустава вверх. Переднюю поверхность голени растирают большими пальцами также и продольно. Растирание делают вверх и вниз на каждом отрезке голени. В заключение поглаживают переднюю поверхность голени, а затем икроножную мышцу.

Колено лучше массировать при выпрямленной ноге. Сначала область сустава поглаживают, а затем растирают круговыми движениями.

Подошву и голеностоп растирают по кругу большими пальцами или подушечками четырех сложенных вместе пальцев. Затем поменяйте опорную ногу и массирующую руку соответственно. Подколенную ямку массировать не надо.

Бедро массируют при слегка согнутой ноге. Сначала бедро поглаживают и растирают кистями обеих рук; разминают двойным кольцевым приемом (при слегка согнутой ноге) и обязательно заканчивают поглаживанием.

Поглаживают наружную, а потом внутреннюю его поверхность, от коленного сустава вверх, не доходя до паховой области. При массаже бедра применяется растирание «пиление»: обе ладони ставятся ребрами на массируемый участок на расстоянии примерно 1 см одна от другой и перетираются пилящими движениями, вперед и назад так, чтобы ладони двигались в противоположных направлениях. Растирают круговыми движениями, ладонью или костяшками собранных в кулак пальцев, более энергичными по наружной поверхности. Массаж заканчивают поглаживанием снизу вверх, не затрагивая области паха.

Ягодицы и поясница

Удобнее всего ягодицы массировать стоя под душем. Правой рукой поглаживают и разминают правую ягодицу, затем массируют левую.

Для растирания можно использовать мочалку. Также используются ладони одновременно, причем каждая выполняет на своей стороне прием растирания.

Массажные движения круговые, поперечные и продольные.

Грудь и живот

Грудь массируют, лежа в ванне или стоя под душем.

Руку массируемой половины тела опускают. Пальцами другой руки поглаживают половину грудной клетки по межреберным промежуткам спереди назад. То же делают и на другой половине.

Молочные железы только поглаживают, проверяя при этом, не появились ли в груди уплотнения, выделения из соска и изменения формы груди. Никаких силовых приемов на молочных железах не проводится!

Межреберья интенсивно растирают прямолинейными и круговыми движениями подушечками пальцев.

Для того чтобы правильно сделать массаж живота, лягте в ванне, согнув в коленях ноги. При таком положении расслабляется брюшная стенка.

Сначала производят поглаживание, описывая ряд кругов, справа налево, по направлению часовой стрелки – так уложен кишечник, затем растирают от правой подвздошной области, к правому подреберному углу, по направлению к углу, где сходятся вместе ребра и грудина, левому подреберью и вниз к левой подвздошной области, спираль постепенно приближается к пупку. С каждым новым движением рука нажимает на брюшную стенку чуть сильнее.

Растирание и разминание живота особенно хороши для тех, кто решил воспользоваться ванной, чтобы сбавить вес.

За поглаживанием идет растирание по часовой стрелке, а затем разминание. Делают мелкие вращательные движения от нижней части живота справа. Сантиметр за сантиметром пальцы передвигают вверх до ребер, затем поперек живота и дальше вниз. Заканчивают разминание слева, внизу живота. Потом делают снова круговые поглаживания. Можно поглаживать живот одновременно двумя руками с боков к пупку, как бы поднимая живот.

Внимание!

При менструации, при беременности и заболеваниях желчного пузыря массировать живот в ванне не рекомендуется.

Голова

Согнутыми большими пальцами прижмите подзатылочные бугры. При этом кисти рук должны быть расположены горизонтально. Остальные пальцы слегка расставлены и как бы входят в зацепление друг с другом. Они немного согнуты и касаются подушечками затылочной кости.

Массируйте затылочную область, сближая и разводя кисти, но не меняя положения больших пальцев.

Обхватите затылок руками так, чтобы концы пальцев на шейных позвонках почти соприкасались. Сделайте выдох и откиньте голову назад. Делайте поглаживающие движения руками вперед по направлению к ключицам.

Прием хорош для снятия напряжения затылочных мышц и при шейном остеохондрозе.

Возьмите себя большими и указательными пальцами за мочки ушей и подвигайте их круговыми движениями вперед-назад. Уже через несколько минут будете чувствовать себя бодрыми!

Для снятия боли в области лба скользите по волосам от затылка ко лбу. В конце движения подушечки ладоней прижмите к надбровным впадинам на лбу и, слегка упираясь пальцами в верхнюю часть черепной коробки, круговыми движениями массируйте зону начала роста волос на лбу и сам лоб растирающими движениями.

Кистями обеих рук похлопывайте макушку, затылок, плечи. Такой массаж в течение 4–5 минут может снять головную боль.

Заканчивать массаж головы нужно ополаскиванием под душем.

Спина и задняя поверхность шеи

Массаж спины самому себе сделать трудно. Обычно нетренированному человеку легко достать только верхний участок спины. Сядьте в ванне. В этом положении доступны поглаживание, разминание пальцами при поддержке массирующей руки за локоть.

Одновременно массируются задние и боковые участки шеи в направлении сверху вниз путем энергичного растирания и разминания. Для отягощения подойдет длинная мочалка или щетка с длинной ручкой.

Массаж поясницы начинают с поглаживания от позвоночного столба в стороны, затем растирают подушечками пальцев и кулаками снизу вверх, с постепенным переходом на верхние участки. Массаж проводится двумя руками, сидя, стоя или лежа на боку.

Руки

Если вы лежите, руку, которую вы собираетесь массировать, положите себе на живот. Если сидите – положите ее себе на колени.

Поглаживайте массируемую руку по тыльной, а затем ладонной поверхности от кончиков пальцев до предплечья. Поглаживание сменяют растиранием. Подушечкой большого пальца растирают ладонь, каждый палец в отдельности, тыльную сторону кисти и лучезапястный сустав. Массаж заканчивают поглаживанием руки, как при натягивании маленьких перчаток.

Предплечье массируют, слегка согнув руку в локте и повернув ее ладонью сначала вниз, а затем вверх. Слегка подав локти вперед, нужно скользить левой ладонью по наружной верхней стороне правого предплечья к локтю, массируя отставленным в сторону большим пальцем область между двумя валиками мышц. Все движения делают продольно, кругообразно от лучезапястного сустава по направлению к локтю.

Предплечье поглаживают, растирают, разминают кистью второй руки. Локтевой сустав растирают по кругу подушечкой большого пальца и подушечками остальных четырех пальцев.

Локоть поглаживают и растирают при согнутой руке кругообразными движениями.

Плечо массируют, опустив руку вниз. Наружную поверхность плеча поглаживают и растирают снизу вверх от локтя, захватывая локтевой сустав. При поглаживании и растирании внутренней поверхности плеча не надо доходить до подмышечной впадины.

Двуглавую мышцу (бицепс) поглаживают, растирают и разминают.

Аналогично массируется трехглавая мышца (задняя поверхность плеча).

Дельтовидную мышцу поглаживают и растирают при свободно опущенной руке.

Водные процедуры для похудения

Ванны и души также могут (при соблюдении диеты и при правильной физической нагрузке, разумеется) помочь вам похудеть быстрее. Прохладная вода обладает тонизирующим действием, усиливает расход энергии на образование тепла, а значит, усиливает и сгорание жира в организме.

В лечебных учреждениях довольно широко используются водные массажные процедуры – душ Шарко, циркулярный душ, подводный душ-массаж. Такие процедуры более эффективны, чем домашние, но, если у вас нет возможности их проводить, домашние вполне подойдут вам.

Вот самая простая домашняя водная процедура, которая пойдет вам на пользу. Наберите ванну; температура воды должна быть максимально комфортной для вас. Вы лежите в воде и проводите по коже струей прохладного душа. Когда вода в ванной остынет и вы почувствуете легкий озноб, вылезайте и активно растирайтесь махровым полотенцем.

Хорошо встать под душ и менять температуру воды от холодной до горячей раз 5–6. Эту процедуру заканчивать надо непременно холодным душем и опять же активным растиранием жестким полотенцем.

Водные процедуры, так же как массаж и физические нагрузки, помогают избавиться от жира в проблемных местах. При местном применении вода может тонизировать подкожную жировую клетчатку там, где это необходимо, а значит, именно там быстрее будет «уходить» жир.

Кроме тонизирующих водных процедур хорошо помогают сбросить лишний вес ванны с добавлением различных растений.

Березовые ванны

Эти ванны улучшают капиллярное кровообращение, нормализуют водно-солевой обмен, способствуют рассасыванию жира. Используются молоденькие стебли, листья и сок березы. Березовое сырье можно купить в аптеке, а весной заготовить самостоятельно.

Заварите березу из расчета: 600 г сырья на 3 литра воды, затем доведите до кипения, но не кипятите, снимите с огня, процедите и залейте в ванну.

Ванны с душицей

В качестве лечебных ванн широко применяется трава душицы, которая обладает свойствами, рекомендуемыми для похудения. Такие ванны улучшают кровообращение, потоотделение и т. д.

Заварите 400 г травы в 5 литрах воды, доведите до кипения, дайте настояться в течение 15 минут, после чего процедите и залейте в ванну с водой. Курс – 15 дней.

Липовые ванны

Липа – отличное потогонное средство, поэтому применение ванны из ее отвара необходимо для похудения.

Заварите 300 г липового сырья (почек, листьев, сухих цветков, коры, семян) в 5 литрах воды, доведите до кипения, дайте настояться 15 минут, процедите и вылейте в ванну с водой.

Такая ванна прекрасно выводит соли, жир, слизистые выделения. Принимать липовую ванну лучше на ночь (не более 15 минут).

Крапивная ванна

Эта ванна готовится точно так же, как липовая.

Крапива – кладезь витаминов и микроэлементов. Кстати, после заваривания она уже больше не «кусается».

Ванны из листьев малины

Ванна из листьев малины является отличным потогонным средством, которое выводит из организма через кожу вредные шлаки, солевые и жировые отложения.

Более эффективным средством является смешанная ванна из сбора липового сырья и листьев малины, последней потребуется брать для смеси на четверть больше.

Засыпьте 300 г смешанного сырья, залейте пятью литрами воды, доведите до кипения, затем дайте настояться 15–20 минут, процедите и вылейте настой в ванну.

Принимайте ванну в течение 15–20 минут, после чего нужно обязательно тепло укутаться и полежать некоторое время в постели.

Ванны с подорожником

Подорожник обладает кровоочистительными, антимикробными и другими свойствами, усиливает работу потовых и сальных желез. Ванна с отваром подорожника способствует эффективному выведению через кожу вредных веществ, которые откладываются на стенках сосудов и в тканях.

Залейте 300 г сухих листьев подорожника 6 литрами кипятка, дайте настояться 15 минут, процедите и слейте отвар в ванну с водой.

Ванны из мать-и-мачехи и календулы

Одним из уникальных свойств мать-и-мачехи является ее способность стимулировать секреторную деятельность различных желез. У календулы тоже много лечебных свойств, позволяющих отнести ее к универсальным средствам избавления от многих недугов, включая ожирение. Приготовить такую ванну можно следующим образом: 200 г цветков и листьев мать-и-мачехи (или 200 г цветков календулы) залейте 3 литрами кипятка и варите на огне в течение 15 минут, после чего дайте настояться еще 15 минут,

процедите, слейте в ванну с водой. Ванну можно принимать не дольше 30 минут, после чего отдыхать не менее 1 часа.

Ванны с одуванчиком

Цветки одуванчика содержат вещества, которые улучшают работу сальных желез, что приводит к эффективному выведению вредных веществ, скапливающихся в тканях.

300 г цветков одуванчика залейте 5 литрами кипятка, после чего настаивайте его 15 минут, процедите и слейте в ванну с водой.

Поможет ли ванна похудеть?

Определенно поможет, но не сама по себе, а в сочетании с диетой, спортивными упражнениями. Кроме того, ваша кожа омолодится, станет нежной и свежей.

В ванне неплохо выполнить несколько гимнастических упражнений, например: взяться руками за края ванны и медленно поднимать ноги – сначала одну, затем другую. Ногами можно опереться о дно ванны и, взявшись руками за ее края, приподнимать тело, опираясь на руки. Затем нужно сесть прямо, руки поднять вверх, наклониться назад и разогнуться. Каждое из этих упражнений для начала можно делать по 3–4 раза, постепенно доводя число повторений до 10.

Кушать подано!

В рационе наших предков на протяжении длительного времени преобладали зерновые культуры; мяса ели мало, сладости – редко. Кроме того, 4 православных поста в году заставляли людей серьезно ограничивать себя в питании.

Сегодня наш рацион организован совершенно иначе. Мы стали есть мясо каждый день (а иногда и несколько раз в день), а потребление жиров и углеводов выросло почти в 2 раза.

Очень часто мы «перехватываем» что-то между приемами пищи, на скорую руку.

Да и употребление сладкого сегодня превратилось в настоящую проблему. Наши дети с малых лет привыкают к бесконечным конфетам и сладким напиткам.

А знаете ли вы, что сахар, потребляемый в больших количествах, из полезного становится вредным для нашего здоровья? Излишки сахара в организме человека не перерабатываются, превращаются в жиры и «украшают» наше тело жировыми складками.

Причем заметьте: чем больше мы едим (особенно сладких продуктов), тем больше нам хочется есть. У тучных людей чувство голода становится постоянным, им все время хочется чего-нибудь перекусить. Отчего так происходит?

Давайте попробуем разобраться.

Что такое голод?

Голод – это сигнал о том, что нашим клеткам не хватает питания, которое наш организм посылает в мозг.

Изначально этот сигнал существовал как сигнал тревоги. «Внимание! – восклицал организм. – Для поддержания жизни срочно нужны жиры, белки и углеводы!» Но со временем из тревожного сигнал голода превратился в рекомендательный и даже в предположительный: «А не съесть ли нам что-нибудь вкусненькое?» Человек перестал отличать реальные потребности от мнимых. Сегодня чувство голода часто обманывает нас: мы испытываем его не только тогда, когда наш организм действительно нуждается в срочной подпитке. Голод стал субъективным ощущением. Но мы привыкли удовлетворять его, не задумываясь о последствиях. Каждый раз, когда нам хочется перекусить, мы открываем дверцу холодильника. И вот перекусываем мы все чаще, а чувства сытости так и не ощущаем...

Как питаться правильно?

Питаться правильно не так уж и сложно. Врачи-диетологи давно назвали несколько правил питания, которые должен соблюдать каждый человек. Вот эти правила.

Правило первое: питание должно быть сбалансированным

Количество энергии, содержащейся в потребляемой пище, должно соответствовать энергии, расходуемой организмом.

Недостаточное питание, когда энергетическая ценность суточного пищевого рациона не покрывает производимые в течение суток затраты энергии, приводит к возникновению отрицательного энергетического баланса.

В этом случае организм вынужден использовать как источник энергии все поступающие пищевые вещества, в том числе и белки, а во-вторых, «сжигать» накопленные энергетические запасы, причем не только жировые, но и белок тканей, что приводит к развитию белковой недостаточности.

Положительный энергетический баланс, когда калорийность суточного рациона существенно превышает расход энергии, также приводит к неприятным последствиям – возникновению ожирения и связанных с ним болезней: атеросклероза, гипертонии и многих, многих других.

В вашем ежедневном рационе 50–55 % калорий должно приходиться на долю углеводов в виде зерновых и крахмалсодержащих продуктов, 30 % – на долю жиров и 15–20 % – на долю белков.

Правило второе: питание должно быть регулярным

Правильный режим питания чрезвычайно важен для нашего организма. Самый оптимальный режим приема пищи – четырехразовый. Промежутки между приемами пищи при четырехразовом питании составляют 4–5 часов, при этом нагрузка на пищеварительный тракт распределяется равномерно, пища полностью обрабатывается пищеварительными ферментами и хорошо усваивается.

При четырехразовом питании завтрак должен составлять примерно 25 % суточного рациона, обед – 35 %, полдник – 15 % и ужин – 25 %. Ужинать рекомендуется не позднее чем за 3 часа до сна.

Очень часто мы забываем о завтраке: нет аппетита, не успеваем или просто еще недостаточно проснулись для того, чтобы подумать об еде.

Однако врачи-диетологи утверждают: завтрак должен стать обязательной составляющей нашего пищевого расписания на день!

В утренние часы пищеварение наиболее активно, обменные процессы в тканях организма протекают быстро и эффективно. Именно утром, после длительного ночного перерыва, организму необходимо получить достаточное количество питательных веществ.

Завтрак должен сочетать в себе полноценные белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества.

Что лучше всего подойдет на завтрак? Каша (овсяная, пшенная, рисовая), творог, молочные продукты (молоко, кефир, ряженка, йогурт), фрукты.

Пообедать мы забываем гораздо реже, чем позавтракать: все-таки к середине дня организм уже подает вполне отчетливые сигналы голода.

Основой любого обеда должны быть горячие блюда. Лучше всего подойдут мясо, рыба, крупы (греча, рис), макаронные изделия, овощи.

Обед должен состоять из продуктов не более двух наименований: один – белковый, другой – углеводный. Например, говядина с гречей, или кура с картофелем, или рыба с рисом.

Через 3–4 часа после обеда вы вполне можете побаловать себя чем-нибудь вкусненьким. Но нужно, чтобы это вкусненькое было еще и полезным! Такowymi с уверенностью можно считать: фрукты, орехи, ягоды и соки. Выбирайте, что понравится!

За 3–4 часа до сна обязательно надо поужинать. Ужин должен быть легкоусвояемый, с большим содержанием белковых продуктов – яйца, творог, мясо, рыбные продукты.

Если вам удастся есть только три раза в день, соблюдайте простое правило: завтрак должен составлять 30–35 % суточного рациона, обед – 35–40 %, ужин – 25–30 %.

При трехразовом питании особенно важно не допускать слишком больших перерывов между приемами пищи. Самый большой перерыв не должен превышать 6 часов.

Важно каждый день принимать пищу в одно и то же время. Только так обеспечивается ритмичность работы желудочно-кишечного тракта.

Правило третье: выбор продуктов должен отвечать потребностям организма

Предпочтение нужно отдать зерновым культурам, овощам, макаронным изделиям и картофелю, так как именно эти продукты, а не сладости, наилучшим образом обеспечивают основное поступление энергии в организм. Овощи и крупы содержат в основном растительные белки и почти не содержат жиров. Сахаросодержащие продукты должны, разумеется, занять в вашем рационе очень скромное место.

Овощи и фрукты обязательно нужно есть несколько раз в день. Чем разнообразнее ваш стол, тем больше вы получаете витаминов, минералов и

растительных волокон, необходимых для нормального функционирования вашего организма.

Молочные продукты являются главным источником кальция. Они содержат также белки и некоторые витамины. Но от твердых сыров с большим процентным содержанием жира лучше отказаться; отдайте предпочтение нежирному молоку, йогуртам, творогу.

Рыба содержит столько же белков, что и мясо, но она намного полезнее. Рыба снабжает наш организм белками, минералами, цинком, незаменимыми жирными кислотами, такими как омега-3, которые защищают ваши клетки. Поэтому рыбу надо есть не менее 3–4 раз в неделю.

Мясо, колбасы и яйца ешьте с осторожностью. Конечно, они снабжают организм белками и железом, но в то же время они – главный источник скрытых жиров. Диетологи рекомендуют включать эти продукты в рацион не чаще 3 раз в неделю.

Ограничьте употребление жиров любого происхождения. И животные, и растительные жиры состоят в основном из липидов. 10 г сливочного и 2 столовых ложек растительного масла в день вполне достаточно для нормального функционирования нашего организма.

Выбирайте способы обработки пищи, при которых используется минимум жиров.

Правило четвертое: обеспечьте свой организм водой

Диетологи считают, что своевременное пополнение воды в организме является одним из важнейших факторов здоровья. Как только почувствовали голод, выпейте стакан воды и минут через 10–15, когда вновь появляется чувство голода, можете приступить к приему пищи. Старайтесь больше потреблять обычной питьевой воды, а не лимонады, чай и кофе. Такой прием воды благотворно скажется на работе желудка и кишечника.

Правило пятое: не забывайте о витаминах!

Слово «витамин» происходит от латинского *vita* – жизнь.

А в Большой энциклопедии можно прочитать такое определение: «Витамины – группа органических соединений разнообразной химической природы, необходимых для питания человека, животных и других организмов в

ничтожных количества по сравнению с основными питательными веществами (белками, жирами, углеводами и солями), но имеющих огромное значение для нормального обмена веществ и жизнедеятельности».

Нехватка витаминов приводит к развитию авитаминоза и гиповитаминоза, патологическим состояниям организма.

Гиповитаминоз – незначительная нехватка витаминов, при которой наблюдаются снижение иммунитета, работоспособности, памяти, расстройство сна, плохое самочувствие.

Авитаминоз – нехватка витаминов значительная, серьезная. Авитаминоз вызывает такие заболевания, как цинга (при недостатке витамина С), рахит и остеопороз (при нехватке витамина D), пеллагра (за нее «отвечает» витамин РР), бери-бери (витамин В₁).

Но опасен не только недостаток, но и переизбыток витаминов, так называемый гипервитаминоз. Гипервитаминозы обычно протекают в острой форме.

При гипервитаминозе А (переизбытке витамина А в организме) наблюдаются сильные головные боли, тошнота, рвота, поносы, шелушение кожи лица и тела; при гипервитаминозе D – боли в животе, тошнота, рвота, поносы или запоры, головная боль, боли в костях и мышцах, повышается артериальное давление, нарушаются функции почек.

В подавляющем большинстве случаев гипервитаминозы развиваются при передозировке витаминсодержащих препаратов.

Нормы потребления витаминов зависят от пола, возраста, массы тела, степени тяжести труда, сбалансированности пищевых рационов, состояния здоровья, климатических условий и других факторов. Потребность в витаминах возрастает при напряженной умственной работе, тяжелом физическом труде.

Средняя потребность взрослого человека в витаминах

Витамин А (различные формы) 1,5–2,5 мг/сутки

Каротиноиды 3–5

Тиамин (витамин В₁) 1,5–2

Рибофлавин (В₂) 2,0–2,5

Пантотеновая кислота (В₃) 5–10

Витамин В₆ 2–3

Фолиевая кислота (Вс) 0,2–0,4

Витамин В₁₂ 0,002–0,005

Аскорбиновая кислота (С) 50–70

Витамин D (различные формы) 0,0025–0,01 (100–400 МЕ)

Биотин 0,15–0,3

Холин 500–1000

Рутин (Р) 25

Ниацин (РР) 15–25

Витамин Е (различные формы) 10–20

Витамин К (различные формы) 0,2–3

Липоевая кислота 0,5

Инозит 0,5–1

При полноценном, сбалансированном питании мы получаем с пищей все витамины в достаточном количестве. Применение витаминных препаратов для здорового человека необходимо только в зимне-весенний период. Какие витаминные комплексы рекомендуют врачи?

Начать лучше всего с 3-месячного приема поливитаминного комплекса. Хорошо подойдут Центрум (Centrum), Мультитабс, Витрум (Vitrum) по 1 таблетке 1 раз в сутки. Затем следует сделать 10-дневный перерыв. Затем в течение месяца принимается антиоксидантный комплекс (Тривит или Тривит плюс) по 1 капсуле в сутки. Затем без перерыва еще 1 месяц этого же препарата, но уже по 2 капсулы в сутки. Затем 10-дневный перерыв, и опять 3-месячный цикл приема поливитаминного комплекса, который должен отличаться от того, который вы принимали первые три месяца курса.

Правило шестое: правильное сочетание минеральных веществ в организме

Минеральные вещества участвуют во всех биохимических процессах организма человека, являются необходимым компонентом всех органов и тканей.

Кальций составляет основу костей скелета, медь, железо и магний необходимы для транспортировки белков и углеводов через клеточные мембраны, железо обеспечивает перенос газов кровью. Другие минеральные

вещества необходимы для нормальной свертываемости крови, обеспечения процессов возбудимости мышечной и нервной тканей.

Все необходимые минеральные вещества наш организм получает только с пищей. При недостатке тех или иных минеральных веществ возникают различные расстройства здоровья. К примеру, различные нарушения деятельности центральной нервной системы могут вызываться недостатком натрия, кальция, калия, фосфора, хлора, брома; дефицит йода приводит к снижению функций щитовидной железы и развитию зобной болезни.

Однако избыток некоторых минеральных веществ также вреден для здоровья.

Средняя потребность взрослого человека в минеральных веществах

Кальций 800–1000 мг/сутки

Фосфор 1000–1500

Натрий 4000–6000

Калий 2500–5000

Хлориды 5000–7000

Магний 300–500

Железо 15

Цинк 10–15

Марганец 5–10

Хром 0,2–0,25

Медь 2

Кобальт 0,1–0,2

Молибден 0,5

Селен 0,5

Фториды 0,5–1

Йодиды 0,1–0,2

Правило седьмое: когда я ем, я глух и нем!

Сев за стол, «отключитесь» от всех дел и проблем и постарайтесь сосредоточиться на еде. Не торопитесь! Ешьте спокойно, тщательно пережевывайте пищу. Чем лучше измельчена пища, тем интенсивнее

происходит процесс последующего ее переваривания. В слюне содержится фермент амилаза, который расщепляет поступающие с пищей углеводы.

Правило восьмое: иногда отступайте от семи предыдущих правил

Поэтому ничего страшного не произойдет, если изредка вы будете отступать от соблюдения правил питания. Ведь в праздники застолье не может быть таким же, как в будни, правда? Главное, чтобы исключения не превращались в правила!

Нужна ли вам диета?

Сегодня рекламные статьи в средствах массовой информации предлагают десятки способов похудеть при помощи различных диет. Но ни в одной из рекламных статей вы не встретите комментария специалиста, рассказывающего о том, какие у данной диеты есть противопоказания и побочные эффекты.

Кроме того, выбирая для себя диету, мы практически никогда не учитываем следующие нюансы.

Строгость диеты

Часто люди выбирают слишком строгую диету, в результате которой организм истощается и человек становится практически нетрудоспособным.

Недостаточная гибкость диеты

Сегодня условия нашей жизни таковы, что мы редко можем строго придерживаться одного и того же меню каждый день на протяжении долгого времени. В результате – дискомфорт, проблемы на работе и в быту.

Недостаточная персонификация диеты

Как известно, «что русскому полезно, то немцу – во вред». А задумываемся ли мы над тем, насколько лично нам подходят продукты или сочетания продуктов, которые предлагает та или иная диета? Не задумываемся, и поэтому вместо пользы получаем вред для здоровья.

Неудобство диеты в быту

Если вы дама семейная, вам придется готовить двойной набор блюд, потому что пища, из которой состоит диета, совсем не подходит другим членам семьи.

Изменения обмена веществ во время соблюдения диеты

Садясь на диету, вы отказываетесь от тех или иных продуктов, а следовательно, существующий в вашем организме обмен веществ нарушается. К чему приведет такое нарушение? Исследования ученых показали, что люди, пытающиеся похудеть за счет отказа от каких-либо продуктов, впоследствии часто страдают нарушениями функций иммунной системы.

Итак, какие выводы мы можем сделать? А вывод прост: прежде чем применить ту или иную диету, необходимо посоветоваться с грамотным специалистом, взвесить все «за» и «против», чтобы не навредить своему организму.

«Звездные» диеты

Не так давно журналисты совместно с врачами-диетологами провели небольшое исследование, целью которого было выяснить, какие диеты используют знаменитости, в чем польза и в чем вред самых популярных «звездных» диет. Что показали эти исследования?

Капустная диета

Сара Мишель Геллар – фанатка быстрого похудения. Ее любимая диета – капустная. В течение 7 дней можно есть капустный суп с фруктами, овощами, рыбой и курицей.

Говорят, так можно сбросить до 4,5 кг за неделю, так как суп заполняет желудок, а следовательно, утоляет голод. К тому же считается, что капуста способствует сжиганию жиров.

Комментарий специалиста

Через неделю после начала диеты организм начинает использовать в качестве горючего белки. А это значит, что вы теряете не жир, а мышечную массу. К тому же нарушается обмен веществ.

Плюсы

✓ Диетические продукты (то есть суп, фрукты, овощи и соки) можно есть в неограниченном количестве.

✓ Эта диета эффективна – за неделю действительно можно скинуть заявленный вес.

✓ Она подходит для небольшой «чистки» организма. Если нужно сбросить несколько случайно набранных килограммов, вполне можно использовать эту диету.

Минусы

✓ Потерянные килограммы – не жир. Диета низкокалорийна, а значит, организм будет расходовать не жировые, а углеводные запасы, то есть жидкость.

✓ Следование капустной диете не поможет вам изменить привычное пищевое поведение. А как только вы начнете питаться как обычно, углеводные запасы вернутся на место.

✓ Это очень скучная диета, а значит, она требует большой силы воли – не каждой удастся продержаться до конца.

✓ Много капусты и овощей – не слишком-то хорошо для кишечника.

✓ Диета плохо сбалансирована – в ней не хватает многих витаминов и микроэлементов.

Грейпфрутовая диета

Приверженцы этой диеты съедают перед каждым приемом пищи половинку грейпфрута (он содержит ферменты, сжигающие жир) и плюс к этому снижают потребление калорий до 800 в день. За 3 недели можно потерять до 10 килограммов. Говорят, этой диетой пользовалась Кайли Миноуг.

Комментарий специалиста

Грейпфрут богат витамином С, а розовый грейпфрут – еще и бета-каротином. Однако любая низкокалорийная диета отнюдь не полезна. Больше того, это настоящая катастрофа! Она может привести к пищевым расстройствам и даже нарушить детородные функции. К тому же такие диеты заставляют организм расщеплять не жировую, а мышечную ткань, ответственную за обмен веществ. Чем больше мышечная масса, тем быстрее метаболизм. А если он замедляется, возникает предрасположенность к накоплению жиров. Круг замыкается!

Плюсы

✓ Можно позволить себе эту диету, если у вас нет аллергии на грейпфрут и вам, в принципе, нравится его вкус.

Минусы

- ✓ Это очень низкокалорийная диета, а значит, вы будете чувствовать себя усталой и раздраженной.
- ✓ Она абсолютно несбалансированна, то есть бедна витаминами (кроме С) и микроэлементами.
- ✓ Скорее всего, вам не захочется заниматься спортом: у вас просто не будет на это сил.

Однако если добавлять грейпфруты в привычный рацион, можно сбросить несколько лишних килограммов. В США было проведено исследование, в ходе которого 100 добровольцев ели все то же, что и обычно, но вдобавок к этому съедали один грейпфрут в день. За 3 месяца они потеряли от полутора до четырех с половиной килограммов. Причем грейпфрутовый сок оказался в два раза эффективнее, чем цельный фрукт.

Кокосовая диета

Дженифер Энистон заявляет: ешь больше жира, и будешь стройнее. Во время диеты можно употреблять кокосовое масло, масло из печени трески, а также традиционные жиры, такие как сливочное масло, яичные желтки, жирное мясо и свиное сало.

Комментарий специалиста

Говорят, эта диета помогает легко и быстро потерять лишние килограммы, а также оздоровить иммунную систему. Однако насыщенные жиры плохо влияют на сердце.

Диета по группе крови

С помощью этой диеты худели Кортни Кокс и Лиз Херли. Автор необычной системы питания Питер Д'Адамо считает, что в крови находятся компоненты, которые спокойно расщепляют одни продукты и отторгают другие. Таким образом, некоторые продукты помогают пищеварению, а другие – вредят ему.

Плюсы

- ✓ Диета понравится тем, кто любит следовать правилам. Она дает четкие указания, какие, как и когда продукты можно есть.
- ✓ Не обязательно отказываться от алкоголя и кофе (опять же все зависит от группы крови).
- ✓ В списке разрешенных продуктов можно найти такие, которые вы до сих пор не пробовали. Будет интересно.

Минусы

- ✓ В списке запрещенных продуктов может оказаться ваше любимое блюдо. Очевидных причин для этого в общем нет.
- ✓ Если вы готовите для семьи, довольно сложно «угодить» всем.
- ✓ В этой диете много ограничений, а значит, она быстро надоест.

Диета на основе зеленого чая

Зеленый чай ускоряет метаболизм. Также он усиливает термогенез – процесс, который позволяет телу сжигать калории. Пара чашек зеленого чая – и 70 калорий как не бывало! Топ-модель Софи Даль, кроме того, что пила зеленый чай, снижала количество углеводов в своем рационе.

Комментарий специалиста

Зеленый чай содержит антиоксиданты, которые помогают предупредить рак, артрит и защищают сердце. Но, поскольку в зеленом чае много кофеина, эта диета не рекомендуется при беременности и кормлении грудью.

Сыроедение

Речь идет не только о суши. Диета распространяется и на сырое мясо: говядину, оленину, утку. Считается, что сырые продукты содержат живые ферменты, придающие силы. К тому же, если ешь сырые, а не вареные овощи и фрукты, затрачиваешь больше энергии. Говорят, что Ума Турман и Деми Мур – ярые поклонницы этого типа питания.

Комментарий специалиста

Отвратительно! Существует огромная опасность подхватить E-Coli – смертоносную бактерию, которая может содержаться в сыром мясе.

Диета на основе исследования кожи

Кейт Уинслет пошла на это и сбросила 25 килограммов! Специальный анализ кожи лица позволяет определить, каких минеральных веществ не хватает организму, и скорректировать рацион. В целом диета включает в себя злаки, картофель, белое мясо, рыбу, а также много фруктов и овощей.

Комментарий специалиста

Диета подбирается врачом по результатам тестирования вашей кожи. Естественно, она идеально сбалансирована, поэтому никакого вреда не представляет.

Надо только очень подробно рассказать доктору о всех своих проблемах со здоровьем. Ну и понятно, что он должен быть высококвалифицированным специалистом.

Диета пещерного человека

Эта диета возвращает нас к каменному веку, когда пещерные люди ели всего один раз в день. Теория заключается в том, что современное трехразовое питание, да еще с перекусами между основными приемами пищи, заставляет нас набирать вес. Лиз Херли говорит, что она ела раз в сутки, чтобы сбросить послеродовые килограммы. В данном случае особенно важно, чтобы еда была отлично сбалансирована.

Комментарий специалиста

Одноразовое питание может привести к неконтролируемым приступам «волчьего аппетита». Организму тяжело справиться с резким отказом от привычного режима. Если вы решили сесть на эту диету, все-таки перекусывайте чем-нибудь легким в течение дня.

Диета доктора Аткинса

Одна из самых популярных в мире. Ее придерживаются Рене Зельвегер, Мини Драйвер и Джерри Холливелл. Диета Аткинса содержит много белков и очень мало углеводов. Теория такова: если снизить потребление углеводов, организм начнет быстро сжигать жир – единственный источник топлива, что и приведет к потере веса.

Комментарий специалиста

Диета действительно помогает избавиться от лишних килограммов, однако доктора предупреждают: цена похудения может оказаться слишком высока. Чрезмерное потребление белков может представлять угрозу для всего организма и, в частности, – для сердца и почек. Соответственно, эта диета категорически противопоказана «почечникам», «сердечникам», а также диабетикам.

Диета Беверли-Хиллз

Эта диета помогает потерять до 7 кг за месяц. Первые 10 дней нужно есть только фрукты, затем постепенно вводить другие углеводы и белки. Но ни в коем случае не смешивать их! Тогда расщепление пищи будет наиболее эффективным, и она не отложится в жировые запасы. Знаменитые последовательницы этой диеты – Джоди Фостер и супруга Арнольда Шварценеггера Мария Шрайвер.

Комментарий специалиста

Вы потребляете слишком мало белков и основных витаминов и минералов. Скорее всего, на все время диеты вашей спутницей станет диарея.

Диета Аллы Будницкой

Утро: стакан фруктового сока (отжатые грейпфрут, апельсин и лимон), потом зеленый чай и два небольших тоста или крекера с медом. В середине дня – небольшой перекус (овсяная каша с сухофруктами, гречневая – без соли).

Ужин: зелень, овощи, рыба (мясо – раз неделю).

Комментарий специалиста

Хорошая, сбалансированная диета. Содержит весь набор необходимых элементов. Однако не надо забывать, что человек на диете должен много пить (1,5–2 литра жидкости в день).

Диета Эдиты Пьехи

Рацион певицы состоит в основном из овощной и фруктовой смеси, сухой или натуральной, и проросших злаков.

Комментарий специалиста

Овощные и фруктовые смеси – здоровая пища, особенно если они сделаны из натуральных, свежих овощей и фруктов. В них содержание энзимов-ферментов, которые называют «убийцами жиров», очень высоко. А в сухофруктах и сушеных овощах их нет, сохранены только витамины. А пророщенные злаки – это просто кладезь необходимых веществ.

Диета Ларисы Долиной

Чтобы быстро похудеть, певица придерживается такой диеты: один день ест, но очень умеренно, второй – пьет только кефир.

Комментарий специалиста

Трудно оценить эту диету, так как неясно, какие продукты, и в каком количестве потребляются в «умеренный» день. Ведь грамотное соотношение жиров, белков и углеводов – залог того, чтобы вес не вернулся после отмены диеты.

Диета Ирины Хакамада

На завтрак: слегка подсоленная гречка, можно с подсолнечным маслом; в течение дня – яблоко. На обед и ужин – рыба. Чтобы быстро похудеть, использует мочегонные травяные напитки.

Комментарий специалиста

Яблоки, гречка, рыба – от всех этих продуктов действительно в весе не прибавишь. Но при такой конституции, как у Ирины Хакамада, можно вообще обойтись без всяких диет.

Диета Лады Дэнс

Похудела после родов, придерживаясь такой диеты: кефир по утрам, в течение дня – минеральная вода. Плюс строгое следование принципам раздельного питания. Никаких перекусов. После 18 часов – только фрукты.

Комментарий специалиста

Принцип раздельного питания известен и популярен. На вкус и цвет, как говорится, товарищей нет. Что касается ужина до 18 часов, то это индивидуально. Ведь чувство голода связано с выработкой определенных гормонов: инсулина, лептина, а их биологический ритм зависит не только от времени суток, но и от режима дня.

Раздельное питание: польза или вред?

Метод раздельного питания возник давным-давно, ему уже почти сто лет. И тем не менее среди модных диет раздельное питание все эти годы остается популярным. А вот среди медиков отношение к такому питанию неоднозначное и даже настороженное.

«Классиками» раздельного питания заслуженно считаются Герберта Шелтона и Говарда Хейя.

Герберт Шелтон – натуропат, не имеющий классического медицинского диплома. В свое время он закончил колледж врачей, не признающих лекарств; школу натуропатии; аспирантуру в колледже хиропрактиков; занимался учением Аюрведы.

Гордость Шелтона – 7-томный труд, посвященный теориям здоровья и болезни, правильному образу жизни, физическим упражнениям и правильному питанию.

Основные принципы теории Шелтона

- ✓ Есть нужно, только когда ты ощущаешь сильный голод.
- ✓ Никогда не есть, если ты болен, во время умственного и физического перенапряжения.
- ✓ Никогда не есть перед и после напряженной работы.
- ✓ Не пить во время еды.
- ✓ Тщательно пережевывать пищу.
- ✓ А главное – сочетать во время каждого приема пищи только определенные продукты.

В основу своей теории Шелтон положил исследования в области пищеварения. Известно, что для переваривания различных компонентов пищи (белков, жиров, углеводов) требуются разные, строго специфичные, ферменты.

По мнению Шелтона, при поступлении пищи одного вида ферменты, расщепляющие ее, работают наиболее эффективно, что облегчает процесс пищеварения и дальнейшего метаболизма питательных веществ. При употреблении смешанной пищи активность пищеварительных ферментов тормозится и процессы переваривания нарушаются, что вызывает брожение

или гниение пищи, интоксикацию организма, повышенное газообразование, обменные нарушения.

Шелтоном была создана довольно сложная система комбинации пищевых продуктов, согласно которой неблагоприятными считаются такие сочетания:

- белок – белок: нельзя употреблять два концентрированных белковых продукта вместе, например, яйца и мясо, сыр и орехи;
- белок – жиры: растительное и сливочное масло не сочетается с мясом, яйцами, сыром;
- углеводы – жиры: хлеб или кондитерские изделия с растительным маслом, со сливками, исключение делается лишь для хлеба с маслом;
- кислота – белок: кислые фрукты нельзя употреблять с мясом, яйцами;
- сахар – крахмал: варенье, джем и сахар с хлебом, картофелем, крупами;
- крахмал – крахмал: можно есть только один вид углеводистой пищи в один прием;
- арбуз, дыню и молоко Шелтон рекомендовал употреблять отдельно от всех других продуктов.

Говард Хей – американский натуропат – разработал свою теорию.

Прежде всего, Хей настоятельно рекомендовал избегать избыточного приема белков.

Кроме того, он настаивал на том, чтобы продукты как можно меньше подвергались тепловой обработке.

Говард Хей призывал совершенно отказаться от рафинированной пищи и от употребления несочетаемых продуктов.

По мнению доктора Хейя, особое внимание следует уделять кислотно-щелочному состоянию организма. В своих трудах он разъяснял этот момент таким образом: «Дабы избежать „перекисления”, следует ограничить в рационе мясо, рыбу, колбасы, яйца, сыр, сладости, алкоголь кофе. Напротив, „ощелачивающие” свежие фрукты, овощи, зелень можно употреблять в любом количестве».

В 1940-х годах наш советский профессор И. П. Разенков доказал, что смешанное питание является более естественным, физиологичным, здоровым для человека, нежели раздельное.

Сегодня ученые подтверждают: при раздельном употреблении белков, жиров и углеводов активность пищеварительных ферментов тормозится, а при

использовании смешанной пищи, напротив, происходит наиболее полное усвоение содержащихся в ней питательных веществ.

Разгрузочные диеты

По мнению специалистов, 95 процентов людей на земном шаре перенагружают свой организм белками, жирами и углеводами, а витаминов и минеральных веществ в их рационе катастрофически не хватает.

Эффективный способ решения проблемы таких пищевых избытков и недостатков – разгрузочные диеты.

Продолжительность разгрузочной диеты зависит от ваших целей, состояния здоровья и может продолжаться от 3 до 15 дней.

Проводить разгрузочную диету желательно всего один раз в сезон (зимой, весной, летом, осенью).

Во время разгрузочных диет овощей и фруктов можно есть сколько душе угодно.

Лучше всего попеременно использовать три вида диет: разгрузочная диета для белковой пищи, для углеводной и для жирной пищи.

Во время разгрузочных диет мы не исключаем полностью поступление в организм белков, жиров и углеводов, а используем более качественные и легкоусваиваемые источники этих питательных элементов.

Во время белковой разгрузочной диеты необходимо ограничить (а в идеале – вовсе исключить!) из рациона мясо, колбасы, паштеты, рыбу, яйца.

Оптимальный вариант – полностью перейти на полезные источники белка – орехи, горох, фасоль, гречку, семечки. Можно есть в большом количестве салаты (морковка, капуста, свекла), они способствуют полноценному перевариванию белка.

Углеводная разгрузочная диета подразумевает отказ от макарон, картофеля, хлебобулочных изделий, шоколада, конфет, газированных сладких напитков.

Рекомендуемые источники углеводов для организма: каши (рисовая, перловая, пшеничная), сладкие фрукты, мед.

При разгрузочной диете из жирных продуктов рекомендуется исключить из рациона жирное мясо (свинину, баранину), сало.

Источником полезного жира для организма являются растительные масла (подсолнечное, оливковое), грецкие орехи.

О многом мы с вами уже успели поговорить. Но открою вам один секрет: все наши усилия избавиться от лишнего веса не приведут ни к каким положительным результатам, если мы не будем вести активный образ жизни и выполнять физические упражнения, которые помогут сделать фигуру стройной и изящной.

Поэтому теперь давайте перейдем к главной теме нашего разговора: к физической нагрузке и к тем упражнениям, которые позволят нам снизить вес.

Неэффективные методы похудения

Каждый человек, который стремится похудеть, сталкивается с огромным потоком рекламы, обещающей «удивительные», «потрясающие», «волшебные» методы борьбы с лишним весом. В потоке «волшебного и потрясающего» иногда бывает трудно разобраться даже специалисту, а уж обычный человек и вовсе теряется. Методов борьбы с избыточным весом нам предлагают множество – от диеты до операции.

Но, увы, большинство из предложенных методик неэффективно или малоэффективно.

Итак, давайте поговорим о самых популярных сегодня способах избавления от лишнего веса немного подробнее.

Голодание

В условиях голодания вес снижается значительно быстрее, чем при соблюдении какой бы то ни было диеты, но практически наполовину это снижение обусловлено уменьшением отнюдь не жира, а мышц и других белковых тканей. Голодание лишает организм ряда жизненно необходимых питательных веществ, содержащихся в пище, и в первую очередь белков, что приводит к состоянию отрицательного азотистого баланса, имеет опасные для жизни и здоровья побочные эффекты. Не отвечает современным требованиям безопасности. Эффект снижения веса непродолжительный. Имеет много противопоказаний. Поэтому современная медицина практически отказалась от лечения ожирения посредством голодания.

Диета Мантиньяка

Система питания по Мантиньяку – это обычная гипокалорийная диета, где нужно учитывать гликемический индекс продуктов (способность продуктов поднимать уровень глюкозы в крови). Программа достаточно сложна в исполнении, требует большого терпения. Малоэффективна для снижения веса.

Макробиотическое питание

Макробиотическое питание, по своей сути, относится к вегетарианскому. Медики же утверждают: вегетарианство – антифизиологичный метод питания. Только кратковременное питание растительной пищей оказывает оздоравливающее действие на организм.

Макробиотическое питание сопровождается многочисленными рекомендациями и запретами. Такая система питания ничего положительного для питания в наших условиях не приносит, в том числе и при лечении ожирения.

Авторские диеты

В настоящее время существует множество диет, наиболее популярных в наши дни, но разных по степени эффективности и безопасности. Низкоуглеводная диета Аткинса. Диета имеет большое количество противопоказаний и побочных эффектов.

«Кембриджская диета», «Гербалайф». Ограничивает поступление калорий, но не обеспечивает полную замену обычной пищи. Не решает в полной мере проблему полноценного, сбалансированного питания. Отдаленные результаты неизвестны, так как отсутствует официальная статистика. Не отвечает современным требованиям безопасности.

«Fit Well». Proslim. Евродиета. Низкокалорийные диеты с высоким содержанием белка. Ограничивают поступление калорий, но вызывают недостаток таких незаменимых веществ, как витамины, минералы и микроэлементы. Не решает проблемы полноценного, сбалансированного питания. Имеет значительное число противопоказаний, побочных эффектов и не отвечает жестким требованиям безопасности

Нетрадиционная диетология

«Гемокод». Тест «гемокод» – анализ реакции крови на пищу вашего повседневного меню. Стоимость такого анализа очень высокая. В сущности же, эффективность «гемокод-диагностики» мало чем отличается от эффективности правильно подобранного, сбалансированного питания.

Предлагаемые списки запрещенных и разрешенных продуктов не противоречат официальной диетологии и не наносят вреда здоровью. Правда, чаще всего обещанное быстрое снижение веса отсутствует.

Метод доктора Волкова. Суть «элитной методики» доктора Волкова аналогична тесту «Гемокод»: исследуется реакция иммуноглобулинов на различные пищевые продукты.

Плюсы. Его рекомендации соответствуют всем достижениям классической диетологии, поэтому снижение веса действительно может быть существенным. Но подобные рекомендации вам может дать практически любой грамотный диетолог. А за рекомендации доктора Волкова вы вынуждены будете выложить немалые деньги.

Похудение по группам крови

Врачи пока не пришли к единому мнению об эффективности питания по группе крови, но большинство специалистов считают выводы данной теории псевдонаучными и ложными.

Эффективность использования диеты по группам крови для снижения очень низкая и чаще всего отсутствует.

Хирургические методы

Применяются для лечения пациентов только с выраженным ожирением и при условии, что другие методы лечения не привели к клинически значимому снижению массы тела.

Косметическая операция – липосакция (аспирация подкожного жира специальными трубочками – канюлями). Хотя липосакция действительно убирает жировые клетки в области живота, ягодиц, бедер и предплечий, они никоим образом не способствует похудению.

Липосакция вызывает похудение лишь в том случае, если подкрепляется здоровым, рациональным питанием и регулярными занятиями физическими упражнениями.

Кроме того, существует миф, что после липосакции жир не вернется никогда. Большинство женщин уверены, что после липосакции они могут забыть о

диетах и фитнесе и есть все подряд в свое удовольствие, ведь бóльшая часть жировой ткани удалена и возвращение ненавистных килограммов им не угрожает. Однако при липосакции удаляют далеко не все жировые клетки. Если после процедуры пациент сильно прибавляет в весе, эти лишние килограммы накапливаются на необработанных участках тела.

Желудочное баллонирование – эндоскопический метод лечения, при котором в желудок вводится силиконовый баллон. В настоящее время в практике наиболее востребованы следующие виды оперативных вмешательств:

Бандажирование желудка (нерегулируемое, регулируемое), когда с помощью специального силиконового кольца уменьшается объем желудка.

1-й тип – уменьшение всасывающей поверхности тонкой кишки (шунтирующие операции) – желудочное шунтирование, билиопанкреатическое шунтирование(самая эффективная операция).

2-й тип – уменьшение объема желудка (рестриктивные операции) – вертикальная гастропластика. Баллонирование частично устраняет отложение жира, но не решает проблемы восстановления нормального жирового обмена, а также потребности пациента в полноценной, сбалансированной и низкокалорийной пище.

К тому же этот метод имеет большое число противопоказаний и побочных эффектов и не отвечает требованиям безопасности.

Кодирование

Это один из психотерапевтических методов, который на языке медицины называется «эмоционально-стрессовая терапия». Эффект основывается на том, что у пациента вызывается сильный стресс, необходимый для создания стойкой психологической установки на соблюдение диетологических рекомендаций, необходимых для нормализации массы тела. Вряд ли такой метод лечения можно назвать удачным. Наилучший результат от кодирования наступает, если его применять в комплексе с другими психотерапевтическими приемами, направленными на коррекцию эмоционального состояния пациента. Само по себе «кодирование», без соблюдения диетологических рекомендаций и активных занятий физическими упражнениями, неэффективно. Отсюда большой процент возвращения избыточного веса.

Методика 25-го кадра

Суть техники 25-го кадра заключается в том, что пациент просматривает видеоматериал с вмонтированным в него 25-м кадром, дающим установку на избавление от переедания. Эффект ее действия объясняется особенностями человеческого восприятия: будучи незаметным для глаза, а следовательно, не воспринимаемым сознанием, содержание кадра проникает прямо в подсознание, где формирует доминанту, которая заставляет человека в корне менять пищевые привычки. То есть, по сути, это разновидность кодирования. У метода присутствуют те же недостатки, что и у кодирования.

Термошорты

Постоянное ношение какой либо вещи на голое тело, вполне вероятно, вызовет проблемы с кожей, экземы и т. д., тем более что такое использование шорт вызывает потоотделение. Следовательно, этот метод коррекции фигуры, в принципе, не наносит вреда организму, но и действие его кратковременно и малоэффективно. Остаются только потерянное время и деньги на потраченные шорты для похудения.

Лекарственные методы

Увы, сегодня возможности лекарственной терапии ожирения ограничены, поэтому фармакотерапия не может восприниматься как самостоятельный метод лечения.

Медикаментозное лечение является составным элементом комплексной программы снижения веса. Применение медикаментозной терапии облегчает соблюдение рекомендаций по питанию и способствует более быстрому снижению массы тела.

Показанием к назначению медикаментозной терапии является ИМТ > 30 кг/м².

По механизму действия препараты для снижения массы тела можно разделить на три группы:

- 1) снижающий аппетит и потребление пищи (повышает чувство сытости), аноретик: сибутрамин (меридиа);
- 2) увеличивающие основной обмен: термогенные симпатомиметики (эфедрин, кофеин);
- 3) уменьшающие расщепление и последующее всасывание жиров пищи: орлистат (ксеникал). Избавляться от лишней массы тела с помощью лекарств следует только тогда, когда избыточный вес связан с серьезными

нарушениями в работе организма – сахарным диабетом, метаболическим синдромом, заболеваниями щитовидной железы и т. д. И все они не дают устойчивого результата без диетотерапии.

Заповеди худеющего

(предлагает своим читателям английский журнал «Медисон»)

1. Честно ведите дневник своего питания. Так вы лучше поймете, что и сколько вы едите. Определение плохих привычек питания – первый шаг к их устранению.
2. Не морите себя голодом. Ешьте, по крайней мере, три раза в день или разделите рацион на более частые, но небольшие по объему трапезы. Это поможет избежать чувства голода и предотвратить последующий «кутеж».
3. Держите в сумочке низкокалорийные продукты, чтобы бороться с аппетитом. Подойдут овощи и фрукты с большим содержанием клетчатки. Они наполнят желудок, но не повлияют на вес.
4. Не давайте себя одурачить привлекательными упаковками. Доверяйте только фактическому материалу, то есть перечню ингредиентов и питательных компонентов. Научитесь в них разбираться!
5. Не перекусывайте на бегу, когда ваши мысли судорожно скачут, а нервная система напряжена до предела.
6. Ешьте только в спокойной обстановке, не торопитесь, медленно пережевывайте пищу. Мозг фиксирует состояние сытости только через 20 минут.
7. Употребляйте бóльшую часть калорий в часы работы, когда вы наиболее активны.
8. Не жуйте жвачек: они стимулируют выделение пищеварительных соков и вызывают чувство голода.

Приложение

Таблица калорийности продуктов

Для начала давайте еще раз разберемся, что же такое калорийность продуктов. Калорийность пищи – энергия, сосредоточенная в пищевых

составляющих (белках, углеводах, жирах). Все они являются необходимыми компонентами для здоровья и жизнедеятельности организма человека.

Белки и жиры могут быть животного и растительного происхождения.

Суточная норма для человека составляет около 3000 килокалорий в день. Из них примерно должно быть 120 граммов белков (животного происхождения 50 %), около 80 граммов жиров (животного происхождения 50 %), углеводов 500 граммов (основная часть которых не должна быть представлена сахаром и крахмалом).

Белками богаты мясные продукты и морепродукты, но при этом в них не содержатся углеводы. Углеводами богаты крупы, овощи и фрукты.

Для удобства в таблице представлены продукты по возрастанию калорийности.

100 г продукта	Ккал
<i>Мясо, птица</i>	
Печень говяжья	100
Куриное мясо без кожи	150
Язык говяжий	160
Индейка нежирная	165
Говядина нежирная	165
Телятина	175
Курятина	200
Говядина	210
Кролик	220
Баранина	300
Утка	360
Свинина	365

Рыба, морепродукты

Мидии	75
Креветки	80
Моллюски	85
Треска	85
Судак	95
Камбала	100
Карп	105
Сом	160
Икра красная	230
Сельдь	260

Молоко, молочные продукты

Простокваша обезжиренная	30
Кефир жирный	60
Молоко	60
Сливки 20%-ные	200
Творог жирный	240
Сметана 30%-ная	295
Сыры	300–400
Масло сливочное	500–600
Майонез	630

Овощи

Огурцы	15
Капуста квашеная	20
Редис, лук зеленый	20
Баклажаны, кабачки, тыква, перец сладкий, сельдерей, спаржа, шпинат, репа	20–30
Капуста цветная, белокочанная	30
Морковь	35
Грибы (в среднем)	40
Лук репчатый, свекла	45
Чеснок	46
Зеленый горошек	75
Картофель	80
Томатная паста	100
Горох	280

<i>Фрукты</i>	
Клюква, лимоны, облепиха	30
Земляника, клубника	35
Грейпфруты	35
Дыни, арбузы	40
Апельсины, абрикосы, смородина	42
Персики, слива	43
Яблоки, крыжовник	45
Ананасы	46
Груши, шиповник	50
Черешня	52
Виноград	65
Чернослив	245
Изюм	260
Мед	320

<i>Крупа, мука, хлеб</i>	
Хлеб ржаной	180
Батон	235
Хлеб пшеничный	240
Мука ржаная	295
Крупа овсяная, геркулес	305
Крупа перловая, ячневая, гречневый продел, крупа рисовая, манная	320–330
Мука пшеничная	335
Крупа гречневая ядрица	335
Макароны	340
Крупа пшенная	350
Сухари	400
Печенье	440

Автор: Лилия Гурьянова

Издательство: АСТ, Сова, ВКТ

ISBN: 978-5-17-057499-5

Год: 2009

Страниц: 128