

9

СОВЕТОВ

**ПРИВЕСТИ ФИГУРУ
В НОРМУ ЛЕГКО –**
НУЖНО СЛЕДОВАТЬ
ЛИШЬ НЕСКОЛЬКИМ
ПРАВИЛАМ, УВЕРЕН
ДЬЮК ДЖОНСОН,
ДОКТОР МЕДИЦИНЫ,
ДИРЕКТОР
МЕДИЦИНСКОГО
ИНСТИТУТА ЗДОРОВЬЯ
NUTRILITE.

Текст: Анастасия ПЕТРОВА



**КАК
СТАТЬ
СТРОЙНОЙ
И ОСТАТЬСЯ ЗДОРОВОЙ**

1-Й СОВЕТ

Оставьте два-три лишних килограмма

Успех в борьбе с лишним весом принято измерять с помощью весов. Но они не всегда говорят правду. Если вы занимаетесь спортом, вес может не измениться, хотя жира в организме стало меньше. Если объемы ушли, а вес все тот же, не стремитесь расстаться с «последними» двумя-тремя килограммами: вы их поте-

ряете за счет мышц или воды.

ВАЖНО Измеряйте объемы, не ориентируйтесь на показания весов. Не доверяйте быстрым диетам: они дают ложное ощущение успеха и подрывают здоровье.



2-Й СОВЕТ

Считайте калории

Уже давно выведена формула похудения: сжигайте больше калорий, чем потребляете. Обычному горожанину необходимо 1800–2500 ккал в день.

ВАЖНО Вычислите индивидуальную суточную калорийность. Для этого вес в килограммах умножьте на 22,0 (для мужчин – на 24,2), а полученное число снова умножьте на коэффициент физической активности. Если вы целыми днями сидите, коэффициент равен 1,25; двигаетесь мало – 1,5; иногда занимаетесь спортом – 1,65; активны – 2,0. Чтобы похудеть, вычтите из результата 500. При такой калорийности вы будете терять 0,5 кг лишнего веса в неделю.

3-Й СОВЕТ

Не полагайтесь на фитнес

Чтобы контролировать вес, недостаточно посещать спортивные занятия пару раз в неделю. Прогресс привел к тому, что тяжелые сумки и чемоданы снабжены колесиками и их больше не носят в руках. Машины и автобусы вытеснили



велосипеды и пешие прогулки. Много времени проводится перед компьютером или сидя за столом. Вместо того чтобы подойти к коллеге в соседний кабинет, чтобы прояснить некоторые вопросы, отправляется электронное письмо.

ВАЖНО Двигайтесь везде, где только можно. Паркуйтесь подальше от входа в магазин. После обеда совершите получасовую прогулку: быстрая ходь-

ба поможет избавиться от стресса, простимулирует выработку эндорфинов. А после работы предложите родным подышать воздухом. Если от достижений

цивилизации отказаться трудно, покупайте компьютерные приставки, которые заставляют двигаться не только пальцы, но и все тело.

4-Й СОВЕТ

Оценивайте пищу на глазок

Удивительно, сколько овощей надо съесть, чтобы получить 300 ккал. В 100 г брокколи всего 33 ккал, а тарелка капусты потянет максимум на 120 ккал.

ВАЖНО Научитесь определять количество поглощаемых калорий. В этом процессе нет ничего сложного: нужно лишь приобрести кухонные весы и таблицу калорийности. Раз

в одну-две недели рассчитывайте энергетическую ценность всех продуктов, которые есть в вашем рационе. Вскоре подобная арифметика станет частью вашей жизни.



5-Й СОВЕТ

Наладьте метаболизм

Консерванты и нитраты, попадая в организм, вызывают повышенную активность иммунной системы. Она начинает бороться не с вирусами, а с химикатами. Вещества, которые иммунитет бросает на борьбу, снижают выработку адипонектина – гормона, контролирующего жировой метаболизм. При уменьшении его концентрации количество жировых отложений увеличивается.

ВАЖНО Чтобы снизить вес, нужно уменьшить активность иммунной системы. Прежде всего исключить или свести к минимуму продукты с вредными ингредиентами, среди которых частично гидрогенизированные масла, аспартам, искусственные красители, Е-320 (бутилгидроксианизол), цикломат, Е-211 (бензойноокислый натрий), Е-250 (нитрит натрия), Е-251 (нитрат натрия). Эти вещества содержатся в выпечке, колбасе, чипсах, сладких безалкогольных напитках.

6-Й СОВЕТ

Съедайте пять-семь порций овощей и фруктов ежедневно

Растительные продукты содержат различные фитонутриенты: танин, катехины, бета-каротин, ликопен и многие другие. Они оказывают антиоксидантное действие, улучшают обмен веществ на клеточном уровне, снижают уровень холестерина, нейтрализуют свободные радикалы.

ВАЖНО Чтобы получить необходимые фитонутриенты, ежедневно съедайте не менее 5 порций овощей и фруктов. Размер порции – горсть,

которая помещается в ладони. Недостаток фитонутриентов могут компенсировать и мультивитаминные комплексы с натуральными компонентами.



7-Й **СОВЕТ** Не бойтесь жира

Самая частая ошибка, которую допускают дамы, обросшие жирком, – выбор голливудских звезд в качестве идеала. Дело в том, что красивой, подтянутой фигурой без грамма жира актрисы, как правило, обязаны стероидам или медицинским препаратам, в том числе и запрещенным.

ВАЖНО Узнать, насколько нужно похудеть, помогает формула ИМТ – вес, деленный на рост (в метрах) в квадрате. Однако она не всегда дает верный

результат. Самым точным и бюджетным способом является вычисление соотношения объема талии к объему бедер. Измерьте объемы на уровне пупка

и бедер по наиболее выступающим точкам. Для мужчин объем талии, деленный на объем бедер, равен 0,95 или менее; для женщин – 0,88 или менее.

8-Й **СОВЕТ** Забудьте о балансе

Многие нутрициологи считают, что успешно снизить вес можно, только употребляя белки, жиры и углеводы в строго выверенном соотношении. Однако масштабные исследования показали, что серьезная потеря веса не зависит от макронутриентного состава.

ВАЖНО Основной критерий, которым должны руководствоваться люди, жаждущие обрести красивый силуэт, – это соотношение

«плохой/хороший». Например, к избыточному весу приводит употребление «плохих» углеводов: рафинированного сахара, продуктов с высоким гликемическим индексом. А вот нормализовать массу тела помогают «хорошие» углеводы – овощи и цельные злаки. Тот же принцип работает и с жирами: в рационе необходимо увеличить долю полиненасыщенных жирных кислот омега-3 и уменьшить долю трансжиров и омега-6.

9-Й **СОВЕТ** Записывайте все, что съедаете

Участников одного эксперимента, страдающих ожирением, попросили вести пищевой дневник – записывать все, что будет съедено. Об ограничении рациона при этом не было сказано ни слова. Однако после окончания исследования оказалось, что испытуемые стали потреблять на 26% калорий меньше, чем прежде. Хотя люди немного лукавили, сознательно указывая на 12% меньше того, что действительно проглотили.

ВАЖНО Прежде чем садиться на диету, в течение двух-трех недель ведите пищевой дневник. Каждый день анализируйте, что было лишним и достаточно ли в рационе овощей и фруктов. Если трудно исключить сладости, переходите на искусственные подсластители. Разработайте рацион, в котором будет 95% полезных продуктов и 5% «вредных». Ведь иногда так сложно полностью отказаться от любимого печенья с шоколадной крошкой! 