

Люси Бурбо

Тренируем мышцы груди и рук за 10 минут в день

ВВЕДЕНИЕ

Во все века красивое тело считалось величайшей эстетической ценностью. Идеал женской красоты привлекал внимание художников, скульпторов и поэтов, писателей и даже философов. Ради красоты женского телосложения устраивались рыцарские турниры, начинались кровопролитные войны (вспомните Трои) и состязания трубодуров. Наше время - совсем не исключение. Прошли века, но женщины разных религий, культур и образа мышления все равно стремятся к улучшению своей внешности. Так уж устроен наш женский менталитет - мы во всем ищем совершенство.

Но что значит быть красивой или обладать совершенными формами тела? Для каждой из нас все так относительно: толстушка мечтает быть стройной как березка; кому-то для полного счастья, наоборот, не хватает лишних килограммов - вот парадокс. Третья - мечтает об идеальных ножках, четвертая - о пышной груди, пятая... Можно до бесконечности продолжать перечисления.

Идеал - это конечно же хорошо, но такие варианты встречаются крайне редко. По большому счету, это либо результат работы хорошего хирурга или стилиста, либо многочасовые тренировки в фитнес-зале. Природа не всегда бывает щедра к нам и крайне редко встречаются совершенные формы, но красивой, привлекательной и хорошей фигурой может обладать любая женщина. Причем не важно какого она роста, пропорций или конституции. Важно другое - избавиться от собственных комплексов, то есть ощущать саму себя желанной, молодой и красивой, а научившись ощущать свою привлекательность, вам не составит труда убедить в этом любого мужчину. Необходимо научиться ценить то, чем

одарила вас Природа, почувствовать свою красоту и обрести уверенность в себе. Затем объективно оценить недостатки и выбрать правильные средства для их компенсации.

Не стоит пребывать в унынии, глядя на себя в зеркало и думая, что вам никогда не избавиться от лишних складочек или, наоборот, добавить кое-где пышности. При наличии желания и терпения, мы, женщины можем многого добиться. Во все времена мужчины ценили и ценят гибкую подтянутую фигуру, хорошую осанку, грациозную походку, то есть то, чего можно добиться с помощью упражнений. Но что больше всего привлекает мужчин, так это женская грудь, да и вся верхняя часть нашего тела. Покажите мне хотя бы одного мужчину, который равнодушно пройдет мимо женщины, имеющей упругую, подтянутую грудь в глубоком декольте или соблазнительную линию плеч и рук. И, между прочим, этого нельзя добиться, полагаясь только лишь на чудодейственные диеты, крема или препараты.

А посмотрите на современную моду... Да она просто безжалостна к нам. Пролистав папочку модных журналов вы убедитесь, что модельеры то и дело предлагают модели одежды больше рассчитанные на изящных и стройных: топы в обтяжку, а то и без бретелей, сарафаны без рукавов, шикарные платья с глубоким декольте, невозможно одеваться в таком стиле не имея подтянутую грудь или руки без лишних ненавистных «крылышек» сзади. И я просто уверена, что многие женщины отказываются от современной моды только потому, что их тело не соответствует ей. То и дело можно услышать «жалобы» женщин на силу тяжести, безжалостно оттягивающую грудь.

Конечно, многие скептики могут сказать, что бороться с законом всемирного тяготения абсурдно, я же скажу - возможно. Существуют в фитнесе свои маленькие хитрости, которые позволят вам обойти законы физики. А в ответ на пессимистичные высказывания, что, мол, красивую грудь можно сделать только при помощи скальпеля хирурга или силиконовых имплантантов, возражу. Добиться сексуальной ложбинки на груди, упругости и даже пышности - вполне по силам каждой женщине. Чудодейственный рецепт прост - упражнения, которые «работают» на наше тело столь эффективно, что позволяют на долгие годы сохранить упругость, тонус и форму груди, добиться невозможного, восстановить утраченное (например, восстановить форму после родов). Кстати, использовать эти упражнения никогда не поздно. И почему многие считают, что тренировать мышцы груди и рук должны только мужчины?! И совсем уж абсурдно считать, что тренировки с отягощением - гантелями или штангой - сделают нас похожими на Шварцнегера.

Развитые мышцы груди и рук частенько навевают образ накачанного гиганта. И сколько бы об этом не писалось во многих женских журналах, все равно часто слышишь, что такие тренировки доступны только мужчинам. Да ничего подобного! На самом деле женщинам, а так распорядилась природа, очень сложно добиться большой мышечной массы. Основная причина - в нехватке гормона тестостерона, который в избытке вырабатывается у мужчин (яичками), и в очень малом количестве у женщин (яичниками). Существует прямая связь между уровнем тестостерона и мышечной массой, поэтому даже у самых тренированных женщин никогда не будет столько мышц, как у мужчин. Без приема анаболических средств женские мышцы расти не будут. Ну а это, нам не грозит. Мы генетически не в состоянии развить их больше, чем возможно. В среднем, уровень тестостерона в женском организме составляет менее 0,1 % от мужского. Наверное так природа сохраняет нам женственность. Ну а тем, кого мои слова не убедили отвечу, что все упражнения, представленные в этой книге, не сделают вас «Мистером Олимпия».

Зачастую многие женщины тренируют в большей степени ноги и живот, как-то забывая про руки и грудь. Одни, как я уже упоминала, боятся выглядеть мужеподобными, другие считают, что добиться хорошего мышечного тонуса верхней части тела очень сложно. Да, увеличить объем груди на несколько размеров вам не удастся, но не стоит забывать, что уже после тридцати лет женщины, особенно те, кто не занимается физическими упражнениями начинают терять мышечную массу и тонус, рискуют потерять упругость и остаться

с «обвислой» грудью. И нельзя недооценивать важность мышц верхней части тела. Сильные плечи, руки и мышцы груди помогают легче справляться с повседневными делами.

В чем же плюсы тренинга? Ну грудь «на зависть всем подружкам» - это понятно, восстановление формы и тонуса - тоже, красота и упругость этой самой, пожалуй, желанной части тела для мужчин, на долгие годы - тоже не нуждается в комментариях. А вот руки... Жизнь не справедлива к нам по сравнению с мужчинами: мы не такие толстокожие, а значит стареем раньше; в силу гармонального фактора нам приходится бороться с целлюлитом (причем, не только на ногах и животе, но и на руках), чего не скажешь про нашу сильную половину. Также наши руки доставляют нам массу проблем: плечи сутуляются от сидячей работы; то ручки тонкие как спички, то, наоборот, полные и далеки от идеала. А еще с возрастом мышцы становятся как «дрожащий холодец». Поэтому, чтобы всего этого не произошло, выход один - обмануть время и заняться тренировками. А плюсы - вот они: во-первых, сильные тренированные руки так обольстительно и сексуально смотрятся в топах, сарафанах и открытом платье; во-вторых, благодаря развитым мышцам плеч, фигура приобретает более правильные пропорции - даже самые широкие бедра и талия кажутся уже при более широких плечах; в-третьих, плечевой сустав очень уязвим, так как обладает большей подвижностью, да к тому же связан с мышцами спины, которые отвечают за нашу грациозную осанку при походке. Займитесь своими руками и летом вам даже в голову не придет прятать их - в открытых платьях и топах вы будете еще более обворожительны.

Фитнес-индустрия давно уже не стоит на месте, изобретая все более революционные упражнения, позволяющие добиться максимального, а главное, быстрого эффекта. И, к счастью, по сравнению с нижней частью нашего тела, которая очень тяжело поддается тренировкам, верхняя часть более отзывчива. Если нижняя активно накапливает жиры и очень медленно их сжигает, верхняя, наоборот, сжигает жиры так же быстро, как и набирает, поэтому результаты упражнений можно не ждать годами, а увидеть через довольно короткий промежуток времени. Бывают, конечно, исключения, когда у некоторых женщин верхняя часть более массивная, но это исключения, а не правило.

И еще об одном. Изменяясь внешне, вы будете меняться внутренне, ведь уверенность в собственной неотразимости и привлекательности будет заметна в зеркале, в котором будет отражаться ваша новая фигура. Она станет стройной и подтянутой в целом, ведь человеческий организм - это не отдельно верхняя часть и нижняя - это единое целое. Ваша одежда будет сидеть на вас гораздо лучше. Очень скоро все окружающие заметят те положительные перемены, которых вы добьетесь с помощью фитнеса. И настройтесь на победу. Ничто так не сбивает с прямого пути, как неуверенность в собственных силах. А чтобы замотивировать себя, купите самое красивое платье - так вы отрежете пути к отступлению.

В этой книге вы найдете не только упражнения для мышц груди и рук, но и узнаете чем могут помочь кардиотренировки, как ускорить процесс похудения при помощи правильных диет и советов по питанию, как подчеркнуть результат ухоженным телом и как советы и уловки модельеров можно использовать уже сейчас, чтобы скрыть недостатки вашей фигуры.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГРУДНЫХ МЫШЦ

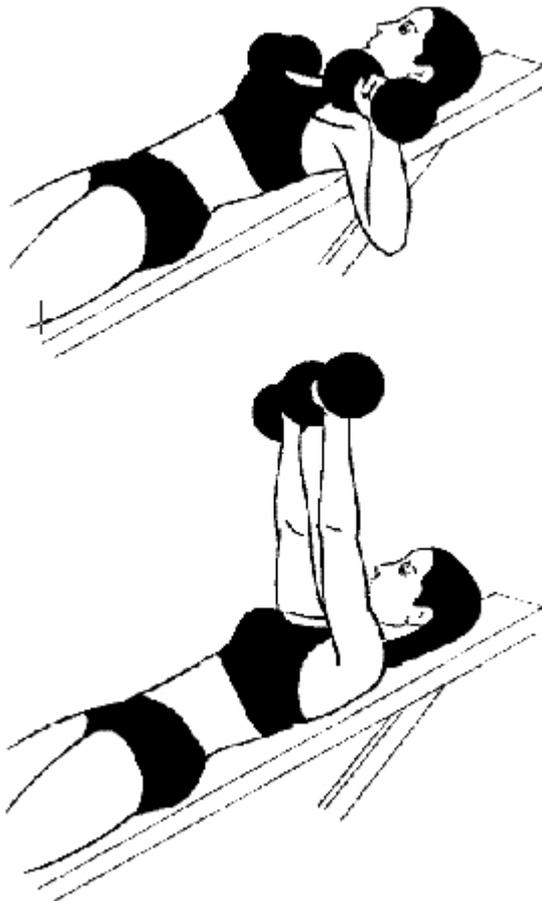
Упражнение 1

Жим гантелей лежа на скамье

Для упражнения вам понадобится пара гантелей весом от 4 до 10 кг, в зависимости от вашего уровня подготовки. Лежа на скамье (или фитболе), возьмите в руки гантели. Поднимите вверх так, чтобы они находились прямо на уровне с ключицами, а затем согните локти под углом 90°. При этом запястья должны быть расположены прямо над локтями,

предплечья параллельны друг другу. Сделайте сильный вдох, задержите дыхание и медленно выжмите гантели вверх. После прохождения самого трудного участка выдохните.

Без паузы верните руки в исходное положение. Выполните все заданные повторы. На начальном этапе начните с 8-10 повторов в одном сете. По мере увеличения силы, доведите количество сетов до 2-3, а количество повторов до 12-15. Отдыхайте между сетами 1-2 минуты. Когда почувствуете, что сетов даются легко, увеличьте нагрузку (вес гантелей).

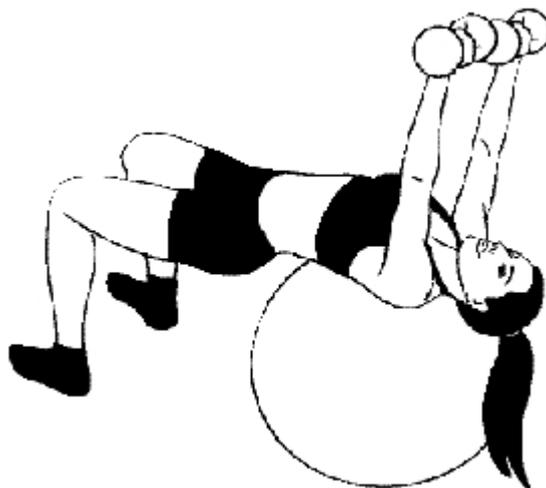


Вариант выполнения

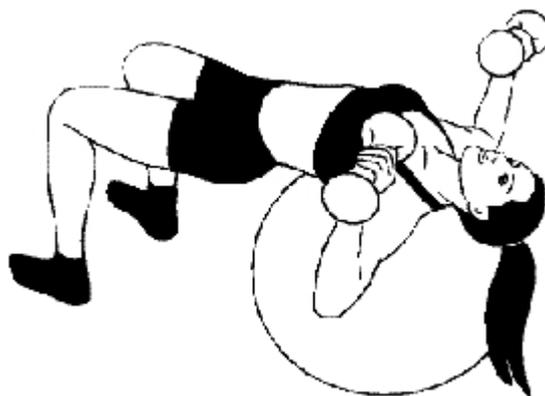
Жим гантелей

Исходное положение: примите положение упора на фитбол спиной так, как показано на рисунке. Чтобы удержать равновесие, стопы поставьте чуть шире плеч. Мышцы корпуса напряжены, спина и бедра строго параллельны полу. Гантели держать на вытянутых руках прямо над плечами.

Из исходного положения вдохните и медленно согните локти, опуская гантели к плечам. Выдыхая, поднимите гантели вверх. Старайтесь не соединять и не соударять гантели.



1. Выполните жим, расположив корпус под углом 45° к полу. Положение тела должно быть аналогично положению при выполнении разведения рук. При этом колени должны быть согнуты, стопы прочно прижаты к полу, таз расположен ниже коленей. В остальном техника жима та же.



2. Вместо гантелей можно использовать штангу или боди-бар. Примите горизонтальное положение на мяч спиной до упора, возьмите штангу (боди-бар) на вытянутые руки прямо над плечами. Вдохните, задержите дыхание и опустите гриф к груди. Без паузы выжмите штангу на прямые руки. Выдохните. Опять же без паузы медленно выпрямите руки. Повторите упражнение. Тут очень важно обеспечить ритмичное движение вверх-вниз, без ненужных пауз в верхней и нижней точке амплитуды. Но и нельзя ускорять темп: он должен быть умеренным и спокойным.

С каких весов и с какого количества начинать зависит от вашего уровня физической подготовки.

Если вы новичок, то ваши грудные мышцы будут только в течение 1,5-3 месяцев привыкать к нагрузке. Поэтому начинать надо с 1-2 сетов по 10-12 повторов в каждом. Это касается всех упражнений на грудные мышцы. Примерно через месяц-полтора доведите количество сетов до 3. А еще через несколько недель увеличьте количество повторов до 15. Обязательно отдыхайте между сетами 1-2 минуты. Когда почувствуете, что сетов даются легко, увеличьте нагрузку (то есть вес отягощений) на 10 %.

Что касается веса отягощений, то на начальном этапе начинайте с 2-3 килограммов. К жиму штанги (боди-бара) приступайте только тогда, когда хорошо освоите упражнения с гантелями.

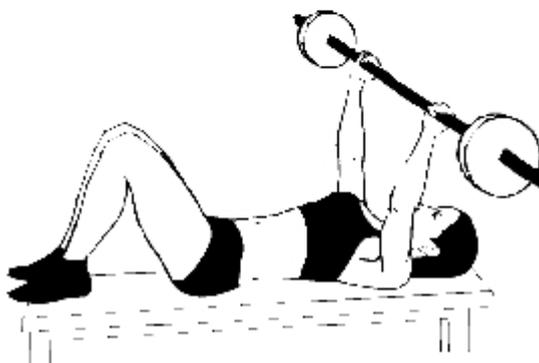
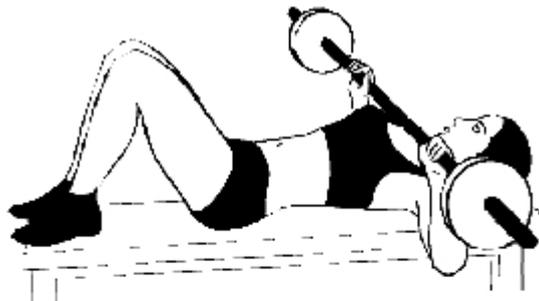
Если вы имеете некоторый опыт работы с весами, то подбирайте такое количество килограммов, чтобы вы могли выполнять 3-4 сета по 15 повторов, причем, последние повторы должны даваться вам с некоторым усилием.

Упражнение 2

Жим штанги лежа

На начальном этапе штангу можно заменить боди-баром (гимнастическая палка весом 7-8 кг). Лежа на скамье, снимите штангу со стоек. Сильно вдохните, задержите дыхание и опустите гриф к груди. Не останавливаясь, выжмите штангу вверх на прямые руки. Выдохните. Снова без паузы медленно верните штангу в исходное положение.

На начальном этапе выполните 8-10 повторов в сете. По мере увеличения силы, доведите количество сетов до 2-3, а количество повторов до 12. Отдыхайте между сетами 1-2 минуты.



Упражнение 3

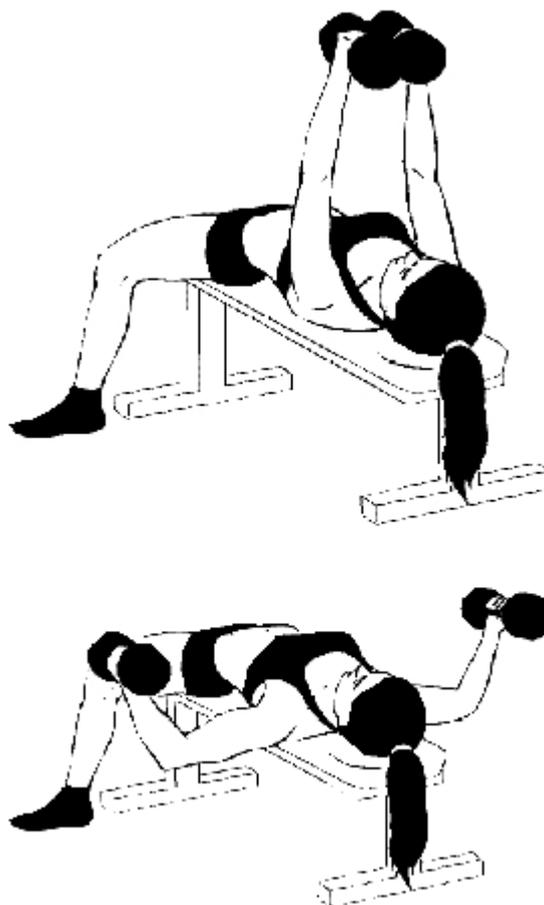
Разведение рук с гантелями лежа

Для упражнения вам понадобятся гантели весом от 4 до 10 кг, в зависимости от вашего уровня подготовки. Лежа на скамье, возьмите гантели хватом так, чтобы ладони были направлены друг к другу, и поднимите над грудью, слегка согнув руки в локтях.

Сделайте выдох, затем медленно разведите руки в стороны. Не опускайте локти ниже уровня плеч. В конечной точке выполните сильный вдох, задержите дыхание и поднимите гантели вверх.

По мере развития силы можно увеличить нагрузку, для этого в верхней точке поверните гантели в одну линию, соединяя их торцами. Начните с 1 сета по 8-10 повторов, постепенно увеличьте количество сетов до 3, а количество повторов до 12-15. Отдыхайте между сетами 1-2 минуты.

Внимание : меняя угол наклона тела или скамьи, можно воздействовать на различные области грудных мышц. На горизонтальной скамье нагрузка приходится на среднюю область, на наклонной - на верхнюю, а обратный наклон - на самый низ грудных мышц. Варьируя угол наклона, вы добьетесь идеальной формы груди сверху донизу.



Вариант 1

Разведение рук в наклоне

Исходное положение: устройтесь на фитболе под углом в 45° к полу. Колени согнуты, стопы широко расставлены, таз должен находиться ниже коленей. Возьмите гантели ладонями друг к другу - нейтральным хватом. Из исходного положения поднимите руки вверх прямо над плечами. Локти слегка согните. Медленно разводите гантели в стороны до параллели с полом. Вернитесь в исходное положение.

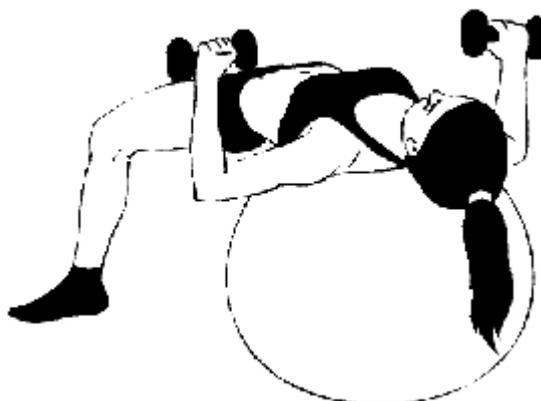
Внимание : не наклоняйте туловище больше, чем на 45° , иначе будут работать не мышцы груди, а мышцы плечевого пояса; не опускайте руки низко, в противном случае вы можете растянуть связки плечевого сустава; не старайтесь брать слишком большой вес, так как здесь работает только один сустав - плечевой; чтобы увеличить нагрузку, в верхней точке можете повернуть гантели в линию, соединив их торцами.



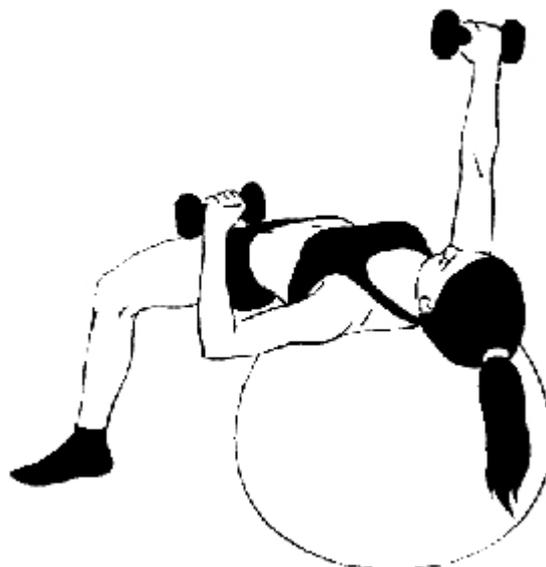
Упражнение 4

Грудной жим гантелей лежа

Данное упражнение удобнее всего выполнять на фитболе. Вам понадобится пара гантелей весом от 4 до 7 кг, в зависимости от вашего уровня подготовки. Сядьте на фитбол. Возьмите гантели и поставьте их вертикально на колени. Затем выполните несколько шагов так, чтобы на фитбол опирались только голова, плечи и верхняя часть спины. Согните ноги: они должны находиться строго под лодыжками.



Тело должно образовывать одну прямую линию от коленей до плеч. Поднимите руки над грудью и согните локти под углом 90° : запястья прямо над локтями, предплечья параллельны друг другу. Выпрямите одну руку, не напрягая ее, затем опустите; после секундной паузы, повторите движение другой рукой. На начальном этапе выполните 10-12 повторов в одном сете (один повтор - подъем одной руки). По мере развития силы увеличьте количество сетов до 2-3, а количество повторов до 15, либо увеличьте вес. Отдыхайте между сетами 1-2 минуты.



Упражнение 5

Отжимания

В данном упражнении представлены отжимания различной степени сложности.

Начните с самого сложного и закончите наиболее простым. Если на начальном этапе первый вариант кажется вам трудновыполнимым, начните с 2 или 3. По мере развития силы, переходите к полному выполнению упражнения.

Вариант 1 . Поставьте колени на любое возвышение; ладони должны располагаться строго под плечевыми суставами; тело должно образовывать одну прямую линию (от плеч до коленей), при этом голова и шея - на одной линии с позвоночником.

На вдохе, не меняя положение осанки, медленно согните руки в локтях до образования прямого угла (чем меньше расстояние между ладонями, чем ближе они расположены к коленям, тем выше нагрузка). На выдохе вернитесь в исходное положение.

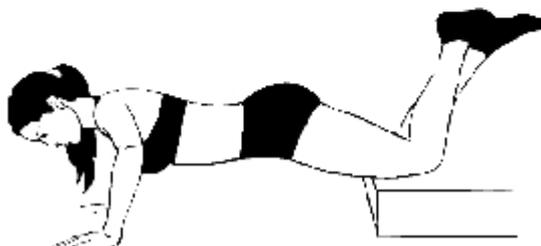
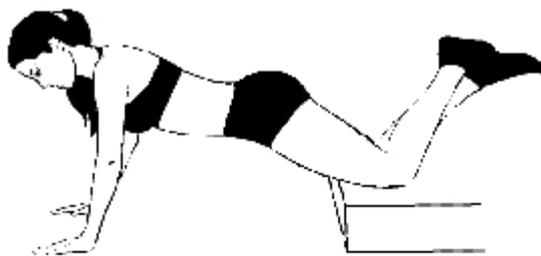
Рекомендуемое количество повторов 12-15, на начальном этапе - 5-8.

Вариант 2 . Схема выполнения упражнения та же, только колени располагаются на полу.

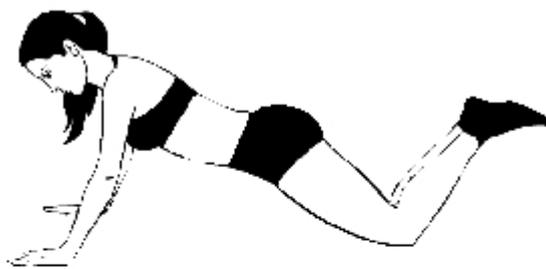
Количество повторов 12-15, на начальном этапе - 5-8.

Вариант 3 . Схема выполнения упражнения та же, только колени расположены на полу, а ладони опираются на возвышенность.

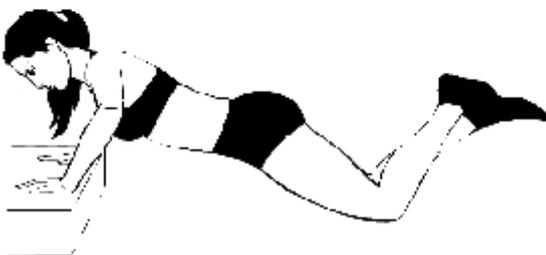
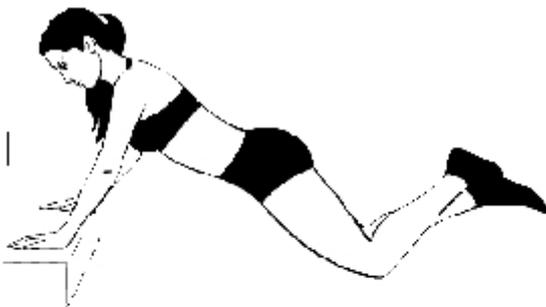
Вариант 1



Вариант 2



Вариант 3



Внимание : первые 3 варианта выполняются подряд, без пауз и отдыха. В дальнейшем по мере развития силы увеличьте количество сетов до 2-х, не меняя количество повторов. Отдыхайте между сетами 1-1,5 минуты.

Вариант 4

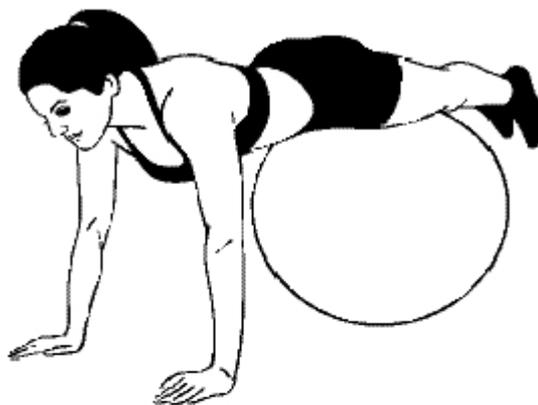
Отжимание



Исходное положение: примите положение упора на прямых руках, фитбол под голенью. Спина прямая и составляет с ногами одну прямую линию. Ладони поставьте немного шире плеч. Из исходного положения, сгибая локти, медленно опуститесь как можно ниже. Затем вернитесь в исходное положение. Если вы новичок, и вам тяжело сохранять равновесие на мяче, опирайтесь на него не голенью, а бедрами. Со временем сдвигайте мяч поближе к щиколоткам.

Внимание : ни в коем случае не прогибайтесь в пояснице; если возникла боль в кистях, пошире расставьте пальцы, либо отжимайтесь на костяшках крепко сжатых кулаков.

Вариант 5 (для новичков)



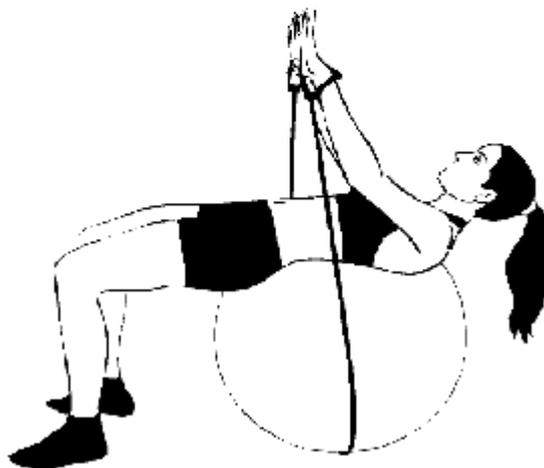
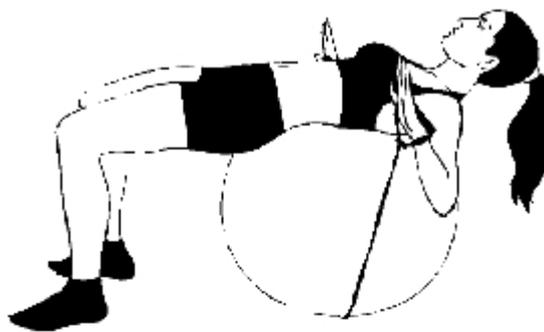
Упражнение 6

Жим лежа

Данное упражнение - один из вариантов жима лежа. Вам понадобится фитбол и резиновый амортизатор.

Пропустите резиновый амортизатор под мяч. Лягте на фитбол так, чтобы плечи, спина и поясница располагались на мяче (если в процессе выполнения ваша шея чересчур напрягается, то расположитесь так, чтобы голова лежала на мяче). Ноги согнуты в коленях и устойчиво стоят на полу. Проденьте ладони в рукоятки амортизатора; плечи, предплечья и кисти - в одной плоскости; лопатки соединены.

На выдохе выпрямите руки, преодолевая сопротивление амортизатора. Медленно, подчеркнуто медленно вернитесь в исходное положение. Выполните все заданные повторы. На начальном этапе выполните 1 сет из 12-15 повторов. По мере развития силы увеличьте количество сетов до 3-х. Отдыхайте между сетами 1-1,5 минуты.



Упражнение 7
Жим боди-бара

Для выполнения этого упражнения вам понадобится боди-бар (гимнастическая палка весом до 8 кг).

Лягте спиной на любую возвышенность так, чтобы голова была чуть выше ягодиц. Возьмите боди-бар прямым хватом и поднимите над грудью. Оставляя одну руку неподвижной, согните вторую в локте, затем снова выпрямите. Сначала выполните 15 повторов одной рукой, затем другой. На начальном этапе достаточно выполнить 8-10 раз.

Внимание : при выполнении обе руки должны всегда находиться в одной плоскости; угол локтевого сустава работающей руки не должен превышать 90°; упражнение выполняйте без отдыха и пауз, так как, когда одна рука работает, вторая - восстанавливается. По мере развития силы увеличьте количество сетов до 2-3, а количество повторов до 20. Отдых между сетами - 30 секунд.



Чтобы с успехом укрепить и развить грудные мышцы, благодаря чему вы станете обладательницей сексуальной ложбинки и зрительно увеличите бюст, обратите внимание на нижеследующие общие правила.

- При выполнении жима лежа на скамье не старайтесь установить ее под очень большим углом. При наклоне, составляющем более 30° , в работу вступают не грудные мышцы, а мышцы плеч.
- Чтобы не перегрузить плечевые суставы и предохранить руки от травм, при разведении рук не опускайте локти ниже уровня плеч, не выполняйте упражнение абсолютно прямыми руками, сохраняйте небольшой сгиб в локтевом суставе.
- Не опускайте грудную клетку, поднимая руки перед собой, в противном случае уменьшится нагрузка на мышцы груди и снизится эффект от упражнений (в основном это касается разведения рук с гантелями).
- Во избежание травм обязательно растягивайте мышцы груди до и после тренировки.
- Никогда не приступайте к тренингу без предварительного разогрева мышц: это могут быть прыжки на скакалке, бег, умеренное кардио на тренажерах.
- Сделать грудь красивой, приподняв ее и увеличив, вам поможет не только тренировка грудных мышц, необходимо обратить внимание на развитие плечевого пояса, в первую очередь на дельтовидную мышцу: она охватывает плечо сзади, сверху и спереди, придавая ему красивую округлость. Вот почему в этой книге объединены упражнения на грудь и руки.
- Так как больше не всегда лучше, разбейте данный комплекс на 3 части, включив в каждую отжимания, жим и разведение рук, и выполняйте упражнение 3 раза в неделю с обязательным отдыхом.
- Очень важно уделять внимание мышцам спины, которые позволяют раскрыть грудную клетку, не давая плечам уйти вперед. Если вы перекачаете грудные мышцы, будете сутулиться, чтобы этого не произошло, больше тренируйте спину. Важно соблюдать пропорцию: нагрузки на спину и грудь соотносятся как три к двум.

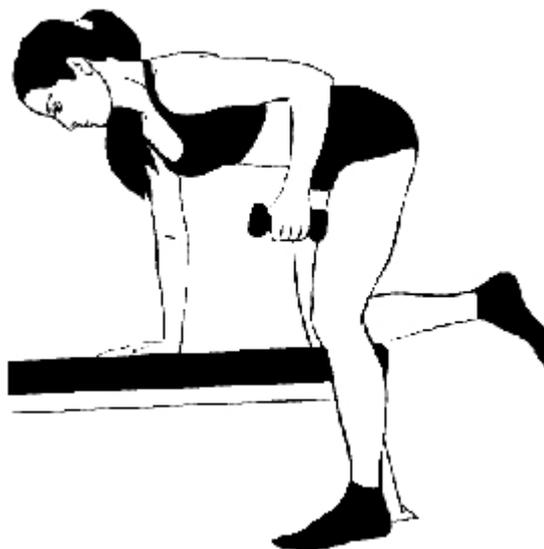
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Упражнение 1

Разгибание рук в наклоне

Для выполнения упражнения вам понадобятся гантели, вес которых зависит от вашего уровня подготовки. Выбор веса должен быть таким, чтобы можно было выполнить 10-12 повторов в 1 сете.

Обопритесь одной рукой и одноименным коленом о любую ровную поверхность.

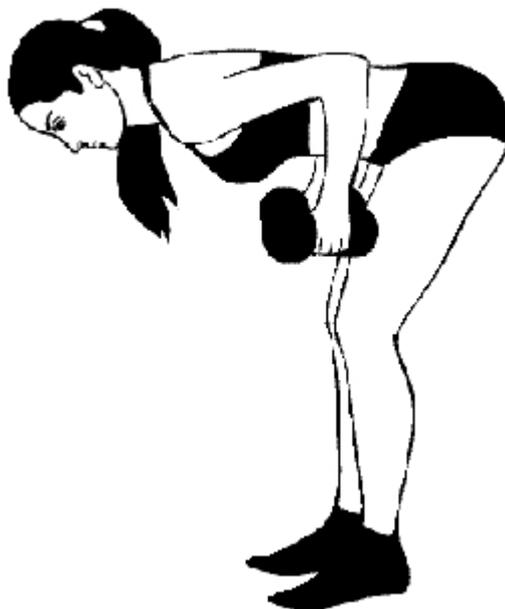


Спина прямая и напряжена, также напрягите мышцы живота. Взгляд направлен в пол. Рука с гантелей согнута в локте.

Удерживая локоть в неподвижном состоянии, медленно распрямите руку с гантелей. Вы ни в коем случае не должны заирать руку вверх: плечо, локоть, кисть - на одной прямой линии. В самой верхней точке сделайте паузу и разверните кисть ладонью вверх. Верните кисть в прежнее положение. Медленно верните руку с гантелью в исходное положение. По мере развития силы увеличьте количество сетов до 3-х, а повторов - до 15.



Вариант 1



Упражнение 2

Разгибание руки из-за головы

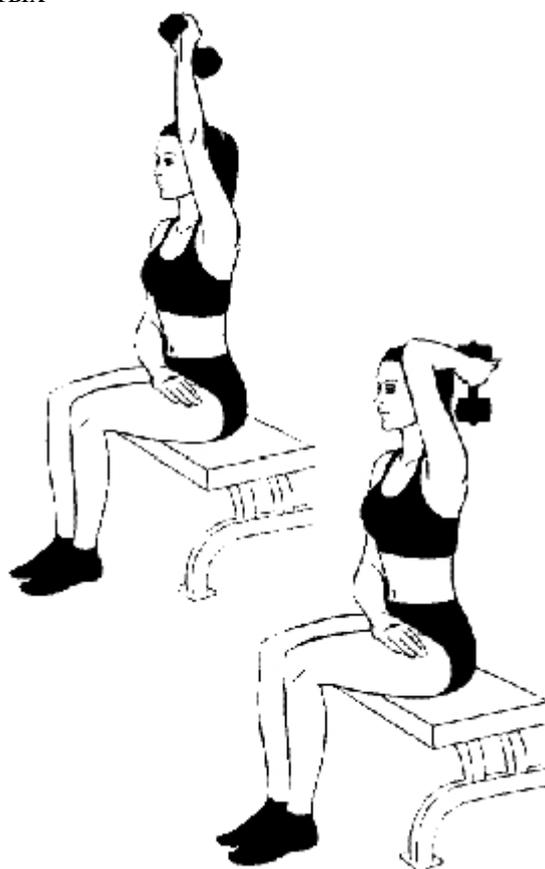
Для выполнения вам понадобятся гантели, вес которых зависит от вашего уровня подготовки. На начальном этапе подбирайте вес так, чтобы выполнить 10-12 повторов в одном сете.

Сядьте прямо, напрягите мышцы пресса и спины. Возьмите гантель двумя руками за гриф поближе к верхнему блинчику, согните локти - это и будет ваше исходное положение. Медленно выжмите гантель вверх, над головой. Без паузы вернитесь в исходное положение. По мере развития силы увеличьте количество сетов до 3-х, а количество повторов - до 20. Когда с легкостью сможете выполнять 3 сета, усложните выполнение: делайте движения одной рукой (как на рисунке). Отдыхайте между сетами 1-2 минуты.

Вариант для начинающих



Вариант для продвинутых



Упражнение 3

Французский жим лежа

Упражнение аналогично предыдущему, с той лишь разницей, что выполнять его нужно лежа.

Примите положение лежа на полу или любой возвышенности, гантели держите прямыми руками над лицом (исходное положение).



Медленно согните руки в локтях и опустите гантели за голову. Без паузы вернитесь в исходное положение. Если на начальном этапе вам сложно выполнять движение двумя гантелями, видоизмените упражнение: возьмите одну гантель двумя руками. Когда с легкостью сможете выполнять 3 сета по 15 повторов в каждом, переходите на вариант с двумя гантелями, постоянно увеличивая их вес. Отдыхайте между сетами 1-2 минуты.



Упражнение 4

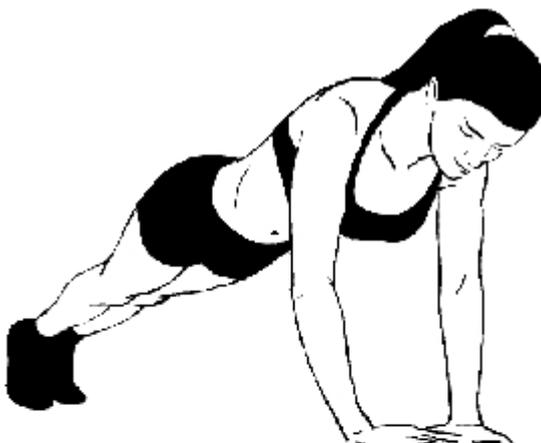
Отжимания

К данному упражнению следует перейти, если только вам удастся с легкостью выполнять три предыдущих. В мире фитнеса данные отжимания с узкой постановкой рук считаются самыми трудными, но очень эффективными.

На начальном этапе отжимания следует выполнять, приняв упор на колени и прямые руки, и только после освоения этого варианта переходить к выполнению на прямых руках и ногах (как показано на рисунке). Примите упор лежа, ладони поставьте ближе, чтобы большие пальцы и указательные образовали ромб.

Напрягите мышцы живота и, медленно сгибая руки в локтях, опуститесь к полу - почти до касания носом. Так же медленно вернитесь в исходное положение. Не расстраивайтесь, если с первого раза у вас получится менее 5 раз. По мере развития силы вы сможете выполнять движения до 10-12, а затем и до 20 раз. Как только осилите 20 повторений, переходите к классическому варианту (с исходным положением - упор лежа на носки).

Данный комплекс упражнений идеально подходит тем, кого не устраивают задние поверхности рук (кстати самое неприятное для женщин место, ведь именно здесь жир откладывается охотнее всего).



Упражнение 5

Жим с гантелями

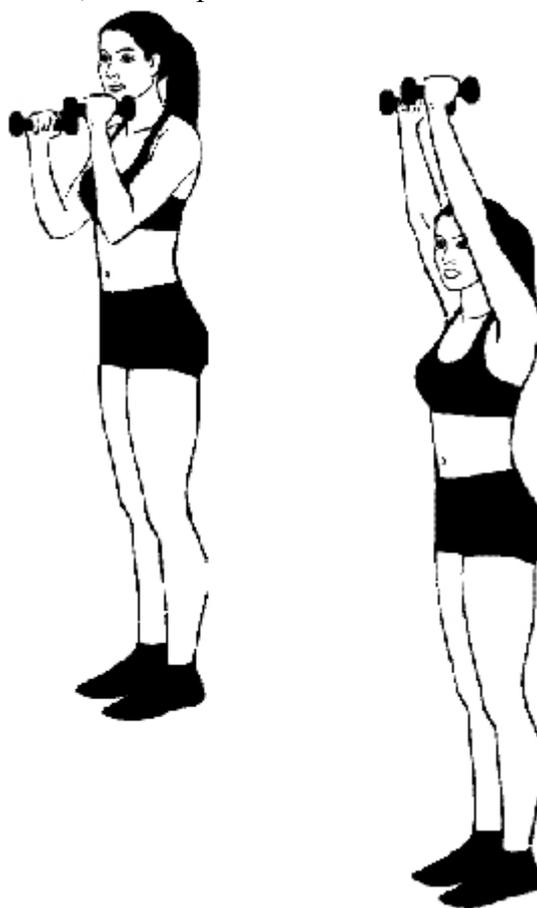
Рельефные мышцы плеч позволят вам выгодно подчеркнуть не только грудь и верхнюю часть тела, но и зрительно уменьшить нижнюю. В любом открытом платье или топе вы будете выглядеть просто обольстительно.

Следующие три упражнения помогут вам также укрепить мышцы плечевого пояса. Для выполнения упражнения вам понадобятся гантели весом от 1,5 до 5 кг в зависимости от вашего уровня подготовки.

Поставьте ноги на ширину плеч, стопы параллельны или слегка разведены в стороны, колени полусогнуты, пресс напряжен. Руки с гантелями согнуты в локтях и расположены на уровне плеч, ладони направлены вовнутрь, локти - в пол.

Глубоко вдохните, на выдохе медленно выжмите гантели вверх над головой и слегка вперед, спина абсолютно прямая. Задержитесь в верхней точке на пару секунд и вернитесь в исходное положение.

На начальном этапе выполняйте 2 сета по 8-10 повторов. По мере развития силы увеличьте количество сетов до 3-х, а повторов - до 12. Отдыхайте 1-2 минуты между сетами.



Упражнение 6

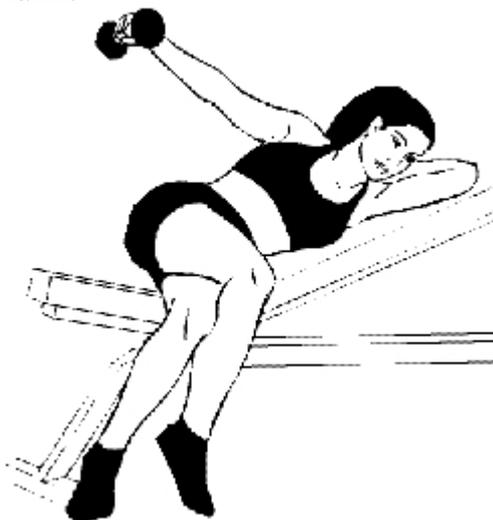
Отведение руки в сторону

Лежа левым боком на любой наклонной поверхности (угол скамьи 45°), возьмите в правую руку гантель, левую руку согните в локте и положите под голову. Упритесь носками в пол, положив ногу на ногу. Правую руку вытяните так, чтобы она была параллельна корпусу, гантель касалась бедра, ладонь была направлена вниз. Из этого положения поднимите вверх руку с гантелью, выдержите паузу и вернитесь в исходное положение. Не поднимая плеча, перед каждым повтором соединяйте и опускайте лопатки. Поменяйте положение тела и рук и выполните упражнение в другую сторону.



Вес гантелей подбирайте в зависимости от своего уровня подготовки. На начальном этапе начните с 1-2 сетов по 8-10 повторов в каждом. По мере развития силы увеличьте вес гантелей и варьируйте высокую нагрузку с низкой: на одной тренировке занимайтесь с отягощением 2 кг, на следующей - 4 кг.

Внимание : во избежание травм локтевого сустава, держите локоть рабочей руки слегка согнутым, не меняйте положения гантели, то есть не вращайте ее при подъеме - это снизит эффективность упражнения; не поднимайте руку слишком высоко; не пытайтесь использовать слишком высокое отягощение - перегрузите связки плечевого пояса и мышц. Отдыхайте 1-2 минуты между сетами.



Упражнение 7

Комбинированный подъем рук

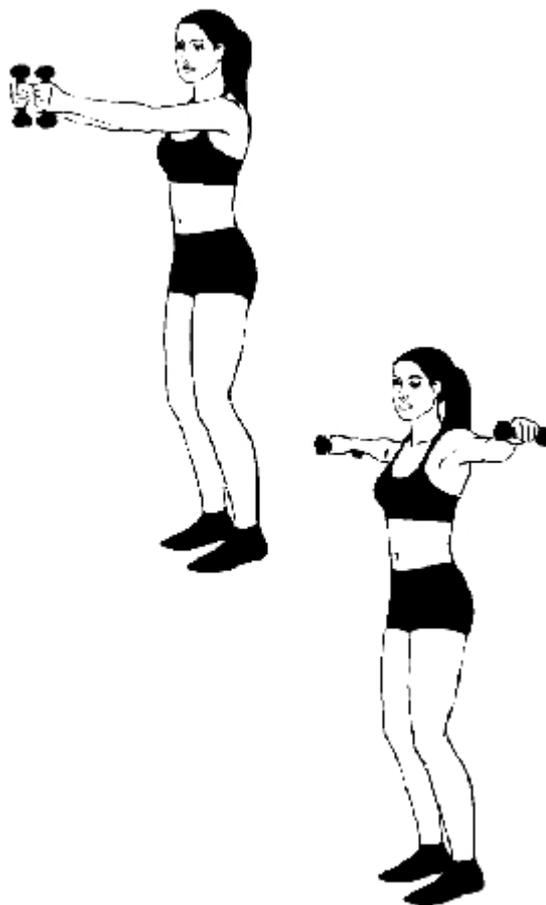
Для упражнения вам понадобятся гантели весом 2-4 кг, в зависимости от вашего уровня подготовки.

Поставьте ноги на ширину плеч, руки с гантелями опущены вниз корпуса, ладони обращены внутрь. Напрягите мышцы пресса, это позволит позвоночнику принять естественный изгиб.

Соедините лопатки, поднимите гантели прямо перед собой до уровня плеч, затем опустите их к бедрам. Не задерживаясь, разведите руки в стороны также на высоту плеч.

Вернитесь в исходное положение и сделайте все заданные повторы.

На начальном этапе начните с 1-2 сетов по 8-10 повторов в каждом. По мере развития силы увеличьте количество сетов до 3-х, а повторов до 12. Затем постепенно увеличивайте вес отягощений. Отдыхайте 1-2 минуты между сетами.

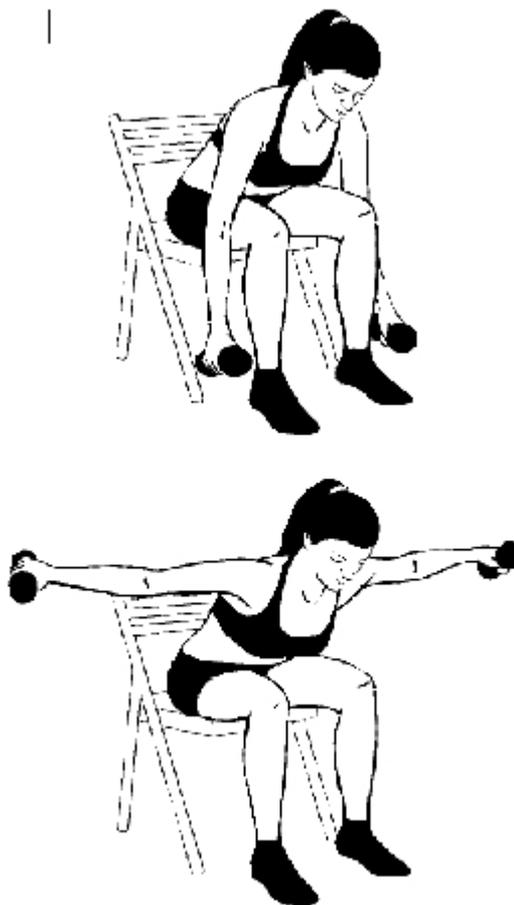


Упражнение 8

Разведение рук (бабочка) согнувшись

Данное упражнение помогает не только укрепить мышцы плечевого пояса, но и спины.

Возьмите гантели и сядьте на край стула, колени должны быть согнуты и располагаться точно над лодыжками. Опустите плечи, напрягите пресс. Выполните наклон вперед от бедер, руки свободно опущены вниз, ладони направлены друг к другу, локти слегка согнуты. Соединяя лопатки, медленно разведите руки в стороны, затем также медленно вернитесь в исходное положение. На начальном этапе возьмите гантели весом от 2 до 4 кг, в зависимости от вашего уровня подготовки. Начните с 1-2 сетов по 8-10 повторов в каждом. По мере развития силы увеличьте количество сетов до 3-х, а повторов - до 12. Отдыхайте 1-2 минуты между сетами.



Упражнение 9

Сгибание рук с гантелями на бицепс

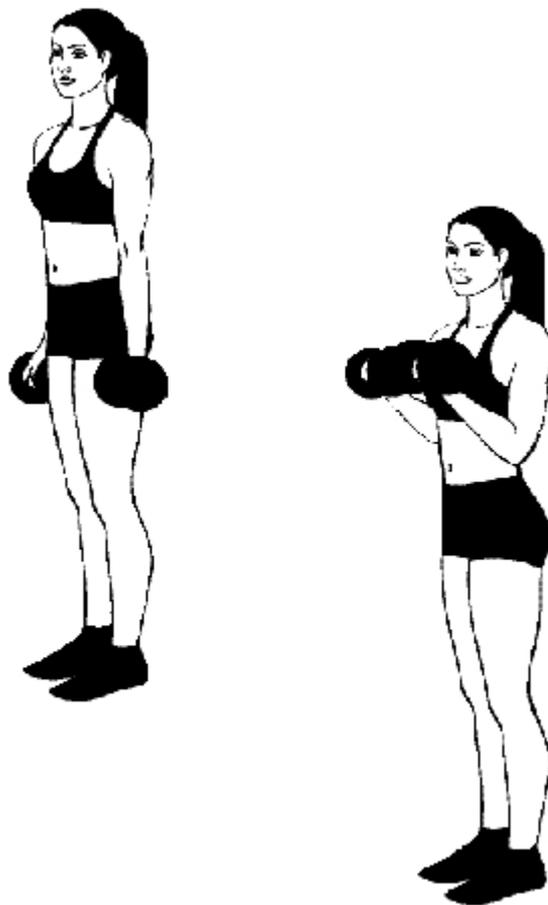
Для выполнения упражнения вам понадобится пара гантелей весом от 2 до 4 кг.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки с гантелями свободно опущены вниз, ладони направлены вперед.

Слегка согните колени, напрягите пресс, расправьте грудь. Не смещая положение локтей, согните руки, медленно поднимите гантели.

Внимание : в верхней точке костяшки пальцев должны быть направлены вверх, а не к себе; внутренняя сторона предплечья прижата к бицепсу.

Прижимая локти к корпусу, медленно вернитесь в исходное положение. На начальном этапе начните с 1-2 сетов по 12 повторов в каждом. По мере развития силы увеличьте количество сетов до 13, а повторов - до 15. Отдыхайте 1-2 минуты между сетами.



Упражнение 10

Сгибание рук сидя

Для выполнения упражнения вам понадобится пара гантелей весом от 2 до 4 кг, в зависимости от вашего уровня подготовки. Упражнение идеально укрепляет мышцы плеч и бицепсы. Можно выполнять сидя на стуле или на фитболе. Сядьте на фитбол, колени согнуты, ноги на ширине плеч. Держа гантель в левой руке, наклоните корпус вперед и облокотитесь задней стороной плеча о внутреннюю поверхность бедра, ладонь свободно опущена вниз и направлена внутрь. Напрягите пресс, выпрямите спину, для опоры упритесь правой рукой в правое бедро. Сохраняя данное положение и не сгибая запястье, выполните подъем гантели к плечу. Медленно вернитесь в исходное положение. Сначала выполните все повторы одной рукой, затем - другой. Это и будет один сет. На начальном этапе начните с 1-2 сетов по 8-10 повторов в каждом. По мере развития силы увеличьте количество сетов до 3-х, а повторов - до 12. Отдыхайте 1-2 минуты между сетами.



Внимание! Первые 4 упражнения направлены на укрепление трицепсов, следующие 4 - на укрепление мышц плечевого пояса и последние два - на бицепс. Чтобы составить комплекс, выберите из предложенных упражнений 2 на трицепс, 2 на мышцы плеча и 2 на бицепс и выполняйте их 2-3 раза в неделю. Чтобы избежать застоя в тренировках, почаще подменяйте одни упражнения другими, так вы добьетесь желаемых результатов.

Либо вы можете выбрать только те упражнения, которые помогут вам подкорректировать самую главную для вас проблемную зону. В таком случае тренируйтесь 2 раза в неделю, выбрав не менее 3-4 упражнений.

Чтобы избежать травм и проблем обязательно растягивайте мышцы до и после тренировки. Также рекомендую приступать к упражнениям только предварительно разогрев мышцы. Для этого можно выполнить в течение 3-5 минут прыжки на скакалке, бег, танцевальные па и т. д., любые энергичные движения.

Чем хороши упражнения, предложенные вам, тем, что одновременно они помогут укрепить мышцы спины и позвоночника.

АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Аэробные упражнения - это нагрузки, которые увеличивают частоту дыхания и сердечных сокращений на относительно продолжительное время, не нарушая равновесия между потреблением и использованием кислорода. Бег, плавание, велосипед, лыжи, аэробные танцы и многие другие виды двигательной активности, при которых нагрузки выполняются не с максимальными усилиями в течение довольно длительного периода времени, считаются аэробными. Установлено, что регулярные аэробные упражнения в течение нескольких недель дают следующий тренировочный эффект: улучшается физическое состояние организма, деятельность сердечно-сосудистой системы и увеличивается индивидуальная способность переносить напряженную нагрузку, тем самым снижается опасность возник-

новения сердечно-сосудистых заболеваний. К тому же правильно выбранная методика аэробных упражнений приносит максимально быстрый «жиросжигающий» результат.

Все мы знаем, что в любой тренировке на различные группы мышц самое главное - это разнообразие. Тот же самый принцип действует и в отношении кардиотренинга.

Многие женщины, усиленно занимающиеся на тренажерах, буквально выжимая футболки от пролитого пота, частенько жалуются, что весь этот труд не дает желаемого эффекта. Лишние складочки как были, так и остаются. Почему это происходит? Наше тело - уникальный механизм, созданный матушкой-природой. Он очень быстро привыкает к любой нагрузке и перестает на нее реагировать. И речь совсем не идет о длительности или интенсивности занятий, а о самом характере тренировок. Интенсивный час на велотренажере, степпере или беговой дорожке не избавит от проблем лишнего веса или сердечно-сосудистых заболеваний. А аэробный тренинг - он ведь тоже бывает разным. Вот почему нельзя одним и тем же способом бороться с лишними килограммами, тренировать сердечко и повышать выносливость. Для каждой из этих целей существуют свои программы.

Для того чтобы бороться с лишним весом необходима интервальная тренировка.

Но сначала сделаем небольшое отступление. Чтобы правильно подобрать кардиопрограмму, необходимо исходить из состояния своего организма. Если вы чувствуете вялость, подавленность и упадок сил, то вам подойдет обычная спокойная работа в течение 30 минут-1 часа на любом выбранном вами тренажере.

Вы обязательно почувствуете прилив сил, настроение заметно улучшится.

Теперь поговорим об интервальных тренировках, потому что именно они настраивают наш организм на ускоренный обмен веществ, который, кстати, продолжается и после ее окончания в течение всего дня после занятий, и именно они эффективно сжигают лишние жиры, великолепно преобразуя нашу фигуру. Что означает само понятие интервальная тренировка? Это означает чередование циклов интенсивной кардиоработы и так называемого активного восстановления, когда вы заметно снижаете обороты. Например, сначала вы бежите очень быстро, затем медленно - восстанавливаем силы, потом опять быстро... И так далее. Кстати, чередование интенсивности тренинга в рамках одного забега (например) не только сжигает жир, но и быстрее избавляет мышцы от токсинов и молочной кислоты, которые на следующий день причиняют боль во всех работающих мышцах. Наконец, наш «пламенный мотор» - сердце, гораздо быстрее восстанавливается после таких тренингов, чем после бега в одном темпе в течение получаса-часа. А после 30 лет это ох, как важно!

Бездумное вращение педалей на большой скорости скорее приведет вас к инфаркту, чем к красивой фигуре. Но даже при таких интервальных нагрузках кардиологи рекомендуют практиковать *кардио* не чаще двух раз в неделю. Вот почему вам подойдут тренировки по такой схеме: две интервальные, одна в обычном, умеренном темпе.

Женщинам после 30-ти: одна интервальная, две умеренные тренировки.

Поговорим о каждой чуть подробнее.

Умеренный кардио в равном темпе - лучшее лекарство от усталости и подавленности. Такой вид аэробики эффективно сжигает жиры и тренирует сердце, повышает выносливость и способствует оздоровлению всего организма в целом. Раньше специалисты считали, что полчаса аэробного тренинга достаточно для эффективного жиросжигания. Но последние исследования показывают, что данный эффект наступает только через 45 минут кардиотренинга. Вот почему необходимо тренироваться не меньше часа, чтобы организм хотя бы в течение 15 минут пробыл в режиме жиросжигания. И именно поэтому профессионалы занимаются аэробикой в течение целых двух часов.

Интенсивность оценивается по частоте пульса. Она должна составлять 70-75 % от вашей максимальной частоты сердцебиения. Если вы хотите сбросить лишний вес, устраивайте себе такое кардио от трех до пяти раз в неделю.

Как определить частоту пульса?

220 минус ваш возраст в годах равен максимальному пульсу (формула).

$МП \times 0,7 = 70\%$ от вашего МП.

$МП \times 0,75 = 75\%$ от вашего МП.

Например: 38-летняя женщина

$220 - 38 = 182$ (МП)

$182 \times 0,7 = 127$

$182 \times 0,75 = 136$.

Таким образом, нужная частота пульса составляет от 127 до 136 ударов в минуту.

Примерный план на неделю: повышает тонус организма:

1-й день: умеренный кардиотренинг 35-60 минут, нагрузка - 50-70 % от МП.

2-й день: умеренный кардиотренинг 35-60 минут, нагрузка - 50-70 % от МП.

3-й день: комбо, нагрузка - 70-90 % от МП.

4-й день: отдых.

5-й день: умеренный кардиотренинг 35-60 минут, нагрузка - 50-70 % от МП.

6-й день: комбо, нагрузка - 70-90 % от МП.

7-й день: отдых.

Что такое комбо? Это выполнение в течение 40 минут сочетания кардио и силовой тренировки. Сначала частота пульса увеличивается с помощью аэробной нагрузки, а затем поддерживается на высоком уровне упражнениями на группы мышц. Если вы планируете тренироваться дома, то вместо кардиотренажеров вам подойдут прыжки на скакалке, просто прыжки на месте, бег с высоким подниманием коленей.

Примерный план на неделю: сжигает жир и активно борется со стрессом.

1-й день: комбо, нагрузка - 70-90 % от МП.

2-й день: комбо, нагрузка - 70-90 % от МП.

3-й день: отдых.

4-й день: интервальный тренинг, нагрузка 70-80 % от МП.

5-й день: умеренный кардиотренинг 35-60 минут, нагрузка 5-7 (по шкале, которая дана ниже).

6-й день: комбо, нагрузка - 70-90 % от МП.

7-й день: отдых.

Теперь поговорим об интервальных тренировках.

Интервальный кардиотренинг - самая эффективная и быстрая борьба с жиром, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Между интервальными тренировками обязательно должен быть промежуток как минимум два-три дня для восстановления сил.

Новичкам советуем придерживаться интервалов по 10-15 секунд, продвинутым - по 45-60 секунд. Фаза восстановления для новичков должна в три раза превышать интенсивный интервал. Например: 30 сек. - интенсивность, 90 сек. - восстановление. Для продвинутых - в два раза, например, 45 сек. - интенсивность, восстановление - 90 сек.

Для лучшего контроля за частотой пульса придется приобрести пульсомер либо работать на тренажерах, имеющих датчики пульса.

Пример интервальной тренировки

Время	Нагрузка 10-балльная шкала	% от МП
5 минут		
разминки	3	—
30 секунд	5-6	60
90 секунд	4-5	50
30 секунд	6-7	70
90 секунд	5-6	60
30 секунд	7-8	80
90 секунд	5-6	60
30 секунд	8-9	85
90 секунд	5-6	60
30 секунд	8-9	85
90 секунд	5-6	60
30 секунд	9	90
90 секунд	5-6	60
60 секунд	4-5	50
5-мин.	2	восстановление

Наконец-то мы разобрались в кардиотренинге. Теперь самое время рассмотреть самые эффективные кардиопрограммы, которые направлены не только на быстрое сжигание жира, но и на коррекцию проблемных зон.

Теперь несколько общих практических советов.

Выбирайте такие аэробные упражнения, которые вам нравятся и которые вы будете с удовольствием выполнять. Важно не только правильно подобрать место для занятий, но и определить, как вы будете туда добираться и возвращаться. Очевидно, что не стоит выбирать плавание, если бассейн расположен от вас на расстоянии 30 км, а время, отведенное в распорядке дня для занятий, всего 45 минут. Кроме того, достаточно ли вы хороший пловец, чтобы выполнять нагрузку в высоком темпе, как это требуется? Например, если вы не очень хорошо плаваете или бегаєте на лыжах, выполнить необходимый объем аэробной нагрузки и добиться необходимого повышения ЧСС будет просто невозможно: слишком много усилий вы затратите на отработку техники, и не удастся поднять ЧСС до пределов, обеспечивающих тренировочный эффект.

Подумайте, не требует ли избранный вами вид занятий партнера. Если да, то насколько легко вам удастся его найти? Научными исследованиями доказано, что при менее интенсивных занятиях, например, ходьбой, вероятность травм значительно ниже. С помощью подобных видов физической активности можно добиться такого же эффекта, как и при высокоинтенсивных тренировках, потребуется лишь больше времени.

Нелишним будет и консультация с вашим лечащим врачом, особенно если вам за сорок или ваш вес на 9 кг превышает норму. Если во время занятий возникла любая непрекращающаяся боль, прервите тренировки и проконсультируйтесь с врачом. Боль или ощущение дискомфорта всегда должны служить сигналом остановиться.

Повышайте нагрузки постепенно. Не заставляйте себя выполнять большие нагрузки слишком быстро. Если вы в течение многих лет были в плохой физической форме, нельзя за один-два вечера улучшить ее.

Отличным средством интенсивности нагрузки является тест «разговором». Если, например, во время бега вы можете продолжать разговор - значит, интенсивность допустимая. Если вы сбиваетесь с дыхания и не способны поддерживать разговор - нагрузка выше допустимой.

Для того, чтобы любая программа аэробных упражнений принесла максимальный эффект, следует соблюдать четыре основные фазы - разминка, аэробная нагрузка, заминка, силовые упражнения. Очень важно правильно и безопасно завершать тренировки на выносливость. Короче говоря, организму должна быть предоставлена возможность постепенно вернуться к предрабочему состоянию. Всякий, кто резко прекращает выполнение напряженного физического упражнения, подвергает опасности свое сердце и даже играет со смертью. Вот почему очень важно правильно выполнить заминку после каждого аэробного тренинга.

Основной ее принцип - никогда не заканчивать упражнение резкой остановкой. Падение артериального давления во время заминки должно быть постепенным. Это означает, что вы должны продолжать двигаться, постепенно замедляя темп. Например, если вы регулярно занимаетесь бегом, роль эффективной заминки обычно играет ходьба в достаточно быстром темпе. После занятия ходьбой прогуляйтесь в совсем замедленном темпе, продолжая двигаться в течение 3-5 минут.

Соблюдайте следующие требования:

- не стойте на месте без движения даже в тот момент, когда измеряете у себя пульс;
- не садитесь;
- не останавливайтесь, чтобы поговорить с друзьями;
- если после напряженной тренировки вы почувствовали тошноту или головокружение, в течение нескольких минут просто полежите на спине, чтобы организм восстановился.

Давайте более подробно рассмотрим основные и самые эффективные виды аэробной деятельности.

Бег на лыжах Этот вид принадлежит к наиболее трудным из всех видов аэробной деятельности. Это в основном связано с тем, что занятия лыжным видом спорта требуют участия в работе большинства мышечных групп, включая мышцы рук, ног и туловища. Если вы обладаете определенными умениями и навыками и если есть условия для занятия лыжным спортом, то это прекрасная возможность тренировать сердечно-сосудистую систему. Существуют, правда, и некоторые «но», особенно если вы никогда не занимались лыжами, либо живете в теплом климате, где такие занятия невозможны. Но даже если вы хороший лыжник, все равно, возможно, придете к мысли о необходимости занятий каким-нибудь другим видом спорта, адекватным лыжам. Равнозначной заменой лыжам в теплое время года могут стать бег, роликовые коньки или тренажер, имитирующий бег на лыжах. Необходимо только помнить, что для достижения желаемого тренировочного эффекта следует уделять занятиям не менее 30 минут как минимум 3, а то и 4 раза в неделю.

Плавание Второе место после лыж среди аэробных упражнений занимает плавание. Это также объясняется тем, что при плавании задействуются те же основные группы мышц, что и при беге на лыжах. Регулярность и интенсивность нагрузок в плавании почти такие же, как и при занятии лыжным спортом; плавать необходимо от 20 до 30 минут не менее 4 раз в неделю. Хорошие пловцы сжигают в минуту от 5 до 20 ккал, в зависимости от стиля и скорости плавания. Плавание имеет ряд преимуществ по сравнению с другими видами упражнений на выносливость. Например, опорно-двигательному аппарату гораздо легче работать в воде благодаря ее низкому сопротивлению, в результате сильно сокращается вероятность травм по сравнению с бегом. К тому же плавание очень укрепляет весь организм в целом.

Бег

Бег - пожалуй, самый популярный вид аэробных упражнений, поскольку не требует какой-то особой экипировки и специальных условий. Почти каждый может позволить себе купить пару кроссовок, выйти на улицу и начать бегать. Самое главное - это руководствоваться следующим принципом: «Начинайте постепенно и ни в коем случае не перегружайте себя». Оптимальным считаются занятия бегом 4 раза в неделю по 40 минут, а максимальным - пробег в неделю не должен превышать 24 км.

Для предотвращения травм соблюдайте следующие правила: растягивание - обязательно помните о разминочных упражнениях; обувь - очень важно правильно подобрать кроссовки для бега: чем тверже покрытие, тем мягче должна быть обувь; покрытие - существует прямая связь между видом покрытия и травматизмом, самое плохое покрытие - это бетонное, лучшее - это синтетическое, также хорошим покрытием считаются гладкое травянистое поле или неасфальтированная дорога. Но, если вам не приходится выбирать, то предъявляйте очень высокие требования к правильному подбору спортивной обуви.

На начальном этапе старайтесь выбирать для бега ровную поверхность. В дальнейшем, при более высокой подготовке, используйте бег по сильно пересеченной местности.

Очень важно соблюдать и правильную технику бега. Следите, чтобы во время занятий все туловище, шея и руки были максимально расслаблены. Избегайте бегать на носках, бежать нужно, «перекатываясь», то есть с пятки на носок.

Часто у новичков возникает перетренировка. Наиболее распространенные ошибки здесь сводятся к резкому увеличению расстояний и интенсивности тренировок, которые могут привести к перегрузке вашего организма.

Поэтому, если вы планируете увеличить объем физических нагрузок, делайте это постепенно.

Ходьба

Очень многие люди относятся скептически к ходьбе, не считая ее эффективным средством развития выносливости. Но это далеко не так. Как ни странно, но ходьба относится к пяти видам физической деятельности, которые максимально способствуют развитию аэробных способностей. Занятия ходьбой дают такие же положительные результаты, как и бег или более трудоемкие виды активности, просто на это требуется больше времени. Необходимо тренироваться 4-5 раз в неделю и за 45 минут проходить расстояние в 3 мили (около 5 км). Однако время тренировки можно и сократить, выбрав маршрут, проходящий не по ровному участку, а, скажем, вверх по склону. А если взять в руки пару небольших гантелей, то вы не только сократите время тренировки, но и добьетесь не менее ощутимых результатов, как если бы вы занимались бегом.

О различного рода тренажерах и работе на них мы поговорим чуть позже. Из предложенных вам нескольких программ вы сможете выбрать наиболее понравившиеся. Но сначала поговорим о некоторых правилах аэробики, которые необходимо знать, чтобы быстро и эффективно сжигать лишние калории.

Правила аэробного тренинга

Главным критерием отдачи аэробных тренировок считается частота сердечных сокращений (или коротко - ЧСС. Весь диапазон вашей частоты пульса, от показателя покоя до максимального, специалисты разделяют на четыре зоны, которые соответствуют разным ступеням интенсивности тренинга. Такое деление связано с тем, что энергию наш организм черпает из разных источников. Да-да, жир - не единственный источник энергии для ваших занятий. Есть еще аминокислоты мышечной ткани, гликоген, сахар крови т. д. И в каждой из зон организм отдает предпочтение какому-то одному источнику, не обязательно жиру.

Возможно, что вы долго и упорно занимаетесь аэробными упражнениями, но с той частотой пульса, которая совсем не пережигает жир. Кстати, как раз такой является зона максимальной аэробной интенсивности, которую до упада практикуют многие женщины, и огромное количество пролитого ими пота не гарантирует успех.

Рассмотрим подробнее каждую из зон.

Зона 1: низкая интенсивность.

Главными источниками энергии в этой зоне являются: жир и глюкоза. Индивидуальная оценка нагрузки равна примерно 3-4 баллам, то есть ЧСС: 50-60 % от максимума.

Цель этой зоны: применяется для разминки или заминки в качестве средства восстановления после силовых тренировок, может использоваться как фаза отдыха при интервальных тренировках.

Частота использования данной зоны должна быть следующей: на каждой тренировке в качестве разминки или заминки.

Оптимальными видами аэробики для этой зоны считается плавание, лыжи, коньки, ходьба, велоэргометр, степпер, эллиптический тренажер.

Самочувствие или ваши ощущения: вы сможете поддерживать разговор, не успеваете вспотеть, нагрузка дается легко. **Преимущества 1 зоны:** быстро стимулирует повышение циркуляции крови в организме при разминке, хорошо «разогревает мускулатуру», обеспечивает приведение пульса в норму после больших физических нагрузок.

Зона 2: средняя интенсивность.

Главными источниками энергии в этой зоне являются: жир и гликоген, то есть сахар крови, заранее накопленный в печени.

Индивидуальная оценка нагрузки (или, как ее принято произносить в сокращении ИОН) равна примерно 5-7 баллам, то есть ЧСС составляет 70-85 % от максимума.

Цель данной зоны: повышение общей физической выносливости; применяется для «перебивки» ритма тяжелых аэробных тренировок.

Частота тренировок должна быть следующей: 1-2 раза в неделю. При условии 4-5 аэробных тренировок в неделю 1-2 из них должны проводиться в зоне 2 и «пережевать» ими тяжелые тренировки. **Оптимальными видами аэробики для этой зоны считаются** танцевальная аэробика, степ-аэробика (степ-платформа), бег трусцой, беговая дорожка, эллиптический тренажер, велоэргометр (умеренный темп), степпер.

Самочувствие и ваши ощущения: вы сможете перебрасываться словами в разговоре, но, если захотите что-то рассказать, станете задыхаться. Интуитивно многие клиенты фитнес-залов предпочитают именно этот уровень, но серьезного снижения лишнего веса получить от зоны 2 нельзя.

Преимущества 2 зоны следующие: возрастает выносливость, улучшается работа сердечно-сосудистой системы, в сочетании с диетой дается эффект снижения веса.

Зона 3: повышенная интенсивность.

Главным источником энергии в этой зоне является гликоген; если вы занимаетесь больше полутора лет, то жир. Индивидуальная оценка нагрузки 8-9 баллов, то есть ЧСС: 85-92 % от максимума.

Цель данной зоны: если применяется в рамках интервального тренинга, то на фоне диеты дает выраженный эффект потери веса. Однако если стаж тренировок больше 2-3 лет, данная зона не оказывает действия. Практикуйте ее не чаще 1 раза в неделю для «перебивки» тренировочного однообразия.

Частота тренировок должна быть следующей: 2 раза, при условии 4-5 аэробных тренировок в неделю. **Оптимальными видами аэробики для этой зоны считаются** бег, велосипед, велоэргометр, степпер, беговая дорожка.

Самочувствие или ваши ощущения: разговаривать невозможно, дыхание частое, в мышцах ощущается жжение, хочется сбросить темп.

Преимущества этой зоны следующие: улучшает работу сердца, повышает выносливость, сжигает большое количество калорий.

Зона 4: высокая интенсивность.

Главными источниками энергии в этой зоне являются гликоген, аминокислоты мышечной ткани.

Индивидуальная оценка нагрузки или ИОН равен примерно 10 баллам, то есть ЧСС: 95-100 % от максимума.

Цель данной зоны: применяется при интервальных тренировках, обеспечивает огромный расход энергии, на фоне диеты дает быстрый эффект похудения.

Частота тренировок должна быть следующей: 1-3 раза в неделю.

Оптимальными видами аэробики для этой зоны считаются велоэргометр, спринтерские выбегания.

Самочувствие или ваши ощущения: мышцы горят, не хватает воздуха, бешено колотится сердце.

Преимущества этой зоны следующие: улучшает физическую форму, раздвигает пределы возможностей сердечно-сосудистой системы, сжигает уйму калорий.

Формула Карвонена

Интенсивность тренинга в мире фитнеса принято мерять формулой Карвонена, хотя она и не имеет научной точности. В частности, потому, что для расчета максимума пульса приходится обращаться к старому шаблону «220 минус возраст». Тем не менее результаты формулы ближе к реальности.

Формула выглядит так:

ЧСС во время тренировки = (максимальная ЧСС - ЧСС в покое) x интенсивность (в процентах) + ЧСС в покое.

Например, женщина 35 лет хочет узнать, с какой ЧСС ей необходимо заниматься, чтобы интенсивность нагрузки составляла 75 %. Ее ЧСС в покое равна 60.

Вычисляем:

$$220 - 35 = 185$$

$$185 - 60 \text{ (ЧСС в покое)} = 125.$$

$$125 \times 75 \% = 93,7$$

$$93,7 + 60 = 153,7$$

Таким образом, ее ЧСС во время тренировки с интенсивностью 75 % от максимальной составит 154 удара в минуту.

Определить ЧСС в покое можно следующим образом:

Вы должны проснуться утром самостоятельно без звонка будильника. Не вставая с кровати, сосчитайте число ударов пульса за 30 секунд. За минуту не очень удобно, можно сбиться со счета.

Умножьте полученную величину на 2, и вы получите ЧСС в покое.

Если у вас нет пульсомера, интенсивность можно измерить с помощью 10-балльной шкалы индивидуальной оценки нагрузки - ИОН.

Оценка делается следующим образом:

ИОН нагрузка

3-4 от легкой до умеренной (65 % ЧСС max.);

5-7 от средней до высокой (80-85 % ЧСС max.);

8-9 почти максимальная нагрузка (90-92 % ЧСС max).

Вся эта информация очень понадобится вам, когда мы перейдем к описанию кардиопрограмм.

Мы предлагаем вам на выбор несколько очень эффективных программ, направленных на сжигание калорий, часть программ подразумевают поход в фитнес-зал; прыжки на скакалке можно выполнять дома; программа плавания рассчитана на регулярные посещения плавательного бассейна; ну а программа бега с ходьбой вообще не нуждается в комментариях. Выбор за вами. Внимательно ознакомьтесь с предложенными кардиоупражнениями и выберите на свой вкус исходя из количества времени, которое вы можете потратить на свои тренировки.

Основы кардиотренировок просты: постоянно двигайтесь, заставляйте работать большие группы мышц, увеличивайте частоту пульса, укрепляйте сердце и сжигайте много калорий - в результате уменьшится количество жировой ткани. Но дело в том, что не все кардиоупражнения одинаковы. Когда речь идет о борьбе с лишним весом, одни кардиоп-

программы более эффективны, чем другие. Чтобы поддерживать хорошую физическую форму, заметим, речь идет не о похудении, рекомендуют выполнять аэробные упражнения средней и высокой интенсивности 2-3 раз в неделю по 20-60 минут. А те, кому удалось избавиться от лишнего веса и не набрать его снова, занимались даже больше, в среднем сжигая по 2700 ккал в неделю с помощью различных упражнений.

Эксперты считают, что эффективная программа кардиотренировок должна включать разнообразные упражнения, выполняемые с различной интенсивностью. Это позволит сжигать калории и не скучать от монотонности. Вместо того, чтобы заниматься все время на одном кардиотренажере, лучше разделить тренировку на короткие интенсивные циклы 15-минутных занятий на разных тренажерах. Я предлагаю вам варианты интенсивных тренировок на тренажерах, из которых можно составить комплекс упражнений для каждого занятия продолжительностью 45-60 минут.

Бегом к красивой фигуре

Наша жизнь, особенно это явственно ощутимо в скоростном XXI веке, - сплошной марафон. Чтобы в конце дистанции получить лавровый венок, необходимо бегать и много бегать. Только быстрые, сильные и выносливые могут рассчитывать на успех в нашей жизни, которая является просто какой-то гонкой на выживание.

Бег, пожалуй, самый легкодоступный кардиотренинг для любой женщины. Если вы еще не бегаєте, то попробуйте для начала вспомнить фигурку любой бегуни-профессионалки - ни грамма жира ни на талии, ни на бедрах. И стоит ли тратить деньги на глотание мифических пилюль, сидеть на странных диетах и делать липоксацию, ведь все равно, при потраченных деньгах, остаешься с той же фигурой. Не стоит такая овчинка выделки, не стоит.

Зачем, к примеру, тратить огромные деньги на всякие там клубные карты в современных фитнес-центры, когда бег это совершенно бесплатно, да еще и суперэффективно.

Во-первых, регулярно занимаясь бегом, вы уже через три недели увидите в зеркале реальный результат. Во-вторых, забудете о всякого рода успокаивающих, психотерапевтах и стрессах. В-третьих, бег улучшает работу сердца, а если оно начинает давать сбои, то тут уж следует ожидать и бессонницу, и вялость, хроническую усталость, неуверенность и еще много симптомчиков. А после регулярного бега - свеженькое личико по утрам в зеркале, запас энергии и бодрости, но главное - это стремительное и гарантированное похудение. Почувствуйте себя резидентом в логове «мистера Жира», а главным оружием в борьбе с ним будет бег. Опытным фитнес-дивам даже в голову не приходит подменять бег работой на тренажерах. Ежедневно они пробегают до 10 км. И не отчаивайтесь, если вы никогда не бегали. Бег труден только поначалу, затем организм начинает спокойно приспосабливаться к нагрузкам. Трудности возникают потому, что организму трудно ритмично дышать. Но выработать этот навык можно путем регулярных тренировок. Попробуйте научить свой организм этому навыку, и вся ваша жизнь окрасится новыми яркими красками.

Сжигая уйму калорий, вы укрепите свое тело, сделаете его гибким и стройным. Вы будете меньше болеть, ведь бег зимой - это так же реально, как бег летом, к тому же удивительно закаливает организм.

Если вам за 35, вы долго не занимались, если у вас есть некоторые проблемы в суставах или с сердцем, будьте крайне осторожны и обязательно проконсультируйтесь у врача.

И еще одно условие: если вам тяжело пробежать от 3 до 5 километров, то имеет смысл провести предварительную подготовку. Но вообще-то пять километров, как дистанция, подходит для любого организма - от 15 лет до 60. Почему? Потому что на преодоление именно этой дистанции хватает нашего обычного углеводного топлива, запасенного впрок в печени. Поэтому каждый может пробежать трусцой пять километров. Но если не уверены, то в течение двух недель устраивайте продолжительные пешие прогулки, затем пере-

ходите на интервалы: чередуйте минуту бега с несколькими минутами ходьбы. Потом увеличивайте беговые интервалы и переходите к выполнению данной программы.

Скорость бега должна быть «разговорной», так специалисты называют бег, при котором можно вести диалог. Если же вы задыхаетесь и не в состоянии вымолвить хоть слово, значит вы перебарщиваете с интенсивностью. Лучше всего ориентироваться по частоте пульса: он должен составлять 60-70 % от МП (от максимального). Возможно, для удобства вам придется приобрести пульсометр.

Частота занятий - 3 раза в неделю, кроме этого, рекомендую три раза в неделю выполнять упражнения для тренировки мышц груди и рук. И обязательно устраивайте себе отдых хотя бы один раз в неделю.

Начните с пяти минут энергичной ходьбы, чтобы как следует разогреть мышцы и ускорить кровообращение. Не забудьте хорошо растянуть мышцы ног: ягодичные, бедер, икроножные и обязательно стопы. Если планируете сделать бег самым постоянным хобби на всю свою жизнь, обязательно подберите хорошие кроссовки. В беге - они лучшие друзья, так как от качества обуви во многом зависит снижение травматизма. Лучше проконсультироваться в спортивном магазине у продавцов и выбрать, пусть дорогую, но качественную обувь, чем покупать дешевую на вещевом рынке.

Если на улице холодно, одевайтесь потеплее, но не одевайте толстые и тяжелые вещи. Через 10 минут бега вам станет жарко, поэтому лучше выбрать несколько тонких и легких вещей из «дышащих тканей». В холодную погоду обязательно дышите носом, иначе можно простудить горло. И не забудьте нанести на лицо защитный крем (особенно зимой).

Важные советы:

- многие женщины, занимающиеся бегом, недооценивают потерю влаги; за 1 час или 2 часа до тренировки выпейте 2 стакана воды, за 15-30 минут

еще полстакана; возможно, что в течение самой тренировки вам понадобится делать по 4-6 глотков каждые 15 минут (придется приобрести специальную емкость для жидкости - она прекрасно крепится на поясе);

- во время бега или ходьбы сохраняйте нейтральное положение позвоночника;
- не напрягайте руки и совершайте ими движения вперед-назад;
- при беге ваши стопы должны перекачиваться (мягко) с пятки на носок; чтобы не перегружать суставы, никогда не ставьте всю стопу целиком на землю.

Расписание занятий

НЕДЕЛЯ 1

1-й день: 10 мин. бега трусцой.

2-й день: 12 мин. интервалов. Чередуйте 1 мин. бега трусцой и 1 мин. бега в умеренном темпе.

3-й день: 12 мин. бега трусцой.

НЕДЕЛЯ 2

1-й день: 12 мин. бега трусцой.

2-й день: 12 мин. интервалов. Чередуйте 1 мин. бега трусцой и 1 мин. бега в умеренном темпе.

3-й день: 15 мин. бега трусцой.

НЕДЕЛЯ 3

1-й день: 15 мин. бега трусцой.

2-й день: 15 мин. интервалов. Чередуйте 1 мин. бега трусцой и 1 мин. бега в умеренном темпе.

3-й день: 17 мин. бега трусцой.

НЕДЕЛЯ 4

1-й день: 15 мин. интервалов на лестнице. Чередуйте 1 мин. бега в умеренном темпе вверх и 1 мин. бега трусцой вниз.

2-й день: 17 мин. бега трусцой.

3-й день: 20 мин. бега трусцой.

НЕДЕЛЯ 5

1-й день: 17 мин. интервалов на лестнице - 1 мин. бега в умеренном темпе вверх, 1 мин. - трусцой вниз.

2-й день: 20 мин. бега трусцой.

3-й день: 25 мин. интервалов: 5 мин. бега трусцой, 5 мин. - в умеренном темпе.

НЕДЕЛЯ 6

1-й день: 25 мин. бега трусцой.

2-й день: 25 мин. интервалов. Чередуйте 30 секунд бега трусцой и 30 секунд бега в умеренном темпе.

3-й день: забег на 5 км.

НЕДЕЛЯ 7

1-й день: 24 мин. бега в умеренном темпе.

2-й день: 25 мин. интервалов. Чередуйте 1 мин. бега трусцой, 1 мин. бега в умеренном темпе и 1 мин. быстрого бега.

3-й день: 35 мин. интервалов - 5 мин. бега трусцой, 5 мин. - в умеренном темпе.

НЕДЕЛЯ 8

1-й день: 40 мин. интервалов. Чередуйте 1 мин. бега в умеренном темпе и 1 мин. бега трусцой.

2-й день: 35 мин. интервалов на лестнице. Чередуйте 2 мин. бега в умеренном темпе вверх и 2 мин. бега трусцой вниз.

3-й день: 40 мин. интервалов бега между телеграфными столбами. Чередуйте бег трусцой от столба до столба и быстрый бег на расстояние между тремя столбами.

НЕДЕЛЯ 9

1-й день: 45 мин. бега в умеренном темпе.

2-й день: 35 мин. интервалов на лестнице. Чередуйте 2 мин. бега в умеренном темпе и 2 мин. бега трусцой вниз.

3-й день: 45 мин. интервалов; 10 мин. бега в умеренном темпе, 10 мин. - трусцой.

НЕДЕЛЯ 10

1-й день: 50 мин. интервалов бега между телеграфными столбами. Чередуйте бег трусцой от одного столба до другого и быстрый бег на расстояние между четырьмя столбами.

2-й день: 45 мин. интервалов. Чередуйте 5 мин. бега в умеренном темпе вверх и 5 мин. бега трусцой вниз по лестнице.

3-й день: 50 мин. бега в умеренном темпе.

НЕДЕЛЯ 11

1-й день: 40 мин. интервалов. Чередуйте 5 мин. бега трусцой, 20 мин. бега в умеренном темпе, 5 мин. бега трусцой, 10 мин. бега в умеренном темпе.

2-й день: 50 мин. интервалов на лестнице. Чередуйте 5 мин. бега в умеренном темпе вверх и 5 мин. бега трусцой вниз по лестнице.

3-й день: 50 мин. коротких интервалов. Чередуйте 30 секунд бега трусцой и 30 секунд быстрого бега.

НЕДЕЛЯ 12

1-й день: 55 мин. бега в умеренном темпе.

2-й день: 25 мин. коротких интервалов - 30 секунд бега трусцой и 30 секунд - в умеренном темпе.

3-й день: забег на 10 км!

Бег на лестнице можно эффективно заменить бегом в гору или по пересеченной местности.

Программа сочетания бега и ходьбы

Очень многие женщины занимаются кто ходьбой, кто бегом. Однако наиболее эффективной считается тренировка, сочетающая и то и другое. Таким образом, меняя интенсивность аэробных нагрузок, мы сжигаем большее количество калорий.

При ходьбе со скоростью 5,5 км/час в течение 30 минут, женщина сжигает около 140 ккал. При беге за такое же время расходует 237 ккал. Однако от бега мы быстрее утомляемся, на суставы оказывается большая нагрузка. Заменяя бег ходьбой и наоборот мы экономим силы и время, к тому же сжигаем много калорий. Вот почему я предлагаю вам именно эту программу, которая сочетает и ходьбу, и бег.

Программа рассчитана на 4 недели. Необходимо помнить, что во время тренировки нельзя переходить с медленного шага на бег в спринтерском темпе. Бежать нужно только немного быстрее, чем идти.

Интенсивность ваших тренировок можно оценить по 10-балльной шкале, приняв единицу за состояние покоя, а десять - за движение с максимальной скоростью. Тогда при ходьбе интенсивность должна составлять 4-6 баллов, при беге - 5-7 баллов.

Если, выполняя комплекс, вы не чувствуете дискомфорта или вам явно не хватает нагрузки, переходите к тренировкам, предусмотренным для следующей недели. В противном случае, повторяйте комплекс до тех пор, пока не будете выполнять его уверенно и без напряжения.

Общее время, указанное в каждом комплексе включает в себя время на разминку, указанное число интервалов и заминку. Если тренировка кажется вам слишком длинной или короткой, просто увеличьте или сократите количество интервалов с чередованием бега и ходьбы. В данной программе время для ходьбы постепенно уменьшается, а бега - увеличивается. Но если вам больше по душе ходьба, используйте только те комплексы, которые вам больше всего подходят.

На начальном этапе или если вы давно не занимались спортом, прежде чем приступить к программе, в течение 6-8 недель укрепляйте мышцы и развивайте выносливость. Для этого два раза в неделю ходите по 20 минут. Каждую неделю увеличивайте продолжительность на 1-3 минуты. Когда она составит 25 минут, добавьте третье занятие ходьбой. Продолжайте добавлять по 1-2 минуты в неделю.

Когда вы свободно будете заниматься ходьбой по 30 минут 3 раза в неделю, начинайте тренировки по нашей программе.

Если вы хотите только бегать, тогда увеличивайте скорость беговых интервалов или, наоборот, переходите на бег трусцой во время интервалов ходьбы. Бег по пересеченной местности также заметно увеличивает интенсивность тренировки, независимо от скорости.

Если же вам нравится только ходьба, то для того, чтобы занятия были не менее интенсивными, чем с беговыми интервалами, обратите внимание на технику ходьбы. Это позволит увеличить скорость. Быстро переставляйте ноги и в такт ходьбы энергично работайте руками, можно также тренироваться, выполняя ходьбу в гору. Не используйте отягощения, они не повысят интенсивность нагрузки, но могут привести к травмам.

Если вам нравится работать на тренажерах, то данная программа также прекрасно подойдет для этого. Установите тренажер под углом 1-2%. Это позволит вам имитировать сопротивление воздуха при ходьбе, и ваша скорость будет примерно такой, как если бы вы занимались бегом на улице.

Прежде чем приступить к конкретной тренировке обязательно выполните разминку - 5 минут медленная ходьба, 2 минуты растягивание основных групп мышц. После каждой тренировки обязательно проводите заминку: постепенно замедляйте темп в течение трех минут, затем растяните основные группы мышц в течение 5 минут.

Первая неделя

Первое занятие: 31 минута.

Ходьба - 8 минут.

Затем два интервала ходьбы с переменной скоростью: быстрая ходьба 1 минута,

ходьба в умеренном темпе - 3 минуты.

Второе занятие: 45 минут.

Ходьба в умеренном темпе - 15 минут.

Затем три интервала: бег - 1 минута, ходьба - 4 минуты.

Третье занятие: 43 минуты.

Ходьба в умеренном темпе - 12 минут.

Затем три интервала : бег - 1 минута, ходьба - 3 минуты.

Вторая неделя

Первое занятие: от 35 до 41 минуты.

Быстрая ходьба - 8-10 минут.

Затем три-четыре интервала: быстрая ходьба - 1 минута, ходьба в умеренном темпе - 3 минуты.

Второе занятие: 50 минут.

Ходьба в умеренном темпе - 12 минут.

Затем три интервала: бег - 2 минуты, ходьба - 2 минуты. В конце: бег - 2 минуты, ходьба - 6 минут.

Третье занятие: 43 минуты.

Ходьба в умеренном темпе - 8 минут.

Затем пять интервалов: быстрая ходьба - 1 минута, ходьба в умеренном темпе - 3 минуты.

Четвертое занятие: 45 минут.

Ходьба - 10 минут.

Затем пять интервалов: бег - 2 минуты, ходьба - 2 минуты.

Третья неделя

Первое занятие: 43 минуты.

Ходьба в умеренном темпе - 8 минут.

Затем пять интервалов: бег - 2 минуты, ходьба - 2 минуты.

Второе занятие: 48 минут.

Ходьба - 6 минут.

Затем четыре интервала: бег - 3 минуты, ходьба - 3 минуты.

В конце бег - 3 минуты, ходьба - 4 минуты.

Третье занятие: 55 минут.

Ходьба - 10 минут.

Затем шесть интервалов: бег - 2 минуты, ходьба - 2 минуты.

В конце бег - 2 минуты, ходьба - 4 минуты.

Четвертое занятие: 55 минут.

Ходьба - 4 минуты.

Затем пять интервалов: бег - 4 минуты, ходьба - 2 минуты.

В конце бег - 2 минуты, ходьба - 4 минуты.

Четвертая неделя

Первое занятие: 49 минут.

Ходьба - 4 минуты.

Затем пять интервалов: бег - 4 минуты, ходьба - 1 минута.

В конце бег - 1 минута, ходьба - 4 минуты.

Второе занятие: 47 минут.

Ходьба - 2 минуты.

Затем четыре интервала: бег - 5 минут,
ходьба - 1 минута.

В конце бег - 2 минуты, ходьба - 4 минуты.

Третье занятие: 51 минута.

Ходьба - 8 минут.

Затем семь интервалов: бег - 2 минуты,
ходьба - 2 минуты.

Четвертое занятие: 50 минут.

Ходьба - 1 минута.

Затем три интервала: бег - 8 минут,
ходьба - 1 минута.

В конце ходьба - 6 минут, бег - 1 минута.

Скакалочка-выручалочка, как самый эффективный кардиотренажер

Вспомните, как в детстве мы обожали «прыгалки» и делали это ради забавы. Опытные фитнесистки называют этот простой аэробный снаряд самым эффективным кардиотренажером на свете. Ведь за каких-то 15 минут подскоков он позволяет сжигать до 200-300 калорий, а это больше, чем при беге. Но и это не все. Оказывается прыжки помогают движению венозной крови, страхуя от варикозной закупорки, а значит - вам не страшен целлюлит. И вдобавок, в организме становится меньше шлаков.

Стоит это чудо дешево, места занимает немного, а заниматься можно где угодно: дома, в парке, во дворе, на улице. Сначала давайте разберемся, как подобрать скакалку правильного размера. В продаже можно встретить самые разные скакалочки: из синтетики, кожи, хлопка и т. д. Для ваших тренировок подойдет самая простая скакалка с пластмассовыми ручками. Вам нужно только подобрать ее по росту или укоротить готовую, завязав узлы у ручек.

<i>Рост</i>	<i>Длина скакалки</i>
152–167 см	210 см
167–183 см	280 см
Более 183 см	310 см

После того, как вы выберете подходящую скакалку, обратите внимание на некоторые другие мелочи.

1. Удобная обувь. Лучше всего кроссовки. И обязательно - спортивный топик, поддерживающий грудь.

2. Не советую прыгать на каменном или цементном полу во избежание травм голеностопных суставов и коленей.

3. Прыжки не должны быть высокими. Вращайте скакалку поворотом запястий, ограничивая подвижность предплечий.

4. Никогда не начинайте прыжки без легкой разминки (5-10 минут). Чтобы не подвергать свои суставы и мышцы излишней нагрузке, обязательно растянитесь, попрыгайте на месте без скакалки.

Теперь о том, как правильно прыгать. Исходное положение: ноги вместе, колени слегка согнуты, руки опущены вдоль тела и расслаблены. Прыжки должны быть низкими, вращайте запястья круговыми движениями, удерживая локти ближе к телу. На одно вращение скакалки выполняйте один прыжок, какие-либо излишества (например, на один прыжок двойное вращение скакалки) здесь не уместны. Теперь о самом главном - об уровне нагрузки. Наверняка многие видели как, тренируются боксеры. Вспомним хотя бы фильм

«Рокки», в котором С. Сталлоне прыгал на скакалке в сумасшедшем по скорости режиме. Вам это не грозит. Он развивал выносливость, а ваша цель - сжигание жира. Мера нагрузки здесь совершенно иная и должна вычисляться по пульсу. В мире фитнеса интенсивность принято измерять формулой Карвонена, хотя она и не имеет научной точности. В частности, потому, что для расчета максимума пульса приходится обращаться к старому шаблону - «220 минус возраст». Тем не менее результат формулы ближе к реальности. Для начала вам следует определить частоту сердечных сокращений (ЧСС) в покое. Сделать это лучше всего утром после пробуждения: вы должны проснуться самостоятельно, без звонка будильника; не вставая с кровати, сосчитать число ударов пульса за 30 секунд. За минуту не совсем удобно, так как можно сбиться со счета. Умножив полученную величину на 2, вы получите искомую ЧСС в покое. Дальнейший расчет производится по формуле: ЧСС во время тренировки = (максимальная ЧСС - ЧСС в покое) x интенсивность (в %) + ЧСС в покое. Например, женщина 35 лет хочет узнать, с какой ЧСС ей необходимо заниматься. Следует учитывать уровень подготовки: для начинающих интенсивность в процентах равна 60-70, для женщин с промежуточным уровнем физподготовки - 70-80. Проведем расчет для женщины 35 лет, имеющей начальный уровень подготовки, ЧСС в покое равна 60.

Вычисляем:

$$220 - 35 = 185 \text{ (т. е. } 220 - \text{ возраст)}$$

$$185 - 60 \text{ (ЧСС в покое)} = 125$$

$$125 \times 70 \% = 87,5$$

$$87,5 + 60 = 147,5.$$

Таким образом, ее ЧСС во время тренировки с интенсивностью в 70 % от максимальной составит 148 ударов в минуту. Может так получиться, что во время прыжков в обычном темпе ваш сердечный ритм превысит вычисленный показатель. Так бывает, когда сердце растренировано. В этом нет ничего страшного. Попрыгайте в таком ритме, затем отложите скакалку и просто попрыгайте, пока пульс не понизится. Затем снова возьмитесь за скакалку. После регулярных тренировок ваше сердце станет настоящим спортсменом и будет работать как «пламенный мотор». К тому же вы перестанете задыхаться, поднимаясь по лестнице. По мере адаптации к процентному показателю нагрузки повышайте ее интенсивность, но делайте это постепенно.

Кардио-сессия со скакалкой

Начальный уровень

Сначала обучите себя подпрыгивать на месте без скакалки, чтобы определить экономичную высоту подскоков. Секрет долгих прыжков заключается во вращении скакалки только одними кистями. Вы должны помнить об этом. В противном случае, если вы подключите в работу руки и плечи, возникнет дополнительный инерционный момент. А он, в свою очередь, нарушит вертикальное равновесие тела в прыжке.

Для начала научитесь прыгать 30 секунд без остановки. Затем переходите к циклу: 30 секунд прыжков, 30 секунд отдых. Под отдыхом ни в коем случае не подразумевается сидеть, лежать или стоять. Выполняйте спокойные приставные шаги из стороны в сторону, одновременно нормализуя дыхание. Продолжительность сессии - 10-15 минут. Когда уверенно овладеете этим ритмом, переходите к новому: 1 минута прыжков плюс отдых 20 секунд; продолжительность - 15 минут. Как только освоитесь с этим уровнем, переходите на следующий.

Количество тренировок в неделю - 3 по 10-15 минут, пульс - 60-70 % от максимального сердечного ритма.

Средний уровень

На этом уровне попытайтесь растянуть начальный режим (1 минута прыжков, полминуты отдых) на 20 минут. Когда овладеете новым интервалом, начинайте повышать время непрерывных прыжков до 4-5 минут, отдых 30-60 секунд. Продолжительность сессии остается той же - 20 минут. Когда одолеете и эту вершину, переходите на новый уровень -

продвинутой. Количество тренировок в неделю - 4 по 20 минут, при уровне интенсивности 70-80 % от максимального пульса.

Продвинутый уровень

Практикуйте режим «4-5 минут прыжков, 30-60 секунд отдыха» в течение 20-30 минут. Начинайте сокращать интервалы отдыха, увеличивая прыжковый интервал.

В дальнейшем можно либо увеличивать время аэробной сессии до 45 минут, либо, сократив до минимума или вообще исключив отдых, растянуть прыжковый интервал до 30 минут.

Количество тренировок в неделю - 5 по 30 минут, пульс - 75-80 % от максимального пульса.

Плавание

Плавание - один из лучших способов аэробного тренинга. Оно входит в пятерку самых эффективных видов аэробики, направленных на снижение веса или сжигания большого количества калорий. Добавьте плавание к своим тренировкам и - вы будете удивлены не только своим отражением в зеркале, но и улучшением вашего общего состояния.

На первой же аэробной сессии в бассейне вы сделаете приятное открытие: плавание - самая настоящая работа как по показателям силы, так и по показателям выносливости. Это происходит потому, что вода в 700 раз плотнее воздуха, и преодоление дистанций покажется вам борьбой с этой упрямой стихией.

Плавание хорошо еще и тем, что задействует при работе всю вашу мускулатуру. Так что это прекрасный способ не только подкачать пресс и сделать талию стройной, придать вашим ягодицам и бедрам изящную форму, но и добиться красивой формы груди.

Самое главное в плавании - это умение правильно дышать. Вода диктует нам свои правила дыхания. Другими словами, ваши вдохи и выдохи подчинены ритму ваших движений, а потому дыхание поневоле становится ритмичным. Любой врач вам подтвердит, что именно глубокое, ритмичное дыхание - мощный фактор тренировки сердечно-сосудистой системы.

Профессионалы говорят, что особенно полезны те стили плавания, в которых пловец погружен в воду и для вдоха совершает вращательное движение корпусом. При этом лицо его оказывается на поверхности воды (брасс, кроль).

Именно вращательное движение раскрывает грудную клетку, обеспечивая особенно большую глубину вдоха. В итоге наши легкие получают непривычно сильную вентиляцию. Наверное, не многие знают, что при обычном дыхании в верхушках легких воздух застаивается, причем не на часы, а на недели. У тех же, кто много плавает, подобный застой воздуха напрочь исключен.

Очень важно решить, как, точнее, «с какой руки» вы будете дышать. Мало кто из любителей умеет дышать «с двух рук». Большинство предпочитают какую-то одну руку, правую или левую, кому как удобнее. Обычно мы дышим на каждый второй гребок одной и той же рукой. Лучше вдыхать на каждый третий гребок. При этом вам поневоле придется вдыхать то под правую, то под левую руку. Если такая техника для вас сложна, попробуйте один отрезок дистанции проплыть, вдыхая под левую руку, а следующий - под правую руку.

Наравне с дыханием очень важна правильная техника плавания. Чем сильнее вы «напрягаете» на воду, тем больше энергии расходуете, но не прибавляете в скорости. Для этого вам помогут три основных правила: во-первых, вы должны сознательным усилием вытягиваться во весь рост, то есть руки и ноги должны служить как бы продолжением идеально прямой линии вашего тела. (Ваше тело напоминает прямую струну). Во-вторых, ваше лицо должно быть обращено вниз, ко дну бассейна, голова полностью погружаться в воду, то есть не менять положение головы относительно корпуса, только за счет вращения туло-

вища поворачивать лицо кверху для вдоха; в-третьих, плыть необходимо всем телом, как рыба, новички часто совершают ошибки, выполняя работу только руками и совершенно не работая ногами - ноги должны двигаться так же активно, как и руки.

Еще одной ошибкой является пассивный корпус. Пловец выбрасывает вперед руки, оставляя корпус неподвижным. Между тем, ваше плечо должно устремляться вслед за вашей рукой, при этом туловище будет совершать колебательные движения, такие же, как делают в воде рыбы или земноводные. И совсем не обязательно плавать от стенки к стенке бассейна, можно записаться в группу аквааэробики, можно выполнять различные движения в воде или использовать специальные приспособления на ступни и кисти для увеличения сопротивления воды.

Если вы только начали плавать, следуйте советам профессионалов:

- с первого же занятия обзаведитесь шапочкой, очками, гелем для душа и лосьоном для тела (это связано с тем, что обеззараживающие компоненты в воде могут нанести вред вашей коже и волосам);
- обязательно делайте разминку перед тренировкой и заминку после нее;
- только постепенно увеличивайте число отрезков, преодолеваемых без остановок;
- лучше всего, если вы возьмете несколько уроков правильной техники у платного инструктора;
- не доводите свой организм до изнуряющей усталости;
- если ваша тренировка длится более получаса, сделайте небольшой перерыв, чтобы попить.

Три программы для максимального сжигания калорий

Я предлагаем вам три наиболее эффективных программы, которые направлены не только на коррекцию фигуры и борьбу с лишним весом, но и позволяют в максимально быстрые сроки поднять тонус и зарядить батарейки в нашем организме.

Каждая из трех программ выполняется раз в неделю, всего получится три тренировки. Заниматься рекомендую через день или два. Вы также можете сочетать кардиоупражнения с силовыми тренировками, выполняя их до или после программ.

В эти три программы уже включены разминка и заминка, но для большего эффекта рекомендую выполнять упражнения на растягивание мышц до и после тренинга.

Отдавайте предпочтение беговой дорожке, степперу или эллиптическому тренажеру, так как именно они более всего способствуют жиросжиганию. К тому же они позволяют регулировать угол наклона и сопротивление, что еще лучше избавляет от лишних складочек. Если вы не планируете тратить свое время на тренажерах - не беда, вы можете с успехом использовать программы на улице. Когда я указываю в программе увеличить наклон или сопротивление, это означает бег или ходьбу в гору или по пересеченной местности. Вам остается только обозначить маршрут ваших тренировок в условиях своего города.

Если вы хотите ускорить результаты, то добавьте четвертую кардиотренировку: начните с разминки, затем в течение 45 минут занимайтесь с интенсивностью ИОН 5-6, в конце выполните заминку и упражнение на растягивание. ИОН - это индивидуальная оценка нагрузки для определения интенсивности тренировки. Используйте следующие данные.

При ИОН -1-2 - нагрузка очень легкая, вы без проблем поддерживаете разговор.

При ИОН -3 - нагрузка легкая, разговор с минимальным усилием.

ИОН 4 - умеренно-легкая, вы можете вести беседу с небольшим напряжением.

ИОН 5 - умеренная, говорить труднее.

ИОН 6 - умеренно-высокая, разговор требует значительных усилий.

ИОН 7 - высокая, сложно произносить слова.

ИОН 8 - очень высокая, разговор дается с максимальным трудом.

ИОН 9-10 - пик, вы вообще не можете произнести ни слова.

Для более полного определения используйте датчики тренажеров, которые показывают частоту вашего пульса.

Первая программа позволит вам постепенно зарядить тело энергией, изгоняя из него вялость и развивая выносливость.

Во время кардиоупражнений обязательно дополнительно напрягайте ягодицы, что увеличит результат тренировок.

За 30 минут в среднем вы будете терять около 300 ккал. После разминки 4 минуты работайте с ИОН 7, затем 2 минуты с ИОН 4. Повторите данный цикл три раза. Если вы выбираете беговую дорожку, то угол наклона - 2 %, на других тренажерах работайте с сопротивлением 6-8. Если хотите дополнительно воздействовать на ягодицы, то до заминки работайте чуть более интенсивно (увеличьте сопротивление или угол наклона).

Заряжаем батарейки

Разминка 3 минуты,	ИОН 3,	наклон 0% или сопротивление 1—5
Основной цикл 4 минуты ИОН 7, 2 минуты ИОН 2		наклон 2% сопротивление 6—8 Интенсивность регулируется за счет скорости: в 4-минут- ном интервале — выше; в 2-минутном — ниже
4 минуты ИОН 7 2 минуты ИОН 2 4 минуты ИОН 7 2 минуты ИОН 2		

Укрепляем ягодицы

2 минуты ИОН 8	увеличиваем наклон/ сопротивление
1 минута ИОН 6	уменьшаем наклон/ сопротивление
2 минуты ИОН 8	
Заминка 4 минуты ИОН 3	Наклон 0%, сопротивление 1—5

Сжигаем калории

После разминки в этапе «Подготовка» наращивайте темп, стабилизировав пульс. На основном этапе чередуйте 2-минутные высокоинтенсивные интервалы с ИОН 8 с умеренными с ИОН 5. Повторите 4 раза. На беговой дорожке установите угол наклона 2 %, на других тренажерах уровень сопротивления - 6-8. На этапе укрепления ягодиц каждую минуту увеличивайте наклон или сопротивление, параллельно снижая скорость движения так,

чтобы показатель ИОН был стабильным. За 30 минут в среднем вы будете сжигать чуть больше 300 ккал.

Разминка

3 минуты ИОН 3

Наклон 0%,
сопротивление — 1—5

Подготовка

3 минуты ИОН 6

Наклон 2%,
сопротивление — 6—8,
увеличивайте скорость

Основной этап

2 минуты ИОН 8

Не меняя наклона/
сопротивления, 2 мин.
работайте в ускорен-

ном,

2 мин. — в замедлен-
темпе

ном

2 минуты ИОН 5

2 минуты ИОН 8

2 минуты ИОН 5

2 минуты ИОН 8

2 минуты ИОН 5

2 минуты ИОН 8

2 минуты ИОН 5

Укрепляем ягодичы

1 минута ИОН 7-8 каждую минуту слегка увеличивайте наклон/сопротивление, замедляя темп.

1 минута ИОН 7-8

1 минута ИОН 7-8

1 минута ИОН 7-8

1 минута ИОН 7-8

Заминка 3 минут ИОН 3 Наклон 0 %, сопротивление 1-5

Уменьшаем объем ягодиц

После разминки, постепенно снижайте интенсивность, одновременно увеличивая наклон или сопротивление. Завершите основной этап 30-секундным ускорением, повышающим тонус мышц и устойчивость сердечно-сосудистой системы к нагрузке. Повторите все сначала. Если вы выбрали беговую дорожку, начните с наклона 2 %, на других тренажерах уровень сопротивления - 6-8. По мере увеличения наклона или сопротивления снижайте темп. На этапе укрепления ягодиц занимайтесь с максимально возможным для вас наклоном или сопротивлением. Чередуйте умеренную нагрузку при ИОН 4 с более высокой при ИОН 6. Следует поддерживать равномерную скорость, так как данный этап не предполагает расслаблений и отдыха.

За 30 минут тренировки в среднем вы будете терять до 300 калорий.

Разминка

3 минуты ИОН 3

наклон 0 %, сопротивление -1-5

Основной этап

4 минуты ИОН 7

Установите наклон 2 %, сопротивление 5-6

Постепенно увеличивайте его. Перед интервалом в 30 сек. снизьте наклон до 0 %, сопротивление до 1-5

3 минуты ИОН 6

2 минуты ИОН 5

30 секунд ИОН 8-9.

Укрепляем ягодицы

2 минуты ИОН 4

максимально возможный наклон или сопротивление

30 секунд ИОН 6-7

2 минуты ИОН 4

30 секунд ИОН 6-7

Заминка

3 минуты ИОН 3

наклон 0 %,

сопротивление -1-5

ПРИНЦИПЫ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ

Вы даже не представляете насколько правильное питание может неизменно преобразить вашу фигуру. Наверное многие не раз повторяли: «Я так мало ем, а все равно толстею!». Казалось бы, перестала есть, и все дела. Но где же тогда брать энергию для тренировок, ведь дефицит пищевых калорий означает упадок сил и почти нулевую результативность тренировок. Никакого голодания! Идеальная фигура требует совсем другого - оздоровления нашего питания. Все, что вам необходимо - это знание принципов правильно сбалансированного питания и желания внести в свой рацион небольшие, но принципиальные изменения. На пару с тренингом они радикально поменяют вашу фигуру. Спортивные медики проделали огромную работу, опросив тысячи людей, которым удалось сбросить вес. Опрос показал что их объединяет одно и то же:

- каждый день они начинают с завтрака;
- придерживаются низкожировой диеты;
- еженедельно взвешиваются;
- уделяют физической активности около часа в день.

Согласитесь, уже мини-план и руководство к действию по корректуре ног и ягодиц.

Чтобы понять, как правильно составить и сбалансировать питание, рассмотрим его основные принципы.

Первый принцип - это принцип энергетической адекватности. Всем давно известно, что для совершения любого действия нам необходима энергия. Для нашего организма таким источником являются продукты питания. Поэтому количество энергии поступающей к нам в организм с пищей должно соответствовать количеству энергии, которую расходует организм.

Все очень просто, если человек потребляет энергии меньше, чем расходует, то он должен худеть. Ведь жир - это энергия накопленная и отложенная организмом на потом. Естественно, что при дефиците калорий в пище накопленный жир должен расходоваться. Вот почему очень важно уменьшать количество калорий пищи с таким расчетом, чтобы расход энергии превышал ее приход.

Чтобы контролировать количество килокалорий необходимо поддерживать правильное, а главное постоянное, соотношение между основными компонентами питания в пропорциях 50:20:30.

То есть вы должны распределять калории ежедневно так, что бы 50 % приходилось на углеводы, 20 - на белки и 30 % - на жиры. Хотите ли вы снизить вес или поддерживать его

на нынешнем уровне постоянно, вы должны сделать для себя это соотношение фундаментальными принципами.

Разберем чуть подробнее баланс между тремя основными компонентами питания. 50 % ежедневно потребляемых калорий, приходится на углеводы. Именно они заряжают нас энергией в наибольшей степени, кроме того содержат большую часть минеральных веществ и витаминов, важных для организма, волокон, способствующих быстрому насыщению и хорошему пищеварению и, как доказано исследованиями, уменьшают вероятность возникновения рака кишечника. Большинство углеводов содержат много воды. Вода - один из главных компонентов обмена веществ.

Сочетание воды и волокон (клетчатка), создает такой объем пищи, который дает ощущение сытости, не допуская переедания. При этом количество калорий относительно невелико. Например, в небольшом яблоке только 50 килокалорий, а в небольшом кусочке хлеба грубого помола - 70, но очень много клетчатки. Сравните эти цифры, например, с высокобелковым бифштексом - 800 ккал или сладкой карамелью - 200 ккал. Эти цифры очень полезно учитывать и знать тем, кто тщательно следит за весом или хочет похудеть. Недаром говорят: «Больше клетчатки - тоньше талия».

Диетологи советуют приправлять клетчаткой обычные блюда. Сварите рис и добавьте в него овощи - вы получите великолепное блюдо, и низкокалорийное, и богатое клетчаткой. Так же хорошо потреблять морковь, капусту, свеклу, фасоль, горошек, тыкву, кабачки, томаты, картофель, салат (зеленый, листовой). Очень высокое содержание клетчатки в крупах, в хлебе из муки грубого помола, в инжире, малине, орехах, сушеных яблоках, сливах (чернослив), абрикосах (урюк), в кураге.

Увеличить потребление клетчатки очень просто - перейдите на продукты из цельного зерна и добавляйте в блюда при приготовлении отруби. Выгода очень велика - вы будете чувствовать себя сытой, при малой калорийности потребляемых продуктов.

Замените рафинированные углеводы (белый хлеб, рис, макароны из мягких сортов пшеницы), углеводами богатыми клетчаткой (каши и хлеб из цельного зерна, коричневый рис). Всегда следует предпочитать продукты грубого помола белой муке, так как они содержат значительно больше волокон и питательных веществ. И еще об углеводах. Недавние исследования доказали что:

- организм человека в обычных условиях не использует углеводы для построения жира;
- потребление углеводов довольно жестко регламентирует сам организм, что существенно снижает вероятность их переедания.

Почему же тогда именно с мучным и сладким, то есть с углеводами связывают набор веса? Дело в том, что углеводы, являясь для нашего организма более привлекательным горючим, чем жиры, вытесняют жиры из процесса окисления. То есть на фоне питания с большим количеством углеводов потребность в окислении жиров, а значит, и способность организма их окислять снижается.

И если жира в пище достаточно, то вероятность его отложения усиливается. К тому же мучное и сладкое оказывается невероятно жирным: шоколад - 35-45 % жирности, изделия из песочного теста - 20-25 %, кремы - жирность 15-55 %. Но если в питании мало жиров, то возможности организма по их окислению всегда будут превосходить или примерно равняться их количеству пищи. И в этом случае человек, как минимум, будет иметь стабильный вес, так что можно смело утверждать - дело не в углеводах, а в жирах. Добавим только, что жир из углеводов мы можем получить если одномоментно, или за один раз употребим 400-500 г углеводов. А теперь попробуйте съесть в течение часа полкило сахара - это как раз и получится 500 г углеводов. Думаю вряд ли вам это под силу, и уж точно не понравится вашему организму.

Вторая группа продуктов питания имеет огромное значение для обеспечения здоровья, так как именно она снабжает наш организм белками. Белковая пища обеспечивает наш организм энергетическими ресурсами, которые будут использоваться, если «сгорят» углево-

ды. Но белковые продукты должны составлять только 20 % ежедневно потребляемых калорий, особенно тем, кто хочет скорректировать свою массу.

Предпочтительней всего употреблять рыбу, телятину и птицу, в качестве основных источников белка, так как они содержат меньше жира чем говядина и свинина. Мы советуем снизить потребление последних, отдавая предпочтение рыбе и птице (это касается мяса без шкуры, еще лучше грудки) и увеличив их потребление до 5-7 раз в неделю. И конечно не следует забывать о твороге, йогурте, кефире, ряженке и других молочных продуктах. Но! С низким содержанием жира, то есть полностью обезжиренными.

Содержание жиров в ежедневном рационе должно составлять около 30 %. Здесь основная проблема заключается в том, чтобы суметь ограничить ежедневное потребление жиров до этой цифры.

Жиры - относительно малоемкий источник энергии. Они нагружают нас лишними калориями, в которых мы не нуждаемся. Поэтому оптимальным количеством жира в день считается 30-35 г. Но и полный отказ от жиров - роковая ошибка. Жиры не только обязательная составляющая рациона, они еще помогают худеть. Да-да, не удивляйтесь. В жировых отложениях виноват не только избыток жиров в питании, но и гормоны, в частности - инсулин. Жиры тормозят секрецию инсулина, ну а чем его меньше, тем меньше жира у вас на талии, животе, бедрах и ягодицах. Но это еще не все. Чем меньше вы едите жиров, тем хуже идет жировой обмен. Проще говоря, замедляется сжигание жира, так как организм перестает считать его серьезным источником энергии. Но жиры тоже бывают разные. Вам нужны растительные и жиры Омега-3, то есть присутствующие в рыбе. А вот от животных жиров придется отказаться.

Лучший способ свести содержание жиров в пище к минимуму - избегать жареных блюд, соусов, подлив, обилия десертных блюд, большого количества мяса. Не забывайте, про скрытый и явный жир. Ограничьте потребление маргаринов, майонезов и салатных приправ. Включите в рацион оливковое, льняное и рапсовое масло. Ешьте грецкие орехи, арахис, авокадо. Это отличные источники полезных жиров.

Сокращая потребление мяса, увеличивайте в еженедельном рационе порции рыбных блюд. Особенно полезны - скумбрия, семга, сардина, сельдь, анчоусы, озерная форель. Решительно сокращайте до минимума животные жиры, которые присутствуют в мясе, цельно-молочных продуктах, беконе, сметане, сливочном масле. Составьте для себя примерное меню, рассчитанное на неделю. Его рацион определите из расчета 1000, 1500 или 2200 ккал.

Три указанных уровня калорийности помогут вам похудеть или поддержать идеальный вес. 1000 ккал - это тот минимум для женщины, желающей похудеть. 1500 ккал - удовлетворяет средние запросы организма для сохранения имеющегося веса.

Женщина в возрасте 23-50 лет обычно тратит от 1600 до 2400 ккал в день, в возрасте 51-75 лет - 1400-2200 ккал.

При использовании этих рационов придерживайтесь следующих рекомендаций:

- старайтесь пить менее калорийные напитки. Сократите до 2-3 раз в день кофе, чай, кока-колу, пепси-колу;
- используйте растительный маргарин, так как он содержит больше полиненасыщенных жиров, чем обычный;
- варьируйте салаты по цвету, размеру кусков и составу компонентов. Например, можно смешать различные типы салатного листа (чем темнее лист, тем больше витаминов А и железа), кресс-салат, сырой шпинат, краснокочанную капусту, желтый кабачок, морковь, цветную капусту, желтый, красный или зеленый перец, лук;
- пейте обезжиренные молочные продукты, насыщенные витаминами А и D;
- приправляйте салаты только полиненасыщенными растительными маслами;
- ограничьте потребление яиц до трех раз в неделю;
- овощи ешьте сырыми, печеными, пареными. Приготовление на огне значительно сокращает количество витаминов и минеральных веществ.

И помните, кое-что организм знает сам, а именно: не наблюдается переизбыток белков и углеводов; а возможности организма по накоплению жиров очень большие, жир - единственное энергетическое вещество, которое наш организм может копить и копить годами.

Второй принцип - это правило 25-50-25. Его необходимо жестко соблюдать тем, кто желает похудеть, так как оно позволяет регулировать вес тела, контролируя количество пищи, потребляемое на завтрак, обед и ужин. Расшифровываем: 25 % калорий должно приходиться на завтрак; 50 % калорий - на обед, 25 % - на ужин. Другими словами питайтесь регулярно и распределяйте калории на весь день, ограничивая себя при этом за вечерней трапезой. Даже для тех, кто не нуждается в ограничении веса, весьма полезно ориентироваться на эту формулу или ее модификацию. Вот один из вариантов: 25-30-45. Где 25 % - завтрак, 30 % - второй завтрак, 45 % - поздний обед.

Диетологи и специалисты по питанию убеждены, что если потреблять большую часть килокалорий до 13 часов дня, будет меньше проблем с весом. Это связано с тем, что организм днем более активен и значит быстрее и лучше сумеет переварить количество пищи, которое вы употребили. При таком процентном соотношении, группа тучных женщин потребляла 1200 ккал и несмотря на вовсе не минимальный общий объем калорий, теряла еженедельно от 0,5 до 1 кг.

Помните я писала про исследование медиками группы людей успешно сбросивших вес. Что их объединяло? Конечно - завтраки. Если хорошо, а главное правильно позавтракать, то вы не успеете проголодаться к обеду и не съедите лишнего. Но главное в другом. Если вы регулярно пропускаете завтрак, обменные процессы помалу замедляются. Потребность в энергии падает и съеденные калории оказываются ненужными. В итоге к 30 годам вам грозит увеличение вашего веса от трех до пяти лишних килограммов. И это только за счет пропущенных завтраков. И наоборот, регулярный и относительно плотный завтрак вопреки возрасту поддерживает высокий уровень метаболизма даже в преклонном возрасте.

Но как заставить себя, если по-утрам совершенно не хочется есть? Во-первых: устраивайте последний прием пищи не позднее 7-8 часов вечера. Во время сна пищеварение приостанавливается, так что после ужина в полночь, вы встретите утро с полным желудком. Какой тут завтрак!

Во-вторых: делайте по утрам пробежку. Бывает так, что желудок пустой, а организм еще не проснулся. Как раз на этот случай и нужна пробежка. Если нет такой возможности, вам поможет обыкновенная скакалка - 5-10 минут прыжков и вы сразу проснетесь. Ну а затем прохладный душ и энергичное растирание грубым полотенцем.

Если хотите сбросить вес, не выскакивайте из дома не позавтракав. *Что же предпочтительнее употреблять по утрам?* Утренний завтрак должен включать в себя сложные углеводы, белки и жиры. Например, овсянка сваренная на воде, в нее можно добавить протеиновый порошок и чайную ложку арахисового или любого растительного масла, немного измельченных фруктов или ягод. Плюс ломтик цельнозернового хлеба и чашка кофе без сахара, плюс капсула мультивитаминов.

Третий принцип - это планирование физических нагрузок так, чтобы они происходили непосредственно перед ужином. На основе исследований можно предположить, что время занятий физическими упражнениями оказывает влияние на изменение веса и жирового компонента.

Если вы напряженно тренируетесь непосредственно до ужина - не раньше чем за два часа до еды, то доля жирового компонента в организме уменьшится скорее. Почему или с чем это связано? Известно, что в течение двух часов после напряженной физической нагрузки наблюдается потеря аппетита, и, вероятно поэтому, те, кто особенно напряженно работают во второй половине дня, потребляют пищи меньше; также известно, что обмен веществ усиливается в течение дня, а с приближением ночи его интенсивность падает. В результате чего, вечером организм труднее сжигает калории, чем в первой половине дня.

Таким образом, после вечерних нагрузок вам не захочется особо нагружать себя пищей, а вашему организму не придется напрягаться, переваривая килокалории.

Главное при похудении - снижение содержания жира, а не просто потеря килограммов. Вот почему физическая нагрузка перед ужином в сочетании с ограничительной диетой - эффективный путь.

Четвертый принцип правильного питания сформулирован не на основе практических советов, а на основе психологического отношения к этому вопросу. Проще говоря, вы должны культивировать в себе здоровый страх перед полнотой и ожирением.

Ведь не секрет, что пара лишних килограммов на вашей талии может оказаться большой угрозой вашему организму. Определенно известно, что избыточный вес связан и с опасностью осложнений, чреватых угрозой для жизни, таких, как коронарная болезнь или рак. Даже незначительное количество лишнего жира оказывается пусковым механизмом для серьезных болезней. Оно может стать хранилищем ядовитых веществ, о которых мы в настоящее время почти ничего не знаем. Низкий уровень жизненной энергии, эмоциональные осложнения, сердечные заболевания - вот только неполный список того, к чему приводит высокое содержание жира в организме. Но не только избыточная масса является фактором риска для нашего организма. Как ни странно это звучит, но также довольно много случаев заболеваний и даже смерти от недостаточного или неправильного питания. Исследования показывают, что здоровый человек - это тот, кто хорошо и регулярно питается (не менее трех раз в день), но поддерживает стабильный вес с помощью физических нагрузок и диеты.

Поэтому **пятый принцип** можно сформулировать следующим образом: не истощайте организм слишком малым количеством калорий. Этот совет кажется странным на фоне проблем с переданием, нежели с недоеданием. Но существует и растущая тенденция к добровольному потреблению малого количества калорий, что иногда приводит к печальному результату. Одна из наиболее распространенных форм недоедания - нервная анорексия. Этим недугом часто страдают обеспеченные люди, привыкшие целиком отдавать себя работе, а также молодые девушки, что связано с растущей популярностью модельного бизнеса. Пытаясь слепо следовать моде, они истощают себя, резко ограничивая питание, по временам даже стремятся вызвать у себя рвоту. Но не только мода на модельные фигуры виновата в этих болезнях, зачастую это связано с кризисом возраста, возрастными комплексами или неразделенными чувствами первой любви. В таких случаях необходима квалифицированная помощь психолога.

Другой вид нарушения питания специалисты называют - «питательной аритмией». Этот термин появился в связи с трагической смертью 12 бегунов-марафонцев. Все они умерли большей частью во сне. Во время смерти их вес был равен или приближался к минимальному для взрослого человека.

Для достижения тех результатов или рекордов, которых они добились им пришлось резко ограничить питание, потребляя только самые необходимые количества калорий, жиров и других веществ. По-видимому, дело в том, что они настолько мало ели, что сердцу не хватило энергии для работы в условиях большой физической нагрузки. Это и привело к остановке сердца. Отсюда можно сделать вывод - люди среднего телосложения, бегающие на средние дистанции, меньше рискуют, чем те, кто не придерживается средних значений во всем - и в питании, и в беге. Если вы уже бегаєте или только решаете выбрать бег как физическую нагрузку, придерживайтесь гармонии. Увеличивая объем нагрузки и длину дистанции в беге, плавание или поездках на велосипеде, также увеличивайте и потребность в пище или же вы будете страдать от ее недостатка.

Шестой принцип связан с подсчетом калорий, которые мы потребляем. Как нужно четко сбалансировать содержание жира в организме, точно также необходимо и сбалансированное число калорий, потребляемых ежедневно для поддержания нормального веса.

Правда, многие специалисты по питанию не являются страстными поклонниками тщательного подсчета калорий, так как на практике это практически невозможно, ну как подсчитать сколько калорий в котлете, овощной икре из разнообразных по форме или размеру

овощей и многих других повседневных блюд. Да и большинство людей не имеют такого количества времени, чтобы регулярно тратить его на подсчеты калорий в своем меню.

Еще одним негативным моментом является то, что на практике осуществить подсчет можно только рационов с заданным набором определенных несложных блюд, построенных не столько для удовлетворения вкусовых желаний, сколько для простоты подсчета их калорийности. А ведь свобода выбора пищи - это необходимое условие психоэмоционального комфорта. В результате чего многие женщины просто отказываются от сбалансированного питания. Но в то же время, считаю, что представление о количестве калорий в тарелке иметь необходимо.

Поэтому можно сначала составить список обычно потребляемых продуктов, а затем подсчитать общее число калорий, пользуясь широко известными таблицами. Можно также ориентироваться на следующие цифры: ценность первых блюд составляет около 200-300 ккал (если порция 500 г), молочные, крупяные супы и сборная солянка имеют - 400 ккал; мясные блюда с гарниром - 500-600 ккал; рыбные - около 500 ккал; овощные блюда 200-400 ккал; третьи блюда - 100-150 ккал. Покупая продукты также обращайте внимание на цифру, которая соответствует калорийности 100 г данного продукта. Зная эту величину легко подсчитать, сколько энергии получит ваш организм после потребления определенного количества продуктов.

Если энергетическая ценность не указана, но приведено содержание белков, жиров и углеводов, можно определить калорийность продуктов исходя из того, что при окислении 1 г белка и 1 г углеводов выделяется по 4,1 ккал, при окислении 1 г жиров - 9,3 ккал. Таким образом, зная состав суточного рациона питания, то есть всего съеденного и выпитого за день, можно подсчитать сколько энергии мы получили за день и какова калорийность суточного меню.

Я рассказала вам, как посчитать количество калорий, теперь давайте определим сколько энергии вы тратите в день. Для этого необходимо посчитать наши суточные энергозатраты.

Но для начала сравните калории, которые вы потребляете за день с вашими собственными потребностями. Их легко рассчитать, воспользовавшись нижеприведенной таблицей.

Расчет расхода энергии в ккал/кг массы тела за сутки

Таблица 2

Упитанность	Количество ккал в условиях		
	покоя	умеренной подвижности	значительной подвижности
<i>Избыточная</i>	20-25	30	35
<i>Нормальная</i>	30	35	40
<i>Пониженная</i>	35	40	45-50

Также воспользовавшись одной из указанных ниже формул, можно рассчитать уровень своего основного обмена. Что такое основной обмен? Это необходимая энергия для поддержания жизнедеятельности организма в состоянии покоя, до приема пищи и при нормальной температуре окружающей среды около 20 градусов.

Принято считать, что среднее значение основного обмена у женщин составляет около 1400 ккал в сутки. Но так как эта величина связана больше с размерами поверхности тела, чем с массой, вычислить ее более точно можно по формулам.

Формула:

$$655,1+9,6M+1,9P-4,7B$$

где М - масса тела в кг,

Р - рост в см,

В - возраст в годах.

Или по формуле:

18-30 лет - $14,7 \times \text{МТ} + 496$ (ккал/сутки),

$0,0615 \times \text{МТ} + 2,08$ (МДж/сутки),

30 - 60 лет - $8,7 \times \text{МТ} + 829$ (ккал/сутки),

$0,0364 \times \text{МТ} + 3,47$ (МДж/сутки),

больше 60 лет - $10,5 \times \text{МТ} + 569$ (ккал/сутки)

$0,0439 \times \text{МТ} + 2,49$ (МДж/сутки),

где МТ - масса тела.

Этот показатель примерно показывает, какое количество энергии ваш организм тратит на поддержание своей жизнедеятельности.

Вся двигательная активность в течение дня соответственно дополняет эти энергетические расходы.

Существуют рекомендации о приравнивании с целью похудения энергетической ценности дневного рациона питания к показателю основного обмена. Конечно в этом есть рациональное зерно. С одной стороны, постепенное и умеренное снижение калорийности пищи не вызовет неблагоприятных изменений в скорости обмена веществ, с другой - позволит вам более активно проживать свой день. Ведь вся физическая работа и тренировки, выполняемые в течение дня, будут обеспечиваться энергией за счет сжигания ваших собственных запасов жира.

Помните о принципе энергетической адекватности! Нельзя тратить энергии меньше, чем вы получаете с пищей. Потребление хотя бы 100 лишних или сверх нормы калорий в сутки приведет к приросту веса на 4,5 кг в год. Или еще пример: 200 лишних килокалорий - увеличение веса до 9 кг в год!

Потребляя больше, вы закладываете в организм так много «топлива», что оно уже не сгорает и превращается в жир. И вскоре весь этот груз просто осядет на вашей талии и бедрах. Только представьте, как вы будете себя чувствовать, таская каждый день с утра до вечера пяти- или десятикилограммовый груз.

Вот почему так важно определять точное количество калорий необходимых вашему организму, чтобы ваше «топливо» использовалось по назначению, а не превращалось в жир.

И последнее, чтобы похудеть, необходимо составить индивидуальный план рационального питания.

Не очень полезно следовать в течение месяца диете, а потом все бросить. Опыт показывает, что если надо избавиться от лишнего веса или постоянно сохранять достигнутый вес, необходимо быть последовательной, иначе обязательно потерпите неудачу. Непоследовательный подход к диете приводит к следующему: ваш вес прыгает вверх-вниз по мере того, как вы начинаете или бросаете использовать диету. Как показывают факты, 90 % людей, решивших следовать программе ограничения веса или какой-нибудь специализированной диете, обязательно отказываются от нее и возвращаются к тому уровню, с которого начали.

Еще более усложняет положение то, что после очень низкокалорийной диеты, примерно 500 ккал в день, вы наберете вес быстрее, даже если будете потреблять меньше калорий, чем до диеты. Это происходит потому, что после данной диеты организм перестраивает обмен веществ таким образом, чтобы поддерживать тот же вес более низким количеством калорий.

Например, если вам для идеального веса необходимо 2000 ккал, а вы в течение трех месяцев сидите на диете с потреблением 500 ккал в день, то ваш обмен веществ приспосабливается к более низкому числу калорий. К третьей неделе перестроенный обмен веществ поддерживает ваш вес уже только при 1000 ккал (если бы этого не происходило, то человек просто бы погиб в течение двух недель от истощения).

Предположим, вы достигли цели, и после этого переходите на 1500 ккал в день. И с удивлением замечаете, что даже при таком пониженном рационе продолжаете прибавлять

по полкилограмма в неделю, хотя потребляете даже меньше килокалорий, чем до диеты. Пониженный уровень обмена, приводящий к быстрому набору веса, может целый год после завершения низкокалорийной диеты оставаться неизменным. Вот почему многие из полных людей после частого применения ограничительных диет жалуются, что прибавляют в весе даже больше, чем раньше. Чтобы избежать всего этого, необходимо постоянно придерживаться диеты и сочетать ее с физической нагрузкой. Организовав свое питание по принципу 25-50-25 (второй принцип), вы сможете худеть 1 кг-1,5 кг в неделю, и потерянный вес уже не вернется.

Неразумно и нецелесообразно сидеть на диете время от времени, позволяя вашему весу прыгать вверх-вниз. В этом тем более нет нужды, если составить свой индивидуальный план рационального питания, подобно следующему плану, который был составлен американскими специалистами питания Центра аэробики.

Основные принципы плана:

- Необходимо, чтобы ваше питание было не только сбалансированным, но и разнообразным. Продукты питания должны включать углеводы (фрукты, овощи, мучные и крахмальные продукты, белки (мясные или молочные продукты, бобы или горох), жиры (масло или маргарин) и жидкости в каждый прием пищи. Это позволит вам весь день чувствовать себя полным энергии. Углеводы сгорают в первую очередь (обеспечивая энергией в течение 3-4 часов). Белки дают энергию в следующие 1-2 часа, а жиры еще не до конца растрачиваются к 5-му или 6-му часу, то есть вплоть до следующего приема пищи.

- Очень важно также учитывать подбор продуктов на отдельные приемы пищи, ориентируясь на продолжительность ее нахождения в желудке.

1-2 часа - вода, чай, кофе, какао, бульон, молоко, яйца всмятку, рис, речная рыба (отварная).

2-3 часа - яйца вкрутую, омлет, морская рыба (отварная), отварной картофель, хлеб.

4-5 часов - бобы, фасоль, горох, птица, сельдь, жареное мясо.

6 часов - грибы, бекон, шпик.

- Обязательно следуйте принципу 50:20:30 (первый принцип).

- Уменьшайте потребление калорий и наоборот увеличивайте их расход. 0,5 килограмма запасенного жира эквивалентно 3500 килокалориям. Чтобы потерять 1 кг или 7000 ккал в неделю, необходимо ежедневно отказываться от 1000 ккал. А для того, чтобы худеть быстрее и уменьшать преимущественно жировую, а не мышечную массу, следует увеличить физическую активность, включающую аэробные упражнения. Но не переусердствуйте с похудением. Самый оптимальный вариант - это снижение веса на 0,5-1 килограмм в неделю. Организм должен успевать приспособливаться, иначе ваша кожа станет дряблой, так как не будет успевать сокращаться вслед за быстрым уменьшением объемов подкожной жировой клетчатки и мышц.

- Ешьте меньше жирной пищи. Резко ограничьте потребление жареного мяса; масла, маргарина, майонеза, растительного масла, соусов, салатных приправ; консервов, полуфабрикатов; жирных мясных продуктов - бекона, колбасы, сосисок, тушеных баранины, говядины и свинины; молочных продуктов с высоким содержанием жира (цельное молоко, сливки, сметана, сыр, мороженое).

- Применяйте низкокалорийные приправы к салатам, ограничивая потребление готовых приправ. Вместо сливок пейте низкокалорийный йогурт или молоко, ешьте обезжиренные продукты. Помните, что каждый грамм съеденного вами жира содержит 9 ккал, вдвое больше чем 1 г белка и 1 г углеводов.

- Потребляйте меньше сахара. Рафинированный сахар - очень высококалорийный продукт, тем более, что он не содержит минеральные соли и витамины. Содержится: в джеме, желе, лимонаде, карамели, печенье, домашних пирогах, десертных сладостях, консервированных фруктах и сладких соках.

- Старайтесь ограничить потребление сладких блюд до 1-2 раз в неделю.

- Ешьте больше низкокалорийных, объемных и богатых волокнами и клетчаткой продуктов: фрукты, овощи (с семенами и кожей), вареный картофель, хлебные изделия грубого помола, отруби.

- Предпочтение отдавайте постному мясу, рыбе, птице. Если вы хотите сбросить вес или сохранить его нормальным исключите говядину, свинину, баранину и сыры.

- Целесообразно использовать продукты с отрицательной энергетической ценностью, то есть те, на усвоение которых тратится больше энергии, чем выделяется при их переваривании - морковь, репа, брюква, свекла, капуста. Максимально снизьте употребление алкоголя. Он содержит энергии в 1,5 раза больше, чем углеводы.

- При приготовлении пищи используйте как можно меньше жира. Готовьте жареное или печеное мясо на решетке. Тушите продукты на воде, варите овощи и ешьте сырыми без всяких соусов или приправ. Купите сковороду с толстым дном и тефлоновым покрытием, вам не придется использовать масло для приготовления пищи.

- Обязательно включайте в рацион именно сырые овощи, фрукты, салаты. Пейте томатный сок, натуральные фруктовые соки.

- Если вы ведете борьбу с лишним весом, пусть вода станет для вас жиросжигателем номер один. В ходе недавних исследований было доказано, что вода играет ключевую роль в регулировании скорости обмена веществ. Оказалось, что обезвоживание замедляет обмен, а значит и «сжигание» жира. К тому же, чем меньше вы пьете, тем выше в организме концентрация ионов натрия, ну а натрий, как известно, задерживает воду в тканях. В итоге вы «разбухаете» и становитесь еще толще. К примеру, половина чайной ложки соли вызывает задержку полутора литра воды в кишечнике. Ваши бедра становятся на 2,5-4 см шире.

- Для начала подсчитайте сколько вам необходимо воды в сутки. Для этого умножьте свой вес в килограммах на 30 мл.

- Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу. Тратьте на прием не менее 20 минут. Помните: требуется именно 20 минут, чтобы почувствовать себя сытой. Поэтому, чем медленнее вы будете есть, тем меньше вероятность переедания.

- Предпочитайте жесткую пищу мягкой. Жесткие продукты, например, яблоко, требуют более длительного пережевывания, чем банан. Психологически вам необходимо жевать - это смягчает стресс и напряжение.

- Соблюдайте главный принцип - режим питания. А именно: дробный прием пищи; прием пищи в одном и то же время; ужин не менее чем за 3 часа до сна; продолжительность между приемами пищи не должна превышать 6 часов.

- Избегайте «импульсного питания» - это позволит избежать непредвиденных обстоятельств (например, праздничных трапез).

- Избегайте лишних мыслей о еде, храните продукты не на виду, чтобы не возникало соблазнов. Подавайте пищу на тарелках в тех количествах, которые вам вполне по силам, не накладывайте порцию на большие блюда. Не сочетайте еду с просмотром телевизора или чтением книг. Постарайтесь сконцентрироваться на том, что и сколько вы едите, и не позволяйте мечтать о вкусных яствах или предстоящем обеде.

- Старайтесь больше двигаться, в течение дня, регулярно занимайтесь физическими упражнениями.

- Пользуйтесь лестницами вместо лифта, введите за правило прогуливаться пешком перед сном, физическая нагрузка перед едой не только снижает аппетит и помогает контролировать вес, но и похудеть.

- Не впадайте в уныние и оберегайте организм от стрессов. Научным фактом считается то, что стрессы мешают худеть. Происходит следующее: когда мозг «регистрирует» стресс, он подает сигнал в надпочечники, и те секретируют «стрессовый гормон кортизол». Формально этот гормон должен умножать ваши силы за счет дополнительной энергии, полученной от «сжигания» им мышечной ткани. Однако научные исследования показали, что попутно он производит отложение жира в области талии, что в свою очередь повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Конечно, стрессы бывают раз-

ные, так как у каждого раздражителя есть свой критический порог, за которым он становится стрессом. Так вот, чем больше у вас в крови эндорфинов, тем выше этот самый порог, за которым начинается секреция кортизола. Эндорфины активно выделяются в период занятий спортом. Вот почему спортсмены куда меньше страдают от жары и от холода, их бытовая «стрессоустойчивость» намного выше, чем у обычных людей. Вторым фактором - гормон роста. Чем его больше, тем ниже чувствительность к стрессам. Гормон роста вырабатывается во сне, в том числе и во время дневного послеобеденного отдыха. Пусть хороший ночной отдых и послеобеденная релаксация станут для вас основными пунктами программы похудения.

- Старайтесь спать по меньшей мере 8 часов в сутки; больше тренируйтесь, но чередуйте интенсивные нагрузки днями отдыха, чтобы уставшие мышцы могли восстанавливаться, иначе избыток активности сам станет стрессом.

- Обязательно находите время для минут умиротворения (почитайте книгу, послушайте музыку, расслабляйтесь на природе).

- Постарайтесь в борьбе со стрессом не прибегать к еде и алкоголю.

- Пусть постоянный контроль за весом станет такой же постоянной привычкой. Регулярно взвешивайтесь, не допуская прибавления 1 кг или 1,5 кг к вашему идеальному весу.

Таковы некоторые наиболее важные основные принципы сбалансированного питания. Наверно вы уже поняли, что если есть слишком много, даже употребляя только здоровую пищу, то можно начать прибавлять в весе и столкнуться с серьезными проблемами. С другой стороны, если есть слишком мало, то также можно нанести вред своему здоровью.

И, наконец, если питание не сбалансировано, то даже при правильном подборе калорий в рационе, вы сможете столкнуться с существенной потерей энергии и эмоциональными проблемами, возникающими в связи с недостатком определенных питательных веществ. Поэтому питайтесь правильно и в сочетании с физическими нагрузками вы будете не только удивлять окружающих своей великолепной фигуркой, но и высоко поднимите свой уровень жизненной энергии.

Диеты

Щадящая диета

с постепенным снижением веса

Такую диету можно использовать не только для снижения веса. Она также прекрасно подходит для поддержания веса в норме. Помогает не только убрать лишние килограммы, но и предотвратить остеопороз (продукты, которые рекомендуется употреблять при этой диете, богаты кальцием).

Общие рекомендации:

- обязательно выпивайте в день до 450 мл соевого молока, обогащенного кальцием, обязательно отдельно от пищи;

- пейте травяные чаи, китайский красный или зеленый чай, воду. Откажитесь от кофе, алкоголя и продуктов с большим количеством специй либо ограничьте их употребление (из-за них приливы бывают сильнее). Выпивайте 2 литра жидкости в день;

- замените соль свежими или сушеными травами или используйте вместо соли морские сухие водоросли, измельченные в кофемолке;

- ешьте много овощей и зеленого салата (в предложенном меню варьируйте свой выбор по вкусу или по желанию);

- обязательно включите в рацион бобовые, сою, чечевицу, горох нут; они содержат природные гормоны - изофлавоны, которые помогают облегчить отрицательные симптомы менопаузы;

- ешьте продукты, богатые кальцием: капусту, молочные продукты, листовую зелень, белую рыбу, орехи и семена;

- ешьте фрукты богатые калием, овощи (включая стручковую фасоль), морские водоросли, зеленые листовые овощи (содержат природные гормоны, ферменты, витамин С и минеральные вещества, улучшающие самочувствие);

- обязательно включите в рацион жирные сорта рыбы, орехи и семена как важный источник жиров Омега-3.

Примерное меню

Завтрак на каждый день:

каждый день обязательно съедайте обезжиренный натуральный биоюгурт с добавлением 2 столовых ложек мюсли с льняным семенем либо с добавлением орехов (грецкие, миндаль, бразильский) и один свежий фрукт.

При наличии блендера можно делать коктейль из йогурта, фруктов и орехов.

Второй вариант завтрака:

может быть следующим: порция зерновой смеси с молоком, 1 свежий фрукт, орехи и семечки.

Перекус:

один раз - пригоршня кураги, сушеных персиков или инжира;

второй раз - пригоршня орехов, но без верха.

День 1-й

Обед:

1 ломтик хлеба (поджарить в тостере или слегка подсушить в духовке) с 50 г рыбного паштета;

большая порция листового салата с нежирной заправкой без масла;

1 киви или сливы.

Ужин:

нарезанный ломтиками твердый тофу поджарить в небольшом количестве масла с тонко нарезанными овощами по вашему выбору (морковь, спаржа, брокколи, цветная капуста, зелень), с соусом из желтой фасоли, бульоном и травами.

День 2-й

Обед:

3 хрустящих ржаных хлебца с паштетом из семян;

1 апельсин.

Ужин:

куриную грудку (без кожи) смазать маслом и запечь на противне с 1 нарезанным сладким перцем и 1 кабачком, измельченным зубчиком чеснока, листьями шалфея и розмарина. Подавать с 3 столовыми ложками вареной зеленой чечевицы; сбрызнуть уксусом.

День 3-й

Обед:

смешать вареный картофель (молодой - по сезону) с листьями салата, вареным яйцом, проростками бобовых (любых, например, пшеницы), полить заправкой из 1 столовой ложки натурального арахисового масла и 1 столовой ложки французской заправки (любой, по вашему желанию или вкусу).

Ужин:

1 большая запеченная картофелина, подать либо с 3 столовыми ложками готового сырного соуса и 1 столовой ложкой тертого пармезана, либо с 3 столовыми ложками обезжиренного протертого творога с зеленью и чесноком; салат из зеленых овощей. Например, капуста и огурец; капуста и горох; огурец и болгарский зеленый перец.

День 4-й

Обед:

большая порция супа (например, с брокколи), посыпанного 1 столовой ложкой сыра чеддер или пармезан; 50 г белого хлеба; 1 апельсин.

Ужин:

1 рыба (среднего размера), обжаренная и поданная с обжаренным миндалем и зеленой фасолью.

День 5-й

Обед:

50 г хлеба с отрубями; 40 г сыра бри (камамбер) с большой порцией разного листового салата, полить заправкой без масла.

Ужин:

небольшой кусок постного мяса обмазать оливковым маслом и запечь в духовке до готовности, подать с вареной чечевицей или небольшой пиалой коричневого риса.

День 6-й

Обед:

1 порция сваренной пшеничной крупы; подавать с помидором, измельченной петрушкой, большой нарезанной луковицей; заправить салат 1 столовой ложкой смеси оливкового масла с лимонным соком, сверху посыпать измельченным вареным яйцом.

Ужин:

2 маленькие отбивные из любого постного мяса запечь на противне с 2 красными нарезанными перцами, 1 красной луковицей, в 2 чайных ложках оливкового масла с приправами (около 40 минут или до готовности). Подавать отбивные с 2 столовыми ложками коричневого риса, смешанного с половиной смеси из красного перца.

День 7-й

Обед:

поджарить 50 г белого хлеба (в тостере или духовке), подать с 50 г пюре из бобовых и оставшимся с вечера перцем и луком, приправленными 1 чайной ложкой бальзамического уксуса и листьями базилика, специями.

Ужин:

запечь 100 г филе лосося (можно обжарить), подать с 2 молодыми картофелинами, соусом песто (1 столовая ложка) или любым рыбным соусом с зелеными овощами.

Циклическая диета

Многие женщины почему-то уверены, что если есть поменьше, а то и голодать, быстрее похудеешь. Мол, в условиях дефицита энергии наш организм сразу же возьмется сжигать жировые запасы. Но если бы все было так просто и хорошо... На самом деле природа очень хитро создала человеческий организм, а женский - в особенности. Помимо жировых запасов мы имеем еще один источник «аварийного» питания - мышцы. Другими словами, организм отправляет в топку метаболизма (или сжигает) либо жировые запасы, либо мышечную ткань. Причем, по мнению специалистов-диетологов, организм отдает предпочтение мышцам, считая их менее ценными, чем жировая ткань. Поэтому в первую очередь в расход идет мышечная ткань, а не жировая, что, кстати, и объясняет быстроисчезающий эффект некоторых диетических программ. Вы практически ничего не едите, до изнеможения сгоняете вес физическими упражнениями, а жира сколько было, столько и есть, зато мышечная масса приобретает вид сдутого воздушного шарика.

Конечно, возникает вопрос: «Кто виноват?» А виноваты особые гормоны. Они автоматически выделяются в ответ на очень ограниченное питание. Помогая организму сохранить жиры, гормоны «расщепляют» мышечный белок, «доставая» из него энергию. Точнее сказать, жир расходуется, но по минимуму. Ученые объясняют этот феномен глобальной эволюционной приспособительной реакцией человеческого рода, которая помогла ему пережить голодные исторические катаклизмы. При помощи этого механизма наше тело способно растянуть жировые запасы на долгие месяцы, тем самым отодвигая голодную смерть.

Что же делать или как обмануть природу? Так как количество тучных людей в мире не уменьшается, а только возрастает, ученые предприняли попытку сделать это, то есть придумать схему питания, которая бы позволила обмануть природу.

Эксперименты ученых показали, что секреция гормонов, «сжигающих» мышцы, начинается не сразу, а через две недели голодания. Ну а в течение этих первых двух недель организм сжигает жиры, чтобы компенсировать нехватку пищевых калорий. Вот и была разработана циклическая схема или диета: две недели вы голодаете, затем возвращаетесь к нормальному питанию, что не дает возможности вашему организму начать выделять эти «вредные» гормоны. За две недели так называемого «отдыха» в питании организм не успевает наверстать то, что вы теряете в период голодания.

Принцип достаточно прост: 14 дней вы едите здоровую пищу, но не переедаете; 14 дней употребляете мало пищи. За два таких цикла жира сжигается больше, чем за 28 дней непрерывного голодания.

Примерное меню для диетического цикла

(две недели)

Завтрак:

1 порция обезжиренного йогурта; 1/2 чашки ягод; 1 чашка овсянки; кофе, вода.

Перекус:

1 апельсин, вода.

Обед:

порция зеленого салата с заправкой из 1 чайной ложки оливкового масла и 1 чайной ложки уксуса; сэндвич: 150 г порезанного ломтиками белого куриного мяса, 2 куса хлеба, 1 столовая ложка горчицы и половина помидора, порезанного ломтиками; вода.

Перекус:

белковый коктейль (можно обезжиренное соевое молоко).

Ужин:

220 г рыбного филе (нежирных сортов), приготовленного на гриле; 1 чашка отварных овощей (брокколи, морковь и цветная капуста), заправленных 1/2 чашкой томатного соуса; 1 маленькая сладкая картофелина; 1 чайная ложка легкого маргарина; вода.

Перекус:

1 чашка обезжиренного молока (можно обезжиренный кефир, йогурт). Итого за день 1452 ккал, из них: белки - 120 г, углеводы - 180 г, жиры - 28 г.

Примерное меню «калорийного» цикла (две недели)

Завтрак:

приготовить в сковороде с антипригарным покрытием яичницу-болтунью из 1/2 чашки яичного порошка, посыпать зеленым луком; маленький кекс с 1 чайной ложкой джема; 2 киви; вода.

Перекус:

1/2 чашки черники (можно замороженной);

1 чашка обезжиренного несладкого йогурта.

Обед:

порция салата: 1 чашка зелени (смесь), 1 порезанный помидор, 2 столовые ложки заправки для салата, не содержащей масла; сэндвич: 2 куса хлеба, 150 г ростбифа, 1 столовая ложка горчицы, 1 столовая ложка нежирного майонеза; вода.

Перекус:

1 яблоко, 1 чашка обезжиренного молока; батончик мюсли.

Ужин:

пассеровать: 1 чашку отварного коричневого риса, 200 г рыбы, 1/2 чашки зеленой фасоли, 1/2 чашки моркови, 1/2 чашки красного и зеленого болгарского перца (порезать соломкой), 1/2 чашки нашинкованного лука, 2 столовые ложки соевого соуса, 1 столовую ложку арахисового масла; 1 запеченная маленькая сладкая картофелина; вода.

Перекус:

приготовить белковый коктейль: 1 банан, 300 г апельсинового сока, 1 мерная ложка белкового порошка (смешать с двумя кубиками льда).

Перед вами примерный план циклической диеты. Первые две недели вы едите по минимуму, а вторые две недели «отдыхаете». Но без перееданий! Просто вы едите здоровой пищи больше на 1000 ккал, этого достаточно, чтобы чувствовать себя сытой и довольной. Хочу также добавить, что данную диету необходимо сочетать с физическими упражнениями или с кардиотренировками: без работы на тренажерах или пробежек по утрам диета не будет давать эффекта.

Недельная диета

День 1-й

Завтрак:

омлет из 4 яичных белков, 1 /2 чашки нарезанных овощей и зелени, 1 чайной ложки оливкового масла; булочка из муки грубого помола; 1/2 столовой ложки легкого маргарина; 1 средний апельсин.

Обед:

100 г цыпленка-гриль с гречкой; 1 стакан кефира; 1 яблоко.

Перекус:

1 банан; 2 сухих цельнозерновых хлебца.

Ужин:

2 ломтика рыбы с овощами и лаваш; нежирный сыр; небольшой кочанчик зеленого салата; 2 ломтика ананаса.

Перекус:

1 чашка кукурузных хлопьев; 1 стакан молока пониженной жирности.

День 2-й

Завтрак:

овсяная каша на молоке пониженной жирности с добавлением отрубей; 1 яйцо вкрутую; 1 средний банан.

Обед:

2 ломтика индейки; гречка; зелень; овощи; 1 среднее яблоко.

Перекус:

6 галет из муки грубого помола; 30 г творога; 1 киви.

Ужин:

250 г отварного мяса цыпленка; овощи, приготовленные с минимальным количеством масла; 150 г отварного на пару риса; 1 нежирное печенье.

Перекус:

1/2 банки консервированной кукурузы; 1 стакан натурального сока.

День 3-й

Завтрак:

гречневая каша; 50 г нежирного творога; несладкое яблочное пюре; 1 стакан 100-процентного фруктового сока.

Обед:

зеленый салат: 3 чашки нарезанного салата-латук + 200 г отварной куриной грудки без кожи (мелко порезать) + 2 столовые ложки нежирной салатной заправки; ломтик цельнозернового хлеба; 1 чайная ложка нежирного маргарина; 2 больших персика.

Ужин:

200 г вареных макарон из твердых сортов пшеницы + 1/2 чашки нежирного соуса + 30 г тертого сыра «Пармезан»;

1 чашка вареной на пару брокколи; 2 ломтика дыни.

Перекус:

1 йогурт; 1 груша; 1/4 чашки мюсли.

День 4-й

Завтрак:

1 тарелка окрошки.

Обед:

60 г свежих овощей; ломтик постной индейки;

1 чашка кусочков свежего манго.

Перекус:

3 столовые ложки изюма и миндаля.

Ужин:

200 г печеной лососины; 1 чашка приготовленного кус-куса; 8 стеблей спаржи, варенной на пару; 1 гроздь винограда.

Перекус:

1/2 чашки нежирного шоколадного пудинга; 4 крекера; 1 чашка свежей земляники.

День 5-й

Завтрак:

1 тарелка овсянки на обезжиренном молоке с 3 столовыми ложками изюма; 1 апельсин.

Обед:

3 ломтика цельнозернового хлеба; 100 г рыбы, приготовленной на гриле; 1/4 чашки свежих овощей; 1 стакан 100-процентного фруктового сока.

Перекус:

1 энергетический батончик (не менее 10 г белка).

Ужин:

200 г нежирной свиной вырезки; 1 тарелка пшеничной каши; 100 г тушеных кабачков; 2 чайные ложки легкого маргарина; 1 чашка фруктового салата.

Перекус:

1 среднее яблоко; 30 г нежирного сыра.

День 6-й

Завтрак:

поджарить до образования корочки 1 бублик из муки грубого помола + 1/2 чашки нежирного сыра «Рикотта» + 2 чайные ложки сахара и корицы; 4 сушеных чернослива.

Перекус:

1/2 питы, подсушенной в тостере и нарезанной ломтиками + 2 столовые ложки соуса из нежирного сливочного сыра + 1/2 чашки нарезанной моркови и сельдерея.

Обед:

200 г куриной грудки, приготовленной на гриле; 1 печеная картофелина средних размеров; 1 чашка свежей нашинкованной капусты с 1 каплей оливкового масла.

Перекус:

1 порция фруктового мороженого; 2 столовые ложки миндаля.

Ужин:

200 г нежирной отварной рыбы; 1 тарелка гречневой каши; 1 чашка салата из свежих огурцов; 1 яблоко.

Перекус:

1 груша; 30 г нежирного творога.

День 7-й

Завтрак:

3 ломтика хлебцев; 60 г нежирного сыра; 2 средних сливы.

Обед:

150 г фасоли, тушеной с чесноком; 1 картофелина, нарезанная ломтиками и запеченная; 1 апельсин и 1 персик.

Перекус:

любой свежий фрукт; 1 батончик мюсли с низким содержанием жира.

Ужин:

салат с креветками: 3 чашки нарезанного салата-латук + 6 «королевских» креветок, запеченных в духовке + 1 столовая ложка тертого сыра «Пармезан» + 2 столовые ложки салатной заправки; 2 хлебные палочки; 1 чайная ложка оливкового масла.

Перекус:

1 чашка кукурузных хлопьев без сахара;

1 стакан кефира.

Полезная диета

Данная диета хороша тем, что очень грамотно сбалансирована по составу. Ваш организм получит все необходимые пищевые компоненты: 20 % белков, 55 % углеводов и 25 % жиров (из них 5 % - насыщенные), а также 18 % клетчатки. Полезная диета помогает не только снижать вес, но и поддерживать его на том уровне, который вам необходим. План составлен как пример диеты для похудения. Используя таблицы пищевой ценности продуктов, вы сможете сами составить себе меню на следующие недели, используйте продукты, которые есть у вас в наличии.

Калорийность продуктов составляет 1500 ккал в сутки, что приравнивается к средней величине обмена веществ в организме и у многих вызывает снижение веса. К тому же это вкусно и полезно.

Придерживаясь диеты, ежедневно выпивайте до двух литров жидкости. Воду, различные сорта чая (зеленый или черный), травяные чаи можно пить неограниченно, кофе - 3-4 чашки в день, не включая его в объем выпитой жидкости. Количество обезжиренного молока должно составить 300 мл в день, но не больше. Вы можете употреблять в неограниченном количестве листовые овощи, свежую зелень, лимонный сок и бальзамический уксус. Хорошим подспорьем для вас будут большие порции овощей.

Если для некоторых из вас 1500 ккал окажутся слишком большим количеством калорий для снижения веса, просто уменьшите порции. И, наоборот, если для поддержания стабильного веса вам окажется мало такого количества калорий, увеличьте порции на 15 %.

Сделайте то же самое, если вы худеете при рационе в 1700 ккал, а не в 1500. В качестве альтернативы можно добавить любой продукт калорийностью 200 ккал. Например, запеченный картофель: 225 г - 190 ккал.

Примерное меню

День 1-й

Завтрак:

125 г натурального нежирного биоогурта с разделенным на дольки мандарином; 1 столовая ложка (без верха) тыквенных семечек; 15 г овсяных хлопьев и 50 г измельченной кураги.

Перекус:

1 небольшой банан.

Обед:

1 зерновая пита; 100 г свежего тунца гриль; 1 крупно порезанный помидор и листовой салат под заправкой из 1 столовой ложки оливкового масла; яблоко.

Перекус :

1 столовая ложка семян подсолнечника.

Ужин:

60 г (сухой вес) зерновых макарон под заправкой из нарезанного кабачка и зеленого перца, сваренных до готовности с 4 столовыми ложками томатного соуса, плюс 1 столовая ложка тертого пармезана; 1 бокал сухого вина или фруктового сока; 100 г мягкого мороженого.

День 2-й

Завтрак:

50 г мюсли с 1 киви, с 1 столовой ложкой льняного семени и 3 столовыми ложками обезжиренного молока.

Перекус:

1 яблоко.

Обед:

550 мл готового овощного супа с фасолью и кусочек зернового хлеба; 1 стаканчик обезжиренного фруктового творога.

Перекус:

1 столовая ложка тыквенных семечек.

Ужин:

100 г постного свиного филе порезать ломтиками и поджарить в 1,5 чайной ложки кунжутного масла с 250 г овощного ассорти для жарки (морковь, брокколи, лук и т. д.); на гарнир - 40 г (сухой вес) зерновой яичной вермишели; 25 г темного горького шоколада.

День 3-й

Завтрак:

1 средняя тарелка овсянки (сваренной на воде поровну с обезжиренным молоком), политой небольшим количеством молока с добавлением 1 столовой ложки жидкого меда и 1 столовой ложки льняного семени.

Перекус: 1 апельсин, 20 г кураги.

Обед:

45 г (сухой вес) фигурной лапши, сваренной и перемешанной с 50 г покрошенной феты, нарезанным огурцом, зеленым луком, 1 столовой ложкой соуса песто и листьями базилика.

Перекус:

1 слива, 1 столовая ложка семян подсолнечника.

Ужин:

200 г филе трески, приготовленной без жира (запечь или отварить); соус из 7 г сливочного масла, нагретого до золотистого цвета, с добавлением каперсов и небольшого количества уксуса (винный белый или бальзамический); на гарнир - брокколи и 200 г молодого картофеля; 1 бокал сухого вина или сок; 1 небольшой банан.

День 4-й

Завтрак:

ломтик зернового хлеба (30 г), намазанный 1 чайной ложкой нежирного маргарина и 1 столовой ложкой мармелада с низким содержанием сахара; 1 стаканчик (125 г) нежирного биоюгурта, с 1 чайной ложкой жидкого меда и 1 десертной ложкой семян подсолнечника.

Перекус:

1 яблоко, 20 г миндаля.

Обед:

575 мл овощного супа; 1 ржаной хлебец; 25 г сыра бри; 1 небольшой банан.

Перекус:

1 груша.

Ужин:

1 куриная грудка (без кожи), обмазать смесью из нежирного йогурта и карри и запечь до готовности; на гарнир - 50 г (сухой вес) вареного риса басмати и салата из зелени и темно-зеленых овощей; салат из нарезанного огурца и биоюгурта; 1 бокал вина или фруктовый сок.

День 5-й

Завтрак:

50 г мюсли с добавкой нарезанной кураги (20 г), 1 столовая ложка льняного семени и 1 апельсин (поделить на дольки) плюс 3 столовые ложки обезжиренного молока.

Перекус:

1 яблоко.

Обед:

1 яйцо вкрутую и 30 г ветчины между двумя ломтиками зернового хлеба, намазанного нежирным майонезом с любыми салатными овощами; салат из помидоров, огурцов, лука и зелени; 1 стаканчик диетического фруктового творога.

Перекус:

1 средний банан.

Ужин:

1 крупная картофелина (250 г), запеченная и политая 100 г готового соуса, сверху посыпанная 1 столовой ложкой тертого пармезана; 150 г простокваши с 1 столовой ложкой меда.

День 6-й

Завтрак :

80 г смеси сухофруктов (залить кипятком, настаивать под крышкой 1 час) подавать со 100 г нежирного биоюгурта, посыпанного 1 столовой ложкой мюсли.

Перекус:

1 ржаной хлебец намазать 1 чайной ложкой меда.

Обед:

85 г филе скумбрии (консервированной, вес дан без жидкости) под 1 столовой ложкой соуса из горчицы и майонеза; большая порция салата из листовых овощей, зелени, помидоров, огурцов, заправленных любой заправкой без масла; 1 зерновая булочка; 1 мандарин или нектарин.

Перекус:

1 небольшой банан.

Ужин:

100 г говяжьего филе, нарезанного полосками по 50 г, по 50 г помидоров, шампиньонов и зелени поджарить на 1 неполной столовой ложке оливкового масла; перемешать с гарниром из 50 г (сухой вес) вареной лапши; 1 бокал вина или фруктовый сок.

День 7-й

Завтрак:

половина грейпфрута (розового); 1 средняя тарелка овсянки, сваренной на воде поровну с обезжиренным молоком, сверху полить 1 столовой ложкой жидкого меда, обезжиренным молоком и посыпать 1 чайной ложкой льняного семени.

Перекус:

1 киви.

Обед:

40 г (сухой вес) вареного риса басмати, поданного холодным к 100 г вареного куриного филе; 1 небольшой апельсин дольками соединить с нарезанным огурцом и 1/2 столовой ложки кедровых орехов, заправить обезжиренной французской заправкой.

Перекус:

2 ржаных хлебца намазать медом или джемом.

Ужин:

100 г филе лосося (гриль), политого смесью из 1,5 чайной ложки оливкового масла, 1 измельченного зубчика чеснока, зелени кинзы и щепотки морской соли; на гарнир - 200 г вареного картофеля, смешанного с зеленью и 1 десертной ложкой оливкового масла, порцией горошка и порцией шпината; 1 бокал сухого вина или фруктовый сок.

Вегетарианская диета

Если есть желание попробовать вегетарианский метод похудения, предлагаю вам данную диету. Она несколько более ограничена, чем те диеты, где употребляются все группы продуктов. Поэтому с вегетарианским планом похудения вам придется быть более внимательной, так как организму может не хватать некоторых питательных веществ.

Если вы хотите соблюдать диету без мяса, рыбы или птицы, то вашему организму будет не хватать витаминов группы В, железа, селена и цинка, которые входят в состав перечисленных продуктов. Если вы совсем откажетесь от молочных продуктов (сыра, яиц), то это может привести к нехватке кальция и белка.

Чтобы заменить питательные вещества из мяса, рыбы, птицы, советую употреблять побольше темно-зеленых листовых салатов и овощей, бобовые, орехи и семена, неочищенное зерно, сушеные персики и курагу. Все перечисленные продукты имеют в своем составе железо, селен и витамины группы В. Источником кальция и белка являются следующие

продукты: семена мака, кунжут, тофу, витаминизированное соевое молоко, миндаль, соевые бобы, инжир, фасоль, шпинат, бразильский орех, турецкий горох-нут, брокколи, зелень, белокачанная капуста и белый хлеб, бобовые, макароны и неочищенное зерно.

Если вы не хотите быть такой уж строгой вегетарианкой, то вместо мяса советую употреблять рыбу, иначе можно лишиться себя очень важных и незаменимых жирных кислот Омега-3. Вместо рыбы, при желании, используйте в диете льняное семя, грецкие орехи, арахисовое или рапсовое масла.

Данная диета рассчитана на 1500 ккал в день и удовлетворяет требованиям по содержанию жиров для такой диеты.

Обязательно употребляйте каждый день стакан соевого или коровьего обезжиренного молока. Съедайте два раза в день по пригоршне очищенных тыквенных семечек, кунжута, семян подсолнечника или грецких орехов, кешью и миндаля (только без соли), сушеные персики и курагу. В вашем рационе должно присутствовать достаточное количество разнообразных фруктов и без ограничения - листовая зелень, зеленые салаты, помидоры, лук, специи, свежие и сушеные травы. В качестве заправки используйте лимонный сок, уксусы и соусы без масла (низкокалорийные).

Примерное меню

День 1-й

Завтрак:

150 мл нежирного биоюгурта с маленьким бананом, апельсином, 1 чайной ложкой жидкого меда и 1 столовой ложкой льняного семени.

Обед:

400 мл грибного супа: лесные грибы, овощи, чеснок, лук, приправы по вкусу - варить на слабом огне, можно измельчить в блендере; 50 г зернового хлеба.

Ужин:

печеные баклажаны (2 порции): нарежьте 1 большой баклажан, смажьте ломтики 1/2 столовой ложки оливкового масла, приправьте по вкусу и запекайте в духовке (190 °C) на сковороде, пока они не станут мягкими и не приобретут золотистый оттенок, примерно 20 минут. Переложите баклажаны в форму, посыпьте 75 г моцареллы или тофу, полейте 250 мл томатного соуса, посыпьте тертыми орехами или крошками зернового хлеба и 1 столовой ложкой тертого пармезана. Запекайте еще 30 минут и подавайте с зеленым салатом и хрустящими хлебцами (25 г).

День 2-й

Завтрак:

1/2 грейпфрута; ломтик зернового хлеба с нежирным маргарином и 1 вареным яйцом; либо вместо яйца - биоюгурт (150 мл).

Обед:

печеный картофель (1 порция) с арахисовым маслом: запеките 225 г картофеля, смешайте с 1 столовой ложкой арахисового масла (без сахара), слегка разогретого на сковороде и взбитого с 1 столовой ложкой натурального йогурта и приправами. Подавайте с ростками пророщенных бобов и со смешанным салатом (овощи, салат, зелень либо капуста, морковь, огурцы, зелень).

Ужин:

бобы с чили (2 порции): разогрейте в сковороде с антипригарным покрытием 1/2 столовой ложки кукурузного масла, пассируйте на нем до золотистого цвета нарезанную луковичу и стручок зеленого перца, добавьте измельченный зубчик чеснока, 1 десертную ложку молотой паприки, 1 чайную ложку тмина и 1 красный перец чили. Обжарьте. Затем добавьте 400 г консервированных бобов, предварительно слив жидкость, и 400 г измельченных консервированных помидоров, приправьте по вкусу. Тушите содержимое сковороды на медленном огне 30 минут, периодически помешивая. Затем посыпьте 25 г раскрошенной моцареллы и ненадолго поместите в духовку или под гриль.

Подавайте на большом листе зеленого салата.

День 3-й

Завтрак:

порция мюсли с обезжиренным молоком; порция нарезанных фруктов или ягод; 1 ложка льняного семени.

Обед:

овощная пицца (2 порции): смажьте готовую лепешку для пиццы томатным соусом, положите свои любимые нарезанные овощи, оливки, грибы и измельченную зелень. Сверху посыпьте 50 г тертого сыра моцарелла или положите ломтики маринованного тофу. Выпекайте в духовке при температуре 200 °С в течение 20 минут. Подавайте с большой порцией зеленого салата.

Ужин:

овощная запеканка (2 порции): обдайте кипятком или разогрейте в микроволновой печи 450 г овощной смеси (например, фасоль и зеленая фасоль, перец, морковь, брокколи, горошек, кукуруза), очень большие кусочки - порежьте. Овощи должны быть мягкими. Дайте стечь воде и уложите в форму. Сварите в подсоленной воде 75 г макаронных изделий, слейте воду и смешайте с овощами. Затем приготовьте соус для овощей: смешайте 20 г оливкового масла и 25 г муки, подогрейте смесь на среднем огне до получения однородной массы. Влейте 350 мл обезжиренного молока и всыпьте 1 чайную ложку горчичного порошка. Размешивайте, пока соус загустеет. Добавьте приправу по вкусу и 40 г тертого сыра моцарелла. Полученный соус вылейте на овощи и макароны. Посыпьте тертым пармезаном и обжарьте в духовке или гриле до золотистого цвета. Подавайте с большой порцией зеленого салата. Если вы истинная вегетарианка, то вместо сыра посыпьте запеканку дроблеными орехами.

День 4-й

Завтрак:

аналогичен завтраку первого дня.

Обед:

сэндвич (1 порция): 2 ломтика зернового или ржаного хлеба намазать нежирным маргарином, добавить нарезанный помидор и 50 г сыра бри. Вариант: 50 г маринованного или обжаренного тофу, лесной гриб, обжаренный в оливковом масле с приправой; свежий фрукт.

Ужин:

чечевица со специями (2 порции): на сковороде с антипригарным покрытием разогрейте 1 столовую ложку арахисового масла и обжарьте 400 г сладкого картофеля (можно заменить любыми корнеплодами, например, топинамбуром), нарезанного кубиками. Добавьте нарезанную луковицу и обжаривайте еще несколько минут. Затем добавьте измельченный зубчик чеснока, свежий перец чили, очищенный от кожицы и семян, по 1 чайной ложке тмина и свежего имбиря, 1 чайную ложку семян кориандра. Помешивайте 1-2 минуты, затем добавьте сваренную или консервированную чечевицу (коричневую или зеленую) и 150 мл овощного бульона, доведите до кипения и варите на медленном огне без крышки 30 минут. Если смесь будет очень сухой, добавьте еще бульона. Приправьте по вкусу и добавьте 2 столовые ложки натурального йогурта (перед подачей). Подавайте с капустой.

День 5-й

Завтрак:

1 большой кусок зернового хлеба с нежирным маргарином, сверху положить 150 г печеной фасоли в томатном соусе; 1/2 грейпфрута.

Обед:

рис с фруктами и орехами (2 порции): сварить 100 г коричневого риса, остудить. Затем смешать рис с 50 г свежей стручковой фасоли, с 25 г дробленых орехов (пекан или кешью), с 1 столовой ложкой семечек подсолнечника, 4 измельченными половинками кураги, 1 измельченным бананом и заправить смесью из 2 столовых ложек био йогурта, ли-

монного сока, приправой по вкусу и 1 столовой ложкой хуммуса (пюре из турецкого гороха нута); на десерт - порция любых фруктов.

Ужин:

тушеные овощи с грибами (2 порции): разогрейте в кастрюле с антипригарным покрытием 1 столовую ложку оливкового масла, обжарьте тонко нарезанный лук до золотистого цвета. За это время нарежьте 200 г молодого картофеля (кубиками). Добавьте в кастрюлю 1 зубчик чеснока и по 1 чайной ложке тмина, паприки и кориандра, а также щепотку шафрана. Положите в кастрюлю картофель и грибы (175 г), 75 г весенней зелени, 200 г измельченных консервированных помидоров, 5 столовых ложек овощного бульона и приправу по вкусу. Еще раз перемешайте и готовьте либо в духовке (180 °С), либо на плите, пока овощи не станут мягкими. Подавайте с хрустящими хлебцами (25 г).

День 6-й

Завтрак:

среднего размера тарелка мюсли со снятым молоком, фруктами и ягодами и 1 столовой ложкой льняного семени.

Обед:

400 мл готового или домашнего чечевичного супа с 1 ломтем зернового или ржаного хлеба; 1 апельсин.

Ужин:

цельнозерновые макароны с гарниром: отварите макароны в подсоленной воде, добавьте оливковое масло, шпинат или другую зелень, 10 г тертого пармезана или 50 г твердого тофу, порезанного кубиками.

КАК ПОДЧЕРКНУТЬ КРАСОТУ ВАШЕЙ ФИГУРЫ УХОЖЕННЫМ ТЕЛОМ

Как сохранить блеск и красоту ваших волос

Хотите выглядеть на все сто? Тогда не забывайте, что именно «всему голова». Это, конечно же, волосы. Даже самое красивое платье не заслужит высокой оценки, если роль дополнения играют грустные сосульки, по недоразумению именуемые прической. Роскошная грива - украшение, которое невозможно взять напрокат или достать в одночасье из бабочки престижной фирмы. В то же время слабые, тонкие, сухие или, наоборот, слишком жирные от природы волосы при правильном, а главное, регулярном уходе могут чувствовать себя прекрасно.

Да, профессионал-стилист может создать эффектную прическу практически из любых волос. В ближайшие двадцать четыре часа вы будете великолепны. Но если хотите продлить это счастливое время до бесконечности, прислушайтесь к моим рекомендациям.

Лучше всего проводить диагностику через некоторое время после мытья головы. Другими словами, состояние волос проявляется наиболее отчетливо, когда спасительное действие бальзамов и ополаскивателей уже сходит на нет, а пыль, грязь, выделения сальных желез еще не успели обезобразить нежное тело волоса. Самый простой способ, приемлемый для самостоятельной «домашней» работы, - это визуально-тактильный метод (посмотреть-потрогать). Здоровым считается волос, упругий на ощупь, гладкий, блестящий, но не жирный, не ломкий и не секущийся. Если вас интересует более полная информация, можно обратиться за помощью к специалистам. Как известно, проблему легче предотвратить, чем с ней бороться.

Здоровье волос зависит от состояния кожи головы. Жирная или, наоборот, сухая кожа может стать причиной выпадения волос.

Выбираем шампунь и кондиционер

Можно попробовать определить, к какому типу относятся ваши волосы. Единственная неувязка в том, что различные фирмы, парикмахерские школы и отдельные специалисты расходятся не только в терминологии, но и в видении самой проблемы. Например, у японцев нет понятия «жирные волосы». Если волосы жирные, их надо вымыть - таково мнение специалистов из Страны восходящего солнца. Впрочем, на европейский рынок японская фирма Shiseido поставляет шампуни для всех типов волос.

У большинства из нас от природы волосы нормального типа. Им подходят средства, на которых написано «для всех типов волос» или «для нормальных». Можно использовать специальные шампуни, придающие объем, но никогда не пытайтесь экспериментировать с препаратами, не вам адресованными. Вы рискуете испортить волосы.

Если вы подвергали волосы химической завивке или окраске, то они автоматически переходят в категорию сухих и поврежденных. Им требуются дополнительные уход и защита. Только не переусердствуйте, иначе свежие отрастающие волосы будут получать избыточный заряд питания. Выход - наносить питательные составы на концы волос, не затрагивая молодую поросль. Можно применять специальные увлажняющие шампуни: они не утяжеляют волосы, но в то же время обеспечивают достаточный уход.

Самые здоровые волосы - 5 см от кожи; волосы длиной до 20 см требуют дополнительного ухода, а волосы ниже плеч практически всегда нуждаются в интенсивной подпитке.

Практически во всех «волосных» линиях наряду с шампунями представлен богатый выбор кондиционеров. Они обеспечивают не только легкость при расчесывании, но, что значительно важнее, повседневную защиту тела волоса. Даже если вам кажется, что для ухода достаточно только одного шампуня, хотя бы раз в неделю применяйте кондиционер.

Вы заметили, что, несмотря на все старания, волосы остаются тусклыми - проведите сеанс интенсивной терапии. Используйте маски. Одни наносятся перед мытьем волос, другие - после того, как вы вымоете голову шампунем. В любом случае маску необходимо оставить на достаточно продолжительное время, а затем тщательно смыть.

Все большей популярностью пользуются тоники. Они оживляют «поникшие» волосы. Их можно использовать в промежутках между «головомойками».

Аккуратная головка

Давно прошли те времена, когда средства для укладки ограничивались только лаком да гелем сомнительной фиксации. Сейчас разнообразие муссов, гелей-спреев, пенок, восков и других специальных средств впечатляет. С их помощью можно создать самую замысловатую прическу. Главное - не забывайте: ваша голова должна выглядеть максимально естественной. Для этого процесс укладки можно начать уже во время мытья. Например, шампунь Spandex фирмы Sebastian превращает вьющиеся волосы в локоны, а прямым придает аккуратно-ухаженный вид. Популярны средства с дополнительными эффектами. Например, нежная пенка с блестками Jelly Mousse компании Goldwell делает волосы идеально здоровыми и сияющими.

Укладка коротких волос должна занимать не больше 25 минут (я не говорю о тех случаях, когда вам вздумалось поэкспериментировать). Если вы тратите больше времени - пора в парикмахерскую. Вы два дня как оттуда? Мастер не понял, что вы хотели, или он не умеет стричь? В последнем случае - ищите альтернативу. В первом - подберите картинку в модном журнале, полностью отвечающую требованию «и я хочу такую же». Захватите ее в салон и руками специалиста попытайтесь воплотить свою мечту в жизнь. Только старайтесь оставаться в рамках здравого смысла. В конце концов, вы обратились к парикмахеру, а не к пластическому хирургу.

Уход за руками

Если вы всегда мечтали о нежной и гладкой коже рук, о ногтях, сияющих перламутром морской раковины, тогда эта глава позволит вам раскрыть некоторые тайны ухода за руками. Секрет красоты достаточно прост. Он включает в себя четыре основных этапа, овладев которыми вы с гордостью будете выставлять напоказ свои руки, а не малодушно прятать их в карманы.

Первый шаг состоит в тщательной и глубокой чистке ногтей, которую необходимо проводить каждое утро. Эта процедура позволит вам не только почистить ногти, но и удалить отмершие клетки кутикулы.

Второй шаг - это защита ногтей, которая позволит вам удерживать влагу в ногтях на протяжении целого дня. С помощью этой процедуры вы предотвращаете негативное воздействие стирального порошка, моющих средств и переувлажнение ногтей при контакте с водой.

Третий шаг - это интенсивное питание кожи рук. Вам придется постоянно увлажнять руки кремом, что позволит защитить кожу от негативного влияния солнечных лучей и предотвратить потерю влаги.

Последний шаг представляет собой процедуру, которая проводится вечером перед сном. Это усиленное питание и увлажнение ногтей, позволяющее им восстановиться в течение ночи.

Первый шаг

Самой важной составляющей ухода за ногтями является чистка. В течение дня наши руки соприкасаются с огромным количеством вещей и бытовой химии, которые загрязняют ногти. Очищая их, вы удаляете въевшуюся грязь и косметику; предотвращаете появление заусениц и избавляете кутикулы от омертвевших клеток; превращаете ногтевое ложе в аккуратную, красивую дугу. И, конечно, самое главное - чистка ногтей усиливает кровообращение, способствуя оздоровлению ногтей.

Для этой процедуры вам понадобятся жидкое мыло и щеточка из натуральной щетины, мягкой с одной стороны и жесткой с другой. Не рекомендую пользоваться нейлоновыми щетками, так как они царапают ногти и кожу.

Нанесите на мягкую щетину жидкое мыло и слегка взбейте пену. Когда появится обильное количество пены, начинайте чистить ногти, смягчая кутикулы. Затем, используя жесткую щетину, продолжайте чистку под ногтями и по их поверхности. Если у вас есть заусеницы или воспаленные участки кожи, пропускайте их. Чистите осторожно, но тщательно. Нежная пена жидкого или глицеринового мыла в сочетании с мягкой щетиной щеточки позволит вам тщательно очистить ногти, не травмируя ткани ногтей и кожу вокруг них. Повторяя процедуру, обязательно очистите все ногти на обеих руках. Что касается ежедневности чистки, возможно, она подойдет не всем. Если у вас чувствительные тонкие ногти, значит, вам следует реже проводить процедуру. Появление микротрещинок на поверхности ногтя также свидетельствует о вашем чрезмерном усердии. Тем, у кого мягкие ногти и очень чувствительная кожа, достаточно проводить чистку раз в неделю.

После того, как вы почистили ногти, тщательно вымойте руки под струей проточной воды и также тщательно высушите их чистым полотенцем.

Второй шаг

Как только вы высушили ногти, нанесите на них защитный слой. Это поможет удерживать влагу внутри тканей ногтей. Говоря о защитном слое, я имею в виду специальные средства для ногтей, которые в изобилии представлены на косметическом рынке. Это - специальные лосьоны, которые продаются в таких же упаковках, как лак для ногтей и представляют собой бесцветную защитную основу. Также можно приобрести специальные защитные кремы для ногтей, но не путайте с кремами, которые подходят для кожи

рук. Хорошим и эффективным средством вам послужат лимонный сок и обыкновенный столовый уксус. Можно втирать в ногти теплое оливковое или миндальное масло. Просто помассируйте маслом в течение 5 минут поверхность ногтей. Еще одним необычайно простым, но в то же время эффективным средством является гигиеническая помада, в состав которой входит воск. Именно воск изолирует ваши ногтевые пластины от негативного воздействия воды и грязи. Нанесите губную помаду на верхние части поверхности каждого ногтя, затем большим пальцем аккуратно, но тщательно вотрите ее. Убедитесь в том, что также тщательно вы обработали кутикулы, так как недостаточный уход за ними приводит к возникновению многих проблем с ногтями.

Третий шаг

Следующим шагом должна быть забота о коже рук. Воспользуйтесь любым, хорошо увлажняющим или защитным кремом для рук. Тщательно вотрите большое количество крема в кожу по всей поверхности. В холодное время втирайте крем более продолжительное время, а если ваши руки склонны к образованию трещинок от воздействия мороза, попробуйте втирать в кожу рук теплое масло (оливковое, миндальное, масляный раствор витамина E).

Старайтесь в течение дня несколько раз пользоваться кремом. Ежедневное многократное увлажнение позволит защитить кожу рук от ультрафиолетовых лучей, обветривания, воздействия воды и химии. Запомните! Переувлажнить кожу рук просто невозможно.

Четвертый шаг

В течение дня наши ногти подвергаются воздействию многих негативных факторов: солнце, щелочи мыла или моющих средств, грязь. Чтобы противостоять влиянию внешней среды необходимо регулярно подпитывать наши ногти.

После того как вы помыли руки перед сном, нанесите на каждый ноготь небольшое количество питательного крема для ногтей. Затем разотрите его по всей поверхности. Помимо уже готовых косметических препаратов, которые продаются во многих магазинах, воспользуйтесь следующими рецептами:

1. Высушив руки, окуните пальцы в теплое оливковое, миндальное или лавандовое масло на 5 минут, усилить эффект вам поможет чайная ложка меда. Затем оберните руки теплым полотенцем на 5 минут и снова помассируйте их с маслом. Можно оставить состав на всю ночь, надев на руки хлопчатобумажные перчатки.

2. Смешайте 100 г растительного масла, несколько капель витамина А, 3 капли йода или 5 капель лимонного сока. Погрузите кончики пальцев в полученный состав и подержите 10 минут. Затем ополосните руки прохладной водой.

3. Возьмите грейпфрут и срежьте с него кусочек корки с небольшим количеством мякоти. В течение нескольких минут потрите ногти грейпфрутом, затем, ополоснув ногти прохладной водой, нанесите на них питательный крем. Фруктовые кислоты, входящие в состав цитрусовых, прекрасно питают и укрепляют ногти.

После того, как вы подпитали ногти, уделите внимание коже рук. Воспользовавшись питательным кремом, втирайте его в течение некоторого времени. Это позволит коже восстановиться, пока вы спите. Кстати, масляные ванночки для ногтей окажутся такими же эффективными и для кожи рук.

Уход за кутикулами

Ежедневная чистка ногтей позволит удалить отмершие клетки кожи в области кутикул и предотвратит их прирастание к поверхности ногтя, что приводит к появлению заусениц. Именно ежедневная чистка избавит вас от многих проблем.

Чтобы ногти выглядели более красивыми и эстетичными, осторожно отодвигайте кутикулы после каждой чистки. Для этого используйте триммер. Он имеет форму лопатки и специально предназначен для этой цели. Обычно в маникюрных наборах продается трим-

мер с двумя концами. Второй конец имеет маленькое острие и используется для снятия грубых и сухих фрагментов кожи на кутикулах. Чтобы их обработать, сначала используйте кончик в форме лопатки. Это придаст ногтям округлую форму. Затем расположите второй конец триммера у одного из краев кутикулы, держа его параллельно ногтю и под углом к кутикулам. При этом зубчики должны быть направлены вверх.

С помощью триммера вы снимаете отмершие фрагменты кожи, не проникая под кутикулы. Во избежание травмирования, не используйте триммер больше одного раза в неделю. Неправильная обработка или же полное отсутствие ухода за ногтями могут привести к тому, что у вас сформируются чрезмерно разросшиеся кутикулы.

Чтобы избавиться от них, рекомендуем очень простое и безболезненное средство: смочите кончики пальцев в воде, затем погрузите их в чашку с кукурузной мукой и тщательно вотрите муку в область кутикул. Ополосните руки и щеточкой для ногтей плавно протрите ногти. Затем, используя грубое махровое полотенце, слегка полируйте их и вытирайте насухо.

Смягчить сухие и твердые кутикулы вам помогут эфирные масла, которые также прекрасно стимулируют рост ногтей. Вы можете попробовать масла кедра, иланг-иланга, эвкалипта, розы, герани, лаванды или можжевельника. Капните на каждый ноготь по капле и плавно вотрите в кутикулы. Повторяйте эту процедуру до тех пор, пока кожа не станет мягкой.

Формы ногтя

Конечно, мода ежесезонно диктует новые формы ногтей. Но не всегда хочется выглядеть экстравагантной. Существует четыре основных формы ногтя.

Первая форма - это повторение линии верхней части ногтевого ложа. Она хороша и удобна тем, кто работает руками. Если у вас ломкие и слабые ногти, то они не пострадают, если им придать такую форму.

Вторая конфигурация - овальная. Такие ногти более женственны, но придавать овальную форму лучше всего крепким ногтям.

Третья конфигурация - квадратная и выглядит немного экстравагантно. Также подходит женщинам с хрупкими ногтями.

Четвертая повторяет конфигурацию кутикул. Такие ногти выглядят очень естественно и подходят всем женщинам. Прежде чем следовать моде на форму ногтей, убедитесь, что она соответствует не только форме ваших рук, но и стилю одежды.

Чтобы придать ногтям форму, повторяющую линии ногтевого ложа, подпиливайте кончик ногтя, держа пилку параллельно этой линии. Слегка наклоняйте пилку назад, чтобы скосить кромку ногтя. Работая пилкой в одной направлении добейтесь желаемой длины. Затем подпилите одну сторону ногтя параллельно боковой линии кончика пальца, потом сделайте то же самое с другой стороной. Не закругляйте всю боковую кромку ногтя. Оставьте прямым боковой участок, там, где он отделяется от пальца, это сделает ноготь более укрепленным. После того как вы сделали набросок, на кончике появятся четыре точки. Две нижние находятся на пересечении прямых боковых участков и слегка округленных боковых участков, расположенных выше. Две верхних точки находятся на пересечении боковых округленных участков и верхнего округленного участка. С помощью пилки уберите углы, сделав линию более плавной. С помощью более мелкозернистой пилки уберите шероховатости и зазубрины.

Чтобы придать ногтям форму трех остальных вариантов, воспользуйтесь рекомендациями описанными выше. Просто в конце с помощью пилочки образуйте тот контур, который вам нравится больше всего.

Чтобы ногти не ломались и были более крепкими, приготовьте мазь на основе воска, которую регулярно втирайте в ногтевые пластины. Растопите на паровой бане 20 г пчелиного воска (его можно купить там, где продают мед) и 1/2 чайной ложки масла жожоба. Остудите смесь и храните при комнатной температуре, используя по мере надобности.

После того, как вы добились нужной для себя формы ногтей, используя натуральные средства для усиления блеска, подчеркните их природную красоту.

С помощью специального крема, придающего ногтям блеск и кусочка замши или меха, вы без труда добьетесь желаемого результата. Нанесите небольшое количество крема на ноготь и начинайте полировать его кусочком замши, совершая движения только в одном направлении. Добиться блестящих ногтей можно с помощью пчелиного воска. Просто разотрите воск по поверхности ногтя и отполируйте его также, как при использовании крема.

Маски для ухода за руками

Ванночка из отрубей

Позволит смягчить кожу рук и сделает ее шелковистой. Разведите полстакана любых отрубей стаканом кипятка. Подождите, пока отруби остынут до температуры тела, погрузите в них руки и держите 10 минут. Затем вымойте руки в теплой воде и тщательно высушите.

Маска из яичного белка

Хорошенько взбейте яичный белок. Опустите руку в емкость и тщательно вотрите белок в кожу руки. То же самое сделайте с другой рукой. Через 3 минуты вымойте руки теплой водой и тщательно высушите.

Убираем пигментные пятна

Если вас беспокоят пигментные пятна на руках, следующие отбеливающие маски придут вам на помощь:

Смелите в миксере 2 столовые ложки овсяной крупы. Полученную муку разведите соком половины лимона. Нанесите кашицу на тыльную сторону ладони и подержите 3-4 минуты. Затем вымойте руки и тщательно высушите. Так как лимон и многие цитрусовые сушат кожу рук, обязательно нанесите питательный или увлажняющий крем.

Отбеливатель для рук из йогурта и лимона

Смешайте 250 г обычного йогурта (не фруктового) с соком одного лимона. Подержите смесь в закрытой посуде в холодильнике несколько часов, смажьте кисти полученным составом и подержите 3-4 минуты. Затем вымойте руки и тщательно высушите.

Полученная маска может храниться в холодильнике несколько недель.

И напоследок хочу добавить: какую бы работу вы не выполняли руками - сажали цветы, мыли посуду, стирали - оберегайте руки с помощью перчаток, а чтобы солнце своими сильными лучами не вредило коже ваших рук, пользуйтесь кремами с солнцезащитным фактором.

Пять шагов к красоте ваших ног

Ступни ног - в отличие от прочих эффектных частей тела - не вдохновляют поэтов. Но ухоженные ступни - фундамент красоты, и летом красавица на стройных ногах с жесткими пятками и грубыми ногтями теряет львиную долю своего очарования.

Шаг 1. ПЕДИКЮР. Можно делать его самостоятельно, но лучше отправиться в салон - тогда из тяжелого труда в скрюченном положении процедура превратится в сеанс релаксации. Кроме того, срезая загрубевшую кожу станком, вы можете неправильно сбить форму пятки или пораниться.

Советы упорным поклонницам метода «сделай сам»:

В ванночку добавляйте расслабляющие и дезинфицирующие средства. Пока ступни отмокают, разотрите их щеткой или сделайте пилинг скрабом для ног.

Отвердевшую кожу (мозоли, натоптыши) скоблите пилками из прессованной гранитной крошки: сначала с крупным зерном, потом - с более мелким. Не пользуйтесь щипчиками или ножницами - любые ранки чреваты инфекцией.

На большом пальце ноготь срезают в 3-4 приема, чтобы он не расщеплялся. Не скругляйте ногти, иначе они начнут врастать.

Покройте кутикулу размягчающим средством, оставьте на 1-2 минуты и отодвиньте деревянной или костяной лопаткой, но не срезайте! Сильные наросты сошлифуйте пилкой.

Не забудьте смазать ступни кремом или маслом для ног и сделать массаж - все движения от подошвы снизу вверх по своду стопы.

Нанесите лак с противогрибковым эффектом, освежающий крем или тоник для ног.

Делать педикюр лучше 1 раз в месяц, а если регулярно ухаживать за кожей стоп - то более редко. Беготня по пляжу босиком - лучший скраб ступней.

Шаг 2. КОГДА НУЖЕН ВРАЧ. В салоне могут отказаться делать педикюр и направят к врачу, если у вас врос ноготь, появился грибок или возникли глубокие трещины в коже. Народный способ лечения трещин: смазать их соком свежего помидора. Профилактика появления грибка - средства от пота (пот создает благоприятную среду для его развития). Кожу между пальцами вытирайте насухо.

Шаг 3. ПРОБЛЕМНЫЕ ЗОНЫ. Это большой палец, пятка и подушечка под пальцами - там образуются натоптыши и мозоли из загрубевшей кожи (так кожа «защищается» от постоянного давления). Иногда эти места ноют или даже болят. Сверху на пальцах обувь также натирает нам кожу, и возникает сухая мозоль. Избавиться от загрубевшей кожи навсегда невозможно - мы постоянно давим своим весом на малую площадь...

Помните, мозоли нельзя срезать! Сухие мозоли (особенно проникающие кератомы - с уже появившимся «корешком»), конусообразным стержнем, уходящим в глубь кожи) лучше удалять аппаратным методом в салоне. Их безболезненно высверливают, последовательно используя сверла разных диаметров, потом вводят мозольную жидкость, затем снова высверливают - и так продолжается в течение нескольких процедур. Еще не «укоренившиеся» мозоли отшлифовывают абразивными камешками из прессованной гранитной крошки. При аппаратном педикюре в салоне широко применяются специальные химические средства, отшелушивающие загрубевшую кожу. Если вы удаляете мозоли самостоятельно с помощью мозольного пластыря, имейте в виду, что появляющаяся из-под грубой корки свежая кожица слишком нежна - ее надо прикрывать специальным защитным пластырем-подушечкой, иначе она снова загрубеет. Вместо пластыря можно приложить на ночь распаренные цветки ноготков или печеный лук.

Отдельная проблема - волдыри. Чтобы даже самые дальние переходы были вам не страшны, заранее пять дней подряд обильно наносите перед сном на ступни средство против пота и надевайте хлопчатобумажные носки. Потом делайте это раз в неделю. Жжение и боль от уже появившегося волдыря снимайте кусочком ваты, пропитанным холодным молоком.

Шаг 4. УХАЖИВАЕМ ЗА КОЖЕЙ. Две главные проблемы кожи ступней - сухость и потливость. Причина сухости - в недостатке солевых желез на ступнях, а потливости - в избытке потовых желез и нарушении кровообращения. Минимум 2-3 раза в неделю после душа обрабатывайте ступни скрабом и смазывайте питательным средством для ног. Многие препараты не только увлажняют кожу ног, но и снимают усталость, дезинфицируют и тонизируют, уменьшают потливость. Кроме того, полезно раз в неделю побаловать свои ножки следующими процедурами.

Ванны

С ромашкой, мятой - уменьшают усталость, потливость: 6 ст. ложек ромашки настаивать 1 час в 2 л кипятка, процедить, подогреть, держать ноги, пока вода не остынет.

С кубиками льда и ментолом - снимают отек.

С дубовой, ивовой корой (хвоцом, поваренной солью) - уменьшают потливость: 300 г коры варить в 2 л воды 30 минут, процедить, довести объем до 2 л, держать ноги 20-30 минут.

С календулой - для дезинфекции растрескавшейся кожи и профилактики грибковых заболеваний: залить 1 ст. ложку календулы 1 л кипятка.

Контрастные (можно с поваренной или морской солью) - улучшают кровообращение: 5 минут в горячей, 1 минуту - в холодной воде.

С сосновыми почками - улучшают кровообращение: на 1 л кипятка - 2 ст. ложки почек, охладить, процедить, добавить 1 ст. ложку уксуса, держать ноги 10-15 минут.

Маски после педикюра, пилинга, ванны

Салоны предлагают спа-процедуры для ног (грязевые, парафиновые и др.), например так называемый «парафиновый оргазм»: ноги опускают в теплую парафиновую смесь с витаминными и питательными добавками, а потом надевают специальные носки.

Дома смажьте ступни кремом для ног, обмотайте пластиковой пленкой, наденьте хлопчатобумажные носки и держите 1-2 часа (или всю ночь). Шерстяные носки не годятся - кожа сморщится!

Шаг 5. НАВОДИМ КРАСОТУ. Отполируйте ногти - вместо тусклой желтоватой поверхности появится блестящая, розовая, сияющая здоровьем. Шлифуйте их пластиковыми или замшевыми пилками-бафками, переходя от баффа с грубой зернистостью к более «нежным» (последний блеск ногтям придает замшевая пилка). Облегчают полировку минеральные масла, масло для кутикулы, вода, полировальный крем. После шлифовки нанесите бесцветный лак - иначе поверхность ногтя пожелтеет вновь.

Как лелеять грудь

Ее красота и формы воспеты поэтами всех времен и народов. Она вдохновляла многих великих скульпторов и художников, и продолжает это делать до сих пор. Если спросить сильную половину нашего мира, что неизменно притягивает их взгляды и к какой части женского тела хочется прикоснуться больше всего, уверена, больше половины ответит - к женской груди. Она - символ женской чувственности, главенствующий козырь в любовных играх, и именно она придает своей владелице обольстительную уверенность в себе.

Следовать моде на грудь непросто. Только совсем недавно предпочитали женщин с пышными формами, и вот, пожалуйста - уже нарахват идут плоскогрудые женщины-подростки. Но дело даже не в моде. Абсолютно неважно маленькая она, средняя или пышная, главное в том, что грудь должна быть здоровой и ухоженной.

Холить и лелеять грудь нужно ежедневно. Она нуждается в подпитке кремом, чтобы долго оставаться эластичной и упругой. Не забывайте и про контрастный душ - это улучшает кровообращение и препятствует образованию опухолей. После теплой ванны, которая расслабляет, и в которой мы так любим нежиться после трудового дня, ополосните грудь холодной водой, а еще лучше протрите осторожно кусочком льда. Мнение, что грудь нельзя массировать, справедливо только для ручного массажа. Очень полезен вакуумный массаж. Он значительно увеличивает объем капиллярного кровотока, улучшая питание тканей. А там, где хорошее кровообращение, организм способен сам избавиться от некоторых проблем. К тому же вакуумный массаж рекомендуют для профилактики рака молочной железы, а еще он великолепно справляется с послеродовыми растяжками на коже груди и повышает ее эластичность. Не менее полезны и занятия спортом. Размеры молочных желез вы конечно не увеличите, но подкачанные грудные мышцы помогут обмануть окружающих.

Даже если вы недовольны формой или размером своей груди, все равно принимайте и любите себя такой, какая вы есть. Относитесь с уважением к этому чуду природы, ведь если она наградила вас именно такой грудью, значит это было необходимо кому-то. И в на-

шем огромном мире обязательно найдется самый дорогой и любимый человек, который по достоинству оценит вашу самую прекрасную часть тела. А возможно, что уже ценит.

Посмотрите на себя в зеркало, посмотрите глазами влюбленного мужчины, и найдите ласковые и добрые слова для ее описания. Повторите их про себя так, чтобы они как молитва навсегда запали вам в душу. Уверенность в своей уникальности - это великая сила. Уверенную женщину, неважно какой у нее размер груди, оценивают сразу. Главное, я повторяю, это не размер и форма груди, а ее здоровье, красота и долголетие. Следующие девять советов помогут вам надолго сохранить красоту этого прекрасного источника вдохновения для многих мужчин.

1. Регулярно, каждый день увлажняйте грудь холодной водой: под душем или губкой.
2. Осторожно натирайте молочные железы водой с уксусом или поваренной солью (пол ч. л. уксуса или соли на стакан воды), после чего обмойте грудь холодной водой.
3. Очень легко массируйте, даже лучше сказать поглаживайте грудь пальцами смоченными в оливковом масле, оливковом креме или лимонном соке (один раз в день).
4. После 30 лет, через каждые несколько недель проводите легкий массаж-поглаживание с применением регенерирующих кремов, легонько «вбивая» крем в кожу кончиками пальцев. Затем положите на грудь теплый компресс и расслабьтесь на 15 минут.
5. Правильно выбирайте бюстгалтер, давая возможность груди «дышать». Хорошее белье прежде всего должно поддерживать грудь снизу, не сжимая и не деформируя железы и соски. Никогда не спите в лифчике. Бретельки не должны быть натянуты слишком туго, чтобы не пережимать грудную клетку.
6. Если ваша грудь уже вполне сформировалась, но вас не устраивает ее маленький размер, попытайтесь усилить кровообращение в железах с тем, чтобы стимулировать ее разрастание. Кровообращение можно усилить занятиями спортом, теплыми компрессами, инфракрасным облучением (но прежде все же стоит посоветоваться с врачом).
7. Если ваша грудь слишком большая, что чаще всего связано с избыточной полнотой, стремитесь к постепенному снижению веса. Быстрое похудение ведет к опаданию груди.
8. Проявляйте заботу не только о груди, но и ее окружении. Во многом красивую грудь способна подчеркнуть красивая осанка и походка.
9. Раз в год, даже при идеальном состоянии груди, обязательно проходите осмотр у врача-специалиста.

Ванные фантазии, или как ухаживать за всем телом

Вода - да! После душа с соляным скрабом вы почувствуете, что заново родились.

Массаж с солью. Если вы любите то особое ощущение, которое остается на коже ног после прогулки по пляжу, вам придется по душе неповторимое чувство гладкости кожи после душа с соляным скрабом. Удаляя омертвевшие клетки, отшелушивание помогает смягчить кожу, а морская соль - прекрасное естественное отшелушивающее средство. Соляной скраб можно сделать самой: смешайте 1/2 чашки соли, 10 капель ароматического масла, например лаванды или иланг-иланг, и такое количество оливкового или другого растительного масла, чтобы получилась однородная паста. Хотя лучше использовать соли Мертвого моря, которые содержат много полезных минеральных веществ, для скраба подойдет и обычная поваренная соль, но тогда нужно стараться не наносить скраб на поврежденные участки кожи.

Как пользоваться скрабами? Нанесите соль на влажную кожу, начиная с ног и постепенно поднимайтесь вверх, это поможет стимулировать кровообращение. Не трогайте шею и грудную клетку (даже самая мелкая соль может вызвать здесь раздражение кожи), но обязательно обработайте скрабом грудь (кроме сосков) и подмышки. Достаточно пользоваться скрабом раз в неделю, а на участки тела, где кожа толще (например, ступни, колени и локти), скраб можно наносить и чаще.

Несколько предостережений для летнего периода. Хотя соль смягчает кожу, она может раздражать открытые раны и участки, поврежденные солнцем или бритьем. После нанесения скраба нужно беречь кожу от солнечных лучей, но в это время хорошо применять средства для автозагара: скраб удаляет омертвевшие клетки, поэтому нет опасности, что автозагар ляжет неровно.

Нет лучшего способа вернуть утраченные силы, чем окунуться в прохладную сверкающую голубую воду. Похожее ощущение бодрости подарит вам и контрастный душ, который заставит кровь быстрее бежать по телу.

Постойте несколько минут под горячим душем, а затем на 60 секунд сделайте воду ледяной. Повторите этот цикл 2-3 раза. А в конце процедуры, чтобы продлить ощущение восторга, которое подарит вам контрастный душ, нанесите несколько капель охлаждающего мятного масла на мочалку и хорошенько разотрите ею все тело (только следите, чтобы масло не попало в глаза).

Можно попробовать и другие средства, которые снимут усталость и наполнят вас энергией: Biotherm Invigorating Body Wash, Clinique Instant Energy Body Wash.

Побалуйте себя кратким массажем головы: нанесите на ладони несколько капель масла розмарина, которое приятно пощипывает кожу, и затем сосредоточьтесь на участке за ушами. Ослабив напряжение расположенных здесь мышц, вы расслабите челюсти. Медленно двигаясь от ушей к шее, надавливайте на мышцы большим пальцем и прижимайте их на несколько секунд, затем отпускайте. Дойдя до основания черепа, разотрите шею большими пальцами, чтобы снять напряжение шейных мышц. Блаженство!

Представьте, что вы все утро поднимались по крутой горной дороге, и вдруг перед вами открывается кристально чистое озеро. Через мгновение вы уже погружаетесь в освежающую прохладную воду и наслаждаетесь пьянящим ароматом хвойного леса. Похожие ощущения вам даст бодрящая ванна с ароматическими маслами. Масла можжевельника и кипариса не только очищают и подтягивают кожу, но и успокаивают боль в мышцах и суставах.

В предлагаемом нами рецепте используются 4 ароматических масла. Добавьте в наполняющуюся ванну 4 капли масла кипариса, 10 капель масла можжевельника, 3 капли масла сладкого апельсина и 1 каплю масла сосны. Вода должна быть приятно-теплой. Также добавьте немного ароматных трав (например, тимьян, ромашку или лаванду), которые напомнят вам запахи леса! Полежите в такой ванне 20 минут. Пока вы отмокаете, зажгите свечу с экстрактами зеленого чая или других растений, выбрав в зависимости от настроения бодрящий или успокаивающий аромат. Вытеревшись полотенцем, нанесите на кожу немного духов со стимулирующим или расслабляющим эффектом.

Если закрыть глаза, нетрудно представить себе море, свежий запах, дивные оттенки синего и зеленого. И к счастью, не обязательно жить у моря, чтобы использовать его целебную силу. Можно купить сушеные водоросли и либо просто добавлять их в воду, либо смолоть в порошок и использовать как соль для ванны. А можно взять готовые средства, содержащие морские водоросли и ароматические масла. Чтобы ваша ванна с водорослями была достойна русалки, вода должна быть приятно-теплой (слишком горячая вода сушит кожу), и полежать в ней надо не менее 20 минут - это поможет расслабиться. На несколько минут можно нанести на лицо очищающую и освежающую маску с экстрактами морских водорослей и витаминами.

По секрету со всего света

Самые разные природные компоненты - от кофе и рисовых отрубей до иланг-иланга и орехов муру-муру - творят чудеса с кожей и волосами.

Что мыделаем, как только возникают проблемы с кожей? Срочно идем к косметологу. Но при этом смутно догадываемся, что в далеких-далеких странах в этих целях до сих пор

используют природные продукты - об их волшебных свойствах там известно с давних времен. Давайте вместе отправимся в путешествие по затерянным, порой далеким от цивилизации экзотическим уголкам планеты. Наша цель - раздобыть редкие рецепты красоты.

Начнем с Индии

Древнеиндийская Аюрведа рассматривает косметические средства как «пищу» для кожи. Особое значение в лечении и достижении гармонии придается местным натуральным продуктам. Например, очень популярны лакричник, базилик, роза, мята, лаванда и тмин. По Аюрведе, каждый человек обладает одной из трех дош (вата, питта, капха), или определенным типом характера. В соответствии с этим косметика подбирается индивидуально, и для каждого типа используются «свои» компоненты!

Согласно аюрведе, у людей в соответствии с их дошами возникают специфические проблемы с кожей. Определите тип своего характера и попробуйте следовать предлагаемым способам лечения.

Яблочный сидр способствует укреплению волосяных кутикулы и блеску волос.

Авокадо богато жирами, является отличным увлажняющим средством.

Мед - натуральное очищающее и смягчающее средство.

Кленовый сироп богат антиоксидантами и содержит натуральную сахарозу, которая мягко очищает кожу.

Соя, согласно последним исследованиям, улучшает цвет лица и хорошо увлажняет кожу и волосы.

Аюрведа принимает во внимание все индивидуальные особенности человека, в том числе эмоциональное и даже тактильное восприятие. Попробуйте делать по 3-4 раза в неделю 4-минутный утренний массаж с применением кунжутного масла. Начинайте с волосяной части головы и постепенно продвигайтесь вниз. Область суставов массируйте круговыми движениями, руки и ноги - по всей длине. Это придаст вам заряд энергии, а кожа получит необходимое увлажнение. По окончании примите душ.

Вам также помогут. Сырые растительные и эфирные масла, экстракты экзотических и местных растений.

На северо-востоке Бразилии, рядом с Амазонкой, местные женщины собирают орехи с пальм муру-муру. Высокий процент содержания жирных кислот делает их незаменимыми смягчающими ингредиентами в косметике. Кофе - также одно из самых распространенных в Южной Америке природных средств поддержания красоты. Размолотые зерна хорошо отшелушивают и входят в состав скрабов для тела, а собственно кофеин используется в кремах - он повышает тонус кожи и способствует ее смягчению.

Смешайте ваш любимый сорт молотого кофе с увлажняющим средством для кожи или очищающим гелем. То, что получилось, используйте как скраб для тела. Затем смойте его и увлажните кожу кремом.

Вам также поможет. Крем Advanced Stop Signs Age Defending Cream от Clinique с маслом муру-муру, свежемолотый кофе, любой увлажняющий крем для тела.

Японские красавицы издавна использовали коричневатую шелуху зерен риса, известную как рисовые отруби, для ухода за кожей лица. Ее безупречность вошла в легенду. В чем заключается секрет этого простого, на первый взгляд, природного продукта? Насыщенные сырыми маслами рисовые отруби отлично отшелушивают омертвевшие частицы эпителия. Они содержат фитиновую кислоту, а также витамины группы В - согласно исследованиям японских ученых, они улучшают циркуляцию крови и стимулируют обновление клеток. Рис и рисовые отруби также богаты протеинами, укрепляющими корни волос и предотвращающими их сечение. Именно поэтому они являются одними из основных составляющих многих средств по уходу за волосами.

Шлифовка с использованием рисовых отрубей или овсяных хлопьев сделает кожу необычайно мягкой. Измельчите (в ступке или кофемолке) 1 столовую ложку рисовых или овсяных хлопьев (можно взять и отруби), добавьте очищающее средство, которое вы обычно используете. Нанесите на лицо, вспеньте и смойте.

Вам также поможет. Эссенция, придающая коже гладкость и регулирующая водный баланс, Hydro Balance Essence из линии LacVert от DeBon; гель, восстанавливающий структуру кожи, заметно разглаживающий морщинки вокруг губ и глаз, Arovita Eye and Lip Contour от Gel Darphin.

Теперь проникнем в секреты Африки

Масло африканского ореха ши (второе название - каритэ) - уникальное косметическое сырье. Африканские женщины применяют его для укрепления волос и увлажнения кожи, лечения ожогов и ран, ухода за кожей младенцев. Но к тому, чтобы использовать чистое масло ши для лица, надо подходить с осторожностью - у многих европейцев оно вызывает раздражение. Однако в обработанном виде, либо в составе готовых средств оно абсолютно безопасно.

После ванны нанесите немного масла ши на губы, локти и ноги для интенсивного увлажнения. Также можно втереть масло в кожу головы и оставить на 20 минут.

Сокровища морей и океанов

Говорят, что греческая богиня красоты и любви Афродита появилась на свет из морской пены. Своей нежной кожей, блестящими волосами и внутренним светом она обязана природным элементам, которые ее окружали: водорослям, грязи и соли. Богатые витаминами, минералами и протеинами, эти морские сокровища - не просто поэтическая часть мифа. Являясь компонентами косметических средств, они могут все: избавить кожу от прыщей или сделать тусклые волосы блестящими, придать утонченность силуэту, защитить от внешней агрессии и просто подарить удовольствие. В морской воде растворимых минералов содержится примерно столько же, сколько в крови человека. Поэтому в море или морском климате коже практически не нужно защищать себя от окружающей среды. Она отдыхает и расслабляется.

Косметические средства с морскими элементами включают витамины и антиоксиданты, которые помогают коже избавиться от свободных радикалов. Активное использование водорослей и микроорганизмов, в частности экстракта морского планктона, нормализует деятельность клеток кожи. Дары моря «работают» с лицом и телом мягче и гармоничнее, чем синтетические кремы и кремы с компонентами животного происхождения. Ведь, согласно одной из научных теорий, жизнь зародилась в океане. Поэтому все морское человеческий организм воспринимает как нечто генетически родственное, как привет из далекого детства. И оно действительно способно творить чудеса.

Проблема 1: грубая, ороговевшая кожа. Морская соль имеет выраженную кристаллическую структуру. Поэтому, втирая соль легкими круговыми движениями, вы сможете своей коже избавиться от омертвевших чешуек и сделаете ее нежной и гладкой. При этом избегайте попадания на лицо или поврежденные участки кожи, потому что соль заживает старые раны, но разъедает свежие. Значительно мягче действуют скрабы и отшелушивающие средства, где соль является основным, но не единственным компонентом: например, соляные скрабы от ANAVA и GUAM. Не рекомендуется использовать препараты с солью, если у вас чувствительная кожа. Дополнит уход за грубой кожей любое средство, в состав которого входит увлажняющее масло. Используйте его после душа или ванны 1-2 раза в неделю.

Проблема 2: усталость ног, сухая кожа. Для ухода за ногами помогут средства с морскими водорослями, которые отшелушивают омертвевшие частички кожи, питают и увлажняют ее. Средства с морскими водорослями для ванны и душа нежно обволакивают кожу, делая ее гладкой и шелковистой. Попробуйте соль для ванн с микроионизированными водорослями от THALGO, молочное масло для ванн «Водоросли и морские минералы» от NATURE SHOP, тонизирующий гель для душа с морскими минералами от NIVEA BATH CARE.

Проблема 3: угри и прыщики на лице. Они появляются в результате закупорки пор. Используйте тоники и очищающие средства, содержащие морские ингредиенты. Различные маски с морскими глинами также прекрасно очищают кожу, открывают поры, благодаря чему кожа начинает дышать. Морские «агенты» как по волшебству выводят токсины и шлаки, благодаря чему улучшается состояние кожи и цвет лица. Попробуйте средства из линии SKIN PURE: маску CLARIFYING MASK и тоник MATIFYING AND PURIFYING BI-PHASE TONER от LANCASTER или маску MASKAQUAMILK от LANCASTER.

Проблема 4: кожа утратила сияние. «Разбудить» внутренние ресурсы, вернуть к жизни и активизировать обменные процессы - посильная задача для посланцев Мирового океана. Экстракты из кожи и плавников рыб, планктона, кораллов, панцирей, концентрированная морская вода и отдельные микроэлементы, добываемые из нее, а также бурые, зеленые, синезеленые, красные и прочие водоросли... Кремы, включающие их, подходят для любого типа кожи и всех возрастов. Попробуйте увлажняющее средство HYDRA-SORBET и лосьон LOTION MINERAL AQUA из линии IOD от CHRISTIAN DIOR, сыворотку против морщин THERMAL LIFTING SERUM от SANS SOUCIS.

Проблема 5: тусклые, секущиеся волосы. Морская соль - прямая угроза для волос. Она повреждает тело волоса, делает его тонким и хрупким. По степени агрессивности воздействие соли можно сравнить только с пагубным влиянием ультрафиолета. На помощь приходит все тот же морской компонент - водоросли. Парикмахеры утверждают, что для увлажнения и укрепления волос, а также для придания им блеска наиболее подходят средства, содержащие экстракты ламинарии. Попробуйте линии для ухода за волосами таких марок, как THALCO, THAL'ION PHYTOMER и PHYTO DESS.

Проблема 6: избыточный вес, эффект апельсиновой корки, отечность. Ждать волшебных превращений не стоит, но добиться стойкого положительного эффекта вполне реально. Микроэлементы, соли, вытяжки и экстракты способны привести в норму обменные процессы в клетках. Под их действием будет скапливаться меньше жидкости, жиры начнут активно расщепляться - все это приведет к заметному улучшению фигуры. Попробуйте укрепляющий лосьон REVITALIZING BODY LOTION WITH PLANT-MARINE «CELL EXTRAOS» от CLARINS, маску «МОРСКОЙ САД» от GREEN MAMA, антицеллюлитный гель от «ЛОПЕН».

«НАМ ВСЕМ ЕСТЬ, ЧТО СКРЫВАТЬ...»

Нам всем действительно есть что скрывать. Но главное, что должно быть в каждой женщине - это желание нравиться и себе, и всем окружающим. Если мои советы помогут вам найти свой стиль, я буду очень рада. Потому что уверенность в себе, повышенная самооценка, чувство комфорта и осознание того, что вещь, которую вы надели, вас украшает, имеет огромное значение в нашей жизни и может подарить много радостных минут. Вы можете уже сейчас, не дожидаясь того момента, когда ваша фигура станет идеальной, попытаться создать свой элегантный стиль. Вы сможете разумнее подчеркнуть свои положительные стороны и постараться скрыть свои недостатки. Ваша одежда, как сказал кто-то из известных, - это небольшая история вашей жизни, и она, одежда, не просто говорит о вас, она кричит о вашем вкусе, интеллекте и о вашей личности в целом. Элегантная, красивая, уверенная в себе женщина всегда добьется успеха как в личной жизни, так и на профессиональном поприще.

И это правда, куда бы мы ни посмотрели, мы везде видим, что физическое совершенство, элегантный внешний облик привлекает внимание, приносит удачу и славу и, конечно, повышает вероятность найти самого достойного спутника жизни.

По статистике до 70 % женщин недовольны своим телом. Но если вы правильно оденетесь, то сможете изменить эту печальную установку и будете более спокойно относиться к своему телу. Если вы оденетесь красиво и почувствуете себя стройной, то, глядя на себя в

зеркало, почувствуете, как моментально улучшается ваше настроение и как поднимается до заоблачных высот ваша самооценка. Правильно подобранный стиль одежды позволит вам считать свое несовершенство чем-то уникальным, единственным и неповторимым. Считать его своей отличительной чертой, свойственной только вам и никому кроме вас. И не верьте тем, кто говорит, будто красота имеет свои стандарты. Каждая женщина уникальна и неповторима. Так будьте такой - вы это можете.

Однотонность или как скрыть недостатки

Мой первый совет касается однотонной одежды. Почему? Да потому, что в такой одежде при любых пропорциях и росте каждая женщина выглядит выше и стройнее. К тому же, она достаточно элегантна. Под понятием однотонность я подразумеваю то, что весь ваш ансамбль должен быть выдержан в одном цвете. Выигрыш от этого двойной. Во-первых, цвет - это первое, на что смотрят люди; во-вторых, однотонность сразу создает для вашей фигуры выигрышную вертикаль, которая визуальнo делает женщину высокой. Соединив эти два плюса, вы поймете, как прекрасно стройнит вашу фигуру однотонный костюм.

Когда я говорю об одинаковом цвете, то имею в виду еще и использование разнофактурных тканей. Вы можете использовать для составления элегантного костюма самые различные материалы, в разумных пределах, конечно, (вы же не наденете шелковые брюки с кожаной курткой). Вас, на самом деле, удивит многообразие сочетаний, способных изменить ваш облик. Используя жаккардовые рисунки, всевозможные ребристости и угловатости, можно разнообразить свою одежду, совершенно не прибегая к разноцветию. Кроме того, фактура материала поможет отгадать ваше настроение: шелк и шифон сделают вас роскошно женственной; бархат добавит романтики; твид сделает консервативно элегантной, как леди холодного Альбиона.

В наше время носить сочетаемое с несочетаемым уже не экзотика, как было несколько десятилетий назад. Кутюрье сочетают друг с другом все, что угодно. И вы в этом вопросе можете делать то же самое, с одним нюансом - то, что способно придать вам дополнительный объем, отбросьте.

Не следует также считать, что ваш гардероб должен напоминать только темные одеяния монахинь. В каждом правиле бывают и исключения. Да и сами правила так приятно нарушать, поэтому смело вносите яркие краски в свои модели.

Когда я советую однотонную одежду, я подразумеваю игру оттенков. Ведь цвет имеет множество промежуточных. В пастельных тонах, например, вы можете создать стильные комбинации из голубоватого и лавандового цветов, приглушенного зеленого и бледно-желтого. Яркие краски добавят вам жизнерадостность и оптимизм, поэтому попробуйте красный и пурпурный, ярко-синий и цвет насыщенных изумрудов. Но если вы хотите выглядеть очень стройной, смешивайте глубокие темные тона, например, темно-коричневый и антрацитовый (угольно-серый) цвета. Ну а черный хорош с любыми темными цветами. Один совет: старайтесь не использовать яркие добавки цвета в темной одежде в проблемных зонах. Хорошим вариантом могут быть и различные оттенки одного цвета. Интересные варианты может дать сочетание цвета верблюжьей шерсти или какао и шоколада. Если вы выбираете сочетание светлых и темных тонов, пусть светлые располагаются вверху, поближе к лицу, а не к проблемным зонам, которые вам бы хотелось скрыть.

Помните, что все светлое первым привлекает внимание. Интересной изюминкой при создании стиля может стать добавление контрастного цвета внутри силуэта. Например, в однотонный костюм добавьте яркую по контрасту блузку, шарфик, жилет, платок или свитер. Такая цветная деталь при однотонной вертикали не позволит вам выглядеть чересчур худой или длинной. Вообще, существует огромное разнообразие способов игры с оттен-

ками, стоит только проявить одно великолепное женское качество - нашу фантазию. А уж это мы, женщины, умеем делать превосходно.

Идеальной черный цвет

Прислушайтесь к совету модельера Донны Каран: «Черный цвет - это идеал. Вы можете его носить и днем, и вечером. Он всегда к лицу. Он всегда сексуален. Лично я чувствую себя стройной и привлекательной только в черном». Этими словами уже все сказано. Черный цвет всегда в моде, всегда актуален, не пачкается, не требует особого ухода и надоедающих стирок. К тому же, на черном так исключительно классно смотрятся драгоценности.

Я, например, обожаю черный цвет и выбрала его для себя уже давно. Совершенно не считаю его цветом траура уже только за то, что кажусь в нем стройной и высокой. А это при моем-то «метр с кепкой» много значит. И сочетается он, с чем угодно, а особенно с моими русыми волосами. Но, являясь ярой сторонницей черного цвета, совершенно не навязываю его другим. Просто при разумном составлении стиля или гардероба, особенно тем, кому есть что скрывать, советую выбрать один или два темных цвета, которые будут гармонировать с цветом вашей кожи, и уж затем подобрать одежду под них.

Если вы, как и я, любите черный цвет, смело носите с ним золото, серебро, жемчуг и даже любые минералы. К нему подходит все. Говорят, в нынешнем сезоне особо актуальны сочетания черного и белого цветов, как шахматные клетки. Если вы живете от сезона к сезону, придерживайтесь этого совета, всем остальным посоветую более элегантное и изысканное сочетание черного с цветом слоновой кости. Из темных цветов мне также нравится насыщенный цвет баклажана, хорош цвет темного шоколада, особенно «белоснежка», а уж темно-оливковый просто бесподобен. Не думаю, что наступит такое время, когда темные цвета выйдут из моды, особенно черный.

Каждый цвет по-своему прекрасен. Варьируя цвета, мы как бы передаем окружающим свое настроение: пастельные тона - женственность и мягкость; яркие краски - жизнерадостность и оптимизм; приглушенные тона объявят вас консерватором; а почему-то черный - называют драматическим, хотя не во всех странах черный означает траур, например, на Востоке цвет траура - это белый цвет.

Линии - это друзья или враги

Мой второй совет касается вертикалей в одежде. Давайте-ка разберемся, друзья они нам или злостные враги. Чтобы это понять, я расскажу об одной занятной особенности наших глаз. Вертикальные линии идут, как нам всем известно, сверху вниз. Если предмет не пересекает горизонтальные линии, то глаза спокойно опускаются вниз и также свободно скользят вверх. Однако, если появляется горизонтальная полоса, то взгляд останавливается и сначала двигается вдоль линии, а затем уже продолжает свой обычный путь. И хотя мы этого не осознаем, но именно так смотрим на собеседника, и именно так смотрят на нас. Чем быстрее взгляд скользит по линии, тем длиннее и уже кажется нам область, ею занимаемая.

А так как взгляд по вертикали, не встречая препятствий, движется гораздо быстрее, то и наше тело кажется более узким и длинным. Следовательно, более стройным и высоким оно будет тогда, когда на нашей одежде имеются вертикальные линии.

И, совершенно естественно, наша фигура кажется толще, шире и короче, если на нее одето нечто в горизонтальную полоску. Поэтому, наверняка, вы уже поняли, что вертикальные линии наши лучшие подружки.

Но опять же, у каждого правила есть свои исключения. По идее, если верить написанному, полосы должны нас стройнить, но такой рисунок на эластичных обтягивающих тканях просто «кошмар на крыльях ночи». Однажды для занятий шейпингом мне понадобились леггинсы. Времени было мало, поэтому я купила первое, что попало под руку - штанишки в вертикальную полосочку, в нормальную темную полосочку. Когда, придя домой, я их примерила, моему ужасу не было предела. Глядя на себя в зеркало, я думала: неужели я такая толстая, - и это при том, что два года я регулярно занималась в спортивном клубе и ноги у меня были довольно накачанными. Во общем, в итоге пришлось эти леггинсы засунуть подальше в шкаф. Отсюда вывод - вертикальные линии на обтягивающей одежде не так великолепны, как на свободной, поэтому при покупке будьте осторожны.

И второе исключение. Избегайте любых широких вертикальных линий, расположенных на большом расстоянии друг от друга. Когда пространство между полосками значительное, наш взгляд начинает скользить из стороны в сторону, а не только вверх-вниз. Мы начинаем казаться окружающим еще шире и толще, чем есть на самом деле.

Что касается диагоналей и горизонталей. Если диагональ ближе к вертикальной линии - она наилучший друг, так как прекрасно удлиняет и стройнит нашу фигуру, если наоборот - то враг нашему телу, потому что, как и горизонталь, делает его шире.

Про то, что горизонтальные линии наши враги, вы уже догадались. Если что-то и способно оказать на нашу фигуру убийственное воздействие, то это они. Особенно это касается их расположения. Ни в коем случае нельзя располагать горизонталь в проблемных зонах. Если, например, ваши бедра полноваты, то широкий пояс способен свести на нет всю вашу красоту: зрительно добавит лишние сантиметры, привлечет ненужное внимание и, наконец, мало того, что прервет вертикальную линию силуэта, так еще и укоротит ноги. И не забывайте, что горизонталь создают не только линии на одежде. Они могут располагаться в самых различных местах: карманы, вытачки, швы, пуговицы, линии вырезов, расположение складок, способ драпировки ткани.

Пропорции и как бороться с ними

Главный вопрос как в архитектуре, так и в моде - это пропорции. Одежда тогда способна сделать нас неуклюжими, когда непропорциональна нашему телу. Вы, наверное, не раз замечали, как на разных женщинах, имеющих одинаковый размер, одна и та же одежда может выглядеть либо великолепно, либо ужасно.

Пропорциональность - это соотношение между размерами различных частей тела, например, длина ног и туловища, ширина бедер и плеч, или грудной клетки и т. д. Вы всегда должны помнить - ни рост, ни вес не определяют пропорциональность. Вы можете быть маленького роста и полного телосложения, но весь ваш облик очень гармоничен; в то же время высокая худая женщина может быть совершенно неказистой за счет непропорциональной фигуры.

Поэтому мой следующий совет - как обмануть свои пропорции. Главное, что следует уяснить - это длинная одежда должна носиться только поверх короткой или узкой; и, наоборот, - короткое поверх длинного и объемного. Например, длинная юбка великолепно смотрится с коротким верхом, или пиджак прекрасно сочетается с узкими брючками или короткой юбкой. Почему? Потому, что такие пропорции гармонично разделяют тело на три части, а не разрезают его пополам, что не очень приятно для глаз. Рискованным сочетанием для большинства женщин может быть короткое поверх узкого, как короткая курточка поверх узких брючек, все-таки такое сочетание требует хорошей фигурки. То же самое можно сказать и про объемный жакет поверх широких брюк в стиле «палаццо».

Но, как мы знаем, из правил есть исключения, поэтому чем вы стройнее и выше, смело экспериментируйте с пропорциями. Далее, что нужно учитывать - это приталенность

одежды, которая намного выгоднее подчеркивает ваш силуэт, чем облегающая одежда. Плотно облегающее платье способно испортить даже самую стройную фигуру.

Выбирая юбки, старайтесь, чтобы они были не слишком широки, особенно если вы хотите выглядеть стройнее. И пусть они будут больше в длину, чем в ширину. Таким образом можно по максимуму добиться удлиняющего эффекта.

Чтобы не выглядеть приземистой или коротконогой, выбирайте пальто, плащи и теплые юбки не очень большой длины. Большая длина хорошо смотрится на легких и струящихся тканях. Исключение - вечерние платья.

Если вы любительница брюк, учитывайте, что узкие, прямые и длинные брюки стройнят, а чем они шире, тем тоньше и мягче должна быть ткань. А теперь поконкретней рассмотрим пропорции. Это нетрудно, тем более, что главная проблема обычно таится в соотношении верхней и нижней части тела. Поэтому, глядя на себя в зеркало, честно признайтесь, к какой категории вы относитесь: у вас короткое тело или длинные ноги, длинное тело или короткие ноги, широкие бедра, полная грудь, совершенно стандартная фигура.

Если у вас длинное тело

Такую фигуру отличают как достоинства, так и недостатки. На вашей фигуре лучше всего смотрятся платья, юбки, пиджаки и блузки. Но недостатком вашей фигуры считается недостаточная длина ног. Ваша цель так составить гардероб, чтобы максимально зрительно удлинить ножки.

Чтобы казаться выше, отдавайте предпочтение юбкам, тогда окружающим труднее будет понять, где начинаются ваши ноги. Лучше всего вам подойдут длинные узкие юбки - они добавят вам роста.

Идеальным выбором можно также считать платья с завышенной талией. Широкие пояса помогут поднять линию талии и удлинить ноги, но только если они однотонны по цвету с юбками или брюками.

При выборе вечернего платья придется отказаться от длинных, облегающих тело как перчатка платьев, расширяющихся от линии колен. Даже на высоченных шпильках вы будете казаться коротконогой. Также откажитесь от длинных шорт, слишком узких брюк и брюк, сидящих на бедрах. Но не отчаивайтесь, наилучший покрой для вас следующий: с высокой линией талии, особенно классические с драпировкой, прямые узкие брюки, брюки со стрелками. Всегда надевайте под брюки каблучки, но никогда не носите брюки с отворотами внизу.

Следующая комбинация выгодно подчеркнет пропорции вашей фигуры: довольно длинный однотонный темный свитер, узкая юбка, поверх свитера светлый короткий жилет или более короткий, чем свитер, пуловер.

Если у вас короткое тело Для вашего типа фигуры самым выигрышным являются ноги, поэтому главное - подчеркнуть свою длинноноготь. Чтобы удлинить тело, для пропорциональности фигуры отдавайте предпочтение любым вертикальным и близким к ним диагональным линиям выше талии. Это означает, что вам превосходно подойдут длинные воротники в виде шальки, глубокие V-образные вырезы, рубашки, распахнутые до талии, и длинные шарфы. На длинных ногах всегда великолепно смотрятся брюки, добавьте к ним жилеты, футболки, блузки и джемпера, которые бы заканчивались ниже талии на несколько сантиметров (таким образом вы гармонично соедините верх и низ). С узкими брючками без стрелок и с юбками составляйте ансамбль из блузок и жакетов, которые заканчивались бы на уровне таза. Если вы отпустите ремень на брюках или юбках ниже талии, то сможете визуально удлинить свое тело. Но пусть ремни по цвету совпадают с верхней частью костюма. Носите очень узкий ремешок в виде цепочки на бедрах, это еще одна уловка, способная визуально удлинить ваше тело. Но если вы обладательница пышных бедер, то выбирайте ремешок в тон костюма и не опускайте слишком низко. Вам же не нужна эта ненавистная горизонталь на широкой части вашего тела. Еще одна уловка, которая может сыграть, а может и нет. Просто попробуйте примерить одежду, рассчитанную на малый рост. Такие размеры основаны не на весе или размере, а на пропорциях, которые

рассчитаны именно на короткое тело. И не бойтесь подшивать верхнюю одежду так, как мы привыкли подшивать брюки или юбки.

Если у вас пышная грудь

Вашу фигуру можно сравнить с хорошей вешалкой. Не пугайтесь! В самом хорошем смысле. Одежде есть где распределиться и красиво задрапироваться. Еще одно достоинство - это узкие бедра и плоские ягодицы. Поэтому главный совет - это максимально замаскировать и уменьшить верхнюю часть тела, то есть плечи (вашу шикарную грудь маскировать не стоит) и привлечь внимание к наиболее стройным частям - к великолепным бедрам и ногам ну или к лицу.

Добавив минимум объема нижней части тела, вы отлично гармонизируете всю фигуру целиком. Перво-наперво придется отказаться от подплечников. Вы же не хотите, чтобы ваши плечи напоминали плечи борца. Если модель одежды без них выглядит некрасиво, выбирайте самые тоненькие и незаметные. На вашей фигуре великолепно будут смотреться свободная, мягкая и драпирующаяся одежда. Выбирайте мягкие свитера из не слишком толстой пряжи, они хорошо подчеркнут форму вашей груди. Не покупайте объемных пиджаков и блейзеров и ни в коем случае не носите двубортные пиджаки.

Придется отказаться, или лучше сказать, избегайте одежды с дополнительными деталями в верхней части (карманы, широкие лацканы и воротнички, складки и защипы). Лучше всего вам подойдут блузки с потайной застежкой.

Что касается воротов или вырезов, то «лодочки», «хомуты» или квадратные вырезы вам не подойдут, но V-образные вырезы, шалевые воротники и большие вырезы будут кстати. Если вы любите брюки, то отдавайте предпочтение узким, даже классические брюки вам лучше подобрать зауженные. К таким брюкам можно подобрать узкую тунику - у вас получится беспрюжный вариант. И никаких бесформенных джемперов, широких поясов или коротеньких топов. По поводу последних - что ж, красота требует жертв.

Если у вас полноватые бедра

Все советы, касающиеся выбора одежды для вашей фигуры, можно свести к трем способам: во-первых, уменьшить объем нижней части; во-вторых, добавить объем верхней части; и в-третьих, переместить все внимание с проблемной области на верхнюю. Это совсем несложно. Просто прислушайтесь к следующим советам. Вы не прогадаете, если всегда будете носить подплечники. Это идеальный способ уравновесить верхнюю область вашей фигуры с нижней. Ваш силуэт будет гораздо стройнее в такой одежде. В этом вопросе у вас широкий выбор: мягкие, округлые подплечники подойдут для вязаной одежды и одежды из тонких тканей; плотные - для пиджаков, но при этом не переборщите, то есть под пиджак с отложными подплечниками не стоит надевать блузку с ними же. Лучше всего их вытащить из блузки или максимально уменьшить.

Чтобы уравновесить верхнюю и нижнюю части тела, попробуйте многослойность в одежде. Мягкий жилет длиной до бедер или ниже, надетый поверх блузки или свитера, не расширит силуэт внизу и будет очень выгодно демонстрировать гармонию вашей фигуры. Отвлекающим маневром могут быть яркие платки и шали, накинутые на плечи, они отвлекут внимание от ваших ножек и привлекут внимание к лицу.

Кстати, в вашем случае горизонтальные линии в верхней части, например, на джемпере с вырезом «лодочка» прекрасно уравновесят верх с широкими бедрами. Не следует слишком сильно подчеркивать талию, затягивая ее ремешками. На фоне узкой талии бедра будут смотреться еще шире. Вам подойдут мягкие свободные юбки, в меру узкие и облегающие бедра. Они также могут расширяться к низу. Вам лучше всего носить юбки «годе», так как естественная драпировка формирует вертикальную линию, удлиняющую ваши ноги. Такую линию вам помогут приобрести и прямые брюки с мягкими складками, только они не должны быть чересчур широкими. Останавливайте свой выбор на моделях, не перегруженных дополнительными деталями, такими, как большие карманы. Например, если ваши бедра очень уж пышные, отдавайте предпочтение одежде навывпуск. И помните, ваш враг - карманы. Они способны прибавить бедрам лишний объем.

Лучше выбирать такие модели, в которых карманы спрятаны в боковые швы. И общий совет тем стервам, которые предпочитают костюмы с пиджаками. Я имею в виду очень маленький нюанс, а именно длину верхней части костюма, которая из-за неправильного подбора способна полнить и укорачивать фигуру. Но речь не идет о красивых ягодицах. В таком случае лучше не прикрывать эту замечательную часть тела. Также многое зависит от цвета: чем контрастнее цвет между пиджаком и брюками, тем осторожнее стоит подходить к выбору длины; но чем ближе по цвету верх и низ, тем спокойнее можно реагировать на этот вопрос.

Часто мы чересчур увлекаемся длинными пиджаками в надежде, что они прикроют наши полные бедра. Раньше я тоже предпочитала одежду такого типа, останавливая свой выбор на удлиненных пиджаках и свитерах, пока однажды, глядя на себя в зеркало, я вдруг заметила, что мой и без того маленький рост, становится еще меньше. В этом вопросе надо быть осторожной, то есть длина должна быть достаточно велика, чтобы прикрывать наши проблемы, и достаточно мала, чтобы не укорачивать ноги. Короткий верх - это конечно стильно, но подходит он только женщинам со стройными бедрами.

Хороший гардероб - это то, что нас украшает

Наверное, мы, женщины, мазохистки. Уверена на все сто, что в гардеробе у каждой из нас есть вещицы, которые прибавляют нам лишние килограммы. Отсюда вопрос, зачем мы их храним? Так, может, пришла пора «зачистить» гардероб и избавиться от всего, в чем мы не выглядим стройными и элегантными?

Вспомните, наверняка, в шкафу висит одежда, в которой мы чувствуем себя просто превосходно и уверены в своей неотразимости. Но также есть и костюмы, пусть и очень дорогие, но в них мы чувствуем себя как-то неуютно.

У меня, например, есть костюмчик, который нравится моему мужчине, ношу я его только поэтому. Но когда одеваю его, кажусь себе супертолстой и понимаю, что это ощущение сразу же сказывается на моей уверенности и манере поведения. И все время мечтаю о том, чтобы он хотя бы испортился что ли.

Хороший гардероб - это все те вещи, которые нас украшают, не слишком облегают, не подчеркивают недостатки, не сковывают движения, проще говоря, не мешают нам жить. В любимой вещи мы чувствуем себя великолепно, словно мы в ней родились.

Поэтому я попытаюсь рассказать о тех недостатках одежды, которые способны свести на нет все усилия по наведению красоты. Как сказал кто-то из великих, если вы надели костюм маленького размера, вы прибавили себе несколько лишних килограммов. Давайте проведем эксперимент. Худышек прошу не участвовать. Затяните потуже пояс на талии - уверена, вы приобрели вид настоящей толстушки. Таким же образом мы получаем ненужные складочки на бедрах, когда наши брюки или юбки не своего размера. Если вы не можете просунуть два пальца за пояс, поздравляю, вы выбрали одежду слишком маленького размера. Кстати, это касается даже резинки на трусиках (но не касается специально утягивающего нижнего белья). Такие мелочи способны сильно испортить вид нашего силуэта. Если у вас полноватые руки, не носите узкие рукава, иначе ваши руки будут похожи на школьные сардельки. Купленные не по размеру брюки своими горизонтальными складочками на передней области испортят любому впечатление о вашем стиле. Придется вспомнить банальное: «в погоне за модой, себя не уродуй». Если у вас нет накачанного животика и вы не дружите со спортом, не стоит покупать обтягивающие брюки. Недостатков в малой по размеру одежде огромное количество: это карманы, торчащие складки, морщины на швах, чересчур туго обтягивающие джинсы (опять не касается худышек), расходящаяся застежка на пуговицах (ну совсем уж не эстетично, когда видно белье между пуговицами).

Если очень хочется выставить напоказ свой пышный бюст в облегающем трикотаже, но от этого видны все остальные складочки, постарайтесь надевать его под жилет или под пиджак.

Если ваша любимая юбочка свободно лежит на бедрах, она всегда подчеркнет вашу стройность, но если юбка обрисовывает ягодицы, то вы визуальнo будете казаться на несколько килограммов больше. Давайте вспомним образ М. Монро, которая никогда не была стройной, но насколько стильно подчеркивала одежда ее шикарные формы. Не помню ни одного кадра, чтобы были видны хоть какие-то складочки и морщинки на ее одежде. Это лишь малая часть проблем и недостатков, которые «дарит» нам одежда маленького размера.

Теперь поговорим о слишком больших размерах. Я уже писала о том, что многие предпочитают скрывать недостатки и изъяны фигуры под мешковатой одеждой. Я сама иногда люблю походить в больших футболках или свитерах по дому, но каждый раз замечаю, как полнит мою неполную фигуру такая одежда, как она делает меня квадратной.

Много проблем женщинам способна доставить такая мелочь, как неправильно выбранная пройма на одежде. Стоит учесть, что чем выше пройма, тем тоньше мы выглядим. Но и в крайности впадать не стоит, а то может получиться так, что вы будете неспособны поднять вверх руку. Кошмаром выглядят чересчур широкие рукава или чересчур длинные, мы же не Пьеро играем в жизни. Рукав должен заканчиваться на косточке запястья, а рукава рубашки всего на 1,2 см должны выглядывать из-под пиджака.

Ничего нет хуже, чем мешковатые брюки. Они, как ничто другое, укорачивают ноги. А когда ноги кажутся короткими, то и мы сразу выглядим толстыми. Если вы периодически любите посидеть на диетах, то, наверняка, брюки время от времени, становятся вам велики. Лучше тогда отложить их на время, пока ваш вес не стабилизируется.

Что касается длины юбки, то если ваши ноги великолепны, смело демонстрируйте их всему свету. В остальном это зависит от вашего образа жизни. Если вы относитесь к деловому миру, то юбки должны быть консервативной длины, а значит чуть ниже колен. Кроме того, длина зависит от фасона. Прямые, узкие смотрятся лучше, когда они покороче; объемные, широкие выглядят элегантно, когда они достаточной длины. Есть и исключение. Я, например, люблю носить длинные, узкие и прямые юбки с разрезом. Но в любом случае, все зависит от вашего вкуса.

Многие модельеры по поводу длины дают следующие советы. На женской ножке есть область, которая определяет форму ее колена, то есть небольшой изгиб. Если юбка открывает этот изгиб, ножка выглядит более изящной и стройной. Если юбка закрывает этот изгиб, то глазу открывается самая широкая часть колена, что зрительно делает женщину более крупной, а колено некрасивым. Если, например, у вас узкие красивые икры, то вы можете носить юбки - до середины икры, если же икры полноватые, то лучше носить юбки чуть длиннее, до более узкой части икры.

Помните также о том, что вертикальная линия, которая помогает нам выглядеть выше, достигается тем, что юбка должна быть больше в длину, чем в ширину. Поэтому широкие юбки должны быть длинными, а узкие прямые могут быть покороче.

Следующие советы касаются брюк. Мода на длину постоянно меняется, но какими бы модницами вы ни были, выбирайте то, что подходит только вам. Укороченные узкие брюки не подойдут полным и коротким ногам. Широкие брюки лучше всего смотрятся, когда они не слишком длинные, то есть не стоит закрывать заднюю часть туфель.

Для полных женщин могу посоветовать брюки, слегка сужающиеся книзу, слишком широкие делают фигуру массивной и квадратной. Мягкие, струящиеся брюки из легкой ткани обязательно должны одеваться под туфли с каблуками. Они должны быть слегка зауженными книзу, длинными настолько, чтобы слегка прикрывать туфли.

На Востоке женщинам проще - надела балахон и паранджу, и никто не догадается, какая фигура сокрыта под ними. Европейским женщинам тяжелее, надо так замаскироваться, чтобы никто не догадался об этом. Маскировка должна быть элегантной, стильной и эффектной. Поэтому вспомним-ка про лучших подружек - про шали, шарфики, платки и т. д. Если в прошлом наши пра-пра-пра и далее бабушки носили все это, окантованное бахромой, и то только для согревания своего тела зимой, современная мода внесла огромные разнообразия в эти стильные аксессуары. Их можно носить в любом сезоне и по любому случаю, а разнообразие тканей дает широкий простор нашим фантазиям.

Ну скажите, чем не прелестны шифон и шелк, кашемир и бархат. Они придают очарование и шарм любому костюму, и не стоит забывать - шали, платки и шарфики - наши лучшие уловки для маскировки. Шали и шарфы, выполненные из разных тканей, великолепно драпируют и полные бедра, и полные руки, широкую спину. Самые прозрачные и тонкие, они хороши для нас, когда хочется надеть открытое вечернее платье, а руки и плечи не позволяют это сделать. Летом это великолепие позволяет почувствовать себя на пляже богиней (я имею в виду парео или саронг). Они превосходны даже просто, как яркий и стильный аксессуар. В холодную погоду кашемировая шаль, наброшенная на пиджак, плащ или пальто не только согреет, но и украсит весь облик. А, самое главное, подумайте, может быть, шаль поможет скрыть огрехи в одежде или изменить внешний вид самого простенького костюма. Тогда зачем от него избавляться, не лучше ли слегка применить наши женские хитрости и фантазию. И потом, этот классический предмет всегда в моде, всегда актуален, всегда настолько шикарен, удобен, практичен и разнообразен, что ни один модельер на сегодняшний день не способен отказаться от него полностью.

Как и шали, тоненькие (и не только), длинные, широкие шарфы можно с успехом всегда использовать для маскировки наших проблем. Маленькие яркие шарфики привлекают внимание к нашему лицу и отвлекают от других частей, которые нам бы не хотелось выделять.

Они способны придать любому однотонному костюму игривый, консервативный или праздничный вид. Драпировка длинного шарфа вокруг шеи, особенно, когда один конец мягко струится вниз, способна скрыть небольшой животик или отвлечь взгляд практически от любого недостатка в этой области. Неважно, отдаете ли вы предпочтение однотонным шарфикам, близким к тону костюма, или предпочитаете цветные - все они выглядят роскошно и изысканно. На шарфе может быть любой рисунок, совершенно любое сочетание контрастных расцветок. И если вы хотите привлечь внимание к своему лицу, тогда вам по пути с этим аксессуаром. Единственное, что советуют стилисты - это отдавать предпочтение прямоугольным шарфам, а не квадратным. Они объясняют это тем, что квадратная форма оказывает слабый удлиняющий эффект, а в некоторых случаях даже укорачивает или уплотняет нашу фигуру.

Лучше всего для шарфов (легко завязывать и драпировать) выбирать шифон, шелк, крепдешин и бархат. Одежда из легких тканей будет прекрасно сочетаться с легкими шарфиками, например, шелковый шарф подойдет одежде из габардина, тонкий шарфик - к льняному костюму.

И немного о цвете шарфов. Буйство красок - это великолепно, но все же старайтесь подбирать этот стильный предмет под цвет вашей кожи. Большинству женщин не идут цвета верблюжьей шерсти, горчичный или цвет горошка (зеленый). Например, мне, как светлой блондинке, идут нежные палевые и бежевые цвета.

Шарфы, расшитые золотой нитью, великолепно подойдут к любым праздникам или торжественным случаям. Особенно - к черному. Простое черное платье они способны превратить в настоящее произведение кутюрье, причем так, что никто не догадается, что вы его купили не в бутике.

Если вы хотите украсить костюм, учитывайте следующее: рисунок должен содержать основной цвет костюма; выбирая яркие цвета шарфа, костюм подбирайте нейтральных тонов.

Теперь что касается сочетания пропорций тела и ширины шарфа: ширина шарфа должна соответствовать длине вашей шеи; для короткой шеи подойдут узкие шарфы и широкие, но из очень тонкой ткани; длинная шея хорошо смотрится с длинным шарфом; полным лучше всего подойдут легкие воздушные шарфы; невысоким - не очень длинные; и чем уже и меньше шарф, тем мельче должен быть рисунок. И, напоследок, как лучше всего носить прямоугольный шарф:

Наденьте шарф на шею внутри пиджака. Лучше всего, если под пиджаком будет блуза с V-образным вырезом и без воротника. Такая форма создает вертикальную линию, прикрывает талию, грудь и живот.

Второй вариант аналогичен, но повесьте шарф под лацканами пиджака. Такой вариант подойдет для блузки с воротом и создаст превосходную вертикаль.

Самый простой вариант. Сложите шарф пополам, оберните вокруг шеи и проденьте концы в петлю. Превосходен для узких и длинных шарфов.

Повесьте шарф на шею, на одном конце завяжите свободный узел и продерните второй через него. Место расположения зависит от расположения пуговиц, от типа воротника, от украшений.

Обмотайте шарф вокруг шеи и выпустите свободные концы на спину. Очень стильно, но не подходит к пиджакам.

Оберните концы шарфа вокруг шеи скрестно и свободно выпустите на грудь. Прекрасно подходит к круглым вырезам одежды.

Подбираем ткань

Ткани - одна из тех важных составляющих нашего стиля, которую обязательно следует учитывать. Наверняка, вы замечали, как в одной модели выглядите стильно и элегантно, а в другой кажетесь себе громоздкой и угловатой. И дело совсем не в покрое, что тоже важно, а скорее всего в жесткости ткани, которая имеет способность делать нас крупнее, чем хотелось бы казаться.

Очевидно, что некоторые предметы одежды должны иметь более грубую форму, чем другие. Например, джинсы или брюки из хлопка, летний льняной пиджак, они не должны быть такой же фактуры, как модели из шелка или крепдешина. Но даже в таких случаях лучше всего отдавать предпочтение мягким тканям. Они естественно облегают наши формы и способны подчеркнуть наши достоинства, тогда как жесткие ткани превращают наше тело в геометрические фигуры, напрочь игнорируя наши прелестные выпуклости. Жесткость может присутствовать в любых тканях, все зависит от волокна и способа обработки. Даже, казалось бы, такие легкие ткани как шелк, шерсть, лен, хлопок обладают жесткостью. Выбирая модели одежды, попробуйте прикинуть, насколько элегантно ткань будет ложиться на ваше тело, положитесь на собственные ощущения, потрогайте, помните ее или погладьте. Ведь мы же не парашют выбираем, а элегантный наряд.

Объемные ткани всегда добавляют нам лишние килограммы. Поэтому, будьте осторожны и всегда выбирайте высококачественную, более тонкую ткань. Но, помня о недостатках объемных тканей, не следует также впадать в другую крайность и составлять гардероб из тончайших вещей. Лучше всегда придерживаться золотой середины, то есть ткани должны иметь достаточный вес, чтобы легко облегал фигуру, хорошо драпироваться, и не обтягивать ее. Ничто не смотрится так негативно, как дешевая ткань, подчеркивающая все складочки на теле, и которая морщится или натягивается при ходьбе. Хорошие ткани обязательно имеют в своем составе лайкру, способную уменьшить вас как минимум на два размера.

Но не только жесткость преобразует нашу фигуру. Блеск на ткани, хорошо отражая свет, сделает вас крупнее. Напротив, матовые ткани, поглощая свет, визуально уменьшают фигуру.

Отсюда вывод: небольшой блеск отдельных моделей одежды способен придать очарование вашему облику, но делать блестящую ткань доминирующей не советую. Некоторые ткани имеют скорее лоск, чем блеск, поэтому их лучше всего использовать в своем гардеробе.

Что же должно определять ваш выбор в тканях? Прежде всего драпировка и движение. Эти качества ткани позволяют выглядеть любой женщине изысканно, изящно и элегантно. Такая одежда облегает ваше тело, мягко струится и двигается в такт с вами. Откуда, скажите на милость, появится летящая походка, если наши ножки зажаты жесткой, плотной тканью. И совсем другое дело, когда вы идете в мягкой струящейся юбке, позволяющей своей хозяйке выглядеть легким, неземным существом.

Знаете, что говорят в Италии: любой костюм даже самого элегантного покроя может быть испорчен дешевой тканью. Поэтому несколько слов о тканях, способных сделать вас изысканно элегантными.

Во-первых, это лайкра, изобретенная всемирно известной фирмой Дюпон. Это растягивающееся эластичное волокно, которое мы привыкли рассматривать только как дополнение к нашим колготкам, давно уже получило широкое распространение в мире моды.

Джерси или легкий высококачественный трикотаж - идеальный материал, особенно в жаркий летний день.

Шелк. Какая женщина не имеет в своем гардеробе любимую блузку или майку из шелка. Да, это гладкая блестящая ткань, но в сочетании с пиджаком украсит любую женщину.

Отлично драпируется вискоза, прекрасно подходит для юбок, блузок, свободных брюк и пиджаков.

Из габардина получаются самые элегантные вещи, особенно костюмы, пиджаки, юбки и брюки. На разновидностях габардина (а он бывает и шелковым, и хлопковым, и вискозным) можно построить самый стильный гардероб.

Для любого стиля подойдет и креп, который практически не мнется и просто великолепно драпируется.

Для кардиганов и свитеров идеальным материалом называют кашемир и овечью шерсть. Из более плотного трикотажа получаются прекрасные платья, способные подчеркнуть великолепие фигуры. Главное, чтобы не было лишних складочек на ней, поэтому рекомендую его всем стройным женщинам.

О белье, обуви, аксессуарах и обо всем понемногу

Давать советы по выбору белья женщинам считаю довольно смешным. Уж в этом вопросе каждая из нас знает много. Отвлеку ваше внимание только на вопрос моделирующего белья. Всякие сексуальные штучки вы способны выбрать сами.

Помните описания многих страданий женщин в прошлые века, затянутых в жесткие китовые корсеты или резиновые пояса.

Иначе, как орудиями пыток, это не назовешь. В наше время выбор огромен. Сегодня белье изящно, элегантно, приятно на ощупь и в носке и, что самое главное, позволяет облегать, утягивать и поддерживать наши тела. С его помощью мы можем убрать лишние сантиметры в самых привлекательных местах и в то же время не задохнуться и остаться с целыми ребрами. Теперь подтянуть попку, живот, сузить бедра, поднять вызывающе грудь для нас не проблема. Даже самое обтягивающее платье не предаст вас (выставив на показ ненужные складочки), если под ним окажется правильно подобранное белье.

Зная, что нигде не торчит, что одежда отлично сидит на вас, вы обретете огромную внутреннюю уверенность, ну а если вы уверены в себе, это сразу же почувствуют и окру-

жающие. Повторяю - выбор просто огромен; производители радуют нас большим разнообразием: это и боди, и великолепные стильные панталончики, специальные юбочки и шортики, и так далее.

Необходимость в таком белье определяете вы сами, тем более, что модели разрабатываются для самых разных частей нашего тела: одни утягивают живот, причем, как верхнюю часть, так и нижнюю; другие не только утягивают ягодицы, но и придают им пикантную форму; третьи способны сделать наши ножки такими же стройными, как у любой из манекенщиц.

Под свободную одежду такое белье можно и не надевать, иногда ведь хочется просто расслабиться и отдохнуть. Ну, а если хотите почувствовать себе в любой одежде стройной и изящной - тогда вперед - за нужными покупками.

Вы никогда не задумывались, что изящные аксессуары, призванные стильно дополнять наш облик, способны свести на нет все усилия, направленные на создание своей красоты.

Начнем, пожалуй, с обуви. При ее выборе мы способны совершать огромное количество ошибок, особенно, если идем на поводу у толпы и моды. Если есть желание всегда оставаться стильной и изящной, то скажу, что в обуви есть преогромное количество стилей, которых следует избегать. И то, что сейчас модно, совсем не значит, что это хорошо для вас.

Каковы бы ни были последние тенденции моды, просто не советую носить громоздкие, массивные туфли (например, толстые каблуки, квадратные носы и т. д.), они делают наши ножки такими полными и так укорчивают тело, что иногда, глядя на подростков, вышагивающих в таких бутах, просто страшно становится. Замечали, наверное, как уродуют такие туфли изящные лодыжки. Если не хотите, чтобы ваши ноги выглядели зубочистками на фоне такой обуви, то лучше задвиньте ее подальше в шкаф.

Это, конечно, не означает, что вы должны поменять удобную обувь на узкие шпильки. С ними, кстати, тоже не все благополучно. Когда ножка полная, то сложно носить туфли на очень тонкой шпильке или другие изящные модели. Такой контраст между обувью и ногами далеко не в вашу пользу. Он способен только еще сильнее подчеркнуть полноту ваших ног, а также визуально увеличить ее. На самом деле шпильки вызывают проблемы почти у всех.

Думаю, что соблазнительно они смотрятся на глянцевых обложках журналов мод. В условиях проживания в большом городе они не подходят ни для работы в офисах, ни для нашего транспорта. Они также смешно выглядят на отдыхе или на долгой прогулке. Я совершенно не призываю вас отказаться от шпилек, но советую ограничивать время хождения в такой обуви хотя бы ради вашего здоровья, ибо специалисты давно говорят, что такая обувь немилосердно приводит к проблемам суставов, косточек, искривлению пальцев ног, заболеванию вен, к целлюлиту, наконец.

Большинство сходится во мнении, что для повседневной жизни вполне подходит каблук высотой шесть сантиметров. А когда хочется быть повыше, подумайте о платформе. И, конечно, речь не идет о вечерних платьях или любой другой праздничной одежде.

Но знаете, что меня убивает больше всего. Я, конечно, понимаю, что сегодня мода сочетает несочетаемое, но извините, еще не встречала на подиумах джинсы и шпильки. А по городу - сплошь и рядом. Это не стиль, это просто смех. Но оговорюсь, если вы очень смелый человек и способны с уверенностью игнорировать все правила хорошего вкуса и пропорции, тогда смело надевайте тяжелые ботинки с вечерним платьем.

Обувь должна гармонировать с одеждой: открытые босоножки на тоненьких ремешках прекрасно сочетаются с открытым вечерним платьем; балетные туфельки без каблука - с мягкой, струящейся длинной юбкой; изящные лодочки - прекрасное дополнение к деловому костюму; а спортивного типа модели обуви на плоской подошве гармонируют с брюками и блейзером.

Если вы выбрали свой единственный и неповторимый стиль, внимательно следите, чтобы обувь гармонировала с одеждой. И еще об обуви на ремешках в области подъема или

вокруг щиколоток. Когда ножки далеки от идеала, ремешок нарушает вертикаль вашей ноги и визуально укорачивает ногу, расширяет щиколотку и привлекает ненужное внимание к полной икре. К тому же, такие туфли практически несовместимы с любой одеждой. Для вечерней не подходят, слишком тяжелы и для маленьких платьев, а под брюки вообще не видны. С другой стороны, существует множество изящных вечерних туфель и босоножек с ремешками, и выглядят они прекрасно из-за того, что ремешки узенькие. Особенно это подходит для вечернего платья. Поэтому, если ножки стройные, а ремешок узкий, такая обувь вам подходит. Если ножки короткие или полные, то такие модели вас не украсят. Лучше всего выбирать обувь с глубоким вырезом - она всегда удлиняет и стройнит ноги.

Если вы надеваете юбки или платья, то будьте осторожны с туфлями, имеющими длинный горизонтальный язык. Такая обувь делает ноги массивными. Чтобы ножка большого размера казалась меньше, советую подбирать туфли без дополнительных деталей по бокам и впереди. Иначе можно стать похожей на Шапокляк, с ее огромными туфлями.

Не менее важно учитывать и цвет обуви. Согласитесь, как можно носить белые туфельки с черными колготками или наоборот. Даже если ваш костюм выдержан в белых тонах, туфли лучше подобрать другого цвета. Но это не касается белых босоножек. Под светлую одежду лучше подобрать обувь цвета слоновой кости, кофе с молоком, цвет олова, меди или бронзы.

И теперь несколько полезных советов:

- узенькие туфельки на каблук сделают любую ножку изящной;
- чем короче юбка, тем ниже должен быть каблук;
- длинные юбки (исключение - консервативная одежда) лучше смотрятся с обувью на плоской подошве или с ботинками;
- чем более плоская подошва у обуви, тем уже должны быть брюки;
- обувь обязательно должна быть того же оттенка, что и колготки;
- легкие ткани требуют светлых изящных туфель, чем ткань плотнее, тем более тяжелой должна быть обувь.

Поговорим о ремнях и ремешках, которые способны как придать последний штрих всему костюму, так и свести на нет все усилия по приобретению элегантности. Если ваше тело имеет лишние складочки, не советую сильно затягивать ремень. Совершенно отвратительно смотрятся вываливающиеся через ремень лишние отложения. Обращайте внимание на цвет ремня: чем он контрастней, тем шире выглядит ваша фигура. Женщинам высокого роста больше всего подходят широкие пояса, чем полнее и ниже женщина, тем уже следует подбирать пояс.

Если ваша одежда имеет контрастные по цвету верх и низ, то лучше подбирать ремень в зависимости от пропорций; женщинам с короткими ногами лучше иметь ремень под цвет юбки или брюк, чтобы удлинить ноги; тем, у кого ноги длинные, советую выбирать ремень под цвет блузки. Если вы одеваете платье или тунику, а мой совет касается женщин с коротким телом, ослабьте пояс или опустите на бедра, тем самым вы создадите вертикаль, удлиняющую ваше тело.

Прежде чем покупать пиджак с поясом, подумайте, ничто так не полнит, как эта модель.

Что для женщины является признаком индивидуальности? Конечно, украшения, но их также надо уметь носить. Это значит, что размер любых украшений должен гармонировать с вашим размером. На маленьких женщинах совсем не уместны огромные украшения, и, наоборот, мелкие не идут крупным женщинам. Например, длинные ожерелья, бусы или цепочки не слишком хороши для женщин с крупной грудью. В таком случае следует ограничить длину до ложбинки на груди.

Но если хотите сделать вертикаль и удлинить тело, отдавайте предпочтение длинным ожерельям: нитки жемчуга, бусы, цепочки из разного металла будут прекрасным дополнением к одежде.

Широкое кольцо не подходит женщинам с пышной грудью или коротким телом. Они не удлиняют шею, а, наоборот, укорачивают. Способны добавить еще большую полноту крупным женщинам бусы из крупных бусин и кулоны, предпочтение следует отдавать плоским украшениям.

Что касается сережек, они также должны соответствовать форме лица и стилю одежды. Маленькому личику не пойдут большие и висячие серьги, тогда как крупные лица подавляют маленькие серьги. Также большие круглые серьги не подходят круглолицым женщинам. Длина сережек во многом зависит от длины волос и пропорции вашего лица. И что бы вы ни думали, длинные серьги не помогут удлинить короткую шею, но способны удлинить лицо и сделать вас выше.

Бижутерия - прекрасный способ украсить простое платье, и чем проще ваша одежда, тем больше украшений можно с ним надеть. Но один маленький совет, если хотите походить на элегантную женщину, а не на новогоднюю елку - соблюдайте меру. Украшения должны подчеркивать ваш стиль и вашу индивидуальность, гармонировать с одеждой. Если все же вы любительница изобилия украшений на себе, то лучше использовать несколько одинаковых, а не смешивать разные. Вы должны всегда помнить, что крупные серьги не стоит надевать с колье. Лучше ограничиться браслетом. Если вы выбрали крупное кольцо, к нему подойдут только очень маленькие, почти незаметные сережки. Колье не следует сочетать с большим количеством браслетов на руке, лучше ограничиться маленького или среднего размера сережками. Будьте осторожны, одни и те же украшения с разными костюмами смотрятся по-разному. Чтобы не отличаться безвкусицей, выбирайте украшения, гармонирующие по тону с вашим костюмом.

Как в очередной раз не наступить на те же «грабли»

Если название этой главы вам ни о чем не напоминает, расшифровываю - под «граблями» я подразумеваю все те ошибки, которые мы совершаем чаще всего. И первая ошибка заключается в бездумном и слепом следовании моде. Эта слепота создает огромную проблему многим женщинам. Мало того, что они выглядят порой смешно, но что хуже всего, этим они подчеркивают свой возраст. То, что хорошо для подростков, а именно всякие фенечки, тату, огромные платформы или сочетание платьев с армейскими сапогами, экстравагантные цветные прядки в волосах, выглядит действительно прикольно. Но стильной, элегантной женщине не пристало опускаться до авангардной подростковости и быть похожей на всех и вся. Конечно, выйдя из подросткового возраста, мы не должны забывать о современной моде. Но между слепым следованием ей и мудрым использованием последних модных течений существует огромная разница.

Тенденции - это цвета, общее направление силуэта, настроения одежды в данном сезоне. И никто не отменял и никогда не отменит тенденции романтизма, изысканности, строгости и минимализма.

Поэтому советую всегда идти в ногу с модой и учитывать ее основные направления, но никогда не поддаваться искушению надеть нечто модное в этом сезоне, если оно не соответствует вашей индивидуальности. И если вместо изысканной, изящной, стильной, неотразимой, элегантной и уверенной женщины вы вдруг увидите себя в новомодном костюме как нечто противоположное, стоит ли идти на такие жертвы. Полагаю, что не стоит. И, может, пора взять на вооружение следующие слова одного из лучших, на мой взгляд, модельеров мира Ив Сен-Лорана: «Мне больно смотреть на женщину, которая своими руками превращает себя в жертву моды, лишает себя индивидуальности и выглядит смешно и странно».

Вторая наша ошибка в том, что мы все время пытаемся быть на кого-то похожими, а ведь собственный стиль означает найти собственный образ, нечто такое, что окружающие связывали бы только с вами. Мы всегда стремимся к разнообразию и считаем, что в гарде-

робе должны присутствовать вещи разных стилей и разных направлений. Но мы не можем всегда великолепно выглядеть во всем. Кто сказал, что женщина должна каждый божий день выглядеть по-другому. Наверняка, мужчины. Но что плохого в том, скажите на милость, если из огромного разнообразия мы выделим свой и только свой набор стилей и фасонов, цветов и расцветок, которые будут самым идеальным образом подходить только нашей фигуре, нашей личности, психотипу и индивидуальности. Зачем метаться из стороны в сторону, слепо доверяя моде.

Например, для меня истинной женщиной, даже Женщиной с большой буквы, всегда была Одри Хепберн. И всю свою жизнь она предпочитала простоту и изящные силуэты. Про Коко Шанель модельер К. Диор говорил, что своим черным пуловером и десятью нитками жемчуга она произвела революцию в моде.

Выбор нескольких основных стилей совершенно не подразумевает вашу постоянную одинаковость. Вы можете выглядеть по-разному, все зависит от того, как вы будете эти стили применять. Всегда к каждому стилю можно найти такую изюминку, которая сделает его совершенно неповторимым. Ведь в распоряжении женщин такое изобилие тканей, аксессуаров и различных сочетаний, что всегда можно выделить свою индивидуальность, подчеркнув основную тенденцию стиля, который будет подходить только вам. Возможно, наша ошибка в том, что мы постоянно соревнуемся между собой. Особенно обращая внимание на то, во что одеты. Но зачем думать о других, не лучше ли думать только о себе и носить те вещи, которые нам идут, а не те, которые уродуют. И почему мы вынуждены их носить, только чтобы разнообразить гардероб.

Мне, например, нравятся брюки, мои ноги, конечно, позволяют носить мне мини, но я предпочитаю именно брюки или длинные романтические юбки. Так зачем мне, в угоду моде, носить то, что не соответствует моей индивидуальности. Если мне совершенно не подходит красный цвет, а он в моде, зачем же мне его носить?! Все зависит от вас. Но цель собственного стиля, это, когда утром в спешке я открываю шкаф, хватаю первое попавшееся. И точно знаю, что буду выглядеть восхитительно в любой вещице, выдернутой из моего шкафа.

Отсюда третьи «грабли», их можно озвучить так: «Много - еще не значит хорошо». То есть, не подменяйте количеством качество. Ведь нам не нужно много одежды, нам нужна хорошая одежда. Качество - вот условия красоты. Чтобы выглядеть стильно и элегантно, необходимо вкладывать деньги в высококачественные вещи. Конечно, это зависит от содержимого нашего кошелька, но и при ограниченном бюджете можно составить прекрасный гардероб, если разумно вложить деньги. Например, покупка хорошего пиджака позволит вам составить несколько элегантных ансамблей. Ведь хороший пиджак великолепно сочетается с юбками и брюками, со свитерами и различными блузками. Постепенно можно добавлять хорошие вещи, ведь качеству не грозит время. А классика всегда была, есть и будет в моде. Умение сочетать различные предметы придаст вам элегантности, и вам не придется страдать оттого, что вы ежедневно выглядите одинаково. Дешевое все равно выглядит дешево.

Ну и последнее, Как часто, глядя на забитый до отказа гардероб, мы сетуем на то, что совершенно нечего надеть. А если и делаем выбор, то оказывается, что все либо устарело, либо велико, либо мало, или просто надоело. Вроде бы и костюм стильный, а туфли не подходят, вроде бы юбка дорогая, а нет блузки или подходящих аксессуаров. Может быть, просто пришла пора разобраться со своим гардеробом и проанализировать, почему все выглядит посредственно и не стильно. Проанализировав свой гардероб, вы лучше поймете свой собственный стиль. И, конечно, не стоит одним махом от чего-то избавляться, стоит подумать, возможно, некоторым вещам не хватает аксессуаров или нового хорошего белья. Когда вы во всем разберетесь, вам легче будет представить, что именно вам нужно. А еще лучше, попробуйте все перемерить и перекомпоновать. Возможно, уже из того, что у вас есть, вы составите неожиданный и интересный комплект.

Электронная библиотека спорта: wholesport.ru

В конце этой главы я хочу дать один простой совет. Для каждой из нас главное - нравиться себе и окружающим. Если вы создадите свой неповторимый стиль, то ощущение, что вы прекрасны, элегантны, и что вещи, которые вы носите, украшают вас, неизменно будет притягивать к вам только любовь, обожание и удачу.

Книга скачана с сайта: wholesport.ru