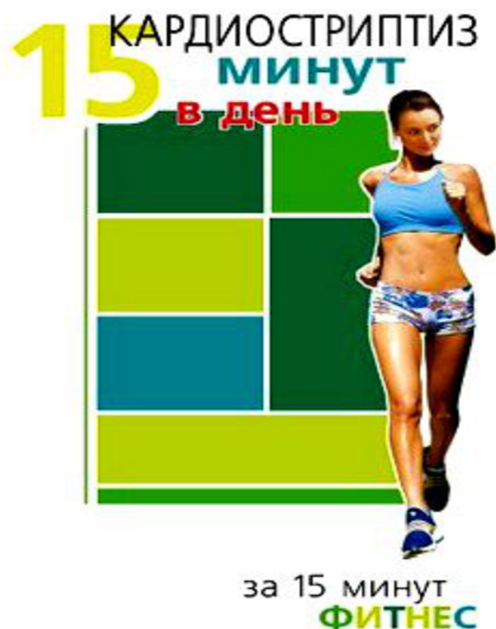


Синтия Вейдер

Кардиостриптиз. 15 минут в день



Введение

Еще несколько десятков лет назад сторонники здорового образа жизни начинали свой день с бега трусцой или, следуя современному слэнгу, с джоггинга. Затем начался бум аэробики. Сегодня йога и пилатес завоевывают популярность миллионов женщин во всем мире. И только интерес к эротичному танцу никогда не угасал: сексуальность лакшми в индийских храмах любви, раскованный «канкан» в европейских кабаре, чувственные «па» гейш в средневековой Японии...

И действительно, в танцах тело женщины кажется грациознее и сексуальнее, несмотря на формы.

Возможно, что Голливуд, как всегда, оказался впереди планеты всей, воплотив на экране кошачью грацию Деми Мур в фильме «Стриптиз» и чувственность Джинны Гершон в «Шоу-герлз». Скорее всего популярность этих двух фильмов (а показ второго даже был почему-то запрещен в некоторых странах) и подтолкнула некоторых «гуру» фитнеса создать еще одно направление – стриптиз-аэробику. Соединив, казалось бы, разные по своей сути движения – танцевальные шаги и элементы стриптиза – они получили уникальное направление, позволяющее женщине обрести чувственную раскрепощенность и внутреннюю раскованность.

Изучив основы стрипа и позанимавшись пару месяцев, вы станете замечать направленные на вас восторженные взгляды противоположного пола не только на танцплощадке, но и на улице: так преобразует фитнес его последователей.

Сама по себе тренировка ненавязчиво нагружает все группы мышц. Танцуя, вы задействуете руки, ноги, ягодицы, да еще и заставляете работать мышцы пресса и спины, постепенно (как награду) обретая восхитительные линии талии и живота, идеальную осанку, грациозную сексуальную походку. И это еще не все. Уроки стриптиз-аэробики помогают поверить в собственное обаяние, раскрывают вашу природную красоту. А разве

мы, женщины, не стремимся к этому?

Движения стрипа просты, эффективны и вполне знакомы вашему телу. Ведь они – в самой природе женщины, раскованной и соблазнительной.

Танцевальный комплекс № 1

Опорная нога прямая, другая согнута и носком касается пола. Руки свободно свисают.



Опорная нога прямая, другая согнута и носком касается пола. Корпус повернут. Обе руки скрещены впереди.



Опорная нога прямая, другая согнута и носком касается пола. Обе руки скрещены над головой.



Опорная нога прямая, другая согнута и носком касается пола. Руки расставлены в стороны.



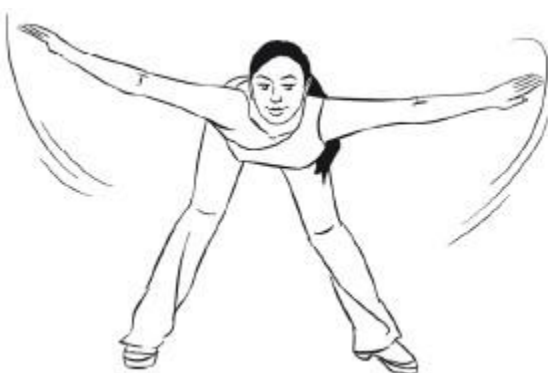
Опорная нога прямая, другая нога согнута и носком касается пола. Руки обнимают плечи.



Ноги расставлены примерно на ширину плеч. Наклон корпуса вперед на 90 градусов. Руки вытянуты в сторону.



Ноги расставлены на ширину плеч. Верхняя часть корпуса наклонена вперед на 90 градусов, руки вытянуты в стороны.



Стоя на носочках, ноги расставлены. Руки опущены вниз, ладони развернуты.



Стоя на носочках, ноги расставлены. Руки вытянуты вперед, запястья развернуты.



Стоя на носочках, ноги расставлены. Руки подняты вверх, запястья развернуты.



Стоя на носочках, ноги расставлены. Руки вытянуты в стороны, запястья развернуты.



Опорная нога прямая, другая, согнутая в колене, касается пола. Руки на поясе.



Опорная нога прямая, другая, согнутая в колене, касается пола. Руки согнуты и разведены в стороны.



Опорная нога прямая, другая, согнутая, носком касается пола. Руки согнуты и направлены вверх.



Опорная нога прямая, другая, согнутая, касается пола. Обе руки согнуты и разведены в стороны.

Внимание! Живот и ягодицы подтянуты, грудь выпрямлена, плечи опущены, форма тела напоминает букву «S».



Сделать шаг вперед. Руки на бедрах, ладони направлены внутрь.



Сделать шаг вперед другой ногой. Руки на бедрах, корпус повернут, ладони направлены внутрь.



Ноги согнуты, одна нога впереди носком касается пола. Корпус повернут, одна рука у плеча, вторая на талии.



Опорная нога прямая, другая, согнутая в колене, носком касается пола рядом. Одна рука на бедре, другая вытянута вверх.



Опорная нога прямая, другая, согнутая в колене, носком касается пола. Плечо поднято.



Ноги согнуты, центр тяжести посередине. Плечи опущены.



Опорная нога прямая, другая, носком касаясь пола, поднимает бедро. Одна рука на бедре, другая вытянута вверх.



Ноги согнуты, правая нога носком касается пола. Одна рука на бедре, другая вытянута вниз.



Ноги согнуты, правая нога носком касается пола. Одна рука на бедре, другая поднята вверх, пальцы раскрыты, кончики пальцев загнуты внутрь.



Ноги согнуты, одна нога впереди носком касается пола. Грудь выпячена. Одна рука на бедре, другая у плеча.



Ноги согнуты, одна нога впереди носком касается пола. Грудь подобрана. Одна рука на бедре, другая у плеча.



Ноги согнуты, правая нога впереди носком касается пола. Одна рука на бедре, другая согнута и отставлена назад.

Замечание. Во время движения поясница расслаблена; возможно, перемещается большой амплитудой бедер.



Ноги согнуты, одна нога впереди носком касается пола. Верхняя часть корпуса наклонена вперед, руки свисают.



Ноги согнуты, одна нога впереди носком касается пола. Туловище наклонено назад. Согнутые руки разведены в стороны.



Ноги расставлены на ширину плеч. Руки разведены в стороны, пальцы направлены вверх.



Ноги расставлены на ширину плеч, одна нога согнута. Руки сведены вместе



Ноги расставлены на ширину плеч. Верхняя часть корпуса наклонена вперед на 90 градусов. Руки вытянуты вперед и сведены вместе.



Ноги на ширине плеч. Верхняя часть корпуса наклонена назад. Руки сзади.



Ноги согнуты, одна нога рядом носком касается пола, выпячивая бедро. Руки вытянуты вверх.



Опорная нога прямая, другая, согнутая, впереди носком касается пола. Руки на талии.



Опорная нога прямая, другая, согнутая, носком касается впереди пола. Руки свободно свисают.



Опорная нога прямая, другая, согнутая, впереди носком касается пола. Одна рука на плече.



Опорная нога прямая, другая, согнутая, впереди носком касается пола. Обе руки на

плечах (обхватили плечи).



Ноги согнуты, одна нога впереди носком касается пола. Верхняя часть корпуса наклонена назад на 25 или 45 градусов.

Внимание! Дыхание естественное, живот подтянут, грудь выпрямлена, поясница прямая. Движения создают линию спинных мышц, красивые бедра, увеличивает силу ног.



Опорная нога прямая, другая, согнутая, рядом носком касается пола. Одна рука на талии, другая вытянута вверх.



Опорная нога прямая, другая, согнутая, расположена рядом с опорной. Одна рука на талии, другая согнута.



Опорная нога прямая, другая, согнутая, впереди носком касается пола. Одна рука на талии, другая вытянута вверх.



Ноги согнуты, одна нога впереди носком касается пола. Одна рука на бедре, другая у головы.



Ноги согнуты, одна нога впереди носком касается пола. Одна рука на бедре, другая согнута перед грудью.



Ноги согнуты, одна нога впереди носком касается пола. Одна рука на бедре, другая согнута.



Ноги согнуты, одна нога впереди носком касается пола. Обе руки на бедре.



Шаг на месте, ноги согнуты. Одна рука на бедре, другая – за головой.



Опорная нога прямая, другая, согнутая, рядом носком касается пола. Одна рука на бедре, другая вытянута в сторону.



Опорная нога прямая, другая согнута, носок рядом с коленом опорной ноги, бедро выгнуто.



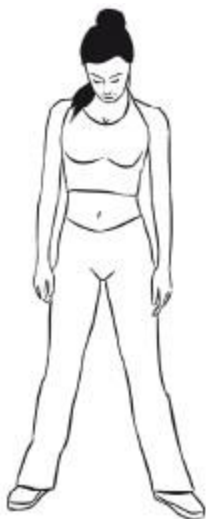
Опорная нога прямая, другая согнута, острие носка рядом с коленом опорной ноги. Руки вытянуты вверх.

Внимание! Центр тяжести на опорной ноге, переходить от одного движения к другому плавно и изящно.



Танцевальный комплекс № 2

Ноги на ширине бедер, голова и плечи опущены.



Ноги на ширине бедер, голова повернута вправо, растягиваем шею.



Ноги на ширине бедер, голова повернута влево, растягиваем шею.



Ноги на ширине бедер, голова закинута назад, растягиваем шею.



Выпад вправо, потянуться правой рукой в сторону, левая нога прямая, носком касается пола.

Выполнить в другую сторону.



Выпад влево, потянуться правой рукой вверх, левая полусогнута около бедра. Правая нога носком касается пола.

Выполнить в другую сторону.



Ноги соединены, потянуться левой рукой вниз, правой – вверх.
Выполнить в другую сторону.



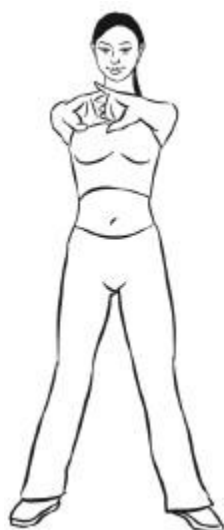
Ноги на ширине бедер. Попеременные плавные движения руками вверх.



Ноги на ширине бедер, пальцы скрещены, руки перед грудью.



Ноги на ширине бедер, руки вытянуты вперед, пальцы скрещены. Потянуться вперед.



Ноги на ширине бедер, руки над головой, пальцы скрещены. Потянуться вверх.



Опорная нога прямая, другая вытянута вперед и касается пола, руки разведены в

стороны.



Опорная нога слегка согнута, другая прямая носком касается пола, пальцы скрещены, руки перед грудью.



Шаг вперед, колени согнуты, грудь подобрана, руки перед корпусом.



Опорная нога прямая, другая носком касается пола, руки расправлены, грудь вперед.

Внимание: в предыдущем движении грудь подтянута, спина изогнута, живот подобран. В данном движении грудь вперед, поясница прямая, живот подобран. Эти два движения позволяют добиться плоского живота.



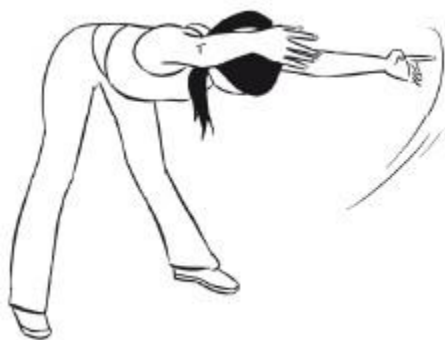
Колени согнуты, наклон корпуса к ноге, руки прямые.



Ноги на ширине бедер, руки широко разведены в стороны.



Ноги на ширине бедер, наклон корпуса вперед на 90 или 45 градусов. Руки вытянуты вперед.



Ноги на ширине бедер, наклон корпуса в сторону на 90 или 45 градусов, руки вытянуты в сторону.



Ноги на ширине бедер, наклон корпуса назад на 90 или 45 градусов, руки прямые.



Плавные полуприседы. Руки слегка согнуты и разведены в стороны (выполнить 10 раз).



Опорная нога прямая, другая, согнутая в колене, опирается в пол, обе руки подняты вверх, кисти слегка соединены.



Опорная нога прямая, другая, согнутая в колене, опирается в пол, руки на пояснице.



Колени согнуты, корпус образует букву «S».



Опорная нога прямая, другая рядом носком касается пола, грудь прогибается назад, руки за корпусом.



Колени согнуты, наклон корпуса к ноге, руки прямые и соединены.



Опорная нога прямая, другую ногу подтянуть к колену опорной ноги, руки вытянуты вверх и в сторону.



Колени согнуты, корпус, наклонить в сторону, обхватив плечи.



Сделать выпад и обхватить плечи.



Сделать выпад, нагнуть голову к вытянутой вверх руке.



Сделать выпад, повернуть корпус в сторону, поменять положение рук.



Колени согнуты, передняя нога касается пола, верхняя часть корпуса прогибается назад на 90, 45 или 20 градусов, руки вытянуты вверх.



Ноги слегка расставлены, рука согнута за головой.



Сделать выпад, одной рукой дотронуться колена, другой оттолкнуться в сторону.



Опорная нога слегка согнута, колено другой ноги тянется к плечу. Правая рука внизу, левая – возле головы.



Опорная нога слегка согнута, другая носком касается пола, одна рука на бедре, вторая –

вытянута вверх. Корпус прогибается назад на 90 или 45 градусов.



Сделать выпад, одну руку согнуть, другую вытянуть назад.



Сделать выпад, повернуть корпус, руками обхватить поясницу.



Опорная нога слегка согнута, другая касается пола. Корпус прогибается назад на 90, 45 или 25 градусов. Руки вытянуты назад.



Колени согнуты, передняя нога носком касается пола, корпус развернут, рука согнута и касается плеча.



Колени согнуты, передняя нога носком касается пола, руки вытянуты за корпусом, пальцы скрещены, корпус наклоняется назад.



Сделать шаг на месте, колени согнуты, одно заведено за другое, руки на бедре.



Сделать выпад, руки согнуты и скрещены за головой, слегка прогнуться назад в пояснице.



Опорная нога согнута, другая расположена на колене опорной ноги. Одна рука вытянута вверх, другая – на подъеме левой ноги.



Опорная нога согнута в колене, другая поджата под углом 90, 45 или 25 градусов, руки скрещены перед собой.



Опорная нога согнута в колене, другая в стороне носком касается пола, руки скрещены, обхватывая плечи.



Опорная нога согнута в колене, другая в стороне носком касается пола, руки вытянуты в разные стороны.



Опорная нога прямая, другая сзади носком касается пола, верхняя часть корпуса отклонена в сторону и назад на 25 градусов, одна рука касается плеча, другая – прямая, отведена назад.



Опорная нога согнута в колене, другая в стороне носком касается пола, одна рука согнута, другая вытянута вверх и в сторону.



Опорная нога прямая, другая нога подтянута вверх и согнута на 90, 45 или 25 градусов. Одна рука на бедре, другая вытянута вверх.



Опорная нога слегка согнута в колене, другая впереди носком касается пола. Корпус отклонен назад, руки согнуты и соединены за головой.



Приложение. Модные диеты

Как известно, достижение красивой фигуры зависит не только от фитнеса, но и от питания. Предлагаю вам различные варианты не только модных, но и полезных и вкусных диет.

//-- Полезная диета --//

Примерное меню

День 1-й

Завтрак:

125 г натурального нежирного био йогурта 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 или джема.

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 (сухого белого или красного) 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 биоогурта 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 – биоогурт (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 луковицу 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 °C 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, лимонного 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 °C), 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.

//-- Особая диета --//

Не секрет, что в период проявления ПМС (предменструальный синдром) у многих женщин появляется прямо-таки зверский аппетит.

Многие жалуются, что за неделю умудряются набрать много лишних килограммов.

Так вот, чтобы этого не происходило, предлагаю воспользоваться особой диетой, которая не только предотвратит лишний набор веса, но и облегчит головные боли, отеки и боль в груди – все, что связано с задержкой жидкости в организме.

В этот период советую сосредоточить свое внимание на продуктах, богатых витаминами B6, E и минералами кальцием и магнием. Витамин E содержат растительные масла, орехи, семена, авокадо, рыба, спаржа и коричневый рис; витамин B6 – бобовые, ростки пшеницы, неочищенное зерно, рыба (жирные сорта), бананы, птица; кальций – молочные обезжиренные продукты, листовая зелень, семена, орехи, консервированная рыба; магний – орехи, чечевица, семена, коричневый рис и пшеничная крупа.

Что касается рыбы, то попробуйте лосося, тунца, форель, сардины, макрель и сельдь.

Ешьте много овощей и фруктов, зелень. Пейте травяные отвары, воду, чай из шиповника, овощные соки.

Все перечисленное является хорошими мочегонными средствами и не позволяет лишней жидкости задерживаться в организме.

Помимо перечисленных в диете продуктов два раза в день съедайте пригоршню семян или орехов (без соли), дыню или арбуз (по сезону), плоды цитрусовых. Избегайте соленых продуктов, алкоголя, кофе, колы и сахара. Ешьте лишь немного сложных крахмалов (цельнозерновой хлеб, коричневый рис, картофель).

Примерное меню

Завтрак на каждый день:

большая порция свежих фруктов и ягод, заправленная обезжиренным йогуртом и посыпанная семенами.

День 1-й

Обед:

салат из коричневого риса, долек апельсина, кусочков авокадо, куриной грудки; добавить немного грецких орехов, кедровых орехов и зелень петрушки. Заправить салат маслом с уксусом, без соли. Подавать на листьях салата.

Ужин:

1 кусочек рыбного филе (из предложенных ранее), запеченный (поджаренный), подать с салатом из помидоров и лука, заправленным смесью оливкового масла и бальзамического уксуса;

1 порция брокколи.

День 2-й

Обед:

салат из спаржи, помидоров, вареной рыбы, латука и семечек, заправленный оливковым маслом и уксусом;

1 маленький ломтик зернового хлеба.

Ужин:

1 поджаренный стейк из рыбы с порцией вареной чечевицы;

салат из огурцов, лука, сельдерея или любой зелени.

День 3-й

Обед:

порция овощного супа;

1 ломтик темного ржаного хлеба;

1 апельсин.

Ужин:

порция запеченного или жареного цыпленка, со шпинатом, вареной чечевицей.

День 4-й

Обед:

100 г тунца подавать с салатом из моркови и орехов, заправленным смесью масла и уксуса;

1 банан.

Ужин:

вареные бобовые (горох нут) смешать со слегка обжаренным болгарским перцем, заправить смесь маслом и уксусом;

большая порция зеленого салата с различными травами.

День 5-й

Обед:

суп из спаржи;

1 маленький ломтик зернового хлеба;

1 апельсин.

Ужин:

1 небольшую по размеру целую рыбу поджарить или запечь, подать со слегка поджаренным миндалем. На гарнир – обжаренные или запеченные помидоры, зелень и 1 столовая ложка коричневого риса.

День 6-й

Обед:

жареное рыбное филе с салатом из зелени и огурцов плюс немного обезжиренной майонезной заправки.

Ужин:

шашлык из кусочков свиного филе с колечками лука. Мясо нанизать вперемешку с луком, смазать оливковым маслом, посыпать перцем и жарить 10 минут, периодически переворачивая. Подавать со смесью из болгарского перца (желтого, красного, оранжевого), порезанного колечками и обжаренного в арахисовом масле, в конце добавить томатное пюре;

2 столовые ложки коричневого риса.

День 7-й

Обед:

куриная грудка, запеченная или обжаренная;
вареная чечевица;
салат из овощей.

Ужин:

печеный картофель;
большая порция салата;
1 банан.

//-- Щадящая диета с постепенным снижением веса --//

Такую диету можно использовать не только для снижения веса. Она также прекрасно подходит для поддержания веса в норме. Но особенно она хороша для тех женщин, кто вступает или вступил в климактерический период (или после него). Почему она хороша во время климакса? Потому что помогает не только убрать лишние килограммы, но и предотвратить остеопороз (продукты, которые рекомендуется употреблять при этой диете, богаты кальцием). Но не только. Она содержит тот необходимый набор питательных веществ, который поможет облегчить негативные симптомы климакса: отеки, приливы, чувство усталости и раздражения.

Общие рекомендации:

- обязательно выпивайте в день до 450 мл соевого молока, обогащенного кальцием, желательно 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 био йогурт 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 ржанных 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.

Автор: Синтия Вейдер

Издательство: Феникс

ISBN: 5-222-08610-0

Год: 2006

Страниц: 64