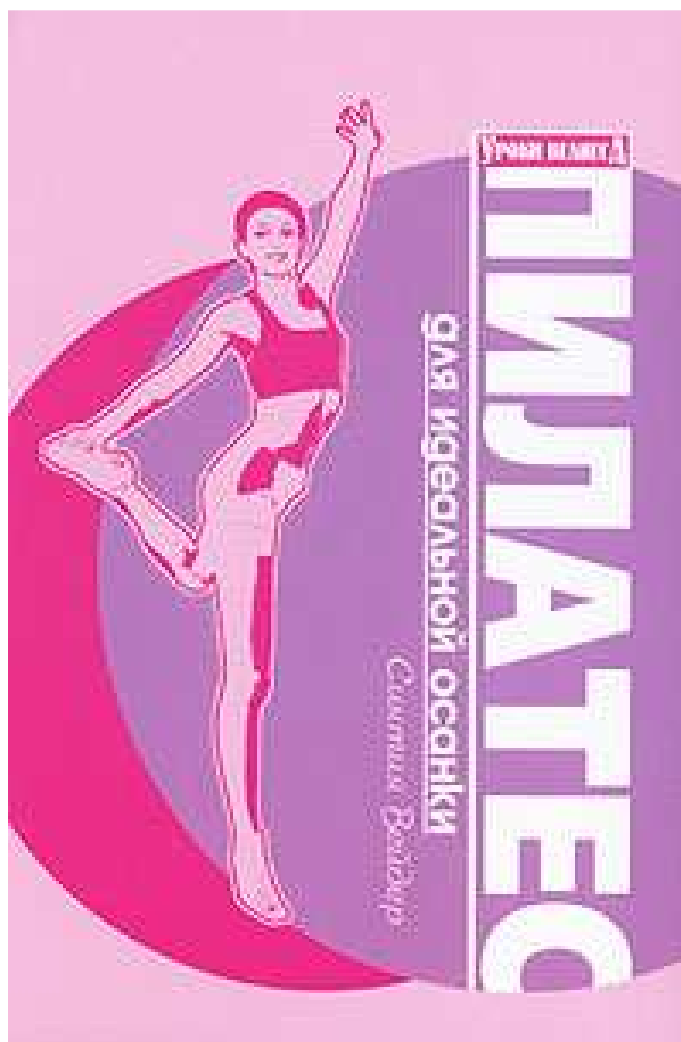


Синтия Вейдер

**Пилатес для идеальной осанки**



Издательство: Феникс, 2007 г.  
11106-2

ISBN 978-5-222-

## Введение

Возраст женщины определяется здоровьем и гибкостью ее позвоночника. Вот почему главное – не то, сколько вам лет, а то, как чувствует себя ваша спина. Ведь и девочкам-подросткам бывает трудно коснуться пола руками, не сгибая при этом коленей. Зато у 35-летней женщины может быть такая красивая осанка, какую встретишь не у всякой манекенщицы.

Основные проблемы со спиной возникают не из-за травм или наследственной предрасположенности. Их диктует сама жизнь. Во-первых, потому, что мы в результате эволюции стали передвигаться на двух ногах, а не на четвереньках, как наши древние предки, и постоянные вертикальные нагрузки приводят со временем к деформации позвоночных структур. Во-вторых, примерно с 20 лет в позвоночнике начинается медленный, но неотвратимый процесс старения: он дает естественную усадку. В-третьих, мы пренебрегаем техникой безопасности или, проще говоря, бездумно и безалаберно относимся к собственной спине, что часто влечет за собой непоправимые последствия.

Подобно тому как резвый и сильный скакун, запертый надолго в стойле, превращается в неможное создание, позвоночник, оставленный без движения, быстро слабеет. Прежде всего потому, что в костной ткани уменьшается количество кальция, и он становится более «хрупким». Вдобавок снижается эластичность связок межпозвоночных суставов, и он делается «деревянным». Все это естественным образом ограничивает его трудоспособность, а заодно и повышает вероятность травм. Кроме того, дефицит двигательной нагрузки на позвоночник приводит к «полуголодному» существованию межпозвоночных дисков и хрящей, ускоряя тем самым процессы их деформации. Однако и это еще не все. При отсутствии постоянного движения замедляется естественный процесс самообновления костной ткани, непрерывно происходящий в позвонках, и увеличивается количество старых клеток. Вот почему самое лучшее, что вы можете сделать для здоровья своего позвоночника, – заняться фитнесом.

Поддерживать правильную осанку, легко и безболезненно двигаться, а также предохранять позвоночник от травм помогает каркас, образованный мышцами спины, брюшного пресса, верхнего плечевого пояса и задней поверхности бедер. Его можно создать и максимально укрепить благодаря тренировкам.

Но чрезмерно развитые мышцы, которые сковывают свободу движения, – это уже не помощники, а враги. Из-за них позвоночник может не только лишиться гибкости, но и приобретет стойкую деформацию, а кроме того, преждевременно состариться, поскольку ограниченная подвижность, как я уже говорила, нарушает его питание. Такую же недобрую службу способны сослужить и позвоночные связки, у которых значительно снижена эластичность. Остановимся на трех самых распространенных проблемах, связанных со спиной.

1. Остеохондроз. Так называют изменения в позвоночнике, при которых разрушаются межпозвоночные диски, деформируются позвонки, снижается эластичность связок. Чрезмерное потребление соли здесь ни при чем. Остеохондроз – результат естественного старения позвоночного столба и расплата за малоподвижный образ жизни. В возрасте 40 лет примерно 80 % женщин и мужчин страдают от этого заболевания, а к 60 годам – все 100 %.

2. Сколиоз. Это дугообразное искривление позвоночника во фронтальной плоскости весьма негативно влияет на состояние здоровья внутренних органов человека. Подобный дефект бывает врожденным и приобретенным. Первый часто передается по наследству (особенно от матери к дочери) и поддается исправлению в раннем возрасте. Второй встречается почти у каждого взрослого, но его при грамотном подходе можно существенно скорректировать.

3. Сутулость. Это просто плохая осанка: спина колесом и впалая грудь, в которую упирается подбородок вечно опущенной головы. Подобный физический недостаток особенно часто встречается у подростков и представителей «сидячих» профессий.

...

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

### Молоко и сыр ежедневно

В этих продуктах содержатся кальций, отвечающий за прочность костной ткани позвоночника, и витамин D, необходимый для его усвоения. Вот почему ежедневно необходимо выпивать стакан молока и съедать 100–150 г сыра. Если ваша диета исключает молочные продукты, принимайте глицерофосфат кальция или специальные добавки, в состав которых входит кальций и витамин D.

Позвоночник не слишком привередлив и нуждается лишь в сбалансированном питании и поливитаминах, обязательно включающих магний и фосфор. И помните: никакие пищевые добавки не заменят вам физических упражнений.

...

### «Инструкция по эксплуатации позвоночника»

1. В вертикальном положении всегда держите спину прямо, плечи разверните назад и свободно опустите. Носите удобную обувь (высокие каблуки нарушают осанку и увеличивают нагрузку на позвоночник), делайте пробежки только по дорожкам со специальным покрытием, избегайте ненужных прыжков и подскоков (особенно в повседневной обуви и на твердой поверхности). Не поднимайте тяжести, любой груз нести в обеих руках, распределив его равномерно, или в рюкзаке за спиной.

2. В наклонном положении все действия выполняйте только согнув колени (например, когда стираете, пропалываете грядки, берете ребенка на руки, вынимая его из кровати или коляски). В противном случае нагрузка на поясничные позвонки возрастет в десятки раз. Если поднимаете что-то тяжелое с пола, поворачивайте туловище лишь после того, как «вес» взят.

3. В горизонтальном положении во время сна одинаково вредными являются и мягкие перины, и слишком жесткое ложе, сколоченное из досок. Позвоночник, отдыхая, должен находиться в слегка распрямленном состоянии, сохраняя при этом естественные изгибы. Вот почему полезнее всего спать на полужесткой постели или на ортопедическом матрасе.

## Предисловие

Не секрет, что красота и здоровье, как две подружки, шагают рука об руку. Если нет здоровья, то нет и легкой походки, красивой осанки, хорошего цвета лица, энергии и жизнерадостности – всего того, что делает женщину привлекательной, причем совершенно независимо от возраста.

Гладкая и упругая кожа, блестящие и густые волосы, ясные глаза – лучшие показатели здоровья, хорошего обмена веществ. Красивая фигура, гордая осанка, развернутые плечи и легкая походка – признаки активности, энергии, хорошо развитого и тренированного тела.

Взаимосвязь между внешним обликом и состоянием здоровья была отмечена еще в древние века. Например, с одной стороны, хорошая осанка способствует правильному расположению внутренних органов, с другой – надежность функционирования внутренних органов находит свое отражение во внешней красоте.

Понятие – красота и здоровье должны быть неразделимы, и это вполне достижимый идеал. Мы можем быть и красивы и здоровы, как в 16 лет – в пору расцвета, так и в 60 лет. Многие женщины с успехом демонстрируют этот факт.

Однако у большинства женщин красота уходит вместе с молодостью, а значит и со здоровьем не все в порядке. Другими словами, если женщина, едва перешагнувшая сорокалетний рубеж, стареет, полнеет и становится некрасивой, то она ошибается, считая себя здоровой. Как ошибаются и те, кто большую часть времени проводит в косметологических кабинетах. Давно уже доказано, что красота нашей кожи, ее упругость и гладкость зависят от образа жизни: правильного питания, занятий физическими упражнениями и продолжительного здорового сна, а не от кремов, лосьонов и многих других косметических процедур.

Конечно, никто не оспаривает факт ухода за своей кожей, естественно, что ее следует питать, очищать и оберегать. Но косметика – не главный фактор в этом вопросе. Скорее, наш образ жизни влияет на наше здоровье и, следовательно, на красоту внешнего облика.

Конечно, биологические процессы старения неумолимы. Но есть факторы, возникновение и действие которых находятся под нашим контролем. Мы можем ими управлять, а значит влиять на скорость и характер процесса старения. И если время мы пока не в силах остановить, то оставаться или не оставаться здоровыми и красивыми во многом зависит только от нас самих. Человек в любом возрасте должен оставаться красивым, особенно если этот человек – женщина. Слово красота не обязательно должно быть применимо только лишь по отношению к молодым.

Красота, здоровье, физическое совершенство – часто результат упорного и кропотливого труда. Недаром французы говорят, что нет некрасивых женщин, есть женщины, которые не хотят быть красивыми. Другими словами – просто ленивые.

Мы, женщины, способны на великие дела, особенно, когда речь идет о нашем внешнем облике. Своей силой воли мы можем достигать любого идеала, можем видоизменить человеческую природу, превратив ее дисгармонию в гармонию.

Существует выражение: «С потерей гибкости приходит старость». И действительно, если связки детей при растягивании могут удлиняться на 10 %, то у 40-летних людей – лишь на 4 %, а у 60-70-летних – на 1–3%. Именно с потерей гибкости в большей степени связаны процессы старения. Ни сила, ни выносливость, ни быстрота не ограничиваются возрастом так сильно, как гибкость. Вот почему я предлагаю вам уникальный метод на развитие гибкости. В последнее время фитнес-индустрия предлагает нам просто колоссальный выбор программ, помогающих на долгие годы сохранить свое здоровье и красоту. Одной из таких программ является пилатес, позволяющий вернуть гибкость и молодость вашим мышцам, связкам и суставам. Я бы даже сказала, что эта программа как будто специально создана для ленивых и для выполнения ее в домашних условиях. Она позволит вам вернуть былую гибкость, а значит и молодость. Ведь упражнения развивающие гибкость прекрасно расслабляют мышцы, улучшают их тонус, снабжение кислородом, питательными веществами, способствуют выведению шлаков. Занимаясь пилатесом, вы добьетесь улучшения здоровья и сохранения своей красоты на долгие-долгие годы.

Признайтесь, сколько раз вы собирались начать новую жизнь? Сбились со счета? Тогда дайте себе еще один шанс. Попробовав заниматься по программе пилатеса, вы уже не можете остановиться, настолько благоприятно он воздействует на организм. Очень скоро ваши занятия из повинности превратятся в привычку и в удовольствие. Да и результат будет в зеркале налицо.

## ГЛАВА 1. Как настроить себя на успех

Не секрет, что нам порой бывает так тяжело заставить себя заниматься: «Я слишком устаю... Нет времени... Я столько вешу, что никогда не похудею... Я стесняюсь ходить в клуб...» – вот лишь наиболее типичные ответы на вопрос, что мешает нам тренироваться. Любопытно, но факт, самых замечательных и впечатляющих результатов добиваются именно те, у кого хуже физическая форма. Причем прогресс становится очевиден сразу же. Когда многие женщины, которые добились ощутимых результатов, понимают, что могут с легкостью, с радостью и с дополнительной энергией проживать каждый день, они удивляются, почему не стали заниматься раньше. Та энергичность и уверенность в себе, которую они приобрели занимаясь физическими упражнениями, помогла им в дальнейшем преобразовать и добиться обновления своей жизни. Но ведь прежде и они искали отговорки, лишь бы только оправдать свое ничегонеделание. Вы все еще ищите оправданий или никак не можете заставить себя заниматься, тогда подумайте вот о чем. Неужели вас не пугает растущий с огромной скоростью лишний вес, неужели вам нравится все время прятать свое тело за немодной, бесформенной, если не сказать безобразной, одеждой? Неужели вам бы не хотелось чувствовать себя сексуальной и эффектной в обтягивающем вечернем платье, или гордой походкой шествовать по пляжу в самом модном бикини? Если и эти доводы не помогают, то попытайтесь культивировать в себе здоровый страх перед ожирением или тучностью. Ведь не секрет, что лишние 5-8-10 килограммов – это уже огромная угроза организму. Больше, чем полагают многие люди и даже многие врачи. Избыточный вес связан с опасностью осложнений, чреватых угрозой для жизни, таких, как коронарная болезнь сердца и даже рак. Незначительное количество лишнего жира оказывается пусковым механизмом для многих серьезных болезней, хранилищем ядовитых веществ.

Возможно, некоторые советы данные ниже, помогут вам начать новую жизнь и подружиться с пилатесом:

– Ставьте перед собой конкретные задачи. Определите, что, где и когда вы будете делать. Пока тренировки не стали вашей привычкой, исключите всякую возможность увильнуть от них.

– Сделайте свои занятия приятными: купите красивую форму для занятий, выберите любимую музыку и т. д.

– Научитесь выбирать цели. То есть, главное – не результат, а процесс. Исходя из этого принципа, разрабатывайте мини-план на каждую неделю. Например, не похудеть на 1–2 кг, а 3 раза запланировать тренировку и обязательно выполнить каждую.

– За каждый успех или маленькую победу дарите себе подарки. Заносите все выполненные результаты в дневник и отмечайте свой успех.

– Чтобы «сжечь мосты» к отступлению расскажите о своих тренировках друзьям, близким и родственникам.

– Не ждите быстрых результатов – будьте реалистами, ведь чудес не бывает. Эффект появится через месяц-два регулярных занятий.

Многие регулярно пытаются изменить свою жизнь к лучшему. Но, несмотря на все намерения, нас часто хватает на месяц-полтора максимум. Затем мы оказываемся там, откуда начали. Если бы все было так просто, если бы мы смогли приучить себя к правильному питанию и к регулярным тренировкам, то все были бы стройными, энергичными и здоровыми. Почему же так сложно этого добиться? Все дело в человеческой природе, ведь человек как биологический вид выживает во многом благодаря инстинктам. При этом большинство привычек не врожденные, а именно приобретенные, причем путем многократных повторений одних и тех же действий. Психологи сравнивают нас с листом бумаги: чем чаще его складывают, тем труднее разгладить сгибы. Но даже если вам кажется, что вы и ваши привычки – сестры-близняшки, то есть, неразделимы, все равно никогда не поздно их исправить.

Во-первых, не стоит начинать свои действия сразу, резко меняя весь привычный образ жизни. Менять вредные привычки нужно постепенно, одну за другой. Начните с самого реального, с того, что сможете и что поможет вам поверить в свои силы.

Для облегчения задачи составьте список изменений и уж затем, выполнив один пункт, переходите к следующему.

Во-вторых, не давайте себе абстрактных обещаний типа «с понедельника начну правильно питаться». Ставьте конкретные задачи: в течение недели ни есть сладкого; в течение месяца перейти на вегетарианскую кухню; начинать свой день с правильного и полноценного завтрака; перестать есть жареную пищу и перейти на запекание или варку продуктов и т. д.

В-третьих, организуйте свою жизнь так, чтобы было легче избавляться от привычек. Хотите отучить себя от мороженого, шоколада, булочек или печенья – просто не покупайте их и не держите в холодильнике, тогда и соблазн не появится.

Продержавшись месяц, это войдет у вас в привычку, необходимо только на первых порах проявить свою железную волю. Ведь мы же – женщины, мы умеем добиваться своих

целей лучше чем мужчины. Да и никто не говорит о том, что надо отказаться от мороженого или шоколада на всю оставшуюся жизнь. Но если вы сумеете отказаться от вредной привычки съедать это каждый день, то можно позволить себе лакомиться шоколадом время от времени.

В общем гораздо важнее не уговаривать себя начать новую жизнь, а превратить ее в потребность. В конечном итоге, все ваши действия будут доведены до автоматизма. И тогда новые привычки будут доставлять одни лишь удовольствия. Иногда лучше слегка подкорректировать свое поведение, чем полностью отказываться от него. Ну, например, вы привыкли жевать сидя перед телевизором вечером, замените кексы, торты, шоколад фруктами и жуйте на здоровье. Отказ от старого не должен быть чем-то вроде кары или наказания, вы не должны чувствовать себя обделенной.

Теперь давайте поговорим о пользе пилатеса, возможно выполнение данной программы станет для вас началом или стартом в новую спортивную жизнь. Возможно, что в дальнейшем вам будет мало занятий только им и вы добавите в свою жизнь новые программы, например, бег. Одно другому не помеха. Пилатес одна из самых эффективных и многофункциональных программ, позволяющая заниматься ею как отдельно, так и в сочетании с другими видами спорта. К тому же выполнение предложенных упражнений только усилит эффективность выполнения других программ.

Все мы знаем, что подвижность и безболезненное сокращение мышц можно смело назвать основными факторами, определяющими качество нашей жизни. Боль и дискомфорт в суставах и мышцах, которые подстерегают нас с возрастом, особенно если мы привыкли большую часть жизни вести малоподвижный образ жизни, могут помешать нам активно работать или выполнять свои повседневные обязанности. Именно метод пилатеса позволит вам еще долгие годы вести активный образ жизни, гармонично и естественно укреплять многие жизненно важные системы нашего организма.

Не секрет, что в наше динамичное и стрессовое время нам очень часто не хватает умения расслабляться. После особенно напряженного дня выполнение упражнений позволит вам ослабить все мышцы, всю нервную систему, расслабиться и хорошо спать ночью. Плохой сон, вызванный невозможностью расслабиться, еще больше усугубляет стресс, многократно усиливая его. Вы станете испытывать на следующий день еще большее беспокойство, раздражение или отчаяние. Ну а если недостаток сна будет накапливаться, то ко всем симптомам, таким, как хроническая усталость, истощение физических и умственных способностей, бессонница, головные боли, добавится еще и нервное истощение. В таком случае вам на помощь придет стретчинг. Ведь именно расслабление после растягивания дает отдых нервам, нейтрализует утомление, возвращает ощущение покоя и сосредоточенности, улучшает самочувствие. Но не только.

Хотите стать счастливой обладательницей:

- большого запаса жизненной энергии в течение целого дня;
- хороших умственных способностей и возросшей работоспособности;
- прекрасного, спокойного сна;
- постепенного снижения веса и поддержания его в оптимальном равновесии;
- эффективного способа предупреждать депрессии и другие эмоциональные расстройства;

- способа избавления от стресса в конце напряженного рабочего дня без применения алкоголя или фармакологических средств;
- надежных дополнительных гарантий от возникновения сердечно-сосудистых заболеваний;
- дополнительной гибкости всего тела;
- понижения кровяного давления, улучшения кровообращения, более быстрого удаления шлаков из организма;
- вы сможете с успехом понизить нагрузки на хрящи суставов и межпозвоночные диски, что замедлит артрит, ревматизм, остеохондроз, полиартрит, подагру и уменьшит воспаление и боли в суставах.

Если вы хотите стать счастливой обладательницей этих и многих других качеств, занимайтесь по методу, который я предлагаю в этой книге.

Так что же такое пилатес?

Давайте чуть подробнее поговорим об этом уникальном методе, разработанном гениальным человеком – Йозефом Пилатесом.

Вдумчивое отношение к своему телу, внимание к каждому движению, тихая музыка и спокойная обстановка, грамотно подобранные упражнения, определенная философия тренинга благотворно воздействуют не только на наше тело, но и на нашу психику, ослабленную стрессами, работой и многими другими социальными факторами. К тому же занятия этим уникальным видом фитнеса идеально подходят тем, кто имеет слишком большой вес, не любит бегать и прыгать, кто недавно перенес травму, даже людям преклонного возраста. Ведь не секрет, что многих женщин угнетает поход в фитнес-клуб: необходимо демонстрировать окружающим свое не всегда совершенное тело, приобретать абонемент и специальную одежду для тренинга. А что говорить о тренажерах, наводящих ужас своими приспособлениями (многие не знают как к ним подступиться)?! А пилатес – идеальный вариант для тренировок в домашних условиях. Он не требует ни специальных приспособлений, ни какой-то определенной одежды. Да и новая мода диктует индивидуальность, то есть фитнес из группового становится более индивидуализированным. Например, в США появилась такая услуга, как выезд тренера на дом. А последним писк моды профессионалы называют фитнес по телефону. Во всем этом заложен огромный смысл: групповой тренинг не может индивидуализировать нагрузку (например кому-то слишком тяжело, а кто-то просит ускорить темп).

Из всего вышесказанного можно сделать вывод: кроме идеальной фигуры, нас все больше интересуют здоровье, эмоции, душа, психология... Все это вы найдете в пилатесе, недаром же его называют системой, помогающей управлять своим телом. Пилатес – это пестрота эмоций, пластика тела, физическая и психическая разрядка, отдых и положительные эмоции.

Мир фитнеса – уникален, он не стоит на месте. Если вы относитесь к категории женщин, желающих получить устойчивые результаты без перенапряжения, боли и риска получить травму – предлагаю присоединиться к сторонникам пилатеса.



Еще не так давно метод, созданный Йозефом Пилатесом, считался элитным видом тренинга, закрытой школой, доступной немногим. Но долго оставаться в тени он не мог, ведь эта система, по своей сути, самая эффективная программа упражнений, подходящих для большинства людей. В настоящее время пилатесом увлекаются многие международные звезды спорта, элита шоу-бизнеса, певцы и актеры. Список сторонников метода неуклонно растет и впечатляет: Мадонна, Джессика Лэнг, Гленн Клоуз, Джоди Фостер, Патрик Суэйзи, Сигурни Уивер, Билл Мюррей и так далее. Уникально уже хотя бы то, что, созданный в XIX веке, пилатес остается популярным в XXI, и его популярность, отнюдь не спадает.

Метод Йозефа Пилатеса, как никакой другой, поможет глобально изменить себя и свое тело. Регулярно выполняя упражнения, вы вернете ему гармонию и равновесие. Оно будет двигаться так, как было запрограммировано природой. Вновь обретенная фигура и свобода движений обеспечат вам эффективную работу не только скелетно-мышечной, но и сердечно-сосудистой и лимфатической систем. Ваша психика под влиянием выполненных упражнений сможет активно противостоять стрессам. А ведь не секрет, что стрессы – это и избыточный вес, и раннее старение, и износ организма, и целый букет заболеваний.

Какой-нибудь скептик может спросить: «Что такого особенного в данном методе тренинга?» Ответ предельно прост: пилатес, как метод управления телом, ничего не оставляет без внимания. Это полностью холистический подход. Подобно восточным оздоровительным системам, он помимо тренировки тела тренирует и разум. Научившись прислушиваться к своему телу и осознавать его, развивая координацию и равновесие между телом и разумом, вы обретете способность управлять своим организмом. В пилатесе нет необходимости использовать силу; во избежание напряжения и травм, движения выполняются плавно и медленно. Но именно благодаря этому вы сможете придать силу слабым мышцам, удлинить короткие, увеличить подвижность суставов и конечно же похудеть.

Недостаток многих фитнес-программ заключается в том, что они очень узко нацелены на проблемные зоны. Но нельзя тренировать одну область тела отдельно от остальных. Все они тесно связаны между собой.

Например, добиваясь плоского живота, многие забывают о спине. А как утверждают профессиональные фитнесистки, невозможно иметь идеальную талию и пресс, обладая слабой спиной, и наоборот. Эти две части находятся в зависимости друг от друга.

Пилатес тем и уникален, что позволяет комплексно воздействовать на организм, – без внимания не остается ни одна часть тела. Это полный и гармоничный метод физического тренинга. Все упражнения дополняют друг друга и обеспечивают вашему телу баланс и равновесие.

## ГЛАВА 2. Золотые правила Йозефа Пилатеса

Постоянно совершенствуя свой метод, Йозеф Пилатес, тем не менее, всегда придерживался основных принципов, заложенных им в разработанную программу упражнений. Вот эти принципы.

1. Релаксация.
2. Концентрация.
3. Выравнивание.
4. Центрирование.
5. Дыхание.
6. Плавность выполнения.
7. Выносливость.
8. Координация.

Рассмотрим их чуть более подробно.

**Релаксация.** Как бы с течением времени не менялась программа Пилатеса, любая тренировка начинается с расслабления, с тем, чтобы помочь вам избавиться от напряжения в различных областях тела. Позиция релаксации не означает подготовку ко сну, наоборот, она помогает настроить организм на дальнейшую тренировку, избавляя тело и разум от напряжений и стрессов. Принимая определенную позицию, вы подготавливаете мышцы, которые хотите проработать. Первый принцип основан на том, что, прежде чем укреплять ослабленные мышцы, необходимо их расслабить и удлинить (напряженная мышца сильно сокращается и сопротивляется проработке).

**Концентрация.** Второй принцип основан на том, что тело создается разумом. Умение концентрировать мысль на той части тела, над которой идет работа, помогает достичь максимального эффекта. Со временем, после практики, ваши действия станут автоматическими, но концентрация все равно необходима.

Согласитесь, что любое движение зарождается не в мышцах или суставах, а именно в уме – в коре головного мозга. Обычно мы бессознательно выполняем многие движения, например, нам не нужно учить наши ноги ходить. Но нервная система сама выбирает правильную координацию движений, а, мысленно концентрируясь, мы помогаем ей выбрать правильную комбинацию мышц для выполнения новых двигательных действий.

Зрительный образ, создаваемый при помощи концентрации, например на мышцах пресса, обеспечит вам правильное выполнение упражнения, а значит максимально быстрое достижение ожидаемых результатов.

**Выравнивание.** Тело – единая, замкнутая система. Если одна из его частей плохо работает, страдают все остальные. Например, искривление позвоночника неминуемо приводит к частым головным болям (об этом всегда предупреждают остеопаты). Проведем аналогию между нашим телом и постройкой дома: если вы неправильно заложили фундамент, ваш дом может рухнуть в любой момент. Так же и состояние вашего позвоночника (или осанки) влияет на общее самочувствие и здоровье. В результате неправильно выполняемых упражнений сила тяжести смещается в сторону, а это, в свою очередь, создает дополнительное напряжение в суставах или связках. Доминирование одной мышцы приводит к тому, что другие работают меньше или вовсе не задействованы. Пилатес помогает решить эту проблему, так как в упражнениях большой акцент делается на положении ступней, шеи, позвоночника и конечностей при выполнении движений.

Особое значение следует придавать нейтральному положению позвоночника, а также взаимному расположению позвоночника и таза.

Необходимо исключить любые мышечные дисбалансы. Ваше тело должно занимать соответствующее положение, чтобы включить в работу нужные мышцы.

**Дыхание.** Дыхание – это жизнь. Чтобы организм во время выполнения движений получал максимальное количество кислорода, необходимо научиться правильно дышать.

Как правило, мы дышим слишком поверхностно, при глубоком вдохе у нас либо поднимаются плечи, либо выпячивается живот. Выпячивание живота недопустимо при практике пилатеса, как вы помните – нижние мышцы живота должны быть постоянно подтянуты к позвоночнику.

Правильно дышать – означает дышать полной грудью, максимально расширяя грудную клетку (это так называемое «грудное» или «боковое дыхание»). При вдохе нижняя часть грудной клетки должна расширяться, при выдохе – сжиматься. Ваша задача – стимулировать движение воздуха в бока и спину. Следите за тем, чтобы грудина не поднималась слишком высоко; на начальном этапе не делайте чрезмерных усилий – это может вызвать головокружение. Дышите легко и естественно, придерживаясь следующего правила: перед выполнением движения – вдох; в процессе выполнения – выдох, причем выдыхая подтягивайте живот к позвоночнику; затем вдох, расслабление и возвращение в исходное положение. Выполнение упражнения на выдохе позволит вам избежать перенапряжения, расслабиться в движении. Также вы сможете сохранить стабильность туловища и не задерживать дыхание (задержка негативно влияет на сердце).

**Плавность выполнения.** Каждое упражнение следует выполнять в определенном темпе и ритме. Одни делаются медленно, другие связаны с довольно быстрыми движениями. Но ни одно из упражнений в пилатесе не выполняется в быстром темпе, наоборот, все они требуют равномерности и плавности движений.

Смысл пилатеса – в грациозном, управляемом и контролируемом выполнении естественных движений, что позволяет концентрировать свое внимание на том, чтобы необходимую работу делали нужные мышцы. К тому же многие женщины ошибаются, считая медленные упражнения довольно легкими. Наоборот, они гораздо сложнее, к тому же меньше шансов обмануть себя.

И еще: быстрые и резкие движения в хорошем темпе зачастую приводят к травмам. Советую подобрать спокойную музыку, которая должна звучать легким фоном. Так вы не будете отвлекаться и больше сконцентрируетесь на своем теле. Следует также помнить, что при быстрых движениях мышцы резко сокращаются, а вам необходимо удлинение. Мышцы легче растягивать медленно и спокойно – так вы снижаете риск повреждения сустава и ваша мышца быстрее приспосабливается к нагрузке.

Выносливость. Постепенно практикуя пилатес, вы обнаружите, насколько возросла ваша выносливость. Если раньше вы частенько уставали, проводя целый день на ногах, то после регулярных тренировок в течение месяца или двух вы заметите ощутимый прилив сил. Укрепление глубинных мышц туловища позволит легко справляться с любой деятельностью, ведь вы перестанете растрачивать энергию на ненужное напряжение и бесполезные движения, потому что мышцы начнут работать так, как их запрограммировала природа.

Если у вас возникнет желание укрепить и повысить качество работы сердечно-сосудистой системы (к сожалению, пилатес этого не может предложить), советую дополнить программу кардионагрузкой: прыжками на скакалке 3 раза в неделю по 20–30 минут; бегом, быстрой ходьбой, плаванием или ездой на велосипеде (ролики, кардиотренажеры) – выбор большой и на любой вкус.

Координация. Умение сосредоточивать внимание неразрывно связано со способностью координировать свои действия. Благодаря методу управления телом (за счет того, что вы будете осознанно выполнять движение), ваше чувство тела значительно возрастет. Постепенно развивая концентрацию внимания на скоординированности движений рук, ног и туловища, а также дыхания, вы утратите неуклюжесть движений, сделаете их более плавными и отточенными, что будет заметно не только при выполнении упражнений, но и в повседневной жизни. Выработанная связь между разумом и телом качественно улучшит вашу деловую, личную или бытовую жизнь.

## ГЛАВА 3. Разминка

### Упражнение 1



Сядьте прямо, ноги согнуты в коленях и скрещены перед собой, руки подняты вверх над головой и слегка согнуты в локтевых суставах, ладони внутренней стороной направлены друг к другу.



Опустите руки через стороны вниз до уровня плеч и плавно запрокиньте голову назад до комфортного ощущения. Старайтесь сохранять прямое положение спины. Почувствуйте растяжение мышц верхней части туловища. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов.



Поднимите руки вверх, ладони направлены в стороны. Слегка потянитесь туловищем за руками и задержитесь в конечной точке растяжки на несколько счетов.

Внимание! Данное упражнение состоит из трех движений, плавно перетекающих одно в другое, поэтому старайтесь не допускать между ними больших пауз (кроме, конечно, задержек при растягивании).

Если вы имеете начальный уровень подготовки или не занимались фитнесом долгое время, то удерживайте паузу от 5 до 8 счетов, постепенно увеличивая время растягивания. На более продвинутом уровне, наоборот, можно увеличить до 30–60 счетов.



Наклоняя голову вниз и максимально округляя спину, одновременно опустите руки через стороны и, скрещивая их перед грудью, обхватите себя за плечи.

Почувствуйте растяжение мышц верхней части туловища. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов. Расслабьтесь.

## Упражнение 2



Сядьте прямо, ноги согнуты в коленях и скрещены перед собой, упор руками в пол. Голову держать прямо, подбородок не опускать.



Согните левую руку в локтевом суставе и расположите ладонь на правой стороне головы. Мягко надавливая ладонью, наклоните голову влево. Почувствуйте растяжение мышц шеи. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов.



Не меняя предыдущее положение руки и тела, выполните наклон головы вперед-влево, продолжая мягкое надавливание ладонью. Почувствуйте растяжение мышц шеи. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов.



Расположите правую ладонь на левую и, выполняя мягкое давление руками, наклоните голову вперед, стараясь подбородком коснуться груди. Почувствуйте растяжение мышц шеи. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов.

Расслабьтесь, вернитесь в исходное положение и повторите упражнение в другую сторону.

Внимание! Чтобы не травмировать мышцы шеи, не оказывайте ладонью резкое и сильное давление на голову. Угол наклона головы не должен превышать  $45^\circ$ . Если вы имеете начальный уровень подготовки или не занимались фитнесом долгое время, то удерживайте позу от 5 до 8 счетов, постепенно увеличивая время растягивания. На более продвинутом уровне, наоборот, увеличьте время до 30–60 счетов. На протяжении всего выполнения упражнения сохраняйте прямое положение спины.



### Упражнение 3



Сядьте прямо, ноги согнуты в коленях и скрещены перед собой. Левая рука согнута в локтевом суставе и ладонью и предплечьем прижата к полу. Правая рука вытянута вверх, ладонь внутренней стороной направлена влево.

Сохраняя прямое положение спины, потянитесь правой рукой вверх и в сторону так, чтобы почувствовать растяжение боковых мышц туловища. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов.



Из предыдущего положения, одновременно плавно переведите руки и туловище по кругу на 45° – наклон вперед-влево – и потянитесь за руками. Почувствуйте растяжение мышц спины и ягодиц. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов.



Не поднимая туловище вверх, плавно переведите руки и корпус еще на  $45^\circ$  – наклон строго вперед – и потянитесь за руками. Почувствуйте растяжение мышц спины и ягодиц.

Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов.



Продолжая движение по кругу и не поднимая туловище вверх, снова плавно переведите руки и корпус еще на  $45^\circ$  – наклон вперед-вправо, также потянитесь за руками. Почувствуйте растяжение мышц спины и ягодиц. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов. Расслабьтесь.



Поменяйте положение рук, займите исходную позицию вправо и повторите упражнение в другую сторону.

Внимание! Если вы имеете начальный уровень подготовки или не занимались фитнесом долгое время, то удерживайте позу от 5 до 8 счетов, постепенно увеличивая время растягивания. На более продвинутом уровне, наоборот, увеличьте время на 30–60 счетов. Обязательно сохраняйте прямое положение спины, на начальном этапе советую не делать слишком глубокий наклон.

На протяжении выполнения всего упражнения следите, чтобы рука или руки, корпус и голова всегда составляли одну прямую линию или находились в одной плоскости. Во время наклонов старайтесь не касаться руками пола, держите их чуть приподнятыми над поверхностью.

#### Упражнение 4



Сядьте прямо, правая нога вытянута вперед, стопа максимально оттянута на себя, левая нога согнута в колене, стопа прижата к внутренней поверхности правого бедра. Руки вытянуты вверх над головой. Из этого положения максимально выпрямите позвоночник вверх, потянувшись за руками. Плечи не поднимать. Задержитесь в этом положении на несколько счетов.



Не меняя прямого положения спины, опустите руки на правое колено и выполните небольшой наклон корпуса вперед. Потянитесь макушкой вперед и вверх и задержитесь в этом положении на 10–12 счетов.

Внимание! Голова, шея и спина должны составлять одну прямую линию, колено выпрямленной ноги не сгибать. Чтобы усилить растягивающий эффект, максимально оттягивайте носок стопы на себя.



Из предыдущего положения обхватите руками правую стопу и выполните глубокий наклон корпуса к ноге, стараясь грудью коснуться бедра. Почувствуйте растяжение икроножных, ягодичных и мышц задней поверхности бедра, а также подколенного сухожилия. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов. Расслабьтесь, поменяйте положение ног и повторите упражнение.

Внимание! Во избежание травм, особенно если вы имеете начальный уровень подготовки или не занимались фитнесом долгое время, не старайтесь сразу же выполнить глубокий наклон корпуса к ноге. По мере развития мышц в процессе регулярных тренировок они станут более эластичными и вы сможете не только с легкостью выполнять упражнение, но и увеличить время фиксации позы до 30–60 счетов.

#### ГЛАВА 4. Комплекс упражнений для идеальной осанки

Прежде чем мы рассмотрим и изучим упражнения данного комплекса, акцентируйте свое внимание на двух основных положениях при выполнении положения лежа и положении стоя.

Положение лежа. Лягте на спину, согните колени, вытяните шею и стопы, положите руки на живот и расставьте локти. Используя мышцы живота, приподнимите копчик над полом. Вы заметили, что талия потеряла свой естественный изгиб? Мышцы вокруг тазобедренных суставов напряжены.

Теперь измените положение – выгните дугой вверх нижнюю часть спины. Вы чувствуете, что она стала очень уязвимой? Повторите несколько раз эти два движения и хорошо запомните положение вашего тела в обоих вариантах.

Ваша задача – найти нейтральное положение из двух крайностей, что и будет идеальным для дальнейшего выполнения упражнений. Ваш таз не должен быть поджат, а спина не должна выгибаться вверх.

Необходимо, чтобы копчик был прижат к полу и вытянут, таз сохранял свою естественную длину и нигде не был вывернут, а спина имела небольшой естественный изгиб.

Особенно следует учитывать положение тела при выполнении упражнений для мышц пресса. Именно здесь возникает желание подобрать или наклонить таз. Попробуйте, лежа на спине, подложить руку под талию – так вы почувствуете давление, которое способствует прижатию спины к полу и которого следует избегать.

Попрактиковавшись, вы добьетесь нужных результатов, а наградой послужит проработка тех мышц, которые должны работать.

#### Положение стоя

Центрирование. Начальный этап каждого упражнения – создание сильного центра. Чтобы понять, где он находится, достаточно разобраться в связи между мышцами живота и позвоночником.

Мышцы живота служат корсетом и опорой позвоночнику и внутренним органам. Огибая слоями крест-накрест туловище, они не позволяют верхнему позвонку соскользнуть с нижнего. Все мышцы живота играют также важную роль в поддержке средней части тела: они не просто сгибают туловище, но и имеют большое значение для поддержания правильной осанки. Слабость этих мышц приводит к нестабильности нижней части спины (вот почему многие жалуются на проблемы в пояснице). Выполняя любые упражнения (стоя, сидя или лежа), старайтесь нижние мышцы живота подтянуть вверх и внутрь к позвоночнику. Этим вы не только подкачаете их, постоянно держа в напряжении, но и

создадите силовой стержень между пупком и позвоночником. Такое центрирование – начальный базис большинства упражнений, поскольку обеспечивает стабилизацию туловища и позволяет, не напрягая нижнюю часть спины (читай – не вызывая травмы поясницы), удлинять и вытягивать мышцы.



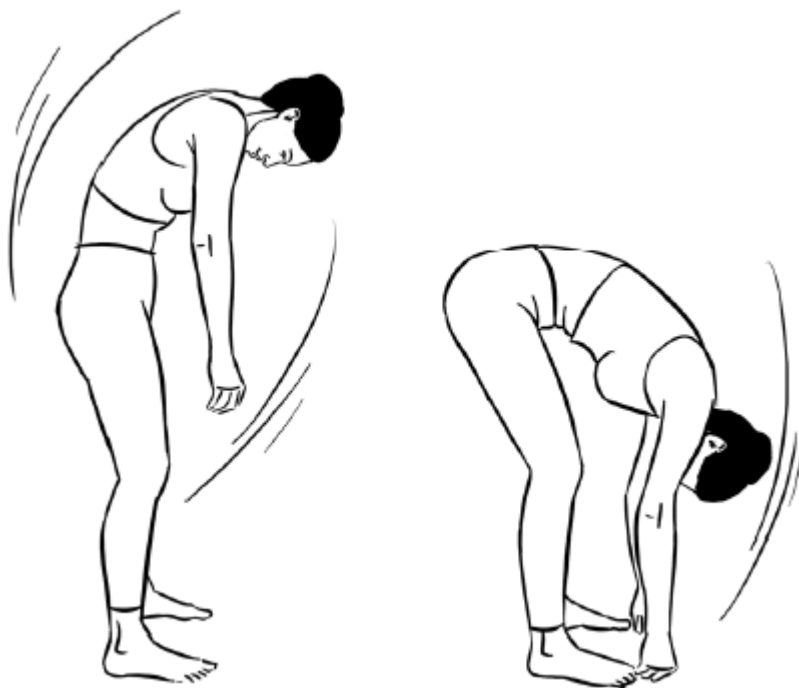
Вес равномерно распределен между ногами. Стопы не должны выворачиваться вовнутрь или наружу

#### Упражнение 1



Стоя, ноги на ширине бедер, вес тела равномерно распределен между стопами. Колени расслаблены, а значит слегка согнуты, таз нейтрален, копчик направлен вниз.

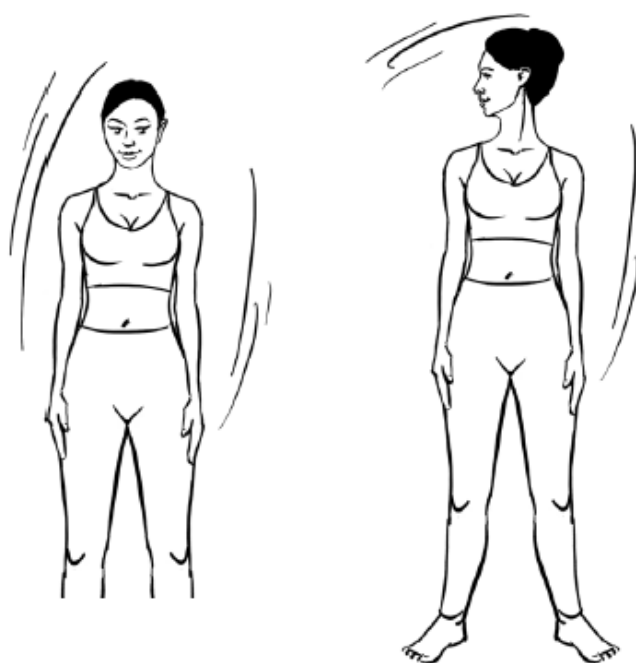
Вдохните, потяните спину, максимально расслабьте шею и голову. На выдохе опустите вниз подбородок, позволяя голове медленно склониться вниз под собственной тяжестью; руки свободно свисают вниз. На вдохе медленно наклоните туловище вниз, позволив голове и рукам повиснуть еще более свободно.



Выдохните и опустите копчик вниз, подавая лобковую кость вперед. Посмотрите на рисунок: туловище полностью округлено и расслаблено.

Медленно и плавно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5 раз.

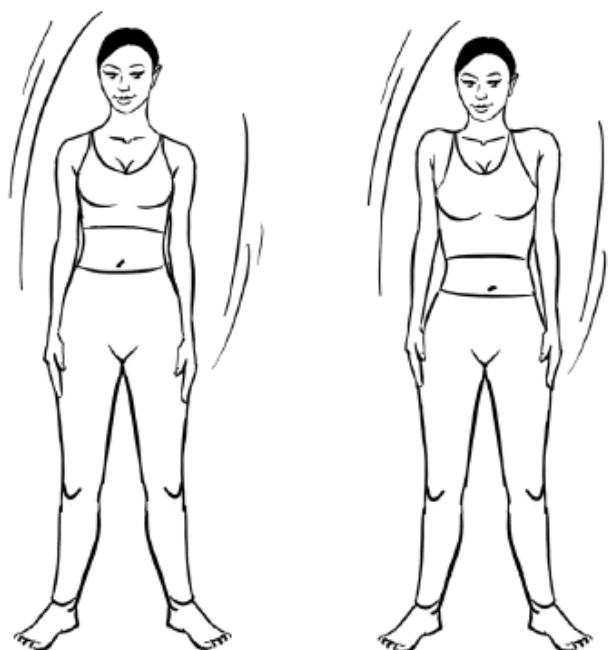
## Упражнение 2



Стоя прямо, ноги на ширине бедер, вес тела равномерно распределен на обе ноги, колени слегка согнуты и расслаблены, таз в нейтральном положении, копчик направлен вниз.

Вдохните, потянитесь макушкой вверх, расслабьте плечи и мышцы шеи, на выдохе подтяните мышцы живота вверх и внутрь позвоночника, а тазового дна – вверх. Выполните плавные (без рывков) повороты головы вправо и влево. Повторите упражнение 12 раз.

## Упражнение 3

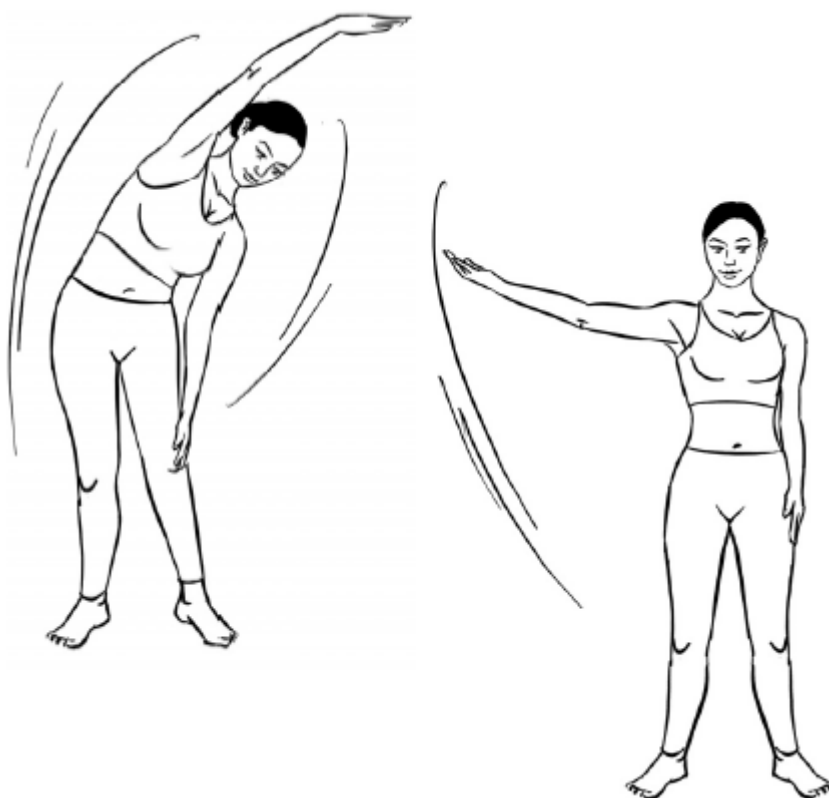




Стоя прямо, плечи расслаблены, центральная часть корпуса стабилизирована, колени слегка согнуты, вес тела равномерно распределен на обе ноги, потянитесь макушкой вверх. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, удерживая такое положение на протяжении всего упражнения. Сохраняя естественное дыхание, выполните вращение плечами: сначала 10 раз назад, затем 10 раз вперед.

#### Упражнение 4

Стоя, ноги слегка согнуты в коленях, расстояние между стоп – ширина бедер, руки свободно опущены и прижаты к бедрам. На вдохе, вытягиваясь вверх, поднимите правую руку. Не поднимайте лопатки (насколько это возможно), держите расслабленными шею и плечи. В конце движения разверните ладонь вовнутрь. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, потянитесь рукой вверх и диагонально влево. Во время наклона левая рука скользит вниз – вдоль бедра. Наклон выполняйте строго в сторону – ни вперед, ни назад. Взгляд направляйте прямо перед собой – ни вниз, ни вверх. Продолжая выдох, не прекращайте тянуться вверх. Выдохните, сохраняя подтянутость живота, и медленно вернитесь в исходное положение, опустив руку. Повторите упражнение в другую сторону. Общее количество повторов – по 10 раз вправо и влево.



## Упражнение 5



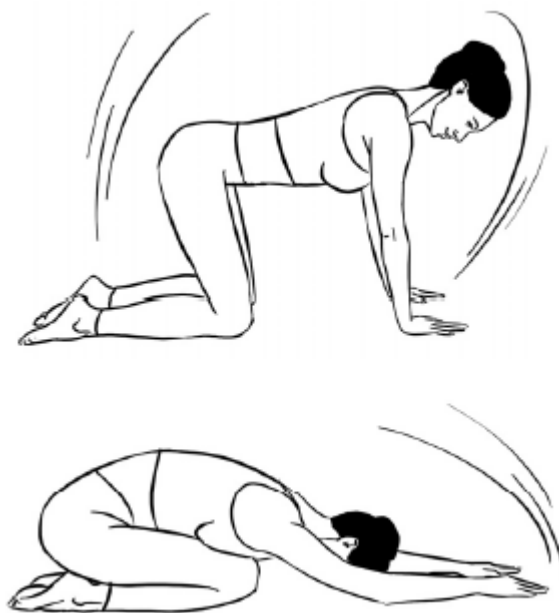
Стоя прямо, ноги на ширине бедер, вес тела равномерно распределен на обе ноги, колени слегка согнуты, руки выпрямлены перед собой на уровне плеч. Вдохните, потянитесь макушкой вверх, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, удерживая такое положение на протяжении всего упражнения.



Сохраняя естественное дыхание, выполните попеременные повороты корпуса вправо и влево. Каждый раз возвращайтесь в исходное положение. Повторите упражнение 12 раз.

Внимание! Во время поворотов сохраняйте в неподвижном положении ноги и таз; движения выполняются в поясничном отделе.

#### Упражнение 6



Станьте на четвереньки, колени разведены, стопы соединены друг с другом (верхняя часть стоп расположена на полу). Медленно потяните спину; не поднимая головы и не отрывая от поверхности ладони, опустите ягодицы на пятки (ни в коем случае не садитесь между ног), округлите спину. Для максимального растягивания позвоночника, вытягивайте руки вперед. Расслабьтесь и отдохните в этом положении, затем сделайте десять вдохов и выдохов. На последнем выдохе медленно, выпрямляя позвонок за позвонком, вернитесь в исходное положение.

#### Упражнение 7



Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине бедер и параллельны, шея вытянута и расслаблена, таз в нейтральном положении. Из исходного положения сделайте

глубокий вдох. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, затем плавно подтяните к груди одну ногу, согнутую в колене.



Продолжая выдох, поднимите вторую ногу, согнув ее в колене. Вдохните и на выдохе верните на поверхность ногу, которую только что подняли, а затем, медленно, вторую ногу. Повторите упражнение 10–12 раз, чередуя каждый раз правую и левую ноги.

На более продвинутом этапе поднимайте к груди оба колена одновременно, но не более чем на полметра от пола.

Повторяйте упражнение 10–12 раз.

#### Упражнение 8



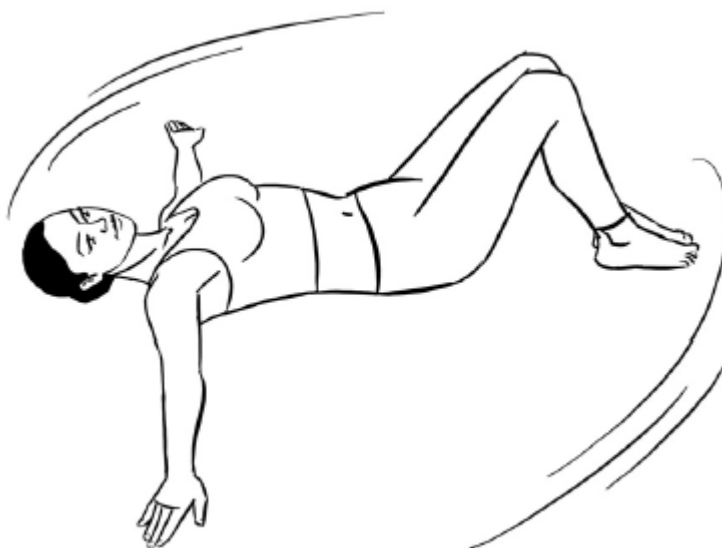
Сидя, ноги выпрямлены перед собой и соединены вместе, передние части стоп максимально вытянуты вперед (насколько это возможно для вас). На вдохе потянитесь макушкой вверх, выпрямляя и растягивая позвоночник. Вытяните руки перед собой на уровне плеч, ладони направлены вниз, лопатки опущены.



На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна и выполните поворот корпуса вправо. Вдохните, вернитесь в исходное положение и потянитесь макушкой вверх. На выдохе выполните поворот корпуса влево. Чередуйте повороты вправо и влево, общее количество – 12 раз.

Внимание! При выполнении поворотов нижняя часть тела должна оставаться неподвижной; сохраняйте прямое положение спины в течение всего упражнения.

#### Упражнение 9

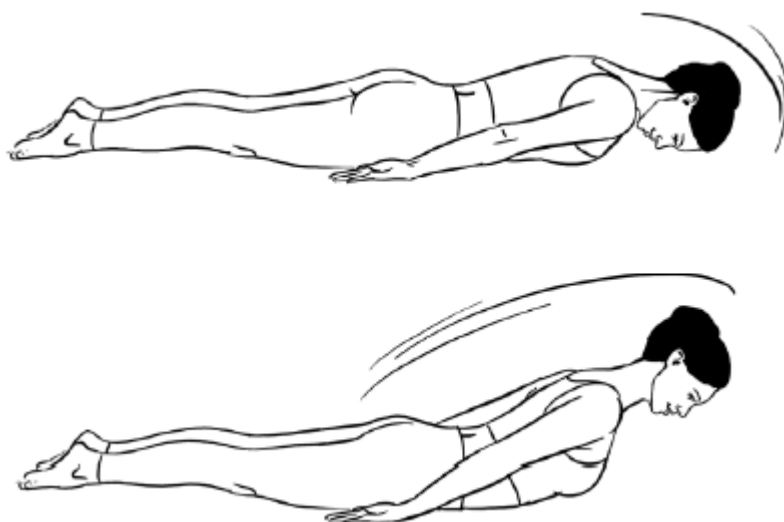


Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы – на ширине бедер, параллельны друг другу. Руки вытянуты в стороны на уровне плеч, ладони направлены вверх.



Выполните вдох, на выдохе подтяните мышцы таза и живота. Медленно, контролируя положение тела (следите за тем, чтобы лопатки были плотно прижаты к полу) поверните колени влево, голову вправо, кисть правой руки ладонью вниз. На вдохе, держа мышцы таза и живота подтянутыми, верните голову, колени и кисть в исходное положение. Повторите упражнение 10 раз в каждую сторону.

#### Упражнение 10

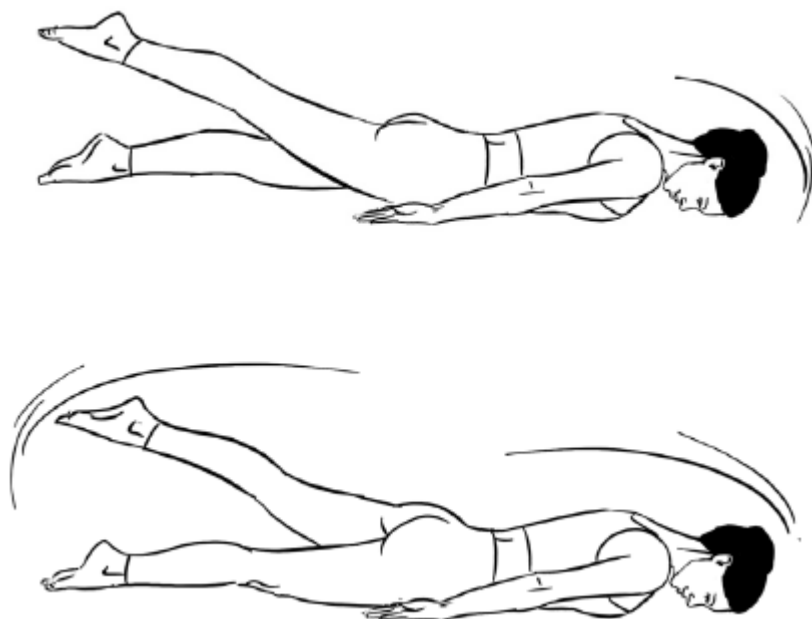


Лежа на животе (для комфорта положите под лоб небольшое свернутое полотенце), руки выпрямлены вдоль туловища, ладони направлены к бедрам, ноги вместе, носки вытянуты, шея выпрямлена.

Вдохните и потянитесь во всю длину своего тела. На выдохе напрягите мышцы живота, соедините лопатки и приподнимите над полом верхнюю часть тела. Пальцы выпрямлены. Не откидывайте голову назад, взгляд все время направлен в пол. Прижимайте бедра друг к другу, стопы от поверхности не отрывать.

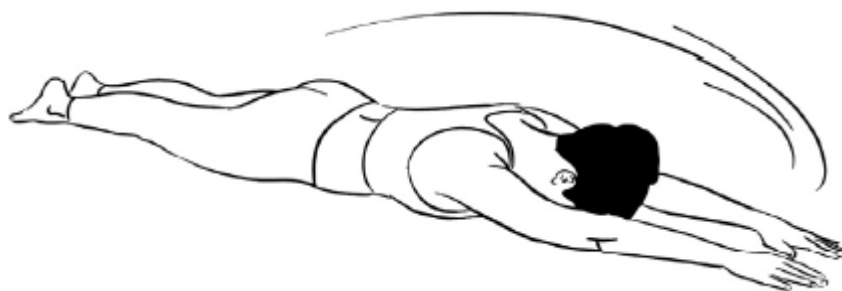
На вдохе потяните тело в длину – от макушки до кончиков пальцев на ногах. Выдохните и медленно опуститесь в исходное положение. Повторите упражнение 10 раз.

## Упражнение 11



Займите исходное положение предыдущего упражнения. Вдохните, потянитесь во всю длину своего тела. На выдохе напрягите мышцы живота и ягодиц и поднимите вверх левую ногу так, чтобы бедро и верхняя часть стопы были направлены строго вниз. Задержитесь в этом положении на два счета и медленно опустите ногу в исходное положение. Повторите упражнение с другой ноги. Общее количество выполнения – 12 раз.

## Упражнение 12



Оставайтесь в предыдущем исходном положении, но вытянув руки перед собой, ладони направлены вниз, для комфорта подложите под лоб небольшое свернутое полотенце.

Вдохните и растянитесь во всю длину своего тела. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, напрягите ягодицы.



Сначала потяните, а затем приподнимите над полом правую руку, задержитесь в этом положении на два счета, вдохните и медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение другой рукой. Общее количество выполнения – 12 раз.

Внимание! Не поворачивайте таз – держите оба тазобедренных сустава прижатыми к полу; сохраняйте в напряжении в течение всего упражнения мышцы ягодиц и пресса.

### Упражнение 13



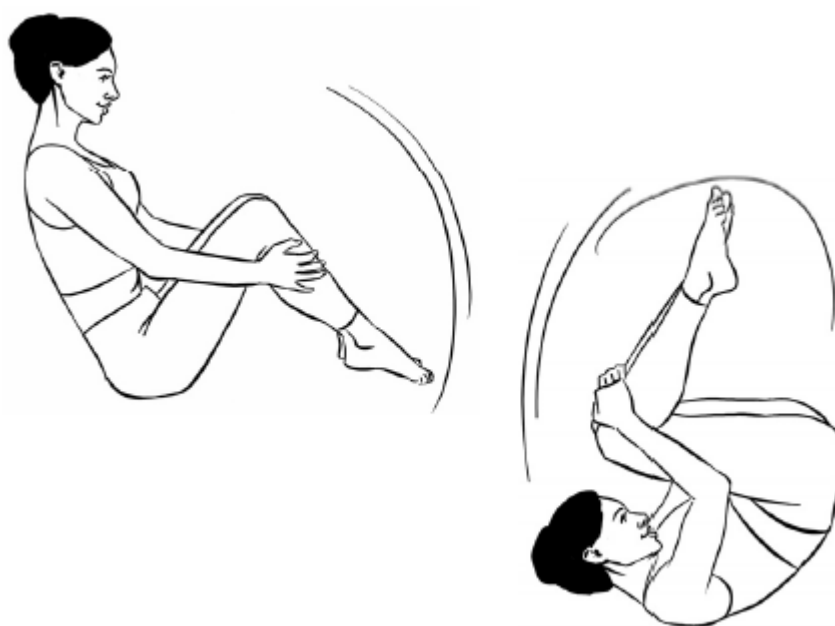
Сидя, ноги выпрямлены перед собой, стопы на расстоянии полуметра друг от друга. Выровняйте таз, убедившись, что сидите на седалищных буграх. Выполните подготовительный вдох и потяните вверх туловище. Выдыхая, подтяните мышцы тазового дна вверх, а нижнюю часть живота – к позвоночнику. Вытягиваясь вверх, наклоните туловище вперед и расслабьтесь в этом положении.





Выполните 10–12 вдохов и выдохов (в этом же положении), вдох направляйте в нижнюю часть грудной клетки. Руки свободно расположены на щиколотках, шея вытянута (ни в коем случае не откидывайте голову назад), лопатки сомкнуты и расслаблены. Выполнив заданное количество вдохов и выдохов, не расслабляйте мышцы тазового дна и низ живота, на выдохе медленно вернитесь в исходное положение.

#### Упражнение 14



Сидя, подтяните колени к груди, обхватите руками бедра под коленями, наклоните подбородок вперед. Вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна. На вдохе выполните плавный перекал назад до плеч. На выдохе вернитесь в исходное положение.

Повторите упражнение 10 раз.

Чтобы усложнить движение, подтяните колени к груди и держитесь руками за щиколотки, стараясь приблизить пятки к ягодицам. Также при возвращении в исходное положение вы можете не опускать ноги на пол, а держать их на весу.

## Упражнение 15



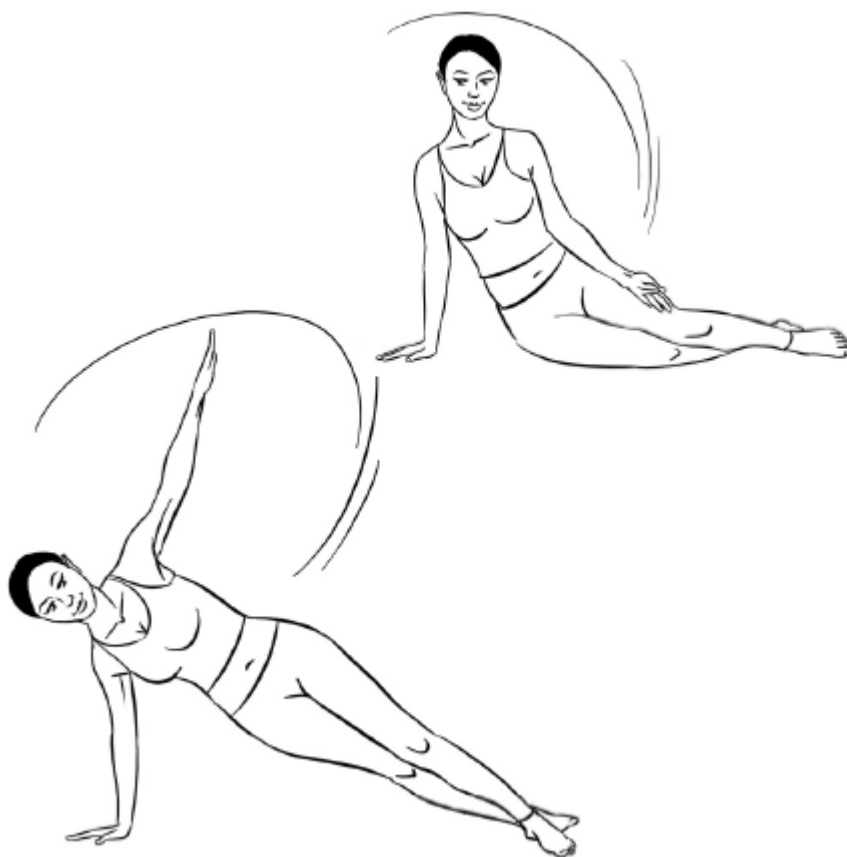
Сядьте прямо, согнув колени и поставив стопы на пол. Обхватите руками пятки и поднимите ноги вверх, широко (насколько это возможно для вас) разведя их в стороны и до конца выпрямляя колени. Задержитесь в этом положении на 5 дыхательных циклов (5 вдохов и 5 глубоких выдохов).



После первого этапа выполнения, соедините ноги вместе и снова задержитесь в позе на 5 вдохов и 5 глубоких выдохов. Затем расслабьтесь и повторите упражнение еще 3–5 раз.

Внимание! В данном упражнении очень важно сохранять равновесие, прямое положение спины и держать в напряжении мышцы ягодиц и живота.

#### Упражнение 16

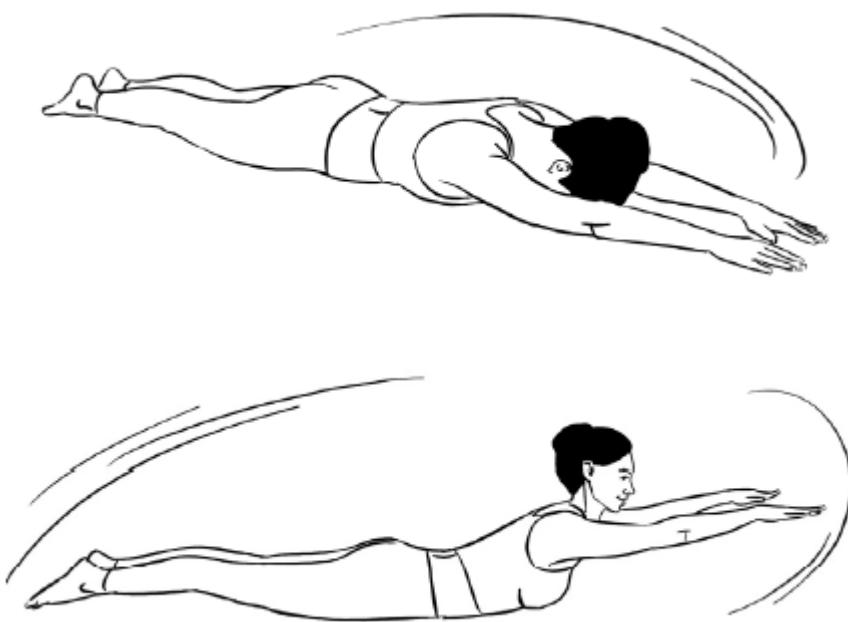


Сядьте на правое бедро, согнув колени. Обопритесь правой рукой о пол на расстоянии 15 см от корпуса, локоть не сгибайте. Левая рука свободно расположена на левом колене, ладонью вверх. Сделайте вдох и, оттолкнувшись правой рукой, поднимите бедра, плечо должно находиться точно над запястьем. Одновременно вытяните левую руку вверх. Ваше тело должно напоминать букву «Т».

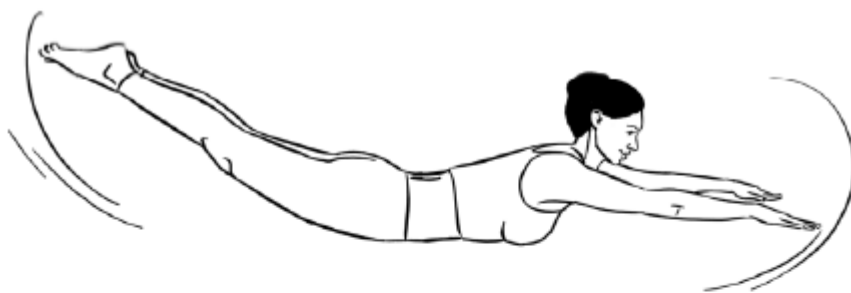


На выдохе разверните корпус вниз, опустите левую руку, как бы зачерпывая воду под собой. Вдохните, вернитесь в предыдущее положение и повторите упражнение 6–8 раз. Расслабьтесь, вернитесь в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону (еще 6–8 раз).

#### Упражнение 17



Займите положение лежа на животе, ноги прямые и соединены, руки вытянуты перед собой, для комфорта положите под лоб небольшое свернутое полотенце. На вдохе потянитесь всем телом, на выдохе подтяните мышцы живота и ягодиц.



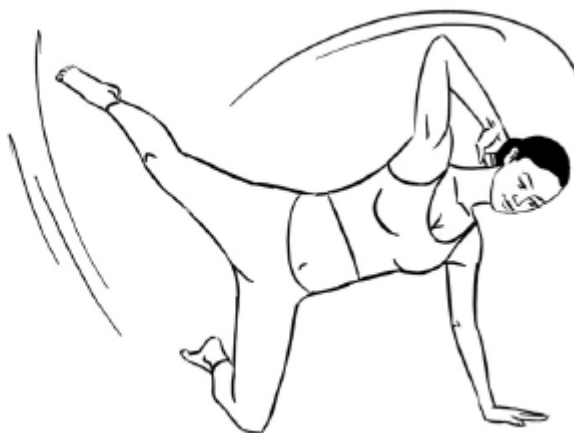
Выполните плавный подъем рук вверх, вернитесь в исходное положение и сделайте плавный подъем ног вверх. Снова вернитесь в исходное положение и одновременно поднимите вверх руки и ноги – это будет 1 повтор. Повторите упражнение 8-10 раз.

#### Упражнение 18





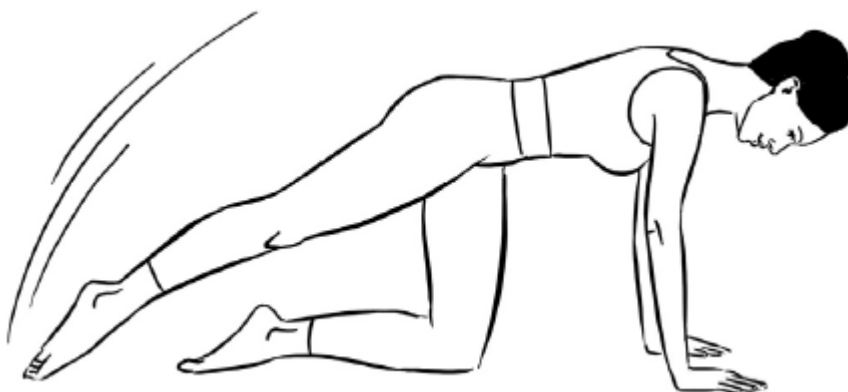
Встаньте на колени, наклонитесь влево, опираясь ладонью о пол так, чтобы запястье было под плечевым суставом, правую руку заведите за голову. Не сгибая левой руки, поднимите правую ногу до уровня бедра и выпрямите.



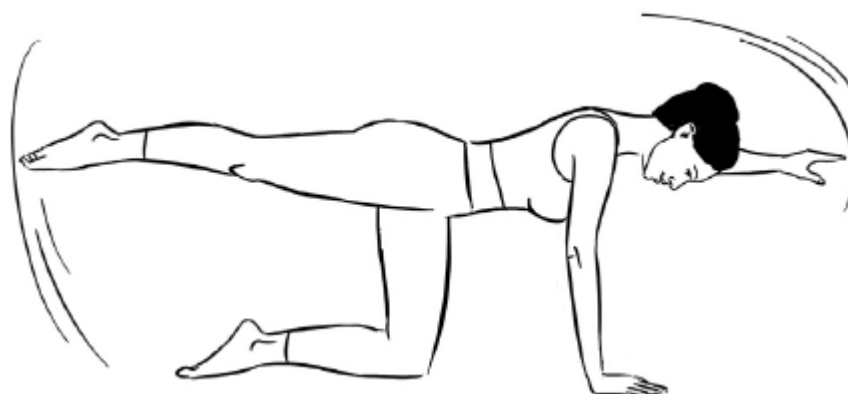
Не опуская бедра, выполните медленные поочередные движения ногой вперед-назад. Повторите упражнение 25 раз. Расслабьтесь, вернитесь в исходное положение и выполните в другую сторону (еще 25 раз).

Внимание! На протяжении всего выполнения упражнения держите в напряжении мышцы пресса и ягодиц, а спину абсолютно прямой.

## Упражнение 19



Встаньте на четвереньки, руки прямые, расстояние между ладонями – ширина плеч. Ваше тело – от макушки до копчика – должно образовывать одну прямую линию. Плавное отведите назад прямую правую ногу, передняя часть стопы касается пола.



Из предыдущего положения медленно поднимите правую ногу до уровня ягодиц и левую руку до уровня плеча. Потяните ваше тело через ногу и руку и задержитесь в этом положении на 5 вдохов и 5 глубоких выдохов. Почувствуйте растяжение позвоночника и мышц спины. Расслабьтесь, вернитесь в исходное положение и повторите упражнение еще 3 раза. Затем поменяйте положение рук и ног и повторите упражнение в другую сторону.

#### Упражнение 20



Лежа на животе, обопритесь на предплечья согнутых рук, ладони прижаты к полу, локти расположены строго под плечами. Напрягите мышцы ног, ягодиц и живота и выполните поочередное сгибание ног в коленях. Во время выполнения старайтесь тянуться вверх и вперед, растягивая мышцы спины. Общее количество повторений – от 50 до 100 раз.

#### Упражнение 21



Встаньте на колени, ноги соединены вместе, спина прямая, руки подняты вверх над головой и соединены между собой.





Из исходного положения выполните поочередное опускание ягодиц справа и слева от коленей (до полного касания пола). Приседая, не задерживайтесь на полу, сразу же продолжайте упражнение в другую сторону. Общее количество повторений: на начальном этапе – от 30 до 50 раз, на продвинутом – 100 раз без передышки.

Внимание! На протяжении выполнения всего упражнения держите спину прямо, стараясь растягивать мышцы вверх, за руками.

## Упражнение 22



Сядьте прямо, максимально широко разведите ноги в стороны (насколько это возможно для вас). Правую руку поднимите вверх над головой, левой – обхватите большой палец левой ноги. Спина прямая, взгляд на левую руку. Вдохните, подтяните ягодичные мышцы вперед-вверх, напрягите мышцы живота и на выдохе потянитесь правой рукой вверх-

влево. Задержитесь в этом положении на 60 счетов. Расслабьтесь, поменяйте положение рук и повторите упражнение в другую сторону.

Внимание! На протяжении выполнения старайтесь держать спину прямо, а наклон выполнять строго в сторону, не заваливая туловище вперед или назад.

## ГЛАВА 5. Принципы сбалансированного питания

Вы даже не представляете, насколько правильное питание может неузнаваемо 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, ведь дефицит пищевых калорий означает упадок сил и многие другие проблемы. Никакого голодания! Ваш организм требует совсем другого, – оздоровления нашего питания. Все, что вам необходимо – это знание принципов правильно сбалансированного питания и желание внести в свой рацион небольшие, но принципиальные изменения. На пару с тренингом они радикально поменяют вашу фигуру.

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 калорий необходимо поддерживать правильное, а главное постоянное соотношение между основными компонентами питания в пропорциях 45:30:25.

То есть вы должны распределять калории ежедневно так, чтобы 45 % приходилось на углеводы, 30 % – на белки и 25 % – на жиры. Хотите ли вы снизить вес или поддерживать его на нынешнем уровне постоянно, вы должны сделать для себя это соотношение фундаментальным принципом.

Разберем чуть подробнее баланс между тремя основными компонентами питания. 45 % 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, а вода – один из главных компонентов обмена веществ.

Сочетание воды и волокон (клетчатка) создает такой объем пищи, который дает ощущение сытости, не допуская переедания.

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» углеводы. Но белковые продукты должны составлять только 30 % ежедневно потребляемых калорий, особенно у тех, кто хочет корректировать свою массу тела.

Предпочтительней всего употреблять рыбу, телятину и птицу в качестве основных источников белка, так как они содержат меньше жира, чем говядина и свинина. Постарайтесь 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 или полностью обезжиренных.

Содержание жиров в ежедневном рационе должно составлять около 25 %. 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 25–30 г.

Сокращая потребление мяса, увеличивайте в еженедельном рационе порции рыбных блюд. Особенно полезны – скумбрия, семга, сардины, сельдь, анчоусы, озерная форель. Решительно сокращайте, до минимума, животные жиры, которые присутствуют в мясе, цельномолочных 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 – удовлетворяют 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 употребления кофе, чая, кока-колы, пепси-колы;
- 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 витамина 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; 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. Расшифровываю: 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.

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 калории.

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 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 большого числа проблем с переизбытком, 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, плавании 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 так же 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 во многих других повседневных блюдах. 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 можно осуществить подсчет 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.

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 оседет на вашей талии. 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 необходимы 2000 ккал, а вы в течение трех месяцев сидите на диете с потреблением 500 ккал в день, то ваш организм приспособляется 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 калорий, 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 на 1–1,5 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 (растительное масло или маргарин) и жидкость в каждый прием пищи. Это позволит вам весь день чувствовать себя полной 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 45:30:25 (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 приспосабливаться, 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 жиры. 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 кожицей), 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 1,5 литра воды в кишечнике. Ваша талия становится на 2,5–4 см шире.

– Предпочитайте жесткую пищу мягкой. Жесткие продукты, например яблоко, требуют более длительного пережевывания, чем банан. Психологически процесс пережевывания смягчает стресс и напряжение.

– Соблюдайте главный принцип – режим питания. А именно: дробный прием пищи; прием пищи в одно 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.

– 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.

– 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 алкоголю.

– Пусть постоянный контроль за весом станет для вас привычкой. Регулярно взвешивайтесь, не допуская прибавления 1 кг или 1,5 кг к вашему идеальному весу.

Таковы некоторые наиболее важные принципы сбалансированного питания. Наверное, 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 можете 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. А теперь поговорим о том, как воплотить в жизнь все вышеописанное.

#### Стратегический план перехода на здоровое питание

В данной главе я предлагаю методику борьбы с лишним весом, следуя которой, вы сможете плавно перейти на здоровое питание. Стратегический план перехода займет у вас два месяца. Каждую новую неделю из восьми вы будете добавлять в свой рацион очередной здоровый компонент или что-то менять в своих привычках питания.

В результате, после двух месяцев правильного пути, вы гарантированно добьетесь успеха. Ведь не секрет, что резкие попытки перестроить свой рацион или объявить голодовку, как правило, заканчиваются ничем, а то и нервным стрессом.

Глава разбита на восемь мини-глав по числу недель. Сначала мы поставим перед собой задачу-минимум – например, есть больше белка. Для этого надо приобрести новые привычки в противовес старым. Затем перейдем к основной сверхзадаче, которая красной канвой проходит через все ступени плана, – борьбе с жиром.

Читайте, обдумывайте, но, главное, решайте и действуйте, ведь речь идет об одной из самых эффективных систем, проверенной и доказанной опытом тысяч женщин.

Первая неделя. Начинаю вести дневник

Когда вы начнете вести дневник и записывать что едите и в какое время, вы узнаете о себе много интересного.

Мы обычно считаем, что уж с питанием у нас полный порядок, что мы едим ровно столько, сколько необходимо, пьем достаточно жидкости и т. д.

Однако, если расписать все это черным по белому, с удивлением обнаруживаешь, что все далеко не так хорошо и правильно. Вот и вас, наверняка, будут ожидать сюрпризы. Кстати, в последнее время стало очень модным худеть под надзором личного диетолога. Так вот, ведение дневника питания является первым требованием на наших спецкурсах по похудению. Мы очень часто не обращаем внимания на то, что мы съели и когда, или попросту забываем об этом. Ну а дневник помнит все. Задача первой недели очень проста – подробно записывать все то, что вы ели три дня подряд, и обязательно, чтобы попадал хотя бы один выходной.

Например, четверг – пятница – суббота. Чтобы получить правдивую картину, выберите три наиболее типичных дня и записывайте буквально все, до самой последней карамельки. Обязательно учитывайте витамины, лекарства, алкоголь и воду.

Каждый новый день расписывайте на новой страничке. Вам поможет в этом таблица из семи колонок под следующими заголовками: «Прием пищи/перекусы», «Время приема пищи», «Что съела», «Количество съеденного», «Место», «Степень голода», «Настроение после еды».

С первой колонкой все ясно: просто пишите – завтрак, обед, перекус, ужин и пр. А если, к примеру, вам непонятно, куда заносить выпитую баночку колы, то, по количеству калорий в ней, она явно тянет на перекус. Туда и записывайте.

Во второй колонке помечайте время приема пищи или сколько выпили жидкости.

В третьей – самым подробным образом записывайте все, что вы съели, а также опишите съеденное. Например, – слишком соленое, жирное, пережаренное и т. д. Чтобы не забыть нюансы, записывайте сразу после еды.

В четвертой колонке записывайте количество съеденного и выпитого: тарелка, пиала, стакан, чашка и т. д.

Если вы питаетесь дома, то измерения проводите хозяйственными мерками, объем измеряйте столовыми или чайными ложками, чашками. Советую купить весы и взвешивать пищу в приготовленном виде.

В пятой колонке указывайте место приема пищи – например, за кухонным столом.

В шестой колонке пометьте, насколько вы проголодались. Вам поможет пятибалльная шкала оценки: от 1 – «есть не очень хотелось», до пяти – «сильно проголодалась».

В седьмой колонке следует фиксировать свое настроение после еды: понравилось – не понравилось.

Формирование здоровой привычки на этой неделе сводится к умению подробно вести записи того, что вы съели.

В плане борьбы с жиром также пока ничего конкретного. Вы должны честно записывать съеденное, чтобы потом проанализировать на предмет перебора с жирами.

Вторая неделя. Объявляется розыск вредных привычек

Вторая неделя – время анализа записей. Что вы делаете неправильно? Нерегулярно принимаете пищу? Может быть, пропускаете завтрак? Переедаете перед видео или телевизором? Злоупотребляете мучным (булочки, кексы, пирожные) или таскаете в сумочке конфеты? Проголодавшись за время работы, набрасываетесь на еду дома и переедаете на ночь? Здесь надо откровенно признать свои личные проблемы и бросить все силы и волю на борьбу за их разрешение.

Помимо розыска вредных привычек, в течение второй недели вам предстоит перейти на правильный режим питания и научиться правильно принимать пищу.

Для этого:

1. Вы должны есть 3 раза в день и дважды перекусывать – это самый здоровый распорядок питания.

Схема следующая:

7.00-8.00 – завтрак;

10.30 – перекус;

12.00 – 13.00 – обед;

16.30 – перекус;

18.00 – 20.00 – ужин.

2. Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу: прием пищи – 20 минут; перекус – 10. Почему? Потому что нашему мозгу необходимо 20 минут на то, чтобы принять сигнал от наполненного желудка (сколько бы вы ни съели, вам тут же захочется отодвинуть от себя тарелку).

3. Обязательно ешьте осознанно, остерегаясь есть машинально или по привычке. Например, за разговором, перед телевизором, застряв в пробке в машине, в кино, во время чтения и т. д. Когда вы чем-то заняты и одновременно поглощаете пищу, вы не только не чувствуете ее вкуса, но и не получаете от еды удовольствия, а это, в свою очередь, ведет к перееданию.

4. Научитесь правильно выбирать еду. Вместо пакетика чипсов, сухариков, шоколадных батончиков для перекуса лучше возьмите обезжиренный йогурт или батончик мюсли. Понятно, что с первого дня этой недели у вас может не получиться перейти на новый график питания. На это вам и дана неделя.

Помните, что необходимо начать питаться регулярно и по часам. Скорее всего, придется брать на работу заранее приготовленную еду в боксах.

Кто-то возразит: «Как же это хлопотно!» Да, возможно. Но лишние жировые складки на талии или ягодицах со временем причинят куда больше хлопот. И обязательно завтракайте. Помните я уже писала об этом, что только на пропущенных завтраках вы приобретаете избыточный вес, и все по причине хронически низких темпов обмена веществ.

На этой неделе формируем следующие здоровые привычки: едим регулярно; не допускаем случайных перекусов чем придется; продолжаем вести дневник – на этот раз с целью помочь себе выдержать правильный режим питания.

А в поддержку советую в дневнике сформулировать задачи по искоренению личных проблем в питании. В течение второй недели стратегию борьбы с жиром сводим к следующим действиям: принимать пищу подчеркнуто медленно; не допускать перекусов перед экраном телевизора; при посещении кафе обдуманно подходить к выбору блюд, не спеша с заказом; медленно съедать выбранную пищу, чтобы не захотелось заказать чего-нибудь еще.

Третья неделя. Решаем питьевой вопрос

Главная задача этой недели – перейти на простую, негазированную воду. Наверное, даже ребенок знает, что вода второй по важности элемент после воздуха, и что нашему организму она также жизненно необходима, как и кислород.

Подчеркну, для внутренних нужд нам нужна вода – чистая, без газа, сахара и прочих добавок. Но никак не кола, кофе, чай, пиво, соки и т. д. Ни один из перечисленных напитков не может заменить обыкновенной воды.

Кстати, чем больше вы пьете эти суррогатные напитки, тем больше ваш организм теряет воду. Почему? А такими нас создала природа: с водой наш организм выводит из себя то, что ему не нужно, и, чем больше вы употребите этого ненужного, тем больше воды потратит организм на то, чтобы от него, ненужного, избавиться. И еще, все названные выше напитки являются мочегонными по своей природе, то есть кофе, чай со льдом или горячий чай, все газированные напитки с кофеином, пиво, вино и прочие алкогольные

напитки ни что иное, как диуретики. И если пить их в большом количестве, то можно довести свой организм до обезвоживания. Не стоит забывать и о том, что вода, выводящая их наружу, вымывает из организма калий и кальций, а это уже чревато проблемами со здоровьем (пострадают кости, кожа, волосы, опять же целлюлит может развиваться и т. д.).

Но самое, пожалуй, страшное – это то, что старение и обезвоживание, как две неразлучные подружки, шагают рядом. И если вы не хотите приблизить процессы старения своего организма, иметь старческую, сморщенную, пересушенную кожу, советую задуматься над тем, что пить.

У простой воды нет альтернативы, и переход на ее потребление, и только ее, – огромный шаг в деле оздоровления питания.

Питьевой режим имеет свои подводные рифы. В частности, если вы чувствуете жажду, значит, вы уже опоздали с питьем. Жажда приходит, когда в организме образуется дефицит воды, поэтому пить надо с опережением: половина стакана – стакан в час.

В общем, на этой неделе формируем здоровый питьевой режим: при каждом приеме пищи пьем 200 г чистой воды; как можно реже пьем (лучше вообще исключить) колу, кофе, чай, алкоголь. Куда бы вы ни отправлялись, всегда берите с собой бутылочку чистой воды.

Стратегия борьбы с жиром заключается в полном отказе от колы. В этом напитке в одном стакане «скрываются» 277 ккал, а если пить по одному стакану в день, то за год можно приобрести 14 кг лишнего жира. Согласитесь, что нам не нужен этот «лишний багаж» на талии и бедрах.

Четвертая неделя. Акцентируем внимание на фруктах и овощах

Давайте откроем дневник и посмотрим, сколько раз в день вы ели овощи и фрукты. Возможно, что вы отстали от показателя, который давно уже рекомендуют врачи, а именно: есть 3–5 порций овощей и 2–4 порции фруктов в сутки. Значит, пришла пора наверстывать упущенное.

На протяжении этой недели попытайтесь претворить в жизнь следующие советы.

Отдавайте предпочтение темным сортам салата. В них гораздо больше питательных веществ, чем в светлых.

Добавляйте помидоры к любому мясному или рыбному блюду либо добавляйте томатный соус. Разрешается использовать томаты или соус к макаронам.

Варите вегетарианские супы, добавляя в них побольше капусты (разных сортов), фасоли, картофеля и т. д.

Берите на работу бокс с запеченным картофелем, используя в качестве начинки: шпинат, обезжиренный сыр и йогурт; брокколи, грибы и обезжиренный сыр; обезжиренные сыр, йогурт и мелко порезанные помидоры; обезжиренный творог с зеленью и томатным соусом.

Не жарьте, а пассеруйте овощи в бульоне или собственном соку.

Чаще готовьте вегетарианские блюда. Например, замените в обычной пище мясную начинку на овощную (помидоры, цуккини, сладкий перец, морковь, шпинат и брокколи).

Формируя на этой неделе новую здоровую привычку, следуйте следующим принципам: заранее запасайтесь фруктами и берите их на работу в качестве перекусов; готовьте больше овощных блюд; добавляйте в каждый прием пищи овощной салат с небольшим количеством растительного масла или обезжиренным натуральным йогуртом.

Стратегия борьбы с жиром заключается в том, чтобы в качестве гарниров к мясным блюдам использовать овощные блюда, а не макароны, картошку и каши. Ведь в овощах практически не содержится жиров.

Пятая неделя. Берем на вооружение девиз: «Больше клетчатки – меньше талия»

Природа создала человека совсем не мясоедом, а скорее, вегетарианцем. Наш извилистый кишечник больше приспособлен под растительную пищу, содержащую клетчатку. Словно жесткой метлой, она проходит по закоулкам кишок, счищая с их поверхности налипшие остатки пищи. В противном случае, они отвердевают и будут мешать пищеварению. К тому же клетчатка имеет пористую структуру и впитывает в себя желчные кислоты, которые потом вместе с ней покидают наш организм. Если в пище не хватает клетчатки, желчные кислоты проникают в самые дальние уголки кишечника и могут способствовать возникновению рака. Чем больше в пище растительных волокон, тем меньше запоров, ниже уровень холестерина в крови, меньше риск сердечных заболеваний.

Оптимальной считается норма клетчатки в 25 г в день. Если вы употребляете меньше, ждите проблем. Обычно содержание клетчатки в продукте пишут на упаковке, и если выходит 3–5 г на порцию, то это очень хорошо.

Помимо овощей и фруктов лучшим источником клетчатки являются каши. Начинайте свой день с овсянки – это самый лучший вариант. Вместо обычного хлеба покупайте черный, грубого помола. Скажите жесткое «нет» булочкам и пирожным. Ешьте сырые овощи – капусту, морковь.

Из вышесказанного следует, что формирование здоровой привычки на этой неделе будет заключаться в следующих действиях: переходим на овсянку по утрам (готовим ее через день); на другой день на завтрак употребляем тосты из муки грубого помола; к концу недели переходим на ежедневное употребление овсяной каши, добавляя в нее для разнообразия ягоды, орехи, фрукты, изюм; обязательно днем употребляем порцию зерновых (коричневый рис, гречку и т. д.); включаем в рацион кукурузные хлопья с обезжиренным молоком.

Стратегия борьбы с жиром на этой неделе следующая: в кашу никогда не добавляем сливочного масла, только растительное и то – чуть-чуть.

Шестая неделя. Объект пристального внимания – животные жиры

Описывая стратегию предыдущей недели, я упомянула, что Природа создала человека вегетарианцем. И действительно, наши далекие предки питались исключительно растительной пищей. Прошли века, и человек изменил природе – начал употреблять животную пищу. Однако его организм так и не научился переваривать большие количества животных жиров. Не зная, что с ними делать, организм начал активно складировать их под кожей.

Отсюда и вывод: чем больше вы едите животных жиров, тем больше ваши жировые накопления.

Проходили века, и в процессе эволюции механизм создания жировых запасов был признан природой ценным. Жировые запасы не раз спасали человека во время природных катаклизмов и последующих за ними периодов голода. Так что сегодня следует быть осторожными и с растительными жирами. Есть их надо очень немного, ровно столько, сколько необходимо вашему организму, иначе излишки будут откладываться под кожей. По мнению специалистов, мы не должны получать жиров более 25 % от общего количества дневных калорий. Но количество жиров в граммах зависит от общей энергетической ценности рациона.

Если калорийность вашего рациона составляет 1800 ккал, то количество жиров в день не должно превышать 50 г; если калорийность равна 2000 ккал, то количество жиров не должно превышать 56 г; при калорийности рациона в 2200 ккал количество жиров ограничивается 61 г; а при калорийности рациона в 2400 ккал жиров должно быть 67 г. Названные цифры составляют 25 % от общего количества калорий.

Вырабатывая стратегию питания на этой неделе, воспользуйтесь следующими подсказками.

Ищите в супермаркетах специальные кулинарные аэрозоли для смазывания кухонной утвари перед жаркой или заменители масла, не содержащие жиры.

Не заправляйте салаты сметаной или майонезом, используйте минимальное количество масла, маргарина и растительного масла, когда готовите пищу.

Пейте только обезжиренные молочные продукты (жирность 1 %), ешьте только обезжиренные сыры или сыры с пониженным содержанием жира. Употребляйте в минимальных количествах, а лучше вообще откажитесь от сливочного сыра, творога, сметаны, йогурта и замороженных молочных десертов пониженной жирности.

Не жарьте пищу – лучше запекайте, тушите, готовьте на пару, паровой бане или в пароварке, на гриле, в сотейнике (с минимальным количеством растительного масла), отваривайте, жарьте на решетке.

Не забывайте, что в продуктах есть так называемые «скрытые» жиры (авокадо, орехи, печенье, вафли с начинкой, шоколадные конфеты, воздушная кукуруза). Старайтесь употреблять такие продукты по минимуму.

Чтобы сформировать здоровую привычку, советую тщательно и придирчиво подбирать продукты. Покупать только обезжиренные или низкожировые, не употреблять жареную пищу, не перекусывать печеньем с вафлями, конфетами и воздушной кукурузой (особенно, сидя в кинотеатре). Не питаться сомнительным фаст-фудом (типа «Макдональдса»), а готовить самой с минимумом жиров. При посещении кафе или ресторанов выбирать из меню только блюда на гриле.

Седьмая неделя. Решаем белковый вопрос

Те, кто упорно добиваются увеличения мышечной массы, в один голос вам расскажут, что надо есть побольше белка. На самом деле чрезмерное употребление белка не стимулирует роста мускулатуры и совсем не ведет к снижению веса. Но, с другой стороны, дефицит белка это тоже плохо, ведь именно из него наш организм вырабатывает ферменты, гормоны, антитела (в иммунной системе) и т. д.

Врачи утверждают, что большинство людей недобирают в питании белок. Среднестатистическая норма белка в день составляет где-то 1,6–2 г на килограмм веса вашего тела.

Можно с уверенностью утверждать, что выполнение такой нормы попросту нереально: необходимо стоять у плиты с утра до вечера. Это и понятно, так как приготовление мясных и рыбных блюд требует времени. Однако сегодня индустрия спортивного питания предлагает неплохой выход из этой ситуации: разработаны белок в порошке и белковые плитки. Из белкового порошка получается вкусный коктейль, который легко пить и легко брать с собой на работу. Белок разводят водой, молоком или соком. Белковые батончики представляют собой концентрат белка, но только запрессованный в форме шоколадного батончика.

Белковые заменители могут стать неплохим подспорьем для работающих женщин, но это не означает, что вы должны отказаться от натуральной пищи.

Чтобы сформировать на этой неделе здоровую привычку, переходим к следующим действиям: наотрез отказываемся от колбасы и жирной корейки; приветствуем вареную курицу, консервированного тунца, лосося, постную телятину или говядину; покупаем белковый порошок и берем на работу вкусные коктейли; вместо чипсов, орешков и печенья перекусываем белковыми батончиками.

Мясные и рыбные блюда готовим на гриле или в духовке, на пару или варим. И никакой жарки на масле! Свою любимую сковороду используйте только для тушения овощей. Советую также срезать с мяса весь видимый жир.

Восьмая неделя. Правильно формируем среду своего окружения

Как правило, человек ест не то, что полезно, а то, что навязывает общество, потому что еда не столько прием пищи, сколько форма социального поведения.

Глядя вокруг, можно увидеть, что общество пьет колу, жует гамбургеры или сосиски, хрустит чипсами и сухариками. Так что советую заранее подготовиться к тому, что придется грести против течения. На этот случай возьмите на вооружение советы психологов.

1. Не ходите в гости, где главным развлечением будет стол. Как правило, хозяева приглашают вас, чтобы вы поели как следует, а также в надежде удивить Вас кулинарными изысками. Из чувства долга, а вернее, чтобы не обидеть, придется пробовать все блюда. А это большой крест на диете.

2. Никогда не «заедайте» плохое настроение. Не хватайтесь за еду как за спасительную соломинку, в надежде, что она расслабит или успокоит. Еда не решит ваших проблем, только добавит их.

Избавиться от плохого настроения вам помогут:

- прогулки; погуляйте, чтобы отвлечься; сделайте легкую пробежку по ближайшему парку;
- звонок подруге, особенно, если вы давно не общались с ней;



- чтение; купите книгу или журнал; почитайте свой любимый романчик или любимого автора;
- примите ванну с ароматными травами или маслами; сделайте маникюр и педикюр, маску для лица;
- займитесь любимым хобби, например, вязанием или вышиванием, и т. д.

3. Найдите альтернативу еде, то есть обзаведитесь хобби. Многие женщины страдают полнотой, потому что еда приносит удовольствие, причем единственное в жизни. Предложите себе альтернативный вариант, а еще лучше отправьтесь куда-нибудь подальше от кухни (посетите музей, театр, сходите на балет или в кино).

4. Научитесь давать отпор чужому зомбированию. Другими словами, будьте эгоисткой. Без этого вам будет нелегко, потому что для окружающих вы станете белой вороной. Многие завистники, у которых, кстати, не хватает силы воли изменить свою жизнь в лучшую сторону, будут навязывать вам свои приоритеты. Все уговоры типа «Да ладно, один раз не повредит» всегда имеют один и тот же итог. Чтобы раз и навсегда сформировать у себя здоровую привычку, советую отныне и никогда не идти на поводу у других, ведь правильное питание – это фундамент красивой фигуры, и никому не позволительно ее вам испортить.

А теперь о том, что делать после восьми недель. Дальнейшие ваши действия должны сводиться к набору темпа похудения. Для этого ставим перед собой следующую цель: еженедельно сбрасывать по 250–500 граммов веса. Это вполне реальная, легко осуществимая цель для того, кто перешел на здоровое питание.

Первый этап нашего плана – есть меньше на 250 ккал (достаточно исключить из дневного рациона один перекус). Свою суточную норму высчитывайте по формуле: 22 ккал на 1 килограмм веса. Если вы с детства страдаете полнотой, вам необходимо 20 ккал умножить на килограмм веса; если, наоборот, вы худышка, – то 24 ккал на 1 килограмм веса. Понятно, что норму жиров надо вымерять до граммов.

Второй этап нашего плана – занятия фитнесом. Без них вам просто не обойтись. Идеальной считается следующая схема: аэробика – по 1/2-1 часу пять раз в неделю и три раза – силовые тренировки.

А чтобы вам было легче ориентироваться в вопросах питания, предлагаю план семидневного рациона. Следуя этому простому меню, вы обеспечите себе примерно 1600 ккал в день. При этом с жирами вы получите меньше 30 % ккал, а белков будет достаточно для поддержания самого активного образа жизни.

Если вы считаете, что для вас такой объем калорий слишком велик, просто откажитесь от перекусов и некоторых блюд в меню.

Примерное меню семидневного питания

День 1-й

Завтрак:

1/2 чашки хлопьев залейте 1 стаканом нежирного молока. Сюда же добавьте порезанное на кусочки яблоко среднего размера, корицу и не содержащий калорий подсластитель.

Второй завтрак:

1 небольшой банан и несколько миндальных орехов.

Обед:

хрустящий салат с тунцом:

200 г белого мяса тунца в собственном соку (жидкость слить),

1 чашка мелко порезанной капусты или салата,

1 столовая ложка нежирной заправки,

1 столовая ложка сладкой горчицы,

лимонный сок – по вкусу;

2 цельнозерновых хлебца;

2 помидора;

1/2 сладкого перца, порезанного ломтиками;

1 стакан обезжиренного молока.

Полдник:

1 обезжиренный йогурт;

1 груша.

Ужин:

100 г грудки индейки или курицы;

1/2 тарелки гречки;

1 чашка свежего шпината;

1/2 чашки вареной зеленой фасоли;

1 чайная ложка оливкового масла + 1 столовая ложка бальзамического уксуса;

1/2 чашки яблочного пюре без сахара, посыпать корицей.

Итого за день: 1640 ккал, 126 г белка, 190 г углеводов, 44 г жира, 27 г клетчатки.

День 2-й

Завтрак:

1 ломтик ржаного хлеба с тмином + 30 г нежирного сыра поместите в микроволновку на полминуты, чтобы расплавился сыр;

1/2 грейпфрута;

1 стакан нежирного кефира.

Второй завтрак:

1/2 чашки творога + 1/2 чашки моркови, потереть, смешать с чесноком и нежирной заправкой.

Обед:

120 г порезанной куриной грудки;

50 г коричневого риса;

1/2 чашки порезанной капусты или салата + 1/2 помидора + 1 чашка порезанного сельдерея и сладкого перца;

1 стакан обезжиренного молока;

Полдник:

1 стакан томатного сока;

2 ст. л. несоленого арахиса;

1/2 чашки изюма.

Ужин:

тарелка овощного супа;

1/2 чашки коричневого риса;

120 г куриной грудки;

2 сухих печенья;

1 апельсин.

Итого за день: 1600 ккал, 130 г белков, 205 г углеводов, 31 г жира, 25 г клетчатки.

День 3-й

Завтрак:

яичница-болтунья (готовится из 1 яйца и 2 яичных белков на тефлоновой сковороде);

1 цельнозерновой хлебец;

1 чайная ложка легкого масла;

1 стакан нежирного кефира.

Второй завтрак:

2 цельнозерновых хлебца с 30 г нежирного сыра;

1 банан.

Обед:

90 г постного говяжьего фарша сформировать в котлету и поджарить;

50 г перловой каши;

3 колечка сладкого лука + свежий базилик + 1/2 цуккини, порезанного ломтиками + 200 г помидоров, порезанных кубиками, с базиликом и чесноком;

50 г тушеных грибов;

1 чайная ложка оливкового масла.

Полдник:

1 чашка горячего шоколада без сахара,

1 яблоко.

Ужин:

салат из цыпленка:

90 г куриной грудки без кожи, порезанной кубиками + 1 яблоко средних размеров, мелко порезанное + несколько перьев зеленого лука + 1/2 чашки порезанного укропа + 1 столовая ложка грецких орехов + 1 столовая ложка нежирной заправки + 1 столовая ложка сладкой горчицы + несколько листьев салата;

1 ломтик цельнозернового хлеба;

1 стакан обезжиренного молока.

Итого за день: 1615 ккал, 111 г белков, 180 г углеводов, 52 г жира, 26 г клетчатки.

День 4-й

Завтрак:

овсяная каша с изюмом и отрубями;

1 кусочек обезжиренного сыра;

1 средний апельсин;

1 стакан обезжиренного молока.

Второй завтрак:

1 обезжиренный йогурт;

1 яблоко;

1 цельнозерновой хлебец.

Обед:

90 г нежирной ветчины;

2 ломтика черного хлеба с тмином;

1 чашка порезанной капусты + 1 столовая ложка нежирной заправки;

2 помидора;

1 стакан сока.

Полдник:

1 яблоко;

30 г сыра «Чедер» пониженной жирности.

Ужин:

в тефлоновой сковороде смешать и поджарить:

120 г очищенных креветок + 1/2 сладкого перца, порезанного ломтиками + 1 небольшая луковица сладкого лука, порезанная ломтиками + 200 г помидоров, порезанных кубиками + 1/2 чашки порезанных свежих трав + 1 чайная ложка оливкового масла.

Подавать с 1/2 чашкой макарон из муки грубого помола, сверху положить:

5 крупных оливок + 1 ст. л. сыра «Фета» пониженной жирности.

Итого за день: 1620 ккал, 101 г белков, 200 г углеводов, 48 г жира, 29 г клетчатки.

День 5-й

Завтрак:

1/2 тарелки перловой каши;

1 небольшое яблоко;

1 стакан обезжиренного молока.

Второй завтрак:

1 обезжиренный йогурт;

батончик мюсли.

Обед:

мексиканский салат:

1 чашка консервированной фасоли (жидкость слить) + 1 чашка консервированной кукурузы (жидкость слить) + 50 г тертого сыра «Чедер» + несколько перьев зеленого лука + 1 помидор средних размеров, мелко порезанный + 1/2 чашки мелко порезанного сладкого перца.

Заправить смесью:

1 чайная ложка оливкового масла,

1 чайная ложка сухих специй,

1 столовая ложка красного винного уксуса или сок 1 лайма.

Сверху выложить:

1/2 чашки томатного соуса сальсы,

2 столовые ложки нежирной сметаны,

несколько мелко покрошенных хлебцев.

Полдник:

30 г сухой соломки,

1/2 чашки творога или йогурт.

Ужин:

жареный лосось с фруктовым соусом: 120 г жареного на тефлоновой сковороде филе лосося или семги.

Для приготовления соуса:

1/3 чашки кубиков консервированного ананаса,

1/2 чашки мелко порезанного манго,

1 киви (мелко порезать),

2 столовые ложки мелко порезанной зелени кориандра,

сок 1 лайма;

1/2 чашки коричневого риса;

4 побега спаржи, поджаренные в 1 чайной ложке оливкового масла с чесноком.

Итого за день: 1600 ккал, 95 г белков, 225 г углеводов, 40 г жира, 30 г клетчатки.

День 6-й

Завтрак:

1/2 чашки кукурузных хлопьев залить стаканом обезжиренного молока, добавить 2 столовые ложки изюма,

1 столовую ложку грецких орехов.

Второй завтрак:

30 г нежирной ветчины;

1 чашка ломтиков свежей дыни.

Обед:

бутерброд с тунцом:

180 г консервированного белого мяса тунца (жидкость слить) + 1 столовая ложка майонеза пониженной жирности + 1 столовая ложка сладкой горчицы + 1 столовая ложка сладкого маринада + несколько перьев зеленого лука.

Сверху посыпать:

1/2 чашки мелко порезанной петрушки.

Подавать с:

1 чашкой смеси зеленых салатных овощей и

1 столовой ложкой обезжиренной салатной заправки;

1 стакан компота из сухофруктов.

Полдник:

1 чашка творога низкой жирности;

1 хлебец из цельного зерна;

1 стакан томатного сока.

Ужин:

120 г куриной грудки;

1 столовая ложка приправ.

Поджарьте курятину в следующей смеси:

1 чайная ложка оливкового масла;

1/2 чашки порезанного ломтиками лука;

1/2 чашки порезанного ломтиками сладкого перца.

Подавать с гречкой и измельченными листьями салата.

1/2 чашки обезжиренного йогурта.

1/2 авокадо.

1 помидор средних размеров с французским базиликом и соком 1 лимона.

Итого: 1645 калорий, 132 г белков, 180 г углеводов, 45 г жира, 25 г клетчатки.

День 7-й

Завтрак:

1 хлебец из цельнозерновой муки;

1 груша;

1 обезжиренный йогурт.

Второй завтрак:

1 чашка горячего шоколада без сахара,



1 стакан обезжиренного молока;

1 апельсин.

Обед:

180 г куриной грудки без кожи;

1 чашка шпината + 1/2 помидора средних размеров + несколько перьев зеленого лука + 1 столовая ложка нежирной заправки + 5 крупных оливок + 1 столовая ложка нежирного сыра + базилик (по вкусу).

Подавать с пшеничной кашей.

1 стакан кефира низкой жирности.

Полдник:

1 шоколадный пудинг без сахара;

1 небольшой банан.

Ужин:

120 г жареной в тефлоновой сковороде говядины;

1 небольшая печеная картофелина;

1/2 чашки нежирной сметаны;

1/2 чашки варенных на пару брокколи + 1 чашка шпината с 1 ст. л. нежирной заправки + белок 1 сваренного вкрутую яйца.

Итого за день: 1590 ккал, 128 г белков, 180 г углеводов, 43 г жиров, 37 г клетчатки.

Примерные полезные диеты для вашей фигуры

Полезная диета

Эта диета хороша тем, что очень грамотно сбалансирована по составу. Ваш организм получает все необходимые пищевые компоненты: 20 % белков, 55 % углеводов и 25 % жиров (из них 5 % – насыщенные), а также 18 % клетчатки. Полезная диета помогает не только снизить вес, но и поддерживать его на том уровне, который вам необходим. Меню, приведенное ниже, составлено как пример диеты для похудения. Используя таблицы пищевой ценности продуктов, вы сможете самостоятельно составить меню на следующие недели.

Калорийность продуктов составляет 1500 ккал в сутки, это примерно равно средней величине обмена веществ в организме, поэтому у многих людей переход на полезную диету вызывает снижение веса только за счет того, что они перестают переедать. К тому же соблюдать эту диету вкусно и полезно.

Придерживаясь диеты, ежедневно выпивайте до двух литров жидкости. Воду, различные сорта чая (зеленый или черный), травяные чаи можно пить в неограниченных количествах, 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 яблочный уксус. Хорошим подспорьем будут большие порции овощей.

Если для кого-то 1500 ккал кажутся слишком большим количеством 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 любое блюдо калорийностью 200 ккал, предварительно просчитав его по таблице. Например, запеченный картофель: 225 г – 190 ккал.

## Примерное меню

### День первый

#### Завтрак:

125 г натурального нежирного био йогурта с разделенным на дольки мандарином;

1 столовая ложка (без горки) тыквенных семечек;

15 г овсяных хлопьев и 50 г измельченной кураги.

#### Перекус:

1 небольшой банан.

#### Обед:

1 зерновая пита или ломтик хлеба с отрубями;

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.

Не забывайте пить много жидкости.

День второй

Завтрак:

50 г мюсли с 1 киви, 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 третий

Завтрак:

1 средняя тарелка овсянки (сваренной на воде поровну с обезжиренным молоком), полить 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, каперсов и небольшого количества уксуса (винный белый или бальзамический), уксус и каперсы смешать с растопленным маслом; на гарнир – брокколи и 200 г молодого картофеля;

1 бокал сухого вина или сок;

1 небольшой банан.

День четвертый

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 био йогурта, добавить по чайной ложке жидкого меда и 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 биоогурта;

1 бокал вина или фруктовый сок.

День пятый

Завтрак:

50 г мюсли с добавкой нарезанной кураги (20 г), столовой ложки льняного семени и апельсина (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 шестой

Завтрак:

80 г смеси сухофруктов (залить кипятком, настаивать под крышкой 1 час) смешать со 100 г нежирного биоогурта, 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 кубиками, по 50 г помидоров, шампиньонов и зелени поджарить на 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 седьмой

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 с холодным вареным куриным филе (100 г);

1 небольшой апельсин разделить на дольки, 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 измельченного зубчика чеснока, зелени кинзы, 1,5 чайной ложки оливкового масла 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 диету, которая предполагает отказ от мяса и рыбы. Она более ограничена, чем те диеты, где употребляются все группы продуктов.

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, содержащиеся в мясе, рыбе, птице, 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 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 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 выпивайте 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 первый

Завтрак:

150 мл нежирного биоюгурта с маленьким бананом, апельсином, 1 чайной ложкой жидкого меда и 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 сыра моцарелла или тофу, полейте 250 мл томатного соуса, посыпьте тертыми орехами или крошками зернового хлеба и 1 столовой ложкой тертого пармезана. Запекайте еще 30 минут, ешьте с зеленым салатом и хрустящими хлебцами (25 г).

День второй

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 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 третий

### 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 чайную ложку горчичного порошка. Размешивайте, пока соус не 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, вместо сыра посыпьте запеканку дроблеными орехами.

## День четвертый

### Завтрак:

аналогичен завтраку первого дня.

### Обед:

сендвич (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, 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 со свежей капустой.

## День пятый

### Завтрак:

1 большой кусок зернового хлеба с нежирным маргарином и 150 г фасоли в томатном соусе;

1/2 грейпфрута.

### Обед:

рис с фруктами и орехами (2 порции): отварите 100 г коричневого риса, остудите. Затем смешайте рис с 50 г свежей стручковой фасоли, 25 г дробленых орехов (пекан или кешью), 1 столовой ложкой семечек подсолнечника, 4 измельченными половинками кураги, 1 измельченным бананом и заправьте смесью из 2 столовых ложек био-йогурта, лимонного сока, приправой (по вкусу) и 1 столовой ложкой хумуса; 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. 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, картофель и грибы (175 г), 75 г свежей зелени, 200 г измельченных консервированных помидоров, 5 столовых ложек овощного бульона и приправы 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 шестой

### 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 всего за неделю умудряются набрать много лишних килограммов. Так вот, чтобы этого не происходило, предлагаю воспользоваться особой диетой, которая не только предотвратит 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 В6, Е и минералами кальцием и магнием. Витамин Е содержат растительные масла, орехи, семена, авокадо, рыба, спаржа и коричневый рис; витамин В6 – бобовые, ростки пшеницы, неочищенное зерно, рыба (особенно жирная), 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 в этот период приготовить вкусные и полезные блюда из лосося, тунца, форели, сардин, макрели и сельди.

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

Все перечисленные напитки являются хорошими мочегонными средствами и не позволяют лишней жидкости задерживаться в организме.

Помимо перечисленных в примерном меню продуктов два раза в день съедайте пригоршню семян или орехов (без соли), дыню или арбуз, плоды цитрусовых (в зависимости от сезона). Избегайте соленых продуктов, алкоголя, кофе, сладких газированных напитков и сахара. Ограничьте до минимума потребление 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 первый

### 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 (например, лосося), запеченный (поджаренный), подать с салатом из помидоров и лука, заправленным смесью оливкового масла и бальзамического уксуса; 1 порция брокколи.

## День второй

### 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 третий

### Обед:

порция овощного супа;

1 ломтик темного ржаного хлеба;

1 апельсин.

### Ужин:

порция запеченного или жареного цыпленка со шпинатом, вареной чечевицей.

## День четвертый

### 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 пятый

Обед:

суп из спаржи; 1 маленький ломтик зернового хлеба; 1 апельсин.

Ужин:

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

День шестой

Обед:

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

Ужин:

шашлык из кусочков свиного филе с колечками лука. 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 седьмой

Обед:

куриная грудка, запеченная или обжаренная с небольшим количеством масла;

вареная чечевица;

салат из овощей.

Ужин:

печеный картофель;

большая порция салата;

1 банан.

## Щадящая диета с постепенным снижением веса

Эту диету можно использовать не только для снижения веса. Она также прекрасно подходит для поддержания веса в норме. Но особенно она хороша для тех женщин, которые вступают или вступили в климактерический период (или уже пережили его). Почему ее хорошо соблюдать именно во время климакса? Потому что эта диета помогает не только убрать лишние килограммы, но и предотвратить остеопороз (продукты, которые рекомендуется употреблять при этой диете, богаты кальцием). И это еще не все. 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 продуктам, которые есть в наличии);
- обязательно включите в рацион бобовые, сою, чечевицу, горох нут, содержащие 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 вещества, улучшающие самочувствие);
- обязательно включите в рацион жирные сорта рыбы, орехи и семена – важный источник жиров Омега-3.

### Примерное меню

#### Завтрак на каждый день:

каждый день обязательно съедайте обезжиренный натуральный биокефир 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 кефира, 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, ростками бобовых или злаков (любых, например, пшеницы), полить заправкой из 1 столовой ложки натурального арахисового масла и 1 столовой ложки готовой французской заправки.

#### 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 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 отваренной пшеничной крупы; подавать с салатом из помидора, измельченной петрушки, большой нарезанной луковицы; 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.

В следующей главе я предлагаю вам лучшие велнес-рецепты для оздоровления и расслабления, что также будет способствовать улучшению состояния вашего позвоночника, а следовательно, и осанки.

## ГЛАВА 6. Велнес-рецепты для здоровья и гармоничной жизни

Его величество сон

Ох, уж эти бессонные ночи! Ради успеха и карьеры мы легко жертвуем часами сна, совершенно не задумываясь над тем, как это отразится на нашем здоровье.

Сегодня никто уже не сомневается, что недостаток сна может нанести организму огромный ущерб. Но несмотря на это, многие лишают себя ночного отдыха – сознательно или из-за бессонницы. Сон ничем нельзя заменить, но даже это не останавливает нас от попыток выкроить за счет него время – для пользы дела.

Стресс и раздражительность, плохое настроение, рассеянность и снижение иммунитета станут вашими вечными спутниками, если вы регулярно будете пренебрегать сном. Кроме того, накапливающееся недосыпание ускоряет процессы старения в организме и угрожает нашей жизни.

Другими словами, сон крайне необходим, а все попытки бодрствовать, когда организм требует отдыха, могут причинить непоправимый вред здоровью.

## Еда как лекарство от бессонницы

Когда вы мало спите, организм начинает вырабатывать чрезмерное количество кортизола – гормона, который обычно «сопровождает» стресс. Если же вы высыпаетесь, уровень кортизола достигает своего максимума примерно в 5–6 часов утра, а затем медленно снижается в течение дня. Вот почему вечером, готовясь ко сну, вы обычно чувствуете себя расслабленной и сонной.

Итак, при недостатке сна уровень кортизола повышается, и даже если вечером вы заснете, сон ваш будет беспокойным и чутким, и утром вы встанете разбитой, а организм не успеет восстановиться. Дело в том, что, нарушая работу клеток, кортизол разрушает мышечную ткань. Поэтому, когда вы стараетесь уснуть, а уровень кортизола достаточно высок, мышцы слабеют и теряют способность к восстановлению. И в этой ситуации вам не помогут даже высокие нагрузки в спортзале: упражнения на укрепление мышц становятся просто неэффективными.

Как вы уже знаете, чрезмерное количество этого гормона способствует отложению жира. Механизм следующий: поначалу кажется, что от недосыпания у вас пропадает аппетит, зато потом вы начинаете есть с удвоенной силой.

Из-за усталости, вызванной отсутствием нормального сна, мы ощущаем нечто вроде «недостатка топлива» и прибегаем к самому проверенному «лекарству» – еде, даже если в действительности совершенно не голодны. Кроме того, при высоком уровне кортизола постоянно хочется что-нибудь жевать. Организм просто настоятельно требует побольше жирного и сладкого. Это и заставляет нас во время бессонницы или после вынужденных ночных бдений совершать по ночам набег на холодильник.

«Заряд бодрости в кофеине»

Это общепринятая ошибка – искать заряд бодрости после беспокойной ночи в кофеине. Конечно, пара чашек крепкого кофе вряд ли тут же подорвет ваше здоровье. Но ведь многие пьют его «ведрами». Однако такие кофеиновые «инъекции» действуют недолго. Кофеин – не источник энергии, он лишь возбуждает нервную систему. Кроме того, чувствительность к нему индивидуальна. Одни могут поздно вечером выпить чашку крепкого кофе и преспокойно идти спать. У других даже небольшая доза вызывает бессонницу. Чаще всего кофеин нарушает сон у людей, которые употребляют его изредка или только по утрам. А поскольку он относится к мочегонным средствам, то сон после чашки кофе может прерываться как сильной жаждой, так и постоянным желанием сбегать в туалет.

Если вы подозреваете, что именно привычка пить кофе – причина бессонницы, то воздержитесь от него после часу дня или же за 6–8 часов до того, как лечь в постель. Короткий дневной сон и много жидкости (до 2 л в день) более эффективны после бессонной ночи, чем кофеин.

## Сон и гормоны

На качество и продолжительность сна влияют и такие гормоны, как эстроген и прогестерон. Резкие колебания их уровня в организме могут менять температуру тела – вот почему среди ночи вы просыпаетесь в поту.

В начале менструального цикла низкое содержание прогестерона делает сон неглубоким. А после овуляции и повышения уровня прогестерона у большинства женщин отмечается улучшение сна. Предменструальный синдром сильно изматывает, особенно если вам за

тридцать. И тогда, борясь с ПМС, женщины начинают много есть, в то время как гораздо полезнее для организма в этот период побольше спать. Что такое «сонный долг»?

Сколько же мы должны спать? Большинству людей необходим один час на каждые два часа бодрствования. В течение дня наша иммунная система усердно трудится, отражая атаки бактерий, пыли, дыма. Сон – единственная для нее возможность восстановиться. Вот почему, лишая себя ночного отдыха, мы одновременно лишаем и иммунную систему необходимого перерыва.

При недостатке сна организм начинает накапливать то, что ученые называют «сонным долгом». Рассчитать его просто: если вам, как и большинству людей, необходимо не менее 8 часов сна, а вы спите только по 6, то ежедневный долг будет составлять 2 часа. Последствия этого могут быть весьма плачевными: постоянная простуда, депрессия, головные боли, и так далее.

Если вы считаете, что «сонный долг» можно вернуть, досыпая урывками или поспав подольше в выходные, то глубоко заблуждаетесь. Даже все воскресенье, проведенное в постели, не компенсирует недели неполноценного сна. Не имея возможности удалить старые и «вырастить» новые клетки за время сна, организм начинает проявлять признаки истощения, а проще говоря, старения. Пытаясь вести ночной образ жизни, мы расплачиваемся тем, что приближаем конец своей молодости.

Следующие советы помогут вам бороться с бессонницей.  
Как бороться с бессонницей

Если вы не можете заснуть

Вам не удастся заснуть в течение 30 минут после того, как вы легли в постель? Возможно, виновник этого стресс, но и с ним можно бороться.

Советы

- Дайте себе возможность отдохнуть. Возвращайтесь с работы не менее чем за 3 часа до того, как лечь спать.
- Перед сном примите теплую, расслабляющую ванну. Небольшое повышение температуры тела «запустит» биологические механизмы охлаждения, которые сделают сон глубоким.
- Перед сном выпейте чай из ромашки или валерианы. Эти травы обладают мягким успокаивающим и снотворным действием (хочу предложить вам следующий рецепт, который испробовала на себе: смешать настойки пустырника, боярышника, валерьянки и корвалола по 0,25 мл. Принимать на ночь по 1 ч. л.).
- Старайтесь перед сном не читать и не смотреть телевизор.
- Снять стресс и расслабиться перед сном помогут монотонные занятия: вяжите, раскладывайте пасьянс. Но только не делайте этого лежа в постели!

- Помогает заснуть и правильный ужин. В молочных продуктах, рыбе, птице, семечках тыквы и подсолнуха содержится триптофан – аминокислота, которая вызывает сонливость. Стакан молока с медом – лучшее снотворное.
- Не стоит много есть менее чем за 3 часа до сна. Вы можете не заснуть из-за тяжести в животе или изжоги.

Если вы просыпаетесь среди ночи

Нарушения сна у женщин носят в основном гормональный характер. Кроме того, женская бессонница бывает следствием депрессии и нервных расстройств.

#### Советы

- Снять боль от менструальных спазмов можно не только с помощью анальгетиков. Попробуйте приложить к низу живота грелку с горячей водой.
- После ужина ограничьте своей питьевой режим, чтобы не прерывать сон желанием сходить в туалет.
- Исключите спиртное. Алкоголь только поначалу оказывает снотворное действие, но позже вызывает обратную реакцию, заставляя просыпаться среди ночи.
- Часто беременность вызывает бессонницу. В последнем триместре, когда малыш уже ворочается и мешает вашему нормальному сну, поддерживайте живот подушками.
- После рождения ребенка договоритесь с мужем по очереди вставать к малышу. Кормите его лежа в постели и засыпая при первой возможности. В течение дня, когда ребенок заснет, тоже ложитесь отдохнуть.

Если ваш сон недостаточно глубок

Если днем вы ощущаете сонливость, попробуйте ночью спать на час-другой дольше. Исследования показывают, что нам, женщинам, требуется больше 8 часов сна.

#### Советы

- Не относитесь к собственному храпу легкомысленно: в запущенном состоянии он грозит серьезными неприятностями. Если вы постоянно просыпаетесь неотдохнувшей, а дома некому сказать, что вы храпите, включите на ночь магнитофон, чтобы узнать так ли это. Или обратитесь к врачу для специального обследования и установления точного диагноза ваших регулярных утренних недомоганий.
- Женщины гораздо реже страдают храпом, чем мужчины. Так что если спать вам мешает храп мужа, возможно, ему надо обратиться к врачу.

Если вы просыпаетесь слишком рано

Иногда вы просыпаетесь задолго до того, как прозвенит будильник. И уже не можете заснуть вновь. И как назло, это происходит тогда, когда есть возможность поспать подольше.

#### Советы

- Постарайтесь затемнить помещение с помощью плотных штор. Если же ваш утренний сон нарушают голоса птиц или шумы большого города, вставляйте в уши на ночь ватные тампоны либо беруши.
- Если по утрам вы просыпаетесь от холода, укройтесь с вечера еще одним одеялом.
- Не ложитесь спать слишком рано: возможно, именно поэтому вы пробуждаетесь до зари.
- Причина многих ранних пробуждений может крыться в депрессии. В этом случае вашу проблему можно решить с помощью антидепрессантов.

#### Чудеса целебного пара

По своему воздействию мало какая процедура обладает таким эффектом, как баня. Она нам нужна для тепла, в результате которого тело потеет, жидкость выделяется через потовые железы, а ей на смену в кожу поступает новая – из кровеносных сосудов. Наша кожа обновляется и получает мощную подпитку изнутри. Коже от этого только хорошо. Сосудам также неплохо, потому что они расширяются. Вслед за этим происходит расслабление мышц – через расширенные сосуды они быстро отдают шлаки и получают питательные вещества. Активная циркуляция воды из кровеносных сосудов в кожу ускоряет все обменные процессы в организме. В результате самочувствие и наш внешний вид улучшаются. Поэтому баню можно смело назвать самой эффективной процедурой для кожи лица и тела. Вывод: зачем тратить огромные деньги на процедуры в модных салонах, если регулярное, раз в неделю, посещение бани обладает таким же воздействием.

Тем более, что возрастных ограничений для бани практически не существует, вы спокойно можете, еще с молодости, планировать процедуры оздоровления, включив в их список посещение бани. Выбор в этом вопросе не маленький – русская баня, финская сауна, турецкая баня (хаммам), и совсем уж экзотические японские фуру и офуро, а также итальянская, ирландская, канадская и так далее.

Русская баня. Пожалуй самая близкая и родная для русской души и тела. Сочетание пара и веника для нас привычное, для иностранцев сплошная экзотика. Горячую воду плещут на каменку или правильней выразиться – поддают – «поддай парку», вода испаряется и разносит тепло по парной. На прохладном теле пар конденсируется, отдавая жар. Чтобы усилить этот эффект, применяют веник. Так как его суммарная поверхность больше, чем поверхность тела, то он хорошо собирает тепло пара и передает его нашей коже.

Веник, конечно же, главная особенность нашей бани. Разнообразие в этом вопросе огромное. Например, дубовый или ореховый великолепно подходят для жирной кожи, за счет своих дубильных веществ. Широкие листья прекрасно конденсируют на себе пар и отдают нашей коже тепло. Всем известны благотворные эффекты ароматерапии. Так вот, она не обошла стороной и веники. Самые лучшие ароматические веники, это выполненные из эвкалипта и полыни, так как они очень богаты эфирными маслами.

Серьезно попариться ими проблематично, листья мягкие, а прутья чересчур жесткие, поэтому эвкалипт и полынь чаще добавляют к другим веникам. Но зато они отдают очень полезные ароматы и лечат многие болезни.

Березовые веники тоже хорошо пахнут, к тому же они прекрасно лечат проблемы кожи и повышенную потливость.

Черемуховый обладает великолепными бактерицидными свойствами.

К массажным относят веники из можжевельника и пихты. Следует сказать, что любые хвойные веники специально созданы для массажа и помогают стимулировать осязательные рецепторы кожи. Эфирных масел в них, кстати, также предостаточно, поэтому их рекомендуют при респираторных заболеваниях. Одно исключение, если ваша кожа чувствительна и склонна к раздражению, не рекомендуется использовать в бане колючие веники.

Заходя в баню первый раз, лучше посидеть неподвижно и веником не пользоваться, постепенно перемещаясь с нижних на более высокие полки, что займет примерно 5-10 минут. При следующих заходах влажность увеличивается и тут уж веники очень к месту. Ну а затем холодные обливания, бассейн или для смелых сугроб. Вам обязательно понадобятся шапочка, тапочки, рукавица, простыня (не во всех банях приветствуется хождение нагишом), а также хорошая мочалка, скраб для лица и тела, душ-гель.

Финская сауна. Сауна по фински означает «баня». Традиционная финская баня мало чем отличается от русской. В сауне тепло от печки передается телу через нагретый воздух. Так как этот воздух сухой, тело начинает интенсивно потеть, поэтому оно способно выдерживать высокую температуру, как правило около 130 °С. Считается, что в сауне лучше всего лежать, иначе может нарушиться кровообращение в ногах. Особенно важно, чтобы при первом заходе, тело было сухим, если же вы приняли душ, то стоит тщательно вытереться насухо полотенцем. В зависимости от температуры тела, в сауне можно находиться от 5 до 20 минут. Затем делается короткий перерыв, можно принять холодный душ или поплавать в бассейне. После контрастных процедур обязательно надо снова прогреться. Последний заход, самый короткий, потом – отдых. Когда тело перестанет потеть и остынет, весь цикл можно повторить еще раз. Чтобы усилить приток тепла к телу, хорошо воспользоваться жесткой мочалкой – ею удаляют пот; а чем суше кожа, тем интенсивней теплообмен.

Вам понадобятся: шапочка, тапки, рукавица или мочалка, простынь для сиденья, ароматические масла.

Хаммам. На Востоке этой процедуре принято посвящать целый день, так как турецкая баня – это целый комплекс процедур. В такой бане тепло передается телу обильным влажным паром. А так как этого пара должно быть много, то и температура его не очень высока – обычно около 80°. Сперва – не очень горячее помещение с разогретыми каменными лежанками – чебекшаши (обычно они выполнены из мрамора).

Вспотев на лежанке, переходят в одну из ниш с горячим паром (их может быть несколько с различным режимом температуры). Далее массаж, бассейн, косметические процедуры и отдых.

В турецкой бане тело нагревается не так быстро, как скажем в русской, так как температура не слишком высокая. В нашей парной можно просидеть около 30 минут, в

турецкой все же следует быть осторожным: из-за высокой влажности пот практически не испаряется и естественная терморегуляция кожи не работает. Но за счет такого воздействия на нашу кожу, она прекрасно подготавливается к косметическим процедурам.

Массаж выполняют специально обученные массажисты жесткими перчатками, в результате чего эффективно удаляются отмершие чешуйки кожи. Но в принципе то же самое можно выполнить самой. Лечебные грязи, которые раньше часто использовались в хаммамах, сейчас можно заменить косметическими средствами. А после бассейна, вместо ароматических масел, воспользоваться увлажняющими кремами для кожи.

Вам понадобится: жесткая массажная рукавица или щетка, косметические скрабы для лица и тела, кремы или масла; так как турецкие бани часто посещают совместно мужчины и женщины, лучше иметь простыню или халат.

Японская экзотика. Банная процедура в Стране восходящего солнца весьма экзотична. Главный атрибут японской общественной бани – сэнто – купальня с водой, нагретой до 55 °С. Перед тем, как окунуться, потомки самураев моются под краном или выливают на себя 4–5 шаек воды, тазиков, ведер, как угодно. Причем, все водные процедуры выполняются сидя на деревянной подставке на полу. Затем бассейн. Хорошенько пропотев, японцы выходят из купальни и, опять-таки сидя на полу, жестким полотенцем или рукавицей тщательно растирают все тело. После сеанса массажа – снова в бассейн, и на этом водные процедуры окончены.

Вторым банным изобретением японцев является фуру. Эта своеобразная «парилка» представляет собой большую деревянную бочку, наполненную очень теплой водой. Для лучшего удобства парящегося, там предусмотрена маленькая скамеечка. Бочку ставят на печь и постепенно нагревают воду до 40–50 °С. Любитель такой бани сидит на скамеечке. Со стороны, наверное, жуткое зрелище. Обязательно условие такой бани – надеть на голову шапочку, смоченную холодной водой, а также париться в полулежачем положении, чтобы область сердца находилась над поверхностью воды. Время процедуры – 4–5 минут. С непривычки вряд ли можно выдержать больше. После такой нагрузки на сердце длительный отдых просто необходим, и японцы, выйдя из фуру, насухо вытираются полотенцем, заворачиваются в простыню или халат и не менее часа блаженствуют на кушетке. Желающие похудеть заворачиваются в шерстяные одеяла.

Но самая оздоравливающая процедура, по мнению ученых из Страны восходящего солнца, это офуро – ароматная баня. Только представьте себе: все ту же бочку наполняют не водой, а кедровыми опилками, высушенными листьями и всевозможными ароматическими лечебными травами – общим количеством около 60. Время процедуры в такой бане – 15–20 минут.

Сами японцы считают, что лучшего омолаживающего средства для кожи, а также для похудения, не существует, так как опилки впитывая пот, отдают коже тела все свои эфирные масла.

### Массажный калейдоскоп

Энергичный массаж тела прекрасно воздействует на лишние жировые отложения, помогая (в сочетании с правильным питанием, конечно) обрести красивую, гармоничную фигуру.

Легкий массаж после расслабляющей ванны будет прекрасной релаксирующей и восстанавливающей весь организм процедурой. В данной главе представлены четыре вида

массажа: для улучшения вашей фигуры, улучшения состояния кожи, расслабляющий и энергичный массаж-пиллинг щеткой (прекрасная очищающая процедура).  
Массаж для улучшения вашей фигуры

#### Тонкий стан

- При помощи массажной варежки пять раз мягкими круговыми движениями потрите область пупка.
- Мягко погладьте себя от талии к бедрам – по пять раз в каждую сторону.
- Намочите небольшое полотенце в горячей воде, хорошо его выжмите и положите на живот. Благодаря теплу стимулируется кровообращение в расположенных глубоко под кожей жировых отложениях, одновременно открываются поры кожи, что способствует лучшему впитыванию крема.
- Возьмите достаточное количество крема и плоской ладонью вотрите его в живот массирующими движениями. После этого сожмите руки в кулаки и массируйте живот, смещая кожу обеими руками. Массаж может быть сильным до такой степени, чтобы кожа слегка покраснела.

#### Плавная линия бедер

- Обеими ладонями возьмите и слегка оттяните кожу на внутренней стороне колена, ладони положите таким образом, чтобы большие пальцы указывали друг на друга. Сильно потяните одну руку вверх, другую – вниз. Кожа, таким образом, будет смещаться. Это стимулирует кровообращение. Проведите от колена до паха.
- Сожмите кулак и костяшками пальцев с нажимом проведите по внутренней стороне бедра от колена до паха. Лучше всего делать это обоими кулаками по очереди.
- Теперь погладьте верхнюю часть бедра от коленного сустава до паха, потом – сзади до ягодиц. Нажим должен быть таким, чтобы на коже остались следы от костяшек пальцев.
- После этого погладьте бедро обеими руками по очереди от колен до паха.
- Слегка наклонитесь влево и массируйте заднюю сторону бедра до основания ягодиц круговыми движениями.
- Гладьте бедро от колена до ягодиц, причем правая рука движется снаружи, а левая – внутри.
- Теперь то же самое повторите для левой ноги.

#### Упругая грудь

- Массируйте грудь под душем струей прохладной воды. Если вы не принимаете душ, намочите две банные варежки холодной водой и приложите их к груди минимум на тридцать секунд.
- Высушите грудь и нанесите небольшое количество крема.



- Теперь поставьте пальцы в центр декольте, как маленькую кошачью лапку, и проведите мягкий массаж, оттягивая и отпуская кожу: от центра к ключицам; от сосков к плечам; под грудью до подмышек.

#### Нежные плечи

- Массируйте руку легкими поглаживающими движениями от внутренней стороны ладони до подмышки и от плеча до тыльной стороны ладони. Из-за того, что в этой части руки расположено особенно много лимфатических узлов, здесь недопустим сильный нажим.
- Нанесите на верхнюю часть рук крем, повышающий упругость кожи, – в этом случае подходят такие же продукты, что и для бедер. Распределите крем долгими поглаживающими движениями от локтя вверх сначала внутри, потом снаружи – и вотрите его круговыми движениями.
- Закончите массаж, проведя костяшками пальцев по руке с сильным нажимом сначала внутри, потом снаружи от локтя до плеча.

#### Подтянутые ягодицы

Для начала приготовьте пару кубиков льда – лучше всего в маленькой пластиковой коробочке, чтобы при таянии они не капали.

- Массируйте ягодицы массажной варежкой, сильно нажимая, потом проведите варежкой от основания ягодиц до талии.
- Вотрите в ягодицы ароматическое масло – сначала быстрыми круговыми движениями, затем направленными вверх движениями руки, сжатой в кулак.
- Заверните в носовой платок шесть кубиков льда. Этим мешочком натрите ягодицы. Это стимулирует кровообращение и делает ткань более упругой. Следите за тем, чтобы не переохладить кожу и не затрагивать область почек.
- Под конец похлопайте обеими ладонями ягодицы. Проводите этот массаж на протяжении минимум трех недель два раза в день. При этом используйте кубики льда только каждую вторую неделю: в первую неделю – никакого льда, во вторую неделю – используйте, на третьей снова проводите массаж без него.

#### Массаж для улучшения состояния кожи

Массаж проводится с использованием жирного лосьона для тела. После ванны с морской солью ваша кожа будет полностью готова для такого питающего ухода. Сначала нанесите обильным слоем лосьон на тело от ступней до шеи, после этого отставьте крем в пределах досягаемости на случай, если он вам еще понадобится. Этот массаж благодаря поглаживающим движениям и их последовательности стимулирует кровообращение. Каждый шаг проводите два раза.

- Сядьте на середину расстеленного банного полотенца и согните правую ногу.
- Правой рукой крепко держите правую ступню, а левой разминайте правую подошву от кончиков пальцев до пятки.
- После этого обхватите пятку свободной рукой.

- Разомните икры круговыми движениями.
- Точно также разомните всю ногу от кончиков пальцев до коленного сустава.
- Теперь правой рукой круговыми движениями массируйте правое бедро от колена до паха. Кончики пальцев слегка врезаются в кожу. Круговые движения всегда направлены вверх, а не вниз.
- Если у вас целлюлит, внешнюю сторону бедра массируйте с большей силой.
- Точно также разомните левую ногу.
- Для массажа живота подожмите ноги, чтобы крепко стоять или сидеть на слегка расставленных ногах. Отклонитесь назад, чтобы живот был плоским. Правой рукой массируйте область вокруг пупка круговыми движениями по часовой стрелке спокойно и медленно.
- Если у вас целлюлит, сожмите кулаки, один положите над пупком, другой – под ним, так, чтобы большие пальцы были направлены вверх. Потяните правый кулак налево, а левый – направо. Такое «растягивание» кожи воздействует даже на глубоко расположенные жировые отложения. Костяшками пальцев можно достаточно сильно нажимать на живот.
- Для массажа рук вытяните правую руку и левой разомните ее от кончиков пальцев до плеча. Поверните руку и разомните теперь ее внутреннюю сторону от ладони до подмышки.
- Разомните плечи до затылочной части.
- Точно также разомните левую руку.
- Если вы сидели, теперь вам придется встать. Стоя, согнутыми пальцами правой руки с силой прогладьте ягодицы десять раз снизу вверх. Начните с наружной стороны до копчика.
- Разомните спину круговыми движениями обеих рук настолько, насколько достанете.
- Массируйте грудь мягкими движениями от грудины до ключицы. При этом слегка приподнимайте грудь.левой рукой массируйте правую грудь и наоборот.
- Положите ладони на середину груди и по очереди прогладьте вверх до ключиц.
- Осторожно разомните затылок круговыми движениями. При этом положите ладонь на шейный отдел позвоночника и опишите круг вверх до макушки.
- В заключение растянитесь: поднимите вверх руки и поочередно потянитесь ими. При этом вставайте на кончики пальцев.

После такого массажа вы будете чувствовать себя просто великолепно.  
Расслабляющий массаж

Продолжительность процедуры: 1 час

Наконец подошел к концу полный стресса и напряжения день, и сейчас вам больше всего хочется очутиться на морском побережье. Устройте себе великолепный отдых в своей собственной ванной комнате! Включите подходящую моменту музыку и при помощи эфирных масел наполните ванную комнату экзотическими ароматами: апельсин, бензой, грейпфрут, сладкий лимон.

Следующая процедура целиком и полностью избавит вас от стресса и благодаря использованию высококачественных эфирных масел придаст вашей коже мягкость бархата и сияющую свежесть.

Во время приготовлений нарежьте ломтиками лимон и положите его посуду, которую позднее будете использовать для ножной ванны. Из всех эфирных масел, которые у вас есть, выберите именно те, которые вы хотели бы использовать.

Ароматический душ

Станьте под душ и нанесите на тело гель для душа с ароматом апельсина, горького или сладкого лимона. Возьмите душевую розу или губку и хорошенько вспеньте гель. Постоянно добавляйте немного воды, чтобы получилось как можно больше пены – пока не покроется все тело. В заключение просто смойте ее под струей теплой воды.

Массаж

Положите в небольшое блюдечко пять чайных ложек масла для тела. Смешайте его с ароматическими маслами по вкусу (по пять капель каждого запаха). Снимите халат и нанесите масло на тело медленными ласкающими движениями, как при замедленной съемке в кино – от ног до плеч.

- Ноги прогладьте обеими ладонями от щиколоток до паха. При этом слегка сгибайте и разгибайте колени.
- На руки нанесите масло от кончиков пальцев до плеч на внешнюю сторону, а потом от подмышки обратно к ладони на внутреннюю, постоянно нежно поглаживая. Гладьте до тех пор, пока масло не впитается кожей.
- Теперь настала очередь живота и груди до плеч. После этого – ягодицы и спина – куда достанете, при этом слегка наклонитесь вперед.

Благодаря аромату масел, который вы будете ощущать во время массажа, и поглаживающим движениям рук вы впадете в некое подобие транса. Снова наденьте халат.

Заключительная ножная ванна

Налейте теплой воды и добавьте в нее пару капель ароматического масла в дополнение к ломтикам лимона. Сядьте так, чтобы ваши ноги свободно погрузились в воду. Поиграйте пальцами ног с ломтиками лимона – таким образом вы одновременно сделаете гимнастику для ног. Спустя десять минут хорошенько высушите ноги и наденьте теплые носки.

Энергичный массаж-пиллинг

Интенсивный массаж щеткой и скрабом восстановит силы, поможет очистить поры кожи и выступит в качестве нежного пилинга. Кожа будет лучше снабжена кислородом. Улучшение кровообращения и снабжения клеток кислородом поможет коже лучше усвоить питательные вещества из последующей ароматизированной ванны.

Основное правило: массируйте по направлению к сердцу круговыми движениями.

- Начните с правой ноги. Массируйте сначала подъем, потом подошву ноги. Далее массаж продолжается по щиколотке, икре, бедру и ягодице. Двигайте массажной варежкой снизу вверх. Точно также массируйте левую ногу.
  - Далее следует массаж рук. Начните снова с правой стороны и двигайтесь снизу вверх по плечам к основанию шеи.
  - Массаж груди начните от ее центра.
  - Живот массируйте круговыми движениями по часовой стрелке.
  - Спину лучше всего массировать при помощи щетки на длинной ручке. Двигайтесь справа налево и снизу вверх.
- Обвиняется... Стресс!

Болезни, связанные со стрессом, возникают в основном потому, что мы слишком часто пользуемся механизмом, который в ходе эволюции сформировался для реакции на чрезвычайные физические ситуации, когда надо мгновенно действовать, чтобы не погибнуть. Мы же держим его включенным долгие месяцы, чрезмерно переживая из-за отношений в семье и с друзьями или из-за продвижения по службе.

Следовать принципу «жизнь или смерть» можно лишь тогда, когда вашей жизни действительно угрожает опасность. Но если гормоны стресса снова и снова выбрасываются в кровь в течение обычного дня, когда на вас накричал начальник, сын опять получил двойку, а муж вернулся с работы навеселе, они вносят в ваш организм хаос. В конце концов вам ведь не нужно драться не на жизнь, а на смерть ни с мужем, ни с сыном, ни с начальником.

Небольшой стресс в принципе неизбежен, но стресс хронический, став вашим постоянным спутником, приведет к тому, что вы превратитесь в собственного злейшего врага. Если в вашей жизни присутствует умеренный стресс, то стрессовая нагрузка невелика. Но как только вы вступаете в полосу сильного стресса – увольнение, разрыв с любимым, болезнь ребенка, смерть близкого человека, – стрессовая нагрузка взлетает до небес. Когда мы живем в режиме постоянного интенсивного стресса, то наносим ущерб физическому и душевному здоровью.

Самый наглядный и раздражающий признак постоянного стресса – появление лишнего жира, причем в самых нежелательных местах, несмотря на то, что вы живете, как вам кажется, на пределе сил и сжигаете миллионы калорий в минуту.

Главные действующие лица данной проблемы – три основных стрессовых гормона: кортизол, адреналин и норэпинефрин. Именно они нужны для мгновенного прилива энергии, чтобы активизировать работу сердца, мозга и мышц, когда вы находитесь в критической ситуации и речь идет о жизни или смерти. Такой тип реакции называют синдромом «жизни или смерти».

Как это происходит с точки зрения физиологии? Выбрасываемые в кровь гормоны заставляют организм «вздрогнуть», забирают из его резервов жиры и «быстрогорящую» глюкозу для выработки энергии, повышают ритм работы сердца и тонус мышц, переносят кровь от менее важных в данный момент участков и органов (кожи, желудка и почек) к мозгу, сердцу и мышцам.

Эти стрессовые гормоны стимулируют накопление жира не непосредственно под кожей, а глубоко в брюшной полости. Почему именно там? Стресс заставляет надпочечники выделять кортизол, подготавливая организм к чрезвычайной ситуации, и тем самым дает «команду» к накоплению жира. Кортизол увеличивает отложение жира в животе, потому что жировые клетки в глубине брюшной полости имеют больше рецепторов кортизола и стрессовых гормонов, чем поверхностные жировые клетки в других частях тела. Во время стресса избыточный кортизол, циркулирующий по кровеносным сосудам, может «прикрепляться» к данным рецепторам и открывать клетки подобно ключу, стимулируя, таким образом, дальнейшее накопление жира в этом месте.

Как же работает этот механизм?

Всплеск стрессовых гормонов мобилизует энергетические запасы. Затем вы ощущаете голод. И в течение ближайшего часа будете поглощать еду со зверским аппетитом.

Стресс не только усиливает аппетит, но и способствует выделению большого количества инсулина, который увеличивает запас жира и повышает чувствительность организма к липопротеиновой липазе – ферменту, вырабатывающему жир. Более того, недавние исследования показали, что некоторые женщины в состоянии стресса начинают есть больше жирной пищи.

Единоновременная прибавка в весе – не большая проблема (при условии, что мы испытываем стресс редко и недолго). Но некоторые женщины умудряются находиться в этом состоянии неделями и даже месяцами.

Люди, постоянно подвергающиеся стрессу, становятся крайне возбудимыми. Именно поэтому некоторые женщины начинают курить, грызть ногти и даже употреблять алкоголь. Установлена также прямая зависимость между полнотой, вызванной стрессом, и возникновением диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и многих других болезней. А единственная причина этого – крайне высокий уровень гормонов стресса.

Длительный стресс не только ведет к росту жировых отложений, но и наносит удар по иммунитету. Если вы измучены стрессом, то чаще простужаетесь, постоянно чувствуете утомление, слабо сопротивляетесь инфекции и медленно выздоравливаете. Причина в том, что стресс, повышая уровень «нежелательных» гормонов, подавляет выделение тех важных гормонов, которые помогают сохранить здоровье. Так, гормон, замедляющий процессы старения, слабо выделяется у людей в состоянии хронического стресса.

Более того, ущерб, наносимый стрессом вашей иммунной системе, может даже замедлить заживление обыкновенных царапин и порезов.

Затянувшийся стресс способен сделать вас уязвимыми и для таких серьезных болезней, как рак. Избыток гормонов стресса угнетает работу тех желез, которые вырабатывают наиболее важные иммунные клетки и вещества.

Он также негативно отражается и на работе головного мозга, поскольку избыток кортизола угнетает нервные клетки и ограничивает их деятельность.

Кортизол особенно вреден для гиппокампуса – участка головного мозга, отвечающего за обучение и память.

Женщины вне зависимости от возраста, судя по всему, более склонны к ухудшению памяти из-за стресса, чем мужчины. Причина в том, что стресс не только повышает уровень кортизола, но и приводит к уменьшению выработки эстрогенов – женских половых гормонов, которые положительно влияют на работу нервной системы и на память.

Вспомните свои ощущения во время стресса. Сердце бешено колотилось, щеки покраснелись, и если бы у вас тогда измерили кровяное давление, оно скорее всего было бы очень высоким. Это происходит потому, что избыток адреналина учащает ритм работы сердца и сжимает кровеносные сосуды, так что кровь течет по ним быстрее. Стресс влияет на выработку холестерина, кровяное давление и вязкость крови, повышая вероятность возникновения тромбов. Все три физических показателя стресса: повышенное кровяное давление, высокий уровень «плохого» холестерина и низкий – «хорошего» могут привести к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Способы борьбы со стрессом

Сосредоточьтесь на одной проблеме, а не на нескольких сразу. Женщины переживают больше и чаще мужчин. Психологи обнаружили, что это происходит потому, что мы склонны беспокоиться более глобально. Мужчина обычно сокрушается по поводу чего-нибудь актуального, например, о повышении по службе своего конкурента, а не его. А женщина вечно тревожится абстрактно о работе «вообще», о благополучии каждого члена семейства. Старайтесь сосредоточиться на реальных, текущих вопросах и отметить воображаемые поводы для беспокойства, а также те, на которые вы повлиять не в состоянии. Тогда вы автоматически снизите уровень своего стрессового перенапряжения.

Сосредоточивайтесь на своих ощущениях, расслабляясь хотя бы раз в день. Ежедневно на несколько минут погружайтесь в сосредоточенное состояние, обращая внимание только на то, что совершается здесь и сейчас. Неважно, где это будет происходить. Предпримите расслабляющую 20-минутную прогулку и в это время запретите себе вспоминать о служебных проблемах или иных делах. Обращайте внимание только на свои ощущения в эти минуты – что вы видите, слышите, чувствуете, какие запахи ощущаете.

Ведите дневник, описывая свои проблемы на бумаге все. Письменное или устное обсуждение своих проблем – в дневнике, с друзьями или родными – поможет вам ощущать себя менее одинокой и беспомощной. Те, кто пунктуально описывает свои чувства, реже страдает от приступов стресса.

Фитнес – лучший способ борьбы со стрессом. После 30-минутного занятия тревожность у человека снижается на 25 % и благоприятно изменяется мозговая активность.

Если у вас каждый день находится несколько минут для себя, лучше посвятить их упражнениям. Даже 30-минутная прогулка быстрым шагом в обеденный перерыв или несколько минут ходьбы и растягивающих движений 3–4 раза в день уже помогают снять стресс.

Массаж. Растирания и нажатия на тело производят удивительное действие. Массаж может ускорить прибавление в весе младенцев, родившихся недоношенными, и повысить иммунитет. Массаж тела, педикюр, маникюр или процедуры для лица – полезнейшее лекарство от стресса.

Говорите на свободном от стресса языке. Люди, справляющиеся со стрессом, оптимистичны в своих речах и высказываниях. Они не раздувают неприятный случай в проблему мирового масштаба. Вместо «Я потерпела провал!» они говорят: «Надо поработать над проблемой еще».

Огромное количество стрессов возникает на почве несбывшихся ожиданий. Они уместны, когда вы можете полностью контролировать ситуацию. Но нельзя всерьез ожидать, что вы получите ту вакансию, ради которой только что прошли собеседование. Можно надеяться, что работодатель наймет именно вас. Думайте: «Я надеюсь» вместо «Я ожидаю» – и вы намного ослабите стресс.

Вам поможет чувство юмора. Тревога и беспокойство убивают чувство юмора. Верно и обратное: давление стресса не ощущается, когда вы смеетесь. Смех не только снимает внутреннее напряжение, но и существенно улучшает состояние иммунной системы. Обменивайтесь шутками с друзьями, выберите себе смешную заставку для компьютерного монитора. По дороге домой купите диск или кассету с комедией. Смотрите на вещи с юмором.

Лишайте негативистов права голоса. У каждой из нас есть своеобразный сонм внутренних голосов, которые или вдохновляют нас, или сводят с ума. Некоторые из этих «голосов» мы избрали себе в советчики, зато другие каким-то образом затесались сами. Эти последние похожи на маленьких диктаторов, навязывающих нам свою волю. Представьте себе это сборище в виде картинки и выгоните тех, кто не делает ничего, лишь создает стрессовую обстановку. Игнорируйте их «голоса» – это прибавит вам сил, потому что вы больше не позволите дергать вас за ниточки, словно марионетку.

Побудьте наедине с собой. Когда у вас выдался не самый лучший денек, выкроите 10–15 минут, чтобы побыть наедине с собой и внутренне возродиться. Выключите сотовый. Найдите спокойное место: уютную кафешку, уголок в парке или возле водоема, уединитесь в ванной и т. д. На несколько минут выбросите из головы все свои дела и обязательства. Делайте то, что помогает вам расслабиться: медитируйте, читайте книжку, пойте. Это очень нужно – найти определенное время, пусть даже считанные минуты, на создание ощущения внутреннего мира и покоя. Важна не продолжительность таких психологических передышек, а их регулярность.

Переключитесь на хорошие события, произошедшие за день.

Каждый вечер на наши головы родные, близкие или друзья выплескивают многие свои проблемы и неудачи. Попробуйте начинать общение с обмена хорошими новостями. Ведь каждый день в нашей жизни происходит что-нибудь хорошее, пусть даже самая малость.

И последний совет. Не позволяйте перегружать себя чужим негативом.

Неважно, насколько хороша или плоха бывает жизнь временами; главное – мы должны уметь справляться с нею. А значит, принимать ее во всей полноте и разнообразии, не унывать и не сдаваться перед лицом неприятностей, проявлять гибкость в поведении. Занять такую позитивную позицию вам помогут многие советы данные в этой части книги.

И если раньше стресс контролировал вас, то теперь, освоив простые, но эффективные методики велнеса, вы начнете контролировать стресс.

### Стоун-терапия

Если вы хотя бы раз нежились на горячих камнях, то поймете, почему эта оздоровительная методика пользуется таким огромным спросом на SPA-курортах и в салонах.

Стоун-терапия не менее древняя процедура лечения, чем, скажем, гидротерапия или талассотерапия. Данный термин (от английского stone – камень) намеренно был введен, чтобы не путать этот вид оздоровления с целебным воздействием на человека драгоценных и полудрагоценных камней (литотерапия).

Как оздоровительная методика стоун-терапия получила свое развитие в середине 90-х годов XX в. в США. Она предполагает использование нагретых или холодных камней (в основном базальтовых пород) для массажа.

В стоун-терапии применяют в основном два вида горных пород – мрамор, за свою способность всегда оставаться холодным, и базальт магнетического происхождения, за счет своей большой теплоемкости. Последний, кстати, прекрасно отдает свой жар после нагревания, что особенно хорошо для кожного покрова, мышц и суставов.

Лечение камнями влияет на все жизненно важные системы организма, тонизируя, расслабляя, стимулируя их. Как оздоровительная методика хороша тем, что избавляет от стресса, нормализует нервную систему и снимает болевые ощущения и зажатости в мышцах.

Как уже упоминалось, самое важное – правильно подобрать камень. Не все породы могут выдерживать контраст температур и сильный нагрев. Для тепловых процедур лучше всего подходит базальт – однородный мелкозернистый камень вулканического происхождения. Для домашней терапии необходимо выбирать небольшие плоские камни, но никак не круглые (иначе они не удержатся на вашем теле). Также камень не должен иметь острых углов, чтобы не оцарапать кожу. Для холодных тонизирующих процедур лучше всего подойдет мрамор.

Стоун-терапию на дому можно разбить на несколько процедур: прогревание проблемных и усталых зон; массаж как горячими, так и холодными камнями; использование холодного мрамора для стимуляции организма или снятия мышечной боли (по аналогии с ледяным компрессом).

Массаж камнями можно проводить двумя способами: во-первых, растиранием; во-вторых, легкими круговыми движениями. Если вы неплохо знакомы с рефлекторными зонами или умеете воздействовать на точки, можно выполнять точечный массаж или массаж областей.

Массаж лица мелкими нагретыми камешками проводят вдоль массажных линий: от середины лба к вискам, от крыльев носа по щекам к ушам и от середины подбородка к нижней части ушей. Такой тепловой массаж является прекрасным расслабляющим средством. Напротив, массаж холодными камешками тонизирует и улучшает кровообращение кожного покрова, является прекрасным омолаживающим средством.



Для тепловой процедуры необходимо подогреть камни. Лучше всего это сделать либо на водяной бане, либо нагреть в духовке. Но будьте предельно осторожны – камни не должны обжигать кожу. Оптимальной считается температура, не превышающая 45 градусов. Затем вы можете использовать камни так, как вам захочется. В конце рабочего дня (или трудовой недели), после физических упражнений (при болях в мышцах), для релаксации и снятия напряжения можно прикладывать камни к проблемным зонам и оставлять их там до полного остывания. Камни прекрасно подойдут для поясничной области, мышц спины, бедер; мелкие камни можно прикладывать к ногам, рукам и лицу.

Начинать стоун-терапию лучше всего со спины, лежа на животе. Попросите кого-нибудь из родных расположить горячие камни по обеим сторонам вдоль позвоночника. Таким образом вы сможете расслабить не только уставшие мышцы спины, но и весь организм.

Не советую проводить терапию, если вы страдаете заболеванием кожных покровов, инфекционными заболеваниями почек и печени в тяжелой форме.