

**Синтия Вейдер**

**Пилатес для идеального  
пресса**

## **Аннотация**

Еще не так давно метод, созданный Йозефом Пилатесом, считался элитным видом тренинга, закрытой школой, доступной только известным балеринам и танцовщицам. Но долго оставаться в тени он не мог, ведь эта система, по своей сути, самая эффективная программа упражнений, доступная для людей различных возрастов и комплекций.

В настоящее время пилатесом увлекаются многие мировые звезды спорта, элита шоу-бизнеса, певцы и актеры. Уникально уже хотя бы то, что созданный в начале XX века, пилатес актуален и в XXI веке, и популярность его отнюдь не падает. А еще специалисты называют пилатес «программой номер один» для тех, кто хочет добиться идеального пресса.

Поэтому если вам надоели скучные и монотонные скручивания, зачастую не дающие эффективного результата, предлагаю присоединиться к многомиллионной армии сторонников пилатеса.

Синтия Вейдер

## **Введение**

ГЛАВА 1. Как настроить себя на успех

ГЛАВА 2. Основные принципы Йозефа Пилатеса

ГЛАВА 3. Разминка

ГЛАВА 4. Комплекс упражнений для идеального пресса

ГЛАВА 5. Кардио-упражнения для интенсивного похудения

Правила аэробного тренинга

Бегом от инфаркта и целлюлита – к самой красивой фигуре

Снижаем вес

Комбинация бега и ходьбы

Скакалочка-выручалочка, как самый эффективный кардиотренажер

Программа для быстрого снижения веса

ГЛАВА 6. Питание и красота

Три основных типа телосложения

Шесть основных компонентов питания

Принципы сбалансированного питания

Примерный рацион питания

## Введение

В настоящее время мода просто безжалостна и беспощадна для женщин – короткий топ, джинсы на бедрах, юбки с заниженной талией – ясно, что в центре внимания неизбежно оказывается живот. И если с помощью секретов моделирования одежды можно скрыть и полноватые бедра, и не слишком стройные ноги, то с животом это, увы, не пройдет. Выход один: придется качать пресс. К сожалению человечество еще пока не изобрело волшебного метода, который бы сделал ваш пресс предметом зависти. Рецепт тонкой талии остался тем же, что и несколько десятков лет назад: потогонные тренировки плюс диета. К тому же пресс – самая важная мышца тела наравне с сердечной. Ведь она работает во всех физических упражнениях – от приседаний до сгибания рук. От ее тонуса и силы зависит отдача этих упражнений, а это означает, что без сильного пресса просто невозможно иметь стройные ноги. Так что какой бы полной и неуклюжей вы себе не казались, начинать формировать идеальную фигурку необходимо с упражнений на пресс, а не на бедра или ягодицы. Кроме того, в области пресса находятся большие нервные узлы. А работа мышц пресса производит их стимуляцию, тем самым повышая суммарный электрический потенциал нервных сетей, что является главным условием вашей молодости. Ослабленный малоподвижным образом жизни пресс всегда означает вялую работу кишечника, слабое пищеварение и хроническую интоксикацию залежалыми пищеварительными шлаками. Так что работайте над прессом – это доказанное средство оздоровления всего вашего организма.

В ответ на мои аргументы, многие женщины могут привести следующий аргумент: «В последнее время с экранов телевизоров рекламируют электростимулятор, якобы помогающий избавиться от жировых отложений в области живота, так зачем изнурять себя тренировками, пусть прибор работает за меня». Хочу вас разочаровать. Этот аппарат обычно применяют физиотерапевты для оживления бездействующих и ослабленных после длительной болезни мышц. Электрический импульс, пропущенный через мышцу, вызывает ее произвольное сокращение, но такого стимула явно недостаточно, чтобы прокачать пресс. Даже если ваш прибор будет работать все 24 часа в сутки, это не означает, что количество перейдет в качество. Даже огромное количество или миллионы электрических импульсов не помогут вам сжечь жировые отложения, а тем более сделать живот плоским. Навязываемые нам средствами массовой информации прекрасные тела, при этом совершенно неважно, мужчина это или женщина, не являются истинными образцами красоты. Они создаются фантазиями специалистов для рекламы вполне конкретного товара. Профессионалы выполняют съемку под наиболее благоприятным углом, используя игру света и тени, для того чтобы подчеркнуть все прекрасное и по возможности скрыть недостатки. А для создания совершенной красоты тела в окончательном виде, оставшиеся недостатки уничтожают с помощью ретуши. Не стоит также забывать, что фотомодели для

приобретения своих форм «подвергают» себя порой жестоким и не всегда безопасным для здоровья методам воздействия. Мало того, что это их работа и свою фигуру они зарабатывают годами, перед съемкой они еще проходят курс голодания и обезвоживания тела. За это им платят огромные деньги. Вот почему я хочу вас предостеречь от бездумных следований любой рекламе. Для достижения своей цели вам все равно придется тренировать мышцы брюшного пресса.

Но не стоит отчаиваться, в своей книге я предлагаю вам уникальный метод Йозефа Пилатеса, который специалисты называют лучшим для прорабатывания мышц пресса. Это уже подтверждено миллионами поклонников пилатеса по всему миру.

## ГЛАВА 1. Как настроить себя на успех

Вы устали таскать на себе лишний груз? Вам хочется быть стройной и подтянутой? Я не буду утверждать, что, мол, нет ничего проще. Наоборот, скажу, что одного недовольства своим внешним видом – мало. Необходимо раскачать то, что психологи называют мотивацией, а еще определить, что именно для вас служит препятствием в борьбе с лишними килограммами. Разработав собственную стратегию преодоления трудностей, надеюсь в этом вопросе вам помогут мои советы, ваши шансы стать стройной, а в дальнейшем удерживать оптимальный вес, значительно возрастут.

Итак, чтобы стабильно снижать лишний вес, мало иметь силу воли и страстное желание похудеть. Главное в этом вопросе – быть готовой изменить свой образ жизни. Подтверждение этому основано на недавнем американском исследовании. В эксперименте участвовало сто двенадцать полных женщин, которые под руководством специалистов пытались избавиться от лишних жировых отложений. Цель исследования заключалась в выявлении тех стереотипов сознания и поведения, которые стоят на пути к достижению стройной фигуры. Итог был следующий: часть испытуемых «сошла с дистанции» в самом разгаре эксперимента, другие дошли до конца программы, но похудели незначительно. Причина в том, что люди ставили перед собой задачи, ожидая сверхъестественного или чуда: нереальной потери веса, чудесных изменений в жизни после похудения. Помимо прочего, все они ранее неоднократно сидели на жестких ограничительных диетах и страдали низкой самооценкой.

Психологи сделали следующий вывод: даже при наличии самых серьезных намерений негативное восприятие собственного тела, неправильно поставленные цели, и отрицательный опыт с диетами могут работать против вас.

Если вы не находите поддержки или помощи у своих близких, если нет времени на регулярные тренировки или просто к ним не лежит душа, все ваши усилия обречены на провал. Как же настроить себя на успех?

С самого начала надо четко понимать, что фитнес – это дело времени. Результат нельзя ускорить, как нельзя уговорить дерево под вашим окном расти побыстрее. Вот почему я так мало верю некоторым «литературным шедеврам», которые пропагандируют идеальную фигурку за короткий срок, или быстрый результат от 10-минутных тренировок в день.

В фитнесе все измеряется одной меркой – упорными систематическими тренировками. Но не нужно отчаиваться. Время ваш друг, потому что годы умножают результат. В этом смысле время течет наоборот – чем дольше вы тренируетесь, тем моложе и красивее становится ваше тело. Короче говоря: все теряют, вы приобретаете. И стоит ли тогда отчаиваться? Если конкретно, то идеальный пресс вы получите только после регулярных тренировок, как говорится «не щадя живота своего». Но есть один утешительный плюс. Чем меньше ваш вес от идеального и желаемого, тем легче добиться успехов. По опросам большинства женщин видно, что потеря 10 процентов

собственной массы тела вполне реалистична, тогда как большие цифры их пугают. Похудев на пять килограммов, вы вдохновитесь своей победой, а также той легкостью, которую получите и у вас появится стимул продолжать и дальше работу над собой. Кстати, это доказано, не сомневайтесь. Но вы должны реально осознавать, что безопасной считается потеря веса, не превышающая 1 кг, максимум 1,5 кг в неделю.

Следующий шаг заключается в том, что придется наотрез отказаться от фанатичной веры в чудо. То есть, что существует какой-то мифически верный способ снизить вес. Как правило именно эта вера заставляет многих прибегать к жестким диетам, а в результате – к провалу. Такие диеты с быстрым сбросом лишнего веса приводят к такому же быстрому набору его. К тому же, уверенность в волшебных свойствах того или иного диетического новшества парализует волю. Давно уже доказано, что только правильно сбалансированное питание позволяет оставаться прежде всего здоровой, стройной и иметь красивый внешний облик (я имею в виду кожу лица и тела).

Человеческая психика – одна большая сплошная загадка. Психологи давно заметили очень интересный феномен: чем сильнее мы чего-то хотим, тем сильнее внутреннее сопротивление цели. Другими словами, чем сильнее хочется иметь красивую фигуру, тем больше нас одолевает лень. Это нужно обязательно знать и помогать себе всякими маленькими уловками: кому-то достаточно включить зажигательную музыку, кому-то просто надеть костюм для фитнеса и кроссовки, некоторых вдохновляют красивые фигурки профессиональных фитнесисток, особенно, если просматривать видеозаписи соревнований по фитнесу. А почему бы и нет, ведь вы ничуть не хуже этих женщин. Как рассказывают многие опытные «мисс-фитнес» до тренировок их фигуры были просто далеки от нынешнего идеала, и имели лишние жировые отложения. Конечно, самое сложное – это начать. Но по мнению ученых период стрессовых реакций у новичка длится около трех недель. Потом симптомы сглаживаются, вы начинаете чувствовать себя все увереннее, а через месяц – две тренировки начнут приносить вам настоящее удовольствие. Секрет в том, что учащенное дыхание стимулирует выработку мозгом эндорфинов – «гормонов радости», а они, в свою очередь, позволяют чувствовать прилив восторга. Так что не бойтесь за свою силу воли или силу характера, просто немножко потерпите. И потом, обязательно награждайте себя за каждый этап проделанной работы. Как можно чаще радуйте себя. Это повышает самооценку и улучшает настроение. Чтобы ваша психика не сдала на полпути, подстрахуйте себя подарками самой себе, и держите их на видном месте. Не случайно же спортивные трофеи ставят на самое видное место. Они напоминают о былых победах и вдохновляют на новые. Если подарки делать «по поводу», они прекрасно укрепляют самолюбие. И, потом, когда нет необходимости бороться с постоянным и гнетущим чувством недовольства собой, остаются силы на тренировки, на изменение своего образа жизни.

Приучите себя вести дневник. Во-первых, так легче извлекать уроки из прошлых ошибок, а не постоянно сокрушаться по их поводу. Во-вторых, вам будет легче посмотреть на происходящее с собой со стороны, так лучше видны перспективы. Например, чтобы извлечь урок из былых неудач, составьте два списка. В первый заносите выполненные задачи типа «встать на 15 минут раньше, чтобы нормально позавтракать»; во второй то, что вы не в состоянии выполнить, например, проснуться в 5 часов утра и сделать пробежку. Таким образом вы направите внимание на достижение реальных целей, а также не будете казнить себя по поводу того, что выше ваших сил.

Обязательно планируйте свою жизнь и отмечайте проделанное. По мнению психологов, огромную помощь оказывает расписание жизни на манер школьного, прикрепленное на стенку. Без колебаний пишите в дневнике дату, время и характер тренировки. Или распишите в жизненное расписание свои тренировки на несколько недель вперед. Также советую вписывать в графы расписания свои обычные дела, вроде уборки дома или похода в кино, встречу с подружкой, прогулку по магазинам и т. д. Такое расписание жизни помогает планировать время и смотреть в будущее.

Старайтесь не выдумывать оправданий для отказа от занятий. Любые отговорки – это слабость и первый звоночек, которые могут легко войти в привычку. Чтобы не случилось – нахамил ли начальник, ребенок принес двойку, повторяйте как заклинание: фитнес ни в чем не виноват, тренировка – прежде всего. Поверьте, в процессе занятий отступает весь негатив и жизнь кажется проще и веселее, как вы помните тренинг способствует выработке гормонов счастья.

Многие профессионалы советуют рассказать о своих обещаниях похудеть всем окружающим. Это зачеркнет пути назад, а сдать раньше срока или упасть в глазах близких, друзей или подруг стыдно. Если же молчать, как партизан, то мечты так и останутся мечтами.

Считается, что фитнес – это прекрасное здоровье: нормализация давления, оздоровление сердца, улучшение обмена веществ и значит активизация жирового обмена... Кто бы спорил. Но от фитнеса наша непредсказуемая и загадочная женская психика ждет совсем другого – улучшения сексуального имиджа. Вам ни за что не добиться регулярного изматывающего тренинга, если улучшение вашей фигурки не начнет бросаться окружающим в глаза. Отсюда вывод: тренируйтесь только на внешнюю отдачу. Вставляйте на весы, теряйте объемы и обязательно учитывайте, что если речь идет о фигуре, необходим прицельный удар по недостаткам телосложения. В нашем случае – акцент на пресс.

Чтобы приучить себя к регулярности, попробуйте начинать с малого, ведь образ жизни, который складывался десятилетиями, сложно перекроить в одночасье. Поэтому начните с двух – трех тренировок в неделю. Привыкните. Потом займитесь питанием и начните постепенно менять его к лучшему. Найдите в книге специальную главу, которая позволит вам плавно перейти к здоровому питанию. И не надо двигаться

вперед в спринтерском темпе, двигайтесь с удовольствием. Так вы дольше продержитесь.

## ГЛАВА 2. Основные принципы 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 глубоких мышц туловища позволит легко справляться с любой деятельностью, ведь вы перестанете растрчивать 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°. 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° – 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° – 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 советуем 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 идеального пресса**

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

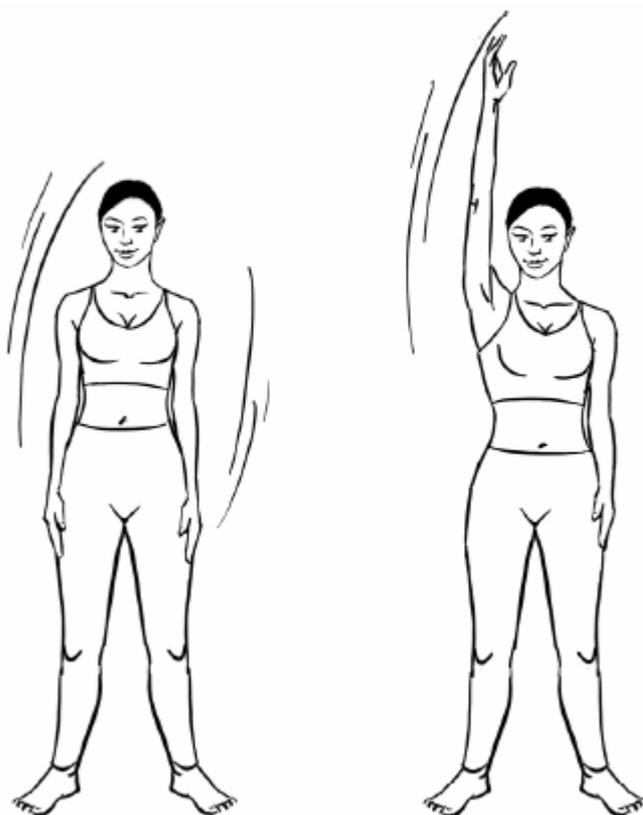
Мышцы живота служат корсетом и опорой позвоночнику и внутренним органам. Огибая слоями крест-накрест туловище, они не позволяют верхнему позвонку соскользнуть с нижнего. Все мышцы живота играют также важную роль в поддержке средней части тела: они не просто сгибают туловище, но и имеют большое значение 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 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 2



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 3



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 4



Лежа на спине, подбородок параллелен полу, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине бедер, параллельны и плотно прижаты к полу, руки свободно расположены вдоль туловища.



Подтяните мышцы живота и тазового дна. Сделайте глубокий вдох, на выдохе приподнимите над полом руки и верхнюю часть корпуса. Задержитесь в конечной точке подъема на 2 счета, потянувшись за руками вперед, затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 15 раз.

**Внимание!** Темп выполнения должен быть очень плавным и медленным, не допускайте рывковых подъемов верхней части корпуса; сохраняйте шею расслабленной и плотно прижимайте поясницу и таз к поверхности, не двигая их в стороны.

### Упражнение 5



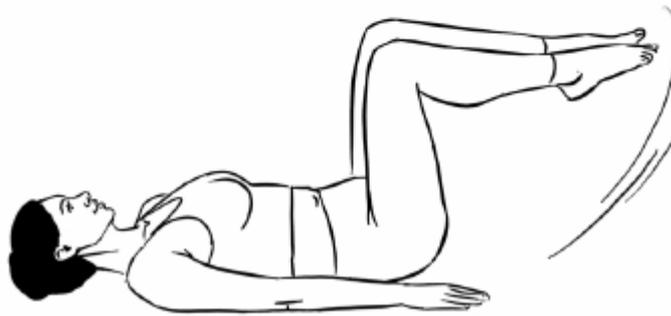
Займите исходное положение предыдущего упражнения.

Подтяните мышцы живота и тазового дна. Сделайте глубокий вдох, на выдохе приподнимите над полом руки и верхнюю часть корпуса. Задержавшись в этом положении, сделайте на начальном уровне физической подготовки 20 покачиваний руками вперед-назад; на среднем и продвинутом уровне – 50 и 100 покачиваний соответственно.



Сочетайте движения с дыханием: вдох – пять покачиваний, выдох – пять покачиваний. После выполнения медленно опустите руки и голову на пол. Чтобы расслабить мышцы шеи, слегка опустите подбородок к груди.

### **Вариант выполнения для продвинутого уровня**



На более продвинутом уровне, предлагаю усложнить выполнение упражнения: одновременно с подъемом верхней части корпуса выпрямите ноги вверх, оттяните на

себя передние части стоп (или от себя) и выполняйте покачивания руками вперед-назад, удерживая ноги на весу. Чем меньше угол подъема ног (от 45° до 60°), тем сложнее выполнять движения, но более эффективно прорабатывается как нижняя, так и верхняя части пресса

### Упражнение 6



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 7



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.



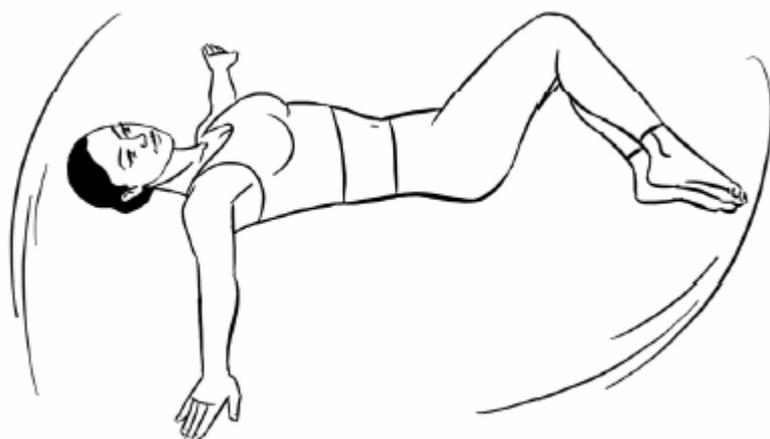
На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна и выполните поворот корпуса вправо. Вдохните, вернитесь в исходное положение и потянитесь макушкой вверх. На выдохе выполните поворот корпуса влево. Чередуйте повороты вправо и влево, общее количество – 12 раз.

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

## Упражнение 8



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.

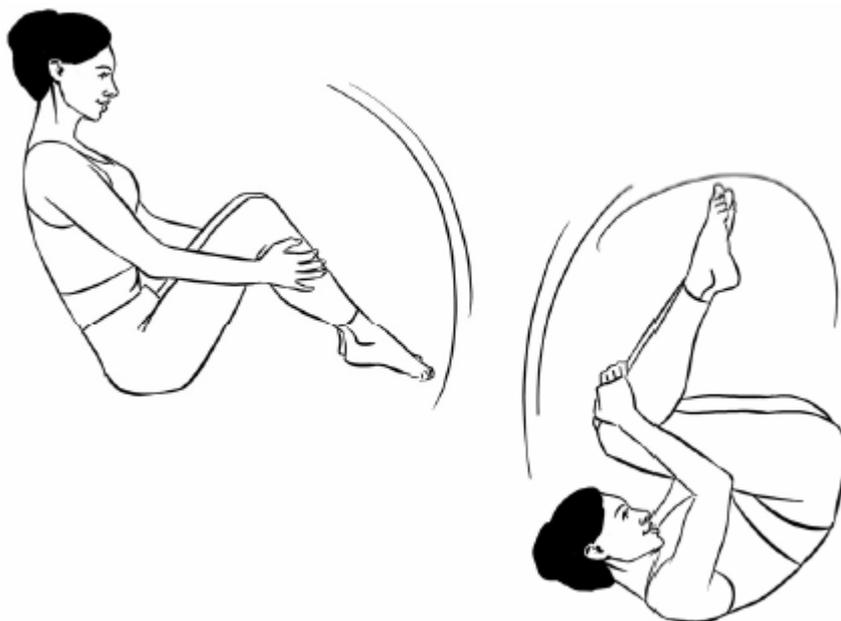
### Упражнение 9



Сидя, ноги выпрямлены перед собой, стопы на расстоянии полуметра друг от друга (не притягивайте стопы чересчур близко к туловищу). Выровняйте таз, убедившись, что сидите на седалищных буграх. 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 10



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.

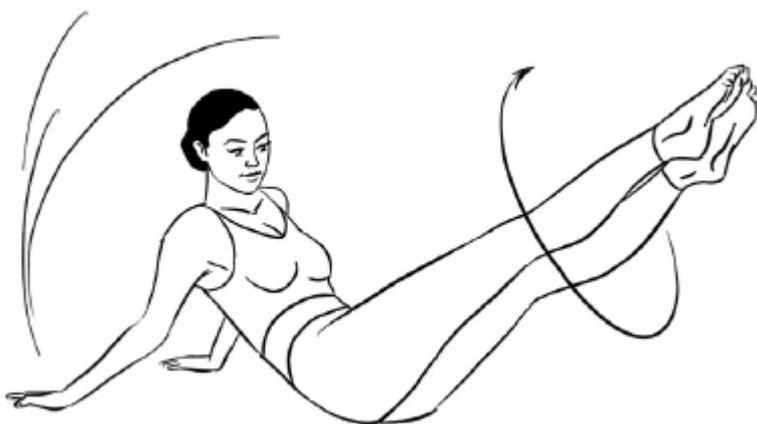
Повторите упражнение 10 раз.

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 11



Займите положение сидя, ноги выпрямлены перед собой и соединены, упор прямыми руками сзади (выберите такое расположение рук за корпусом, чтобы вы могли эффективно выполнять упражнение, на начальном этапе можно опираться на предплечья и ладони прижатые к поверхности). Сохраняя прямое положение спины, поднимите ноги вверх на угол в  $45^\circ$  от пола.



Выполните поочередные круговые движения ногами вправо и влево. Повторите упражнение 10–12 раз (на более продвинутом уровне можете увеличить количество до 25 раз).

**Внимание!** Старайтесь выполнять движения только за счет мышц пресса, по возможности не напрягая мышцы ног.

## Упражнение 12



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 13



Лежа на спине, руки сцеплены в замок за головой так, чтобы локти были направлены строго в стороны, ноги согнуты в коленях по углом 90°.

Вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, медленно поднимите голову и плечи над полом, направьте подбородок к груди, шея вытянута и расслаблена.



В конечной точке подъема задержитесь на два счета и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение на начальном уровне подготовки 8-12 раз, на среднем и продвинутом 2-3 подхода по 12 раз. Расслабьтесь.

**Внимание!** Выполняйте скручивания на выдохе; прижимайте к полу поясницу и таз.

#### Упражнение 14

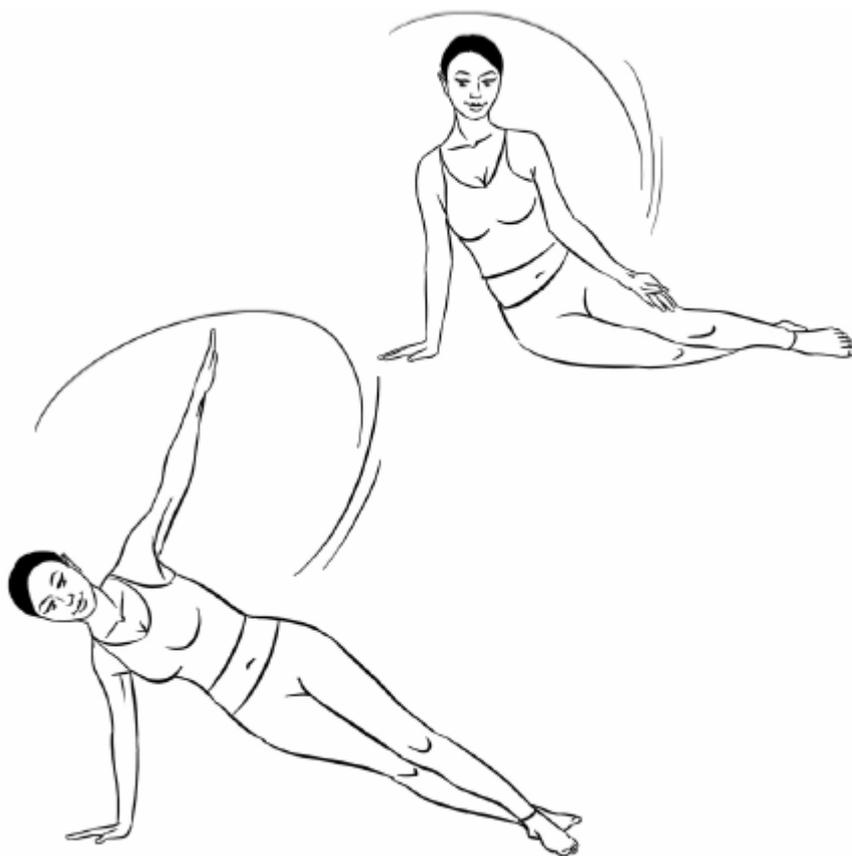


Лежа на спине, согните колени так, чтобы голени были параллельны полу, соедините руки в замок за головой, локти должны быть направлены строго вправо и влево. Напрягите пресс и на выдохе, выпрямляя левую ногу под углом 45° к полу, усилием мышц пресса приподнимите голову, шею и левую лопатку, стараясь дотянуться (но не касаться) левым локтем до правого колена.



Не опускаясь на пол, выполните скручивание в другую сторону. Продолжайте непрерывно повторять упражнение, сохраняя на весу ноги и верхнюю часть тела. Общее количество повторов – 20 раз на начальном уровне, до 50 – на среднем и продвинутом.

## Упражнение 15

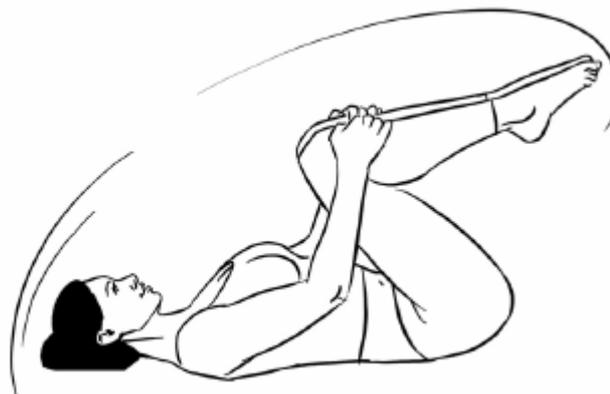


Сядьте на правое бедро, согнув колени. Обопритесь правой рукой о пол на расстоянии 15 см от корпуса, локоть не сгибайте. Левая рука свободно расположена на левом колене, ладонью вверх. Сделайте вдох и, оттолкнувшись правой рукой, поднимите бедра, плечо должно находиться точно над запястьем. Одновременно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



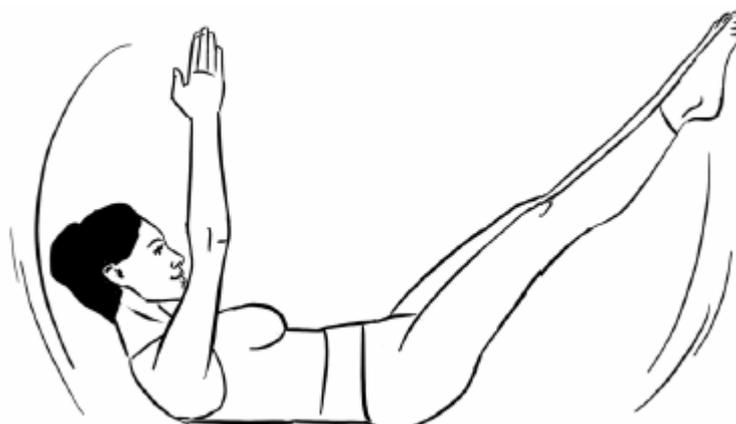
На выдохе разверните корпус вниз, опустите левую руку, как бы зачерпывая воду под собой. Вдохните, вернитесь в предыдущее положение и повторите упражнение 6–8 раз. Расслабьтесь, вернитесь в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону (еще 6–8 раз).

## Упражнение 16



Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, которые направлены в стороны, пальцы стоп соприкасаются, пятки – разъединены; руки расположены на коленях, локти направлены в стороны; грудь и шея расслаблены; лопатки опущены.

Вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и таза. На вдохе медленно поднимите над полом верхнюю часть туловища.



Слегка наклоните подбородок и одновременно выпрямите ноги, поворачивая их наружу в тазобедренных суставах. Руки вытянуты вдоль туловища на уровне бедер. Направьте носки на себя, прижимая бедра друг к другу. На выдохе широким махом заведите руки назад до линии ушей, руки не напрягайте. На вдохе верните руки к бедрам, опуская их через стороны.



На выдохе медленно опустите голову на пол, согните ноги в коленях и вернитесь в исходное положение.

На начальном этапе выполняйте упражнение 5 раз, но постепенно, по мере укрепления мышц, доведите количество до 12 раз.

**Внимание!** Удерживайте ноги на весу на протяжении всего упражнения; не заводите руки дальше линии ушей; постоянно держите в напряжении мышцы живота и тазового дна; шея вытянута и расслаблена.

## **ГЛАВА 5. Кардио-упражнения для интенсивного похудения**

### **Правила аэробного тренинга**

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

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

Рассмотрим подробнее каждую из зон.

**Зона 1: низкая интенсивность.**

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

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

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

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

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

## **Зона 2: средняя интенсивность.**

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

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

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

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

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

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

## **Зона 3: повышенная интенсивность.**

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

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

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

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

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

#### **Зона 4: высокая интенсивность.**

Главными источниками энергии в этой зоне являются гликоген, аминокислоты мышечной ткани. Индивидуальная оценка нагрузки, или ИОН, равен примерно 10 баллам, то есть ЧСС: 95-100 % от максимума.

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

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

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

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

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

#### **Формула Карвонена**

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

Формула выглядит так:

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

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

Вычисляем:

$$220 - 35 = 185$$

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

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

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

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

Определить ЧСС в покое можно следующим образом:

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

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

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

Оценка делается следующим образом:

ИОН / нагрузка

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

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

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

Вся эта информация очень понадобится вам, когда я перейду к описанию кардиопрограмм.

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

Основы кардиотренировок просты: постоянно двигайтесь, заставляйте работать большие группы мышц, увеличивайте частоту пульса, укрепляйте сердце и сжигайте много калорий – в результате уменьшится количество жировой ткани. Но дело в том, что не все кардиопражнения одинаковы. Когда речь идет о борьбе с лишним весом, одни кардиопрограммы более эффективны, чем другие. Чтобы поддерживать хорошую физическую форму, заметим, речь идет не о похудении, рекомендуют выполнять аэробные упражнения средней и высокой интенсивности 2–3 раз в неделю по 20–60 минут. А те, кому удалось избавиться от лишнего веса и не набрать его снова, занимались даже больше, в среднем сжигая по 2700 ккал в неделю с помощью различных упражнений.

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

### **Бегом от инфаркта и целлюлита – к самой красивой фигуре**

Наша жизнь, особенно это явственно ощутимо в скоростном XXI веке, – сплошной марафон. Чтобы в конце дистанции получить лавровый венок, а в нашем случае это подтянутая фигура и здоровье, необходимо бегать и много бегать. Только

быстрые, сильные и выносливые могут рассчитывать на успех в нашей жизни, которая является просто какой-то гонкой на выживание.

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

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

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

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

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

И еще одно условие: если вам тяжело пробежать от 3 до 5 километров, то имеет смысл провести предварительную подготовку. Но вообще-то пять километров как дистанция подходит для любого организма – от 15 лет до 60. Почему? Потому что на преодоление именно этой дистанции хватает нашего обычного углеводного топлива, запасенного впрок в печени. Поэтому каждый может пробежать трусцой пять километров. Но если не уверены, то в течение двух недель устраивайте продолжительные пешие прогулки, затем переходите на интервалы: чередуйте минуту бега с несколькими минутами ходьбы. Потом увеличивайте беговые интервалы и переходите к выполнению данной программы.

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

Частота занятий – 3 раза в неделю. Кроме этого, рекомендую три раза в неделю выполнять силовой комплекс. И обязательно устраивайте себе отдых хотя бы один раз в неделю.

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

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

...

#### **Важные советы:**

– многие женщины, занимающиеся бегом, недооценивают потерю влаги; за 1 час или 2 часа до тренировки выпейте 2 стакана воды, за 15–30 минут – еще полстакана; возможно, что в течение самой тренировки вам понадобится делать по 4–6 глотков каждые 15 минут (придется приобрести специальную емкость для жидкости – она прекрасно крепится на поясе);

– во время бега или ходьбы сохраняйте нейтральное положение позвоночника;

– не напрягайте руки и совершайте ими движения вперед-назад;

– при беге ваши стопы должны перекачиваться (мягко) с пятки на носок; чтобы не перегружать суставы, никогда не ставьте всю стопу целиком на землю.

## **Расписание занятий**

### **НЕДЕЛЯ 1**

1-й день: 0 мин. бега трусцой.

2-й день: 12 мин. интервалов.

Чередуйте 1 мин. бега трусцой и 1 мин. бега в умеренном темпе.

3-й день: 12 мин. бега трусцой.

### **НЕДЕЛЯ 2**

1-й день: 12 мин. бега трусцой.

2-й день: 12 мин. интервалов.

Чередуйте 1 мин. бега трусцой и 1 мин. бега в умеренном темпе.

3-й день: 15 мин. бега трусцой.

### **НЕДЕЛЯ 3**

1-й день: 15 мин. бега трусцой.

2-й день: 15 мин. интервалов.

Чередуйте 1 мин. бега трусцой и 1 мин. бега в умеренном темпе.

3-й день: 17 мин. бега трусцой.

### **НЕДЕЛЯ 4**

1-й день: 15 мин. интервалов на лестнице.

Чередуйте 1 мин. бега в умеренном темпе вверх и 1 мин. бега трусцой вниз.

2-й день: 17 мин. бега трусцой.

3-й день: 20 мин. бега трусцой.

## **НЕДЕЛЯ 5**

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

2-й день: 20 мин. бега трусцой.

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

## **НЕДЕЛЯ 6**

1-й день: 25 мин. бега трусцой.

2-й день: 25 мин. интервалов.

Чередуйте 30 секунд бега трусцой и 30 секунд бега в умеренном темпе.

3-й день: забег на 5 км.

## **НЕДЕЛЯ 7**

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

2-й день: 25 мин. интервалов.

Чередуйте 1 мин. бега трусцой, 1 мин. бега в умеренном темпе и 1 мин. быстрого бега.

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

## **НЕДЕЛЯ 8**

1-й день: 40 мин. интервалов.

Чередуйте 1 мин. бега в умеренном темпе и 1 мин. бега трусцой.

2-й день: 35 мин. интервалов на лестнице.

Чередуйте 2 мин. бега в умеренном темпе вверх и 2 мин. бега трусцой вниз.

3-й день: 40 мин. интервалов бега между телеграфными столбами.

Чередуйте бег трусцой от столба до столба и быстрый бег на расстояние между тремя столбами.

## **НЕДЕЛЯ 9**

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

2-й день: 35 мин. интервалов на лестнице.

Чередуйте 2 мин. бега в умеренном темпе и 2 мин. бега трусцой вниз.

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

## **НЕДЕЛЯ 10**

1-й день: 50 мин. интервалов бега между телеграфными столбами.

Чередуйте бег трусцой от одного столба до другого и быстрый бег на расстояние между четырьмя столбами.

2-й день: 45 мин. интервалов.

Чередуйте 5 мин. бега в умеренном темпе вверх и 5 мин. бега трусцой вниз по лестнице.

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

## **НЕДЕЛЯ 11**

1-й день: 40 мин. интервалов.

Чередуйте 5 мин. бега трусцой, 20 мин. бега в умеренном темпе, 5 мин. бега трусцой, 10 мин. бега в умеренном темпе.

2-й день: 50 мин. интервалов на лестнице.

Чередуйте 5 мин. бега в умеренном темпе вверх и 5 мин. бега трусцой вниз по лестнице.

3-й день: 50 мин. коротких интервалов.

Чередуйте 30 секунд бега трусцой и 30 секунд быстрого бега.

## **НЕДЕЛЯ 12**

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

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

3-й день: забег на 10 км!

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

## **Снижаем вес**

Данная программа состоит из 4 быстрых и эффективных вариантов тренировки. Всякий раз используйте новый вариант занятий на каждом из описанных ниже тренажеров. И обязательно начинайте тренировку с нового тренажера. Для 45-минутного комплекса выбирайте по 3 тренажера и 3 варианта тренировки. Если вы не боитесь нагрузок и того, что придется обливаться потом целый час, используйте 4

тренажера и 4 варианта тренировки. Этот интенсивный комплекс можно выполнять не более 3 раз в неделю.

### **День 1**

Беговая дорожка – программа «Интервал».

Наклонный велосипед – программа «Пирамида».

Эллиптический тренажер – программа «Выносливость».

Движущаяся лестница – программа «Испытание на время».

### **День 2**

Движущаяся лестница – программа «Интервал».

Эллиптический тренажер – программа «Пирамида».

Беговая дорожка – программа «Выносливость».

Наклонный велосипед – программа «Испытание на время».

### **День 3**

Движущаяся лестница – программа «Пирамида».

Беговая дорожка – «Испытание на время».

Эллиптический тренажер – программа «Интервал».

Наклонный велосипед – программа «Выносливость».

Положение отдельных частей тела на тренажерах

### **Беговая дорожка**

1. Ставьте ногу на пятку, перекачивая ступню, затем отталкивайтесь носком.

2. Таз необходимо держать в нейтральном положении, мышцы пресса в напряжении, копчик направить вниз, подбородок чуть приподнятым, параллельно полу. Руками двигать вперед-назад.

### **Эллиптический тренажер**

1. Бедра и голени обеих ног должны быть все время параллельны. Вес тела равномерно распределен по всей площади ступни.

2. Если у тренажера нет поручней, держите руки свободно, локти согнуты под углом 90°.

### **Движущаяся лестница**

1. Выжимайте педали до конца, чтобы как следует поработать мышцами ног.

2. Двигайте руками, как при ходьбе. Если трудно удержать равновесие, слегка опирайтесь на поручни.

3. Не наклоняйтесь вперед, таз должен быть в нейтральном положении, мышцы пресса напряжены, копчик направлен вниз.

### **Наклонный велосипед**

1. Отрегулируйте сиденье: при вращении педалей колено должно быть слегка согнуто.

2. Следите за осанкой: мышцы пресса напряжены, грудная клетка расправлена, плечи отведены назад, подбородок чуть приподнят параллельно полу.

### **Варианты тренировок**

#### **Пирамида**

Работайте на любом из тренажеров 1 минуту при средней нагрузке, затем 15 секунд – при высокой и 15 секунд – снова при средней. Добавляйте по 15 секунд при

высокой нагрузке, чередуя с 15 секундами при средней; доведите продолжительность работы при высокой нагрузке до 60 секунд. Затем таким же образом уменьшайте продолжительность работы при высокой нагрузке до 15 секунд.

Повторите цикл 3 раза. Высокая нагрузка означает более быстрый темп или большее сопротивление. Увеличивайте либо темп, либо только сопротивление. В разные дни меняйте или темп или сопротивление, но никогда не работайте в таком темпе, чтобы потерять контроль над своим телом.

### **Испытание на время**

Задайте средний темп нагрузки, при котором вы сможете заниматься все 15 минут. Подсчитайте, сколько шагов на эллиптическом тренажере вы сделаете за тренировку, запишите эту цифру в дневник. При занятиях на беговой дорожке и на наклонном велосипеде отметьте пройденное расстояние, на движущейся лестнице – количество ступеней. Раз в месяц отмечайте, чего вы достигли.

### **Интервал**

Ходьба с разной скоростью или сочетание ходьбы и бега. Задайте программу ручного управления. Ваша задача: 1 минута ходьбы без напряжения, затем 1 минута быстрой ходьбы или бега. Ходьба без напряжения – скорость примерно 5,5–6,6 км/час, быстрая ходьба – 6,5–8 км/час, бег – 10–13 км/час.

Продолжайте чередовать интервалы в течение 15 минут. Эту программу можно выполнять на всех четырех тренажерах.

### **Выносливость**

Чтобы эффективно развивать выносливость, запланируйте 15 минут движения в гору. Начните с разминки, затем на протяжении всей тренировки работайте в постоянном темпе: количество оборотов педалей в минуту не должно меняться, несмотря на то, что вы «идете» в гору. Если вы занимаетесь на беговой дорожке, эллиптическом тренажере или движущейся лестнице, просто не снижайте скорость, даже когда увеличиваете высоту ступеньки или уровень сопротивления, преодолеваете подъем.

Чтобы показать эффективность данной программы, сравните расход калорий. За 15 минут при средней интенсивности нагрузки, работая на эллиптическом тренажере, вы сжигаете 150 ккал.

За 15 минут занятий на беговой дорожке при скорости 10 км/час вы сжигаете 100 ккал. За 15 минут занятий на движущейся лестнице при средней интенсивности нагрузки вы сжигаете 120 ккал.

За 1 час силовой тренировки сжигается 350 ккал.

За 1 час занятий по предложенной вам смешанной программе вы потеряете 475 ккал.

### **Комбинация бега и ходьбы**

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

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

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

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

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

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

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

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

Если вы хотите только бегать, тогда увеличивайте скорость беговых интервалов или, наоборот, переходите на бег трусцой во время интервалов ходьбы. Бег по

пересеченной местности также заметно увеличивает интенсивность тренировки, независимо от скорости.

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

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

Прежде чем приступить к конкретной тренировке, обязательно выполните разминку – 5 минут медленная ходьба, 2 минуты растягивание основных групп мышц.

После каждой тренировки обязательно проводите заминку: постепенно замедляйте темп в течение трех минут, затем растяните основные группы мышц в течение 5 минут.

### **Первая неделя**

Первое занятие: 31 минута.

Ходьба – 8 минут.

Затем два интервала ходьбы с переменной скоростью: быстрая ходьба – 1 минута, ходьба в умеренном темпе – 3 минуты.

Второе занятие: 45 минут.

Ходьба в умеренном темпе – 15 минут.

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

Третье занятие: 43 минуты.

Ходьба в умеренном темпе – 12 минут.

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

## **Вторая неделя**

Первое занятие: от 35 до 41 минуты.

Быстрая ходьба – 8-10 минут.

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

Второе занятие: 50 минут.

Ходьба в умеренном темпе – 12 минут.

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

Третье занятие: 43 минуты.

Ходьба в умеренном темпе – 8 минут.

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

Четвертое занятие: 45 минут.

Ходьба – 10 минут.

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

## **Третья неделя**

Первое занятие: 43 минуты.

Ходьба в умеренном темпе – 8 минут.

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

Второе занятие: 48 минут.

Ходьба – 6 минут.

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

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

Третье занятие: 55 минут.

Ходьба – 10 минут.

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

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

Четвертое занятие: 55 минут.

Ходьба – 4 минуты.

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

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

#### **Четвертая неделя**

Первое занятие: 49 минут.

Ходьба – 4 минуты.

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

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

Второе занятие: 47 минут.

Ходьба – 2 минуты.

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

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

Третье занятие: 51 минута.

Ходьба – 8 минут.

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

Четвертое занятие: 50 минут.

Ходьба – 1 минута.

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

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

Скакалочка-выручалочка, как самый эффективный кардиотренажер

Вспомните, как в детстве мы обожали «прыгалки» и делали это ради забавы. Опытные фитнесистки называют этот простой аэробный снаряд самым эффективным кардиотренажером на свете. Ведь за каких-то 15 минут подскоков он позволяет сжигать до 200–300 калорий, а это больше, чем при беге. Но и это не все. Оказывается прыжки помогают движению венозной крови, страхуя от варикозной закупорки, а значит – вам не страшен целлюлит. И вдобавок, в организме становится меньше шлаков. Стоит это чудо дешево, места занимает немного, а заниматься можно где угодно: дома, в парке, во дворе, на улице. Сначала давайте разберемся, как подобрать скакалку правильного размера. В продаже можно встретить самые разные скакалочки: из синтетики, кожи, хлопка и т. д. Для ваших тренировок подойдет самая простая скакалка с пластмассовыми ручками. Вам нужно только подобрать ее по росту или укоротить готовую, завязав узлы у ручек.

...

Рост / Длина скакалки

152-167 см – 210 см

167-183 см – 280 см

Более 183 см – 310 см

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

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

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

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

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

Теперь о том, как правильно прыгать. Исходное положение: ноги вместе, колени слегка согнуты, руки опущены вдоль тела и расслаблены. Прыжки должны быть низкими, вращайте запястья круговыми движениями, удерживая локти ближе к телу. На одно вращение скакалки выполняйте один прыжок, какие-либо излишества (например, на один прыжок двойное вращение скакалки) здесь не уместны. Теперь о самом главном – об уровне нагрузки. Наверняка многие видели как, тренируются боксеры. Вспомним хотя бы фильм «Рокки», в котором С. Сталлоне прыгал на скакалке в сумасшедшем по скорости режиме. Вам это не грозит. Он развивал выносливость, а ваша цель – сжигание жира. Мера нагрузки здесь совершенно иная и должна вычисляться по пульсу. В мире фитнеса интенсивность принято измерять формулой Карвонена, хотя она и не имеет научной точности. В частности, потому, что для расчета максимума пульса приходится обращаться к старому шаблону – «220 минус возраст». Тем не менее результат формулы ближе к реальности. Для начала вам следует определить частоту сердечных сокращений (ЧСС) в покое. Сделать это лучше всего утром после пробуждения: вы должны проснуться самостоятельно, без звонка будильника; не вставая с кровати, сосчитать число ударов пульса за 30 секунд. За минуту не совсем удобно, так как можно сбиться со счета. Умножив полученную величину на 2, вы получите искомую ЧСС в покое. Дальнейший расчет производится по формуле: ЧСС во время тренировки = (максимальная ЧСС – ЧСС в покое) x интенсивность (в %) + ЧСС в покое. Например, женщина 35 лет хочет узнать, с какой ЧСС ей необходимо заниматься. Следует учитывать уровень подготовки: для начинающих интенсивность в процентах равна 60–70, для женщин с промежуточным уровнем физподготовки – 70–80. Проведем расчет для женщины 35 лет, имеющей начальный уровень подготовки, ЧСС в покое равна 60.

...

Вычисляем:

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

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

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

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

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

## **Кардио-сессия со скакалкой**

### **Начальный уровень**

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

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

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

### **Средний уровень**

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

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

### **Продвинутый уровень**

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

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

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

### **Программа для быстрого снижения веса**

Итак, у вас есть огромное желание похудеть. Вы уже составили свой правильно сбалансированный рацион питания и выбрали программу тренировок. Дело за малым, подкрепить все это аэробным тренингом. В принципе, любая программа от степа до танцпрограмм будет эффективной. Но вы хотите быстрого результата, тогда эта суперпрограмма быстрого похудения для вас.

Она основана на комбинированном тренинге, когда в течение одной аэробной сессии вы пересаживаетесь на разные кардиотренажеры. По последним достижениям спортивных методик, именно такая методика приносит максимально быстрый результат сжигания жиров.

Данная программа – это цикл из четырех аэробных программ, причем одна сложнее другой. Если вы новичок, выберите первую программу и на первых этапах тренировки не задерживайтесь дольше 3–4 минут на каждом тренажере. Затем постепенно в течение полутора месяцев увеличивайте продолжительность занятий. Как только вы почувствуете, что 10 минут для вас уже не проблема, переходите к следующей, второй программе.

Если вы уже занимаетесь аэробным тренингом по крайней мере в течение 3-х месяцев, выберите или первую или вторую программу. Все зависит от того, насколько интенсивно вы до этого занимались. Если чувствуете, что сил достаточно и угроза перетренироваться вас не коснется, имеет смысл сразу приступить ко второй программе.

Если вы опытный человек в мире фитнеса (тренируетесь больше года), то можете выбрать третью или четвертую программу. Но каждые два, два с половиной месяца «перебивайте» интенсивный тренинг более низким по интенсивности, то есть выполняйте первую или вторую программу. Не бойтесь потерять полученные ранее

результаты, этого не произойдет. Циркулируйте кардионагрузки, и ваша продуктивность кардиотренинга только возрастет от этого.

Многие женщины, упорно и долго тренирующиеся, заблуждаются, когда думают: мол, выбирай самую сложную программу и вперед. С одной стороны, это правильно, а с другой, – наш организм не может месяцами работать в одном ритме.

Выберите одну из четырех программ разных уровней сложности. Первая – легкая, потом сложность нарастает, и четвертая – самая сложная. Во всех программах необходимо чередовать работу на беговой дорожке, велоэргометре, степпере или эллиптическом тренажере.

Точно соблюдайте временные интервалы нагрузок и меняйте тренажеры быстро, без заминки. Уровень нагрузки указан по 10-балльной шкале, у которой высшее, десятое деление, составляет максимальную частоту сердечного сокращения. Современные кардиотренажеры оснащены датчиками сердечного пульса, так что интенсивность нагрузок можно видеть на мониторе.

Не забывайте про разминку и растягивание основных групп мышц. «Холодные» мышцы очень легко травмировать.

### **Первая программа**

Общее время тренировки от 20 до 25 минут. На начальном этапе 22 минуты тренировки – ваше время; если вы применяете эту программу для «перебивки» ритма напряженных тренировок, занимайтесь дольше – до 30 минут.

#### **Беговая дорожка**

Разминка.

Время – 5 минут легкой нагрузки, ходьба или бег.

#### **Беговая дорожка**

Нагрузка – 5–6.

Время – 4–5 мин.

#### **Степпер**

Нагрузка – 5–6.

Время – 4–5 мин.

### **Велотренажер**

Нагрузка – 5–6.

Время 4–5 мин.

### **Велотренажер**

Заминка.

Нагрузка и время – 5 минут легкой нагрузки (3–4).

### **Вторая программа**

Общее время тренинга – 55 минут.

Цель – максимальное сжигание жира.

На начальном этапе сократите время на каждом тренажере до 5 минут, в дальнейшем увеличивайте до заданных в программе 15 минут.

Беговая дорожка

Разминка.

Время – 5 минут легкой нагрузки (3–4),

бег или ходьба.

Беговая дорожка

Нагрузка – 6–7,5.

Время – 15 минут.

### **Степпер**

Нагрузка – 6–7,5.

Время – 15 минут.

### **Велотренажер**

Нагрузка – 6–7,5.

Время – 15 минут.

Заминка.

Время – 5 минут легкой нагрузки (3–4).

### **Третья программа**

Общее время тренировки – 45 минут.

Необходимо начать с медленного темпа, постепенно переходя до предела своих сил.

Беговая дорожка

Разминка.

Время – 5 минут легкой нагрузки, ходьба или бег.

Беговая дорожка

Нагрузка – 5–6.

Время – 10 минут.

Степпер

Нагрузка – 6,5–7.

Время – 15 минут.

Велотренажер

Нагрузка – 7,5–9.

Время – 10 минут.

Велотренажер

Заминка

Время – 5 минут легкой нагрузки (3–4).

#### **Четвертая программа**

Общее время – 40 минут. Между интервалами поначалу отведите на восстановление в полтора раза больше времени, чем на фазу высокой интенсивности, и повторяйте цикл всего три раза. Когда выносливость повысится, вы сможете укладываться всего в 1 минуту.

Беговая дорожка

Разминка.

Время – 5 минут (3–4), ходьба или бег.

Беговая дорожка

Нагрузка – 5–6; 8–9.

Время – 1 минута; 1 минута.

Повторите цикл 4 раза. Всего – 10 минут.

Степпер

Нагрузка – 5–6; 8-10.

Время – 1 минута; 1 минута.

Повторите цикл 4 раза. Всего 10 минут.

Велотренажер

Нагрузка – 5–6; 8-10.

Время – 1 минута; 1 минута.

Повторите цикл 4 раза. Всего – 10 минут.

Велотренажер

Заминка. Время – 5 минут.

## **ГЛАВА 6. Питание и красота**

Кардиоаэробика – великолепный способ сбросить вес, но этого не достаточно. Чтобы закрепить достигнутые результаты, вам понадобится пересмотреть свое питание.

Сбалансированное питание – фундамент, на котором зиждется наше физическое и эмоциональное благополучие. Это твердая основа, позволяющая достичь гармонии. Без правильно составленного сбалансированного питания никакие физические упражнения или правильный отдых не укрепят здоровье и тем более не позволят достичь идеальных пропорций, особенно в таких проблемных зонах, как талия, живот и ноги. Потому что именно правильное питание дает то количество энергии, которое позволяет регулярно заниматься физическими упражнениями.

Сбалансированное питание – это тот «волшебный ключ», который откроет вам дверь на пути к великолепной фигуре, здоровью и прекрасному самочувствию.

О влиянии питания на здоровье, красоту и долголетие человека известно с очень давних времен. Давно уже доказано и много раз подтверждено, «что каждый человек есть то, что он ест».

Каждая женщина хочет быть стройной, подтянутой и собирать восхищенные взгляды мужчин. Но добиться всего перечисленного очень сложно без соблюдения основных принципов питания. Как показывает практика, мы зачастую легкомысленно, а то и вовсе безразлично относимся к своему рациону. Тем более, что телевидение постоянно зомбирует нас какими-то мифическими средствами. Ну как не затеряться в хаосе новомодных диет, советов астрологов, которые совершенно не ориентируются в вопросах питания. Как разобраться в рекомендациях, авторы которых настаивают то на теории вегетарианства, сыроедения и голодания, то на ограничении потребления жиров и углеводов. То советуют съедать по ананасу в день или бесконечно перегружать свой организм чаем для похудения, то забрасывают нас, женщин, таблетками и препаратами, которые целиком заменят нам живую пищу. И, как правило, все эти советы, гарантирующие быстрый сброс веса, оказывают плачевное воздействие на наш организм, а то и подрывают здоровье.

Но решение проблемы достаточно простое, правильно питаться означает только одно – принимать пищу регулярно и в том количестве, которое отвечает нашим энергетическим потребностям, а также содержащую сбалансированный набор белков, жиров, углеводов, минералов, витаминов и воды. Конечно, не все диеты вредны, но, как правило, рассчитаны на ленивых, ведь избыточный вес появляется и от неограниченного потребления продуктов, и от недостаточной двигательной активности.

## Три основных типа телосложения

Наша внешность и фигура дается нам от Природы или нарабатывается тяжелым физическим трудом. Давайте сначала разберемся, что дала нам природа. Начнем с нашего телосложения. Поговорим более детально об основных типах телосложения.

Существует три основных типа телосложения: астенический, нормостенический, гиперстенический.

У женщин, имеющих астенический, или тонкокостный тип телосложения, продольные размеры преобладают над поперечными, конечности длинные, кость тонкая, длинная и тонкая шея, мышцы развиты слабо. Представительницы этого типа энергичны, подвижны, как правило – имеют маленький вес, и даже обильное питание не сразу приводит к увеличению массы тела, так как они тратят энергию быстрее, чем накапливают.

Нормостеники, или нормокостный тип, отличается пропорциональностью основных размеров тела и правильным их соотношением. Женщины этого типа телосложения чаще других имеют красивую фигуру.

У представительниц гиперстенического, или ширококостного телосложения, поперечные размеры тела значительно больше, чем у нормостеников или астеников. Их кости толсты и тяжелы, плечи, грудная клетка и бедра широкие, а ноги короткие. Женщинам данного типа следует помнить, что они очень склонны к полноте. Как определить, к какому типу вы относитесь, я не буду писать, это всем известно. Но существуют также и другие градации. Например, рост: низкий – 150 см и ниже, ниже среднего – 151–156 см, средний – 157–167 см, высокий – 167–175 см, очень высокий – выше 176 см.

Эти градации нуждаются в изменении с учетом акселерации современной молодежи: нормальным для нормо- и ширококостных считается рост от 166 до 170 см, для тонкокостных от 168 до 172 см. Во многом рост зависит от длины ног. Как правило, у высоких женщин нормостенического и особенно астенического типа телосложения длинные ноги, и наоборот, у невысоких чаще всего короткие ноги.

Между ростом и длиной ног существуют определенные пропорции. Если длина ног несколько меньше нормы, изменить это соотношение можно с помощью обуви на каблуках. Ноги можно считать короткими, если их длина меньше половины роста. Чаще всего это встречается у невысоких женщин гиперстенического телосложения. Красивой можно считать фигуру, если длина ног больше половины роста: у тонкокостных на 6–9 см, у ширококостных – на 2–4 см и более, у нормокостных – на 4–6 см.

Длину ног следует измерять от бугра бедренной кости (находится напротив тазобедренного сустава) до пола.

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

Чтобы дать оценку собственному весу, рекомендую воспользоваться следующими двумя формулами, определяющими должный вес:

должный вес в кг =  $50 + (\text{рост (см)} - 150) \times 0,32 + (\text{возраст (лет)} - 21) : 5$ .

Отклонение вашей реальной массы тела от полученного результата должно варьироваться в пределах  $\pm 10 \%$ , это считается нормой, так как может отражать ваш тип телосложения.

Если ваш вес меньше должного веса более чем на  $10 \%$ , то наблюдается недостаток питания, если вес превышает величину должной более чем на  $10 \%$  – это ожирение.

Вторая формула рекомендована экспертами «Всемирной организации здравоохранения» – это так называемый индекс Кетле, или индекс массы тела:

$\text{ИМТ} = \text{масса тела (кг)} : \text{рост (м)}^2$

Он расшифровывается следующим образом:

для астеников:

недостаток питания – меньше 18,5,

норма – от 18,5 до 23,0,

больше 23,0 – ожирение;

для нормостеников:

недостаток питания – меньше 19,0,

норма – от 19,0 до 24,0,

больше 24,0 – ожирение;

для гиперстеников:

недостаток питания – меньше 19,5,

норма – от 19,5 до 25,0,

больше 25,0 – ожирение.

Необходимо добавить, что идеальный вес женщин, особенно тех, чей рост ниже 160 см, должен быть меньше индекса массы тела на  $10\text{--}15 \%$ .

Низкорослым девушкам до 20 лет желательно иметь вес на 3–5 кг меньше индекса массы тела или индекса Кетле.

Если вы считаете, что на вашей талии и животе скопилось слишком много жира, то простым и доступным способом измерьте, так ли это. Захватите двумя пальцами складку на животе выше пупка, в 3 см от средней линии. Не забывайте, что при таком захвате берется двойная толщина. С помощью простой линейки замерьте эту складку. В норме вы должны получить от 5 до 12 мм, но так как мы берем двойную толщину, то нормой можно считать от 1 см до 2,5 см.

Если ваши показатели сошлись с предложенными цифрами, значит у вас все в норме. Если толщина складки меньше 1 см – вам явно недостает нескольких килограммов. Ну а если больше 2,5 см, значит – пришло время задуматься над своей фигурой.

Знание окружностей тела – груди, талии и бедер (имеется в виду таз) – также поможет вам определить правильность телосложения.

Для молодых женщин нормостенического типа телосложения можно назвать нормальными следующие показатели: окружность грудной клетки – половина роста плюс 2–5 см, бюста – окружность грудной клетки плюс 8–10 см, талии – рост стоя минус 105, бедер – больше окружности талии примерно на 30 см.

Для астеников или тонкокостных женщин нормой считаются: окружность грудной клетки в пределах 84–86 см, бюст – плюс 4–6 см к указанным цифрам, талия 60–64 см, окружность бедер больше на 30 см.

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

После того, как вы определили, к какому типу телосложения вы относитесь, а также выполнили все расчеты, предложенные вам, возможно вам пришлось задуматься над формами своего тела и о том, что они далеки от идеала. Значит, давайте всерьез поговорим о принципах правильного питания, которые помогут вам преодолеть половину пути к совершенству вашей фигуры.

## **Шесть основных компонентов питания**

Все пищевые продукты, которые мы употребляем, состоят из шести основных компонентов. Эти компоненты, входящие в состав любого продукта, называют пищевыми веществами. К пищевым веществам относятся:

1. Белки (животные и растительные).
2. Углеводы (простые и сложные, включая клетчатку).
3. Жиры (насыщенные и ненасыщенные).

4. Витамины (жирорастворимые и водорастворимые).
5. Минеральные вещества.
6. Вода.

## **Белки**

Белки, или, как их еще называют протеины (от греческого Protos – первый), являются основой жизни и самой незаменимой частью рациона человека. Они занимают важнейшее место в нашем организме как по содержанию в клетке, так и по значению в процессах жизнедеятельности, ведь на долю белков приходится 17 % общей массы нашего организма. Это основной строительный материал, необходимый для образования новых мышечных волокон, восстановления травмированных и замены отмерших тканей всех органов, именно благодаря белкам осуществляются все сокращения мышц. Кроме того, белки выполняют целый ряд жизненно важных функций – регулируют все процессы, протекающие в организме, от образования энергии до выведения отходов. Если пища обеднена углеводами и жирами, особенно в условиях голодания, именно белки служат запасными питательными веществами и источниками энергии.

Белки состоят из аминокислот. Некоторые аминокислоты могут поступать в наш организм только в составе пищи. Они получили название незаменимых. Другие аминокислоты синтезируются в нашем организме. Поэтому полноценность белковых продуктов определяется наличием в них незаменимых аминокислот.

Чем ближе аминокислотный состав белков пищи к составу белка нашего организма, тем он ценнее. С этой точки зрения самыми ценными источниками белка являются яйца, молоко, мясо и рыба. В растительных белках часто не хватает некоторых незаменимых аминокислот, поэтому необходимо стремиться к правильному сочетанию продуктов животного и растительного происхождения, чтобы получить оптимальное соотношение аминокислот. Приемлемый уровень сбалансированности аминокислот для женщин, занимающихся фитнесом может быть обеспечен, если в рацион включается не менее 55–60 % белков животного происхождения, остальные 40 % белков должны быть растительного происхождения. В особых случаях, в период длительных и напряженных тренировочных нагрузок животные белки могут составлять 80 %. В тех случаях, когда в вашем рационе преобладает растительная пища (например, у вегетарианцев), необходимо ее дополнять незаменимыми аминокислотами в виде пищевых добавок.

Потребность организма взрослого человека, ведущего активный образ жизни, составляет 1,6–2,2 г на 1 кг массы тела.

За один прием пищи организм может усваивать до 30–50 г белка, поэтому суточное количество белка лучше распределять равномерно на 4–6 приемов пищи, так

как меньшие количества продукта лучше усваиваются и более эффективно используются организмом.

По скорости переваривания пищевые белки располагаются в следующей последовательности: сначала яичные и молочные, затем рыбные и мясные, и наконец, растительные. Кулинарная обработка в большинстве случаев делает белки более легко усвояющимися. Но следует заметить, что способы сохранения белковых продуктов, в первую очередь мясных снижают пищевую ценность этого продукта. Замораживание и оттаивание разрушает природную структуру белковых молекул, снижает его пищевую ценность, как минимум на 40 %. Чтобы избавиться от большого количества жиров, которые имеются в мясе, его рекомендуют варить, сливая жирный бульон, или готовить на пару, а также в аэрогриле.

Белки – наиважнейший компонент пищи. Кратко перечислим основные белковые продукты. Во-первых, это мясо – высокоценный пищевой продукт, богатый полноценными животными белками, содержащий все незаменимые аминокислоты в значительных количествах и в наиболее благоприятных соотношениях.

Наиболее богаты белками (до 20 %), говядина, свинина, мясо кролика и птицы.

Говядина содержит наиболее полноценные белки, в состав которых входят все необходимые организму заменимые и незаменимые аминокислоты.

Телятина более нежна, чем говядина, включает больше полноценных белков и легче усваивается организмом. Телятина 1-й и 2-й категорий содержит около 20 % белка и 1–2% жира.

Свинина по сортам делится на беконную, мясную и жирную. В питании при занятиях фитнесом лучше использовать мясную свинину, так как она содержит в среднем 14 % белка и 33 % жира.

Для сравнения, беконная – 8 % белка и 63 % жира, жирная – соответственно 12 % и 50 %. При этом важно учесть, что вырезка свинины содержит 19 % белка и 7 % жира.

Мясо кролика – прекрасный диетический продукт, отличающийся очень высоким содержанием белка, – 21 %.

Субпродукты представляют большую ценность, так как характеризуются высоким содержанием минеральных веществ, особенно железа. Печень богата железом, витаминами А и В, содержит большое количество витамина С. Язык является диетическим продуктом и очень хорошо усваивается. Сердце богато белками, минеральными солями, железом и имеет невысокий процент жира.

Колбасные изделия в основном готовят из свинины и говядины, но представляют собой высокожировой продукт. Различные виды копченых и полукопченых колбас, содержащие до 40 % жира и более, я не рекомендую тем, кто хочет добиться реальных результатов в похудении. Также следует отказаться от таких мясных продуктов, как ветчина, грудинка, окорок, корейка: они отличаются очень высоким содержанием жира – до 50–60 %.

Если нет возможности отказаться от колбасных изделий, рекомендую сосиски и сардельки. Для приготовления этих продуктов используют мясо молодых животных, которое легко переваривается и усваивается, поэтому этот вид мясной продукции предпочтительней, чем колбасные изделия.

Мясо кур и бройлерных цыплят содержит более полные и лучше усвояемые белки, чем говядина. Белки куриного мяса имеют оптимальный набор незаменимых аминокислот. Количество жира в мясе кур и цыплят довольно велико, но жир этот легко усваивается организмом, так как включает в себя ненасыщенные жирные кислоты.

Рыба является источником высококачественного белка. Белок рыбы содержит все необходимые для организма незаменимые аминокислоты. В отличие от мяса, в белках рыбы присутствует очень важная для нашего организма незаменимая аминокислота – метионин.

Еще одним преимуществом белка рыбы является его быстрая и полная усвояемость – на 93–98 %, тогда как белки мяса усваиваются на 87–89 %. Содержание белка в рыбе зависит от ее вида. Например, в тунце – 24 %, макрорусе – 7 %, хек, камбала, треска, карп и многие другие виды рыб имеют в среднем 16 % белка.

Икра рыбы является ценным пищевым продуктом с высоким содержанием белка – до 30 % и более – и около 15 % жира. Икра богата фосфором и калием, водо- и жирорастворимыми витаминами.

Во время снижения веса не рекомендую включать в свой рацион питания соленые и копченые рыбные изделия. Они, как правило, из-за особенностей их переработки, имеют белок, который плохо переваривается и усваивается. Также не рекомендую широко применять в питании рыбные консервы. Из-за длительного хранения и процесса приготовления многие ценные качества рыбы просто теряются.

Куриное яйцо по сравнению с другими животными продуктами содержит самый полноценный белок, практически полностью усваивающийся организмом. Яйца содержат в наиболее оптимальных соотношениях все незаменимые аминокислоты. Но из-за большого количества жира и высокой калорийности мы не рекомендуем есть яйца тем, кто хочет снизить свой вес или поддерживать его постоянным. В среднем оптимальным считается употребление трех яичных желтков в неделю, яичный белок можно есть и в большем количестве.

Наилучшим способом употребления яиц является их непродолжительное отваривание. Яйца недаром называют «маленькой кладовой», особенно белок. В своем составе они имеют множество полезных веществ: водо- и жирорастворимые витамины – В1, В2, В6, В12, А, D, К, Е; пантотеновую и фолиевую кислоты; минеральные вещества – фосфор, серу, цинк, железо, медь, кобальт.

## Жиры

Жиры – не менее важный компонент питания, как и белки. Сложившееся у многих женщин мнение о вреде жирной пищи не совсем верно.

Исследования показывают, что для организма вреден как избыток, так и недостаток липидов (от греческого *Lipos* – жир).

Жиры при длительных аэробных нагрузках являются основным энергетическим субстратом, вместе с ними наш организм получает жирорастворимые витамины А, D, Е, К. Подкожный жировой слой уменьшает теплопотери организма и выполняет защитную функцию, предохраняя ткани от механических повреждений при падениях и ударах.

Биологическая ценность жиров определяется наличием в них полиненасыщенных жирных кислот, которые могут поступать в наш организм только с пищей.

Пищевыми источниками этих кислот служат прежде всего растительные масла. Принято считать, что 25–30 г растительного масла обеспечивают суточную потребность человека в полиненасыщенных жирных кислотах. В пищевых продуктах жирам сопутствуют и другие вещества, относящиеся к липидам, среди них особое значение принадлежит фосфолипидам, которые играют немалую роль в жизнедеятельности наших клеток. Фосфолипиды – это тот самый знакомый всем осадок в нерафинированных растительных маслах. Из стероидов, которые выделяют жиры, нам наиболее знаком холестерин, провоцирующий формирование атеросклероза. Но и он необходим для синтеза гормонов и витамина D в нашем организме. Полностью исключать холестерин из рациона неправильно, следует просто ограничить его поступление до 0,3–0,5 г в сутки.

Больше всего холестерина содержится в таких продуктах, как яйца (0,57 %), сыры (0,28-1,61 %), сливочное масло (0,17-0,21 %) и в субпродуктах. В мясе в среднем содержится 0,06-0,1 %, в рыбе – 0,3 % холестерина.

Не рекомендую употреблять больше 80-100 г и меньше 25–30 г жира в сутки, так как при пониженном содержании жира в рационе пострадают кожа и волосы, снизится сопротивляемость инфекциям и нарушится обмен витаминов А, D, Е, К.

Добавлю, что есть скрытый жир, который находится в составе продуктов – мясе, молоке, колбасах, и явный, добавляемый нами в пищу, как хлеб с маслом. Это тоже следует учитывать при составлении рациона.

Примерно 70 % общего количества жиров должны составлять жиры животного происхождения и 30 % – растительного.

Из жиров животного происхождения наиболее полезны сливочное масло и свиной жир. Высокоценным считается также и рыбий жир. Растительные масла рекомендую использовать для заправки холодных блюд, и обязательно – нерафинированные. По возможности включите в свой рацион различные виды растительного масла: оливковое, кукурузное, подсолнечное, рисовое, хлопковое,

льняное. Старайтесь не употреблять маргарин и продукты, на этикетках которых написано, что при изготовлении использовались гидрогенизированные жиры.

## **Углеводы**

Углеводы составляют основную часть рациона человека – 400–500 г в сутки. Около половины суточной энергетической ценности пищевого рациона также обеспечивается углеводами. Кроме того, они выполняют защитную функцию – поддерживают иммунитет; пластическую функцию – входят в состав большинства структур клетки; используются для синтеза нуклеиновых кислот, играющих важную роль в передаче генетической информации и регуляции обмена веществ. Углеводы подразделяются на простые, сложные и клетчатку.

Простые – это фруктоза, глюкоза, сахароза. Сложные – крахмал, гликоген. Клетчатка – это так называемые пищевые волокна. Глюкоза является одним из наиболее распространенных важнейших источников энергии для нервных тканей, сердца, мышц и других органов. Большинство углеводов пищи превращается в нашем организме в глюкозу и таким образом усваивается. Фруктоза характеризуется наибольшей сладостью, часть ее в нашем организме превращается в глюкозу, а часть непосредственно участвует в процессах обмена.

Глюкоза и фруктоза содержатся в фруктах, ягодах и меде. Одним из самых распространенных углеводов в нашем питании – сахароза. В рафинированном сахаре ее содержание достигает 99,75 %. Она состоит из глюкозы и фруктозы.

Из сложных углеводов в питании очень важен крахмал, который содержится в крупах, картофеле, хлебе, макаронах. В виде крахмала в наш организм поступает основное количество усвояемых углеводов.

В конечном итоге почти все углеводы нашей пищи превращаются в глюкозу и в таком виде поступают из кишечника в кровь, но скорость превращения и появления в крови глюкозы из разных продуктов – разная. Механизм этих процессов отражен в понятии «гликемический индекс» (Г.И.). Если вы хотите уменьшить жировую прослойку, сбросить вес, то рекомендую использовать в своем питании чаще те продукты, чей Г.И. низкий, а для быстрого восстановления, наоборот, – продукты имеющие высокий Г.И.

И наконец, третья группа углеводов – пищевые волокна. Они практически не усваиваются, но выполняют защитную функцию, стимулируя деятельность кишечника. Они связывают холестерин, соли тяжелых металлов, многие вредные вещества и затем выводят их из нашего организма, стимулируя деятельность полезных микроорганизмов, обитающих в нашем кишечнике. При занятиях фитнесом именно пищевые волокна являются эффективным средством очищения кишечника и выведения токсинов, образующихся в процессе тренировок. Для положительных эффектов достаточно поступление пищевых волокон в наш организм в количестве 30–40 г. Эту потребность

можно удовлетворить за счет введения в рацион хлеба из муки грубого помола, овощей, фруктов, в том числе и сухофруктов. Но не стоит слишком увлекаться пищевыми волокнами, хотя тем, кто желает похудеть, это полезно, так как употребление продуктов, богатых клетчаткой, вызывает чувство сытости при небольшой калорийности, но при этом требуется дополнительное потребление воды. В случае нехватки жидкости вам грозит «несварение желудка» и вздутие кишечника.

Суточная потребность в углеводах должна составлять 5–8 г на 1 кг массы тела. Разумно сочетая количественное соотношение и время приема белков и углеводов, вы добьетесь ощутимых результатов при формировании своей фигуры. Принято считать, что если белки оптимально употреблять равномерно в течение всего дня, то углеводы рекомендуется использовать в основном в первой его половине.

Зерновые и бобовые продукты являются самыми главными поставщиками углеводов в наш организм. С этими продуктами мы получаем большую часть растительного белка, различные витамины, минеральные вещества. Но необходимо учитывать, что все эти полезные компоненты сосредоточены в большей степени в зародыше и оболочке зерна. Чем значительнее и выше степень их обработки, тем меньше наш организм получает эти полезные компоненты. В связи с этим наиболее ценными являются продукты, полученные из цельного зерна или включающие отруби. Крупы и изделия из них должны быть основными поставщиками углеводов. Но рекомендую разнообразить потребление круп, так как каждая имеет свои преимущества и недостатки. Изделия из манной крупы легко перевариваются, но бедны витаминами и минералами. Рис хорошо переваривается, содержит много крахмала и белка, но мало клетчатки, витаминов и минеральных веществ. В гречке больше всего железа, витаминов группы В, в пшенице и перловой крупе больше клетчатки. А овсяная крупа – самая полезная и калорийная. Она не только выделяется высоким содержанием жиров и занимает второе место после гречки по концентрации белка, но и богата калием, фосфором, магнием, цинком и витаминами группы В.

Хлеб является неотъемлемой частью нашего рациона, но отмечу некоторые его особенности. Белый хлеб из высокоочищенной муки содержит легко усваиваемый крахмал, легко переваривается и оказывает менее выраженное сокогонное действие, чем ржаной хлеб. Черный хлеб труднее переваривается, но во много раз полезнее и богаче необходимыми нашему организму веществами. Но наиболее важно употреблять хлеб, батоны и диетические булочки с отрубями из цельного зерна. В целом можно сказать, что чем грубее хлеб, тем он полезнее. Также оправдывает себя подсушивание хлеба в тостере, так как при этом становятся безвредными дрожжи, содержащиеся в дрожжевом хлебе.

Бобовые используются прежде всего как источник белка, но содержат меньше незаменимой аминокислоты и усваиваются всего на 50–70 %. Кроме того бобовые содержат вещества, блокирующие работу некоторых пищеварительных ферментов, что может нарушить переваривание пищи и оказать повреждение стенкам тонкого

кишечника. Среди бобовых особое место занимает соя. Но потребление этого продукта имеет некоторые недостатки, поэтому хочу предостеречь от чрезмерного восторженного отношения к этому продукту. Во-первых, в соевом белке не хватает самой необходимой нашему организму незаменимой аминокислоты – метионина; во-вторых, если не проводить длительную термическую обработку, а при этом как известно, теряются все важные вещества, то можно нарушить процесс переваривания пищи; в-третьих, соевый белок оказывает повреждающее действие на стенки кишечника и способствует развитию энтерита; в-четвертых, исследования в лабораториях показывают нарушение процессов воспроизведения потомства у животных, которых кормили соей.

## **Витамины**

Витамины являются жизненно необходимыми соединениями, без которых невозможна нормальная работа нашего организма. Заменить их в процессе жизнедеятельности нельзя ничем.

При недостатке или отсутствии витаминов в нашем питании обязательно возникнут отклонения от нормы. Отсутствие витамина С вызывает авитаминоз; отсутствие витамина D – рахит, вас мучает бессонница, усталость и депрессия – это нехватка витамина B1; вы плохо видите, беспокоит сухость кожи, нарушено дыхание, вы недовольны тем, как выглядят ваши волосы – это от недостатка витамина А. Это только малая часть возможных гиповитаминозов. Большая часть витаминов совершенно не синтезируется в нашем организме или в очень малых количествах. Это значит, мы обязательно должны получать витамины с пищей. Витамины выступают биокатализаторами, то есть регулируют обменные процессы в нашем организме, поддерживают нас в хорошей форме и отдаляют процессы старения. Одних витаминов нам нужно больше, других – меньше, но они должны быть в строго определенном количестве, иначе могут нанести вред нашему организму.

В наше время основой является классификация витаминов по растворимости. Выделяют жирорастворимые и водорастворимые витамины. К группе жирорастворимых относятся витамины А, D, Е и К, они усваиваются нашим организмом только при достаточном содержании жира в пище.

Водорастворимые витамины называют еще энзимовитаминами (энзим – это фермент), потому что они выполняют функцию помощников ферментов. К водорастворимым относятся витамины группы В, витамины С, Р, РР, Н, N.

Витамин А необходим для процесса роста, обеспечения нормального зрения, способствует регенерации кожных покровов. Витамин А содержится в продуктах животного происхождения: печень животных и рыб, масло, яичный желток, а также в продуктах растительного происхождения – в различных видах овощей, наиболее всего в моркови, в ягодах и фруктах.

Витамин D содержится в рыбных продуктах, в меньшей степени – в молочных. Недостаток этого витамина вызывает нарушение обмена кальция и фосфора, что приводит к деформации и размягчению костей.

Витамин E оказывает антиоксидантное действие и содержится в растительных маслах, зародышах семян злаков (ячменя, овса, ржи и пшеницы), а также в зеленых овощах. Недостаток витамина K приводит к болезням печени и желчного пузыря, отсутствие витамина K проявляется в возникновении кровотечений. Содержится в шпинате, зеленом горошке, рыбе, мясе.

Из группы водорастворимых рассмотрим витамины группы B и витамин C.

B1 – недостаток этого витамина вызывает нарушение нервной системы. Содержится в зародышах и оболочках семян зерновых культур, в дрожжах, орехах, бобовых, в печени, сердце и почках. Богатым источником является черный хлеб.

B2 – содержится в больших количествах в печени, почках, молочных продуктах и дрожжах. Недостаток или отсутствие витамина вызывает задержку роста, снижает число лейкоцитов в крови, нарушает функцию органов пищеварения.

B6 – необходим при аэробных нагрузках, отсутствие может вызвать судороги. Поступает в организм с такими продуктами, как пшеничная мука, бобовые, дрожжи, печень, почки. К витаминам группы B относят и никотиновую кислоту (PP). Содержится в рыбе, хлебе, печени. Недостаток может вызвать дерматит, нарушение функции кишечника.

B12 – поступает в наш организм в составе продуктов животного происхождения (почки, печень, рыба). При нарушении усвоения витамина B12 может возникнуть анемия, что связано с угнетением красных кровяных телец.

Витамин C (или аскорбиновая кислота), содержится в свежих фруктах и овощах. Им богаты цитрусовые, сладкий перец, укроп, шпинат, петрушка, смородина, томаты, шиповник, капуста. Термическая обработка, измельчение и долгое хранение, а также консервирование снижают содержание витамина C в продуктах.

C-витаминная недостаточность вызывает цингу, снижает физическую работоспособность, ослабляет работу сердечно-сосудистой системы.

Современная наука о питании рассматривает витамины как важное средство профилактики болезней, повышение работоспособности, замедление процессов старения. Разберемся в вопросе истощения запасов витаминов в организме. Прежде всего это связано с качеством продуктов и несоблюдением условий их хранения и приготовления, как например, длительная варка мелко нарезанных овощей, разрушение витамина C под действием хлорофилла в салате из нарезанных томатов с луком (в этот салат рационально добавить столовый уксус).

Витамин A разрушается под действием освещения ультрафиолетовыми лучами или при сильном и длительном нагревании. Так что наличие витаминов в овощном рагу весьма проблематично. Другая группа причин разрушения витаминов связана с нашим здоровьем, прежде всего с желудочно-кишечным трактом.

При хронических заболеваниях, а также под воздействием антибиотиков и при неправильном приеме лекарств нарушается всасывание или усвоение витаминов и минералов. Потребность в витаминах возрастает при инфекционных заболеваниях и стрессе, при резкой смене климато-географической зоны, в период беременности и лактации, в условиях проживания в зонах экологически неблагоприятных. Потребность в витаминах всегда возрастает, у женщин особенно, при занятиях активными видами спорта. Приведенный перечень причин возникновения дефицита витаминов далеко не полон, но дает возможность понять сложность природной зависимости нашего организма от образа жизни, окружающей среды, качества и количества пищи.

Напомню, что сухость кожи связана с недостаточным потреблением витаминов А, С, В2, В6, К; плохое состояние волос и ногтей – с дефицитом витаминов А и С; бледность губ – с нехваткой С и В2; образование угрей – витамина А. При занятиях фитнесом обязательно вводите в свой рацион питания овощи, зелень, коренья, фрукты и ягоды.

Минимально необходимое количество овощей – 400 г восьми наименований: капуста, свекла, морковь, репа (редька, редис), томаты, огурец, лук, чеснок, а также зелень – укроп, сельдерей, цицмат, петрушка. Фруктов, ягод – 300 г: яблоки, цитрусовые, смородина и т.д. Этот необходимый минимум может быть увеличен при условии, что на каждый прием пищи придется понемногу. Приемов должно быть не меньше четырех. Это позволит съесть растительную пищу малыми объемами для лучшей усвояемости.

Добавлю также, что дополнительный прием поливитаминов и минералов необходим не только осенью, зимой и весной, а в любое время года.

### **Минеральные вещества**

Диетологи насчитывают порядка 30 минеральных веществ, необходимых для существования нашего организма. Они подразделяются на две группы: микроэлементы и макроэлементы. Многие люди, ведущие активный образ жизни, недооценивают роль минеральных веществ в питании. Понимая важность белков, жиров и углеводов, как основного пластического и энергетического материала, зная, что витамины необходимы для поддержания здоровья и высокой работоспособности, мы имеем весьма смутное представление о биологическом значении минералов. Между тем они выполняют в нашем организме многообразные функции: входят в состав костей в качестве структурных элементов, содержатся во многих ферментах, отвечающих за обмен веществ в нашем организме, их можно обнаружить в гормонах.

Например, при участии железа происходит транспортировка кислорода; натрий и калий обеспечивают функционирование наших клеток; кальций обеспечивает прочность костей. Можно с уверенностью сказать, что минеральные вещества играют огромное значение в функционировании нашего организма. Минералы представляют

собой низкомолекулярные вещества, соли и ионы солей. Необходимо знать, что они не синтезируются в организме и, следовательно, обязательно должны поступать с пищей.

Макроэлементы содержатся в организме в больших количествах, суточная потребность в них колеблется от 0,4 до 5–7 г. Макроэлементы входят в состав тканей, мышц, костей, крови; обеспечивают солевой и ионный баланс жидкостей организма. К ним относятся кальций, фосфор, магний, натрий, калий, хлор и сера.

Микроэлементы – это вещества, содержание которых в организме составляет 1 мг на 1 кг массы тела и меньше, суточная потребность составляет 10–20 мг. Микроэлементы входят в состав гемоглобина, витамина В12, гормонов и ферментов. 14 микроэлементов признаны жизненно необходимыми нашему организму: железо, медь, марганец, цинк, кобальт, йод, фтор, хром, молибден, ванадий, никель, олово, кремний, селен.

Как и в случае с витаминами, невозможно потребление такого количества пищи для поддержания баланса минералов. Поэтому необходимо принимать поливитаминные препараты, которые содержат необходимые добавки минералов и микроэлементов.

Основные источники минералов содержатся в хлебе, крупах, поваренной соли, мясе, рыбе, овощах, зелени, фруктах, птице и морских продуктах.

## **Вода**

Вода является не менее важным компонентом питания, как и все перечисленные пищевые вещества, ведь в организме взрослого человека вода составляет 60 % общей массы тела.

Вода поступает в наш организм в двух формах: в виде жидкости – 48 %, в составе плотной пищи – 40 %. 12 % образуются в процессах метаболизма пищевых веществ. Результаты современных исследований доказывают ошибочность мнения о том, что много пить вредно, но и старайтесь воздерживаться от фантастических рекомендаций некоторых изданий о том, что необходимо пить до 1 л минеральной воды каждые четверть часа тренировки.

Нормальный баланс воды для здорового организма в комфортных условиях составляет около 2–2,5 л жидкости в день. Отклонение от баланса жидкости 1 % считается признаком обезвоженности, 7 % – это катастрофа. Установлено, что при умеренной физической нагрузке в течение одного часа, потери воды составляют 1,5–2 л при температуре 20–25 градусов. Следовательно, восполнение жидкости после нагрузки является важным средством восстановления.

Основные рекомендации по питьевому режиму при регулярных занятиях фитнесом сводятся к следующему:

1. Так как с потом во время занятий организм теряет натрий, калий и магний, может возникнуть временный недостаток этих важных минеральных веществ, поэтому

за 40–60 минут до тренировки необходимо выпить 400–600 мл изотонического углеводно-минерального напитка (или просто минеральную воду, в состав которой входят эти минеральные вещества), что создаст резерв гликогена, витаминов и минеральных веществ.

2. Наиболее эффективным способом возмещения потери жидкости является дробное потребление жидкости – каждые 15–20 минут небольшие порции по 25–70 мл воды или углеводно-минеральных напитков. Общее количество жидкости должно составлять 200–250 мл.

3. После тренировки следует возместить потерю жидкости организмом в объеме до 350–400 мл воды.

4. Необходимо полностью исключить газированные напитки типа Колы, Фанты, Спрайта: в них содержатся красители, углекислота, заменители сахара и экстракты, что не совсем полезно. Лучше заменить их естественной минеральной водой типа «Нарзана» и «Боржоми». Можно пить простую воду или напитки из шиповника, черной смородины, лимона.

Специалисты по спортивному питанию утверждают, что людей, активно занимающихся спортом, часто бомбардируют неверной информацией. Например, женщина должна употреблять 8 стаканов воды ежедневно. Это слишком упрощенный подход, который не учитывает индивидуальных потребностей организма. Для многих женщин, ведущих активный образ жизни может оказаться недостаточно восьми стаканов воды. Кроме того, если пить только тогда, когда хочется мы рискуем восполнять потери жидкости только на две трети. Водой надо загружаться, не полагаясь на субъективные ощущения. В сутки можно выпивать до четырех литров воды, не считая жидких блюд и напитков.

Поэтому, подчеркиваю – все рекомендации не носят абсолютного характера. Напитки и схема их применения должны подбираться с учетом ваших индивидуальных потребностей.

### **Пищевые добавки**

Вы уже познакомились с основными пищевыми веществам, которые являются компонентами любого продукта питания и которые необходимо включать в свой ежедневный рацион. Но очевидно, вы обратили внимание на то, что нередко бывает трудно обеспечить оптимальное питание за счет обычных продуктов. Ведь какое количество пищи необходимо употреблять, чтобы возместить дефицит витаминов и минеральных веществ ежедневно, а также поддержать наш организм во время корректировки массы тела! Поэтому можно утверждать, что полноценное питание с учетом вашей активной жизнедеятельности можно обеспечить только за счет

комбинированного рациона, в состав которого входят как обычные пищевые продукты, так и специализированные пищевые продукты.

В наши дни прилавки так и ломятся от изобилия разных пищевых добавок. Решить, какой продукт вам нужен, все равно что освоить заново учебник по химии. Как разобраться, что использовать, когда и какого эффекта ожидать, если одни рекомендуют только протеиновые смеси, другие – отдельные аминокислоты, третьи – вытяжки из внутренних органов животных, четвертые – порошки из морепродуктов или растительные препараты?

Вначале давайте разберемся, что это такое – пищевые добавки. Это группа продуктов, включающих комплекс пищевых веществ, которые оказывают направленное влияние на обмен веществ в нашем организме как при физических нагрузках, так и в последующий период отдыха. В основном пищевые добавки делятся на три группы: белковые и сложные смеси, углеводно-минеральные напитки, витаминно-минеральные комплексы.

Использование пищевых добавок поможет вам улучшить адаптацию к физическим нагрузкам, восполнить питание недостающими компонентами, урегулировать массу тела или мышечную массу, ускорить процесс восстановления организма после тренировок. Очень важно учитывать то, что нередко пищевые добавки содержат потенциальные аллергены вроде ароматизаторов и консервантов. Так что прежде чем покупать большую упаковку, проэкспериментируйте с маленькой и будьте готовы к тому, что действие препаратов спортивного питания не бывает мгновенным, обычно организм привыкает к новому продукту 2–3 недели и только потом начинает извлекать пользу.

Поговорим об углеводных напитках. Чтобы тренироваться в полную силу нам иногда просто необходим источник энергии. Уровня глюкозы в нашей крови хватает на 4–8 минут тренировки. Гликоген или концентрат глюкозы, «законсервированный в мышцах и печени», поможет тренироваться в течение часа. Через час наш организм начнет использовать аварийный источник энергии – «пережигать» мышцы. Но эффективность такого топлива невысока, так как возникает истощение запасов гликогена и, следовательно, быстрая мышечная усталость. Чтобы не расходовать до истощения собственные внутренние резервы, спортивная индустрия создала низкоуглеводные напитки. Они эффективно повышают выносливость и оберегают наши мышцы. Если ваша тренировка длится больше часа, то рекомендую выпивать 100–200 г напитка каждые 20 минут.

Низкоуглеводные напитки представляют собой водный раствор глюкозы и сахарозы. Эти углеводы быстро усваиваются и восполняют тающие запасы гликогена. На рынке представлен широкий выбор таких напитков. Например, «Лидер шок». Он содержит экстракт гуараны, витамин С и минералы. Рекомендую принимать его во время или перед тренировкой, особенно в жаркую и/или влажную погоду.

Еще один пример изотонического напитка – «Ледяная буря» (POWERADE). Это напиток с уникальной формулой Liquid 8 System, сочетающий углеводы быстрого и медленного действия, минеральные соли калия, магния, натрия, витамины B5, B6, PP, H и E. Среди неоспоримых достоинств – очень удобная упаковка (за счет специальной формы горлышка бутылки). С углеводными напитками мы разобрались, перейдем к белковым коктейлям. Речь идет о порошковом протеине, который в зависимости от целей замешивается на воде или обезжиренном молоке. Белковые коктейли содержат от 40 до 70 грамм белка на порцию. Чтобы обеспечить мышцы строительным материалом для роста, коктейли можно пить до тренировки. Белковые дополнения сделают или вернут вашим мышцам упругость. Белок не имеет допинга, его избыток организм выведет с мочой. Если вам за 30 лет, то натурального белка следует потреблять меньше: он хуже усваивается и полон жиров. Рекомендую перейти на белковые коктейли, добавив в еженедельный рацион (2 раза) – рыбу (желательно морскую, например, лосося или тунца). На белковые коктейли широко представлены в серии «Леди фитнес». Серия пищевых добавок и других препаратов «Леди фитнес» также представляет сжигатели жира. Активные компоненты данных жиросжигателей – эфедра, кофеин, L-карнитин.

Самой эффективной считается комбинация эфедрина с кофеином. Такие препараты выпускаются как в виде напитков – «Лидер-L-карнитин», так и в виде капсул – «Леди фитнес – L-карнитин».

Причем последний препарат, то есть L-карнитин в капсулах, помогает преобразовать лишний жир в полезную энергию, улучшает работу иммунной системы, активизирует вывод токсинов из организма, благоприятно воздействует на сердечно-сосудистую систему.

Серия «Леди фитнес» представляет еще два препарата, которые направлены на ускоренное сжигание жира. Первый – это уникальная ночная формула «Fit Factor». Вы спите – «Fit Factor» работает. Препарат активно преобразовывает лишние жиры в энергию, улучшает сопротивляемость болезням, снижает утомляемость и повышает бодрость, также улучшает состояние кожи, укрепляет суставы и увеличивает упругость мышц.

Второй препарат – это синергическая система для сжигания жира с мощным термогенным эффектом – «FAT BURNER SYSTEM». Препарат способствует активной переработке излишков жира в энергию. Теперь следует оговориться, если кто-то считает, что стоит выпить капсулу – и препарат начнет действовать сам по себе. Огорчу вас – данные системы эффективны только в сочетании с физической активностью.

Не менее популярны у женщин и комплексы для здоровья: «Flex Formula» – улучшает состояние кожи, волос, ногтей, суставов; и «Vita Complex» – натуральный комплекс витаминов и минералов, который включает в себя их сбалансированное сочетание, так необходимое для женского здоровья.

Еще один вид добавок, направленных на снижение веса – это заменители пищи. Каждый пакетик препарата содержит в нужных пропорциях белки, жиры и углеводы. Энергетическая ценность такого пакетика соответствует разовому приему пищи – 300 калориям. Я рекомендую применять их при особо жестких диетах, или работающим женщинам, так как совершенно не надо ломать голову, подсчитывая калории. Эксперименты и исследования по замене натуральных продуктов данной пищевой добавкой показали ее полную безвредность, даже в случае длительного применения. Принимать лучше всего после тренировки или в период снижения веса. Препарат носит название – «Extreme smoothie».

Что касается витаминов и минералов, то, как я уже писала, их следует принимать независимо от времени года, тем более, что при активных физических нагрузках примерно в полтора-два раза увеличивается потребность нашего организма в минералах и витаминах.

Самый лучший эффект дают препараты, в которых совмещены и сбалансированы витамины, микро- и макроэлементы. Самыми оптимальными являются «Олиговит», «Комплевит», «Глутамевит». Прием витаминов и минералов лучше всего распределять равномерно в течение суток. Поскольку водорастворимые витамины, (особенно В-комплекс и С), многие минеральные вещества достаточно быстро выводятся с мочой, рекомендую принимать их после завтрака, обеда и ужина, что обеспечит стабильное удержание этих веществ в организме.

Старайтесь покупать препараты пролонгированной формы, которая обеспечивает постепенное выделение и всасывание вещества в течение 8-12 часов. Без пролонгирования они быстро всасываются в кровь, и, независимо от дозы, в течение 2-4 часов выделяются мочой.

### **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 для тренировок, ведь дефицит пищевых калорий означает упадок сил и почти нулевую результативность – тренировок. Никакого голодания! Идеальный пресс, да и фигура в целом, требуют 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. Спортивные медики проделали огромную работу, опросив тысячи людей, которым удалось сбросить вес. Опрос показал, что их объединяет одно и то же:

- каждый день они начинают с завтрака;
- придерживаются низкожировой диеты;

- еженедельно взвешиваются;
- уделяют физической активности около часа в день.

Согласитесь, уже мини-план и руководство к действию по корректуре вашей фигуры.

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

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

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

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

То есть вы должны распределять калории ежедневно так, что бы 50 % приходилось на углеводы, 20 – на белки и 30 % – на жиры. Хотите ли вы снизить вес или поддерживать его на нынешнем уровне постоянно, вы должны сделать для себя это соотношение фундаментальным принципом.

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

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

Диетологи советуют приправлять клетчаткой обычные блюда. Сварите рис и добавьте в него овощи – вы получите великолепное блюдо, и низкокалорийное, и богатое клетчаткой. Так же хорошо потреблять морковь, капусту, свеклу, фасоль,

горошек, тыкву, кабачки, томаты, картофель, салат (зеленый, листовой). Очень высокое содержание клетчатки в крупах, в хлебе из муки грубого помола, в инжире, малине, орехах, сушеных яблоках, сливах (чернослив), абрикосах (урюк), в кураге.

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

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

- организм человека в обычных условиях не использует углеводы для построения жира;

- потребление углеводов довольно жестко регламентирует сам организм, что существенно снижает вероятность их переизбытка.

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

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

Вторая группа продуктов питания имеет огромное значение для обеспечения здоровья, так как именно она снабжает наш организм белками. Белковая пища обеспечивает наш организм энергетическими ресурсами, которые будут использоваться, если «сгорят» углеводы. Но белковые продукты должны составлять только 20 % ежедневно потребляемых калорий, особенно тем, кто хочет корректировать свою массу.

Предпочтительней всего употреблять рыбу, телятину и птицу в качестве основных источников белка, так как они содержат меньше жира, чем говядина и свинина. Я советую снизить потребление последних, отдавая предпочтение рыбе и птице (это касается мяса без шкуры, еще лучше грудки) и увеличив их потребление до

5–7 раз в неделю. И, конечно, не следует забывать о твороге, йогурте, кефире, ряженке и других молочных продуктах. Но! С низким содержанием жира, то есть полностью обезжиренными.

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

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

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

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

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

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

При использовании этих рационов придерживайтесь следующих рекомендаций:

- старайтесь пить менее калорийные напитки. Сократите до 2–3 раз в день кофе, чай, кока-колу, пепси-колу;

- используйте растительный маргарин, так как он содержит больше полиненасыщенных жиров, чем обычный;

- варьируйте салаты по цвету, размеру кусков и составу компонентов. Например, можно смешать различные типы салатного листа (чем темнее лист, тем больше витаминов А и железа), кресс-салат, сырой шпинат, краснокочанную капусту, желтый кабачок, морковь, цветную капусту, желтый, красный или зеленый перец, лук;
- пейте обезжиренные молочные продукты, насыщенные витаминами А и D;
- приправляйте салаты только полиненасыщенными растительными маслами;
- ограничьте потребление яиц до трех раз в неделю;
- овощи ешьте сырыми, печеными, пареными. Приготовление на огне значительно сокращает количество витаминов и минеральных веществ.

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

Второй принцип – это правило 25-50-25. Его необходимо жестко соблюдать тем, кто желает похудеть, так как оно позволяет регулировать вес тела, контролируя количество пищи, потребляемое на завтрак, обед и ужин. 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ведь не секрет, что пара лишних килограммов на вашей талии может оказаться большой угрозой вашему организму. Определенно известно, что избыточный вес связан и с опасностью осложнений, чреватых угрозой для жизни, таких, как коронарная

болезнь или рак. Даже незначительное количество лишнего жира оказывается пусковым механизмом для серьезных болезней. Оно может стать хранилищем ядовитых веществ, о которых мы в настоящее время почти ничего не знаем.

Низкий уровень жизненной энергии, эмоциональные осложнения, сердечные заболевания – вот только неполный список того, к чему приводит высокое содержание жира в организме. Но не только избыточная масса является фактором риска для нашего организма. Как ни странно это звучит, но также довольно много случаев заболеваний и даже смерти от недостаточного или неправильного питания. Исследования показывают, что здоровый человек – это тот, кто хорошо и регулярно питается (не менее трех раз в день), но поддерживает стабильный вес с помощью физических нагрузок и диеты.

Поэтому пятый принцип можно сформулировать следующим образом: не истощайте организм слишком малым количеством калорий. Этот совет кажется странным на фоне проблем с перееданием, 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 бегаеете 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 также необходимо и сбалансированное число калорий, потребляемых ежедневно для поддержания нормального веса. Правда, многие специалисты по питанию не являются страстными поклонниками тщательного подсчета калорий, так как на практике это практически невозможно, ну как подсчитать сколько калорий в котлете, овощной икре из разнообразных по форме или размеру овощей и многих других повседневных блюд? Да и большинство людей не имеют такого количества времени, чтобы регулярно тратить его на подсчеты калорий в своем меню. Еще одним негативным моментом является то, что на практике осуществить подсчет можно только рационов с заданным набором определенных несложных блюд, построенных не столько для удовлетворения вкусовых желаний, сколько для простоты подсчета их калорийности. А ведь свобода выбора пищи – это необходимое условие психоэмоционального комфорта. В результате чего многие женщины просто отказываются от сбалансированного питания.

Но в то же время считаю, что представление о количестве калорий в тарелке иметь необходимо. Поэтому можно сначала составить список обычно потребляемых продуктов, а затем подсчитать общее число калорий, пользуясь широко известными таблицами.

Можно также ориентироваться на следующие цифры: ценность первых блюд составляет около 200–300 ккал (если порция 500 г), молочные, крупяные супы и сборная солянка имеют 400 ккал; мясные блюда с гарниром – 500–600 ккал; рыбные – около 500 ккал; овощные блюда – 200–400 ккал; третьи блюда – 100–150 ккал.

Покупая продукты также обращайте внимание на цифру, которая соответствует калорийности 100 г данного продукта. Зная эту величину легко подсчитать, сколько энергии получит ваш организм после потребления определенного количества продуктов.

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

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

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

Расчет расхода энергии в ккал/кг массы тела за сутки

Таблица 2

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

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

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

...

Формула:

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

где M – масса тела в кг,

P – рост в см,

B – возраст в годах.

Или по формуле:

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

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

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

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

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

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

где MT – масса тела.

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

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

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

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

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

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

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

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

Еще более усложняет положение то, что после очень низкокалорийной диеты, примерно 500 ккал в день, вы наберете вес быстрее, даже если будете потреблять

меньше калорий, чем до диеты. Это происходит потому, что после данной диеты организм перестраивает обмен веществ таким образом, чтобы поддерживать тот же вес более низким количеством калорий.

Например, если вам для идеального веса необходимо 2000 ккал, а вы в течение трех месяцев сидите на диете с потреблением 500 ккал в день, то ваш обмен веществ 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 килокалорий, чем до диеты. Пониженный уровень обмена, приводящий к быстрому набору веса, может целый год после завершения низкокалорийной диеты оставаться неизменным. Вот почему многие из полных людей после частого применения ограничительных диет жалуются, что прибавляют в весе даже больше, чем раньше. Чтобы избежать всего этого, необходимо постоянно придерживаться диеты и сочетать ее с физической нагрузкой. Организовав свое питание по принципу 25-50-25 (второй принцип), вы сможете худеть на 1 кг-1,5 кг в неделю, и потерянный вес уже не вернется.

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

Основные принципы плана:

– Необходимо, чтобы ваше питание было не только сбалансированным, но и разнообразным. Продукты питания должны включать углеводы (фрукты, овощи, мучные и крахмальные продукты, белки (мясные или молочные продукты, бобы или горох), жиры (масло или маргарин) и жидкости в каждый прием пищи. Это позволит вам весь день чувствовать себя полным энергией. 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.

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

– Уменьшайте потребление калорий, и наоборот, увеличивайте их расход. 0,5 килограмма запасенного жира эквивалентно 3500 килокалориям. Чтобы потерять 1 кг или 7000 ккал в неделю, необходимо ежедневно отказываться от 1000 ккал. А для того, чтобы худеть быстрее и уменьшать преимущественно жировую, а не мышечную массу,

следует увеличить физическую активность, включающую аэробные упражнения. Но не переусердствуйте с похудением. Самый оптимальный вариант – это снижение веса на 0,5–1 килограмм в неделю. Организм должен успевать приспособиваться, 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).

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

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

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

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

- Если вы ведете борьбу с лишним весом, пусть вода станет для вас жиросжигателем номер один. В ходе недавних исследований было доказано, что вода играет ключевую роль в регулировании скорости обмена веществ. Оказалось, что обезвоживание замедляет обмен, а значит и «сжигание» жира. К тому же, чем меньше вы пьете, тем выше в организме концентрация ионов натрия, ну а натрий, как известно, задерживает воду в тканях. В итоге вы «разбухаете» и становитесь еще толще. К примеру, половина чайной ложки соли вызывает задержку полутора литра воды в кишечнике. Ваша талия становится на 2,5–4 см шире. Для начала подсчитайте, сколько вам необходимо воды в сутки. Для этого умножьте свой вес в килограммах на 30 мл.

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

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

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

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

– Не впадайте в уныние и оберегайте организм от стрессов. Научным фактом считается то, что стрессы мешают худеть. Происходит следующее: когда мозг «регистрирует» стресс, он подает сигнал в надпочечники, и те секретируют «стрессовый гормон кортизол». Формально этот гормон должен умножать ваши силы за счет дополнительной энергии, полученной от «сжигания» им мышечной ткани. Однако научные исследования показали, что попутно он производит отложение жира в области талии, что в свою очередь повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Конечно, стрессы бывают разные, так как у каждого раздражителя есть свой критический порог, за которым он становится стрессом. Так вот, чем больше у вас в крови эндорфинов, тем выше этот самый порог, за которым начинается секреция кортизола. Эндорфины активно выделяются в период занятий спортом. Вот почему спортсмены куда меньше страдают от жары и от холода, их бытовая «стрессоустойчивость» намного выше, чем у обычных людей. Второй фактор – гормон роста. Чем его больше, тем ниже чувствительность к стрессам. Гормон роста вырабатывается во сне, в том числе и во время дневного послеобеденного отдыха. Пусть хороший ночной отдых и послеобеденная релаксация станут для вас основными пунктами программы похудения.

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

## Примерный рацион питания

### Первая неделя

День 1-й.

Общая калорийность – 1575 ккал.

#### Завтрак:

30 г овсяных хлопьев;

1 банан (маленький);

1 стакан кефира (жирность 1 %).

#### Второй завтрак:

яблочный соус-пюре (рецепт приведен ниже).

#### Обед:

2 ломтика цельнозернового хлеба;

2 столовые ложки нежирного печеночного паштета;

1,5 чашки нарезанного салата с 1 столовой ложкой нежирного соуса;

1 стакан молока (жирность 1 %).

#### Полдник:

3 чашки легкого попкорна, приготовленного в микроволновой печи.

#### Ужин:

85 г жареной камбалы (можно отварить, приготовить на пару, на гриле – так вы уменьшите количество калорий);

1 чашка вареной брокколи;

1 чашка отварного риса.

Перед сном:

1 чашка обезжиренного фруктового йогурта.

День 2-й.

Общая калорийность – 1581 ккал.

Завтрак:

55 г мюсли с отрубями;

1 стакан молока (жирность 1 %);

1 маленький банан.

Второй завтрак:

40 г гречневой каши с минимумом соли.

Обед:

140 г индейки;

2 ломтика черного хлеба;

1 чайная ложка обезжиренного майонеза;

1,5 чашки нарезанного салата с 1 столовой ложкой нежирного соуса.

Полдник:

1 апельсин.

Ужин:

85 г запеченной рыбы;

1 небольшая картофелина, запеченная в мундире;

1,5 чашки нарезанного салата с 1 столовой ложкой ароматизированного уксуса.

Перед сном:

1 стакан кефира (жирность 1 %).

День 3-й.

Общая калорийность – 1535 ккал.

Завтрак:

45 г фруктовых мюсли со стаканом молока (жирность 1 %);

1 чашка (можно замороженной) черной смородины.

Второй завтрак:

1 яблоко среднего размера.

Обед:

буррито из красной фасоли (рецепт приведен ниже);

1,5 чашки салата с 1 столовой ложкой нежирной заправки;

1 стакан кефира (жирность 1 %).

Полдник:

1 порция нежирного йогурта.

Ужин:

85 г запеченного картофеля;

1 булочка из цельного зерна пшеницы;

85 г фарша индейки (приготовить на гриле).

Перед сном:

батончик мюсли.

День 4-й.

Общая калорийность – 1549 ккал.

Завтрак:

45 г кукурузных хлопьев с 1 столовой ложкой отрубей и 1 стаканом молока (жирность 1 %);

1 стакан грейпфрутового сока.

Второй завтрак:

сухофрукты (например, 3 чернослива среднего размера).

Обед:

2 ломтика цельнозернового хлеба с 2,5 ложками паштета из печени трески;

1 стакан кефира (жирность 1 %).

Полдник:

печеное яблоко с медом и корицей.

Ужин:

2 кусочка тонкой пиццы с нежирным сыром;

1,5 чашки нарезанного салата с 1 столовой ложкой нежирного соуса.

Перед сном:

1 порция обезжиренного фруктового йогурта.

День 5-й.

Общая калорийность – 1492 ккал.

Завтрак:

1/4 цельнозерновой булочки с 1 чайной ложкой джема;

1 стакан молока (жирность 1 %).

Второй завтрак:

2 большие груши (или фрукты по сезону).

Обед:

2 ломтика цельнозернового хлеба с 60 г консервированной рыбы в собственном соку, жидкость слить (тунец, лосось, горбуша);

1 чайная ложка обезжиренного майонеза.

Полдник:

печеное яблоко с медом и корицей.

Ужин:

картофельная котлета с грибной начинкой, приготовленная на пару;

3 больших капустных листа с 1 столовой ложкой нежирного соуса.

Перед сном:

1 порция обезжиренного фруктового йогурта.

День 6-й.

Общая калорийность – 1589 ккал.

Завтрак:

1 порция морковного кекса (рецепт приведен ниже); 1 стакан кефира (жирность 1 %);

1 большая груша (или фрукты по сезону).

Второй завтрак:

1 гроздь винограда (или фрукты по сезону).

Обед:

1,5 чашки салата;

85 г постного мяса или птицы;

30 г тертого нежирного сыра;

1 столовая ложка нежирного соуса;

2 хлебца из цельного зерна.

Полдник:

1 тарелка гречневой каши.

Ужин:

0,5 чашки пшеничной каши;

1 чашка вареной спаржи (стручковой фасоли);

85 г жареных морских гребешков (можно заменить креветками или кальмарами).

Перед сном:

1 порция нежирного фруктового йогурта.

День 7-й.

Общая калорийность – 1690 ккал.

Завтрак:

45 г овсяных хлопьев и 1 стакан молока (жирность 1 %);

1 банан (небольшого размера).

Второй завтрак:

5 диетических хлебцов.

Обед:

85 г нежирного сыра;

5 небольших морковок;

4 стебля сельдерея;

половина цельнозерновой булочки.

Полдник:

1 порция нежирного фруктового йогурта.

Ужин:

1 буррито с 1 вареным рубленым яйцом и овощами;

1 рыбная котлета, приготовленная на пару;

0,5 чашки обжаренных в минимуме масла овощей.

Перед сном:

30 г кукурузных хлопьев с 1 столовой ложкой отрубей;

половина чашки обезжиренного йогурта.

## **Рецепты**

### **Яблочный соус-пюре.**

(второй завтрак первого дня, 8 порций)

Ингредиенты:

1,3 кг яблок (любых красных);

1 чайная ложка молотой корицы (или 1 чайная ложка нарезанного ванильного стручка);

2 полоски лимонной цедры;

1,5 столовой ложки лимонного сока (или по вкусу);

0,5 чашки сахара (или по вкусу);

2 столовые ложки сухого белого вина;

2,5 чашки воды (или сколько понадобится).

Способ приготовления:

1. Хорошо вымойте яблоки, разрежьте пополам и удалите черенки и сердцевину, не очищая от кожуры.

2. Положите яблоки в большую кастрюлю, добавьте корицу, ваниль, сахар, вино, лимонный сок и цедру, воду. Доведите до кипения и, уменьшив огонь, тушите на медленном огне с закрытой крышкой, пока яблоки не станут мягкими. Снимите с огня, дайте остыть и измельчите (можно в блендере). Разделите на 8 порций.

В одной порции 148 ккал, 37 г углеводов и 4 г клетчатки.

### **Сендвич с индейкой**

(вариант обеда второго дня)

Ингредиенты:

2 столовые ложки творога;

1 чайная ложка сладкой горчицы;

0,5 чайной ложки эстрагона;

1 большой лист салата;

2 тонких ломтика зернового хлеба;  
60 г тонко нарезанной отварной индейки (или куриной грудки); соль, перец – по вкусу;  
4 тонкие полоски красного болгарского перца.

Способ приготовления:

1. Смешайте творог, горчицу и эстрагон.
2. На кусочек хлеба положите лист салата и намажьте смесью из горчицы, творога и эстрагона. Сверху положите индейку и кусочки болгарского перца. Посыпьте солью и перцем, накройте вторым кусочком хлеба.

В одном сэндвиче 244 ккал, 17 г белков, 27 г углеводов, 5 г жиров и 5 г клетчатки.

### **Буррито с красной фасолью**

(обед третьего дня)

Ингредиенты:

220 г грудки цыпленка;  
420 г консервированной фасоли (слить жидкость); 1,5 чашки томатного соуса;  
3 столовые ложки дробленой пшеничной крупы;  
1 чашка листового салата;  
1 помидор;  
1 тонкий лаваш.

Способ приготовления:

1. Мелко порежьте куриную грудку и тушите до готовности в небольшом количестве масла.

2. Отварите пшеничную крупу до полуготовности. Добавьте к ней фасоль, томатный соус и варите на медленном огне, регулярно помешивая. Добавьте мясо цыпленка и варите еще 2 минуты. Накройте крышкой, снимите с огня и оставьте еще на 5 минут.

3. Тем временем нашинкуйте 1 чашку салата, порежьте кубиками помидор.

4. На лаваш положите смесь фасоли и цыпленка, сверху – нарезанный салат, помидоры и оставшийся томатный соус.

5. Сверните лаваш трубочкой и, по желанию, подогрейте в СВЧ. Из оставшихся ингредиентов можно приготовить еще 3 буррито.

В одном буррито 236 ккал, белков – 15 г, углеводов – 27 г, жиров – 8 г, клетчатки – 6 г.

### **Морковный кекс**

(завтрак шестого дня)

Ингредиенты:

- 2 чашки ржаной муки;
- 2/3 чашки отрубей;
- 2 чайные ложки пекарского порошка;
- 1 чайная ложка корицы;
- 1,5 чайной ложки мускатного ореха;
- 1,5 чашки снятого молока;
- 1,5 чашки тертой моркови;
- 0,5 чашки изюма;
- 0,5 чашки меда;
- 0,5 чашки яичного порошка;
- 2 столовые ложки патоки;
- 2 столовые ложки растительного масла.

Способ приготовления:

1. Разогрейте духовку до 170 °С.
2. Смешайте муку, отруби, пекарский порошок, корицу и мускатный орех. Отдельно смешайте молоко, изюм, морковь, яичный порошок, мед, патоку и масло.
3. Затем соедините все ингредиенты вместе и хорошо смешайте.
4. Смажьте формочки для кекса маслом или застелите пергаментной бумагой.
5. Заполните формы тестом на три четверти и выпекайте кексы до готовности (примерно 25 минут).

Количество кексов 12–14 штук. В одном кексе 130 ккал, белков – 5 г, углеводов – 26 г, жиров и клетчатки по 5 г.

### **Вторая неделя**

День 8-й.

Общая калорийность – 1550 ккал.

Завтрак:

60 г кукурузных хлопьев;

1 маленький банан;

1 чашка нежирного фруктового йогурта.

Второй завтрак:

1 апельсин.

Обед:

1 тарелка овощного супа;

4 ломтика цельнозернового хлеба;

1,5 чашки нарезанного салата с 1 столовой ложкой низкокалорийного соуса;

1 стакан кефира (жирность 1 %).

Полдник:

3 хрустящих цельнозерновых хлебца.

Ужин:

1 порция обезжиренной вегетарианской лазаньи (рецепт приведен ниже, можно использовать приготовленный заранее и замороженный полуфабрикат); 1,5 чашки нарезанного салата с нежирным соусом.

Перед сном:

замороженный фруктовый сок (фруктовое мороженое).

День 9-й

Общая калорийность – 1599 ккал.

#### Завтрак:

небольшая порция гречневой каши (можно использовать гречневые хлопья быстрого приготовления) с 1 стаканом молока (жирность 1 %);

1 столовая ложка обезжиренного творога; 1/2 стакана свежевыжатого апельсинового сока.

#### Второй завтрак:

8 сухих галет.

#### Обед:

1,5 чашки салата по-гречески с 30 г сыра «Фета» (огурцы, помидоры, зелень, сладкий перец, можно добавить небольшой кусочек порезанной постной ветчины);

1 столовая ложка нежирного соуса;

4 ломтика цельнозернового хлеба;

1 стакан кефира (жирность 1 %).

#### Полдник:

изюм без косточек (4 столовые ложки).

#### Ужин:

1,5 чашки салата с 1 столовой ложкой нежирного соуса;

85 г куриной грудки, тушеной в 100 г томатного соуса вместе с зеленым болгарским перцем, грибами и луком.

#### Перед сном:

1 чашка обезжиренного фруктового йогурта.

День 10-й.

Общая калорийность – 1437 ккал.

Завтрак:

40 г мюсли со стаканом молока (жирность 1 %);

1 груша (или любой фрукт по сезону) среднего размера.

Второй завтрак:

чашка нарезанного ананаса

(можно консервированного, но без сахара).

Обед:

1 маленькая пита;

1/2 чашки тушеной тыквы;

1/4 чашки тушеных цуккини;

1/4 чашки тушеных кабачков;

1 стакан кефира (жирность 1 %).

Полдник:

батончик мюсли.

Ужин:

1 чашка макарон из муки твердых сортов;

100 г креветок, тушеных с лимоном и перцем;

1 чашка вареной савойской капусты (брокколи).

Перед сном:

печеное яблоко.

День 11-й.

Общая калорийность – 1630 ккал.

Завтрак:

1 тарелка овсяной каши на воде;

2 столовые ложки изюма без косточек;

1 стакан молока (жирность 1 %).

Второй завтрак:

1 кисточка винограда (среднего размера);

1/2 чашки черной смородины (любые ягоды или фрукты по сезону либо замороженные ягоды).

Обед:

2 ломтика цельнозернового хлеба;

60 г консервированного лосося в собственном соку;

1 чайная ложка обезжиренного майонеза;

5 небольших морковок;

3/4 чашки обезжиренного творога.

Полдник:

небольшой кусочек парового омлета.

Ужин:

85 г постной свиной отбивной;

1 чашка коричневого риса;

1,5 чашки салата с нежирным соусом.

Перед сном:

5 сухих галет.

День 12-й.

Общая калорийность – 1628 ккал.

Завтрак:

2 средних оладушка из тыквы;

2 столовые ложки легкого соуса;

1 яблоко;

1 стакан молока (жирность 1 %).

Второй завтрак:

1 банан среднего размера.

Обед:

небольшая порция овощного супа;

2 ломтика цельнозернового хлеба;

2 столовые ложки обезжиренного творога.

Полдник:

30 г фруктовых мюсли;

1 стакан молока (жирность 1 %).

Ужин:

1 маленькая пита (или лаваш);

60 г отварного цыпленка;

1,5 чашки салата (к цыпленку);

1 столовая ложка нежирного соуса.

Перед сном:

1 чашка обезжиренного фруктового йогурта.

День 13-й.

Общая калорийность – 1457 ккал.

Завтрак:

яичница-болтунья из 1 яйца;

1/2 чашки мюсли с 1 столовой ложкой отрубей; 1 стакан молока (жирность 1 %);

1/2 стакана свежевыжатого апельсинового сока.

Второй завтрак:

8 штук кураги (среднего размера).

Обед:

2 кусочка грудки индейки;

2 ломтика зернового хлеба;

1 чайная ложка горчицы;

1,5 чашки нарезанного салата с 1 чайной ложкой ароматизированного уксуса.

Полдник:

1 чашка обезжиренного йогурта.

Ужин:

85 г форели, запеченной в фольге с ломтиком лимона и помидором; 1 средняя картофелина, запеченная в мундире;

1 чашка вареного гороха (стручковой фасоли, просто фасоли);

1 стакан кефира (жирность 1 %).

Перед сном:

1 среднее по размерам овсяное печенье.

Рецепты

Овощная лазанья

Ингредиенты:

1/2 кг постного куриного фарша;

3 листа теста для лазаньи;

3 стакана нарезанных грибов;

1 луковица, порезанная кубиками;

3 измельченных зубчика чеснока;

1 небольшой цуккини (250 г), мелко нарезать; 1 стакан свежего мелко нарезанного шпината, срезать стебельки;

400 г замороженного шпината;

350 г томатной пасты;

1 стакан воды;

перец, тимьян, орегано, соль;

450 г обезжиренного прессованного творога (или соевый творог, или тофу);

1 стакан нежирного сыра моцарелла, нарезать.

Способ приготовления:

1. Нагрейте духовку до 200 °С.

2. Поджарьте на сковороде мясо, лук, чеснок и грибы. Добавьте цуккини и шпинат, посолите смесь по вкусу и посыпьте перцем. Оставьте приготовленную массу выкипать на умеренном огне в течение 5-10 минут, затем добавьте томатную пасту, воду и орегано. Оставьте выкипать еще на 5 минут на медленном огне, постоянно помешивая. Смесь должна получиться не сухой. Добавьте прессованный творог и снимите массу с огня.

3. В смазанную маслом форму положите лист теста для лазаньи, наполнитель и моцареллу. Повторите операцию, пока не используете все листы теста, овощную массу и сыр.

4. Покройте верхний слой сыром, посыпьте орегано и тимьяном, и, накрыв приготовленную лазанью фольгой, выпекайте в духовке 30–40 минут.

5. За 10 минут до готовности снимите фольгу. Разрежьте лазанью только тогда, когда она хорошенько остынет, иначе она развалится под ножом. Готовое остывшее блюдо разрежьте на 10 кусков.

В одной порции 287 ккал, из них: белки – 26,5 г, углеводы – 23,9 г, жиры – 9,5 г, клетчатка – 4,6 г.

Овсяное печенье

Ингредиенты:

1 стакан овсяных хлопьев;

1 стакан сушеных ягод (изюм и другие);

1 столовая ложка ванильного белкового порошка;

1 стакан кокосовой стружки;

1/2 стакана любых орехов;

2 яичных белка;

1 банан;

1 столовая ложка меда;

1 чайная ложка ванильного сахара.

Способ приготовления:

1. Нагрейте духовку до 150 °С.

2. Сначала смешайте только сухие ингредиенты, затем добавьте остальные.

3. Смажьте маслом бумагу на дне противня. Ложкой сформируйте около 24 небольших печений. Выпекайте 20 минут.

В одном печенье 77 ккал, из них: белки – 2,5 г, углеводы – 15,6 г, жиры – 3 г, клетчатка – 1,2 г.