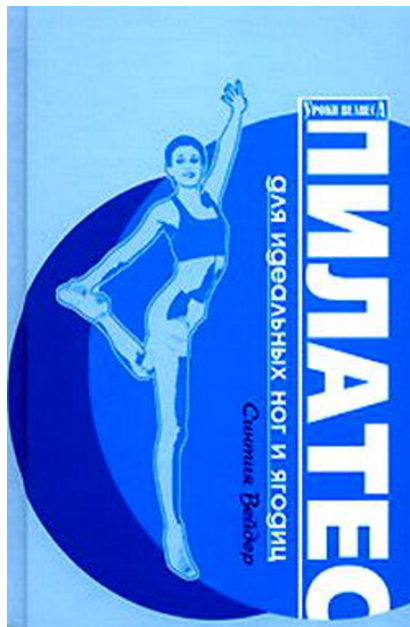


**Синтия Вейдер**

## **Пилатес для идеальных ног и ягодиц**



### **Введение**

Да, хорошенькую свинку нам подложили средства массовой информации, неустанно тиражируя образ идеальной женщины. И хорошо, когда мы с усмешкой переключаем каналы, не обращая внимание на рекламный гипноз красоты. А если он ложится на подготовленную почву... Ну точно – жди беды. Для некоторых женщин это зомбирование может закончиться, ох, как плачевно. Нервные стрессы по поводу своего несовершенства, погоня за мифическими таблетками для похудения, следование сомнительным диетам – все это только трата денег и, что самое плачевное, – потеря здоровья.

Прекрасно, если вы считаете себя непохожей на однообразный типаж совершенства

А если гадкий шепоток в душе: «Здесь слишком много... а эти лишние складочки, ужас, кошмар...» – отравляет жизнь. В наше время символом красоты служат девушки-модели, бесконечные «мисс» чего-то там, все как одна высокие и стройные, как кипарис. Что же остается подавляющему большинству?

Давайте-ка ненадолго отвлечемся и представим такой сценарий нашей жизни. В один, скажем так, прекрасный день вы просыпаетесь утром и вдруг с изумлением видите в зеркале не себя, а растиражированный образ белокурой, длинноногой блондинки с прекрасными формами. Вот чудо! Но выйдя на улицу, оглядевшись вокруг, замечаете, что все женщины совершенно одинаковы и очень сильно похожи на вас. Не знаю, как вы, а у меня от такого сценария мороз по коже, как после просмотра фильма ужасов. И что самое главное – мы то изменились, все как одна, да вот мужики остались прежними. Идем дальше, то есть представляем картинку дальше. Если еще совсем недавно, мы, такие непохожие, ловили на себе игривые взгляды мужчин, то в данном варианте сценария они лишь зевают от скуки, глядя на все это одинаковое совершенство.

Мораль сей басни такова: во все времена были, есть и будут женщины разного телосложения – худышки и пампушечки, высокие и маленького роста, а любая женщина

хороша уже тем, что она от природы – Женщина, и обязательно в нашем огромном мире найдется мужчина, которому будет абсолютно все равно, какой у вас рост или откуда растут ваши ноги. Он будет любить и боготворить вас, несмотря ни на что и вопреки всему, любить такой, какой вас сотворила природа. Вспомним, хотя бы, образ Мерелин Монро, которая уж никак не подходила под общепринятые стандарты, но держала в сексуальном напряжении всю мужскую часть Америки. Так зачем кому-то подражать, а уж тем более профессиональным манекенщицам. Наша внешность не становится хуже от того, что мы не преподносим ее с подиума. Наш мир потому и прекрасен, что женская красота многолика.

Кстати, идеальные варианты встречаются крайне редко. Чтобы жить в гармонии с собой, радоваться и наслаждаться жизнью, вполне достаточно смотреть на себя трезво, оценивать свое тело позитивно, любить его, ухаживать за ним и гордиться тем, что вы одна такая, единственная и неповторимая на свете. Самое главное – это уметь подать себя, подчеркнуть свою неповторимость, выдвигая на первый план достоинства и избавляясь от недостатков, которые, конечно же, есть у каждой женщины. Прежде всего необходимо избавиться от собственных комплексов, то есть ощущать саму себя молодой, красивой и желанной. А научившись ощущать свою привлекательность, вам не составит труда убедить в этом любого мужчину. Знаете, по опросам статистики, мужчины мало обращают внимание на наши параметры (разве что только поначалу), зато сразу же выделяют из толпы уверенных в себе женщин, которые умеют извлечь из своих природных достоинств максимум пользы. И вот здесь мы подходим, пожалуй, к самому главному, к тому, ради чего я и написала эту книгу.

Природа не всегда бывает щедра настолько, насколько бы нам хотелось. Вот почему многим из нас приходится прибегать к различным ухищрениям и использовать всевозможные средства, чтобы стать обаятельными, привлекательными и более красивыми. Но если с помощью хорошего парикмахера, стилиста и косметики еще возможно изменить свое лицо, то с фигурой такое не проходит. Не зря французские модельеры часто повторяют: «Была бы фигурка, а личико нарисуем».

Красоту женского облика во многом определяет красота ее телосложения. Многие женщины не совсем удовлетворены состоянием и внешним видом своей фигуры. Да, нам свойственно во всем искать совершенства. Кого-то не устраивает размер груди, объем талии, кого-то ширина бедер или форма ягодиц. Но повторюсь, идеальные варианты – крайне редки. А красивой, привлекательной и хорошей фигурой может и должна обладать любая женщина. Неважно какого она роста, каких пропорций или конституции, всегда и во все времена мужчины ценили и ценят подтянутую фигурку, великолепную осанку и плавную грациозность движений, то есть то, чего можно добиться с помощью упражнений. Покажите мне хотя бы одного мужчину, который равнодушно пройдет мимо упругой, округлой, подтянутой попки и стройных ножек в мини юбке. Вот-вот! Сокровища лежат у нас всех под ногами, а мы ленимся нагнуться и поднять.

В самом деле, сексуальная попка и стройные ножки это поистине бесценный капитал, который перевернет вашу жизнь покруче, чем миллионный выигрыш в лотерею. Так может пора прекратить уныло разглядывать себя в зеркало и приступить к активным действиям по улучшению внешнего вида ваших ножек.

Если вы хотите стать стройной и сексуальной амазонкой, на которую будут жадно глядеть все супермены и мачо, если вы мечтаете избавиться от лишних килограммов, придать бедрам округлость или прослыть в своем окружении «Мисс идеальная попка»,

если вам надоели «галифе» или не устраивает размер вашей одежды, форма ног или бедер – тогда эта книга для вас. Потому что в ней я предлагаю уникальную программу, завоевавшую миллионы поклонников во всем мире – пилатес.

Он поможет вам подкорректировать и усовершенствовать, пожалуй, самые сексуальные части вашего тела – попку и ножки. Позволит на долгие годы продлить молодость вашего внешнего облика. Книга также расскажет о питании, диетах и специальных добавках для похудения.

С помощью предложенной программы упражнений вы обязательно станете обладательницей суперклассных ножек. Хотя, конечно, придется попотеть. А кто сказал, что красота не требует жертв?

Во все времена красивое тело считалось величайшей эстетической ценностью. В периоды расцвета древнегреческой цивилизации идеалом женской красоты считались прямые ножки совершенной формы. Для того, чтобы ноги выглядели сильными и здоровыми древние гречанки активно занимались гимнастическими упражнениями. Но не только. В Древней Греции с началом бурного развития косметологии те, кто хотел иметь ухоженные ножки, обращались за помощью к «косметам» – людям, чьей профессией был подбор разнообразных средств для борьбы с изъянами внешнего вида ног.

Если копнуть поглубже в историю, то на взгляд нашего современника ножки первобытных красавиц и вовсе не отличались изяществом и грацией. Но если женские фигурки были запечатлены наскальными рисунками сотни тысяч лет назад, значит мужчины той эпохи восхищались короткими и мускулистыми ногами женщин, покрытыми загорелой кожей.

Как бы ни менялись идеалы, критерии и каноны красоты, одно не вызывает сомнения – во все времена женские ножки являлись предметом глубочайшего восхищения и объектом самого пристального внимания со стороны мужчин. Трубадуры слагали баллады, рыцари сражались на многочисленных турнирах; женским ножкам посвящались стихи и песни; скульпторы отражали их красоту в граните и мраморе; чтобы только одним глазком взглянуть на изящество стопы, мужчины совершали безумные поступки.

Чем больше развивался прогресс, тем быстрее менялось понятие красоты. С появлением одежды и обуви, стало возможным говорить об ухоженности и изящности ножек.

В Древнем Египте, например, женщины всю использовали растительные масла для увлажнения и смягчения кожи ног. Самыми красивыми и ухоженными считались ножки с оливковым загаром, шелковистые и мягкие. Именно в эпоху возникновения первых древних государств, женщины стали использовать целебные свойства растений и животных продуктов для лечения или ухода за ногами. Для красавиц тех эпох культ сильных, тренированных, пропорциональных ног стал обязательным эталоном красоты.

Но дальше всех в этом вопросе пошли древние римляне. Всем известен исторический факт о том, что аристократки Рима ежедневно принимали ванны из ослиного молока. Отбеливание кожи ног молоком, да и всего тела, считалось обыденным при императорском дворе. Для этих целей даже содержали огромное стадо ослиц. Чтобы кожа ног была упругой, эластичной и красивой стали создаваться первые бани – термы. Эти заведения породили настоящий культ ухода за своим телом. По сравнению с гречанками красавицы Рима не только совершенствовали форму ягодиц и бедер, но и ухаживали за ними, чтобы добиться совершенной красоты. Именно римляне доказали человечеству насколько целительно воздействие горячей воды и пара.

Но проходили века и появлялись совершенно новые эталоны красоты. Господство

инквизиции и внедрение христианской морали, осуждающие все сексуальные стороны человеческой жизни, привели к пересмотру представлений о красоте женского тела, а также к смене моды в одежде и обуви. Полагалось скрывать ножки под длинными многослойными одеждами. Да и на смену чувственным пышным женским формам, пришли изящество и хрупкость.

В средние века длинная и узкая стопа, особенно обутая в узкие туфли с длинными носами, вызывала восторг у мужчин.

Возврат к поклонению женским ножкам начался в эпоху Возрождения. После XVIII века, особо красивой частью женских ног стали считаться бедра. Вот почему возникли кринолины – специальные каркасы, закрепляющиеся на талии. Несколько юбок надетых поверх кринолина, подчеркивали красоту бедер и открывали мужскому взгляду изящные стройные щиколотки.

Маленькие ножки в атласных туфельках вынуждали восхищенных мужчин слагать оды женским ножкам.

В XIX веке возникли турнюры, позволяющие открывать ножки сзади. К тому же такие платья легкими линиями очерчивали всю женскую соблазнительность.

XX век нанес шоковый удар пуританским и консервативным взглядам обывателя. Он просто перевернул понятие о женской красоте. Эту, прежде скрытую одеждой, часть тела женщины начали обнажать, укорачивая длину юбок и платьев.

Когда в период Первой мировой войны основные тяготы жизни легли на женские плечи, для практичности появились брюки. А с появлением брюк, многие стали еще больше заботиться о красоте ног. Как известно, под узкими брючками ничего не скроешь, поэтому модницы, мечтающие надеть брючный костюм, добивались стройности ног. Постепенно возникал так называемый «мальчишеский стиль», для которого были характерны худенькие, как у мальчика-подростка, фигуры. Наверно тогда и появилось понятие – диета. Женщины с их помощью и с помощью гимнастики пытались придать своим ногам максимальную худобу.

В 30-е годы пришла мода на женственность. Чтобы продемонстрировать округлости бедер и визуально удлинить ноги, женщины носили длинные юбки, плотно прилегающие к талии и бедрам и расширяющиеся книзу.

Особой вклад в формирование эталонов и идеалов женской красоты внес зарождающийся в то время Голливуд. Именно он, создав культ загорелого тела, позволил женщинам открыть эру смелых купальников, коротких шорт и вечерних платьев с высокими разрезами, открывающими ноги.

Бунтарство 60-х годов XX века подарило миру «мини». Несмотря на шок, мини-юбки за короткий срок завоевали симпатии большинства женщин всего мира, а мужчинам подарили возможность лицезреть красоту ножек. Но мини обязывали свою хозяйку всерьез заняться формами и внешним видом ног. Именно в этот период косметология начала свое стремительное восхождение. Активная реклама средств, предназначенных для ухода за ногами, открыла всему миру кремы, лосьоны, дезодоранты и депиляторы.

Длину и красоту ног специально старались подчеркнуть высокими каблуками и «мощными платформами».

В наши дни, когда мода особенно безжалостна к женщинам и постоянно соблазняет великолепными бикини, супер короткими юбками и шортами (чуть ли не в виде нижнего белья), обтягивающими и узкими брючками, все труднее скрыть несовершенство ног. Современную стильную женщину отличает обязательный уход за ногами. Да и выбор

средств в наше время просто впечатляет: начиная от косметики, фитнеса и заканчивая радикальными методами пластической хирургии. О многих из этих средств наши далекие предки даже не могли и мечтать. Конечно, понятие красоты вещь довольно относительная. То есть, сколько много стран и народностей со своими культурами, столько и мнений по поводу размеров и форм. Например, в некоторых странах женская ножка должна напоминать чуть ли не ласту для плавания, а в некоторых наоборот, чем меньше, тем лучше. Меня всегда интриговала сказка про Золушку, пока я не увидела маленькие (очень безобразные, на мой взгляд) ножки китайцев.

Существуют даже народности, у которых бытует мнение, чем безобразнее и толще женская нога, тем она прекраснее. Их окружают всеобщей любовью и восхищением, их почитают и выставляют на обозрение. Тогда как стройные и красивые (по нашим меркам) ножки – осуждаются и вызывают непонимание.

На островах Тихого океана женская красота воспринимается даром дьявола, а нормальные, красивые ножки считаются карой не только для обладательницы, но и для всего племени.

Конечно, нам европейцам сложно смириться с варварским подходом некоторых народов. Скажите-ка мне, как еще можно назвать метод уменьшения стопы у китайцев: маленькую девочку обувают в деревянные колодки, которые не позволяют ножке нормально расти. Зачем такие садистские методы? Но у китайцев большая стопа ассоциируется с принадлежностью к простонародью. Да и семенящая походка, которая вырабатывается в результате ношения такой обуви, считается очень сексуальной.

Европа также не очень отличается от Азии. Например, в Англии ценятся худые фигуры на грани истощения. Мало того, считается изысканной бледная, до синевы, кожа. А шарм ассоциируется с плоским задом и узкими бедрами.

Мода модой, но она внесла огромную лепту и в жизнь русских женщин. Если вспомнить стихи русских классиков, живопись Кустодиева и Врубеля, то понятно, что русская женщина никогда не страдала от избыточной полноты или дородности. Но веяние модных западных ветров заразили и русскую женщину.

Не осознавая, что европейская генетика и русская – понятия несовместимые, русская женщина «как в омут с головой» ринулась испытывать на себе раздельное питание по методикам западных диетологов и в аэробику. Я не отрицаю, что иметь стройные ноги – это прекрасно, но куда денешь полноватые щиколотки и не совсем изящные колени, а ведь это национальные особенности фигуры русской женщины, особенно в глубинке. Как видите эталоны красоты во всем мире разные.

Я не зря вставила в книгу этот маленький экскурс истории, потому что из него ясно видно, каким богатством может обладать женщина, если будет уделять должное внимание этой самой прекрасной части своего тела. Ведь во все времена мужчины восхищались, любили, воспевали именно наши ножки. Мы обладаем поистине огромнейшим капиталом, так почему бы не беречь его так, как к примеру хороший банк бережно относится к деньгам.

Конечно, невозможно изменить то, что дала нам природа. Например, добавить ногам лишние сантиметры. Но привнести изюминку, шарм и сексуальность нам вполне по силам. Мы вполне можем убрать лишние складочки, подтянуть попку, придать коже гладкость и шелковистость. Ну и подумайте сами, как скучно будет в мире, если все ножки будут только мировых стандартов, как у топ-моделей. Пусть даже ваши ножки и не идеальны. Фитнес-индустрия предлагает столько секретных программ, которые помогут

вам сделать ваши ноги не только самой эротичной частью вашего тела, но и позволит носить любую самую смелую одежду, позволит с гордостью выставлять ваши ноги на всеобщее обозрение.

У формулы успеха, которую я вам предлагаю, есть несколько составляющих: во-первых, суперэффективные упражнения Йозефа Пилатеса; во-вторых, не менее эффективные кардиоупражнения, позволяющие по максимуму сжигать лишние жиры; и в-третьих, правильное питание. Можно добавить, и в-четвертых – хороший уход. Согласитесь, не так уж сложно, зато результат оправдывает все ваши лучшие ожидания.

## **ГЛАВА 1. Десять мотивационных советов перед началом тренинга**

Наверное самое сложное в достижении конечной цели – это начать свой путь к ней или найти свободное время для этого.

В самом деле, как отыскать при нашей повседневной загруженности и вечных проблемах, время для занятий. Каждый раз, глядя на себя в зеркало, мы обещаем начать с ближайшего понедельника, и снова остаемся с тем же грузом лишних килограммов. Давайте будем честными с собой, дело ведь не в отсутствии времени, а в нашей лени и неумении правильно планировать свой жизненный график. Само по себе время на тренировки ни откуда не появится. Но если вы действительно решили изменить себя и добиться конечной цели, а именно идеальной формы ног и ягодич, вам придется находить, а то и намеренно создавать это время, отодвигая все прочие дела на потом. Я предлагаю вам десять советов, которые помогут вам вписать программу пилатеса в вашу и без того нагруженную жизнь. И естественно конечный результат будет зависеть только от вас.

Совет 1. Задайте себе вопрос: «Чего я хочу от своих тренировок?». Слегка похудеть, подкорректировать проблемные зоны или превратить себя в роскошную модель. В любом случае вам придется действовать по плану. Это надо знать заранее, чтобы потом вас не постигло горькое разочарование. Необходимо и очень важно помнить, успех приносят только регулярные тренировки. Другими словами – это не хобби и не мимолетное увлечение, которыми занимаются под настроение. Каждая пропущенная тренировка – это шаг назад. Даже если вы здорово поработали в один какой-то день, конечный результат или успех будет складываться только из числа проведенных вами тренировок. Тот, кто тренировался 100 раз будет выглядеть гораздо лучше, чем тот, кто осилил 50 тренировок. Арифметический набор тренировок требует твердого плана, ведь делать перерывы дольше одной-полтора недели нельзя, иначе потом отсчет придется начинать сначала.

Вам нужно только захотеть и любая цель для вас будет достижима, а с каждой тренировкой она станет все ближе и ближе.

Перед началом тренировок попробуйте проболтаться о своих планах друзьям. Этим вы сожжете все мосты за собой и зачеркнете все пути назад. Неужели вам не будет стыдно сдаться раньше срока?

Совет 2. Поставить перед собой задачу – еще не значит решить ее. Возможно вы уже не раз и не два пробовали начать тренироваться. Попробуйте разобраться, что именно у вас не получилось, возможно вы выбирали не те программы или ставили перед собой не решаемые задачи. Попробуйте посоветоваться с подругой или с кем-то, кто уже давно занимается спортом.

Совет 3. Возможно вас пугает то, что на занятия необходимо тратить уйму времени, а у

вас его просто нет. И если так, значит не стоит и приступать к тренировкам. На самом деле все совсем не так. Чтобы оздоровить свой организм вам достаточно три часа в неделю – по часу на занятия. Если вам необходимо подкорректировать фигуру, то тренироваться придется 4–5 раз в неделю, опять же по часу на занятие. Хотя, если заменить аэробную часть утренней пробежкой, то на специальные упражнения для проблемных зон у вас останется 20–30 мин. Согласитесь, не так уж много.

По мнению спортивных психологов, разговоры о нехватке времени – не более, чем отговорка. А если так, смело совершенствуйте фигуру.

Совет 4. Пропустить тренировку в одиночестве – дело не хитрое. Никому не надо ничего объяснять, ни перед кем не надо отчитываться. Поэтому лучше всего тренироваться с друзьями, особенно если вы выбрали занятия в тренажерном зале. Друзья вам не дадут безнаказанно прогуливать, да к тому же с ними хорошо советоваться, радоваться победам, обсуждать новинки фитнес-программ или свои проблемы.

Совет 5. Хотите чтобы дефицит времени не довлел над вами, научитесь управлять им железной рукой. А для этого попробуйте подробно записывать свои дела после работы в течение всей недели. В пятницу сядьте за стол и займитесь анализом. Согласитесь, если вам не хватает времени, значит вы где-то его перетратили. Где именно – вот в чем вопрос. Если в магазинах, попробуйте делать закупки раз в неделю – на выходных; заручитесь поддержкой семьи в этом вопросе, попросив мужа и детей помочь вам. Наверняка они хотят, чтобы вы не старели раньше срока, выглядели стройнейшей и красивой. Уверена, вам не откажут в помощи. Быт и домашние дела планируйте на другие дни, между тренировками. И в этом вопросе вам могут помочь ваши близкие. Проведите тщательный мониторинг своего времени с целью поиска скрытых ресурсов, возможно вы обнаружите, что некоторые дела подождут. Ведь ваша красота дороже этих дел.

Совет 6. Возможно некоторые мелочи мешают вам заниматься или отвлекают от занятий, как например звонки по телефону. Итог такой, вы бросаете упражнение и начинаете обсуждать, возможно важные для вас, проблемы. Но поменяв ритм тренинга вы рискуете получить травму, так как разгоряченные мышцы охладелись, потеряете концентрацию или заработаете невысыпание и разбитость тела утром. Задумайтесь, какие мелочи вам мешают больше всего и установите правильную очередность: сначала тренировка, потом все остальное.

Поначалу это потребует воли, но втянувшись, станет для вас хорошей привычкой. Что же касается телефона, то на время отведенное для своей красоты, отключите его.

Совет 7. Чтобы вам было легче вписывать тренировки в вашу насыщенную жизнь, заведите дневник, вписывая в него предстоящие нагрузки. При планировании учитывайте и стихийные обстоятельства. То есть выделяйте один день недели под лишнюю тренировку, взамен пропущенной. И если не возникает никаких форс-мажорных обстоятельств, просто отдохните. Попробуйте составить расписание жизни на манер школьного и повесьте его на стенку. Свободное время разбейте на часовые интервалы и заранее впишите в графы свои тренировки на пару недель вперед. Впишите все повседневные бытовые дела. Даже при всей вашей занятости, все равно останутся пустые графы. Запланируйте на это время просмотр фильма, поход по магазинам или встречу с подругой. Такое расписание научит вас планировать свое будущее, и не только связанное со спортом.

Совет 8. Предположим вы нашли свободное время, но это только половина успеха. Другая половина – это правильно составить тренировочную программу. Если вы решили



заниматься фитнесом в клубе, вам понадобится совет персонального тренера, иначе, действуя методом тыка, вы только впустую потратите те три часа в неделю, которые с таким трудом выкроили. Если же вы решили заниматься дома, то нижеописанные упражнения помогут вам стать стройнее и подтянуть мышцы в области ног и ягодиц.

Совет 9. Обязательно награждайте себя за каждый этап проделанной работы, за каждые несколько, с таким трудом, сброшенные килограммы. Чтобы вы не сдались на полпути – подстрахуйте себя подарками. Через год в этом отпадет всякая необходимость, со всех сторон вы будете слышать воодушевляющие вас комплименты.

Совет 10. Конечно самое сложное – это начать тренироваться. Но не менее сложно – не останавливаться на полпути. Период острых стрессовых реакций у новичка длится около трех недель. Потом симптомы сглаживаются и вы чувствуете себя все увереннее. Упражнения получаются все лучше и лучше. А через два месяца ваши тренировки будут приносить вам настоящее удовольствие.

Поэтому не спешите бросать фитнес, проявите на время силу своего характера и просто немножко потерпите. Ведь приобретение великолепной фигуры стоит всех затраченных усилий.

## **ГЛАВА 2. Золотые правила Йозефа Пилатеса**

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

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

Рассмотрим их чуть более подробно.

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

Концентрация. Вторым 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 растрачивать энергию на ненужное напряжение и бесполезные движения, потому что мышцы начнут работать так, как их запрограммировала природа.

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

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

### **ГЛАВА 3. Разминка**

#### **Упражнение 1**



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



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



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

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

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



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

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

Упражнение 2



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



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



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



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

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

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

### Упражнение 3



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

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



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





Не поднимая туловище вверх, плавно переведите руки и корпус еще на  $45^\circ$  – наклон строго вперед – и потянитесь за руками. Почувствуйте растяжение мышц спины и ягодиц. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов.



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



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

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

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

#### Упражнение 4



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



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

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



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

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

#### **ГЛАВА 4. Комплекс упражнений для ног и ягодиц**

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

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

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

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

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

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

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

#### Положение стоя

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

Мышцы живота служат корсетом и опорой позвоночнику и внутренним органам. Огибая слоями крест-накрест туловище, они не позволяют верхнему позвонку соскользнуть с нижнего. Все мышцы живота играют также важную роль в поддержке средней части тела: они не просто сгибают туловище, но и имеют большое значение для поддержания правильной осанки. Слабость этих мышц приводит к нестабильности нижней части спины (вот почему многие жалуются на проблемы в пояснице). Выполняя любые упражнения (стоя, сидя или лежа), старайтесь нижние мышцы живота подтянуть вверх и внутрь к позвоночнику. Этим вы не только подкачаете их, постоянно держа в напряжении, но и создадите силовой стержень между пупком и позвоночником. Такое центрирование – начальный базис большинства упражнений, поскольку обеспечивает стабилизацию туловища и позволяет, не напрягая нижнюю часть спины (читай – не вызывая травмы поясницы), удлинять и вытягивать мышцы.



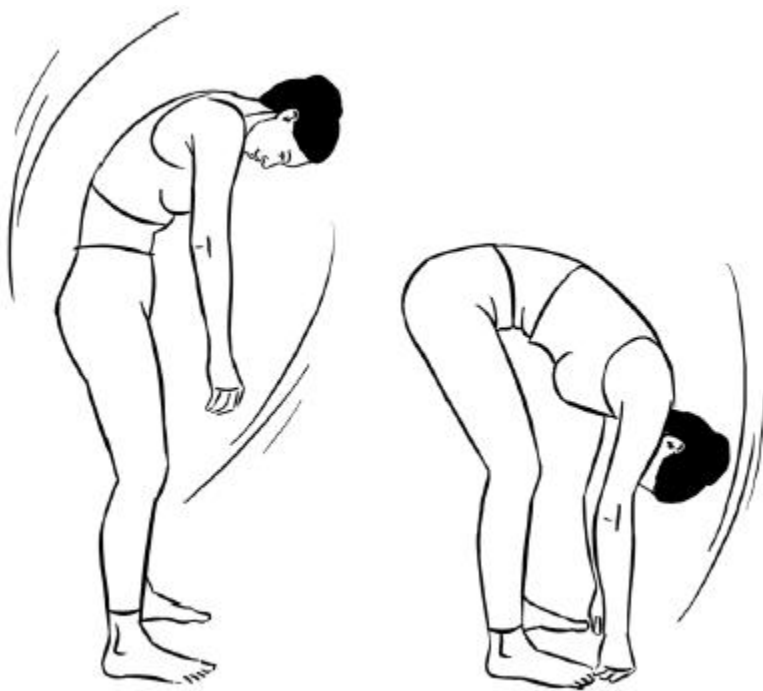
Вес равномерно распределен между ногами. Стопы не должны выворачиваться вовнутрь или наружу

#### Упражнение 1



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

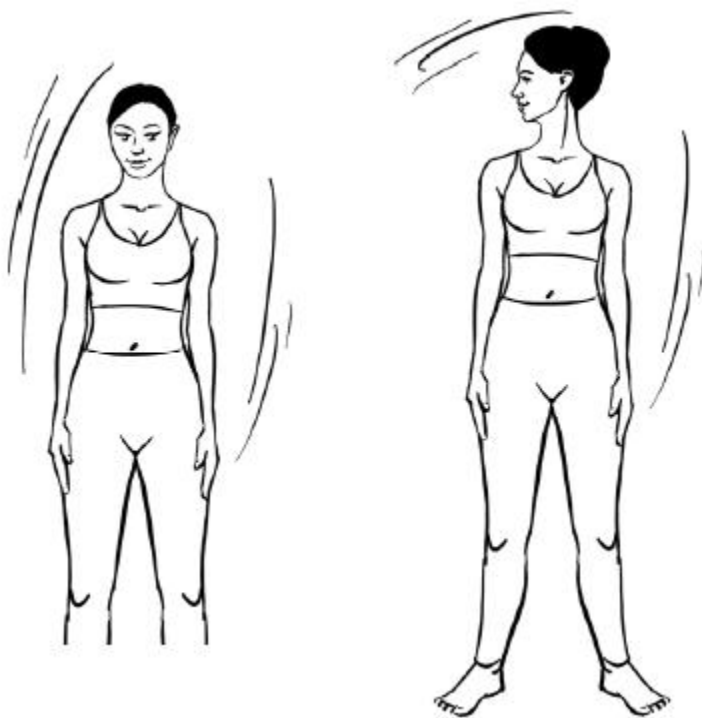
Вдохните, потяните спину, максимально расслабьте шею и голову. На выдохе опустите вниз подбородок, позволяя голове медленно склониться вниз под собственной тяжестью; руки свободно свисают вниз. На вдохе медленно наклоните туловище вниз, позволив голове и рукам повиснуть еще более свободно.



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

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

## Упражнение 2

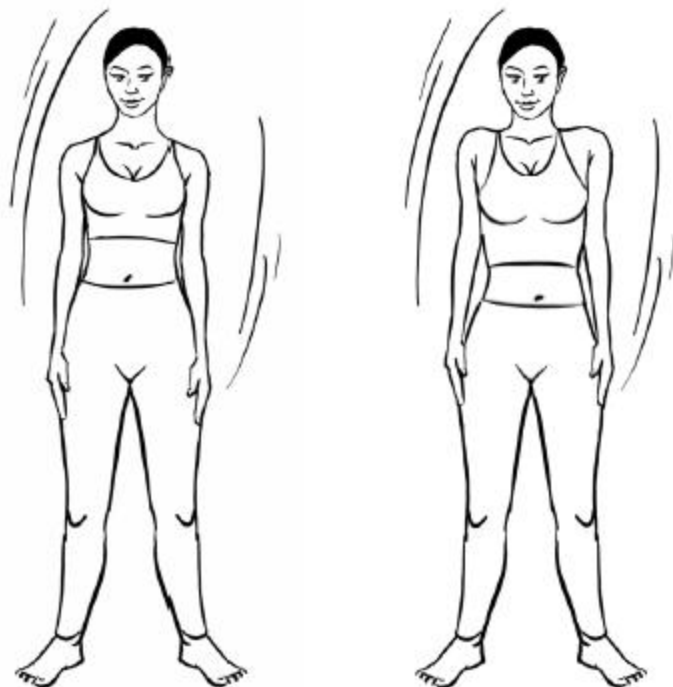


Стоя прямо, ноги на ширине бедер, вес тела равномерно распределен на обе ноги, колени слегка согнуты и расслаблены, таз в нейтральном положении, копчик направлен вниз.

Вдохните, потянитесь макушкой вверх, расслабьте плечи и мышцы шеи, на выдохе

подтяните мышцы живота вверх и внутрь позвоночника, а тазового дна – вверх. Выполните плавные (без рывков) повороты головы вправо и влево. Повторите упражнение 12 раз.

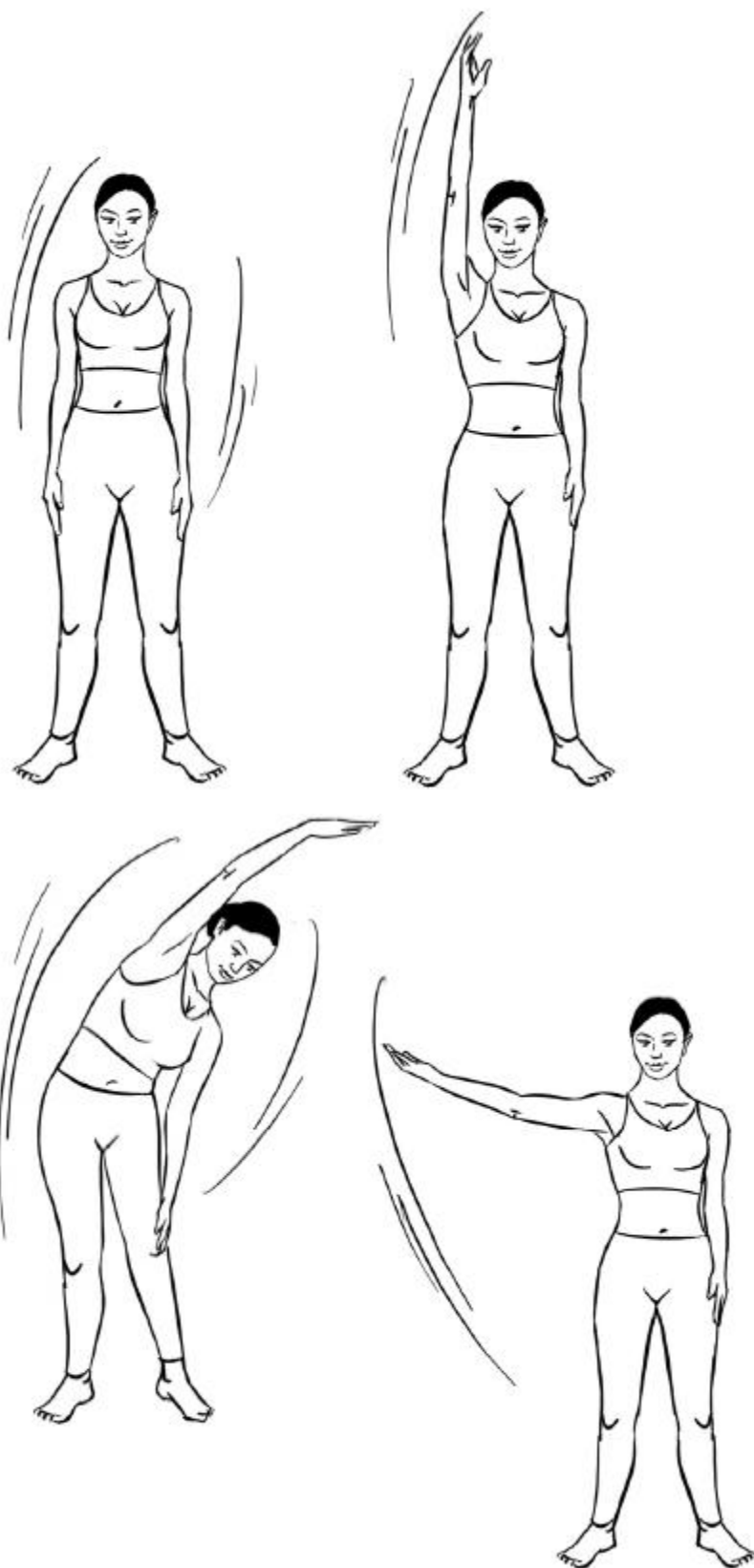
### Упражнение 3



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

### Упражнение 4





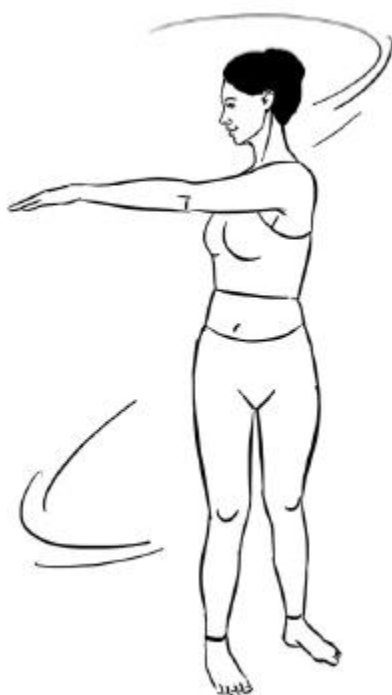
Стоя, ноги слегка согнуты в коленях, расстояние между стоп – ширина бедер, руки свободно опущены и прижаты к бедрам. На вдохе, вытягиваясь вверх, поднимите правую руку. Не поднимайте лопатки (насколько это возможно), держите расслабленными шею и плечи. В конце движения разверните ладонь вовнутрь. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, потянитесь рукой вверх и диагонально влево. Во время наклона левая рука скользит вниз – вдоль бедра. Наклон выполняйте строго в сторону – ни вперед, ни назад. Взгляд направляйте прямо перед собой – ни вниз, ни вверх. Продолжая выдох,

не прекращайте тянуться вверх. Выдохните, сохраняя подтянутость живота, и медленно вернитесь в исходное положение, опустив руку. Повторите упражнение в другую сторону. Общее количество повторов – по 10 раз вправо и влево.

#### Упражнение 5



Стоя прямо, ноги на ширине бедер, вес тела равномерно распределен на обе ноги, колени слегка согнуты, руки выпрямлены перед собой на уровне плеч. Вдохните, потянитесь макушкой вверх, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, удерживая такое положение на протяжении всего упражнения. Сохраняя естественное дыхание, выполните попеременные повороты корпуса вправо и влево. Каждый раз возвращайтесь в исходное положение. Повторите упражнение 12 раз.



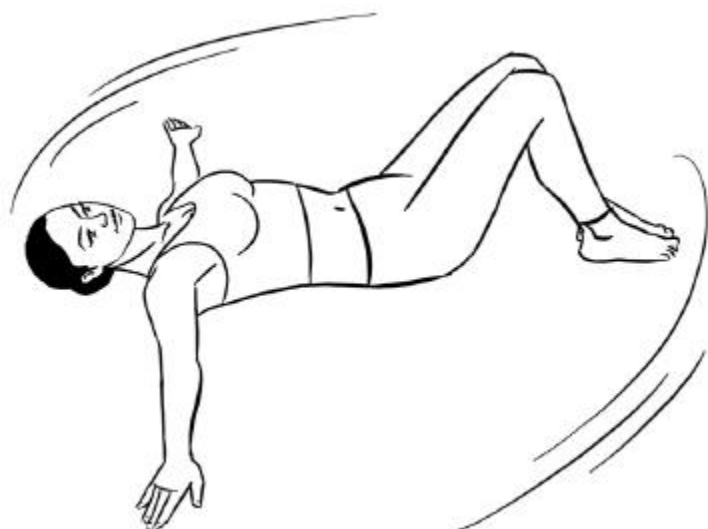
Внимание! Во время поворотов сохраняйте в неподвижном положении ноги и таз; движения выполняются в поясничном отделе.

#### Упражнение 6

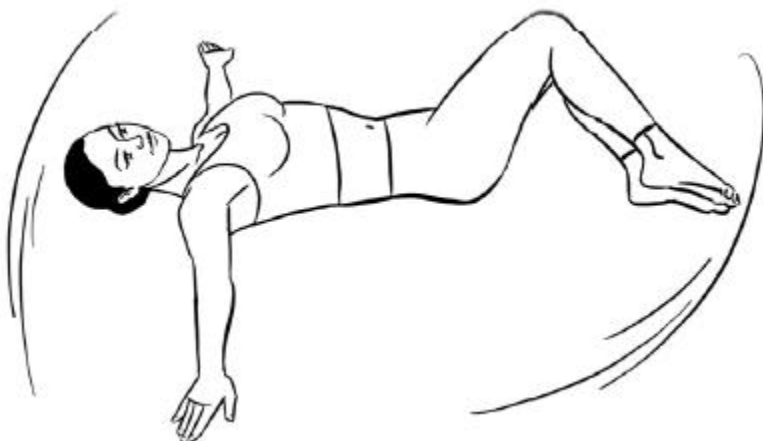


Станьте на четвереньки, колени разведены, стопы соединены друг с другом (верхняя часть стоп расположена на полу). Медленно потяните спину; не поднимая головы и не отрывая от поверхности ладони, опустите ягодицы на пятки (ни в коем случае не садитесь между ног), округлите спину. Для максимального растягивания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

#### Упражнение 7



Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы – на ширине бедер, 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 8



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

#### Упражнение 9



Лежа на левом боку, ноги вместе, правая рука согнута в локте и упирается ладонью в пол на уровне груди возле корпуса, левая вытянута вверх и прижата к поверхности.



На вдохе растяните позвоночник, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна. Сохраняя устойчивое положение тела, выполните плавные подъемы правой ноги вверх, максимально оттягивая стопу на себя (так вы более эффективно проработаете мышцы ног). Повторив упражнение 15 раз, зафиксируйте положение ноги в верхней точке и удерживайте 30 секунд. Расслабьтесь, вернитесь в исходное положение и, повернувшись на другой бок, повторите упражнение с другой ноги (еще 15 раз).

### Упражнение 10



Лежа на левом боку, ноги вместе, правая рука согнута в локте и упирается ладонью в пол на уровне груди возле корпуса, левая вытянута вверх и прижата к поверхности. На вдохе растяните позвоночник, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна.



Сохраняя устойчивое положение таза, выполните на каждый выдох плавные подъемы ног вверх. Повторив упражнение 10–12 раз, зафиксируйте положение ног в верхней точке подъема на 10–15 счетов. Расслабьтесь, вернитесь в исходное положение и повернувшись на другой бок, повторите упражнение с другой ноги (еще 10–12 раз).

### Упражнение 11



Займите исходное положение предыдущего упражнения, но согнув правую ногу в колене, обхватите лодыжку правой рукой. На вдохе потянитесь корпусом, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна. Удерживая правую ногу, выполните на вдохе подъем левой ноги.



Чтобы эффективно проработать мышцы внутренней поверхности бедра, старайтесь поднимать ногу данной стороной вверх, не разворачивая ее в разные стороны. Повторив упражнение 15 раз, зафиксируйте положение ноги в верхней точке и удерживайте 30 секунд. Расслабьтесь, вернитесь в исходное положение и, повернувшись на другой бок, повторите упражнение с другой ноги (еще 15 раз).

### Упражнение 12



Лежа на спине, голова на плоской подушке, подбородок параллелен полу. Ноги согнуты в коленях, стопы на ширине бедер, параллельны и плотно прижаты к поверхности. Руки свободно расположены вдоль туловища.

Естественно дыша, подтяните мышцы тазового дна вверх, а брюшные – к позвоночнику.



Затем ритмично поднимайте и опускайте ягодицы, каждый раз касаясь ими пола. Общее количество повторений – 50 раз. Во время выполнения – верхняя часть туловища расслаблена.

### Упражнение 13





Сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены (не притягивайте стопы чересчур близко к туловищу). Выровняйте таз, убедившись, что сидите на седалищных буграх. Выполните подготовительный вдох и потяните вверх туловище. Выдыхая, подтяните мышцы тазового дна вверх, а нижнюю часть живота – к позвоночнику. Вытягиваясь вверх, наклоните туловище вперед и расслабьтесь в этом положении.

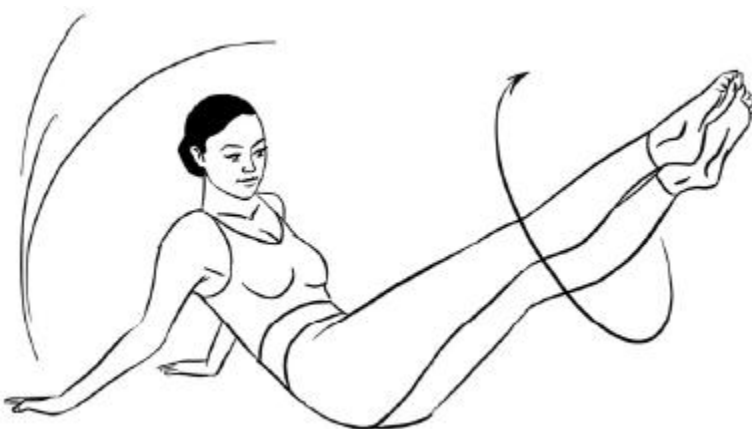


Выполните 10–12 вдохов и выдохов (в этом же положении), вдох направляйте в нижнюю часть грудной клетки. Руки свободно расположены на щиколотках, шея вытянута (ни в коем случае не откидывайте голову назад), лопатки сомкнуты и расслаблены. Выполнив заданное количество вдохов и выдохов, не расслабляйте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

#### Упражнение 14



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 15



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

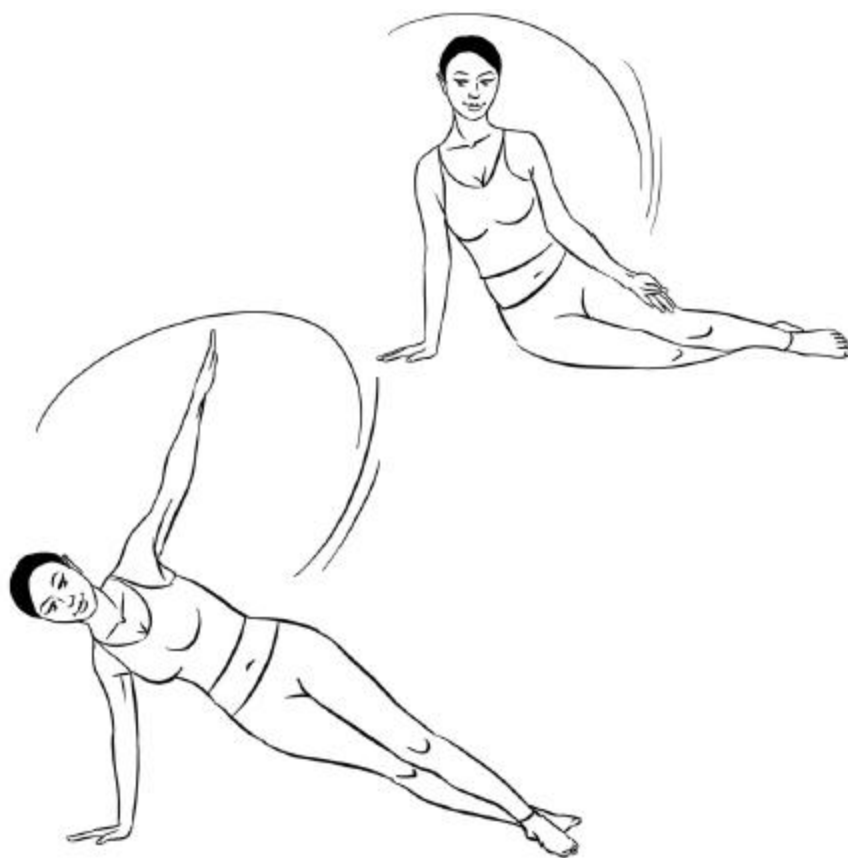


После первого этапа выполнения, соедините ноги вместе и снова задержитесь в позе на 5 вдохов и 5 глубоких выдохов. Затем расслабьтесь и повторите упражнение еще 3–5 раз.

Внимание! В данном упражнении очень важно сохранять равновесие, прямое положение

спины и держать в напряжении мышцы ягодиц и живота.

#### Упражнение 16

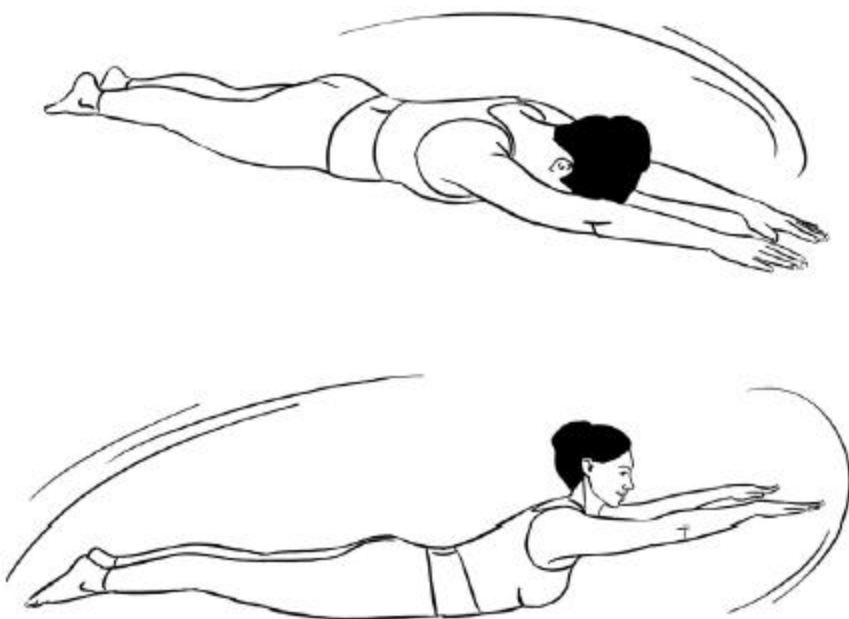


Сядьте на правое бедро, согнув колени. Обопритесь правой рукой о пол на расстоянии 15 см от корпуса, локоть не сгибайте. Левая рука свободно расположена на левом колене, ладонью вверх. Сделайте вдох и, оттолкнувшись правой рукой, поднимите бедра, плечо должно находиться точно над запястьем. Одновременно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

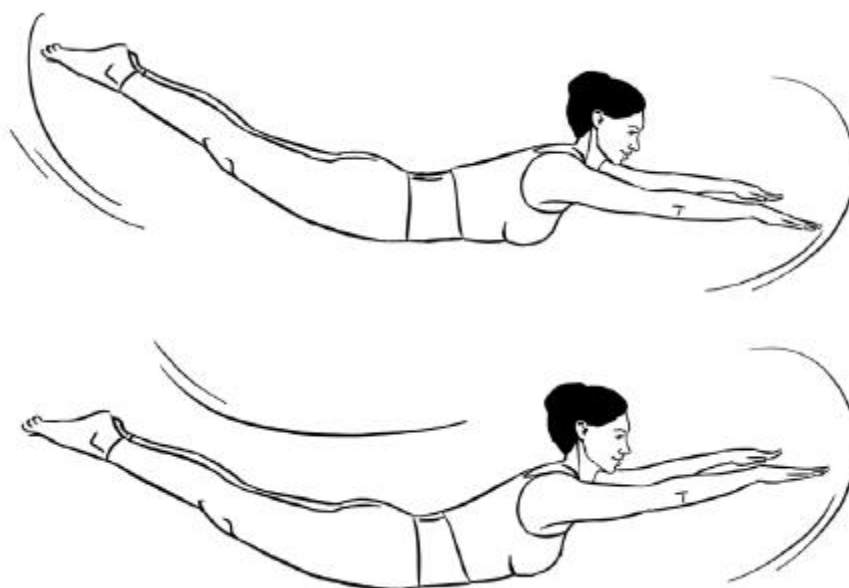


На выдохе разверните корпус вниз, опустите левую руку, как бы зачерпывая воду под собой. Вдохните, вернитесь в предыдущее положение и повторите упражнение 6–8 раз. Расслабьтесь, вернитесь в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону (еще 6–8 раз).

### Упражнение 17

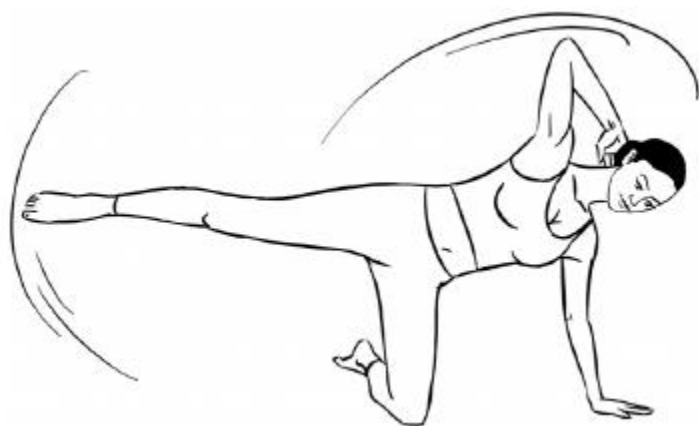
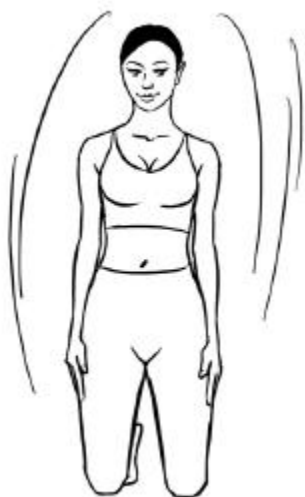


Займите положение лежа на животе, ноги прямые и соединены, руки вытянуты перед собой, для комфорта положите под лоб небольшое свернутое полотенце. На вдохе потянитесь всем телом, на выдохе подтяните мышцы живота и ягодиц.

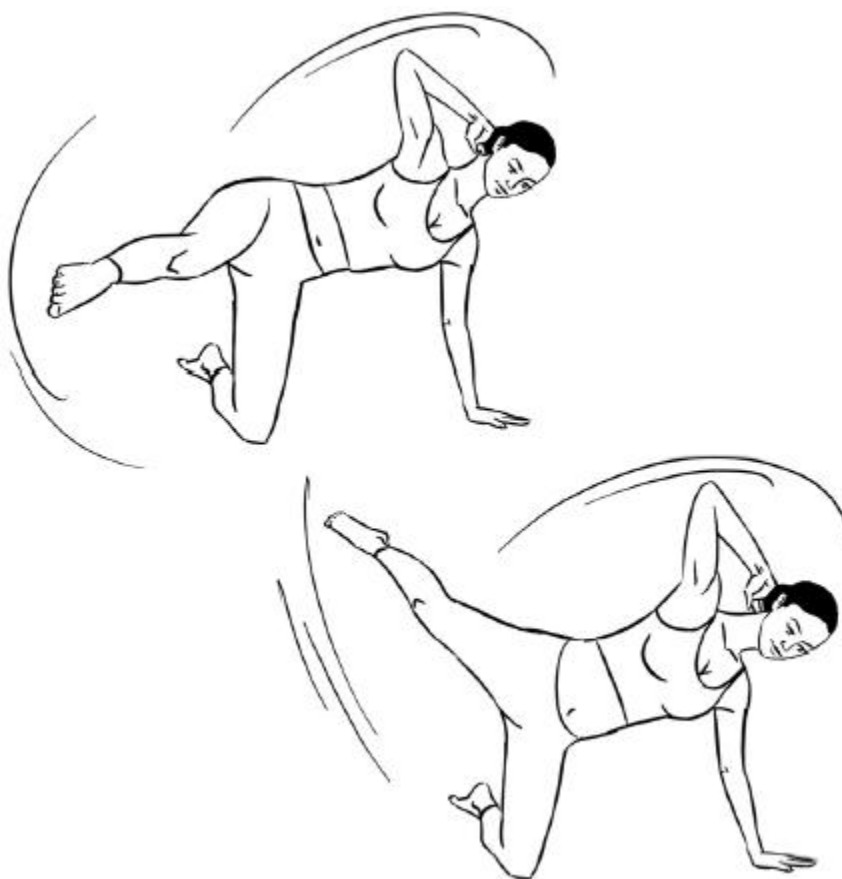


Выполните плавный подъем рук вверх, вернитесь в исходное положение и сделайте плавный подъем ног вверх. Снова вернитесь в исходное положение и одновременно поднимите вверх руки и ноги – это будет 1 повтор. Повторите упражнение 8-10 раз.

### Упражнение 18



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



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

Внимание! На протяжении всего выполнения упражнения держите в напряжении мышцы пресса и ягодиц.

## **ГЛАВА 5. Кардио-фитнес**

//-- Беговая программа, рассчитанная на 12 недель --//

Наша жизнь, особенно это явственно ощутимо в скоростном XXI веке, – сплошной марафон. Чтобы в конце дистанции получить лавровый венок, а в нашем случае это красивые ноги и ягодицы, 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 бегаете, то попробуйте для начала вспомнить фигурку любой бегуни-профессионалки – ни грамма жира, ни на талии, ни на бедрах. И стоит ли тратить деньги на глотание мифических пиллюль, 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, забудьте 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, и хроническую усталость, и 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 пробегать 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 пульсометр.

Частота занятий – 3 раза в неделю. Кроме этого, рекомендую три-четыре раза в неделю выполнять пилатес. 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.

//-- Комбинация бега и ходьбы --//

Очень многие женщины занимаются кто ходьбой, кто бегом. Однако наиболее эффективной считается тренировка, сочетающая и то, и другое. Таким образом, меня 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, а 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.

//-- Скакалка как лучший кардиотренажер для похудения --//

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:

$$\text{ЧСС во время тренировки} = (\text{максимальная ЧСС} - \text{ЧСС в покое}) \times \text{интенсивность (в \%)} + \text{ЧСС в покое}.$$

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:

$220 - 35 = 185$  (т. е. 220 – возраст)

$185 - 60$  (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 – продвинутый.

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

#### Продвинутый уровень

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

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

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

//-- Плавание --//

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

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

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

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

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

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

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

Наравне с дыханием очень важна правильная техника плавания. Чем сильнее вы «напираете» на воду, тем больше энергии расходуете, но не прибавляете в скорости. Для этого вам помогут три основных правила: во-первых, вы должны сознательным усилием вытягиваться во весь рост, то есть руки и ноги должны служить как бы продолжением идеально прямой линии вашего тела. Ваше тело напоминает прямую струну. Во-вторых, ваше лицо должно быть обращено вниз, ко дну бассейна, голова полностью погружаться в воду, то есть не менять положение головы относительно корпуса, только за счет вращения туловища поворачивать лицо вверх для вдоха; в-третьих, плыть необходимо всем телом, как рыба, новички часто совершают ошибки, выполняя работу только руками и совершенно не работая ногами – ноги должны двигаться так же активно, как и руки.

Еще одной ошибкой является пассивный корпус. Пловец выбрасывает вперед руки, оставляя корпус неподвижным. Между тем, ваше плечо должно устремляться вслед за



вашей рукой, при этом туловище будет совершать колебательные движения, такие же, как делают в воде рыбы или земноводные. И совсем не обязательно плавать от стенки к стенке бассейна, можно записаться в группу аквааэробики, можно выполнять различные движения в воде или использовать специальные приспособления на ступни и кисти для увеличения сопротивления воды.

Если вы только начали плавать, следуйте советам профессионалов:

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

//-- Как быстро снизить вес --//

Итак, у вас есть огромное желание похудеть в проблемных зонах. Вы уже составили свой правильно сбалансированный рацион питания и выбрали программу пилатеса. 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. Все, что вы хотели бы знать о сбалансированном питании**

У формулы успеха или формулы красоты, называйте, кому как нравится, есть несколько составляющих. Во-первых, это выполнение упражнений пилатеса; во-вторых, это кардиотренировки; и, наконец, в-третьих, это сбалансированное питание. Мы с вами уже разобрались в вопросе тренинга, теперь пришла пора поговорить о питании.

Принимая на себя обязательство правильно питаться, вы тем самым делаете первый шаг на пути к избавлению себя от лишнего веса. И как только это решение будет принято и постепенно претворено в жизнь, вы немедленно ощутите множество преимуществ, которые будут автоматически проистекать из вашего нового образа жизни. Разумный план сбалансированного питания, в котором предпочтение отдается свежим продуктам с низким содержанием жиров, буквально сотворит с вами чудо. И это не голословное утверждение. Новая жизнь с учетом сбалансированного питания обеспечит вам прекрасное здоровье, великолепный внешний вид, энергичность и, самое главное, поможет сделать свое тело крепким, красивым и напроць лишенным уродующих вас жировых складок.

В сочетании с пилатесом правильное питание неузнаваемо преобразит вашу фигуру.

Когда я говорю о питании, то совершенно не подразумеваю слово «диета». Вообще у меня это слово вызывает только негативное отношение. Диеты требуют от человека множества ограничений и отказов, что приводит к стрессу, упадку сил и недостатку многих необходимых для нашего жизнеобеспечения составляющих. Любую диету

правильней было бы назвать «способом правильного питания».

Как часто мы слышим от подружек: «Я так мало ем, а все равно полнею». В этом нет никакой тайны. Горечь правды в том, что при нашем образе жизни мы просто обречены быть толстыми. Мы мало двигаемся, предпочитаем питаться быстроприготовленным фаст-фудом, особенно с учетом дефицита времени, – вот вам и результат в виде лишних жировых складок. Казалось бы, стоит перестать есть, как исчезнут лишние складочки и проблемы. Но тогда где же брать энергию, ведь человеческий организм не может питаться воздухом, мы получаем энергию только из пищи, которую употребляем. Дефицит пищевых калорий автоматически приведет к вялости и депрессиям, к тусклым волосам и слоящимся ногтям, наша кожа вместо здорового оттенка (кровь с молоком), станет землистого цвета. К тому же, без энергии результативность тренинга будет равняться нулю. Если вы до настоящего момента не привыкли отказываться от лишних вредных калорий, то представьте, какой шок испытает ваш организм, если его резко ограничить в питании, посадив на диету.

Но фитнес и не требует кардинальных мер, все, что вам необходимо – оздоровление повседневного питания. Никаких диет и голодовок! Правильно питаться – означает изобилие хороших продуктов в правильном соотношении и сочетании. Конечно, придется отказаться от многих вредных привычек, постепенно заменяя их полезными. И, что самое главное, этот отказ не должен быть резким, ваш разум и тело должны постепенно приспособиться к новому образу жизни. Все, что вам необходимо, так это внести в свой рацион небольшие, но принципиальные изменения. На пару с тренировками они принципиально поменяют вашу фигуру.

Хорошо сбалансированное питание включает потребление углеводов, белков и жиров в правильном соотношении, причем не менее важно и то, из каких продуктов вы получаете эти жизненно важные вещества. Сделав упор на потребление свежих продуктов, богатых клетчаткой, сократив до минимума использование продуктов, прошедших кулинарную обработку, ограничив потребление жиров, соли, сахара – вы добьетесь здорового, стройного тела.

//-- Стратегия борьбы с лишним весом --//

Почему мы толстеем? Потому что переедаем. А почему переедаем? На этот вопрос не могут ответить даже психологи. В самом деле, мы едим либо потому, что пришло время еды, либо подчиняясь какому-то интуитивному толчку. В любом случае прием пищи происходит бессознательно. Секрет успеха многих женщин, которым удалось похудеть, основан на осознанном приеме пищи. Попробуйте время от времени прислушиваться к себе, и вы с удивлением обнаружите – большинство из того, что вы бессознательно употребляете, совершенно не нужно вашему желудку. Поупражняйтесь таким образом в течение недели, и вы принципиально поменяете свое питание. Сосредоточившись на вкусе, запахе и цвете пищи, научившись слушать свой желудок, вы будете съедать за столом гораздо меньше порций.

Прежде, чем потянуться за лишней конфетой, чашечкой кофе (с сахаром) или отправиться за компанию перекусить с подружками, подумайте, действительно ли вам хочется есть или вы подчиняетесь зову окружающих. Планируйте свое питание с учетом вашего образа жизни, графика работы и тренировок.

Давно уже доказано, что стрессы мешают худеть. К примеру, ваша жизнь в последнее время в силу каких-либо причин не удовлетворяет вас. Вы вроде бы и носитесь, как «белка в колесе», едите не больше обычного и даже регулярно занимаетесь спортом, но в

любимое платье или джинсы все равно не влезают. Да к тому же стрелка весов неуклонно движется вперед. Что же происходит? Причина кроется в том, что мы называем «стрессом». Самый наглядный и раздражающий признак постоянного стресса – появление лишнего жира, причем в самых нежелательных местах. С точки зрения физиологии, во всем виноваты три основных стрессовых гормона: кортизол, адреналин и норэпинефрин. Именно они нужны для мгновенного прилива энергии, чтобы активизировать работу сердца, мозга и мышц, когда вы находитесь в критической ситуации.

Выбрасываемые в кровь гормоны заставляют организм прийти в состояние «боеготовности», забирают из его резервов жиры и глюкозу для выработки энергии, повышают ритм работы сердца и тонус мышц, переносят кровь от менее важных в данный момент участков и органов – кожи, желудка и почек – к мозгу, сердцу и мышцам. Эти стрессовые гормоны стимулируют накопление жира не непосредственно под кожей, а глубоко в брюшной полости. Почему там? Стресс заставляет надпочечники выделять кортизол, подготавливая организм к критической ситуации, и тем самым дает «приказ» к накоплению жира. Кортизол увеличивает отложение жира в животе, потому что жировые клетки в брюшной полости имеют больше рецепторов кортизола и стрессовых гормонов, чем поверхностные жировые клетки в других частях тела. Когда вы испытываете стресс, избыток кортизола, циркулирующий по кровеносным сосудам, прикрепляется к данным рецепторам, открывает клетки, как ключик замочную скважину, и стимулирует дальнейшее накопление жира в этом месте.

Еще одно последствие стресса – возникновение голода и зверский аппетит. И, правда, как часто многие из нас после «бурных разборок» прокладывают «тропинку» к холодильнику в надежде подсластить горечь скандала. Стресс не только усиливает аппетит, но и способствует выделению инсулина, который увеличивает запас жира и повышает чувствительность организма к ферменту (липопротеиновая липаза), вырабатывающему жир. Исследования показывают, что именно стресс заставляет многих женщин поглощать большее количество жирной пищи.

Единовременная прибавка в весе – еще не проблема при условии, что мы испытываем стресс редко и недолго. Но, как показывают исследования, многие женщины способны находиться в состоянии стресса недели и даже месяцы. А это уже не только лишний вес, но и куда более серьезные заболевания: давление, появление тромбов, повышение холестерина, а, значит, проблемы с сердечно-сосудистой системой, рак груди и даже затруднение работы головного мозга.

Чтобы сохранить здоровье, стройную фигуру и идеальный вес, научитесь избавляться от стресса. Такое пожелание может показаться некоторым женщинам невыполнимым. Но это только на первый взгляд. У любого нашего раздражителя есть пограничная черта, за которой он становится стрессом. Так вот, чем больше у вас в крови эндорфинов (так называемых «гормонов счастья»), тем меньше вы будете подвержены секреции кортизола, то есть это та пограничная черта, которая не допустит к вам стрессовые гормоны. Как известно, эндорфины активно выделяются при занятии спортом. Второй фактор, который вам поможет активно бороться со стрессом, – гормон роста. Чем его больше, тем ниже ваша чувствительность к проблемам. Гормон роста вырабатывается во сне, в том числе и во время дневного послеобеденного расслабления. Дружите с подушкой; чаще смейтесь; освоите технику релаксации, в частности медитации; принимайте расслабляющие ванны с ароматическими маслами или пенками; слушайте музыку или читайте, переключайтесь на

нечто другое; наконец, займитесь сексом. Все перечисленное не только увеличивает количество эндорфинов, но и позволяет вовремя сказать «стоп» стрессу и нервному перенапряжению. И главное – не позволит лишним складкам на теле отравлять вам жизнь.

Чтобы похудеть, надо поглубже ознакомиться с механизмом набора веса. В данном вопросе главный враг для вас – уже известный гормон инсулин. После приема пищи кровь получает избыток сахара и густеет. Поджелудочная железа секретирует инсулин, который очищает кровь от сахара. Часть излишка инсулин переправляет внутрь мышечных клеток, а остаток превращает в жир. Если вы не занимаетесь фитнесом, то потребность ваших мышц в «сладком» горючем минимальна. А это означает, что почти весь лишний сахар в крови будет превращен в жир и отложится под кожей. Запомните как аксиому следующее: чем больше вы съедаете, тем больше выделяется инсулина. Ну а чем больше выброс инсулина, тем больше жировых отложений. Почему происходит переедание? Потому что в спешке жизни мы питаемся на бегу или очень редко, а придя домой, готовы от голода даже слона проглотить. Отсюда вывод: переедание происходит, когда мы редко едим, через 4–5 часов. Значит, чтобы сократить секрецию инсулина, надо есть часто и понемногу.

Сократив потребление простых углеводов, а это, как известно, сладости, выпечка, хлеб, пирожные, сладкие газированные напитки, вы перестанете провоцировать быстрый взлет уровня сахара в крови и повышенное секретируемое инсулина. Все очень просто: замените простые углеводы на сложные – овощи, крупы, бобовые, фрукты, неочищенный рис и цельнозерновой хлеб – и успех вам гарантирован. К тому же эти продукты богаты клетчаткой, а именно она дает сытость при малой калорийности, замедляет усвоение углеводов и позволяет инсулину выделяться по минимуму. Если, пересмотрев свое питание, вы забудете про простые углеводы, то гарантированно, безо всяких диет начнете худеть.

Если уж мы заговорили о клетчатке, то давайте остановимся на том, почему так актуальна поговорка «больше клетчатки – меньше талия».

Клетчатка представляет собой продукт растительного происхождения, который организм человека не способен переваривать. Вы спросите, что же в этом хорошего? Отвечаю: вследствие того, что клетчатка не переваривается, она действует как «дворник», выметая все шлаки, омертвевшие клетки и продукты пищеварения. Также, как я уже писала, замедляет переваривание сложных углеводов, обеспечивая тем самым более медленное высвобождение глюкозы и постоянный уровень сахара в крови. То есть предотвращаются скачки уровня сахара, которые и вызывают внезапные и неконтролируемые приступы голода, раздражительность и упадок сил. А еще клетчатка служит «противоядием» от непомерного потребления рафинированных продуктов, прошедших промышленную обработку.

Многие женщины заблуждаются, думая, что потребление клетчатки должно приходиться исключительно на завтрак, что, слегка посыпав пищу щепоткой отрубей или проросших зерен, тем самым удовлетворят суточную потребность организма в калориях. Ничего подобного! Клетчатку, как и белок, следует употреблять на протяжении всего дня. Кроме того, ни один продукт животного происхождения не содержит клетчатки. Зато во всех растительных продуктах чрезвычайно большое количество растительных волокон. С одним лишь «но» – они не должны подвергаться промышленной переработке. Вот почему необходимо есть именно в сыром виде зелень, овощи и фрукты. Увеличить потребление клетчатки несложно – перейдите на продукты из цельного зерна и добавляйте в

приготовленные блюда отруби. Вы дольше будете ощущать сытость и меньше будете переедать. Замените белый хлеб, рис, макароны из мягких сортов пшеницы на крупы (цельнозерновые), хлеб из цельного зерна, коричневый рис; добавьте салаты, как фруктовые, так и овощные, и вы тем самым приблизите себя к тонкой талии и плоскому прессу. В течение дня, особенно если вы работаете, съедайте яблоки и морковь – в них очень много клетчатки.

Наша природа в ответ на появление фаст-фудов дала нам в руки мощное оружие, да только не все им пользуются. Я имею в виду изобилие фруктов и овощей. Хотите похудеть – рассматривайте дары природы как своих лучших союзников. Они должны занимать в вашей программе питания наиболее почетное место, так как это просто «кладовая особо питательных веществ». Я уже не говорю о растительных волокнах, я имею в виду витамины, минералы и минимальную калорийность этих продуктов.

Ежедневно вы должны употреблять до пяти раз фрукты и до шести раз – овощи. И лучше всего в сыром виде, не подвергая продукты кулинарной обработке.

Давайте-ка проведем маленький эксперимент. Оторвитесь от чтения и откройте свой холодильник. Если в нем преобладают бежевые тона, значит ваш рацион чересчур калориен. Если нет – я рада за вас, вы на пути к снижению веса. Почему я об этом заговорила? Неужели вы думаете, что природа все делает просто так. Не случайно овощи и фрукты окрашены в самые яркие цвета. Яркий цвет многих овощей и фруктов – мощное орудие против различных болезней. За цвет этих продуктов отвечают биологически активные вещества растительного происхождения: фитохимикаты. Это те же антиоксиданты, только во много раз мощнее. Именно красочность природных даров защищает наши гены, зрение, сердце, снижает риск возникновения рака и прочих тяжелых недугов. «Раскрасьте» свое питание, и вы обязательно будете терять лишние килограммы, потому что это менее калорийно и гораздо вкуснее, чем выпечка, макароны и картофель.

Выбирайте больше темно-зеленых, ярко-красных, лиловых, солнечно желтых и оранжевых продуктов растительного происхождения – именно в них больше всего витаминов, минералов, фитовеществ и, конечно, – клетчатки.

Постарайтесь каждый прием пищи начинать с хорошей порции салатов (либо фруктовых, либо овощных), таким образом вы не будете переедать менее полезные блюда. Но лучше всего заменить овощами традиционные гарниры вроде макарон и картофеля. Да и на десерт лучше съесть фрукты, чем выпечку.

Многие женщины совершают огромную ошибку, заливая салаты «тоннами» масла, майонеза, соусами. Причем салат буквально плавает в этих жирах, а иначе это никак не назовешь. К тому же большинство приправ имеют промышленное происхождение и содержат слишком много жиров, сахара и соли да еще различные химические добавки. И вместо того, чтобы наслаждаться неповторимым вкусом овощей, мы вынуждены ощущать вкус химических реактивов. И не советую успокаивать себя следующими надписями: «Не содержит масло», «Низкокалорийный продукт». Лучше приправляйте салаты йогуртом (без сахара), лимонным соком и горчицей, так будет гораздо полезнее для вашего организма.

Не забывайте также о полезных фруктовых и овощных соках. Но только приготовленные из свежих продуктов и с помощью соковыжималки. Мои советы не касаются промышленных соков, какими бы «натуральными» они не назывались. Свежие соки перевариваются организмом в течение нескольких минут и спустя очень короткое время усваиваются. А это означает – в ваш организм поступает огромное количество



витаминов и минералов.

Фруктовые соки прекрасно утоляют жажду, очищают тело и нейтрализуют вредное воздействие отравляющих нас продуктов обмена, очищают кровь и нейтрализуют шлаки (а значит, вам не страшен целлюлит), выводя их из клеток; помогают обновлению и оздоровлению тканей организма. Постарайтесь хотя бы раз в день употреблять большой стакан сока (неважно, фруктового или овощного).

А знаете, что объединяет людей, которым удалось сбросить вес? Специалисты по питанию, опросив тысячи людей, избавившихся от лишнего жира, заявляют, что всех их объединяет следующее: плотный завтрак, низкожировая диета, регулярные физические тренировки.

Почему же так важен завтрак? Вот об этом я бы хотела поговорить подробнее.

//-- Почему так важен завтрак? --//

То, что вы съедаете на завтрак, должно обеспечить ваш организм энергией вплоть до обеда. К тому же опрос более чем 3000 женщин (которые регулярно завтракают) показал, что они потребляют меньше жиров в течение дня, чем те, кто пропускает завтрак. Конечно это правильно. Вы не успеваете проголодаться к обеду, а, значит, не съедите лишнего. Но даже и не это главное. Если вы регулярно пропускаете завтраки, то ваши обменные процессы постепенно замедляются. Падает потребность в энергии, и съеденные калории оказываются ненужными. В результате вы только на пропущенных завтраках прибавите до пяти килограммов. И, наоборот, регулярный и плотный завтрак вопреки возрасту поддерживает высокий уровень метаболизма даже в преклонные годы. Я понимаю, что многим женщинам очень трудно заставить себя есть по утрам. Но завтрак вовсе не означает обильный объем и большое количество блюд. Возможно, мы не хотим есть по утрам, потому что слишком поздно или слишком плотно ужинаем накануне. Какой уж тут завтрак! Дело в том, что ночью все процессы, протекающие в нашем организме, замедляются, включая и пищеварение. Поэтому замедляется переваривание той пищи, которая была съедена на ужин. Вот почему необходимо устраивать последний прием пищи не позднее 7 часов вечера.

Так же настоятельно советую делать по утрам пробежку. Это необходимо на тот случай, когда ваш желудок пустой, но организм еще не проснулся. Пробежка, душ и интенсивное растирание по типу сухого массажа позволит вам не только проснуться, но и с удовольствием позавтракать. Из чего же должен состоять «завтрак чемпиона»? Конечно, из сложных углеводов, к которым желательно добавить белки и жиры.

Если вы хотите сбросить вес, никогда не выходите из дома без плотного завтрака. Выбор продуктов для него достаточно широк. Поговорим о некоторых из них. Во-первых это овсянка. Недаром специалисты называют ее «звездой номер один» здорового питания. Овсянка не только снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, но и помогает надолго зарядить наши внутренние батарейки. Она богата сложными углеводами и клетчаткой: 1/2 стакана овсяной крупы или хлопьев содержат 27 г углеводов и 4 г клетчатки. Овсянка, медленно доставляя глюкозу в мускулы, помогает долго поддерживать уровень энергии. Сварите овсянку на воде или на обезжиренном молоке, добавьте ложку арахисового или любого растительного масла, немного фруктов или ягод. Плюс к этому ломтик цельнозернового хлеба и чашка кофе без сахара. Таким образом вы получите классический завтрак.

Во-вторых, вы с успехом можете заменить овсянку готовыми зерновыми сухими смесями – хлопьями. В таких готовых смесях не меньше углеводов и клетчатки (1 стакан –

24 г углеводов, 3 г клетчатки). Более того, те женщины, которые привыкли по утрам есть смеси-хлопья, в течение дня потребляют меньше жиров по сравнению с теми, кто предпочитает на завтрак другие продукты.

Для питательного, но не обременительного завтрака полейте хлопья 1/2 стакана обезжиренного молока, добавьте также свежие фрукты по сезону.

Если вы еще не совсем готовы к плотному завтраку по утрам, отдавайте предпочтение зерновым хлебцам и апельсиновому соку.

Для многих женщин появление на рынке зерновых хлебцев стало хорошим подспорьем и потрясающей закуской перед рабочим днем или тренировками. Средних размеров кусок содержит 50–60 г углеводов, которые легко превращаются в чистую энергию. Я советую добавлять к нему либо арахисовое масло, либо 1–2 чайные ложки сливочного мягкого сыра, что обеспечит вас необходимым количеством белков и жиров. Старайтесь выбирать хлебцы из цельного зерна или зерна крупного помола. Если вы добавите 100–150 г апельсинового сока, то обеспечите свой организм витаминами и простыми углеводами, которые дают мгновенный приток энергии. Вообще апельсиновый сок является прекрасным антиоксидантом и очень эффективно снижает риск повреждения мышц.

Банан не случайно считают закуской номер 1 для бегунов на длинные дистанции. В одном банане среднего размера содержится 26 г углеводов, а также калий и магний. Кстати, именно нехватка калия провоцирует появление целлюлита в отдельных частях нашего тела. Если вы на бананы уже не можете смотреть, то советую сделать следующее: смешайте в блендере нежирный йогурт, фруктовый сок, бананы, клубнику или другие ягоды, можно добавить немного мороженого. Получится хорошо сбалансированный, сытный и очень вкусный десерт.

Каким бы ни был ваш выбор продуктов для утреннего меню, старайтесь завтракать достаточно плотно, чтобы через пару часов вас не тянуло к высококалорийным «перекусам».

Выбор за вами:

- апельсиновый сок;
- бананы;
- нежирный йогурт;
- зерновые или кукурузные хлопья;
- овсянка;
- тост и не очень сладкий джем;
- пресное печенье, овсяные лепешки, поджаренный хлеб, зерновые хлебцы;
- кофе или чай (можно травяной).

//-- Мифы о здоровом питании --//

Чтобы вам в дальнейшем при составлении своего рациона питания не наступать на многие «грабли», на которые чаще всего наступают женщины, поговорим о мифах здорового питания.

Как часто от подружек или знакомых мы слышим последние новости, связанные с питанием. Не менее часто они распространяются под видом научных сенсаций через рекламу. Время от времени нас просто «бомбят» панацеями – продуктами, которые особенно полезно есть. Но проходит время, и оказывается, что эти продукты на самом деле вредны.

## Миф 1

Чтобы похудеть, надо отказаться от жиров и углеводов. Ну, это полная чушь и просто роковая ошибка. Начнем с углеводов и с того, почему их считают виновниками лишнего веса. Возьмите любую быстродействующую диету и вы узнаете, что прежде всего надо отказаться от углеводов. Но ругать я их не буду, они того не заслуживают.

Итак, углеводы – это питательные вещества с энергетической ценностью 4,1 ккал на 1 г. То есть именно это количество энергии освобождается при расщеплении в организме 1 г сахара. Также углеводы могут расщепляться и давать энергию даже в отсутствие кислорода.

Долгое время считалось, что именно способность углеводов перестраиваться в организме в жир приводит к развитию тучности. Действительно, давно известно, что организм не создает запасов углеводов. Вернее, создает, но очень небольшие. Всего запас углеводов исчерпывается 80 г гликогена в печени и 90 г гликогена в мышцах. Это примерно 600 ккал – четверть того, что человеку нужно на день.

Например, столько же углеводов содержится в 250 г белого хлеба. Казалось очень логичным, что организм, который не в силах зарезервировать большие количества углеводов, перестраивает их избыток в жир и уже в виде жира депонирует. Однако, когда этот вопрос стал изучаться специально, оказалось, что жир из углеводов мы строим только при очень большом одномоментном потреблении последних. Очень большом – порядка 500 г. Как понять, много это или мало? А вы попробуйте съесть в течение часа полкило сахара – как раз и получится 500 г углеводов. Я очень сомневаюсь, что это у вас получится, и уж тем более сомневаюсь, что понравится вашему желудку. Организм так устроен, что довольно жестко регулирует потребление углеводов. Оказывается, усвоение углеводов в данный день зависит от того, сколько их было съедено накануне. Если вы вчера съели много, то запасы в организме гликогена значительные, и логично, что сегодня вы вряд ли захотите съесть еще.

Куда деваются углеводы, содержащиеся в пище? большей частью идут на окисление, то есть на образование энергии. Если в пище много углеводов – горение это усиливается.

Можно сделать вывод: в обычных условиях организм не использует углеводы для построения жира; потребление углеводов жестко контролируется организмом. Более того, исследования показывают, что чем больше человек потребляет сложных углеводов, тем меньше у него вероятность поправиться.

Но, повторюсь, речь идет только о сложных углеводах. Исследования доказывают, что избыток жира в пище приводит к вероятности его отложения на теле. Если вы не ограничиваете потребление мучного и сладкого, то скорее усилите отложение жиров. Да, это тоже углеводы, но углеводы с особо высоким содержанием жира: шоколад – до 45 % жирности; песочное тесто – 25 %; кремы или десерты – до 55 % жирности и так далее. Теории о том, что каши или макароны приводят к избытку веса – только лишь мифы и ничего более.

До сих пор многие, кто стремится похудеть, опасаются углеводов. Дело здесь в следующем. Углеводы, являясь более привлекательным горючим для организма, чем жиры, вытесняют последние из процесса окисления. Другими словами, на фоне питания с большим количеством углеводов потребность в окислении жиров, а значит, и способность организма их окислять, снижается. Если жира в пище достаточно, то вероятность его отложения усиливается. Но если в питании мало жиров, то возможности организма по их окислению всегда будут примерно равняться их количеству в пище или превосходить его. И в этом случае человек будет иметь стабильный вес.

Прежде всего следует уяснить, что чем меньше жиров мы будем потреблять, тем меньше их будет накапливаться в нашем теле. Вам может показаться, что вы употребляете в пищу очень мало жиров, в действительности оказывается совсем наоборот. А происходит это вследствие того, что большая часть жиров поступает в наш организм в «скрытом» виде.

В отдельных случаях, таких, например, как мясо, сыр или молочные продукты, жиры являются естественной их частью. В других случаях они добавляются к продуктам в процессе их кулинарной обработки. Например, в сыром виде 300 г картофеля содержит всего 2 ккал, но поджарьте картофель и вы добавите тем самым 220 жирных калорий. Еще пример – макароны. Сами по себе они содержат очень мало жиров. Но вместе с соусами, кетчупом, маслом макароны становятся чрезвычайно жирным блюдом.

Может быть, именно поэтому способы приготовления играют очень важную роль в процессе избавления от лишнего веса. Всегда используйте кастрюли и сковородки с антипригарным покрытием. Вместо того, чтобы налить масло на сковороду, – используйте аэрозоли (слегка побрызгайте маслом); запекайте, тушите, варите продукты – это лучше, чем обжаривать их в большом количестве жира.

Вместо сливочного масла используйте топленое, в нем меньше жиров. Кроме того, используйте только масла растительного происхождения: оливковое, ореховое, кукурузное, льняное, рапсовое, подсолнечное. Решительно сократите потребление животных жиров – они скрываются в мясе, масле (сливочном), маргарине, молочных продуктах. Единственной альтернативой для вас должен стать рыбий жир (жиры омега-3). Овощи и салаты заправляйте йогуртом или лимонным соком, или несколькими каплями растительного масла. Для коррекции веса советую вообще отказаться от майонезов. И, вообще, старайтесь внимательно читать этикетки на продуктах, выбирайте либо низкокалорийные, либо совсем обезжиренные. Но советую не перебарщивать, так как полный отказ от жиров – роковая ошибка. «Как же так? – спросите вы. – То уменьшить потребление жиров, так как они самые вредные, то не отказываться от них». Поясню. В жировых отложениях, как вы помните, виноват не только избыток жира в питании, но и гормоны, в частности инсулин. Жиры тормозят секрецию инсулина, ну а чем его меньше, тем меньше жира на вашей талии. Но и это еще не все. Не употребляя жиры, вы понижаете жировой обмен. То есть замедляется сжигание жира, и организм перестает рассматривать его как энергетическое топливо или как источник энергии. Повторяю – жиры бывают разные. Вам нужны растительные и из рыбы. Ежедневная норма таких жиров не должна превышать одну или две столовые ложки. Доля калорий не должна превышать 10–20 % от вашего дневного рациона. И если вы употребляете жиры, постарайтесь свести их долю на вашем столе до минимальной. Многие специалисты советуют просто принимать по утрам 1 столовую ложку рыбьего жира, купленного в аптеке. Это является той нормой, которая необходима вашему организму.

Смело включайте в рацион авокадо, орехи, хотя бы два раза в неделю съедайте порцию рыбы (скумбрия, семга, сардины, анчоусы, форель).

## Миф 2

Чтобы похудеть, надо заменить мясо протеиновым порошком.

Никто не оспаривает тот факт, что в некоторых случаях (когда мы много времени проводим на работе, при нехватке времени и т. д.) протеиновые батончики и коктейли здорово выручают нас. Но не советую относиться к ним как к полноценному питанию, что очень часто внушается рекламой. Ничто не в состоянии заменить натуральные мясные

продукты. Единственное преимущество заменителей – удобство. Даже если они обогащены витаминами и минералами, ученые не гарантируют поступление из таких продуктов в наш организм всех жизненно необходимых питательных веществ.

Спортивные диетологи считают – натуральные белковые продукты можно заменять концентратами не чаще двух раз в неделю. Ну а принимать белковые концентраты на постоянной основе можно только при условии, что вы будете ежедневно употреблять натуральный белок. Но белок белку тоже рознь. Белки содержатся практически во всех продуктах, которые присутствуют на нашем столе. И будет лучше, если большую часть белка вы будете потреблять в виде растительной пищи. Животные белки – мясо и молочные продукты – лучше всего готовить в виде добавок или приправ (куриная грудка в салате) к другим продуктам, а не в качестве основного блюда.

Еще один момент. Индустрия спортивного питания давно уже шагает в ногу с прогрессом. Созданы так называемые «пищезаменители». Эксперименты показывают, что замена продуктов питания пищезаменителями никак не влияет на наше здоровье. Но все те же диетологи рекомендуют принимать такую пищу в период сгонки веса, когда очень трудно подсчитывать калории, или перед пляжным сезоном. Особый плюс пищезаменителей в том, что они содержат суточные нормы витаминов и минералов (микро– и макроэлементы). Тем не менее, диетологи не советуют принимать пищезаменители более двух месяцев.

### Миф 3

Все плюсы и минусы сои.

Еще недавно сою объявляли чуть ли не самым спасительным чудом природы. Профилактика рака груди и сердечно-сосудистых заболеваний, укрепление костной ткани, облегчение симптомов менопаузы – вот лишь небольшой список чудодейственных влияний сои. Нас так увлекли все эти обещания, что многие, изменив привычное меню, целиком перешли на сою в виде пищевых добавок.

И, как это часто бывает, сегодня многие эксперты предупреждают, что мы, возможно, опять поторопились с канонизацией этого продукта. По статистике, раком груди грозит заболеть каждой восьмой женщине – страшные цифры. Ученые постоянно работали и работают над поисками препаратов, способных предотвратить трагедию. Одним из кандидатов многие называли сою. Аргумент был таков. Японки, в рацион которых входит соя, страдают гораздо реже от рака груди, чем жительницы Европы и американки. Но значит ли это, что именно соя помогает предотвратить заболевание? Как оказалось – вопрос очень спорный. Соя содержит изофлавоны, на удивление похожие на эстрагены по своей структуре (кто не знает эстрагены – женские половые гормоны). Однако изофлавоны действуют избирательно, проявляя как эстрогенную, так и антиэстрогенную активность, в зависимости от количества содержащихся в вашей крови эстрагенов. Чуть-чуть теории, чтобы понять механизм возникновения рака. Связываясь с рецепторами клеток молочной железы, эстрагены стимулируют их деление. Если уже имеется опухоль в начальной стадии, эстрагены, понятно, еще более подстегивают ее рост. Так эстрагены становятся активизатором рака. Как раз поэтому действие некоторых препаратов направлено на подавление деятельности гормонов.

Соя, как я писала выше, состоит из изофлавонов, похожих на женские гормоны.

Получается, что они играют роль, похожую на лекарственные препараты против рака, но

не имеют их побочных эффектов. Не все так просто. Сами японцы не разделяют европейский оптимизм, да и последние исследования американцев подтверждают это. Благополучную статистику заболеваний раком груди японские ученые связывают со здоровым питанием своей нации. Действительно, японки очень мало едят. Причем, «секрет» их женской кухни – рис, сваренный на воде. Между тем ученые доказывают устойчивую связь между переизбытком и повышенным риском заболеть раком молочной железы.

К тому же, как оказалось, эти полезные изофлавоны могут привести к бесплодию, а у ребенка, с раннего возраста приученного к сое, может возникнуть заболевание щитовидной железы.

В любом случае к сое следует относиться с осторожностью тем, у кого в семье были случаи заболевания раком груди; тем, у кого есть эндокринологические заболевания. Соя противопоказана беременным, а также тем, кто страдает мочекаменной болезнью (соли щавелевой кислоты, входящие в состав сои, способны стать материалом для образования камней в почках).

Конечно, не все так плохо, у сои есть и свои плюсы. Замена мяса и молока соевыми продуктами гарантирует похудение тем, у кого лишний вес. Соя способна снижать уровень холестерина и бороться с остеопорозом.

Единственное, против чего голосуют специалисты, – это пищевые добавки с изофлавином сои. Лучше употреблять натуральные продукты: соевые бобы, соевый йогурт, тофу, соевое молоко, проростки сои. Диетологи для похудения советуют заменять соевыми котлетами жирный кусок свинины, а соевые орешки жевать вместо чипсов. В макароны лучше добавлять тофу. Не бывает вредного белка – вредным является способ его приготовления.

#### Миф 4

Все дело в наследственности.

Ну это, наверное, полная чушь. Особенно когда вам говорят, раз в вашей семье были толстяки, да еще в нескольких поколениях, то и вам грозит тучность. Веря в эти сказки, мы как-то забываем, что в каждой семье существуют свои пищевые привычки и пристрастия. Дети, которых мамы и бабушки от души закармливают с детства, будут расплачиваться избыточным весом в годы зрелости. Именно избыточное питание является причиной ожирения, а никак не наследственность.

#### Миф 5

Стоит только увеличить физические нагрузки, как вес начнет падать.

Еще один миф, придуманный непрофессионалами. Давно уже доказано, что даже регулярные тренировки до 5 раз в неделю по 30 минут сжигают всего до 100 г жира в неделю. Без правильного питания вы никогда не избавитесь от лишнего веса. Хотя, если им не страдаете, активно воспрепятствуйте его появлению. И уж тем более несерьезным является высказывание, что надо тренироваться натошак. А силы вы где возьмете на тренировку? Это, во-первых. Во-вторых, после упражнений мы очень нуждаемся в белках и углеводах, иначе процесс восстановления сил здорово затянется, да и отдача от тренировки будет минимальной. Даже если вы сразу после занятий перекусите, то для того, чтобы съеденное превратилось в гликоген и аминокислоты, потребуется несколько часов. Вот почему необходимо заранее обеспечить свой организм необходимыми

питательными веществами.

Другое дело – нельзя и объедаться перед тренировкой: еда вызовет прилив крови к органам пищеварения, а не к мышцам. Советую за 30 минут до упражнений сделать легкий перекус на 200 калорий, лучше всего белковой пищи (обезжиренный творог, порция белкового коктейля). Это повысит уровень аминокислот в крови и не позволит истощать ваши внутренние запасы. При интенсивной тренировке вы рискуете использовать (без перекуса) в качестве топлива белки мышечной ткани.

## Миф 6

Сказки средств массовой информации.

Ну, честное слово, как надоело зомбирование всевозможными рекламами! То все дружно жуем ананасы и моментально худеем, то апельсины; то пьем всевозможные чаи, дающие чуть ли не моментальный эффект; то питаемся только по группе крови. Скажите мне, как можно гарантированно сбросить вес за короткий срок на 15–20 кг. А наша кожа, которая сразу обвиснет пустыми складками после такого резкого сброса веса? А огромный вред, нанесенный нашему организму в целом? А как понимать быстрый сброс веса без дальнейшего его набора? То есть сбросили навсегда и живем дальше, забывая по-новому свой организм отравой. Ну сколько можно верить «научным сенсациям» и откровенным надувательствам?! Медики давно уже бьют тревогу по поводу всего этого, но за рекламу платят огромные деньги, от которых средства массовой информации не в силах отказаться. Причины такой веры в чудодейственные препараты я понимаю, конечно. Мы всегда желаем идти по простому пути. Проглотил чего-нибудь, выпил – и не надо горбатиться в фитнес-залах, ограничивать себя в питании и вставать рано утром на пробежку. Конечно, удобнее съесть пилюлю, а не варить по утрам овсянку, высчитывать калории, отказываться от любимых деликатесов. Короче говоря, хлопотное это дело – сбалансированно питаться.

Но нет плохих или хороших продуктов. Общими являются только базовые принципы: во-первых, правильное сочетание белков, жиров и углеводов; во-вторых, следует отдавать предпочтение цельным, натуральным продуктам, не подвергающимся промышленной переработке. Ну и, конечно, спорт. Вот и весь секрет правильного питания.

Диеты бывают разными и зависят только лишь от потребностей и особенностей вашего организма. Поверьте, есть можно все, но что-то часто или больше, а что-то редко и помалу. И почему надо считать, что правильное здоровое питание – восхождение на Голгофу? Нет! Правильное питание – это красота вашего тела и идеальная фигурка, это великолепная кожа, волосы и сияющие глаза, это гармония души и оптимистический взгляд на жизнь, это, в конце концов, здоровье и долголетие.

//-- Живительная влага --//

Вслед за кислородом вода является для человека главным жизненно необходимым веществом. К великому сожалению, немногие относятся к живительной влаге серьезно, а вспоминают больше тогда, когда температура за окном зашкаливает за 30 градусов. А между тем, если без пищи человек может обходиться достаточный промежуток времени, то без воды долго не прожить. Вода обеспечивает нам жизнедеятельность, да и мы сами на две трети состоим из нее. Она внутри клеток нашего организма, вне клеток в межклеточном пространстве и в кровеносных сосудах. Для жизнеобеспечения каждая отдельная клеточка должна обязательно содержать воду. Именно она нужна нам для пищеварения и усвоения пищи из желудочно-кишечного тракта, а также для вывода из

организма продуктов выделения. И, наконец, вода играет особо важную роль для поддержания идеального веса. Многие женщины почему-то боятся пить воду, веря в широко распространенное заблуждение относительно того, что задержка жидкости в теле вызывается большим потреблением воды. Но дело вовсе не в этом. Задержка воды в тканях, возникновение целлюлита вызывается натрием или, другими словами говоря, избыточным потреблением соли. Чистая питьевая вода, наоборот, препятствует этому процессу. Ежедневно нам требуется около 3 литров воды: частично она содержится в пище, частично образуется в организме в результате химических превращений. Если следовать советам медиков, то нам нужно пить один стакан воды утром натощак, а потом еще 5–6 в течение дня. Когда мы недополучаем воду, наш организм начинает прямо-таки «сохнуть»: шелушится кожа, появляется мышечная слабость, часто болит голова, учащается пульс и дыхание, теряется работоспособность. Однако, когда мы пьем слишком много, увеличивается нагрузка на печень и сердце. Организм в стремлении избавиться от излишка жидкости усиливает потоотделение, но при этом теряет ценные минеральные вещества. Обычно баланс жидкости поддерживается самим организмом. Когда нам хочется пить – мы пьем. Чувство жажды может увеличиваться из-за резкой смены температуры тела, например при посещении бани или сауны, физических нагрузок, жаркой погоды.

Иногда весьма полезно пить воду не только во время еды, но и вместо нее. Очень часто мы подменяем понятия жажды и голода и едим, когда на самом деле нам хочется пить. Вода, заполняя желудок, дает на некоторое время чувство сытости. Стоит, ради сброса лишних килограммов, иногда обманывать свой организм.

Универсальная вода, которая подходит всем, – это очищенная питьевая. Добывают ее из природных источников: ключей, родников, артезианских скважин. Поверьте, что пузырьки газированной воды никак не отражаются на полезности, хотя и имеют приятный вкус. Лучше пить чистую негазированную воду и понемногу в течение всего дня. Идеальным считается режим, когда мелкими глотками выпивается полстакана каждый час или один стакан каждые 2 часа. При таком режиме потребления вода будет лучше питать, очищать и гидратировать организм, а также нейтрализовать действие вредных для здоровья продуктов жизнедеятельности клеток и тканей. Поглощение большого количества за прием даст перегрузку, оказывающую негативное воздействие на почки.

И, разумеется, особый режим питья требуется тем, кто усиленно занимается спортом. Суточная потребность в воде, если верить медикам, равняется 30–40 г на 1 кг веса. Но она должна увеличиваться, когда мы ведем активный образ жизни:

вес 50 кг – 2,30 л,  
вес 60 кг – 2,65 л,  
вес 70 кг – 3,00 л,  
вес 80 кг – 3,30 л.

Чем дольше вы занимаетесь спортом, тем больше жидкости нужно вашему организму.

При занятиях плаванием и кардио-тренировками требуется выпивать на 1 литр больше. При занятиях спортом с потоотделением мы склонны терять минералы. Восполнять потери следует за счет природной негазированной воды, причем не во время тренировки, а за полчаса до нее и через 15 минут после нее. Если вы привыкли пить во время занятий, то вам следует ожидать быструю утомляемость мышц и неспособность преодолеть высокие



нагрузки (особенно при работе на кардиотренажерах). Но питьевой режим и потребности в воде индивидуальны, если во время тренировки вас мучит жажда, то не следует дожидаться обезвоживания организма.

Питьевой режим для занимающихся фитнесом:

- до тренировки – 200 мл воды (мелкими глотками, иначе все сразу уйдет в туалет);
- во время тренировки – если она продолжается час или более, то пейте в течение каждые 20 минут по 100 г воды.

Если вы занимаетесь фитнесом до 5 раз в неделю, то должны выпивать сверх меры не менее 3 литров воды без газа.

//-- Считаем калории --//

Как нужно сбалансированное содержание жира в организме, точно так же необходимо и сбалансированное число калорий, потребляемых ежедневно для эффективного, а, главное – постепенного избавления от лишнего веса. Правда, я не являюсь страстной поклонницей тщательного подсчета калорий, так как это занимает, во-первых, много времени, во-вторых, сложно подсчитать число калорий, например, в овощном рагу или куриной котлете. Но в то же время считаю, что следует иметь общее представление о количестве калорий в пище, которую мы потребляем.

Даже при незначительном нарушении баланса калорий, скажем 100 ккал в день, вас могут ожидать самые серьезные неприятности 100 ккал сверх нормы в день – лишние 4,5 кг в год; а 200 лишних килокалорий в день – соответственно 9 лишних килограммов в год. Не правда ли, страшные цифры? Потребляя слишком много калорий, вы закладываете в организм так много «топлива», что оно уже не сгорает, а превращается в жир. И вскоре весь этот груз становится весьма ощутимыми складками жира на теле.

Только представьте себе, как вы будете себя чувствовать, если каждый день с утра до вечера придется таскать на себе лишний груз в виде 5 или 10 килограммов. Вот почему так важно определить точное количество калорий, необходимых вашему организму, чтобы наше с вами «топливо» использовалось по назначению и не превращалось в жир.

Я предлагаю вам формулы расчета килокалорий, которые необходимо поглощать в сутки. Они составлены на примере, который учитывает занятия бегом, так как, занимаясь бегом (или кардиоупражнениями), мы сжигаем больше всего калорий.

Для сравнения:

- бег со скоростью 200 м/мин – 703,5 ккал (это так называемые спринтерские выбегания);
- бег со скоростью 8 км/ч – 569,1 ккал;
- ходьба со скоростью 4 км/ч – 219,8 ккал;
- езда на велосипеде со скоростью 3,5 км/ч – 177,8 ккал.

Для того, чтобы понять, сколько калорий в сутки вам необходимо, умножьте свой вес на коэффициент 26,5.

Например, если ваш вес равен 60 кг, то  $60 \times 26,5$  будет равно 1590 кал в сутки.

Эта цифра – ваши базовые суточные энергозатраты в состоянии покоя. Имеется в виду то количество калорий, которое необходимо для поддержания жизнедеятельности в состоянии покоя: работа сердца, легких, обменные процессы и так далее. Эта величина будет для вас отправной точкой при расчетах.

К полученной величине прибавьте то количество калорий, которое вы тратите в день на тренировках.

Если вы бегаєте со скоростью 8 км/ч, то умножьте свой вес на 1,2 калорий на каждый километр бега.

Если 11 км/ч, то умножьте на 1,15 кал/км.

Если 14 км/ч, то на 1,12 кал/км.

Если вы занимаетесь ходьбой со скоростью примерно 6,5 км/ч, то рассчитывайте на 5 кал в минуту или 300 кал в час.

Пример расчета:

вес – 60 кг; бег – 8 км со скоростью 11 км/ч.

$1,15 \text{ кал} \times 8 \text{ км} = 9,2$

$9,2 \times 60 \text{ (вес, кг)} = 552.$

Цифра означает, что за одну тренировку вы сжигаете 552 кал.

Внимание! Эти дополнительные калории вам понадобятся только в день, когда вы бегаєте. В дни отдыха такая прибавка калорий вам не нужна.

Наконец, суммируйте базовые суточные энергозатраты с количеством калорий, потраченных на тренировке:

$1590 + 559 = 2142.$

Пусть вас не пугает такое большое количество калорий. Не забывайте, что «прибавку» вы должны добавлять только в день бега.

//-- Вегетарианство, или как быстрее сбросить лишние килограммы --//

Само слово «вегетарианство» было введено в обиход в 1842 году основателями Британского вегетарианского общества. Как выясняется, слово означает образ жизни, а вовсе не способ питания, так как латинское слово *Vegetus* – «крепкий», «здоровый», «свежий» и «бодрый». В общем, с философской точки зрения – гармоничный образ жизни. Первоначально ведущей идеей вегетарианства был отказ от мяса именно по соображениям морально-этического плана. Корни данного течения уходят в древнеиндийскую ведическую религию, которая проповедовала переселение душ.

Вегетарианцы в наше время делятся по группам. Строгие вегетарианцы питаются исключительно растительной пищей. Лактовегетарианцы допускают в своем рационе употребление молочных продуктов. Оволактовегетарианцы к предыдущему списку добавляют еще и яйца. Нестрогие лояльно относятся к морепродуктам и продуктам животного происхождения, исключая из рациона только мясо и птицу. Ну а сыроеды едят исключительно растительную пищу и лишь в сыром виде, без какой-либо кулинарной обработки. Недавно я услышала о существовании фрукторианства, здесь разрешаются только фрукты, орехи, мед и оливковое масло.

Я совершенно не предлагаю вам целиком и полностью отказаться от мяса. Речь идет только лишь о нескольких месяцах (до 3 месяцев). Если вы продержитесь на такой диете, то не только гарантированно похудеете до 9 кг, но и разобьете свои жировые отложения, которые отравляют вам существование. Кто-то скажет: «А как же белок, так необходимый для наших мышц». Но источников белка много, и он бывает не только животным, но и растительным.

Причем, как показывают исследования, растительный белок ничуть не хуже. Среди множества выдающихся спортсменов мира тоже есть вегетарианцы. Так что спорт и

вегетарианство – понятия вполне совместимые. Если кто-то думает, что достаточно отказаться от мяса и стать вегетарианкой, как лишние складочки станут таять на глазах – увы, не обольщайтесь. Вегетарианство – не чудодейственный метод, но в сочетании с фитнесом поможет вам похудеть куда быстрее.

Не верите, тогда сравните цифры: в 100 г свинины – 366 ккал; в 100 г сыра примерно 406 ккал; майонез вообще кладовая жира – до 700 ккал; а в капусте – 27! Разве не впечатляет! С растительными белками (тофу, соя, фасоль, горох, крупы) вы получите все те же протеины, но очень малое количество калорий. В этом и состоит секрет вегетарианства.

Если до сего момента вы были любительницей поесть мясо, не советую резко бросаться в крайности. Оставьте в рационе молочные продукты (естественно, полностью обезжиренные) и яйца (но только вареные, про яичницу придется позабыть).

Вот что вам понадобится: свежие или замороженные овощи, зелень; грибы (свежие, сушеные, замороженные); крупы; соевые полуфабрикаты; цельнозерновой хлеб, хлебцы; хлопья (зерновые, кукурузные); сухофрукты; обезжиренные творог, кефир, йогурт, молоко; соевый соус; энергетические батончики – мюсли (или другие); каши быстрого приготовления.

Первым делом подсчитаем калорийность своей диеты. Чтобы воспользоваться формулой, переведите в фунты тот вес, о котором вы мечтаете.

Разделите свою мечту в килограммах на 0,453.

Например: 54: 0,453 = 119 фунтов.

Умножьте полученную цифру на 10: 119 x 10 = 1190.

Добавьте к этой цифре расход калорий на физическую активность. Для домашних дел 100–200 ккал, для умеренной активности типа аэробных нагрузок 300–400 ккал. Если вы помимо аэробных практикуете силовые нагрузки, накиньте еще 500 ккал.

Добавьте к полученной норме 10 %. Это расход на обменные процессы, работу сердца и пищеварение. Например, к базовым 1190 ккал вы добавили еще 200 на физическую активность – получилось 1390 (округлите до 1400). Добавьте еще 10 %, то есть 140 ккал – получится в среднем 1540 ккал. В результате вычислений у вас, скорее всего, получится калорийность в интервале от 1200 до 1800 или 2000 ккал.

Можно выбрать среднюю величину 1400–1500 ккал и ее придерживаться. Затем вычисляйте по обстоятельствам.

Если вы худеете медленно, уменьшите норму на 100 ккал, затем еще на 100, но только постепенно.

Если у вас не хватает сил на тренировки, появилась бессонница или многое раздражает вас, значит вы переборщили. Добавьте в дневной рацион лишнее блюдо. Ваш рацион должен обязательно состоять из 6 пищевых групп: овощи, фрукты, зерновые, белки, молочные продукты, жиры.

Принцип такой: в день вы должны употреблять 2 порции молочных продуктов (100 ккал на порцию); 3 пиалы (восточные) овощей (50 ккал на порцию); 4 порции фруктов; зерновых 6–7 порций (калорийность в расчете на порцию 80 ккал); 6 порций белков в день (55 калорий на 1 порцию); 1 порцию жиров (45 калорий на 1 порцию, примерно 5 г).

Что касается белка. Если усиленно занимаетесь, придется добавить коктейли из порошкового белкового концентрата или протеиновые батончики, так как растительного белка вам может не хватать.

Чтобы не «соскочить» с вегетарианской диеты, куда бы вы ни шли, всегда берите с

собой «перекус»: кефир, фрукты, батончики-мюсли, хлебцы, сухарики, быстроприготовленную кашу. Пейте много жидкости – это улучшит обмен веществ. Если приходится питаться в ресторане, старайтесь делать заказ с упором на овощные блюда (но без соусов, масла или майонеза).

Если ваш собственный опыт показывает, что питаясь кашами, вам трудно сбросить лишний вес, а вот белковая пища, наоборот, помогает, заменяйте порции одних продуктов на другие. Но при этом должно быть соблюдено следующее соотношение: зерновые/крахмалистые – 3 порции; порции белка – 10.

Прекрасным вариантом рецепта считается овощная смесь с рисом или рис с бобами. На завтрак можно съесть: овсяную кашу; кукурузные хлопья с обезжиренным молоком; фруктовый салат; хлебец с джемом, кофе или чай.

//-- Примерный план 7-дневного питания --//

Следуя этому простому меню, вы обеспечите себе примерно 1600 кал в день. При этом с жирами вы получите меньше 30 % калорий. Белков будет достаточно для поддержания самого активного образа жизни, и это значит, что, сжигая жир, вы не потеряете мышечную массу.

Первый день

Завтрак

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

Второй завтрак

1 небольшой банан и несколько миндальных орехов.

Обед

Хрустящий салат с тунцом:

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

1 чашка мелко порезанной капусты или салата,

1 ст. л. нежирной заправки,

1 ст. л. сладкой горчицы,

лимонный сок – по вкусу.

2 цельнозерновых хлебца,

2 помидора,

1/2 сладкого перца, порезанного ломтиками,

1 стакан обезжиренного молока.

Полдник

1 обезжиренный йогурт,

1 груша.

Ужин

100 г грудки индейки или курицы,

1/2 тарелки гречки,

1 чашка свежего шпината,

1/2 чашки вареной зеленой фасоли,

1 ч. л. оливкового масла + 1 ст. л. бальзамического уксуса,

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

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

## Второй день

### Завтрак

1 ломтик ржаного хлеба с тмином + 30 г нежирного сыра.

Поместите в микроволновку на полминуты, чтобы расплавился сыр.

1/2 грейпфрута,

1 стакан нежирного кефира.

### Второй завтрак

1/2 чашки творога,

1/2 чашки моркови.

Потереть, смешать с чесноком и нежирной заправкой.

### Обед

120 г порезанной куриной грудки,

50 г коричневого риса,

1/2 чашки порезанной капусты или салата,

1/2 помидора,

1 чашка порезанного сельдерея и сладкого перца,

1 стакан обезжиренного молока.

### Полдник

1 стакан томатного сока,

2 ст. л. несоленого арахиса,

1/2 чашки изюма.

### Ужин

Тарелка овощного супа,

1/2 чашки коричневого риса,

120 г куриной грудки.

2 сухих печенья,

1 апельсин.

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

## Третий день

### Завтрак

Яичница-болтуня: готовится из 1 яйца и 2 яичных белков на тефлоновой сковороде.

1 цельнозерновой хлебец,

1 ч. л. легкого масла,

1 стакан нежирного кефира.

### Второй завтрак

2 цельнозерновых хлебца с 30 г нежирного сыра,

1 банан.

### Обед

90 г постного говяжьего фарша сформировать в котлету и поджарить,

50 г перловой каши,

3 колечка сладкого лука,

свежий базилик,

1/2 «цуккини», порезанный ломтиками,

200 г помидоров, порезанных кубиками, с базиликом и чесноком,

50 г тушеных грибов,

1 ч. л. оливкового масла.

Полдник

1 чашка горячего шоколада без сахара,

1 яблоко.

Ужин

Салат из цыпленка:

90 г куриной грудки без кожи, порезанной кубиками,

1 яблоко средних размеров, мелко порезанное,

несколько перьев зеленого лука,

1/2 чашки порезанного укропа,

1 ст. л. грецких орехов,

1 ст. л. нежирной заправки,

1 ст. л. сладкой горчицы,

несколько листьев салата,

1 ломтик цельнозернового хлеба,

1 стакан обезжиренного молока.

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

Четвертый день

Завтрак

Овсяная каша с изюмом и отрубями,

1 кусочек обезжиренного сыра,

1 средний апельсин,

1 стакан обезжиренного молока.

Второй завтрак

1 обезжиренный йогурт,

1 яблоко,

1 цельнозерновой хлебец.

Обед

90 г нежирной ветчины,

2 ломтика черного хлеба с тмином,

1 чашка порезанной капусты,

1 ст. л. нежирной заправки,

2 помидора,

1 стакан сока.

Полдник

1 яблоко,

30 г сыра «Чедер» пониженной жирности.

Ужин

В тефлоновой сковороде смешать и поджарить:

120 г очищенных креветок,

1/2 сладкого перца, порезанного ломтиками,

1 небольшая луковичка сладкого лука, порезанная ломтиками,

200 г помидоров, порезанных кубиками,

1/2 чашки порезанных свежих трав,

1 ч. л. оливкового масла.

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

5 крупных оливок

1 ст. л. сыра «Фета» пониженной жирности.

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

Пятый день

Завтрак

1/2 тарелки перловой каши,

1 небольшое яблоко,

1 стакан обезжиренного молока.

Второй завтрак

1 обезжиренный йогурт,

батончик-мюсли.

Обед

Мексиканский салат:

1 чашка консервированной фасоли (жидкость слить),

1 чашка консервированной кукурузы (жидкость слить),

50 г тертого сыра «Чедер»,

несколько перьев зеленого лука,

1 помидор средних размеров, мелко порезанный,

1/2 чашки мелко порезанного сладкого перца,

заправить смесью:

1 ч. л. оливкового масла,

1 ч. л. сухих специй,

1 ст. л. красного винного уксуса или сок 1 лайма.

Сверху выложить:

1/2 чашки томатного соуса «Сальса»,

2 ст. л. нежирной сметаны,

несколько мелко покрошенных хлебцев.

Полдник

30 г сухой соломки,

1/2 чашка творога или йогурт.

Ужин

Жареный лосось с фруктовым соусом:

120 г жареного на тефлоновой сковороде филе лосося или семги.

Для приготовления соуса:

1/3 чашки кубиков консервированного ананаса,

1/2 чашки мелко порезанного манго,

1 шт. киви (мелко порезать),

2 ст. л. мелко порезанной зелени кориандра,

сок 1 лайма,

1/2 чашки коричневого риса,

4 побега спаржи, поджаренных в 1 ч. л. оливкового масла с чесноком.

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

## Шестой день

### Завтрак

1/2 чашки кукурузных хлопьев залейте стаканом обезжиренного молока, добавьте 2 ст. л. изюма,

1 ст. л. грецких орехов.

### Второй завтрак

30 г нежирной ветчины,

1 чашка ломтиков свежей дыни.

### Обед

Бутерброд с тунцом:

180 г консервированного белого мяса тунца (жидкость слить),

1 ст. л. майонеза пониженной жирности,

1 ст. л. сладкой горчицы,

1 ст. л. сладкого маринада,

несколько перьев зеленого лука.

Сверху посыпать:

1/2 чашки мелко порезанной петрушки.

Подавать с:

1 чашкой смеси зеленых салатных овощей,

1 ст. л. обезжиренной салатной заправки,

1 стаканом компота из сухофруктов.

### Полдник

1 чашка творога низкой жирности,

хлебец из цельного зерна,

стакан томатного сока.

### Ужин

120 г куриной грудки,

1 ст. л. приправ.

Поджарьте курятину в следующей смеси:

1 ч. л. оливкового масла,

1/2 чашки порезанного ломтиками лука,

1/2 чашки порезанного ломтиками сладкого перца.

Подавать с:

гречкой и измельченными листьями салата,

1/2 чашки обезжиренного йогурта,

1 /2 авокадо,

1 помидором средних размеров с французским базиликом с соком 1 лимона.

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

## Седьмой день

### Завтрак

1 хлебец из цельнозерновой муки,

1 груша,

1 обезжиренный йогурт.

### Второй завтрак

1 чашка горячего шоколада без сахара + 1 стакан обезжиренного молока,



1 апельсин.

Обед

180 г куриной грудки без кожи,

1 чашка шпината,

1/2 помидора средних размеров,

несколько перьев зеленого лука,

1 ст. л. нежирной заправки,

5 крупных оливок,

1 ст. л. нежирного сыра,

базилик по вкусу.

Подавать с пшеничной кашей.

1 стакан кефира низкой жирности.

Полдник

1 шоколадный пудинг без сахара,

1 небольшой банан.

Ужин

120 г жареной в тефлоновой сковороде говядины,

1 небольшая печеная картофелина,

1/2 чашки нежирной сметаны,

1/2 чашки вареных на пару «брокколи»,

1 чашка шпината с 1 ст. л. нежирной заправки,

белок 1 сваренного вкрутую яйца.

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

//-- Витамины для красивой кожи, волос и ногтей --//

Когда организм насыщен витаминами в полной мере, мы даже не замечаем этого. Но малейшая нехватка моментально сказывается на нашем внешнем облике: на состоянии кожи, волос и ногтей. Витамины должны питать организм ежедневно, так как сам он их практически не вырабатывает и не накапливает впрок, кроме жирорастворимых – А, D, E, К. Но те, кто привык следить за своим весом, очень часто недополучают эти важные элементы, так как сокращают потребление жиров в своем рационе. Вот почему важно дополнительно принимать препараты с витаминами и использовать косметику, в состав которой они входят. У косметологов есть свои фавориты или любимчики: витамин А – профилактика старения; витамин С – свежий цвет лица, защита от свободных радикалов; витамины группы В – восстанавливают функции клеток. А теперь о них и о других чуть подробнее.

При недостатке витамина А (ретинол) появляется сухость и шелушение кожи, угревая сыпь (возможен даже фурункулез), нарушается структура и замедляется рост волос (так называемый эффект сеченых кончиков). Участвует в процессе эпителизации, суточная норма – 2500–5000 МЕ или 1,5–2 мг.

При недостатке витамина В (тиамин) появляются мешки под глазами, отеки и угревая сыпь. Обеспечивает энергией органы и ткани, суточная норма – 0,02 мг на 1 кг массы тела.

В (рибофлавин). При недостатке появляются трещины на губах, в углах рта, кожные воспаления. Необходим для обмена жиров, регулирует работу сальных желез, суточная норма 0,03 мг на 1 кг массы тела.

В (пантотеновая кислота). При недостатке страдают наши волосы (седеют, выпадают). Незаменим для обмена жиров, увлажняет и повышает эластичность волос, суточная норма

не установлена (но часто входит в состав шампуней).

При недостатке витамина В (пиридоксин) возможны дерматиты, язвочки, сухость, ломкость ногтей. Очень важен для обмена белков, аминокислот и серы, суточная норма 25–50 мг; однако специалисты рекомендуют меньшие дозировки – 0,03 мг на 1 кг массы тела.

В (фолиевая кислота). Нехватка чревата малокровием, диспепсией, метеоризмом, нарушением вкусовых качеств. Принимает очень важное участие в кроветворении, суточная норма – 0,05 до 10 мг на 1 кг массы тела.

В (кобаламин). Недостаток вызывает малокровие. Также, как В, принимает участие в кроветворении. Специалисты считают, что недостаток В наблюдается крайне редко, так как витамин присутствует во всех продуктах животного происхождения. Но, если вы вегетарианка, то обязательно принимайте кобаламин – он не присутствует в продуктах растительного происхождения.

Следует также добавить, что витамины группы В имеют одну особенность: они усваиваются лучше при приеме их всех вместе. Диетологи советуют принимать витамины В-комплекса 3 раза в день с пищей по 25–50 мг.

Королевой витаминов называют аскорбиновую кислоту – витамин С, просто необходима для образования коллагена и эластина, сохраняющих и поддерживающих структуру кожи. При недостатке – вялая, «усталая», тусклая кожа, пигментные пятна и еще целый букет проблем. Но самое страшное, – нехватка аскорбинки приводит к отсутствию иммунной защиты кожи, а это быстрое старение под воздействием солнца и плохой экологии. Суточная норма – 3000 мг, но при стрессах, продолжительном нахождении на солнце, курении и увлечении кофе, при приеме противозачаточных гормональных таблеток суточная норма должна быть увеличена до 4000 мг (а то и до 5000 мг).

Витамин Е (токоферол) можно по праву считать не менее важным, чем витамин С. Это мощный антиоксидант и жирорастворимый витамин. Замедляет старение кожи, укрепляет наш мышечный каркас. При нехватке – тусклые волосы, быстрое обезвоживание кожи под воздействием солнца, плохой цвет лица. Суточная норма – 15 мг (но может возрастать в условиях высокогорья, при проживании на радиоактивно загрязненных территориях).

Биотин (или витамин Н) укрепляет волосяные луковицы, а при недостатке появляются бледность и шелушение кожи, выпадение волос. Суточная потребность 0,15-0,3 мг, но так как он содержится в основном в дрожжах (обычных и пивных) и грибах, чтобы получить суточную норму, необходимо принимать пищевые добавки, созданные на основе пивных дрожжей, которые содержат также железо и витамин С.

Витамин РР, другие названия ниацин и никотиновая кислота, обеспечивает наши клетки энергией, участвует в процессе «дыхания» клеток, влияет на цвет нашей кожи. Суточная норма женщин – 14–20 мг. При недостатке: бледность, сухость и воспалительные процессы на коже, выпадение волос. Чтобы обеспечить организм витамином РР необходима аминокислота триптофан – содержится в животном белке. Аминокислота необходима для синтеза никотиновой кислоты, предупреждающей старение кожи.

Из микроэлементов важнейшими для нас считаются цинк и селен. Цинк помогает образованию коллагена и эластина, отвечает за рост волос и способствует активному делению клеток. Селен – защищает клетки и ткани.

Лечебные мази, кремы и лосьоны, в состав которых входит цинк, помогут справиться с угревой сыпью и воспалениями; тем, кто хочет побыстрее отрастить волосы, советую увеличить потребление цинка. Суточная потребность в цинке – 15 мг, в селене –

достаточно периодически съедать тонкий ломтик (20 г) сала.

Если вас замучили воспаления на коже лица или тела, прыщи или угревая сыпь, косметологи советуют лечиться инъекциями витаминов группы В.

Что касается витаминной косметики, то, читая аннотацию к косметическому продукту, обращайте внимание на то, какие пищевые компоненты используются в нем. Потому что пищевые компоненты имеют в своем составе витамины и минералы, которые я описала выше. Таким образом вы будете активно подпитывать кожу и изнутри, и снаружи. Перечислю лишь некоторые овощи, фрукты, травы и т. д., на основе которых и изготовлена современная косметика: морковь – Е, С, РР, К и т. д.; огурец и авокадо – витамин С и группа В, Е, минералы; помидор – один из мощных антиоксидантов (в состав входит ликопен – борется против морщин); яблоко – содержит кислоту альфа-типа (оказывает отшелушивающий эффект); зеленый салат, петрушка, базилик – богатые витаминами и различными минералами (деликатно очищают, тонизируют кожу, удерживают влагу, особенно полезны для сухой, чувствительной и зрелой кожи); соя – богата антиоксидантами – изофлавонами; имбирь – входит в маски для волос; клюква, брусника, морошка (лесные ягоды) – просто кладезь витаминов и минералов, известно, что кислые ягоды сдерживают действие энзима, разрушающего коллаген; овсянка хороша не только как каша, это одно из лучших средств для возвращения здоровья сухой и воспаленной коже; розмарин – присутствует во многих увлажняющих средствах для тела; миндальное масло включает компоненты, образующие внешний кожный покров, защищающие от бактерий и удерживающие влагу; чай – один из самых популярных в последнее время компонентов в косметике.

//-- Примерные полезные диеты для вашей фигуры --//

//-- Полезная диета --//

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

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

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

Если для кого-то 1500 ккал кажутся слишком большим количеством для снижения веса, просто уменьшите порции. И, наоборот, если для поддержания стабильного веса вам окажется мало такого количества калорий, увеличьте порции на 15 %.

Сделайте то же самое, если вы худеете при рационе в 1700 ккал, а не в 1500. В качестве альтернативы можно добавить любое блюдо калорийностью 200 ккал, предварительно

просчитав его по таблице. Например, запеченный картофель: 225 г – 190 ккал.

### Примерное меню

#### День первый

##### Завтрак:

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

##### Перекус:

1 небольшой банан.

##### Обед:

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

##### Перекус:

1 столовая ложка семян подсолнечника.

##### Ужин:

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

#### День второй

##### Завтрак:

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

##### Перекус:

1 яблоко.

##### Обед:

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

##### Перекус:

1 столовая ложка тыквенных семечек.

##### Ужин:

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

#### День третий

##### Завтрак:

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

1 столовой ложки льняного семени.

Перекус:

1 апельсин, 20 г кураги.

Обед:

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

Перекус:

1 слива, 1 столовая ложка семян подсолнечника.

Ужин:

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

День четвертый

Завтрак:

ломтик зернового хлеба (30 г), намазанный 1 чайной ложкой нежирного маргарина и 1 столовой ложкой мармелада с низким содержанием сахара;

1 стаканчик (125 г) нежирного биоюгурта, добавить по чайной ложке жидкого меда и семян подсолнечника.

Перекус:

1 яблоко, 20 г миндаля.

Обед:

575 мл овощного супа;

1 ржаной хлебец;

25 г сыра бри;

1 небольшой банан.

Перекус:

1 груша.

Ужин:

1 куриная грудка без кожи (обмазать смесью из нежирного йогурта и карри и запечь до готовности);

на гарнир – 50 г (сухой вес) вареного риса басмати и салата из зелени и темно-зеленых овощей;

салат из нарезанного огурца и биоюгурта;

1 бокал вина или фруктовый сок.

День пятый

Завтрак:

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

Перекус:

1 яблоко.

Обед:

1 яйцо вкрутую и 30 г ветчины между двумя ломтиками зернового хлеба, намазанного нежирным майонезом с любыми салатными овощами;

салат из помидоров, огурцов, лука и зелени;

1 стаканчик диетического фруктового творога.

Перекус:

1 средний банан.

Ужин:

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

150 г простокваши с 1 столовой ложкой меда.

День шестой

Завтрак:

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

Перекус:

1 ржаной хлебец намазать 1 чайной ложкой меда или джема.

Обед:

85 г филе скумбрии (консервированной, вес дан без жидкости) под 1 столовой ложкой соуса из горчицы и майонеза;

большая порция салата из листовых овощей, зелени, помидоров, огурцов, заправленных любой заправкой без масла;

1 зерновая булочка;

1 мандарин или нектарин.

Перекус:

1 небольшой банан.

Ужин:

100 г говяжьего филе, нарезанного кубиками, по 50 г помидоров, шампиньонов и зелени поджарить на неполной столовой ложке оливкового масла; перемешать с гарниром из 50 г (сухой вес) вареной лапши;

1 бокал вина (сухого белого или красного) или фруктовый сок.

День седьмой

Завтрак:

половина грейпфрута (розового);

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

Перекус:

1 киви.

Обед:

40 г (сухой вес) вареного риса басмати с холодным вареным куриным филе (100 г);

1 небольшой апельсин разделить на дольки, соединить с нарезанным огурцом и 1/2 столовой ложки кедровых орехов, заправить обезжиренной французской заправкой.

Перекус:

2 ржаных хлебца намазать медом или джемом.

Ужин:

100 г филе лосося (гриль), политого смесью из 1 измельченного зубчика чеснока, зелени кинзы, 1,5 чайной ложки оливкового масла и щепотки морской соли;

на гарнир – 200 г вареного картофеля, смешанного с зеленью и 1 десертной ложкой оливкового масла, порцией горошка и порцией шпината;

1 бокал сухого вина или фруктовый сок.

//-- Вегетарианская диета --//

Если есть желание попробовать вегетарианский метод похудения, предлагаю вам диету, которая предполагает отказ от мяса и рыбы. Она более ограничена, чем те диеты, где употребляются все группы продуктов.

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

Чтобы заменить питательные вещества, содержащиеся в мясе, рыбе, птице, советую употреблять побольше темно-зеленых листовых салатов и овощей, бобовые, орехи и семена, неочищенное зерно, сушеные персики и курагу. Все перечисленные продукты имеют в своем составе железо, селен и витамины группы В. Источником кальция и белка являются следующие продукты: семена мака, кунжут, тофу, витаминизированное соевое молоко, миндаль, соевые бобы, инжир, фасоль, шпинат, бразильский орех, турецкий горох нут, брокколи, зелень, белокочанная капуста и белый хлеб, бобовые, макароны и неочищенное зерно.

Если вы не хотите быть строгой вегетарианкой, то вместо мяса советую употреблять рыбу, иначе можно лишиться себя очень важных и незаменимых жирных кислот омега-3.

Вместо рыбы, при желании, используйте льняное семя, грецкие орехи, арахисовое или рапсовое масла.

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

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

Примерное меню

День первый

Завтрак:

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

Обед:

400 мл грибного супа: лесные грибы, овощи, чеснок, лук, приправы по вкусу – варить на

слабом огне, можно измельчить в блендере; 50 г зернового хлеба.

Ужин:

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

День второй

Завтрак:

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

Обед:

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

Ужин:

бобы с чили (2 порции): разогрейте в сковороде с антипригарным покрытием 1/2 столовой ложки кукурузного масла, пассируйте на нем до золотистого цвета нарезанную луковицу и стручок зеленого перца, добавьте измельченный зубчик чеснока, 1 десертную ложку молотой паприки, 1 чайную ложку тмина и 1 красный перец чили. Обжарьте, затем добавьте 400 г консервированных бобов, предварительно слив жидкость, и 400 г измельченных консервированных помидоров, приправьте по вкусу.

Тушите содержимое сковороды на медленном огне 30 минут, периодически помешивая. Затем посыпьте 25 г раскрошенной моцареллы и ненадолго поместите в духовку или под гриль. Подавайте на большом листе зеленого салата.

День третий

Завтрак:

порция мюсли с обезжиренным молоком;

порция нарезанных фруктов или ягод;

1 ложка льняного семени.

Обед:

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

Ужин:

овощная запеканка (2 порции): обдайте кипятком или разогрейте в микроволновой печи 450 г овощной смеси (например, фасоль и зеленая фасоль, перец, морковь, брокколи, горошек, кукуруза), очень большие кусочки порежьте. Овощи должны быть мягкими.



Дайте стечь воде и уложите в форму. Сварите в подсоленной воде 75 г макаронных изделий, слейте воду и смешайте с овощами. Затем приготовьте соус для овощей: смешайте 20 г оливкового масла и 25 г муки, подогрейте смесь на среднем огне до получения однородной массы. Влейте 350 мл обезжиренного молока и всыпьте чайную ложку горчичного порошка. Размешивайте, пока соус не загустеет. Добавьте приправу по вкусу и 40 г тертого сыра моцарелла. Полученный соус вылейте на овощи и макароны. Посыпьте тертым пармезаном и обжарьте в духовке или гриле до золотистого цвета. Подавайте с большой порцией зеленого салата. Если вы истинная вегетарианка, вместо сыра посыпьте запеканку дроблеными орехами.

#### День четвертый

##### Завтрак:

аналогичен завтраку первого дня.

##### Обед:

сендвич (1 порция): 2 ломтика зернового или ржаного хлеба намазать нежирным маргарином, добавить нарезанный помидор и 50 г сыра бри.

Вариант: 50 г маринованного или обжаренного тофу, лесной гриб, обжаренный в оливковом масле с приправой; свежий фрукт.

##### Ужин:

чечевица со специями (2 порции): на сковороде с антипригарным покрытием разогрейте 1 столовую ложку арахисового масла и обжарьте 400 г сладкого картофеля (можно заменить любыми корнеплодами, например, топинамбуром), нарезанного кубиками.

Добавьте нарезанную луковцу и обжаривайте еще несколько минут. Затем добавьте измельченный зубчик чеснока, свежий перец чили, очищенный от кожицы и семян, по 1 чайной ложке тмина и свежего имбиря, чайную ложку семян кориандра. Помешивайте 1–2 минуты, затем добавьте сваренную или консервированную чечевицу (коричневую или зеленую) и 150 мл овощного бульона, доведите до кипения и варите на медленном огне без крышки 30 минут. Если смесь будет очень сухой, добавьте еще бульона. Приправьте по вкусу и добавьте 2 столовые ложки натурального йогурта (перед подачей). Подавайте со свежей капустой.

#### День пятый

##### Завтрак:

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

1/2 грейпфрута.

##### Обед:

рис с фруктами и орехами (2 порции): отварите 100 г коричневого риса, остудите. Затем смешайте рис с 50 г свежей стручковой фасоли, 25 г дробленых орехов (пекан или кешью), 1 столовой ложкой семечек подсолнечника, 4 измельченными половинками кураги, 1 измельченным бананом и заправьте смесью из 2 столовых ложек био-йогурта, лимонного сока, приправой (по вкусу) и 1 столовой ложкой хумуса; на десерт – порция любых фруктов.

##### Ужин:

тушеные овощи с грибами (2 порции): разогрейте в кастрюле с антипригарным покрытием 1 столовую ложку оливкового масла, обжарьте тонко нарезанный лук до

золотистого цвета. Нарежьте 200 г молодого картофеля (кубиками). Добавьте в кастрюлю 1 зубчик чеснока и по 1 чайной ложке тмина, паприки и кориандра, а также щепотку шафрана, картофель и грибы (175 г), 75 г свежей зелени, 200 г измельченных консервированных помидоров, 5 столовых ложек овощного бульона и приправы по вкусу.

Еще раз перемешайте и готовьте либо в духовке (180 °C), либо на плите, пока овощи не станут мягкими. Подавайте с хрустящими хлебцами (25 г).

День шестой

Завтрак:

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

Обед:

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

1 апельсин.

Ужин:

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

//-- Особая диета --//

Не секрет, что в период проявления ПМС (предменструальный синдром) у многих женщин появляется прямо-таки зверский аппетит. Многие жалуются, что всего за неделю умудряются набрать много лишних килограммов. Так вот, чтобы этого не происходило, предлагаю воспользоваться особой диетой, которая не только предотвратит набор веса, но и облегчит головные боли, отеки и боль в груди – все, что связано с задержкой жидкости в организме.

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

Что касается рыбы, то попробуйте в этот период приготовить вкусные и полезные блюда из лосося, тунца, форели, сардин, макрели и сельди.

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

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

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

Примерное меню

Завтрак на каждый день:

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

#### День первый

##### Обед:

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

##### Ужин:

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

#### День второй

##### Обед:

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

1 маленький ломтик зернового хлеба.

##### Ужин:

1 поджаренный стейк из рыбы с порцией вареной чечевицы; салат из огурцов, лука, сельдерея или любой зелени.

#### День третий

##### Обед:

порция овощного супа;

1 ломтик темного ржаного хлеба;

1 апельсин.

##### Ужин:

порция запеченного или жареного цыпленка со шпинатом, вареной чечевицей.

#### День четвертый

##### Обед:

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

1 банан.

##### Ужин:

вареные бобовые (горох нут) смешать со слегка обжаренным болгарским перцем, заправить смесь маслом и уксусом; большая порция зеленого салата с различными травами.

#### День пятый

##### Обед:

суп из спаржи;

1 маленький ломтик зернового хлеба;

1 апельсин.

##### Ужин:

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

День шестой

Обед:

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

Ужин:

шашлык из кусочков свиного филе с колечками лука. Подавать со смесью из болгарского перца (желтого, красного, оранжевого), порезанного колечками и обжаренного в арахисовом масле (в конце добавить томатное пюре);

2 столовые ложки коричневого риса.

День седьмой

Обед:

куриная грудка, запеченная или обжаренная с небольшим количеством масла;

вареная чечевица;

салат из овощей.

Ужин:

печеный картофель;

большая порция салата;

1 банан.

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

Эту диету можно использовать не только для снижения веса. Она также прекрасно подходит для поддержания веса в норме. Но особенно она хороша для тех женщин, которые вступают или вступили в климактерический период (или уже пережили его). Почему ее хорошо соблюдать именно во время климакса? Потому что эта диета помогает не только убрать лишние килограммы, но и предотвратить остеопороз (продукты, которые рекомендуется употреблять при этой диете, богаты кальцием). И это еще не все. Она содержит тот необходимый набор питательных веществ, который поможет облегчить негативные симптомы климакса: отеки, приливы, чувство усталости и раздражения.

Общие рекомендации:

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

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

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

– ешьте много овощей и зеленого салата (в предложенном меню варьируйте свой выбор по вкусу или продуктам, которые есть в наличии);

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

- ешьте продукты, богатые кальцием: капусту, молочные продукты, листовую зелень, белую рыбу, орехи и семена;
- ешьте фрукты богатые калием, овощи (включая стручковую фасоль), морские водоросли, зеленые листовые овощи (содержат природные гормоны, ферменты, витамин С и вещества, улучшающие самочувствие);
- обязательно включите в рацион жирные сорта рыбы, орехи и семена – важный источник жиров Омега-3.

#### Примерное меню

##### Завтрак на каждый день:

каждый день обязательно съедайте обезжиренный натуральный био йогурт с добавлением 2 столовых ложек мюсли с льняным семенем либо с добавлением орехов (грецкие, миндаль, бразильский) и один свежий фрукт. При наличии блендера можно делать коктейль из йогурта, фруктов и орехов.

##### Второй вариант завтрака:

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

##### Перекус:

один раз – пригоршня кураги, сушеных персиков или инжира;

второй раз – пригоршня орехов, но без верха.

#### День 1-й

##### Обед:

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

большая порция листового салата с нежирной заправкой без масла;

1 киви или сливы.

##### Ужин:

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

#### День 2-й

##### Обед:

3 хрустящих ржанных хлебца с паштетом из семян;

1 апельсин.

##### Ужин:

куриную грудку без кожи смазать маслом и запечь на противне с 1 нарезанным сладким перцем и 1 кабачком, измельченным зубчиком чеснока, листьями шалфея и розмарина.

Подавать с 3 столовыми ложками вареной зеленой чечевицы; сбрызнуть уксусом.

#### День 3-й

##### Обед:

смешать вареный картофель (молодой – по сезону) с листьями салата, вареным яйцом, ростками бобовых или злаков (любых, например, пшеницы), полить заправкой из 1

столовой ложки натурального арахисового масла и 1 столовой ложки готовой французской заправки.

Ужин:

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

Например, капуста и огурец; капуста и горох; огурец и болгарский зеленый перец.

День 4-й

Обед:

большая порция супа (например, с брокколи), посыпанного 1 столовой ложкой сыра чеддер или пармезан;

50 г белого хлеба;

1 апельсин.

Ужин:

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

День 5-й

Обед:

50 г хлеба с отрубями;

40 г сыра бри (камамбер) с большой порцией листового салата, полить заправкой без масла.

Ужин:

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

День 6-й

Обед:

1 порция отваренной пшеничной крупы; подавать с салатом из помидора, измельченной петрушки, большой нарезанной луковицы; заправить салат 1 столовой ложкой смеси оливкового масла с лимонным соком, сверху посыпать измельченным вареным яйцом.

Ужин:

2 маленькие отбивные из любого постного мяса, запечь на противне с 2 красными нарезанными перцами, 1 красной луковицей, в 2 чайных ложках оливкового масла с приправами (около 40 минут или до готовности).

Подавать отбивные с 2 столовыми ложками коричневого риса, смешанного с половиной смеси из красного перца.

День 7-й

Обед:

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

Ужин:

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

**Автор:** Синтия Вейдер

**Издательство:** Феникс

**ISBN:** 978-5-222-11104-8

**Год:** 2007

**Страниц:** 192