



**Ванесса Томпсон**  
**Суперкалланетика. Быстрый результат за  
минимальное время**

**Аннотация**

Созданная в 80-х годах XX века голландской балериной Каллан Пинкней, калланетика и в настоящее время является одной из самых популярных и эффективных фитнес-программ.

Книга «Суперкалланетика» – самое полное пособие по этой уникальной системе, в котором представлены все три уровня тренинга.

Используя книгу в качестве самоучителя, вы сможете плавно и безболезненно перейти от начального уровня к среднему и затем от среднего к продвинутому. Идеальная осанка, плоский живот и тонкая талия, великолепная форма ягодич и стройные ножки, женственность и грациозность движений – вот лишь неполный список того, чего можно добиться с помощью занятий калланетикой.

Представьте себе, что вы взяли в руки апельсин и выжимаете из

него сок. Так и в калланетике мы выжимаем из тела лишний жир и шлаки. При этом вы становитесь не только обладательницей красивой фигуры, но и укрепляете суставы, не перегружаете свой позвоночник и сердце, ведь суперкалланетика не имеет противопоказаний, ею могут заниматься женщины разных возрастов – от 16 до 60 лет.

---

Ванесса Томпсон

Введение

Глава 1. СУПЕРКАЛЛАНЕТИКА – РЕАЛЬНАЯ ПРОГРАММА СОЗДАНИЯ СОВЕРШЕННОЙ ФИГУРЫ

Что такое калланетика?

В чем секрет успеха калланетики?

Полезные эффекты от занятий калланетикой

Правила тренировки при занятиях калланетикой

Подготовка к занятиям калланетикой

Глава 2. РАЗМИНКА

Глава 3. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Глава 4. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СРЕДНЕГО УРОВНЯ

Глава 5. СУПЕРКАЛЛАНЕТИКА

Глава 6. ПИТАНИЕ И КАЛЛАНЕТИКА

Стратегия борьбы с лишним весом

«...Что это, Берримор? Овсянка, сэр...»

Мифы о здоровом питании

Живительная влага

Считаем калории

Вегетарианство, или как быстрее сбросить лишние килограммы

Примерный план 7-дневного питания

Витамины для красивой кожи, волос и ногтей

## Введение

Во все века красивое тело считалось величайшей эстетической ценностью. Идеал женской красоты привлекал внимание художников и скульпторов, поэтов и писателей, и даже философов. Ради нее устраивались рыцарские турниры, кровопролитные войны и состязания трубадуров. Наше время – не исключение. Прошли века, но женщины разных религий, культур и образа мышления все равно стремятся к красоте и улучшению своей внешности. Все мы хотим иметь такую фигуру, какой позавидовали бы самые красивые женщины мира. Но что значит быть красивой или иметь идеальную фигуру.

Все очень относительно. Кому-то хочется быть стройной, как березка, кому-то, наоборот, для полного счастья не хватает лишних килограммов (вот парадокс). Третья мечтает о длинных ножках идеальной формы; четвертая – о пышной груди; пятая... Так можно продолжать до бесконечности.

Быть красивой мечтает каждая из нас. Но в чем заключается секрет красоты? В различные эпохи и у разных народов мира существовали свои эталоны. Но, пожалуй, именно в Древней Греции зародился культ «красивого сложения». Красота женского тела связывалась с высоким ростом, красиво развернутыми плечами, тонкой талией, расширенным тазом, вертикальной линией живота, прямыми ногами совершенной формы. Если «отбросить» высокий рост (это уже от природы), не правда ли, эти древние каноны красоты чем-то схожи с нашими современными. До сих пор эталоном пропорциональности и красоты считается Венера Милосская (рост 164 см, окружность груди 86 см, талии – 66 см, а бедер – 93 см). Вот вам и пресловутые 90-60-90, о которых твердят организаторы конкурсов красоты. Хотя, я понимаю, зачем нам навязывают стандарты. Наверняка, чтобы легче было производить отбор конкурсанток. Не иначе. Ну, посудите сами, красивых женщин множество. Попробуй из такой многомиллионной массы выбрать самых-самых. Но вернемся к истории. Для египтян идеальными считались высокий рост, широкие плечи, узкая талия и бедра, а также крупные черты лица. Вся прелесть была в контрасте. Массивные прически должны были только подчеркнуть хрупкость женской фигурки и аристократические черты лица.

Начиная с XV века появляются многочисленные трактаты, посвященные красоте женщины. В них приводятся каноны женской красоты, связанные с формой и размерами плеч, груди, ног и рук. Вот пример одного из них, описанный Аньолой Фиренцуолой в начале XVI столетия: «Телосложение женщин

должно быть большое, прочное, но при этом благородных форм. Чрезмерно рослое тело не может нравиться, так же как небольшое и худое... Самая красивая шея овальная, стройная, белая и без пятен... Плечи должны быть широкими... На груди не должна проступать ни одна кость. Самые красивые ноги – длинные, стройные, внизу тонкие с сильными снежно-белыми икрами, которые оканчиваются маленькой, узкой, но не сухощавой ступней...».

Для идеала женской фигуры XVII века были характерны развитые формы плеч, груди, бедер и очень тонкая талия, которую с помощью корсета затягивали до 40 см в обхвате.

В аристократических салонах XVIII–XIX веков воспринимались как идеальные фигуры с маленькой изящной головкой, узкими плечами, тонкой и гибкой талией, округлой линией бедер.

Вспомним хотя бы образ Наташи Ростовой в романе Л.Н.Толстого «Война и мир», особенно ее первый бал, или образ А. Карениной. Эстетический идеал красоты русской женщины из народа связывался с высокой статной фигурой, величественной осанкой, плавной лебединой походкой – «выступает, словно пава...».

Начало XX века изменило не только эталон женской красоты, но и моду, которая должна была делать более выразительным внешний облик. Маленькие шляпки и сумочки, длинные женственные юбки и маленькие жакеты только подчеркивали изящество и грациозность женщин.

Ну а дальше все просто: менялась мода, менялись и секс-символы. Сначала Твигги положила начало моды на истощенную (а на мой взгляд, так вообще изможденно-дистрофичную) подростковую фигурку. Затем Мэрилин Монро своими сексуально пышными формами взбудоражила мир. Так все и менялось, вплоть до 90-х годов прошлого века. Именно он внес новые нотки, сделав популярным модельный бизнес. Практически все женщины и девушки стремились иметь стандартную фигуру, чтобы отчасти походить на популярные топ-модели. Начался просто настоящий бум на аэробику, всевозможные диеты и самые разные средства, не всегда полезные для здоровья. Эпоха унисекса просто уравнила мужчин и женщин, породив огромное количество пародий, карикатур и анекдотов на эту тему.

Если проследить всю историю идеалов женской красоты, то без сомнений остается тот факт, что во все времена ценились изящество и грациозность фигуры. И какими бы разными ни были эталоны красоты, всегда главным условием женской привлекательности, которое выше всех вкусов, предпочтений и мод, является здоровье. Об этом писал еще Лопе де Вега: «У женщины, как опыт учит, здоровье с красотой неразделимы».

Да и на самом деле, если нет здоровья, то нет и легкой походки, красивой осанки, хорошего цвета лица, жизнерадостности – всего

того, что любую женщину делает красивой. Гладкая и упругая кожа, блестящие волосы, ясные, чистые глаза – лучшие показатели общего здоровья. Красивая осанка, развернутая линия плеч и упругая легкая походка – признаки активности, энергии, хорошо развитого и тренированного тела.

Человек в любом возрасте должен оставаться красивым, особенно если этот человек – женщина. Красота, здоровье и физическое совершенство – часто результаты долгого и упорного труда.

Недаром французы говорят, что нет некрасивых женщин, а есть женщины, которые не хотят быть красивыми.

Еще в глубокой древности врачи и философы считали, что без занятий физической культурой здоровыми быть невозможно.

Плутарх называл движение – «кладовой жизни».

В наш век, когда без хорошей фигуры, энергичности и здоровья невозможно сделать карьеру и подниматься вверх по служебной лестнице, когда все это ценится так же, как интеллект и профессионализм, когда мода на спорт захлестнула большую половину человечества, невозможно не дружить с фитнесом. Тем более, что понятие «красивая женщина» давно уже ассоциируется с изящной, грациозной, спортивной фигурой. Да и не это главное, без занятий физическими упражнениями невозможно надолго оставаться молодой, красивой, здоровой и энергичной, невозможно предотвратить старение. Моя книга для тех, кто устал с унынием глядеть на себя в зеркало, кому надоело прятать свою фигуру под бесформенными и безразмерными одеждами, кого не устраивает «застойный» образ жизни. Она для тех, кто всерьез решил заняться своей внешностью, кто понял, что косметический кабинет, парикмахерская и портниха не могут скрыть лишние жировые отложения, неуклюжую тяжесть походки, некрасивую осанку и другие недостатки.

Если вы хотите на долгие годы на зависть всем окружающим, всем кумушкам у подъезда сохранить свою привлекательность и стать обладательницей поистине огромного богатства – идеальной фигуры, то эта книга для вас.

## **Глава 1. СУПЕРКАЛЛАНЕТИКА – РЕАЛЬНАЯ ПРОГРАММА СОЗДАНИЯ СОВЕРШЕННОЙ ФИГУРЫ**

### **Что такое калланетика?**

Калланетика – это медленная, спокойная по форме гимнастика со статической нагрузкой. Она высокоэффективна и способствует подтяжке мышц и быстрому снижению веса и объемов тела. Активизирует иммунную систему организма.

Идеально подойдет тем, кто предпочитает вдумчивые, спокойные занятия активным и сложным в координационном отношении

танцевальным видам фитнеса. Эта удивительно эффективная программа тренировок поможет создать гармоничный баланс между телом и разумом, позволит обрести отличную физическую форму, развить концентрацию и избежать травм.

Создательница этой системы упражнений – голландская балерина Каллан Пинкней. Система упражнений названа в ее честь. Еще в детстве у Каллан были проблемы с бедрами, и чтобы избавиться от своих недостатков, она занималась танцами и прыжками в воду. Эти элементы Пинкней внесла в свою методику улучшения фигуры. Каллан Пинкней уже за 60, но ее фигуре могут позавидовать шестнадцатилетние девчонки. Она уверяет, что разработанный ею комплекс упражнений действует омолаживающе на весь организм: после 10 занятий вы будете чувствовать себя на 10 лет моложе. Ведь один час занятий калланетикой сопоставим с 7 часами занятий классической гимнастикой или 24 часами аэробики.

Представьте себе, что вы взяли в руки апельсин и выжимаете из него сок. Так и мы в калланетике выжимаем из тела лишний жир и шлаки, при этом мы щадим и укрепляем суставы, не перегружаем сердце: калланетика не имеет противопоказаний. В Европе и многих других странах ею увлекаются люди разных возрастов – от 16 до 60 лет. Причем эта система упражнений популярна не только среди женщин, в оздоровительных клубах занимается также огромное количество мужчин. Приведем лишь несколько восторженных откликов: «Я испытала мгновенные силовые улучшения, а затем лишние дюймы моего тела стали исчезать!» – Роз Мари О'Мэлли, Сакраменто, Калифорния.

«Калланетика не только позволила мне снова играть в гольф, но и повысить результаты в игре!» – Джордж Торн, Денвер.

«Теперь я ношу свою одежду с гордостью и комфортом. Я стою прямо и совершенно уверена в себе... Впервые в жизни у меня сильные, красивые ноги, подтянутый плоский живот и прекрасные ягодицы, целлюлит и дряблость исчезли!» – Лиза Коллинс, Чикаго. Можно смело сказать, что из всех видов гимнастики именно калланетика дает возможность почувствовать свои мышцы, подтягивает кожу, дает энергию и повышает сексуальность. Это подтверждают женщины, занимающиеся калланетикой во всем мире.

### **В чем секрет успеха калланетики?**

Во-первых, калланетика не требует посещения специально оборудованных спортзалов, познать все прелести тренировки вы можете дома. Не понадобится особое оборудование, специальная одежда или обувь. Достаточно надеть удобную для вас обычную спортивную форму, лучше яркую, создающую настроение,

включить любимые мелодии и начать заниматься.

Во-вторых, эта медленная и спокойная гимнастика подразумевает в то же время колоссальную интенсивную работу мышц во время занятий. Она построена на основе статических нагрузок, поз классической йоги и растяжках после каждого упражнения, назначение которых – предотвратить мышечные боли и не допустить излишнюю рельефность.

Статические упражнения направлены на микросокращения мышц. В калланетике нет рывков и прыжков (вы можете не беспокоиться за свои колени и спину), нет разности напряжения соседних групп мышц. Задействуются все, в том числе мелкие мышцы.

Основанные на стретчинге (растягивании) и статике упражнения вызывают активность глубоко расположенных мышечных групп, поэтому быстро начинают худеть глубокие участки залежалой жировой ткани. Физиологический эффект основан на том, что при длительной статической нагрузке на мышцу возрастает уровень ее метаболизма (увеличивается скорость обмена веществ), что гораздо эффективнее, чем при циклической нагрузке, и гораздо важнее (за счет этого сжигается большее количество калорий). Вы не наращиваете массу мышц, а приводите их из дряблого состояния в естественную эстетическую форму, соответствующую здоровому организму.

Калланетика, словно талантливый скульптор, поможет вам вылепить новую фигуру с безупречными формами: исправится осанка и исчезнет остеохондроз, поднимется грудь, станет подтянутым и плоским живот, улучшится форма ягодиц. Вы сами удивитесь, что за короткий срок станете более гибкими, подтянутыми и, самое главное, – ваши движения обретут плавность и женственность. После занятий вы почувствуете удивительную легкость во всем теле, так как упражнения обладают оздоравливающим воздействием. Калланетика поможет вам достичь результатов, которые можно «взвесить» и «измерить» уже после нескольких занятий. Американцы называют калланетику «гимнастикой неудобных поз», так как упражнения составлены таким образом, что одновременно работают все основные мышцы тела.

В этом ее преимущество и принципиальное отличие от других видов фитнеса, где при напряженной работе лишь отдельных мышечных групп остальные части тела остаются не задействованными.

Вот всего лишь восемь возможных или побудительных мотивов к тому, чтобы начать совершенствовать себя уже завтра:

1. Ваш вес превышает норму. Если вы завтра отправитесь заниматься в клуб фитнеса, не исключено, что не сможете выдержать больше 10 минут, тогда как занятие длится 50 минут. Одышка и боли в суставах вам гарантированы.

2. Вы не сторонник высокоинтенсивного тренинга. Бег, прыжки – не для вас. Высокий темп для вас утомителен, и пропадает всякое желание заниматься.
3. Вам не интересны тренажеры и кажется сложным поднимать гантели, штангу, активно работать с ними, особенно если вы только начинаете свои занятия фитнесом.
4. Вам нравится спокойная атмосфера. Калланетика чем-то похожа на йогу, в ней присутствует полная сосредоточенность на каждом движении. Спокойная атмосфера вам, конечно, гарантирована, но не впадайте в иллюзию, думая, что занятия очень просты. Чтобы одолеть все упражнения, выдержать статическое напряжение, придется приложить немало усилий.
5. Вы хотите попробовать что-то новое, так как не первый год занимаетесь фитнесом, может, стоит разнообразить свои тренировки именно калланетикой.
6. В фитнес-клубах можно потеряться среди многообразия программ (фитбол, хип-хоп, тайбо, киббо), а у вас хромает координация движений. Значит калланетика также для вас – простые, несложные в координационном плане упражнения дают приличную нагрузку.
7. В целом вы довольны своей фигурой, но хотите подкорректировать бедра или подчеркнуть талию. В этом вам поможет калланетика, так как вся система упражнений направлена на коррекцию проблемных зон.
8. Вы предпочитаете заниматься дома. У вас очень мало времени, чтобы регулярно посещать фитнес-клуб. Тогда эта книга тоже для вас, ведь понадобится только стул, полотенце и зеркало.

### **Полезные эффекты от занятий калланетикой**

Регулярные тренировки дают массу полезных эффектов. Чем дольше и настойчивей вы занимаетесь, тем больше пользы получите от этой простой, но в то же время весьма эффективной системы. Вот самые общие результаты, которые станут для вас ощутимыми уже через несколько недель тренировок:

- улучшится осанка, исчезнет остеохондроз и боли в спине;
- улучшится обмен веществ и укрепится иммунная система;
- естественно снизится вес;
- улучшится тонус тела;
- улучшится гибкость и удлинятся мышцы без увеличения объема;
- укрепятся суставы, более сильной станет мускулатура;
- уменьшится подверженность стрессам и увеличится уверенность в собственных силах.

### **Правила тренировки при занятиях калланетикой**

Для того, чтобы занятия калланетикой давали только положительный эффект, сформулирую ряд методических требований.

Как я уже писала, калланетика – это гимнастика статических поз. Особенностью системы является определенная статическая нагрузка на мышцы тела. Принимая необходимую позу, нужно удерживать ее в течение 25-100 счетов, в зависимости от начального уровня вашей подготовки. Замечу, что тем, кто никогда не занимался фитнес-программами, не удастся удерживать позу более 10–15 счетов. Но не отчаивайтесь, со временем ваши мышцы привыкнут к нагрузке, и продолжительность статического напряжения можно будет увеличивать до верхнего предела. Для начала старайтесь удерживать позу 5-10 счетов, затем, передохнув, повторите упражнение. Если вы серьезно нацелены снизить вес и стремитесь достичь идеальной фигуры, советую заниматься на начальном уровне физической подготовленности 3 раза в неделю по 1 часу. Тем, кто хочет просто подкорректировать проблемные зоны, рекомендую тренировки по 30 минут 2 раза в неделю. Когда достигните стабильных успехов, можете заниматься всего 1 час в неделю, получая удовольствие вместе с отличным самочувствием и прекрасным настроением.

Тем, кто собирается тренироваться систематически, рекомендую внимательно прочитать следующие правила (особенно это касается начинающих и незанимавшихся спортом в течение нескольких лет).

Первое правило тренировки – постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок. При низкой исходной тренированности, на начальном этапе необходимо очень дозированно подходить к нагрузкам. Добавление нагрузок должно составлять 3–5% на каждой неделе тренировок по отношению к достигнутому уровню, а после достижения высоких результатов – меньше. Поскольку трудно определить функциональные возможности вашего организма, на начальном этапе не рекомендую выполнять упражнения до максимума, так как перетренированность надолго не позволит вам приступить к регулярным занятиям. Не следует сразу стремиться к достижению конечных результатов и по другой причине. Исследования показывают, что эффект от тренировки на первых этапах выше, чем на последующих, когда вы приближаетесь к пределу своих возможностей. Дело не только в опасности передозировки нагрузки, но и в том, что посильные, то есть значительные, но не предельные физические нагрузки, гораздо эффективнее улучшают состояние внутренних органов. Поэтому не спешите в кратчайший срок наверстать упущенное и срочно стать красивой. Такое

нетерпение опасно. Постепенность, постепенность и постепенность – вот ваш девиз!

Второе правило, которое необходимо учитывать, состоит в разнообразии упражнений. Для качественного разнообразия физических нагрузок вам достаточно от 7 до 12 упражнений, но зато существенно отличающихся друг от друга. Это позволит тренировать разные стороны функциональных способностей всего организма. Если включать только одно или два упражнения, да к тому же воздействующих только на небольшие группы мышц, то достигается узкоспециализированный эффект от тренировки. Нельзя подтянуть живот или добиться тонкой талии, имея слабые мышцы спины, также нельзя подкачать мышцы ягодиц, не тренируя бедра.

Третье правило, соблюдение которого обеспечивает активное противодействие преждевременному старению, состоит в первоочередной тренировке двигательной функции. Это касается прежде всего тех женщин, чей возраст – больше сорока лет. Если еще совсем недавно для людей среднего и пожилого возраста считались противопоказанными некоторые упражнения, то сейчас исследования опровергают старые данные. Дозированные упражнения калланетики наиболее эффективны для оздоровления. Чем больше отвыкает организм от конкретного движения, тем ценнее оно в качестве средств тренировки. Если, конечно, не забывать о строгом дозировании и постепенности наращивания нагрузок. Кстати, мама Каллан Пинкней, которой 80 лет, с удовольствием занимается калланетикой, оказывая активное противодействие старению.

Четвертым правилом является систематичность занятий. Только при регулярных занятиях мы сможем получить максимальный эффект, то есть не только добиться идеальной фигуры, но и поддерживать оптимальное физическое состояние организма долгие годы.

### **Подготовка к занятиям калланетикой**

Прежде чем начинать тренировку, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно, если в прошлом у вас были травмы, хронические заболевания, или вы беременны, а также если вы старше 50 лет, хотя калланетика и не дает противопоказаний. Начинайте свою первую тренировку только после внимательного ознакомления с упражнениями.

Перед выполнением комплекса упражнений необходимо подготовить к работе мышцы и суставы. Для этого я предлагаю разминку, которая должна обязательно выполняться перед каждой тренировкой.

Выполнение разминки поможет разогреть и подготовить мышцы к

работе, предохранит вас от травм. Каждое упражнение состоит из простых и легко выполнимых движений. Все они основаны на стретчинге. Растягивание мышц перед тренировкой делает их упругими, поможет приучить к статическим нагрузкам, на которых основана калланетика.

В детстве каждый обладает природной гибкостью, но с возрастом, без регулярных занятий, мы начинаем терять ее. А ведь хорошая гибкость мышц и суставов – это показатель молодости нашего организма. Кроме того, гибкие мышцы и суставы менее предрасположены к растяжениям и вывихам.

Поэтому, прежде чем приступить к основным занятиям, обязательно выполните комплекс разминки. Старайтесь не задерживать дыхание во время выполнения упражнений, дышите спокойно и равномерно.

Избегайте резких и рывковых движений, мышцы следует растягивать плавно и медленно, но с некоторым усилием, пока не почувствуете напряжения. Удерживайте принятую позу столько, сколько позволяет ваша физическая подготовленность.

На начальном этапе будет достаточно и 10–20 секунд, на следующем уровне – 30 секунд. В дальнейшем вы можете увеличить время до 60 секунд. Но никогда не растягивайте мышцы до болезненных ощущений.

Каждая женщина мечтает быть красивой, стройной и подтянутой. Но только физических упражнений (даже если вы занимаетесь ими с большой увлеченностью) не достаточно для формирования идеальной фигуры.

Необходимо и рациональное сбалансированное питание. Как показывает практика, мы довольно легкомысленно относимся к этому вопросу.

## Глава 2. РАЗМИНКА

Цель разминки – подготовить наши мышцы к предстоящей работе и повысить уровень функционирования основных систем организма.

Разминка состоит из двух частей: общей и специальной. Общая часть разминки повышает функциональные возможности организма в целом. В общую часть разминки можно включить медленный бег, прыжки на скакалке, подвижные игры, общеразвивающие упражнения. Главное условие, чтобы эти упражнения не требовали чрезмерного напряжения и хорошо разогревали тело.

Специальная часть разминки направлена на подготовку к активной деятельности тех групп мышц, которые будут задействованы в тренировке.

Упражнения, выполненные в ходе специальной разминки, повышают работоспособность мышц, что позволяет мышцам без повреждений перенести нагрузки. Специальная часть разминки сокращает период встраивания организма в рабочий режим. Эффективно проведенная разминка повышает температуру тела на несколько градусов и вызывает благоприятные для активной физической деятельности физиологические изменения в организме. Эти изменения характеризуются повышением эластичности мышц, и как следствие, улучшением их способности к расслаблению и сокращению; увеличением эластичности сухожилий и связок; ускорением кровоснабжения мышц и повышением насыщения их кислородом.

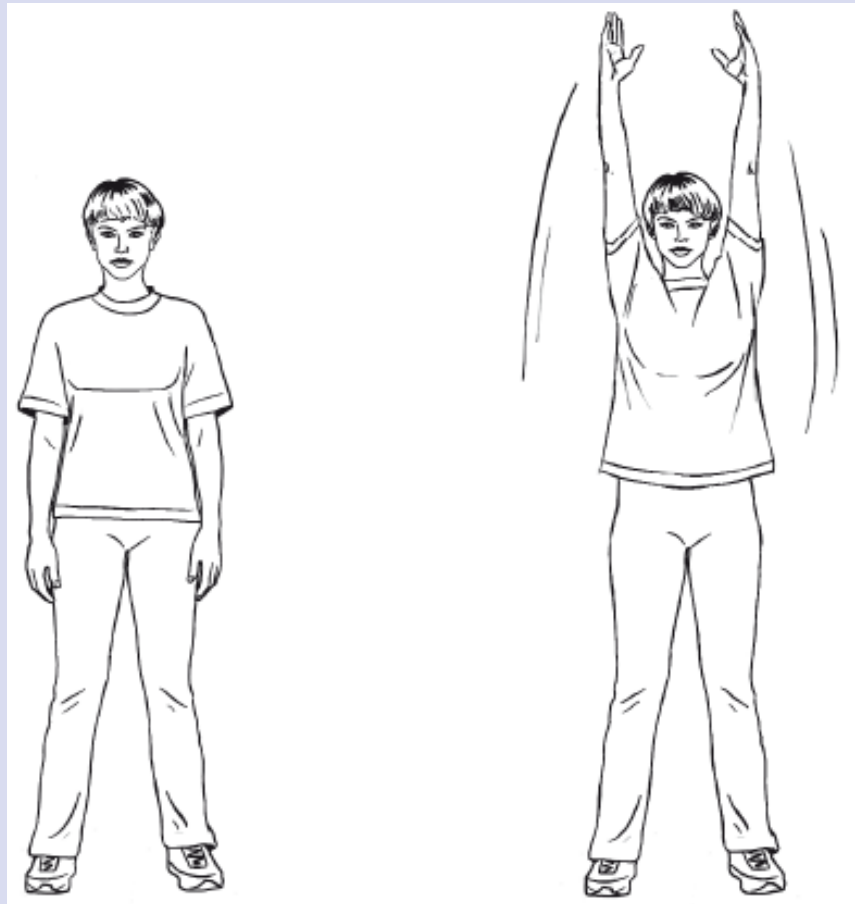
Пожалуй, самым немаловажным фактором разминки является предупреждение травматизма во время тренировки, ведь мы занимаемся с целью укрепить здоровье, а не нанести ущерб своему организму. При выполнении упражнений разминки старайтесь ощущать реакцию своего организма. Ваше тело само подскажет, что хорошо для него, а что нет.

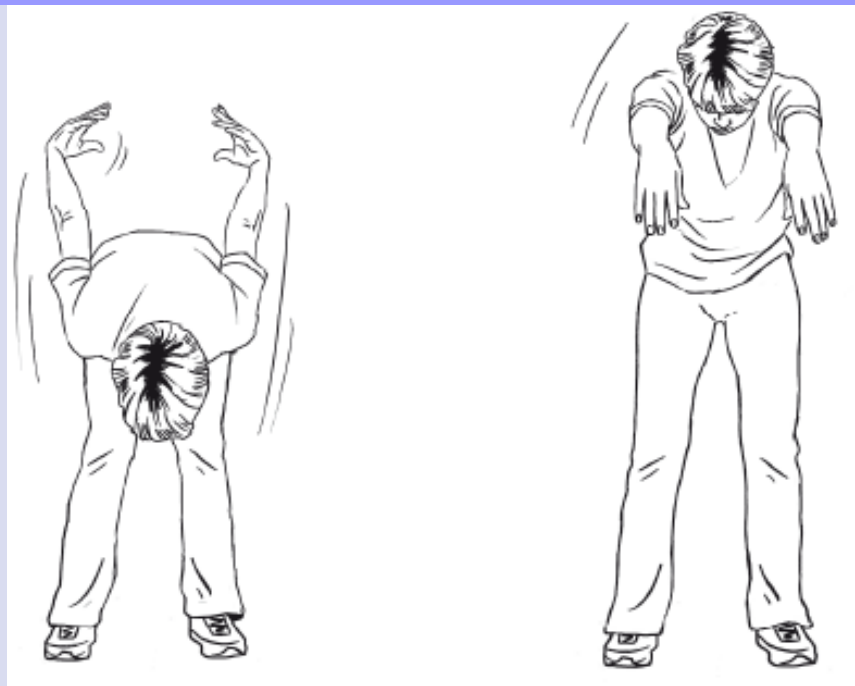
### Упражнение 1

**Упражнение направлено на разогревание мышц всего тела перед выполнением упражнений комплекса.**

**Исходное положение:** станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно расположены вдоль туловища, голову держите прямо, взгляд направлен вперед. Поднимите прямые руки вверх и максимально растяните спину и торс. Сгибая колени выполните наклон туловища вперед-вниз с одновременным отведением рук назад. Во время разгибания туловища подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх и вернитесь в исходное положение.

Упражнение выполняйте свободно и раскованно в среднем темпе. Количество повторений – 5 раз.





## **Упражнение 2**

**Упражнение направлено на разогревание мышц всего тела перед выполнением упражнений комплекса.**

**Исходное положение:** станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.

Поднимитесь на носки, вытяните руки вверх и максимально потянитесь всем телом. Плечи расправлены, взгляд направьте на руки, представьте, что вы устремляетесь ввысь. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов. Затем расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.



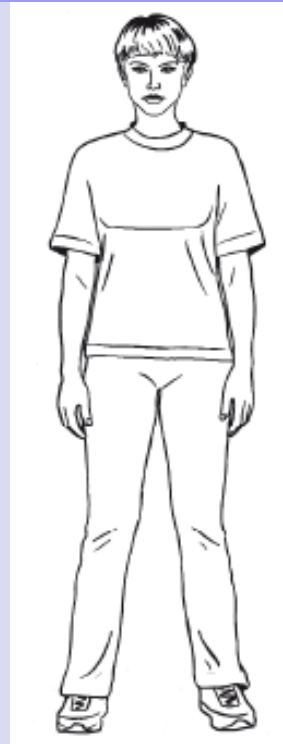


### **Упражнение 3**

**Упражнение направлено на разогревание мышц всего тела перед выполнением упражнений комплекса.**

**Исходное положение:** станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.

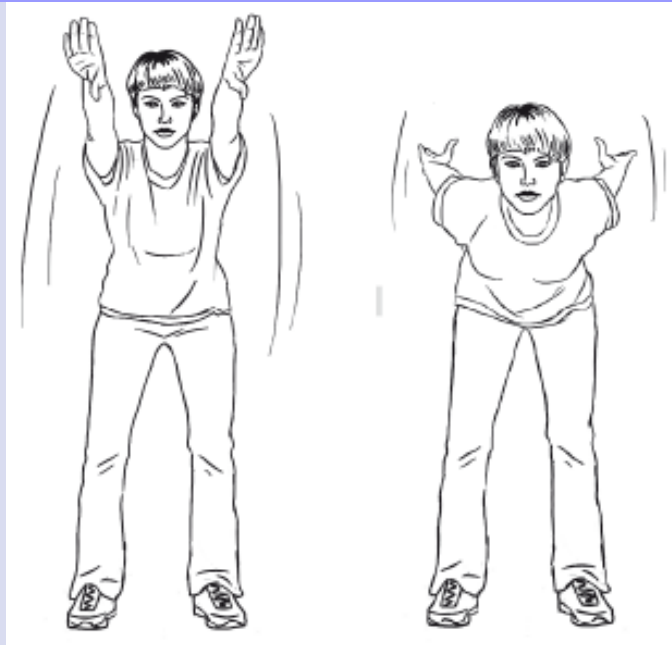
Выполните полуприсед, немного согнув ноги в коленях. Слегка наклоните туловище вперед. Потянитесь, вытянув руки вперед и чуть вверх, сохраняя при этом абсолютно прямое положение спины. Задержитесь в этой позе на 10–30 счетов (в зависимости от уровня вашей физической подготовки). Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.



#### **Упражнение 4**

**Упражнение направлено на разогревание мышц всего тела перед выполнением упражнений комплекса.**

**Исходное положение:** займите конечное положение предыдущего упражнения (3 упр.). Из этого положения плавно переведите прямые руки назад, так, чтобы ладони внутренней стороной были направлены вверх. Шею и подбородок вытяните вперед. Сохраняйте абсолютно прямое положение спины. Эта поза должна быть похожа на позу пловца перед стартом. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.



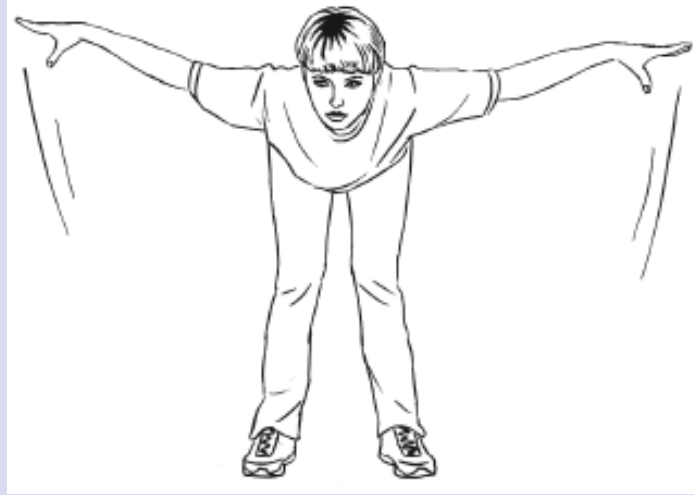
### **Упражнение 5**

**Упражнение направлено на разогревание мышц всего тела перед выполнением упражнений комплекса.**

**Исходное положение:** станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.

Выполните наклон туловища вперед, параллельно поверхности. Вытяните руки в стороны, колени прямые. Потянитесь, стараясь растянуть руки в стороны, а туловище вперед. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.



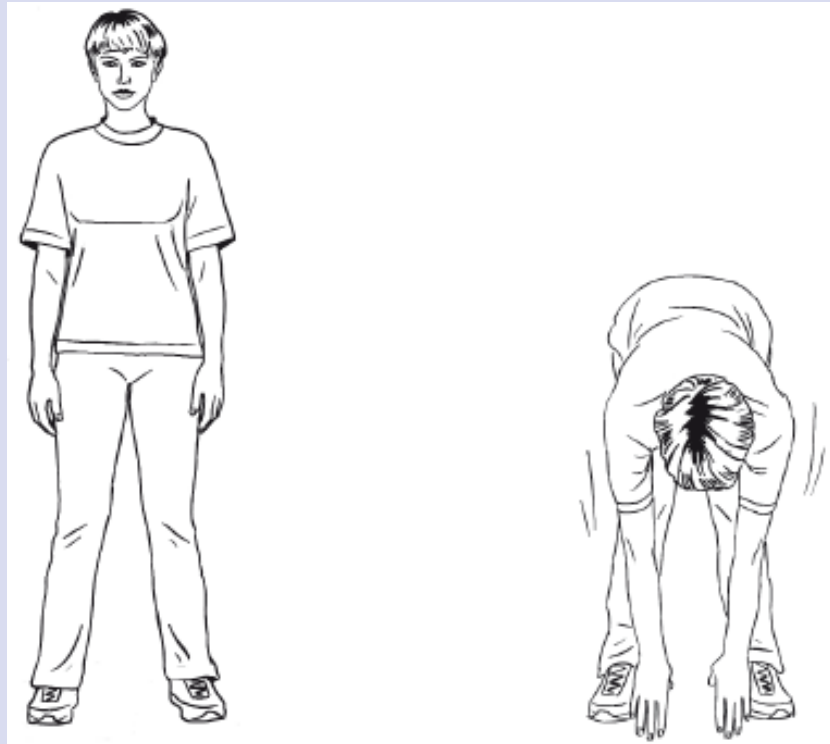


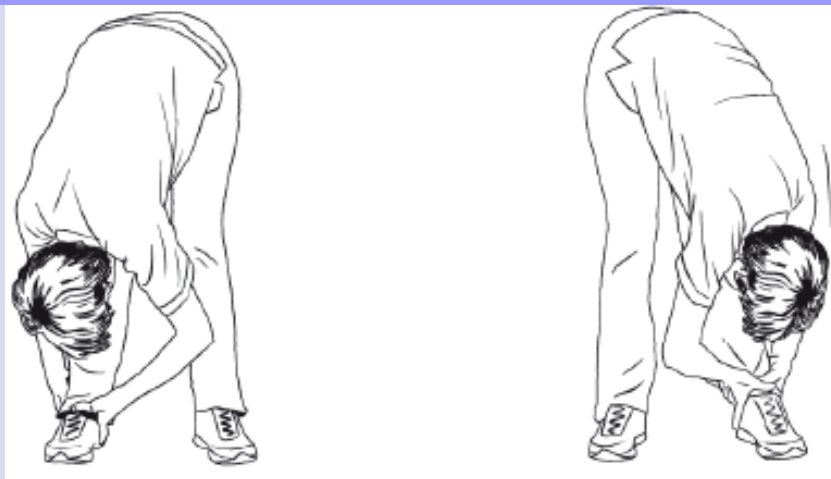
### **Упражнение 6**

***Упражнение растягивает мышцы ягодиц и задней поверхности бедра, укрепляет суставы поясничного отдела позвоночника, разогревает мышцы ног перед выполнением основного комплекса.***

**Исходное положение:** станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.

Выполните глубокий наклон вперед, коснитесь поверхности кончиками пальцев. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Затем медленно разверните туловище к правой ноге и обхватите ладонями лодыжку. Вы должны плотно прижаться грудью к ноге, лбом к колену, почувствовав натяжение мышц ягодиц и задней поверхности бедра. Снова задержитесь в этом положении и выполните то же самое, развернувшись к левой ноге. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.



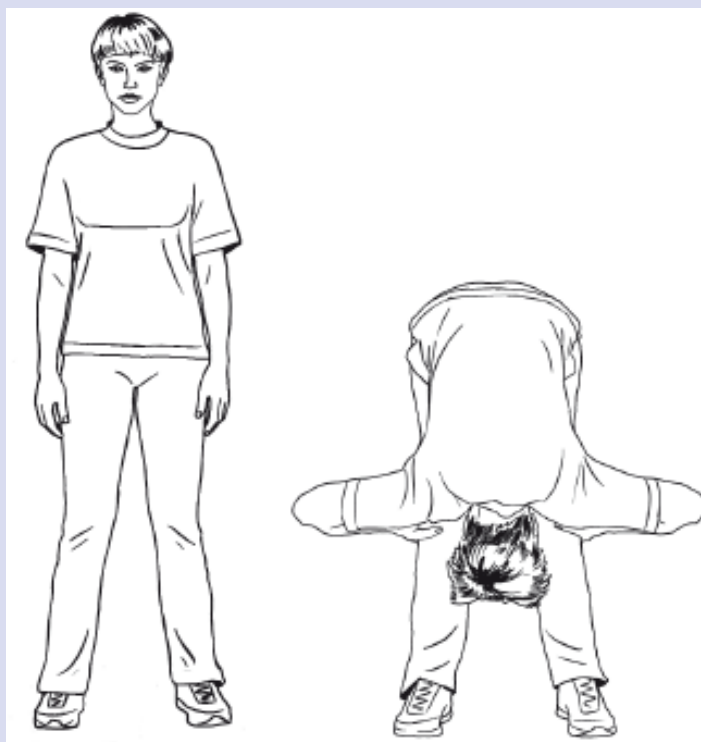


### **Упражнение 7**

**Упражнение растягивает мышцы спины, ягодиц и задней поверхности бедра, укрепляет суставы поясничного отдела позвоночника, разогревает мышцы ног перед выполнением основного комплекса.**

**Исходное положение:** станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.

Выполните наклон туловища вперед. Обхватите ладонями колени и разведите в стороны локти. Вы как будто хотите просунуть туловище между ног. Задержитесь в этом положении на 1030 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Почувствуйте натяжение мышц спины, ягодиц и задней поверхности бедра. Затем расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.



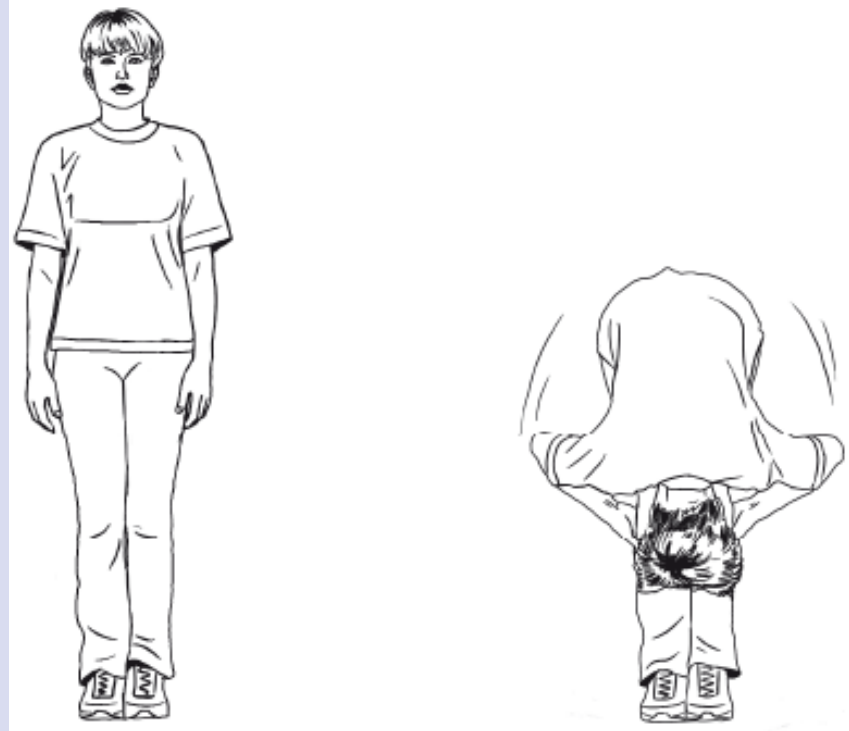
### **Упражнение 8**

**Упражнение растягивает мышцы ягодиц и задней поверхности бедер, укрепляет суставы поясничного отдела позвоночника, разогревает мышцы ног перед выполнением основного комплекса.**

**Исходное положение:** станьте прямо, ноги вместе, стопы соединены, руки свободно расположены вдоль туловища.

Выполните плавный наклон туловища вперед, мягко обхватите руками колени и уткнитесь

в них носом. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Почувствуйте натяжение мышц ягодиц, спины и задней поверхности бедер. Затем расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

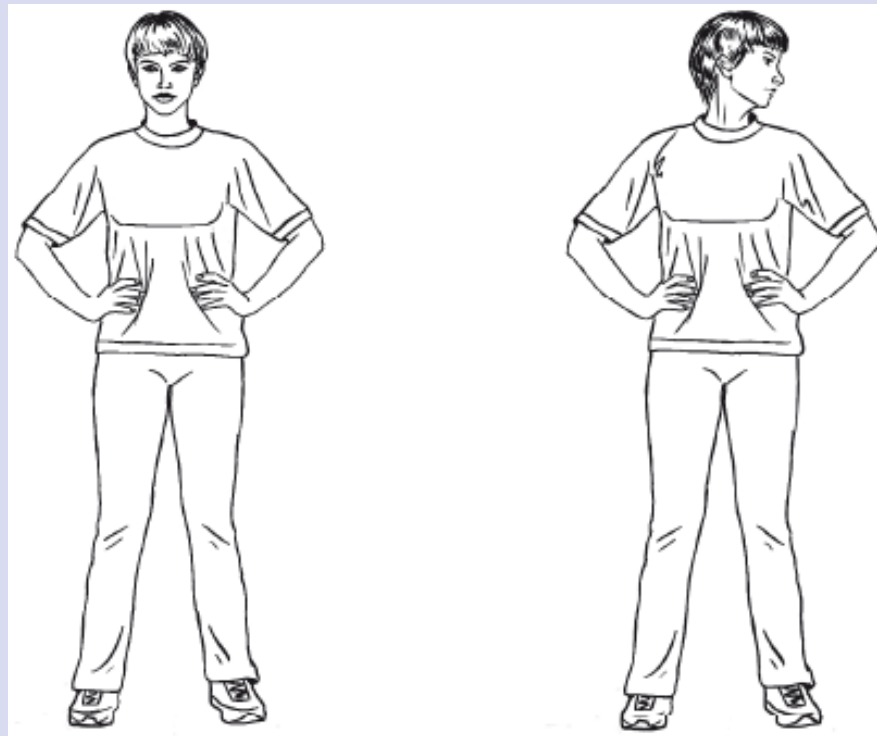
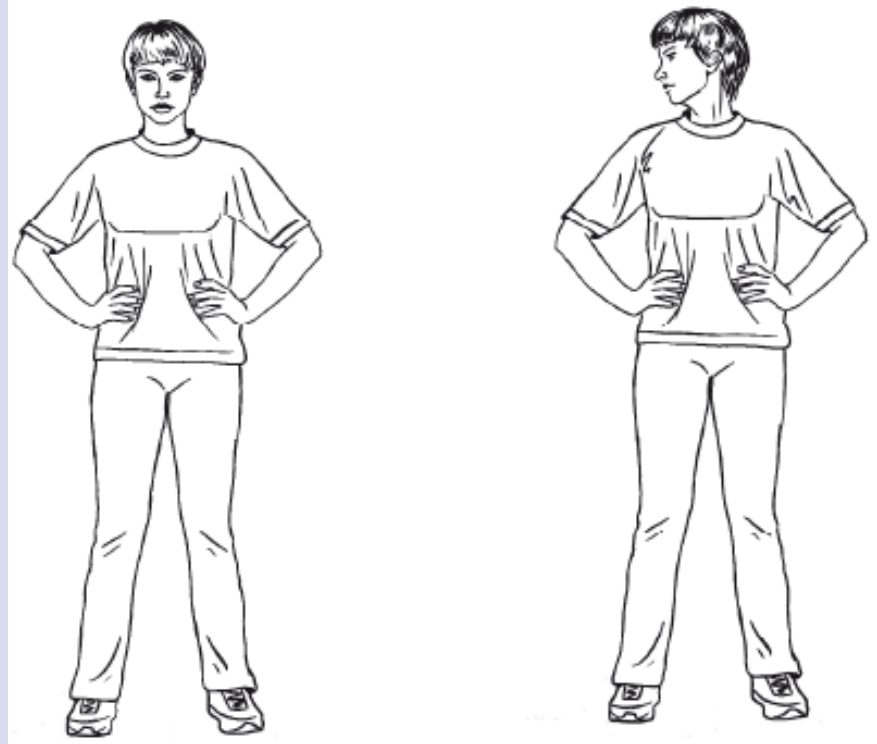


### Глава 3. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

#### Упражнение 1

**Упражнение снимает напряжение с мышц шеи, сохраняет гибкость суставов шейного отдела позвоночника.**

**Исходное положение:** станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки расположены на поясе. Плавным движением выполните медленный поворот головы вправо. Вернитесь в исходное положение. Затем выполните медленный поворот головы влево и снова вернитесь в исходное положение. Темп выполнения медленный. Количество повторений – 5 раз в каждую сторону.

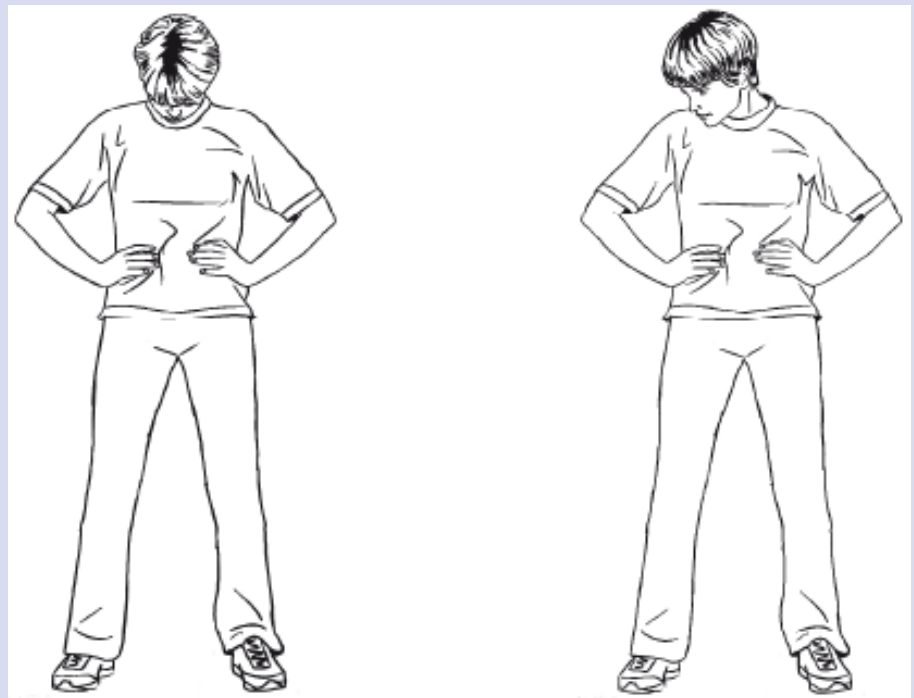


## **Упражнение 2**

**Упражнение растягивает мышцы спины, снимает напряжение в мышцах шеи и плечевого сустава, сохраняет гибкость суставов шейного отдела позвоночника.**

**Исходное положение:** станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки расположены на поясе или свободно опущены вдоль туловища.

Слегка согните колени, подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх. Медленным, плавным движением опустите подбородок вниз к груди. Затем медленно поверните подбородок к правому плечу, отведите его назад как можно дальше и поднимите вверх. Взгляд должен быть направлен вперед-вверх. Чтобы вернуться в исходное положение, медленно опустите подбородок вниз к плечу, затем также медленно переведите его к груди и поднимите голову. Выполните упражнение в другую сторону. Количество повторений – 5 раз в каждую сторону.





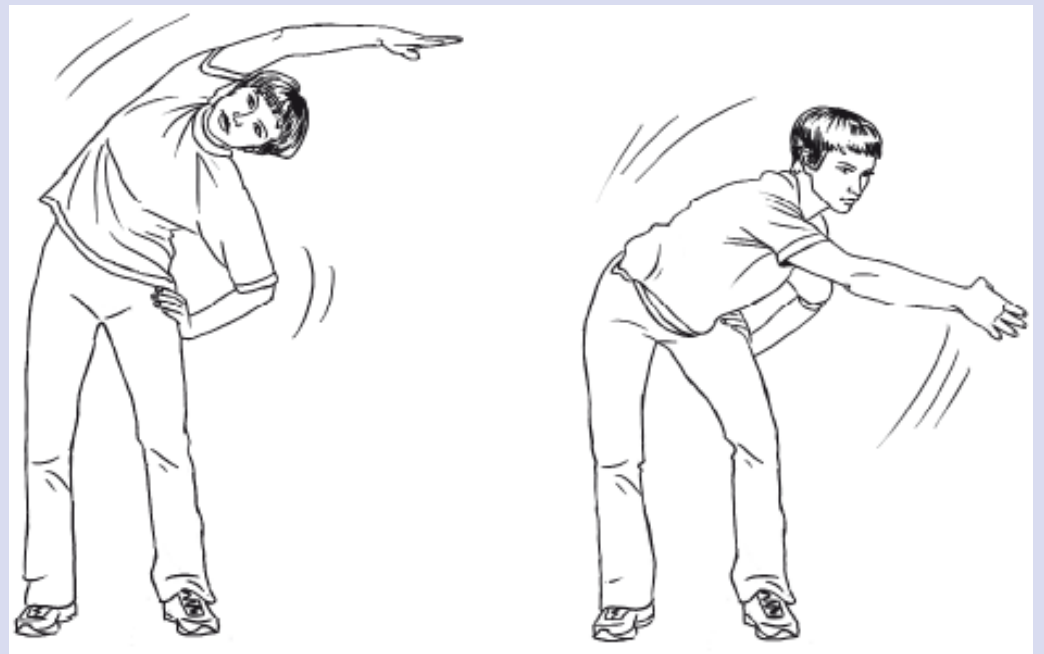
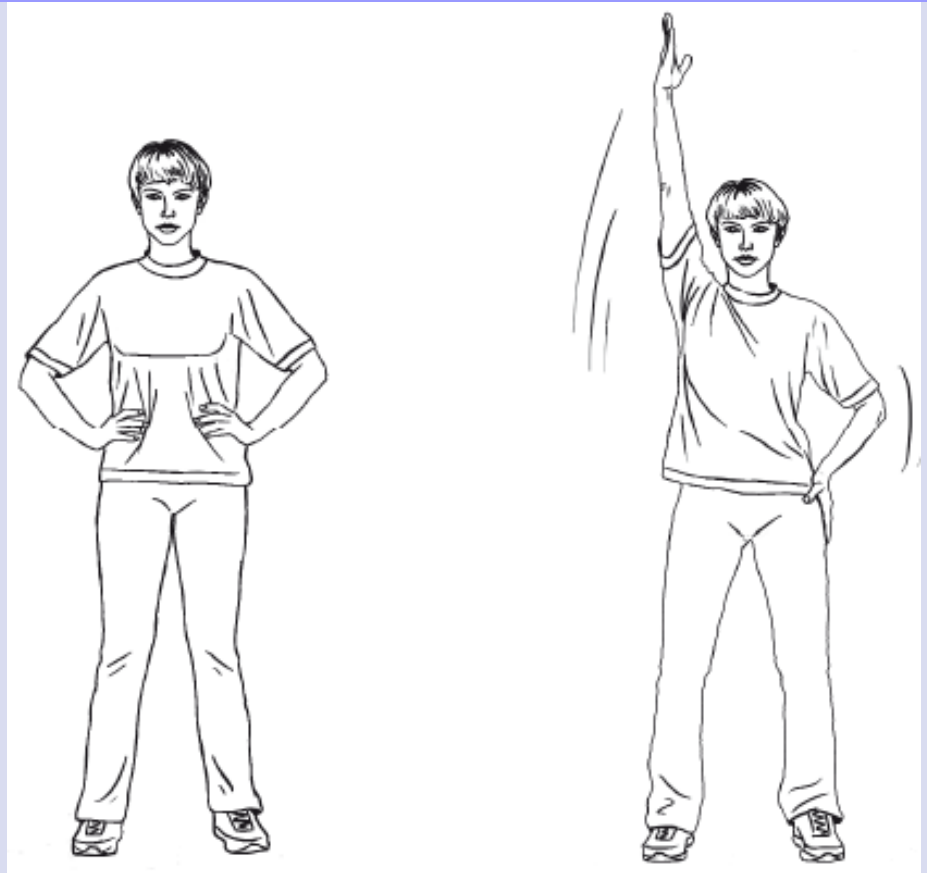
### **Упражнение 3**

**Упражнение растягивает косые мышцы живота, мышцы спины и верхнего плечевого пояса.**

**Исходное положение:** станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе, голову держите прямо, взгляд направлен вперед.

Слегка согните колени, поднимите вверх правую руку и потянитесь как можно выше, не поднимая при этом вверх плечо. Левую руку опустите на бедро, подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх, вытяните правую руку еще больше и выполните медленный наклон в сторону, продолжая вытягивать руку. Расслабьте шею и верхний плечевой пояс и мягко, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните наклоны в сторону. Чтобы вернуться в исходное положение, переведите правую руку в положение перед собой, согните колени, наклонитесь вперед, и, не сгибая руку, выполните движение рукой и туловищем в левую сторону. Перед тем как вернуться в исходное положение, подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх и станьте прямо. Выполните упражнение в другую сторону.

Темп выполнения медленный, плавный. Количество повторений – 25 раз.





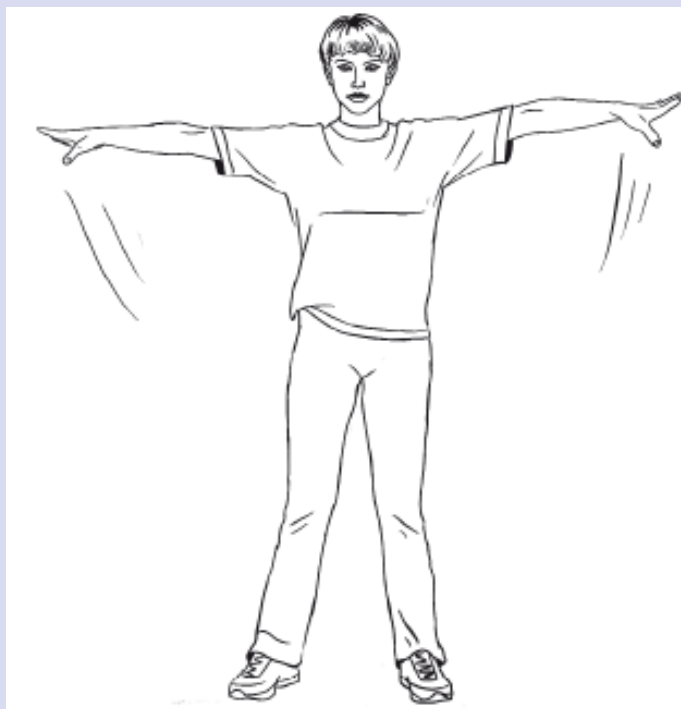
#### **Упражнение 4**

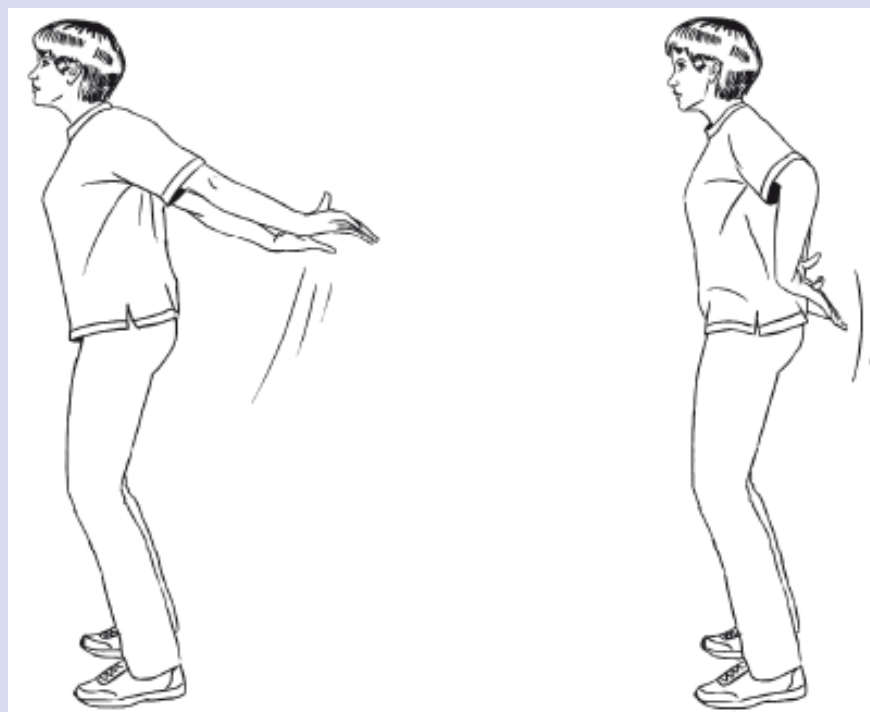
**Упражнение укрепляет предплечья, растягивает и укрепляет мышцы спины и грудные мышцы, снимает напряжение между лопатками.**

**Исходное положение:** станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны и расположены на одном уровне с плечами, ладони внутренней стороной направлены вниз к поверхности.

Слегка согните колени, подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх. Затем поверните ладони внутренней стороной вверх, чтобы большие пальцы были направлены в потолок. Медленным движением переведите руки назад за спину и поднимите их так высоко, как только возможно. Отведите плечи и голову назад и мягко, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните движения руками вперед-назад (слегка соединяя и разъединяя руки). После выполнения согните локти и опустите руки вниз.

Темп выполнения медленный, плавный. Количество повторений – 25 раз.





### **Упражнение 5**

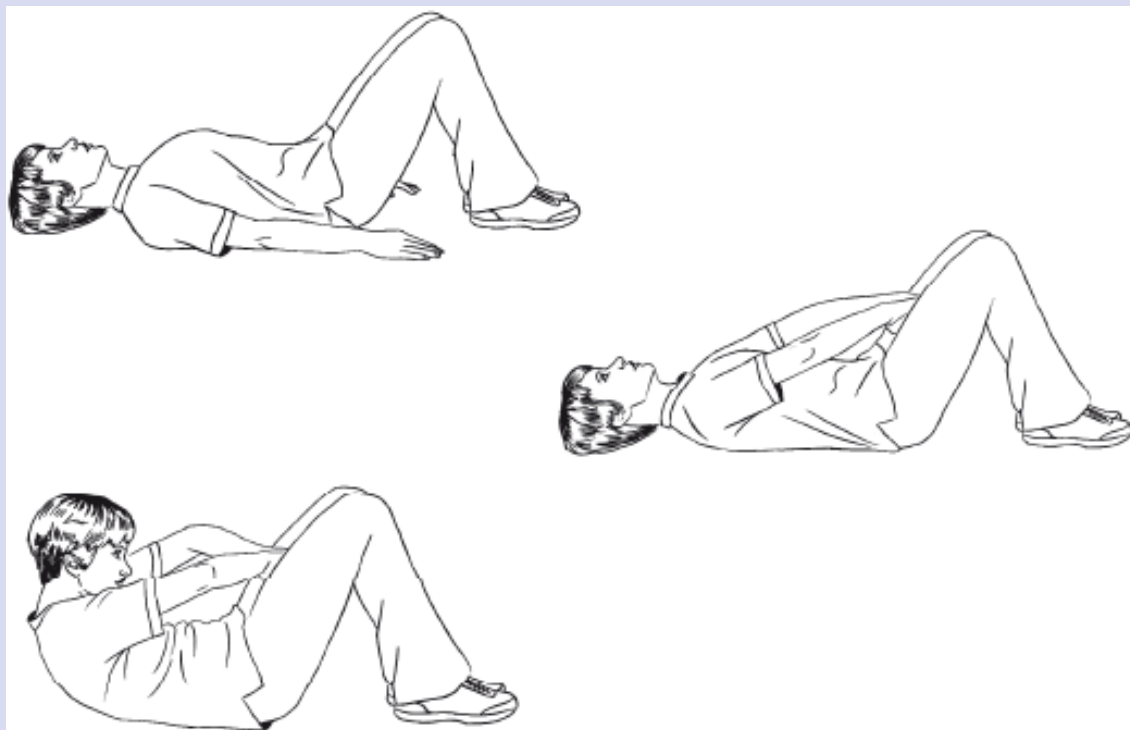
***Упражнение укрепляет мышцы живота, подтягивает грудь, растягивает спину и область между лопатками, снимает напряжение в мышцах шеи.***

**Исходное положение:** лежа на спине, ноги согнуты в коленях и соединены, стопы прижаты к поверхности, руки расположены вдоль туловища.

Возьмитесь руками за внутреннюю поверхность бедер и разведите локти в стороны-вверх. Плавным движением поднимите голову над поверхностью, плечи автоматически последуют за головой. Округлите верхнюю часть туловища так, чтобы нос был направлен внутрь грудной клетки. Когда почувствуете, что больше не можете округлить шею и плечи, вытяните руки вдоль туловища, параллельно поверхности и медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните движение руками вперед-назад. Во время выполнения расслабьте все тело, напрягаются только мышцы живота.

Медленным движением вернитесь в исходное положение.

Темп выполнения медленный, плавный. Количество повторений – 25 раз.



...

**Если вам по каким-то причинам сложно выполнить основной вариант упражнения, вы сможете выполнить его несколько видоизменив положение тела.**

**Вариант выполнения 1.**

Руки согнуты в локтях и располагаются на затылке.



**Вариант выполнения 2.**

Ноги согнуты в коленях и слегка приподняты над поверхностью.



**Вариант выполнения 3.**

Ноги согнуты в коленях и расположены на возвышенности.



**Упражнение 6**

**Упражнение укрепляет мышцы живота, подтягивает грудь, растягивает мышцы спины и область между лопатками, снимает напряжение в мышцах шеи.**

**Исходное положение:** лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к поверхности, руки расположены вдоль туловища.

Плавным движением поднимите вверх правую ногу. Обхватите ее за заднюю поверхность бедра, округлите локти, направляя их в стороны-вверх. Затем медленно поднимите над поверхностью голову и плечи, округлите их так, чтобы нос был направлен внутрь грудной клетки. Опустите руки вдоль туловища, параллельно поверхности и выпрямите левую ногу, но так, чтобы она не соприкасалась с полом. Затем медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните движение руками вперед-назад. Чтобы вернуться в исходное положение, сначала согните левое колено, затем правое, опустите к груди и медленно поставьте стопы на поверхность. Опустите на пол голову и плечи.

Выполнив упражнение на правую ногу, повторите его на левую. Количество повторений – 25 раз на каждую ногу.





...  
**Если вам по каким-то причинам сложно выполнить основной вариант упражнения, вы сможете выполнить его несколько видоизменив положение тела.**

**Вариант выполнения 1.**

Руки согнуты в локтях и расположены на затылке.



**Вариант выполнения 2.**

Левая нога согнута в колене и расположена на возвышенности, правая – вытянута вверх.



**Вариант выполнения 3.**

Левая нога согнута в колене, но не соприкасается с поверхностью.



### **Упражнение 7**

**Упражнение укрепляет и подтягивает мышцы ног и живота, растягивает спину, сохраняет подвижность тазобедренных суставов.**

**Исходное положение:** станьте лицом к опоре и обопритесь о нее руками, но не сильно. Ноги вместе, стопы развернуты наружу, спина прямая, плечи расправлены.

Приподнимитесь на носки, соедините пятки и разведите в стороны колени. В этом положении, сгибая колени, опуститесь вниз на несколько сантиметров, подайте таз вперед-вверх, округляя поясницу и ягодицы. Верните таз в исходное положение и, сгибая колени, опуститесь еще на несколько сантиметров. Снова подайте таз вперед-вверх, округляя поясницу и ягодицы. Верните таз в исходное положение и, выпрямляя колени, вернитесь на начальный уровень. Затем снова подайте таз вперед-вверх и вернитесь в исходное положение. Таким образом вы должны выполнить упражнение на двух уровнях: начальном и среднем, каждый раз подавая таз вперед-вверх и возвращая его на место. Темп выполнения медленный. Количество повторов – 2 подхода по 5 повторов в каждом.





### **Упражнение 8**

**Упражнение растягивает мышцы шеи, спины, область между лопатками, внутреннюю часть бедра, подколенные сухожилия, икры.**

**Исходное положение:** станьте лицом к опоре и положите на нее прямую правую ногу (примерно на уровне поясе), опорная нога также прямая, стопа слегка развернута наружу. Плавным движением поднимите обе руки вверх и потянитесь как можно выше. Почувствуйте растяжение в области спины и живота. Продолжая вытягиваться вверх, выполните медленный наклон туловища вперед к ноге. Когда почувствуете, что больше не можете вытягиваться, согните руки в локтях и расположите скрестно на голени, локти должны быть разведены в стороны. Медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните плавные наклоны к ноге. Темп выполнения медленный. Поменяйте положение ног и повторите упражнение.

Количество повторений – 25 раз на каждую ногу.





...

**Если вам по каким-то причинам сложно выполнить основной вариант упражнения, вы сможете выполнить его несколько видоизменив положение тела.**

**Вариант выполнения 1.**

Слегка согните колено ноги, расположенной на опоре.



**Вариант выполнения 2.**

Выберите опору такой высоты, чтобы нога располагалась ниже уровня пояса.



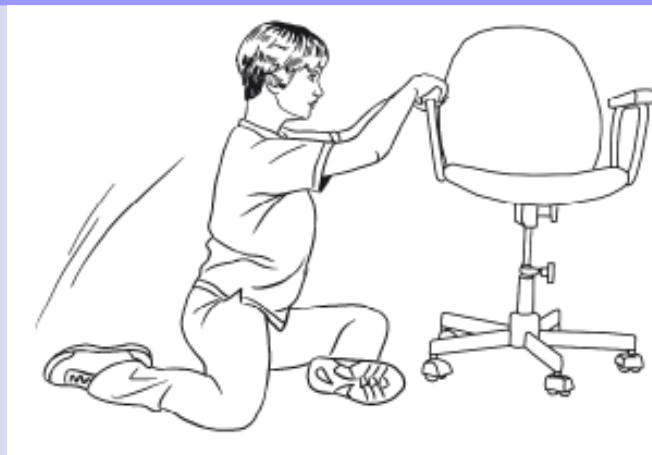
**Упражнение 9**

**Упражнение округляет и подтягивает ягодицы. Восстанавливает упругость внешней части бедер.**

**Исходное положение:** сядьте лицом к опоре и возьмитесь за нее руками. Левая нога согнута в колене и расположена перед вами, правая нога согнута в колене и отведена назад.

Из этого положения опустите правую руку на бедро и подайте таз и туловище вперед так, чтобы приподнять над поверхностью стопы и голень правой ноги. Верните руку на опору, расслабьте плечи и приподнимите на несколько сантиметров вверх колено правой ноги. В этом положении медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните плавные движения ногой вперед-назад.

Поменяйте положение ног и повторите упражнение. Темп выполнения медленный. Количество повторений – 25 раз на каждую ногу.



**Если вам по каким-то причинам сложно выполнить основной вариант упражнения, вы сможете выполнить его несколько видоизменив положение тела.**

**Вариант выполнения.**

Сидя в исходном положении, обопритесь руками не об опору, а в пол перед собой, слегка развернув плечи в сторону правой ноги.

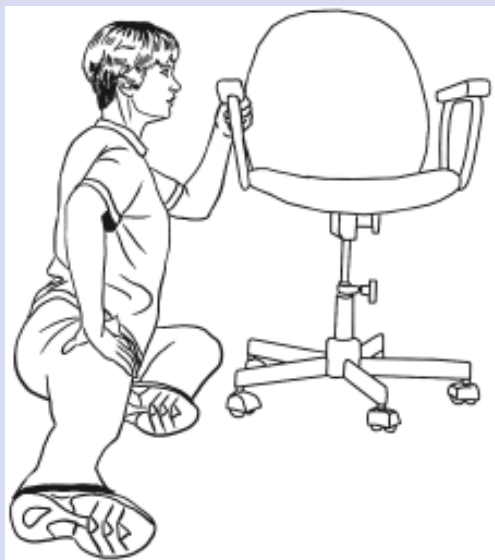


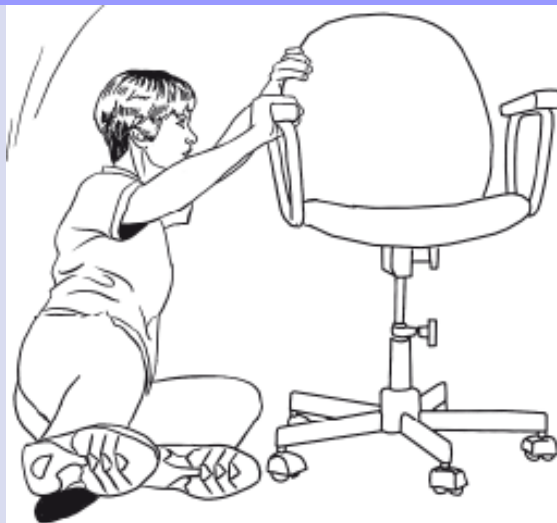
**Упражнение 10**

**Упражнение округляет, подтягивает и восстанавливает упругость внешней части**

### **бедер.**

**Исходное положение:** сядьте лицом к опоре и возьмитесь за нее руками. Левая нога согнута в колене и расположена перед вами, правая нога прямая и вытянута в сторону. Положите правую руку на бедро и подайте вперед таз и бедро правой ноги. Верните руку на опору, слегка отклоните плечи и туловище в сторону, противоположную от вытянутой ноги. Поднимите правую ногу на несколько сантиметров вверх от поверхности и медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните движение ногой вверх-вниз. Поменяйте положение ног и повторите упражнение. Темп выполнения медленный, плавный. Количество повторений – 25 раз на каждую ногу.





...

**Если вам по каким-то причинам сложно выполнить основной вариант упражнения, вы сможете выполнить его несколько видоизменив положение тела.**

**Вариант выполнения.**

Сидя в исходном положении, обопритесь руками о поверхность, слегка развернув плечи.



**Упражнение 11**

**Упражнение растягивает мышцы верхнего плечевого пояса и рук, грудные мышцы, мышцы спины, внутреннюю часть бедер, подколенные сухожилия, икры. Удлиняет мышцы, сохраняя гибкость и эластичность, предотвращает травмы. Серия движений данного упражнения позволяет сохранить в тонусе практически все ваше тело.**

**А)**

**Исходное положение:** сидя на поверхности, ноги раздвинуты в стороны настолько широко, насколько позволяет ваша растяжка (но старайтесь избегать болевых ощущений), упор руками сзади.

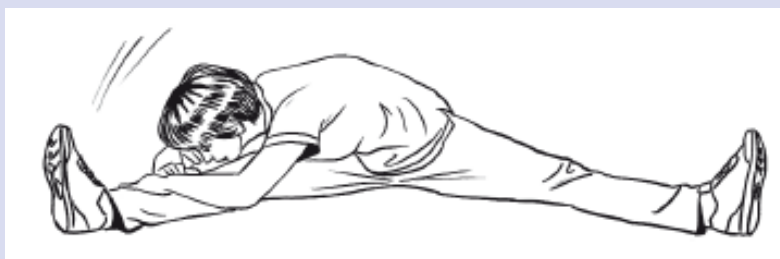
Плавным движением поднимите обе руки вверх и выполните медленный наклон туловища вперед до тех пор, пока руки не коснутся поверхности. Затем согните руки и положите предплечья и локти на поверхность. В этом положении медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните плавные наклоны вниз. Расслабьтесь и с помощью рук, вернитесь в исходное положение.



**Б)**

**Исходное положение:** сядьте прямо, правую руку положите на бедро, левую вытяните вверх.

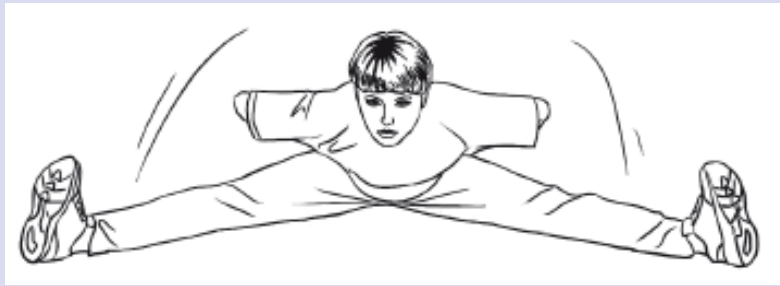
Слегка развернув плечи вправо, выполните медленный наклон туловища к правой ноге. Затем переведите правую руку к левой, скрестите руки на голени, разведите в стороны локти и медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните плавные наклоны к ноге. Расслабьтесь и, помогая себе руками, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение в другую сторону.



**Если вам по каким-то причинам сложно выполнить основной вариант упражнения, вы сможете выполнить его несколько видоизменив положение тела.**

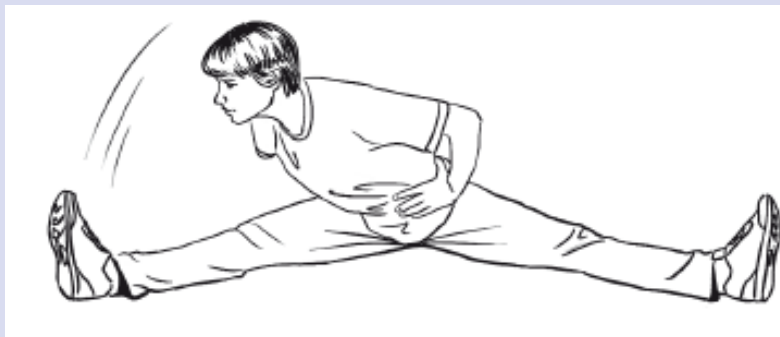
**Вариант выполнения 1.**

При наклоне туловища вперед не поднимайте обе руки вверх, а расположите их на поясе.



**Вариант выполнения 2.**

При наклоне туловища к правой, а затем к левой ноге, также расположите руки на поясе. После выполнения первых двух движений (А и Б), медленно соедините ноги вместе, согните колени одно за другим и плавно опустите туловище на поверхность, помогая себе руками.



**В)**

**Исходное положение:** лежа на поверхности, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу, руки вытянуты вверх над головой.

Плавным движением поднимите правую ногу вверх и выпрямите ее в колене. Затем обхватите руками ногу за заднюю поверхность бедра и разведите в стороны локти. В этом положении медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните подтягивание ноги к себе. При желании левую ногу можно выпрямить и положить на поверхность. Чтобы вернуться в исходное положение, сначала медленно согните правую ногу в колене и плавно опустите на поверхность. Поменяйте положение ног и повторите упражнение.

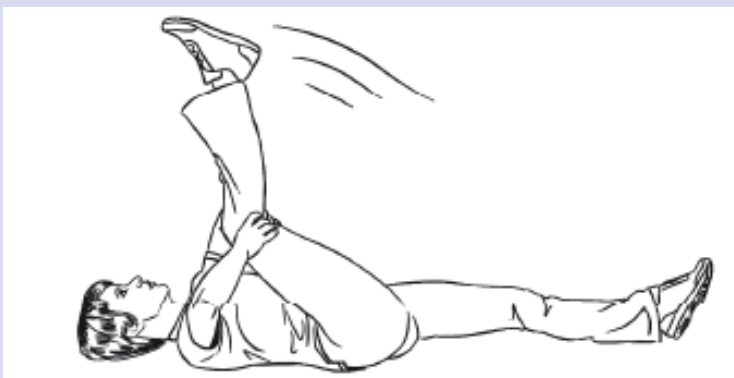




...  
**Если вам по каким-то причинам сложно выполнить основной вариант упражнения, вы сможете выполнить его несколько видоизменив положение тела.**

**Вариант выполнения**

Нога, поднятая вверх, согнута в колене.



**Г)**

**Исходное положение:** лежа на спине, руки согнуты в локтях и расположены над головой на одном уровне с плечами, ладони направлены вверх.

Плавным движением поднимите вверх правую ногу, согните ее в колене и прижмите к груди. Затем отведите ногу влево, как можно дальше, при этом плечи и верхняя часть спины не должны отрываться от поверхности. Коснитесь коленом правой ноги пола и медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните движение ногой вверх-вниз. Чтобы вернуться в исходное положение снова переведите согнутую в колене правую ногу к груди и опустите ее, выпрямляя, на поверхность. Поменяйте положение ног и повторите упражнение.





...

**Если вам по каким-то причинам сложно выполнить основной вариант упражнения, вы сможете выполнить его несколько видоизменив положение тела.**

**Вариант выполнения.**

Выполните плавные движения без касания коленом поверхности.



Так как вышеописанное упражнение включает в себя целую серию движений, я рекомендую не выделять их в отдельные упражнения, а выполнять непрерывно одно за другим. Темп выполнения медленный, плавный. Количество повторений – 10 раз в каждом движении на каждую сторону.

**Упражнение 12**

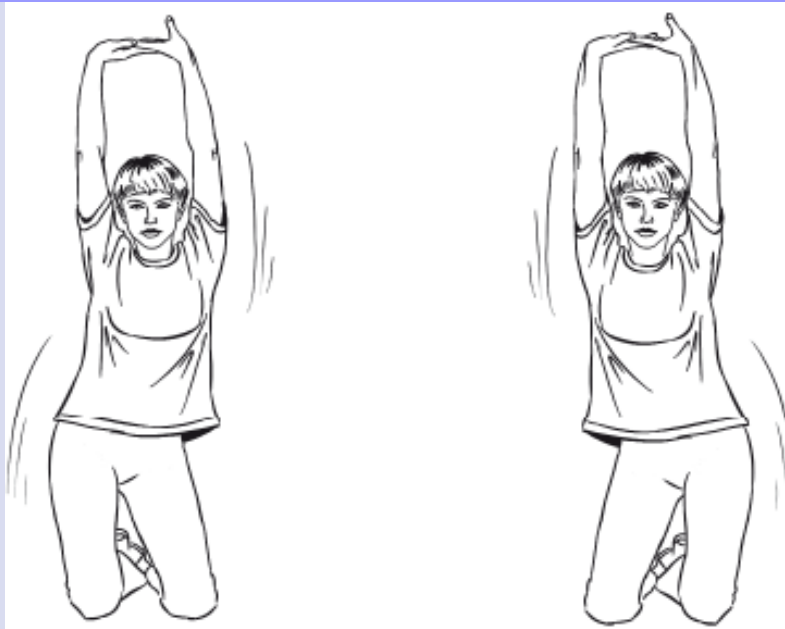
**Упражнение снимает напряжение в области тазобедренного отдела, укрепляет мышцы живота, ягодиц, ног. Растягивает мышцы рук и спины.**

**Исходное положение:** стоя на коленях, подогнув ноги под себя, опустите ягодицы на пятки. Спина прямая. Руки расположены на поясе.

Плавным движением поднимите прямые руки вверх, соедините кисти в замок и потяните корпус вверх. Затем приподнимите таз над пятками, слегка разведите бедра и подайте таз вперед-вверх, как можно выше. Выполните медленные круговые вращения бедрами вправо и влево. Вращения старайтесь выполнять с маленькой амплитудой.

Темп выполнения медленный. Количество повторений – 10 раз в каждую сторону.





....  
**Если вам по каким-то причинам сложно выполнить основной вариант упражнения, вы сможете выполнить его несколько видоизменив положение тела.**

**Вариант выполнения 1.**

Сидя на стуле, возьмитесь руками за подлокотники и, опираясь на них, поднимите вверх таз. В этом положении выполните круговые вращения бедрами вправо и влево.



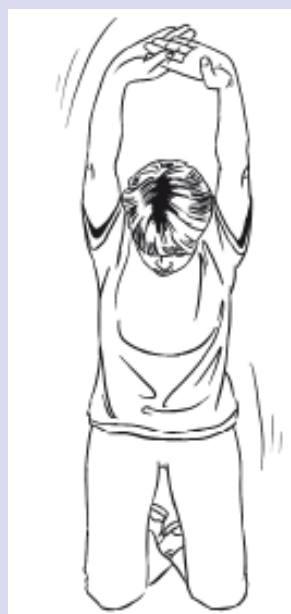
**Вариант выполнения 2.**

Стоя на коленях перед опорой, возьмитесь за нее руками (на уровне чуть выше пояса). В этом положении выполните круговое вращение бедрами вправо и влево.



**выполнения 3.**

Стоя на коленях, вытяните руки вверх и слегка наклоните туловище вперед. В этом положении выполните круговые вращения бедрами вправо и влево.



**Упражнение 13**

**Упражнение растягивает мышцы бедер, грудные мышцы, а также мышцы спины.**

**Исходное положение:** сидя на коленях, подогнув ноги под себя, ягодицы на пятках, упор руками сзади.

В этом положении подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх. Поднимите как можно выше вверх ягодицы, но не причиняя боль спине. Медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните движение тазом вверх-вниз. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Выполняйте упражнение в среднем темпе. Количество повторений – 20 раз.



...

**Если вам по каким-то причинам сложно выполнить основной вариант упражнения, вы сможете выполнить его несколько видоизменив положение тела.**

**Вариант выполнения 1.**

Стоя на коленях перед опорой, возьмитесь за нее руками на уровне пояса и выполните движение тазом вверх-вниз.



**Вариант выполнения 2.**

Стоя на коленях спиной к опоре, обопритесь о нее руками сзади (примерно чуть ниже уровня пояса) и выполните движение тазом вверх-вниз.



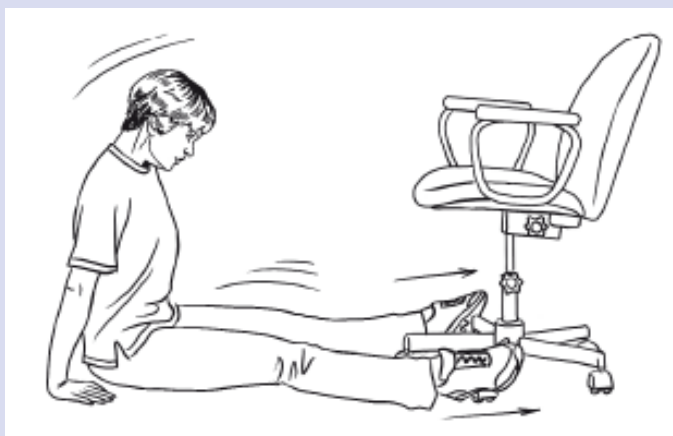
#### **Упражнение 14**

**Упражнение подтягивает мышцы бедер, укрепляет икры и стопы.**

**Исходное положение:** сидя напротив стула или стола, прижмите стопы вытянутых ног к ножкам опоры, выпрямите спину, округлите плечи, чтобы снять напряжение с мышц спины.

Напрягая мышцы бедер, попытайтесь сжать ножки опоры стопами. Расслабьтесь и снова повторите сжатие. Снова расслабьтесь и напрягите мышцы бедер настолько, насколько сможете.

Выполняйте упражнение в медленном темпе. Количество повторений – 25 раз.



...

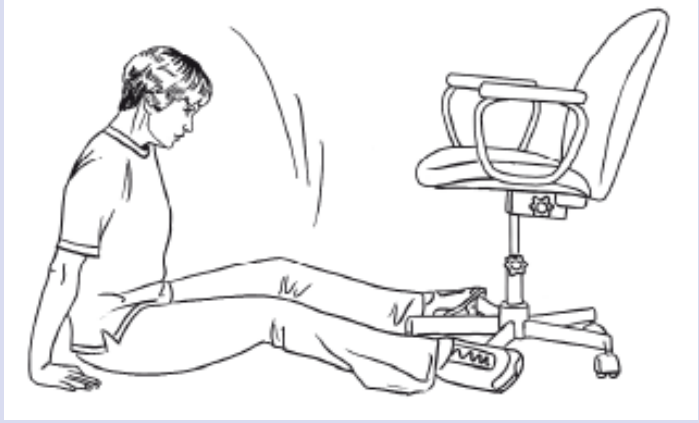
**Если вам по каким-то причинам сложно выполнить основной вариант упражнения, вы сможете выполнить его несколько видоизменив положение тела.**

#### **Вариант выполнения 1.**

Сидя на стуле перед столом, ноги согнуты в коленях и прижаты к ножкам стола. В это положении напрягая мышцы бедер выполните сжатие.

#### **Вариант выполнения 2.**

Сидя на полу, выполните сжатие слегка согнутыми в коленях ногами.



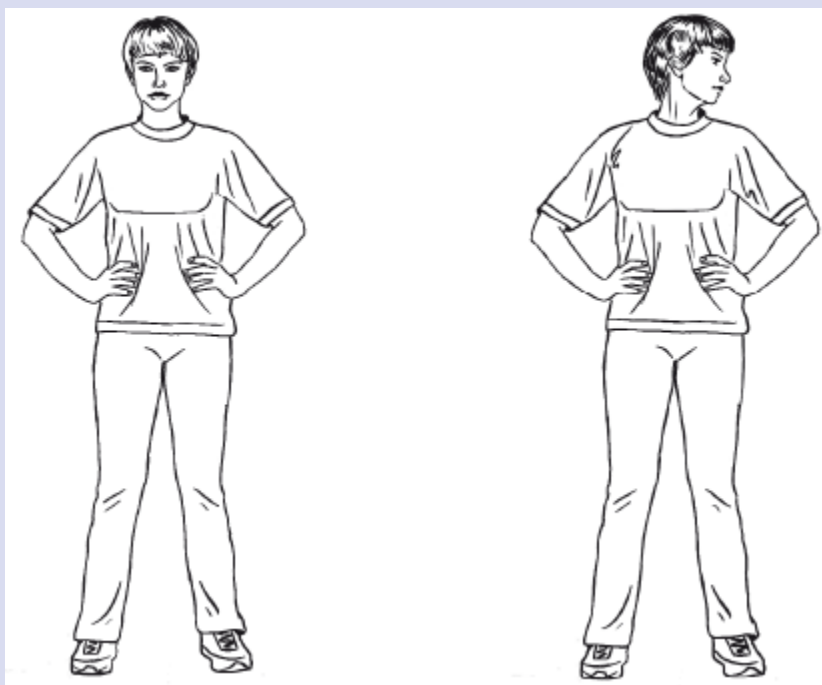
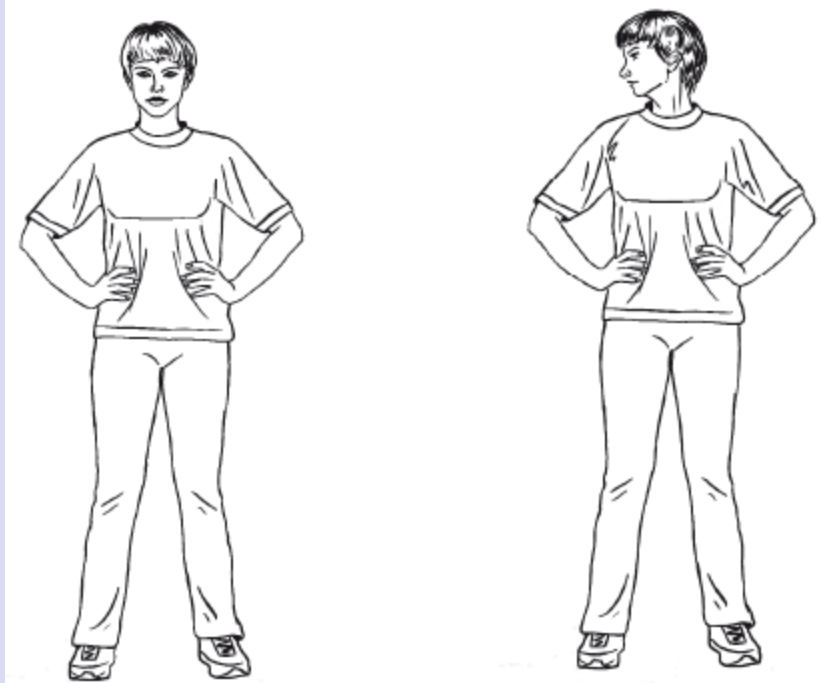
#### Глава 4. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СРЕДНЕГО УРОВНЯ

***Перед комплексом выполните 8 упражнений разминки.***

##### **Упражнение 1**

***Упражнение снимает напряжение с мышц шеи, сохраняет гибкость суставов шейного отдела позвоночника.***

**Исходное положение:** станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки расположены на поясе. Плавным движением выполните медленный поворот головы вправо. Вернитесь в исходное положение. Затем выполните медленный поворот головы влево и снова вернитесь в исходное положение. Темп выполнения медленный. Количество повторений – 10 раз в каждую сторону.

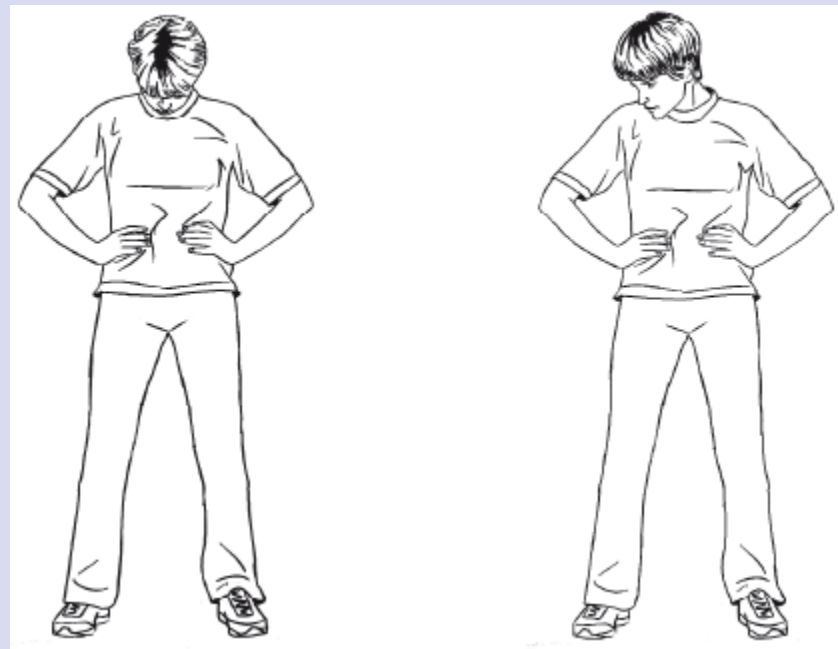


2

**Упражнение растягивает мышцы спины, снимает напряжение в мышцах шеи и плечевого сустава, сохраняет гибкость суставов шейного отдела позвоночника.**

**Исходное положение:** станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки расположены на поясе или свободно опущены вдоль туловища.

Слегка согните колени, подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх. Медленным, плавным движением опустите подбородок вниз к груди. Затем медленно поверните подбородок к правому плечу, отведите его назад как можно дальше и поднимите вверх. Взгляд должен быть направлен вперед-вверх. Чтобы вернуться в исходное положение, медленно опустите подбородок вниз к плечу, затем также медленно переведите его к груди и поднимите голову. Повторите упражнение в другую сторону. Количество повторений – 10 раз в каждую сторону.





### **Упражнение 3**

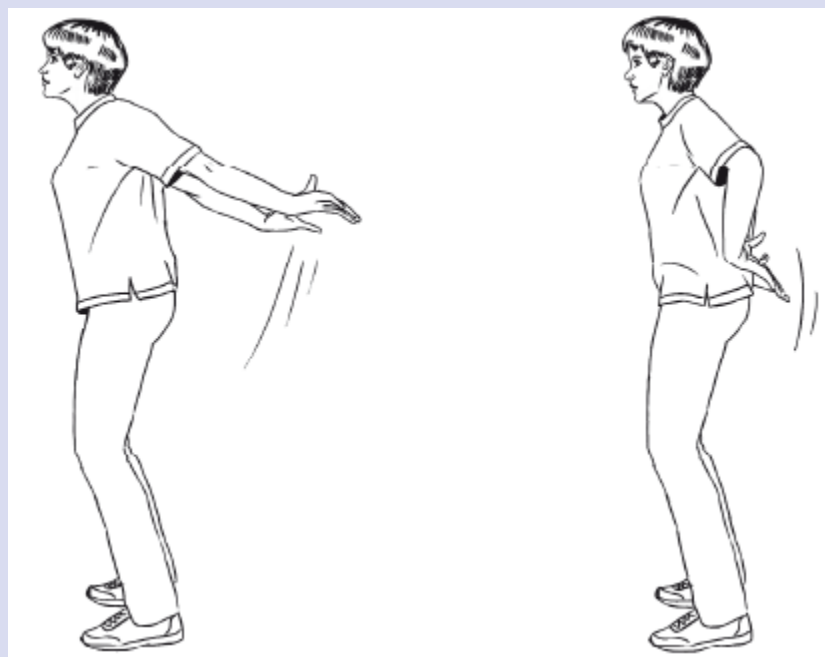
**Упражнение укрепляет предплечья, растягивает и укрепляет мышцы спины и грудные мышцы, снимает напряжение между лопатками.**

**Исходное положение:** станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны и расположены на одном уровне с плечами, ладони внутренней стороной направлены вниз к поверхности.

Слегка согните колени, подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх. Затем поверните ладони внутренней стороной вверх, чтобы большие пальцы были направлены в потолок. Медленным движением переведите руки назад за спину и поднимите их так высоко, как только возможно. Отведите плечи и голову назад и мягко, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните движения руками вперед-назад (слегка соединяя и разъединяя руки). После выполнения согните локти и опустите руки вниз.

Темп выполнения медленный, плавный. Количество повторений – 50 раз.





#### **Упражнение 4**

**Упражнение укрепляет и подтягивает мышцы ног и живота, растягивает спину, сохраняет подвижность тазобедренных суставов.**

**Исходное положение:** станьте лицом к опоре и обопритесь о нее руками, но не сильно. Ноги вместе, стопы развернуты наружу, спина прямая, плечи расправлены.

Приподнимитесь на носки, соедините пятки и разведите в стороны колени. В этом положении, сгибая колени, опуститесь вниз на несколько сантиметров, подайте таз вперед-вверх, округляя поясницу и ягодицы. Верните таз в исходное положение и, сгибая колени, опуститесь еще на несколько сантиметров. Снова подайте таз вперед-вверх, округляя поясницу и ягодицы. Верните таз в исходное положение и, выпрямляя колени, вернитесь на начальный уровень. Затем снова подайте таз вперед-вверх и вернитесь в исходное положение. Таким образом вы должны выполнить упражнение на двух уровнях: начальном и среднем, каждый раз подавая таз вперед-вверх и возвращая его на место. Темп выполнения медленный. Количество повторений – 3 подхода по 10 повторов в каждом.





#### **Упражнение 5**

**Упражнение растягивает мышцы шеи, спины, область между лопатками, внутреннюю часть бедра, подколенные сухожилия, икры.**

**Исходное положение:** станьте лицом к опоре и положите на нее прямую правую ногу (примерно на уровне поясе), опорная нога также прямая, стопа слегка развернута наружу.

Плавным движением поднимите обе руки вверх и потянитесь как можно выше. Почувствуйте растяжение в области спины и живота. Продолжая вытягиваться вверх, выполните медленный наклон туловища вперед к ноге. Когда почувствуете, что больше не можете вытягиваться, согните руки в локтях и расположите скрестно на голени, локти должны быть разведены в стороны.

Медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните плавные наклоны к ноге.

Темп выполнения медленный. Поменяйте положение ног и повторите упражнение. Количество повторений – 50 раз на каждую ногу.







### **Упражнение 6**

**Упражнение растягивает мышцы бедер, грудные мышцы, а также мышцы спины.**

**Исходное положение:** сидя на коленях, подогнув ноги под себя, ягодицы на пятках, упор руками сзади.

В этом положении подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх. Поднимите как можно выше вверх ягодицы, но не причиняя боль спине. Медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните движение тазом вверх-вниз. Расслабьтесь и аккуратно вернитесь в исходное положение.

Выполняйте упражнение в среднем темпе. Количество повторений – 50 раз.



### **Упражнение 7**

**Упражнение растягивает мышцы верхнего плечевого пояса и рук, грудные мышцы, мышцы спины, внутреннюю часть бедер, подколенные сухожилия, икры. Удлиняет мышцы, сохраняя гибкость и эластичность, предотвращает травмы. Серия движений данного упражнения позволяет сохранить в тонусе практически все ваше тело.**

**А)**

**Исходное положение:** сидя на поверхности, ноги раздвинуты в стороны настолько широко, насколько позволяет ваша растяжка (но старайтесь избегать болевых ощущений), упор руками сзади. Плавным движением поднимите обе руки вверх и выполните медленный наклон туловища вперед до тех пор, пока руки не коснутся поверхности. Затем согните руки и положите предплечья и локти на поверхность. В этом положении медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните плавные наклоны вниз. Расслабьтесь и с помощью рук, вернитесь в исходное положение.



**Б)**

**Исходное положение:** сядьте прямо, правую руку положите на бедро, левую вытяните вверх. Слегка развернув плечи вправо, выполните медленный наклон туловища к правой ноге. Затем переведите правую руку к левой, скрестите руки на голени, разведите в стороны локти и медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните плавные наклоны к ноге. Расслабьтесь и помогая себе руками вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение в другую сторону. После выполнения первых двух движений (А и Б), медленно соедините ноги вместе, согните колени одно за другим и плавно опустите туловище на поверхность, помогая себе руками.



**В)**

**Исходное положение:** лежа на поверхности, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу, руки вытянуты вверх над головой.

Плавным движением поднимите правую ногу вверх и выпрямите ее в колене. Затем обхватите руками ногу за заднюю поверхность бедра и разведите в стороны локти. В этом положении медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните подтягивание ноги к себе. При желании левую ногу можно выпрямить и положить на поверхность. Чтобы вернуться в исходное положение, сначала медленно согните правую ногу в колене и плавно опустите на поверхность. Поменяйте положение ног и повторите упражнение.



Г)

**Исходное положение:** лежа на спине, руки согнуты в локтях и расположены над головой на одном уровне с плечами, ладони направлены вверх.

Плавным движением поднимите вверх правую ногу, согните ее в колене и прижмите к груди. Затем отведите ногу влево, как можно дальше, при этом плечи и верхняя часть спины не должны отрываться от поверхности. Коснитесь коленом правой ноги пола и медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните движение ногой вверх-вниз. Чтобы вернуться в исходное положение снова переведите согнутую в колене правую ногу к груди и опустите ее, выпрямляя, на поверхность. Поменяйте положение ног и повторите упражнение.



Так как вышеописанное упражнение включает в себя целую серию движений, я рекомендую не выделять их в отдельные упражнения, а выполнять непрерывно одно за другим. Темп выполнения медленный, плавный. Количество повторений – 30 раз в каждом движении на каждую сторону.

#### **Упражнение 8**

**Упражнение подтягивает все мышечные группы живота, ослабляет напряжение в задней части шеи и удлиняет ее, ослабляет напряжение в области лопаток.**

**Исходное положение:** лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к поверхности, руки свободно расположены вдоль туловища.

Плавным движением медленно поднимите к груди колени, одно за другим, и выпрямите ноги вверх. Обхватите руками заднюю поверхность бедер и разведите локти в стороны. Медленно поднимите над поверхностью голову и плечи, округляя спину. Затем вытяните руки вперед, параллельно поверхности и медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните движение руками вперед-назад. Если вы почувствовали напряжение в области шеи, согните руки в локтях и положите на затылок.

Темп выполнения медленный. Количество повторений – 100 раз.





...

*Чтобы увеличить нагрузку на мышцы живота, опустите ноги ниже на несколько сантиметров. Чтобы вернуться в исходное положение, плавно согните ноги в коленях, постепенно одну за другой, и также плавно постепенно поставьте стопы на поверхность. Полностью расслабьтесь.*

#### **Упражнение 9**

**Упражнение укрепляет мышцы живота, подтягивает грудь, растягивает мышцы спины и область между лопатками, снимает напряжение в мышцах шеи.**

**Исходное положение:** лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к поверхности, руки расположены вдоль туловища.

Плавным движением поднимите вверх правую ногу. Обхватите ее за заднюю поверхность бедра, округлите локти, направляя их в стороны-вверх. Затем медленно поднимите над поверхностью голову и плечи, округлите их так, чтобы нос был направлен внутрь грудной клетки. Опустите руки вдоль туловища, параллельно поверхности и выпрямите левую ногу, но так, чтобы она не

соприкасалась с полом. Затем медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните движение руками вперед-назад. Чтобы вернуться в исходное положение, сначала согните левое колено, затем правое, опустите к груди и медленно поставьте стопы на поверхность. Опустите на пол голову и плечи.

Поменяйте положение ног и повторите упражнение – по 50 раз на каждую ногу.



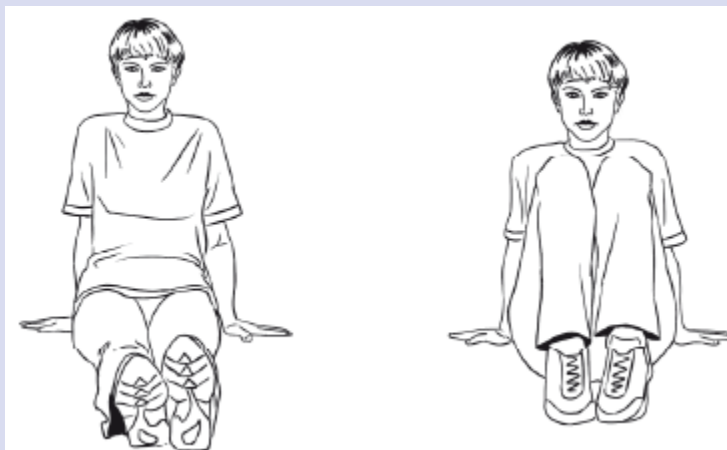
#### **Упражнение 10**

**Упражнение подтягивает и укрепляет мышцы живота.**

**Исходное положение:** сидя спиной к опоре, руки вверх и держатся за нее (если нет возможности держаться за опору вверх, выполните упор руками сзади), тело расслаблено, ноги соединены и вытянуты перед собой.

Согните ноги в коленях, подтяните к груди, как можно выше. Поднимите вверх прямые ноги и медленно выполните разведение и сведение ног. Вернитесь в исходное положение и снова повторите упражнение.

Темп выполнения средний. Количество повторений – 3 подхода по 8 повторов в каждом.



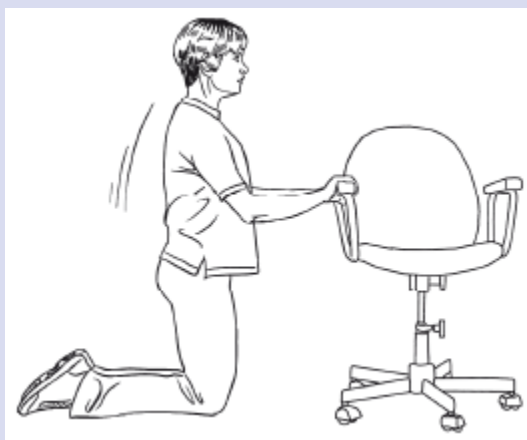


#### **Упражнение 11**

**Упражнение подтягивает и округляет ягодицы, восстанавливает их упругость.**

**Исходное положение:** стоя на коленях перед опорой, ноги вместе, стопы соединены. Возьмитесь руками за опору (руки согнуты в локтях) и слегка разведите локти в стороны. Плавно отклоните туловище назад до прямого положения рук. Подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх и округлите плечи, сохраняя прямое положение спины. Медленно поднимайте в сторону вверх правое колено, стопа не должна отрываться от пола, она должна плавно скользить по нему. Подняв колено как можно выше в сторону, приподнимите на несколько сантиметров над поверхностью стопы и медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните движения стопой вперед-назад. После выполнения медленно верните ногу в исходное положение. Поменяйте положение ног и повторите упражнение.

Темп выполнения медленный. Количество повторений – 100 раз на каждую ногу.





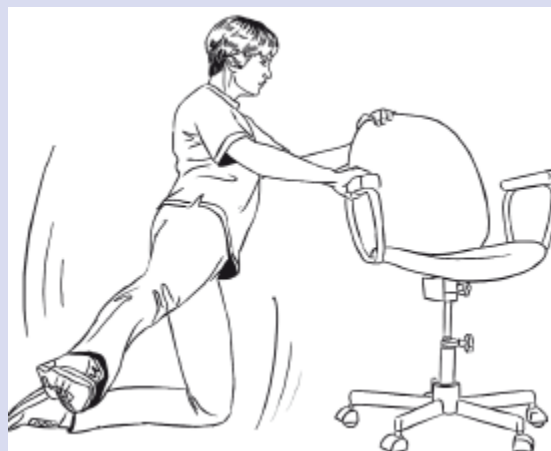
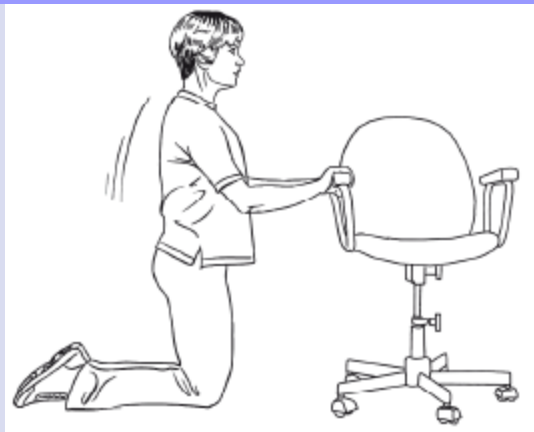
### **Упражнение 12**

**Упражнение подтягивает и округляет ягодицы, восстанавливает их упругость. Укрепляет мышцы бедер. Дает возможность сохранить и придать прекрасную форму вашим ягодицам и бедрам.**

**Исходное положение:** стоя на коленях перед опорой, руки согнуты в локтях и расположены на опоре, ноги вместе, стопы соединены.

Плавным движением вытяните в сторону правую ногу так, чтобы стопа и бедро составляли одну прямую линию. Отклоните туловище назад до прямого положения рук, подтяните ягодицы и подайте таз вперед-вверх. Затем плавно отклоните корпус влево, но не сильно, поднимите правую ногу вверх и медленно, с амплитудой около шести сантиметров выполните движение ногой вверх-вниз. После выполнения медленно верните ногу в исходное положение. Поменяйте положение ног и повторите упражнение.

Темп выполнения медленный. Количество повторений – 100 раз на каждую ногу.



### **Упражнение 13**

**Исходное положение:** лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к поверхности. Руки расслаблены и свободно расположены вдоль туловища.

Плавно прижмите поясницу к поверхности, подтяните ягодичные мышцы и подайте таз вперед-вверх, слегка приподнимая его над полом. Задержитесь в этом положении на пять счетов.

Расслабьтесь и снова повторите упражнение. Выполняйте в медленном темпе. Количество повторений – 5 подходов по 5 повторов в каждом. Во время выполнения старайтесь максимально расслабить шею, ноги и верхнюю часть спины.



#### Упражнение 14

**Исходное положение:** лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к поверхности. Руки расслаблены и свободно расположены вдоль туловища.

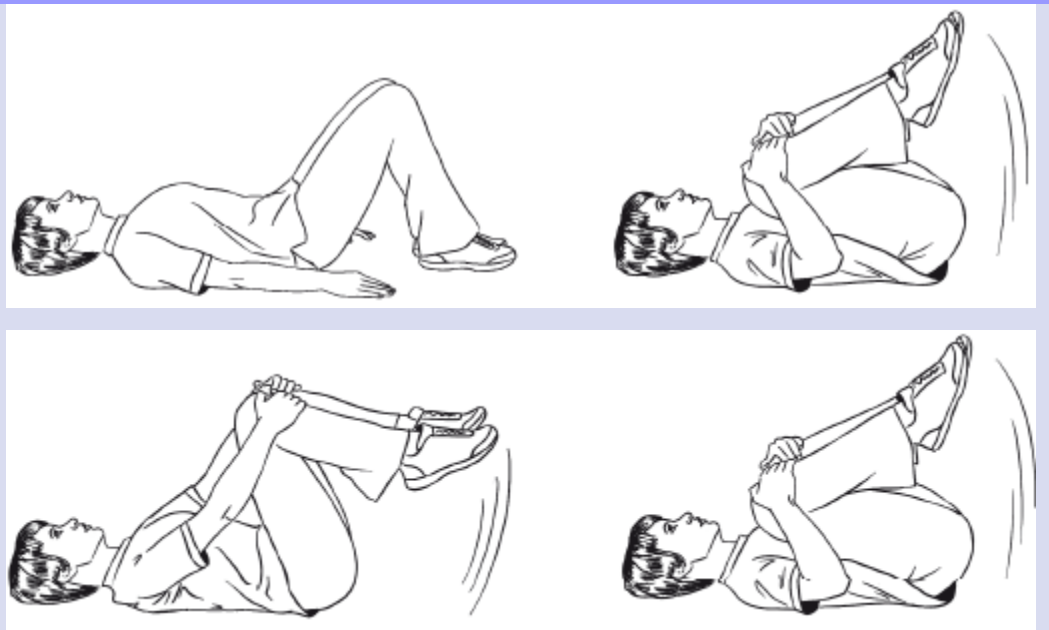
Плавным движением медленно поднимите правое колено, обхватите его руками и прижмите к груди. Задержитесь в этом положении на пять счетов. Верните ногу в исходное положение и повторите упражнение на другую ногу. Выполняйте в медленном темпе. Количество повторений – 5 подходов по 5 повторов в каждом.



#### Упражнение 15

**Исходное положение:** лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к поверхности. Руки расслаблены и свободно расположены вдоль туловища.

Плавным движением, постепенно одно за другим, медленно поднимите оба колена. Обхватите колени руками и аккуратно прижмите к груди. Задержитесь в этом положении на пять счетов. Почувствуйте растяжение мышц спины. Медленно опускайте ноги. На середине пути остановитесь, задержитесь на пять счетов, снова прижмите колени к груди и вернитесь в исходное положение, постепенно поставив ноги на поверхность, одну за другой. Выполняйте в медленном темпе. Количество повторений – 5 подходов по 5 повторов в каждом.



Упражнения номер тринадцать, четырнадцать и пятнадцать составляют мини-комплекс, помогающий избавиться от болей в спине или предотвратить их появление. Упражнения можно выполнять в любое время суток: утром – лежа в постели, вечером – после работы. К тому же выполненные утром, они помогут придать тонус и заряд бодрости вашему телу перед рабочим днем, вечером, наоборот, расслабить тело и снять напряжение с мышц спины.

#### Глава 5. СУПЕРКАЛЛАНЕТИКА

**Перед комплексом выполните 8 упражнений разминки.**

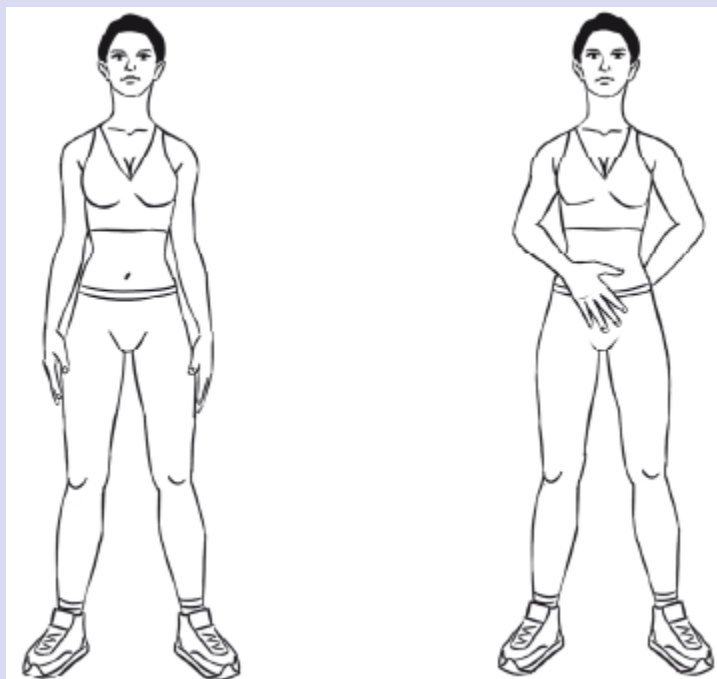
##### **Упражнение 1**

**Упражнение эффективно подтягивает мышцы ягодиц, бедер и живота.**

**Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, стопы слегка развернуты, руки свободно расположены вдоль туловища.

Слегка согните ноги в коленях, подтяните ягодицы и расположите руки следующим образом: одну на пояснице, вторую – на нижней части живота. Выполните подачу таза вперед-вверх и возврат в исходное положение. Количество повторений – 100 раз.

Во время выполнения старайтесь делать движения только нижней частью туловища.



## **Упражнение 2**

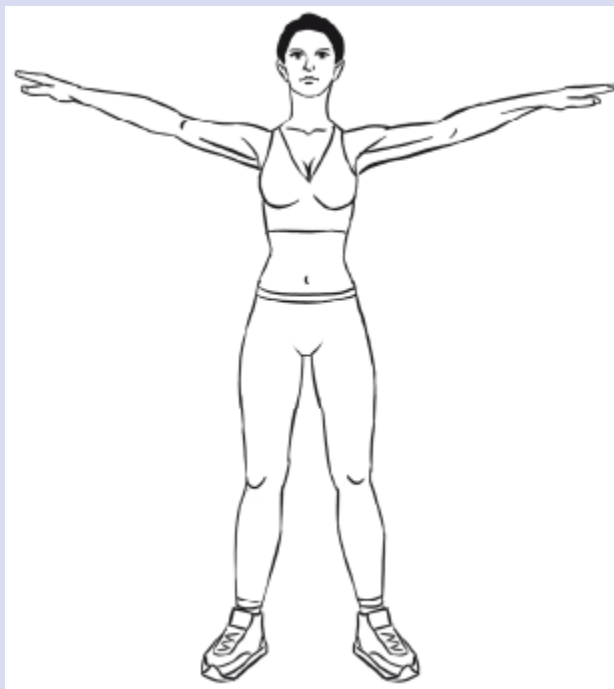
**Упражнение эффективно укрепляет мышцы рук и верхней части спины.**

**Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки выпрямлены в стороны, ладони направлены вниз.

Слегка согните ноги в коленях, подтяните ягодицы и подайте таз вперед-вверх. Затем разверните ладони назад-вверх, сведите лопатки вместе, слегка отведите плечи и руки назад.

Плавно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните движение руками вперед-назад (слегка соединяя и разъединяя руки). Количество повторений – 100 раз.

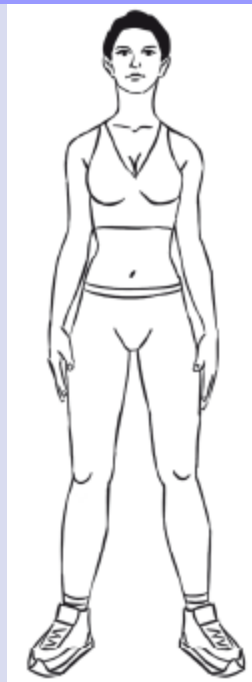
Во время выполнения не сгибайте спину вперед, не поднимайте вверх плечи и не меняйте плоскость положения рук.



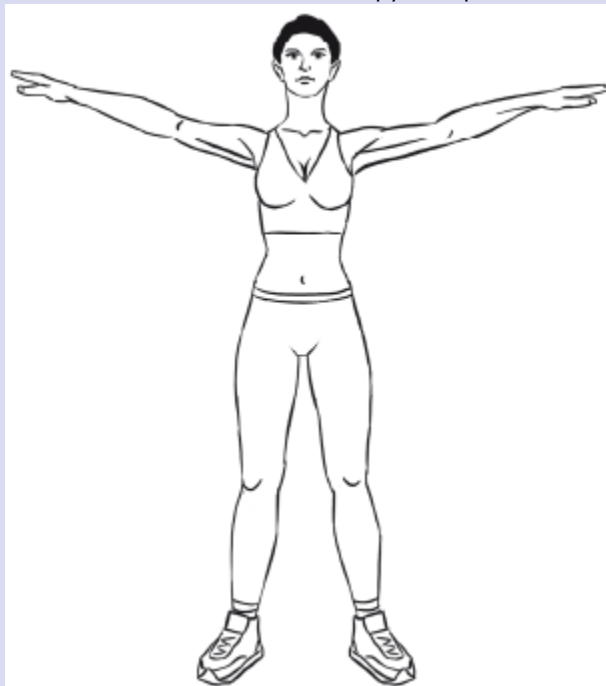
## **Упражнение 3**

**Упражнение состоит из двух этапов и эффективно укрепляет мышцы рук, плечевого пояса и верхней части спины.**

**Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно расположены вдоль туловища, стопы слегка развернуты в стороны.



**1 этап.** Медленно поднимите руки через стороны до уровня плеч, разверните ладони назад так, чтобы тыльная сторона была направлена вверх, и заведите руки за спину (на максимально возможную для вас высоту). Подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх и плавно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните медленные подъемы рук вверх. Количество повторений – 100 раз.



**2 этап.** Не меняя положение рук, выполните плавные, с амплитудой в несколько сантиметров, движения руками вперед-назад (соединяя и разъединяя руки). Количество повторений – 100 раз. Во время выполнения не сгибайте спину вперед, не поднимайте вверх плечи и обязательно сохраняйте подтянутыми ягодицы.

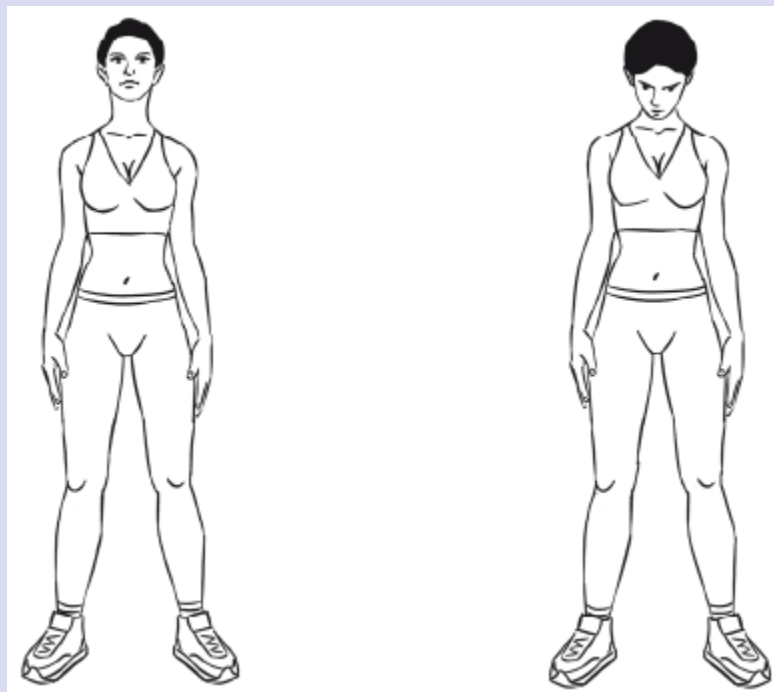


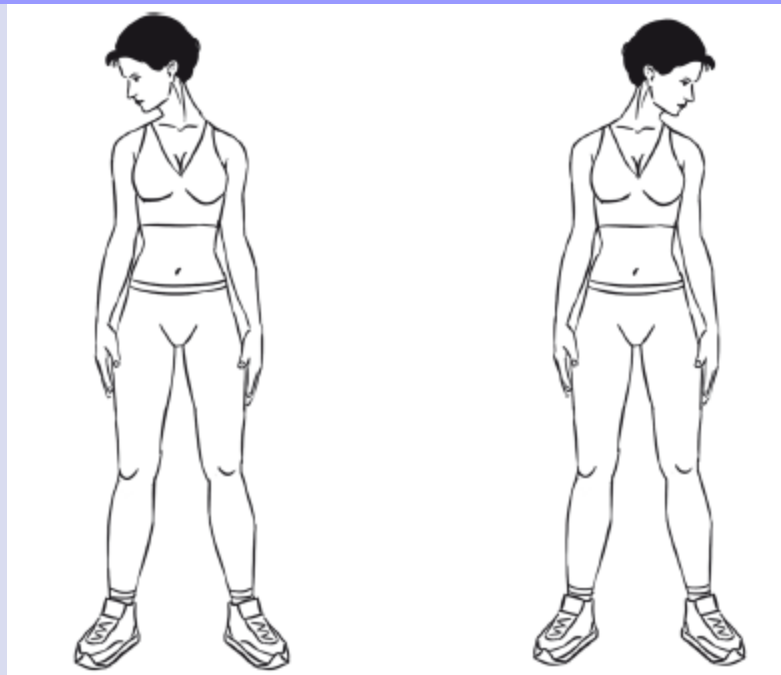
#### Упражнение 4

**Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно расположены вдоль туловища, стопы слегка развернуты в стороны.

Согните колени, подтяните ягодицы и подайте таз вперед-вверх. Плавно опустите голову вниз и медленно выполните поворот головы вправо и влево (снизу через сторону вправо; снизу через сторону влево). Верните голову в исходное положение и расслабьте мышцы шеи. Количество повторений – 30 раз.

Во время выполнения не делайте резких движений головой (чтобы не травмировать мышцы и суставы), не поднимайте вверх плечи, сохраняйте подтянутыми ягодицы.





#### **Упражнение 5**

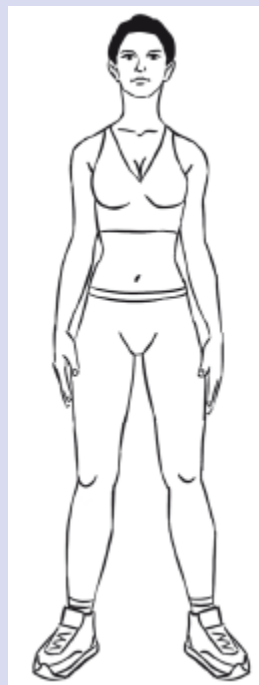
***Упражнение эффективно укрепляет и растягивает мышцы шеи.***

**Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно расположены вдоль туловища, стопы слегка развернуты в стороны.

Согните колени, подтяните ягодицы и подайте таз вперед-вверх. Согните левую руку и расположите ее, как показано на рисунке.

Плавно, медленно, с минимальным давлением руки, наклоните голову влево. Задержитесь в этом положении на 30 секунд или 1 минуту. Повторите упражнение в правую сторону.

Во избежание травмирования мышц и суставов шейного отдела позвоночника не старайтесь максимально сильно надавливать рукой на голову. Выполняйте наклон головы строго в сторону, а не влево-вперед или вправо-назад.





### **Упражнение 6**

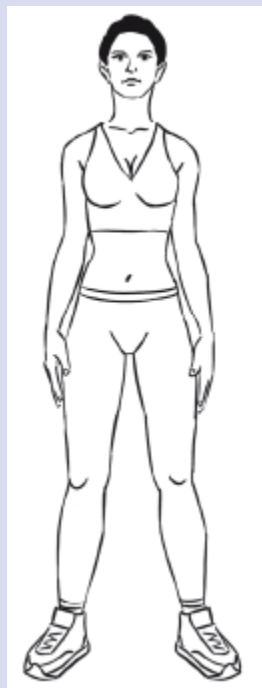
**Упражнение эффективно укрепляет и растягивает мышцы шеи.**

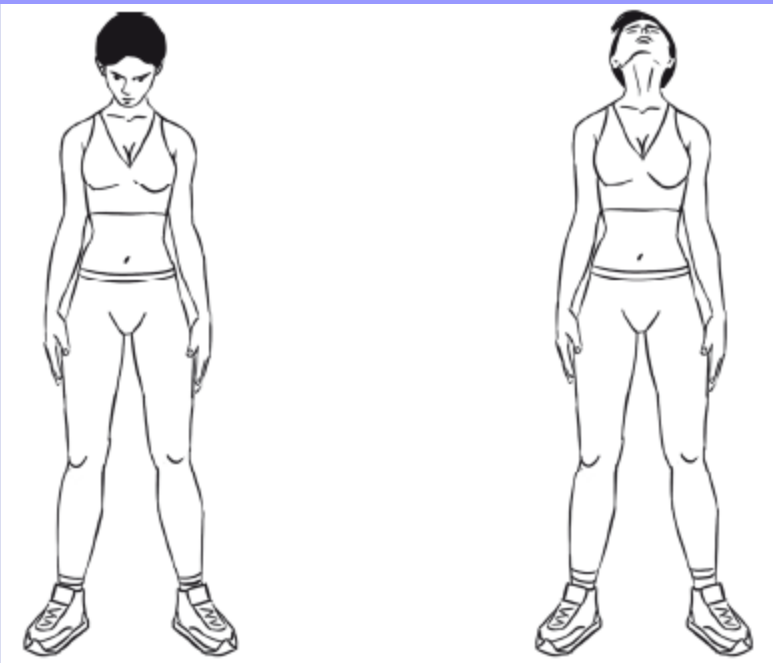
**Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно расположены вдоль туловища, стопы слегка развернуты в стороны.

Согните колени, подтяните ягодицы и подайте таз вперед-вверх.

Медленно и плавно опустите голову вниз, вернитесь в исходное положение, затем отведите голову назад.

Количество повторений – 30 раз.





### **Упражнение 7**

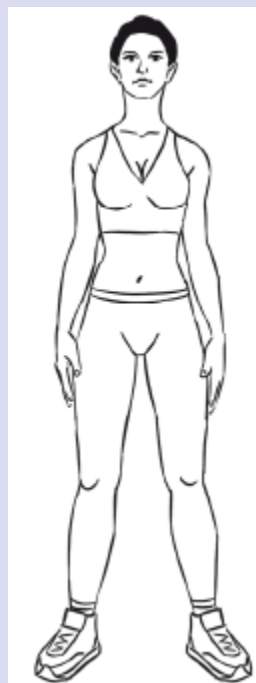
**Упражнение эффективно укрепляет и растягивает мышцы шеи.**

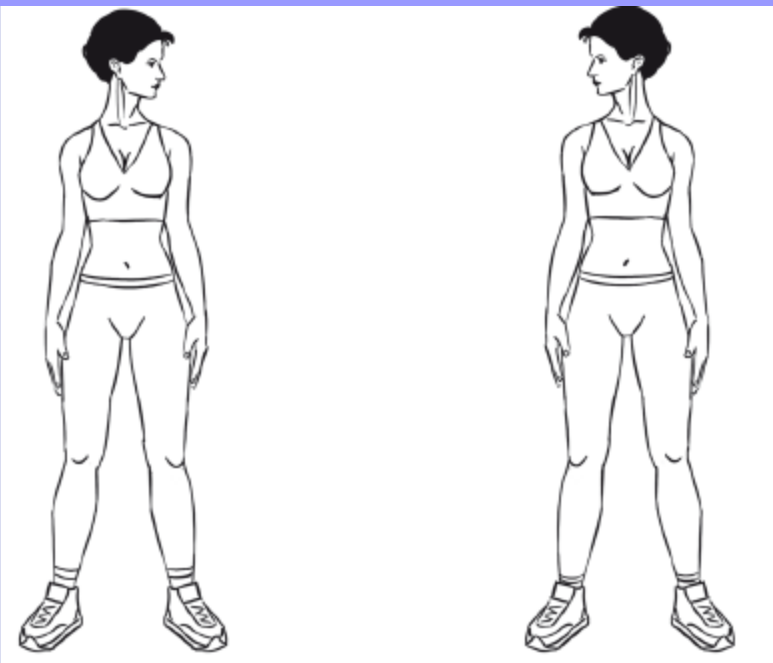
**Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно расположены вдоль туловища, стопы слегка развернуты в стороны.

Согните колени, подтяните ягодицы и подайте таз вперед-вверх.

Медленно и плавно выполните повороты головы вправо и влево.

Количество повторений – 30 раз (по 15 в каждую сторону).





### **Упражнение 8**

***Упражнение эффективно укрепляет мышцы ног и ягодиц.***

**Исходное положение:** стоя сбоку от спинки стула, ноги прямые, пятки вместе, стопы разъединены, левая рука на опоре, правая на бедре.

Поднимитесь на носочки, подтяните ягодицы и подайте таз вперед-вверх. Затем, разводя колени в стороны, максимально медленно, на 10 счетов, выполните приседание вниз. Также медленно, на 10 счетов, вернитесь в исходное положение.

Количество повторений – 20 раз.



Чем медленнее вы будете выполнять приседание и подъем вверх (сохраняя прямое положение спины), тем эффективнее будет воздействие на мышцы ягодиц и ног.



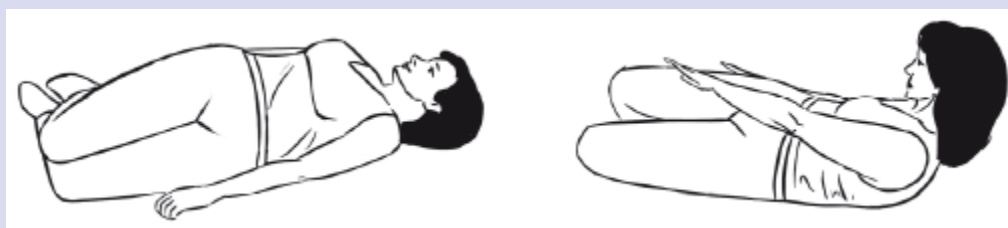
### **Упражнение 9**

**Упражнение эффективно укрепляет мышцы пресса.**

**Исходное положение:** лежа на спине, ноги согнуты под углом в  $90^\circ$  и расположены, как показано на рисунке, руки вытянуты вдоль туловища.

Приподнимите над полом голову и верхнюю часть туловища, поясница прижата к поверхности, руки выпрямлены перед собой. Плавно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните движение руками вперед-назад. Количество повторений – 100 раз.

Вернитесь в исходное положение, расслабьтесь и повторите упражнение в другую сторону.

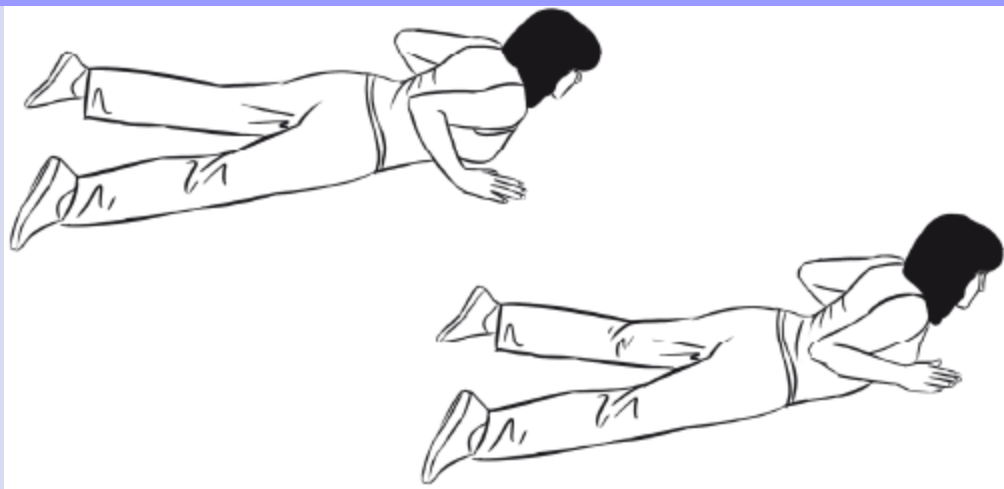


### **Упражнение 10**

**Упражнение эффективно укрепляет мышцы спины и поясничного отдела позвоночника.**

**Исходное положение:** лежа на животе, ноги разведены на ширину бедер, руки согнуты в локтях и расположены как показано на рисунке.

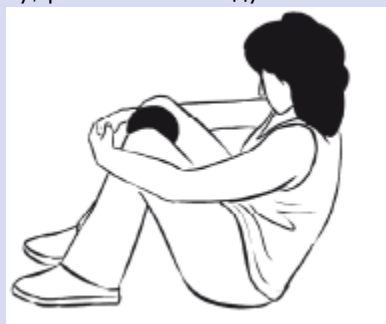
Приподнимите над полом голову, руки и верхнюю часть спины. Плавно и медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните сведение лопаток с одновременным отводом рук и плеч назад. Количество повторений – 3 подхода по 12 повторов в каждом.



### **Упражнение 11**

**Упражнение эффективно укрепляет внутренние мышцы бедер и и мышцы ягодиц.**

**Исходное положение:** сидя на полу, ноги согнуты в коленях, между колен зажат небольшой мячик, стопы плотно прижаты к полу, расстояние между ними около 30 см.



**1 этап.** Плавно лягте на спину. Одновременно выполните подъем ягодиц вверх и сжимание коленями мяча.

Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение. Количество повторений – 2 подхода по 50 раз в каждом.



**2 этап.** Выполните те же самые движения, но подъем ягодиц осуществляйте на 3 счета, поднимая каждый раз ягодицы на более высокий уровень.

Возврат в исходное положение выполняйте также на 3 счета. Количество повторений – 2 подхода по 50 раз в каждом.

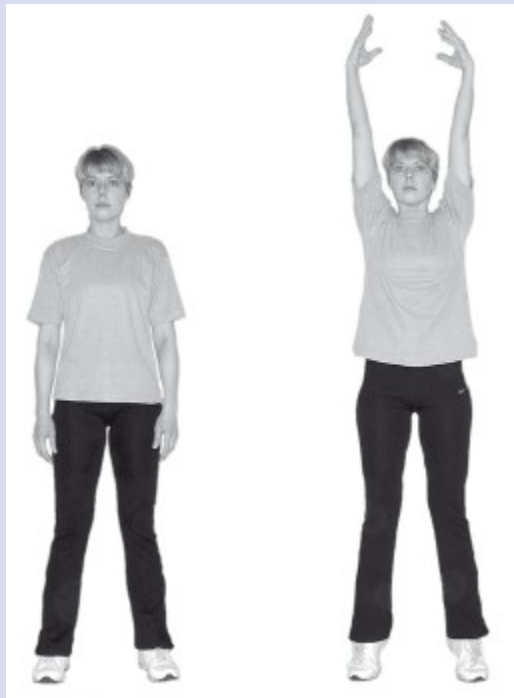
## **КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ КАЛИАНЕТИКИ**

### **Разминка**

### **Упражнение 1**



**Упражнение 2**



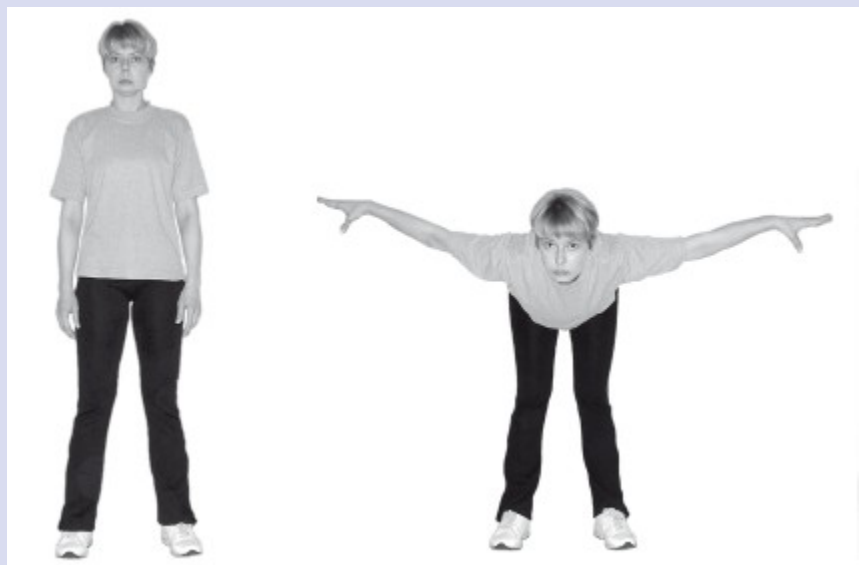
**Упражнение 3**



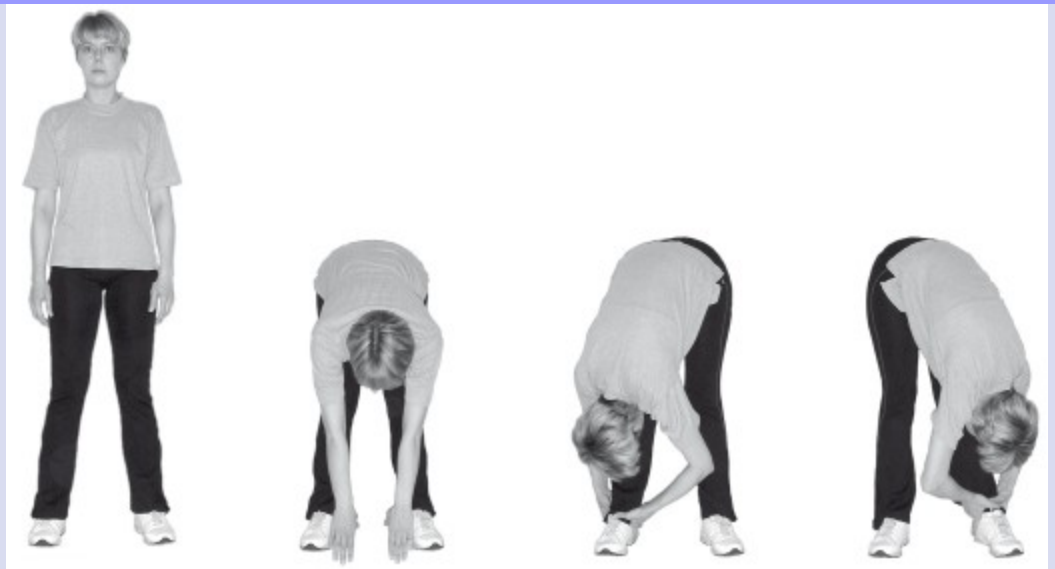
**Упражнение 4**



**Упражнение 5**



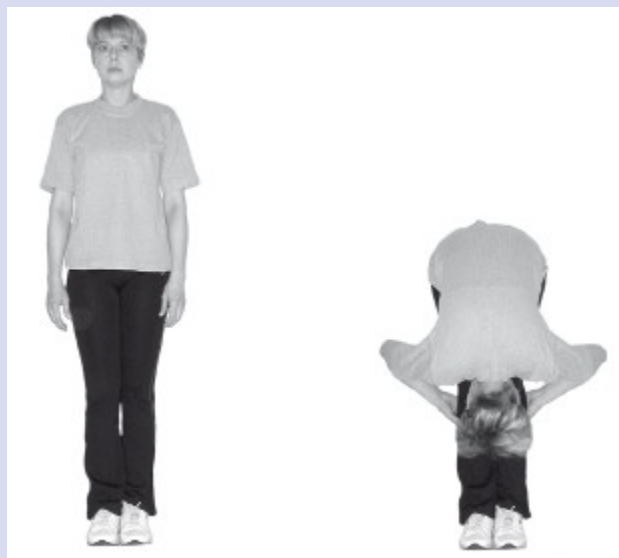
**Упражнение 6**



**Упражнение 7**



**Упражнение 8**



**Начальный уровень**

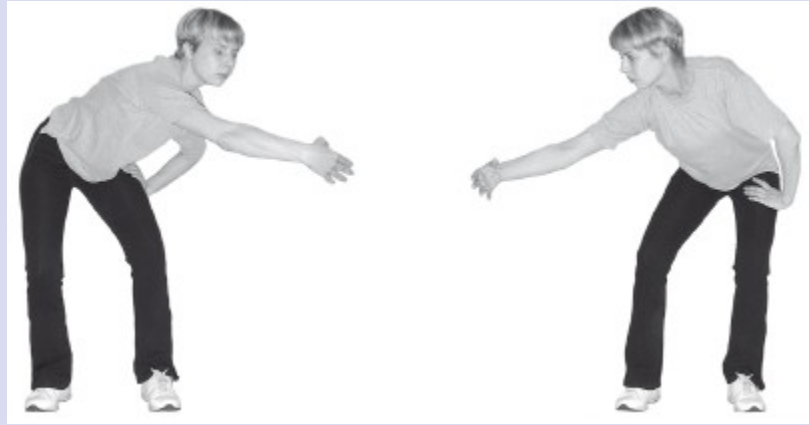
**Упражнение 1**



**Упражнение 2**



**Упражнение 3**

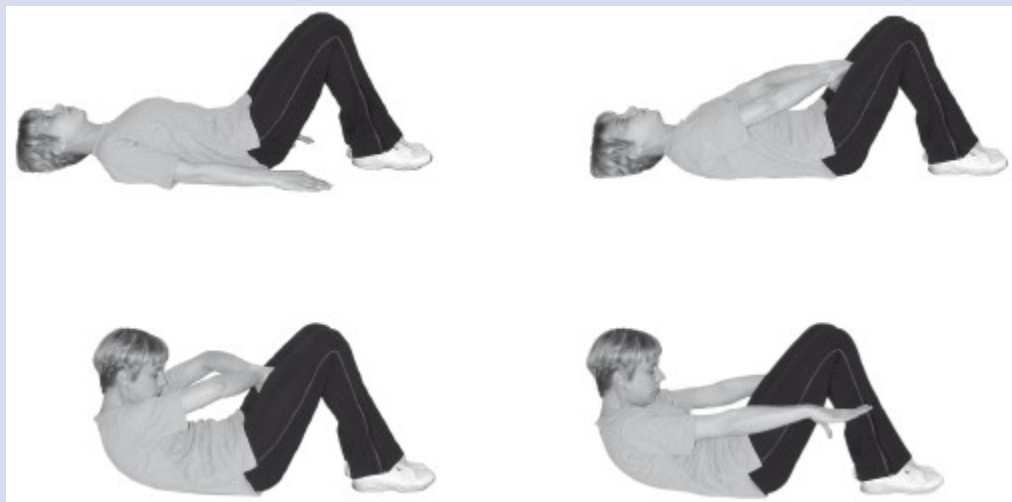


**Упражнение 4**





**Упражнение 5**



**Вариант выполнения 1.**



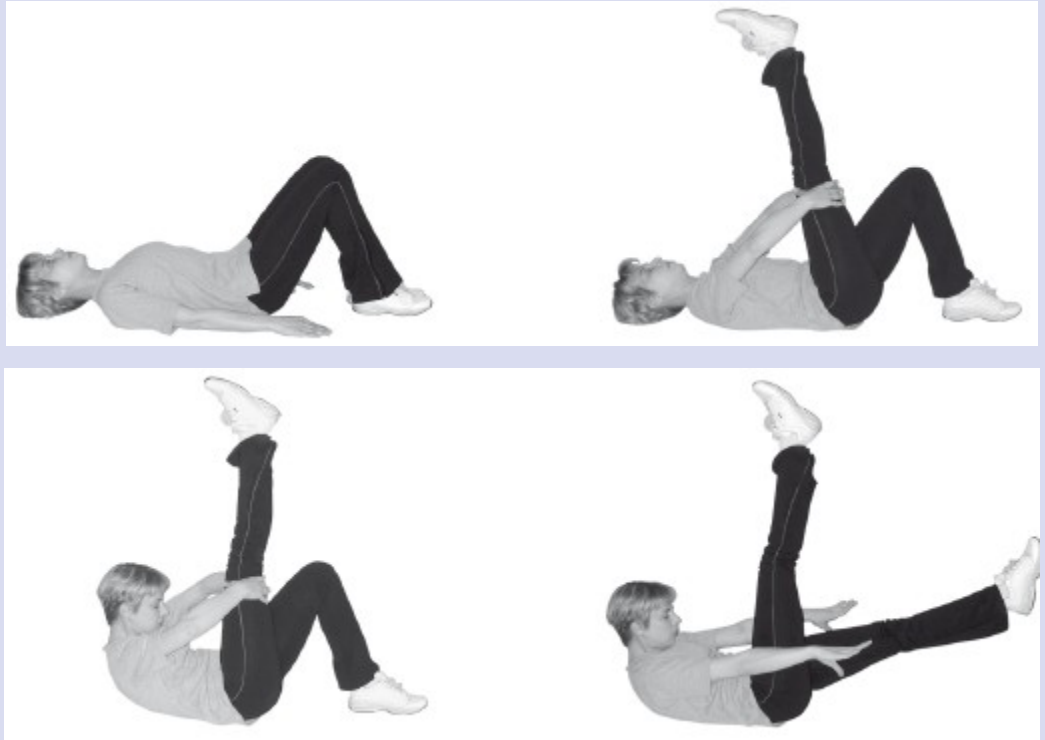
**Вариант выполнения 2.**



**Вариант выполнения 3.**



**Упражнение 6**



**Вариант выполнения 1.**



**Вариант выполнения 2.**



**Вариант выполнения 3.**



**Упражнение 7**





**Упражнение 8**





**Вариант выполнения 1.**



**Вариант выполнения 2.**



**Упражнение 9**



**Вариант выполнения**



**Упражнение 10**



**Вариант выполнения**

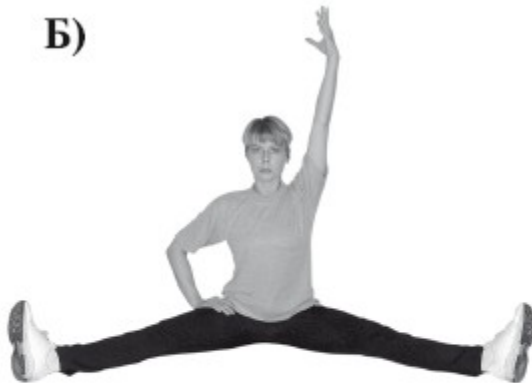


**Упражнение 11**

**А)**



**Б)**



**Вариант выполнения 1.**



**Вариант выполнения 2.**



**В)**



*Вариант выполнения.*



**Г)**



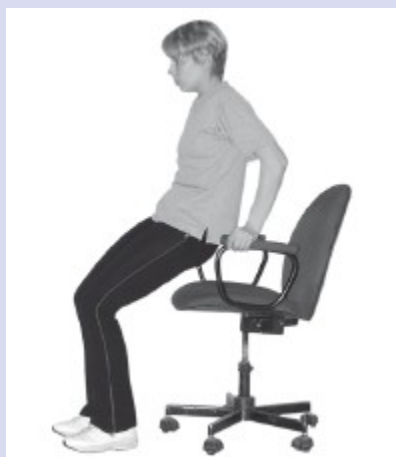
*Вариант выполнения*



**Упражнение 12**



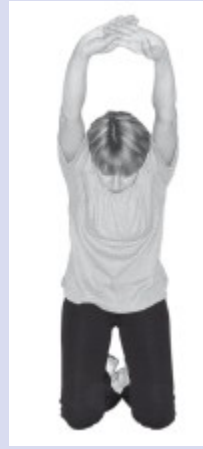
***Вариант выполнения 1.***



***Вариант выполнения 2.***



**Вариант выполнения 3.**



**Упражнение 13**



**Вариант выполнения 1.**



**Вариант выполнения 2.**



**Упражнение 14**



**Вариант выполнения.**



**Средний уровень**

**Упражнение 1**



**Упражнение 2**

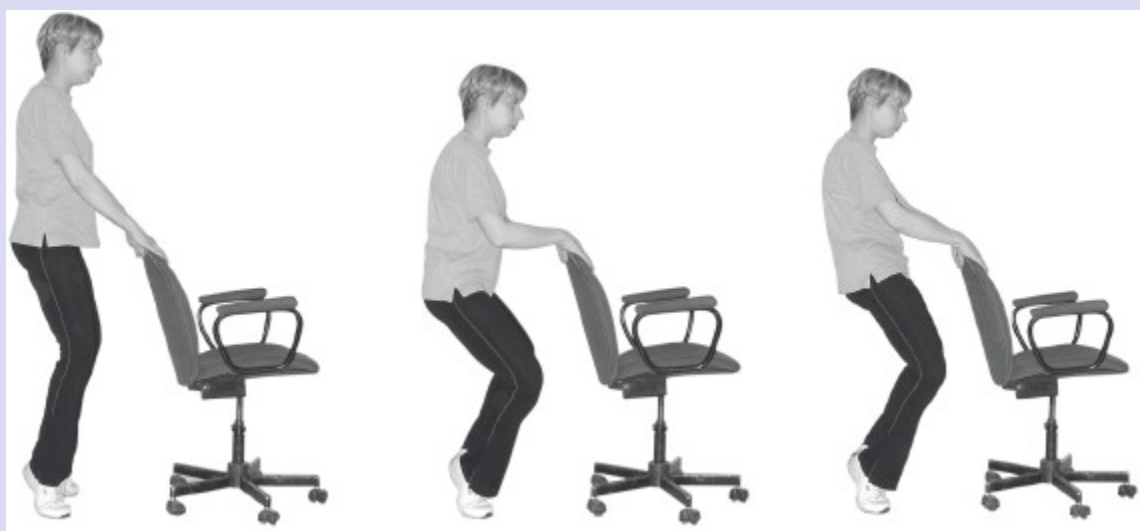




**Упражнение 3**



**Упражнение 4**



**Упражнение 5**



**Упражнение 6**

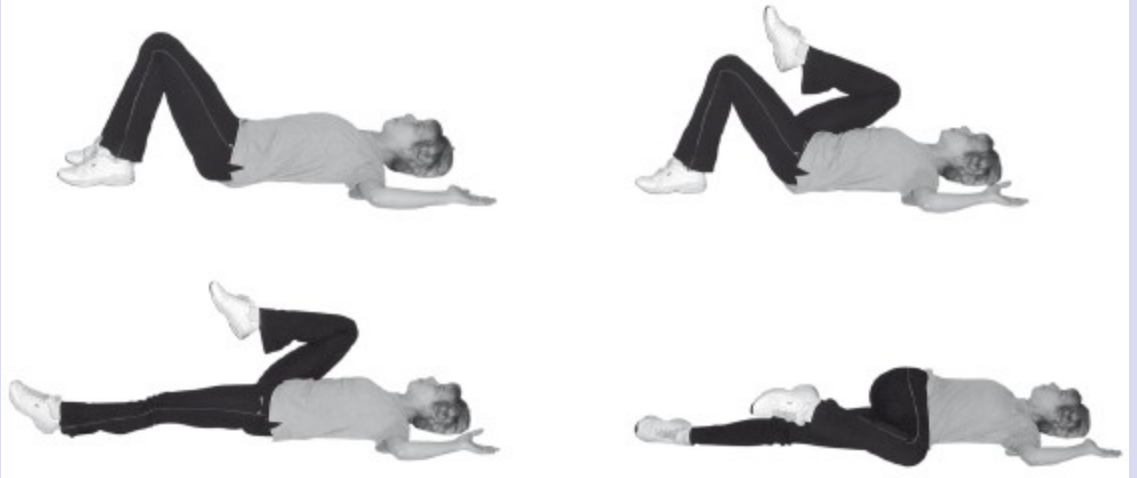


**Упражнение 7**





Г)



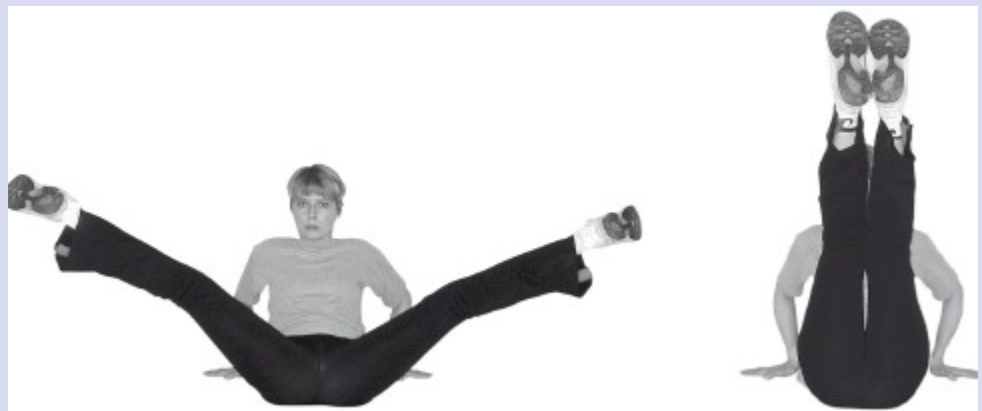
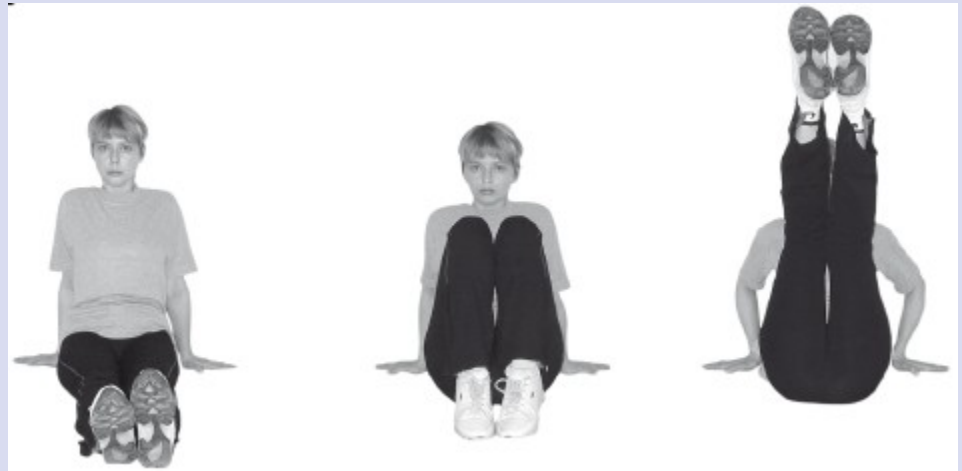
Упражнение 8



Упражнение 9



**Упражнение 10**



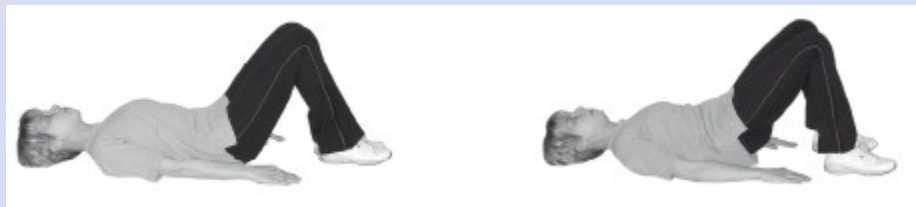
**Упражнение 11**



**Упражнение 12**



**Упражнение 13**



**Упражнение 14**



**Упражнение 15**



## Глава 6. ПИТАНИЕ И КАЛЛАНЕТИКА

У формулы успеха или формулы красоты, называйте, кому как нравится, есть несколько составляющих. Во-первых, это выполнение физических упражнений; 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 напроочь лишенным уродующих вас жировых складок.

В сочетании с фитнесом 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 правильной 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 спящимся 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 перееедаем. А почему перееедаем? 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 влезаете. Да к тому же стрелка весов неуклонно двигается вперед. Что же происходит? Причина кроется в том, что мы называем «Стресс». 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 секретирование 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, съдайте 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.

**«...Что это, Берримор? Овсянка, сэр...»**

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 и сказках 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.

### Сказка 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 большим – 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, повторяю, 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». Поясняю. 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).

## **Сказка 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.

### **Сказка 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 изофлавами 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.

### **Сказка 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.

### **Сказка 5**

#### **Стоит только увеличить физические нагрузки, как вес начнет падать.**

Еще одна сказка, придуманная 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 силовых 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.

### **Сказка 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.



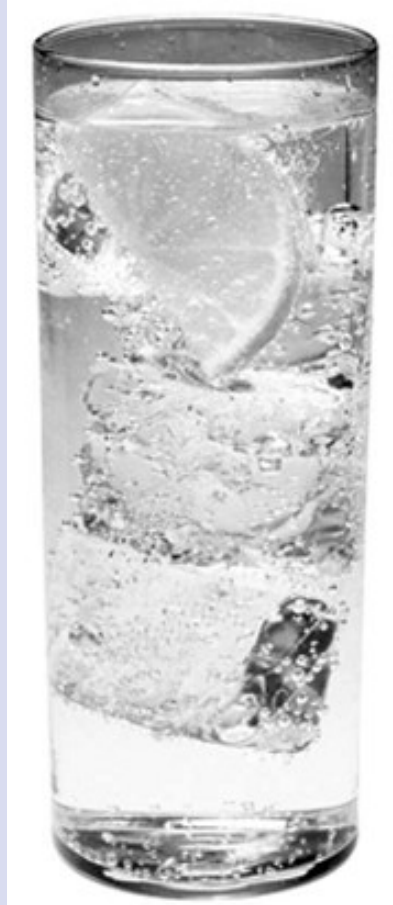
Но нет плохих или хороших продуктов. Общими являются только базовые принципы: во-первых, правильное сочетание белков, жиров и углеводов; во-вторых, следует отдавать предпочтение цельным, натуральным продуктам, не подвергающимся промышленной переработке. Ну и, конечно, спорт. Вот и весь секрет правильного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

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.

Loading ...

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.

$1,15 \text{ кал} \times 8 \text{ км} = 9,2$   $9,2 \times 60$  (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 ккалорий на 1 порцию); 1 порцию жиров (45 ккалорий на 1 порцию, примерно 5 г).

Что касается белка. Если усиленно занимаетесь силовым тренингом, 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 съедать: 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,

2 лимонный сок – по вкусу.

3 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 луковица 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 «Сальсы»,  
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, K. 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 В1 (тиамин)** появляются мешки под глазами, отеки и угревая сыпь. Обеспечивает энергией органы и ткани, суточная норма – 0,02 мг на

1 кг массы тела.

**В2(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.

**В3(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 В6 (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.

**В9 (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.

**В12 (кобаламин)**. Недостаток вызывает малокровие. Также, как В9, принимает участие в кроветворении. Специалисты считают, что недостаток В12 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 волосаыные 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 будет активно подпитывать кожу и изнутри, и снаружи. Перечислю лишь некоторые овощи, фрукты, травы и т. д., на основе которых и изготовлена современная косметика: морковь – E, C, PP, K и т. д.; огурец и авокадо – витамин C и группа B, E, 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.