

ДИЕТА

ПО ВОЗРАСТУ 35+

БИБЛИОТЕКА
ЖУРНАЛА
ПОХУДЕЙ!

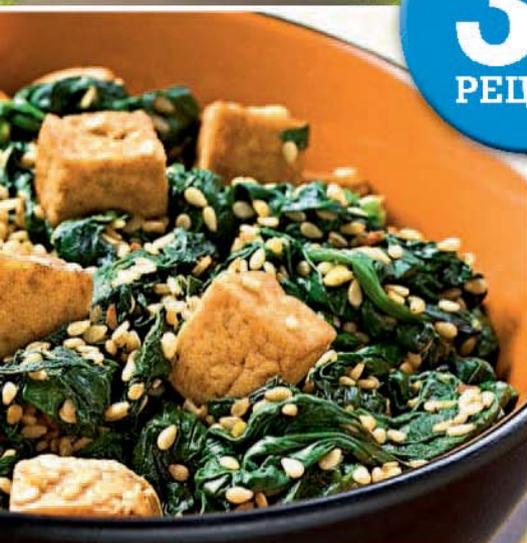
11/2017

Как оставаться стройной



31

РЕЦЕПТ



ВКУСНО, ПОЛЕЗНО, ПРАВИЛЬНО



ПОХУДЕЙ!

БИБЛИОТЕКА ЖУРНАЛА «ПОХУДЕЙ!»
№ 11 (32) 2017

Главный редактор Ольга Евгеньевна МОЛДАВСКАЯ
Арт-директор Сергей БОМШТЕЙН

Издательский директор Мария КОЛОКОЛИНА
Финансовый директор Наталья СТАРКОВА
Директор по распространению Кирилл ЕГОРЕНКО

Размещение рекламы АО «КОНЛИГА МЕДИА»
Телефон/факс (495) 775 1435
Коммерческий директор Светлана ХАРЧЕНКО
Отдел рекламы Гульнара ХАЙРУЛИНА, Наталья ПАВЛЮТКИНА, Наталья МОЗГОВАЯ, Анна ЛУДАННАЯ, Елена МАТВЕЕВА

Менеджер по контролю за размещением рекламы Татьяна ТРАФИМОВА

Учредитель и издатель

АО «КОНЛИГА МЕДИА»

член Международной ассоциации периодической печати



Основатели компании Александр Владимирович КОЛОСОВ,
Раиса Яковлевна НЕЯГЛОВА-КОЛОСОВА
Генеральный директор Максим ЗИМИН

Адрес редакции (для писем) 105082, Москва, а/я № 5
Адрес издателя и редакции АО «КОНЛИГА МЕДИА»
Телефон 107082, Москва, ул. Бакунинская,
и редакции 71, стр. 10
Телефон (495) 775 1435
Электронный адрес getslim@konliga.ru

Печать АО «КОСТРОМА»,
156010, г. Кострома,
Телефон ул. Самоковская, 10
Факс +7 (4942) 491511
+7 (4942) 491510

Импортер в Республике Беларусь ООО «Росчерк»,
Телефон ул. Сурганова, 57б, оф. 123
+375-17-331-94-27 (41)

Распространение в Республике Беларусь +375 (017) 200-04-06
Подписной индекс www.belpost.by
в каталоге «Белпочта» 95633

Также журнал можно приобрести через onlinekiosk.by

Заказ № 41/07-24. Тираж 75 000 экз.
Цена свободная

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

Свидетельство о регистрации ПИИ № ФС77-65046 от 10.03.2016

Информационная продукция для детей старше 16 лет.

Все права на распространение журнала в РФ и зарубежных странах принадлежат АО «КОНЛИГА МЕДИА».

Время подписания номера в печать: 17.02.2017 в 15:00

Дата выхода в свет: 29.08.2017

Дата начала продаж: 04.09.2017

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов и писем читателей. Мнение редакции может не совпадать с мнением читателей. Любое использование материалов возможно только с письменного разрешения редакции. Пересылая тексты, фотографии и иные материалы, отправитель (автор) выражает тем самым согласие на публикацию данных материалов и передает редакции все исключительные права на использование этих материалов в любой форме и любым способом, в том числе право на публикацию в изданиях АО «КОНЛИГА МЕДИА».

© 2015 АО «КОНЛИГА МЕДИА»
Все права защищены

Обложка: Shutterstock.com
Фото в номере: Shutterstock.com

ДИЕТА ПО ВОЗРАСТУ: 35+

Если вам уже исполнится 30, то наверняка вы с сожалением не раз отмечали, что в этом возрасте худеть и поддерживать форму довольно легко, хотя, конечно, совсем не так, как в 20 лет. А вот уже ближе к 40 оставаться стройной и изящной становится все сложнее, к 45 вообще появляется «животик» и «галифе» даже у тех, у кого этих проблем и в помине не было ранее.

Дальше – больше! В период менопаузы любой «лишний» перекус прирастает к талии и почему-то очень трудно избавиться от лишнего жира. Именно поэтому для каждого возраста существуют свои правила питания, физической нагрузки, организации жизни – для поддержания активности и здоровья. Калорийность ежедневного рациона также будет разной для женщины в 30, 40 и 50 лет, даже если каждая из них ведет примерно одинаковый по активности образ жизни.

Чтобы вам не расстраиваться по поводу неизвестно откуда взявшихся лишних килограммов, а наслаждаться теми радостями, что дает каждый возраст, мы подробно расскажем вам о рисках и предложим рецепты блюд на каждый день, которые примирят вас с их низкой калорийностью благодаря своему вкусу и пользе для организма.

СОДЕРЖАНИЕ

2 Принципы системы питания

4 Салаты и закуски

14 Супы и горячее

24 Десерты



Вы наверняка заметили, как с возрастом все труднее поддерживать вес в норме, а каждый съеденный кусок торта или поздний ужин сразу же увеличивает объемы. А ведь совсем недавно вы могли есть все, что хотели, и проблем не было, а даже если и набирали на отдыхе пару килограммов, то сбросить их можно было за пару дней. Да, с возрастом скорость обмена веществ уменьшается, значит, придется следить за тем, что вы едите и сколько.

Если вам за 30

Витамины, железо, минералы и антиоксиданты становятся незаме-

мыми для женщины 30 лет, при этом абсолютно необходимы:

два молочных продукта в день и протеины (белки) животного происхождения с каждым приемом пищи, так как именно они поставляют строительный материал мышцам. Их предпочтительнее получать в малых, но регулярных дозах, а не одним «куском» вечером.

Например:

ЗАВТРАК: яичница (омлет).

Такой завтрак будет перевариваться постепенно, заставит работать кишечник и надолго уменьшит чувство голода.

2 ЗАВТРАК: творог\кефир\йогурт.

ОБЕД: салат, 1 блюдо из рыбы с овощами. Однако не следует увлекаться продуктами с высоким содержанием углеводов: бутербродами, макаронами, сладкими блюдами. Если вы все же едите макароны или картофель, то компенсируйте их зелеными и яркими овощами: зеленым салатом, брокколи, помидорами, сладким перцем. А вот десерт как офисным сотрудникам, так и людям с минимальной физической нагрузкой следует заменить фруктами или фруктовым сорбетом.

ПЕРЕКУС: фрукты.

УЖИН: нежирное мясо или птица с овощами.