

---

СВЕТЛАНА  
ДОЛИНА

# ЧЕРНИЧНАЯ ДИЕТА

 НОВОЕ  
ЧУДО-ПОХУДЕНИЕ

Москва  
АСТ

# Светлана Долина

## Черничная диета. Новое чудо-похудение

*Текст предоставлен правообладателем*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=183787](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=183787)

*Черничная диета. Новое чудо-похудение / Светлана Долина: АСТ; Москва; 2009*

### Аннотация

Мир переживает «черничный бум»! Оказывается, эта ягода обладает невероятным оздоровительным потенциалом по нормализации веса. Черника способна не только улучшать зрение, как принято думать. Она содержит уникальные компоненты, переориентирующие наш организм на быстрое сжигание жира. Никакие диеты, голодовки, занятия до седьмого пота не способны сделать то, что сделает простая и доступная абсолютно каждому ягодка.

Эта книга расскажет вам, как собирать, хранить, употреблять чернику, чтобы быстро и без мучений похудеть. Результат черничной диеты – это не только стройность, но бодрость и здоровье.

## Содержание

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| СТРОЙНОСТЬ ДВИЖЕТ МИРОМ                    | 4  |
| КОРОЛЕВА ДИЕТ                              | 5  |
| ОТКУДА ПОШЛА МОДА НА ЧЕРНИЧНУЮ ДИЕТУ?      | 6  |
| ТАК ЧТО ЖЕ ЭТО ЗА ДИЕТА ТАКАЯ?             | 6  |
| ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:                  | 6  |
| ЧЕРНИКА – ЧУДО-ЯГОДА                       | 8  |
| ЧТО ЗА ЯГОДА – ЧЕРНИКА?                    | 8  |
| ГДЕ РАСТЕТ ЧЕРНИКА                         | 8  |
| ЧЕРНИКА ЗИМОЙ И ЛЕТОМ                      | 8  |
| ЧЕРНИКА И «ЛЖЕ-ЧЕРНИКА»                    | 9  |
| С КАКОГО КУСТИКА БРАТЬ ЯГОДУ               | 9  |
| ОТ ЛЕЧЕНИЯ ДО ОМОЛОЖЕНИЯ!                  | 9  |
| ЧЕРНИКА В ДОМУ – ДОКТОР ИЗ ДОМУ            | 10 |
| КАКИЕ БОЛЕЗНИ ЛЕЧИТ ЧЕРНИКА                | 10 |
| СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА О ЧЕРНИКЕ             | 11 |
| ЧЕРНИКА – ЧЕМПИОН ПО СОДЕРЖАНИЮ            | 12 |
| АНТИОКСИДАНТОВ                             |    |
| ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА СБРАСЫВАНИЯ ЛИШНЕГО ВЕСА | 13 |
| ПОЧЕМУ ЛЮДИ НЕ ХУДЕЮТ? ЗАБЛУЖДЕНИЯ И       | 14 |
| РЕАЛЬНОСТЬ                                 |    |
| ПОЛНЕЕМ НЕ ОТ ЕДЫ!                         | 14 |
| СТРОГАЯ ДИЕТА НЕ ЭФФЕКТИВНА                | 14 |
| О ЕДЕ ПОСЛЕ ШЕСТИ ЧАСОВ                    | 14 |
| СВЕРХИНТЕНСИВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ НЕ    | 15 |
| ОБЕСПЕЧИВАЮТ СТРОЙНОСТЬ                    |    |
| ПОСЛЕДНИЕ ОТКРЫТИЯ В ТЕОРИИ ПОХУДЕНИЯ      | 16 |
| ЖИР: ЧТО ТАКОЕ И КАК ПОЯВЛЯЕТСЯ            | 16 |
| ОБМЕН ВЕЩЕСТВ С ПОЗИЦИИ ОБМЕНА ЖИРОВ       | 16 |
| УТРО ВЕЧЕРА МУДРЕНЕЕ                       | 16 |
| О СЫТНОСТИ И КАЛОРИЙНОСТИ                  | 17 |
| ВПЕРЕД – НАВСТРЕЧУ ПОХУДЕНИЮ. ИЛИ БЕГ      | 17 |
| ХОДЬБЕ РОЗНЬ                               |    |
| ПЛОХОЙ СОН – СООБЩНИК ЛИШНЕГО ВЕСА         | 19 |
| ОСТОРОЖНО, ОТПУСК!                         | 20 |
| Конец ознакомительного фрагмента.          | 22 |

# **Светлана Долина**

## **Черничная диета. Новое чудо-похудение**

### **СТРОЙНОСТЬ ДВИЖЕТ МИРОМ**

Казалось бы, что может быть проще – выбери себе диету по вкусу, садись на нее, и худей себе на здоровье. Но вот беда, худеть на здоровье не всегда получается! Бывает, сядет какая-нибудь мадам на диету, сбросит лишние килограммы, но вот незадача: килограммы ушли, а, скажем, головные боли появились, или, например, обошлось без болей, но все мысли только вокруг шоколадки и вертятся. Куда не посмотришь, что не затеешь – а в голове один шоколад. Жить со сплошным шоколадом в голове очень непросто, ни на что другое сил не остается. «Съесть или не съесть?» – крутится в мыслях с завидным постоянством. Вопрос из разряда простеньких переходит в разряд глобальных. И не избавиться от него, не отмахнуться.

Случается и по-другому, вроде и шоколад не мучает, и голова в порядке, и гляди-ка, и килограммы сваливаются легко, словно листья по осени опадают. Однако стоит слегка оступить, свернуть с праведного пути, как сброшенные килограммы возвращаются на место, и приводят с собой еще десять-пятнадцать. В общем, есть о чем печалиться...

Однако долго печалиться не стоит. Мы не для того рождены на свет, чтобы придаваться этому унылому занятию. К тому же есть диета, которая способна избавить нас от печали. О чем идет речь? А речь идет о чернике.

## КОРОЛЕВА ДИЕТ

Одна моя знакомая назвала черничную диету – королевой диет. И кто ее, что называется, осудит? Барышня при росте 160 см весила 70 килограммов. Сколько она на себе диет перепробовала, одному Богу известно. Но эти 70 килограммов к ней словно намертво прилипли и никуда не хотели деваться. До тех пор, пока она не добралась до чудесной ягоды, черники... И 10 килограммов как не бывало. Моя знакомая утверждает, что это не предел.

Чем же хороша черничная диета? В общих словах, охарактеризовать ее можно таким слоганом: «Худеем быстро, худеем эффективно, и никаких побочных явлений!» Думаете, это мнение одного человека? Ничего подобного! Приверженцев у черничной диеты немало. Отчаявшиеся похудеть и попробовавшие ее действие на себе называют чернику – панацеей. Избавиться от лишних килограммов без вреда для здоровья и без хирургического вмешательства – об этом можно только мечтать. Вернее, раньше можно было только мечтать. Вот лишь некоторые истории людей, примкнувших к поклонникам черничной диеты.

\*\*\*

**Ольга, 38 лет, домохозяйка, трое детей.** После рождения третьего ребенка сильно поправилась. Снизить вес никак не удавалось – от строгих диет портилось настроение, начинала срываться на домашних. Щадящие диеты не оказывали на вес никакого влияния. Услышав про черничную диету, решила попробовать, но особых надежд, наученная горьким опытом, не питала. Придерживаться диеты было легко. Через три дня, встав на весы, с удивлением обнаружила, что четырех килограммов как не бывало! Муж доволен, дети довольны... А потерянные килограммы не вернулись.

\*\*\*

**Валентин, 30 лет, менеджер.** Предрасположен к полноте, с юношеских лет должен был следить за своим весом, что и делал с большим усердием. Сидел на белковой диете, и на 16-й этаж бегал с многокилограммовыми гирями. Вес удавалось держать под контролем, но чувствовал себя не очень хорошо. Донимали приступы тошноты. После перехода на черничную диету приступы прошли. Вес стабилизировался, иногда для тонуса посещает тренажерный зал. И очень рад, что бегать с гирями на 16-й этаж отпала всякая необходимость.

\*\*\*

**Мистер Уитмор, 56 лет, преподаватель (Англия).** Во-первых, воспользовавшись черничной диетой, ему удалось избавиться от лишнего веса. А во-вторых, чудесным образом перестали мучить судороги, которые одолевали его каждый раз, когда он посещал бассейн. Теперь мистер Уитмор чувствует себя в бассейне как рыба в воде, много тренируется и готовится к тому, чтобы переплыть океан.

\*\*\*

**Олег, 32 года, водитель.** Раб сидячего образа жизни, большой любитель пива (в нерабочее время). В силу этих причин обзавелся брюшком внушительных размеров, чем непомерно раздражал свою супругу. Олег очень любил свою жену, но и слышать не желал ни о каких диетах. «Не мужское это дело!» – считал он. Одно за другое, слово за слово, и жена стала скандалить. Олег уехал на лето в деревню. И здесь по совету своей тетки, больше от безнадёжности, сел на черничную диету. К жене он вернулся бодрый, с подтянутым животом. Все скандалы остались в прошлом, так же как и... увлечение Олега пивом.

\*\*\*

**Мисс Гордон, специалист по коррекции веса у подростков (Англия):** «Использование черничной диеты позволило моим пациентам избавиться от лишнего веса без всякого стресса для организма. Общее состояние моих пациентов улучшилось, они легче стали переносить физические нагрузки, повысилась выносливость и успеваемость в школе...».

\*\*\*

**Валерия, 20 лет:** *«Мужчина моей мечты пригласил меня на свидание. Подружка одолжила мне платье моей мечты, только – о, боже —платье мало. Пирожки в студенческом буфете сделали свое дело. До свидания оставалось четыре дня. Срочно нужно было худеть. От платья, так же как и от мужчины своей мечты, отказываться я не намеревалась. Четыре дня на черничной диете, и платье легко застегнулось ..После этого много еще что было – были и пирожки, и другой мужчина. Но платье никогда меня больше не подводило, всегда сидело на мне как влитое. В конце концов подружке пришлось его мне подарить».*

## ОТКУДА ПОШЛА МОДА НА ЧЕРНИЧНУЮ ДИЕТУ?

А пошла она после появления на западе особых черничных таблеток. «Звезды» легко и непринужденно сбрасывали килограммы. Потом это чудо-средство попало в Россию. И оказалось не из дешевых, да и распространялось из рук в руки. А посему, понятное дело, доступно было лишь избранным. Избранные не то чтобы скрывали информацию. Но круг «бойцов» был узок – и информации за этот круг просачивалось мало. А то, что просачивалось, обрастало мифами и легендами. Настоящий бум черничной диеты начался, когда выяснилось, что основной работающий компонент этих таблеток – простая ягода, черника. И что живая ягода действует гораздо эффективнее, чем прошедшая фабричную обработку. И, наконец, что самое приятное, ягода растет не где-нибудь в Африке, а ее полным-полно в наших российских лесах.

## ТАК ЧТО ЖЕ ЭТО ЗА ДИЕТА ТАКАЯ?

Как она работает? Почему позволяет быстро сбросить вес? Почему безвредна? Перед вами книга, способная ответить на все эти вопросы. В ней собрана информация, которая многим может принести настоящую помощь. Книгу эту готовили очень тщательно. Скропулезно отбирали материал, проверяли его, спрашивали мнения как специалистов, так и тех, кто опробовал диету на себе. Информацию старались дать не только полно, но и понятно, не путая читателя.

До сих пор еще не было книги, которая бы полностью отражала всю сущность черничной диеты. Публиковались, конечно, какие-то заметки. Но факты, встречающиеся в печати, были разрознены. А еще больше было всевозможных слухов, из серии – «съел и обомлел, съел и похудел».

Эта книга первая. В ней собрано все, что вам будет нужно, для того чтобы усвоить принципы работы черничной диеты, механизмы действия, информация, как адаптировать эту диету под себя и так далее<sup>1</sup>.

## ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- ♣ что такое черника и с чем ее едят (чтобы похудеть);
- ♣ как очистить организм и подготовиться к похудению;
- ♣ что происходит в организме во время похудения;
- ♣ как помочь организму настроиться на сброс веса;
- ♣ о черничной диете от А до Я;
- ♣ как войти в диету, и как из нее выйти.

---

<sup>1</sup> Прежде чем начать какую бы то ни было диету, даже самую замечательную, не лишним будет проконсультироваться с врачом. У любой диеты есть противопоказания. Ну, а уж если вы решили поправить свое здоровье при помощи отваров, настоев или ягод черники, то консультация врача обязательна. Помните! Самолечение – опасно!

В Приложении вы найдете косметические советы, навеянные черникой; кулинарные рецепты из черники, а также рецепты отваров из черники для лечения всевозможных заболеваний.

## **ЧЕРНИКА – ЧУДО-ЯГОДА**

Ягоды черники обладают способностью побеждать болезни, связанные с возрастными изменениями!» – заявил американский ученый Дж. Джозеф. Ведущий специалист по проблемам старения выступил с докладом на международной конференции в Новой Зеландии. В ходе лабораторных исследований он выяснил, что насыщенная черникой диета эффективна против таких симптомов старения, как потеря памяти, мышечной силы, потеря остроты зрения и нарушение координации движений.

## **ЧТО ЗА ЯГОДА – ЧЕРНИКА?**

Кто же она – эта чудесная ягода черника? Что это за «зверь» такой?

Ну, прежде всего – это, конечно, не зверь, а кустарник. Или даже – кустарничек. Ветвистый кустарничек, высотой до 50 см. Кровный родственник брусники.

## **ГДЕ РАСТЕТ ЧЕРНИКА**

У нас, в России, растет этот кустарничек преимущественно в северных и умеренных широтах. Где его только нет? От высокогорий Кавказа, Карпат, Алтая до тайги и лесотундры произрастает наша черника. К почве у нее такие требования: она на дух не переносит очень сухие и сильно увлажненные земли. Болотистые места, вроде, и любит, но с условием – чтобы не особо и болотисто было. Самые привлекательные для нашего кустарника в лесной зоне – сосняки и ельники. Обилие света черника уважает, очень уважает, но хорошо переносит затенение, особенно в молодом возрасте.

## **ЧЕРНИКА ЗИМОЙ И ЛЕТОМ**

На зиму, в отличие от брусники, кустарничек черники сбрасывает свою листву. И когда выпадает первый снег, черничные кусты превращаются в голые прутики. Приглядевшись к прутику, можно увидеть, что на нем сидят светлые, почти белые почки. Почки маленькие, остроконечные, прижатые к стеблю. Снаружи они покрыты защитными чешуйками. Черника всю зиму проводит под снегом, спит себе и сны видит, и никакие морозы ее не тревожат.

Но вот пришла весна. Все кругом пускается в рост. Наш кустарник – не исключение, только он не торопится. Сперва нужно выждать какое-то время, посмотреть, настоящая ли это весна, не поддельная ли, а уж потом, потом беловатые почки тронутся в рост, начнут распускаться.

И тогда беловатые чешуйки раскроются и выпустят на волю молодой побег. Молодой побег – стебель с зачатками листьев, словно стрела, стремится вверх. Первое время стебель очень короткий, незаметный, а все листья скручены в трубочку. Затем стебель начинает удлиняться, и листья постепенно разворачиваются, выясняется, что они овальной формы, с мелкими зубчиками по краям. Листики в это время очень мягкие, нежные, светло-зеленого цвета.

Вместе с листьями выходят из почки и бутоны. Сначала они похожи на маленькие огранные бусинки. Бусинки быстро увеличиваются в размерах, и скоро-скоро превращаются в цветки.

Цветок черники висит на кончике короткой веточки-цветоножки и всегда опущен вниз. Так находчивое растение защищает свой цветок от дождя. При таком раскладе ни одна капля никогда и ни за что не попадет внутрь цветка. Когда кустарник цветет, снаружи хорошо

заметна зеленая завязь – будущая ягода. Отцветет растение – венчик окажется на земле, а завязь – нет, завязь останется при растении.

Черника весной выглядит очень привлекательно и необычно. Под соснами и елями то тут, то там проглядывают красивые зеленоватые озерца. И это не слезы марсиан, заблудившихся в лесу, отнюдь нет. Черника обычно растет куртинами, зарослями, а когда она начинает покрываться молодой листвой, это сразу бросается в глаза. Окраска у кустиков светлая, яркая, и на фоне других «жухлых» от зимы растений она производит такой фантастический эффект.

## **ЧЕРНИКА И «ЛЖЕ-ЧЕРНИКА»**

Цветет черника примерно тогда же, когда и черемуха: в мае-июне, а плоды созревают примерно через два месяца после цветения. И так же, как у черемухи, цветение длится недолго. Не успеешь оглянуться, как венчики опали, и вместо цветов у нас перед глазами появляются зеленые завязи с плоской, словно срезанной верхушкой. Завязи растут, затем темнеют и к середине лета превращаются в черно-синие, с сизым налетом ягоды. У плодов, как и у завязей, тоже как бы срезана верхушка. Это важно запомнить, потому что в лесах не так часто, но все же встречается так называемая «**лже-черника**». Ягоды у нее круглые, в отличие от настоящей черники. Сбирать такую лжеягоду не стоит.

## **С КАКОГО КУСТИКА БРАТЬ ЯГОДУ**

Подземная часть черники – тонкие ползучие корневища. Вглубь они не стремятся, а расползаются по самому верхнему слою почвы, иногда даже по подстилке. Корни ползут во все стороны, и от этих корней отрастают уже знакомые нам кустики.

Нормальный кустик черники – можно сказать, долгожитель. Но плодоносить он начинает не сразу. 4-5 лет на раскачку, и только потом на нем появится ягода. В 10-15 лет кустик достигает своего апогея и плодоносит на полную катушку. К 30-40 годам растение успокаивается. Жизнь, можно сказать, прожита не зря. И он отправляется на заслуженный отдых. Кустик, конечно, – хорошо, только нам важно знать следующее: если кустик и прожил большое количество лет, честь ему и хвала, только вот ягоду с «престарелого» растения (где-то после 20 лет) собирать не стоит. Большая вероятность, что в плодах, собранных с этого долгожителя, может не оказаться тех полезных компонентов, о которых мы поговорим позднее и которые нам важны.

### **Как определить возраст кустика?**

Сделать это несложно. В первый год жизни побег выглядит, как тонкий зеленый пруттик. Все боковые веточки у него появляются лишь в последующие годы. Чем больше проходит лет, тем больше у кустарника образуется веточек. Значит, чтобы определить возраст черники, всего-то и надо, что подсчитать количество годичных приростов, начиная от самых тонких веточек последнего года и кончая основным стволом.

## **ОТ ЛЕЧЕНИЯ ДО ОМОЛОЖЕНИЯ!**

О пользе черники известно давно. Коренные жители Северной Америки очень ценили бархатные темно-синие ягоды и как пищу, и как лекарство. Обычно они натирали протертой ягодой мясо, а затем коптили его на огне. Обогащенное витаминами и минералами, мясо не только насыщало людей, но и делало индейцев устойчивыми к всевозможным заболеваниям. Индейцы болели мало и думали, что это Великий Дух Леса дал им чернику, чтобы уберечь своих детей. Тот же Дух Леса, считали индейцы, надоумил их лекарей, что чай, сделанный из корней кустарника, ослабляет боль при родах и помогает рожаящей женщине расслабиться.

А чай, заваренный из листьев, можно пить как укрепляющее средство, чтобы очистить тело и облегчить кашель. Факт остается фактом. Черника была лучшим другом индейцев!

В ходе колонизации белые поселенцы позаимствовали у коренных жителей не только земли, но и кулинарный рецепт, назывался он «сэуитаутиг». Это был скромный пудинг, состоящий из муки, молока, воды и черники. Поселенцы расширили этот скромный перечень, добавив к нему сахар и масло. Блюдо было просто и удобно. Некоторые историки полагают, что, возможно, именно этот незатейливый шедевр кулинарного искусства и был разделен между людьми в первый День Благодарения.

## **ЧЕРНИКА В ДОМУ – ДОКТОР ИЗ ДОМУ**

Русское название «черника» появилось в связи со способностью ягоды окрашивать («чернить») все кругом, будь то губы, зубы, пальцы. Кто хоть раз в жизни собирал чернику и ел эту ягоду в большом количестве, тот поймет. На Руси чернику называли «молодильной ягодой». Считали, что она способна омолодить организм. Наши предки знали целебную силу черники и пользовались ею. Про нее говорили: «Черника в дому, доктор из дому», «Чуть занемог, черника не пустит болезнь на порог». Время сбора черники было для уездных лекарей не самым любимым временем года. В общем, ягоду-чернику в народе ценили.

## **КАКИЕ БОЛЕЗНИ ЛЕЧИТ ЧЕРНИКА**

Так что же и как лечили наши предки с помощью черники? Кстати, лечебными свойствами обладают не только ягоды черники, но и ее листья.

Чернику применяли при острых и хронических нарушениях пищеварения. Ведь черника хорошо регулирует работу пищеварительных органов: при поносах она оказывает вяжущее действие, а при запорах слабит и тем самым способствует опорожнению кишечника.

Черникой лечились в случаях потери веса и аппетита.

При гнилостных процессах кишечника в первую очередь тоже обращались к чернике.

Черника и сок из нее полезны при заболеваниях желудка, особенно при пониженной кислотности.

При камнях в почках рекомендуется продолжительное время принимать смесь соков из черники и земляники. Сок черники и чай с добавлением свежего сока или ягод пьют как мочегонное средство, а также употребляют при лечении ночного недержания мочи. Черника и сок из нее применяются при цистите, воспалительных заболеваниях почек, уретрите, при болезнях желчевыводящих путей.

В качестве наружного средства черника используется при экземах, кожных сыпях, чешуйчатом лишае: густо сваренные свежие ягоды толстым слоем наносятся на пораженные части тела. Для лечения «мокрых» экзем, ожогов и других поражений кожи применяются компрессы из свежесорванных ягод.

При геморроидальных кровотечениях делают клизмы из напара листьев черники.

Поможет черника и при малокровии, ревматизме и подагре.

Цельный и разбавленный водой сок оказывает бактерицидное действие, в том числе на дизентерийную палочку и возбудителей брюшного тифа.

Ягоды и отвар листьев черники рекомендуются для лечения некоторых форм сахарного диабета.

Женщины использовали ягоду для остановки маточных кровотечений (обильный менструальный цикл или климакс).

Давно известно, что черника благотворно влияет на зрение, употребление ее в пищу способно уменьшать близорукость, увеличивать остроту зрения, улучшать зрение в сумерках и ночью<sup>2</sup>.

Во время Второй мировой войны британским летчикам перед ночными полетами было предписано есть чернику. Не съешь чернику – никуда не полетишь – вот до чего доходило.

Удивлены? Подождите, дальше еще интереснее будет.

## СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА О ЧЕРНИКЕ

А что же говорит современная медицина по поводу черники? Современная медицина ничуть не противоречит народной, только все объясняет по-своему. Она объясняет лечебные свойства черники наличием полезных веществ, которых в ягодах и листьях черники обнаружено немало!

### Химический состав черники

#### В ягодах черники содержатся:

- сахара (фруктоза, лактоза)
- Р-активные вещества (катехины и антоцианы)
- каротины
- пектиновые и дубильные вещества
- кислоты (молочная, янтарная, яблочная, лимонная, следы щавелевой и хинной)
- макро– и микроэлементы

#### В листьях содержится:

- 7—20% дубильных веществ
- гидрохинон
- гликозиды
- до 2% миртиллина и неомиртиллина
- до 1% арбутина
- флавоноиды (кверцетин, рамнозид кверцетина и др.)
- до 250 мг% аскорбиновой кислоты
- цериловый спирт и эфирное масло

Благодаря такому обширному комплексу биологически активных веществ лечебное действие черники необычайно разносторонне. Используется она как в свежем, сушеном, так и переработанном виде. В чернике содержится много марганца, меди, бора, титана, хрома, много каротина. В ней также обнаружен большой процент содержания витамина С и витаминов группы В. Кстати, содержание витамина В – рибофлавина в чернике превосходит все самые смелые ожидания. Возможно, этот витамин и способствует улучшению зрения, но об этом ученые до сих пор спорят.

По мнению ученых, черника – абсолютный лидер по содержанию марганца среди остальных дикорастущих ягод. Черника – чемпион по содержанию кислот. В ней содержатся лимонная, яблочная, янтарная и хинная кислоты, много пектиновых веществ.

Есть у этой ягоды и другие приятные особенности: она содержит много дубильных веществ и гликозиды. Их совместными действиями и объясняются способность черники снижать сахар в крови. Запомним этот факт, он нам пригодится в будущем, когда мы будем подробно рассказывать о способности черники снижать вес.

---

<sup>2</sup> В Приложении вы найдете простые и полезные рецепты лечения разных болезней при помощи черники. А также кулинарные рецепты, которые позволят включить чернику в ваш обычный рацион.

Нашелся в чернике и оксикумарин, который обладает способностью понижать свертываемость крови. Свертываемость крови понизилась – а значит, и уменьшилась вероятность к образованию тромбов. Да что там новые тромбы – старым под действием оксикумарина житья никакого не будет. Рассасываются, как миленькие.

Черника также содержит ципрофибрат, помогающий понизить холестерин. О чем это говорит? А говорит это все о том, что регулярное употребление черники препятствует возникновению инсультов и инфарктов. Также, по мнению некоторых ученых, регулярное употребление черники может снизить риск заболевания раком благодаря большим количествам антиоксидантов и танинов.

Как вам такое? Но и это еще не все!

## ЧЕРНИКА – ЧЕМПИОН ПО СОДЕРЖАНИЮ АНТИОКСИДАНТОВ

И все-таки, несмотря на то, что чернику уже давно и активно изучают, она по-прежнему остается загадочной ягодой. И время от времени преподносит сюрпризы. Некоторое время назад американские исследователи установили, что плоды черники полны самым сильным антиоксидантом – антоцином, который обладает уникальной способностью подавлять активность свободных радикалов, а, значит, и замедляет процесс старения.

Что такое антиоксиданты? Антиоксиданты – это вещества, которые препятствуют возникновению болезней и замедляют процесс старения. Эти неприятности случаются с нами из-за окислительных процессов в организме. Причиной таких процессов является кислород. Кислород, конечно, наш большой друг и помощник (куда нам с вами без кислорода?), но в некоторых случаях он может вести себя очень агрессивно, провоцируя образование свободных радикалов. Свободные радикалы – шальные соединения, которым недостает одного электрона. Без электрона этот радикал жизни своей не представляет, поэтому изо всех сил стремится все окислить, то есть забрать недостающий электрон у одной из молекул в клетках организма. Если ему это удастся, то нарушается внутриклеточный баланс, происходит моментальная цепная реакция. На ослабленную клетку накидываются полчища свободных радикалов. Вот такая, можно сказать, химическая война на клеточном уровне.

Факторов, провоцирующих появление свободных радикалов, немало (загрязнение окружающей среды, вредные привычки, неправильное питание – все это у нас, как известно, имеется в большом количестве).

Первый удар радикалов приходится на кожу (морщины, сыпь, воспаление), затем нарушается обмен веществ. В общем и целом свободные радикалы провоцируют возникновение **60 самых распространенных заболеваний, включая инсульт, инфаркт, рак**. Война идет, в прямом смысле, не на жизнь, а на смерть! К счастью для нас, существуют антиоксиданты. Они отражают атаки и нейтрализуют свободные радикалы. Откуда же берутся эти добры молодцы? Добры молодцы попадают в наш организм двумя путями. Первый путь: наш организм запасается антиоксидательным противоядием, вырабатывая специальные ферменты. Второй: запасы пополняются извне. За это ответственны продукты питания, в которых содержатся анти-оксиданты. А черника как раз и является таким продуктом, можно сказать, чемпионом среди всех остальных. Вот так действие «молодильной ягодки» нашло свое научное обоснование!

### Антиоксиданты и диета

Все это хорошо, скажете вы. Да только как «молодильная ягодка» способна помочь нашему правому делу, делу похудения? А вот как – антиоксиданты, как уже было сказано, омолаживают организм, оздоравливают его. Обмен веществ нормализуется, а в некоторых случаях, и начинает наращивать обороты. Что способствует потере веса. Это с одной стороны, а с другой... Но всему свое время.

## **ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА СБРАСЫВАНИЯ ЛИШНЕГО ВЕСА**

А теперь забудем ненадолго про чернику и поговорим о некоторых проблемах, связанных с похудением. О том, что говорят, и о том, что есть на самом деле.

Даже если вы раньше многократно пытались похудеть и у вас мало что получалось, то паниковать не стоит. Панике бой!

Возможно, что причина ваших неудач была вызвана нехваткой знаний, может, вы не совсем точно представляете те процессы, которые происходят в вашем организме. Каждый человек – это своеобразная химическая фабрика. Как на каждой фабрике, бывает и станки ломаются, и не те материалы завезли, а отходы вывести забыли. Всякое случается. Но отчаиваться не будем, а будем разбираться.

## ПОЧЕМУ ЛЮДИ НЕ ХУДЕЮТ? ЗАБЛУЖДЕНИЯ И РЕАЛЬНОСТЬ

Казалось бы, что тут может быть сложного, хочешь похудеть – так худей ради бога. Всего-то и надо, что есть немного, делать зарядку, на ночь не объедаться, с презрением относиться к сладкому и жирному. Однако полные люди, в большинстве своем как были полными, так ими и остаются. Почему же так?

### ПОЛНЕЕМ НЕ ОТ ЕДЫ!

Люди полнеют, скажете вы, потому что они много едят. Это заблуждение. В очень серьезных научных исследованиях доказано, что большинство полных людей едят в среднем меньше, или уж по крайней мере не больше, чем худые. «Где справедливость? – спросите вы и добавьте: – В чем дело?» А дело, говорят исследования, в том, что полные люди относятся к пище примерно так, как алкоголик к водке. Они едят и тогда, когда организм уже насытился и есть не хочет.

Правда, пища, в отличие от водки, является незаменимым для человека источником энергии. Без пищи организм долго не протянет. Откажись человек от пищи – и страдания ему обеспечены. Дело в другом: пытаюсь вновь и вновь ограничить себя в пище и всякий раз срываясь, полные люди начинают бояться еды и бояться себя. Развивается так называемый **пищевой невроз**. Считается, что у человека, который безрезультатно пытается похудеть, слабая сила воли. Чепуха! Кто из худых может похвастаться тем, что голодал больше суток? А у большинства полных людей такой опыт есть. Самобичевания возникают у худеющего, когда он в очередной раз срывается, и не может устоять от соблазна чего-нибудь заглотить. При этом важно знать, что механизм, заставляющий нас реагировать на еду, как бык на красную тряпку, достался нам в наследство от матушки-природы. Он управляется подсознанием и часто вообще от нашей воли ну никак не зависит. Человек хочет жить, а чтобы жить, надо есть. В общем, запретить себе еду чрезвычайно тяжело. А делать на протяжении долгого времени, изо дня в день, из часа в час практически невозможно.

А значит, нельзя голодать, запрещать себе есть. Толку от этого не будет.

### СТРОГАЯ ДИЕТА НЕ ЭФФЕКТИВНА

Считается, что чем строже диета, тем более она эффективна. С одной стороны, это, конечно, так. А вот с другой, надо помнить, что организм способен сокращать расход энергии в ответ на снижение калорийности питания. Часто как получается: меняю одну строгую диету на другую, двигаясь сквозь череду «срывов», человек толстеет гораздо быстрее, чем если бы он не пытался худеть.

Поэтому не пытайтесь худеть все время. Все равно не получится. Ну не может человеческий организм, не может все время худеть. Поэтому хорошо бы иметь в виду не один, а как минимум два режима питания. Первый – разгрузочный, который действительно ведет к похудению, и второй, от которого похудеть, может, не похудеешь, но и поправиться тоже не поправишься.

### О ЕДЕ ПОСЛЕ ШЕСТИ ЧАСОВ

Вот и другой популярный метод похудения: не есть после шести часов вечера. Считается, не поел после шести, похудел бы безо всяких диет! Однако чаще такая установка ока-

зывается провальной. Биоритм человека построен так, что в первую половину дня он легче расходует энергию, а во вторую легче накапливает. Попытки отказаться от ужина ведут к непреодолимому голоду и срывам. Ужинать можно. Единственное, конечно, надо стараться, чтобы еда вечером была не слишком обильной и менее жирной.

## **СВЕРХИНТЕНСИВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ НЕ ОБЕСПЕЧИВАЮТ СТРОЙНОСТЬ**

В среде худеющих бытует мнение, что физические нагрузки способствуют снижению веса. Поэтому считается, что чем больше у вас свешивается язык на плечо, чем меньше у вас ходят ноги после тренировок, тем лучше. Опять неправильно. Серьезные научные исследования показывают, что сверхинтенсивные нагрузки скорее помогут вам набрать вес, чем сбросить его. Другое дело, тонизирующие нагрузки и тренировки средней интенсивности. Выяснено: такие нагрузки ориентируют обмен веществ на расщепление жира. Поэтому, кстати, ходьба помогает похудеть гораздо лучше, чем бег. Но об этом мы еще с вами поговорим.

\*\*\*

А теперь, после того как мы расправились с основными мифами похудения, взглянем правде в глаза и узнаем, что же реально ведет к похудению или набору веса.

## ПОСЛЕДНИЕ ОТКРЫТИЯ В ТЕОРИИ ПОХУДЕНИЯ

### ЖИР: ЧТО ТАКОЕ И КАК ПОЯВЛЯЕТСЯ

Что такое надоевший нам до умопомрачения жир? Всего лишь запас питания, который нужно потихоньку использовать на энергетические нужды. Это энергия, кстати, очень хороша для питания мышц.

1 кг жира, это почти 10 000 килокалорий – столько же энергии среднестатистическая женщина тратит за 4-5 дней. И эти же самые 10 000 килокалорий, накопленные в тканях в виде гликогена (запас углеводов), весил бы, страшно сказать – не меньше 25 кг. Представьте, таскать их на себе! А знаете, почему так происходит? Запас углеводов, в отличие от жира, существует в тканях не в концентрированном виде, а в связи с водой, в виде эдакого киселька. На удержание одного грамма гликогена нужно примерно 10 мл воды. К тому же, жир сам по себе содержит энергии в 2,5 раза больше, чем углеводы.

### ОБМЕН ВЕЩЕСТВ С ПОЗИЦИИ ОБМЕНА ЖИРОВ

Обмен веществ в человеческом организме происходит ритмично. Белок то синтезируется, то разрушается. То нам хочется спать, то, наоборот, скакать и прыгать. Суточным, месячным, сезонным биоритмам подчинено все в природе. Они влияют друг на друга, один цикл становится составной частью другого, тот третьего, и так далее.

С позиций жирового обмена биоритм заключается в том, что жир то расходуется, то накапливается. Первая половина дня – это время, когда жир больше расходуется, а в вечернее время обмен веществ направлен на накопление жира. Весной и летом жировые отложения расходуются легче, чем зимой. Зимой же легче запастись жирком.

Нам с вами важно запомнить следующее: пройдя полный цикл, система возвращается примерно в ту же точку. В первую половину дня немного жира потратили, во вторую немного накопили, и снова пришли тут да же, откуда ушли. И снова имеем тот же по массе запас. В первую половину дня худеется легко, разгрузочный режим соблюдается без напряжения. Но все меняется вечером, когда даже небольшие ограничения в питании воспринимаются как очень жесткие. Многие замечают, после необычно плотного завтрака снижается настроение, падает работоспособность, и вместо бодрости хочется спать. Утром организм, если и желает что-нибудь съесть, то желает он – что-нибудь легкое и не много. А что же делать вечером, когда обмен веществ перестраивается на накопление энергии и любые запреты мучительны? А вот что – выбираем еду сытную и нежирогенную.

### УТРО ВЕЧЕРА МУДРЕНЕЕ

Энергетический обмен в организме происходит таким образом. Какая-то часть энергии достается человеку из пищи, а какая-то извлекается из запасников углевода и жира. Энное количество расходуется на обеспечение жизнедеятельности, а энное – ту-ту, поезд едет на запасной путь! – отправляется обратно в запасы. И тут мы запомним раз и навсегда, что в первую половину дня организм охотнее избавляется от жировых запасов, а во вторую горит нетерпением их пополнить. Такова жизнь. Если масса жира, добытая из жировой ткани, превосходит массу жира, туда отправленную, происходит похудение. Если же наоборот, то увы и ах, никакого вам похудения, сплошной набор веса.

**Если вы голодаете**

Что будем делать? Прекратим есть, раз и навсегда! И тогда организму ничего не останется, как начать мобилизовывать жировые запасы. Как бы не так! Очень часто наш организм на подобную меру отвечает снижением расхода энергии. Организм же не дурак, ну в самом-то деле, чтобы «неприкосновенные запасы использовать», он переходит на экономный режим работы. Снижается температура тела, замедляется пульс, дыхание становится реже. Нас одолевает слабость, голова отказывается думать, и тут же вам и депрессия, тут же вам и апатия.

\*\*\*

**Вывод № 1:** *нужно знать, какие процессы происходят в вашем организме. Не ждать чудес, а научиться «подстраиваться».*

*И худеть в свое удовольствие!*

## О СЫТНОСТИ И КАЛОРИЙНОСТИ

Калорийность и сытность продукта – это далеко не одно и то же. Одной столовой ложкой растительного масла – не насытишься, а это ни много ни мало целых 150-180 килокалорий. Примерно столько же содержится в 250 г сваренного риса или гречки, в 200 г нежирного творога, в 130 г вареной телятины. Понятно, что мясо или рис милей для нашего организма, нежели масло. Сытней.

Почему так? Все мы знаем, что все еда, попадающая нам в желудок, классифицируется не только на «вкусная», «не вкусная», «соленая», «вареная», «кипяченая», а, по большому счету, делится на белки, жиры и углеводы. Так вот, наш организм реагирует на эти три составляющие по-разному.

### Углеводы

Это вещества с легко извлекаемой энергией. И организм предпочитает расходовать их преимущественно на текущие нужды. Возможности по накоплению **углеводов** и по превращению их в жир очень незначительны. Поэтому уже при небольшом количестве «съеденных» углеводов, у нас появляется чувство сытости, и мы отставляем тарелку в сторону.

### Белки

Такая же история происходит и с **белками**. Организм не способен создавать их из запасов. Все потребляемые белки отправляются либо в клетки и ткани (на замену белковых молекул), либо на энергетические нужды. Белка про запас съесть нельзя – его просто-напросто некуда складывать. В общем, белковая пища также ведет нас прямой дорогой к сытости.

### Жиры

Теперь **жиры**. Жиры – это уже совсем другое дело. Возможности по их накоплению очень большие, можно сказать, безграничные. Их-то как раз и есть куда складывать. В связи с этим – жиры, попавшие в организм, изо всех сил стремятся на запасной путь, и чувство сытости наступает гораздо позже.

**Вывод № 2:** *калорийность и сытность продукта – это не одно и то же.*

*В отличие от углеводов и белков, жиры обладают безграничной возможностью по накоплению их в организме. Берем на заметку!*

## ВПЕРЕД – НАВСТРЕЧУ ПОХУДЕНИЮ. ИЛИ БЕГ ХОДЬБЕ РОЗНЬ

Чтобы мышцы сокращались, а тело двигалось, требуется энергия. Эту энергию организм извлекает или из жира, или из углеводов. Из углеводов энергия извлекается легко и быстро, но вот беда – надолго углеводов не хватает. Жира в организме гораздо больше, но извлечение энергии происходит медленнее. И получается такая петрушка, что при свертхтя-

желех тренировках горят в основном углеводы. Если же тренировки мягкие и пушистые, то у организма есть время «очухаться», и он успевает пустить жиры на растопку, то есть извлечь энергию. А нам ведь только это и надо.

Если организм обанкротился, запас углеводов истощился, то человека начинает мучить голод. Именно это и происходит после утомительных тренировок. А вот если энергия извлекается из жира, то это, во-первых, стимулирует жир на расщепление, а во-вторых, аппетит, если и не снижается, то уж, во всяком случае, не повышается.

Тяжелые нагрузки, тренировки до седьмого пота быстро приводят к утомлению мышц. Затем получается так: мышцы расслабляются, тонус падает и значительно уменьшается расход энергии. А дальше совсем интересно – человек во время тяжелой тренировки тратит кучу энергии, гораздо больше, чем обычно, но зато после нагрузки расход энергии уменьшается со страшной силой. И суммарно, суточный расход энергии часто становится гораздо меньше, чем при отсутствии в нашей жизни таких нагрузок.

Тренировки меньшей интенсивности – это другого поля ягода. К утомлению они не приводят, а мышечный тонус после их завершения не снижается, а еще довольно долгое время остается повышенным. А на поддержание этого тонуса организм ведь тоже тратит энергию, и опять – жир идет на растопку.

После тяжелых тренировок частенько падает настроение. Хорошее настроение очень тесно связано с двигательной активностью. Чем больше нервных импульсов поступает в мозг от сокращающихся мышц, тем выше тонус коры головного мозга и ее подкорки, и тем больше вам хочется петь и веселиться. При утомлении и расслаблении мышц никакие импульсы до вашего мозга не достигнут, они слабы и «раздавлены», в общем, настроение падает. А чем ниже настроение, тем больше организм начинает искать антидепрессанты, «находит» еду, что, соответственно, опять приводит к появлению волчьего аппетита.

Разумные нагрузки и сопутствующий им высокий мышечный тонус уже сами по себе являются факторами хорошего настроения. И, возможно, по этой причине потребность в еде на фоне такого настроя снижется.

Как видите, есть о чем задуматься, есть к чему прислушаться. Кроме уже вышесказанного, следует добавить следующее, остановиться, так сказать, на оздоровительном аспекте оптимального двигательного режима. При активном горении жировой ткани в работающих мышцах уменьшается содержание жиров и холестерина в крови, в стенках сосудов, и это, как минимум, оздоравливает организм и защищает от развития многих неприятных болезней. До того оздоравливает и защищает, что, по статистике, люди, придерживающиеся подобного режима, живут на 10-15 лет дольше.

### **Как подобрать оптимальный двигательный режим**

Как подобрать оптимальный двигательный режим? Ведь вещь это строго индивидуальная. А правила такие:

- ♣ упражнения жить вам не мешают: на фоне нагрузки вы ощущаете прилив сил, настроение хорошее, тепло льется по вашему телу;
- ♣ потоотделение – необильное, или вообще отсутствует;
- ♣ пульс 110-115 ударов в минуту;
- ♣ дыхание не чаще 20 вдохов-выдохов в минуту;
- ♣ нет ни одышки, ни ужасных сердцебиений, никаких других неприятных ощущений;
- ♣ если во время тренировки вы способны вести несложный разговор, без одышки и прочих неприятностей, значит, темп упражнений угадан правильно.

Запомним, оптимальная нагрузка никогда не доведет вас до физического истощения, никогда не оставит вас «без ног». Ведь что нам важно – не столько сжечь как можно больше жира во время физической нагрузки, сколько повысить мышечный тонус. Мышечный тонус повысили, и тогда, уже после тренировки, это обеспечит вам повышенный расход энергии,

добываемый, понятное дело, из жира. Звучит заманчиво, не правда ли? – вы сидите, а жир расходуется.

### **Куда пойти, чем заниматься, какую нагрузку выбрать?**

Многие почему-то думают, что худеющий скорее добежит до худобы, чем дойдет: чем больше бегаешь, тем больше худеешь. Однако для большинства бег далеко не лучший помощник в правом деле похудения. Для нетренированного человека, бег может оказаться «непосильной ношей». Одышка, сердцебиение – нет, нет, нет. Для начала, самый лучший друг и помощник – это оздоровительная ходьба.

Что дает нам ходьба?

1. Организм воспринимает ходьбу как совершенно нормальную нагрузку. Мы все-таки существа такие, больше привыкли ходить, нежели, например, плавать. От плавания или бега у организма может возникнуть нежелательный стресс, а от ходьбы никогда.

2. Энергия, которая обслуживает наши мышцы при ходьбе, **освобождается из расщепляющегося жира**. В то время как на другие интенсивные нагрузки, в первую очередь расходуются углеводы.

Сколько же надо ходить?

Продолжительность занятий может быть от 20 минут до часа, а периодичность 5-7 раз в неделю. Не наступайте на горло собственной песне, если понравилось, то можно ходить и чаще. Нет времени на долгую тренировку – ничего страшного. Научные данные показывают: занятия эффективны, даже если они продолжаются не 30 минут за раз, а три раза в день по 10 минут.

### **Другие виды нагрузок**

- аэробика
- велосипед
- лыжи
- танцевальная гимнастика дома, перед телевизором
- тренажеры типа – велотренажеры, беговые дорожки, степ-тренажеры
- упражнения из серии, наклоны, приседания, махи руками и ногами
- хождение по лестницам

Выбираем себе по вкусу, по возможностям, по привязанностям. Но не забываем главного, ориентируемся на свои ощущения. А они должны быть самыми приятными. И еще, надоело что-то одно, возьмитесь за другое. Скука и занудство – плохие помощники в деле похудения.

**Вывод № 3:** физическая нагрузка физической нагрузке – рознь. Фраза «Чем больше нагрузка, тем больше худеешь» – не верна. Оптимальная нагрузка обладает другими признаками! Такая нагрузка должна выбираться **индивидуально!**.. Помним о замечательном слове «тонус»!

## **ПЛОХОЙ СОН – СООБЩНИК ЛИШНЕГО ВЕСА**

Обычно, когда говорят о лишнем весе, ругают питание. Однако у лишнего веса есть еще и другой сообщник. Это недоброкачественный сон. При прочих равных условиях обзавестись «левыми» килограммами куда вероятнее, если у вас проблемы со сном. Полагают, что нарастание веса при хроническом недосыпании связано с нарушением синтеза гормона мелатонина. Этот гормон производится во время сна. В организме человека мелатонин ответственен за регуляцию биоритмов, за суточные, месячные и сезонные колебания обмена веществ. С ним, и именно с ним, связывают такие важные для нас вещи, как сезонные скачки

настроения, склонность к накоплению жира, аппетит. Отсюда следует, что ко сну надо относиться очень серьезно. Махать на него рукой – ни в коем случае нельзя, потому что хороший, доброкачественный сон помогает похудеть.

«Кто не сталкивался с бессонницей, тот не жил!» – сказал кто-то из великих. И это понятно, неурядицы, конфликты, кризисы среднего возраста, финансовые кризисы – все, что называется жизнью, способно лишить нас сна. Однако если жизнь изменить по своему желанию не всегда возможно, то улучшить сон возможность все-таки есть.

### **Как получить здоровый сон для похудения**

Вот несколько рекомендаций по улучшению сна, которые заодно обеспечат и похудение:

1. Спальное место должно быть удобным. Оптимальная ширина кровати (на одну персону) – около 90 см. И желательно, чтобы у высоких людей ноги помещались на ложе, и не высовывались в окно, как это случилось с одной моей знакомой... Хорошо, если в комнате площадью меньше 18 м не спит больше двух человек.

2. Кровать (диван, матрас) не должны быть ни слишком жесткими, ни слишком мягкими. И в том и в другом случаях мышцам приходится дополнительно напрягаться, чтобы удержать неудобную позу. Сон нарушается и становится неполноценным.

3. Помещение должно быть хорошо проветренным.

4. Спим не меньше 8 часов. И запомним, что ночной сон полезнее дневного.

5. Предпочтительно просыпаться без будильника. Прерванный сон менее полноценный и некачественный. В Грузии, например, считается большим грехом будить спящего человека. И грузины, по статистике, славятся своими долгожителями!

6. Воздерживаемся на ночь от сверхобильной еды и питья. Жирной, острой и пряной пище – бой!

7. Если в голове все вертится и крутится и заснуть нет никакой возможности, воспользуемся успокоительными средствами: неспешная прогулка на свежем воздухе, теплая ванна. Обратимся к лекарственным чаям и сборам. А вот седативные и снотворные средства нежелательны. Заснуть-то они вам, может, и помогут, а вот структуру сна нарушат самым беспардонным образом.

\*\*\*

**Вывод № 4:** *Берегите сон! Здоровый сон способствует нашему похудению.*

## **ОСТОРОЖНО, ОТПУСК!**

Многие с надеждой смотрят в будущее. Вот придет отпуск, тогда-то я и возьмусь за себя, похудею, как миленькая (миленький)! Такие надежды во многом оправданы. Есть моменты, которые помогают сбросить вес, но, к сожалению, есть и такие, которые способствуют обратному положению дел. Поедет человек в отпуск и отдохнет килограммов на 5-6...

### **Факторы, которые помогают худеть во время отпуска**

#### **Калейдоскоп впечатлений**

Смена обстановки, новые впечатления. Эмоциональный всплеск, вызванный этим, переориентирует обмен веществ. В организме начинаются процессы по расщеплению жира. Замечено, чем больше ты видишь, тем больше (при равных условиях) худеешь. Сидишь в автобусе (поезде), а за окном проносятся страны, страны, страны, а ты знай себе худей. В общем, необязательно мчаться с рюкзаком в горы, можно купить автобусный тур (по городам, селам, и странам) и под воздействием новых впечатлений похудеть. Вернувшиеся из путешествий часто не могут объяснить, каким образом им удалось скинуть килограммы. Вроде, ничего особенного они не делали, никаких специальных режимов не придержива-

лись. А это, как выясняется, такая особая реакция нашего с вами человеческого организма на быстроменяющуюся обстановку. Энергия извлекается из жировых тканей. А питание становится как бы дополнительным источником. И естественно, что в этом случае оно будет менее обильным. Но мы этого не замечаем. Это и неудивительно, раз нам не голодно, не холодно, а очень даже комфортно.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.