

Ирина Зайцева

Фитнес против ожирения



Ирина Александровна Зайцева
Фитнес против ожирения
Серия «Массаж и фитнес»

предоставлено правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=164956

Аннотация

Ожирение – заболевание, в результате которого страдает не только внешность, но прежде всего здоровье человека. В настоящее время ни для кого не секрет, что последствиями ожирения являются серьезные отклонения в работе сердечно-сосудистой, эндокринной и нервной систем.

Если вы хотите навсегда избавиться от лишних килограммов, обрести красивую фигуру и укрепить здоровье, наша новая книга для вас. В первой ее части подробно рассказывается о проблеме ожирения, рассматриваются факторы, способствующие развитию данного заболевания, и способы их устранения. Кроме того, в книге подробно рассказывается о правилах питания для людей, страдающих избыточным весом. Во второй части книги представлены программы упражнений, направленные на снижение веса, повышение тонуса и эластичности мышц и рассчитанные на различные уровни физической подготовки.

Содержание

Введение	4
1. ОЖИРЕНИЕ	5
Профилактика ожирения	9
Обмен веществ и энергозатраты	11
Влияние снижения веса на жировые клетки	13
Гиподинамия	15
2. ЧТО МЕШАЕТ СНИЖЕНИЮ ВЕСА	17
Депрессия	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Ирина Александровна Зайцева

Фитнес против ожирения

Введение

Согласно мировой статистике, в настоящее время около 60% населения Земного шара страдает от ожирения. В России проблема избыточного веса беспокоит более 54% жителей, при этом большинство из них – женщины.

Сейчас не подвергается сомнению тот факт, что избыточный вес не только существенно портит внешний вид, но также становится причиной стрессов, депрессии, неуверенности в себе, а главное, пагубно сказывается на общем состоянии здоровья человека, являясь основной причиной заболеваний сердечнососудистой, эндокринной, пищеварительной и дыхательной систем, варикозного расширения вен и многих других заболеваний.

Если вы держите в руках нашу книгу, значит, первый шаг сделан. Теперь вам остается запастись терпением и силой воли. Похудение – длительный процесс, который потребует от вас времени, выдержки, а самое главное, желания достичь результата. Дело в том, что любая грамотно составленная программа похудения предполагает значительные изменения режима питания, сна, а иногда и всего жизненного распорядка. Однако, если вы всерьез решили начать новую жизнь, это не должно вас пугать.

Как известно, одним из самых популярных и эффективных в плане укрепления здоровья видов физической активности является фитнес. Фитнес включает в себя огромное количество разнообразных направлений, в число которых входят все виды гимнастики, аэробика, аквааэробика и даже танцевальные направления.

В книге приведены программы упражнений для снижения веса и укрепления мышц. Вы сможете выбрать оптимальную программу даже в том случае, если раньше не занимались фитнесом. Программы отличаются по уровню сложности, для начинающих разработан специальный комплекс, направленный на подготовку и укрепление всех основных мышц тела.

Для женщин со средним и высоким уровнем физической подготовки в книге представлены программы, включающие силовые упражнения.

1. ОЖИРЕНИЕ

На что в первую очередь мы обращаем внимание, глядя на человека? Разумеется, на его внешний вид, основной составляющей которого является фигура. Для большинства людей подтянутый мужчина спортивного телосложения или изящная женщина являются гораздо более привлекательными, чем человек, потерявший форму.

Однако, как известно, ожирение является не только эстетической проблемой, но в первую очередь проблемой здоровья. Ожирение – это нездоровое состояние организма, характеризующееся усиленным накоплением жира в клетках жировой ткани, а в случае сильного ожирения – увеличением жировых клеток, иными словами, разрастанием жировой ткани.

Согласно научным исследованиям, предрасположенность к ожирению, как психофизиологическое состояние, складывается задолго до того, как заболевание приобретает явный характер.

Следует отметить, что накопление жира в клетках жировой ткани представляет собой естественный процесс в организме в результате потребления большого количества энергии, не соответствующего энергозатратам организма. При нормальном состоянии организма такое превышение не бывает длительным, поскольку существуют нейропсихологические механизмы, регулирующие энергетический баланс. Ожирение развивается в результате нарушения работы данных механизмов. Основной составляющей механизма развития ожирения является сама жировая ткань, выполняющая эндокринную и аутокринную функции. Вещества, выделяемые жировой тканью, обладают различным биологическим действием и могут влиять на активность метаболических процессов в тканях и различных системах организма либо непосредственно, либо опосредованно, через нейроэндокринную систему.

В связи с этим многие задаются вопросом – как навсегда избавиться от этого заболевания. В первую очередь необходимо избавить свой организм от предрасположенности к ожирению, иными словами, переключить его из состояния усиленного накопления жировой ткани в состояние интенсивного сжигания жира на энергетические потребности.

Более сложной задачей является избавление от избыточного веса. Для того чтобы это сделать, необходимо соблюдать определенные правила, касающиеся в первую очередь режима питания и энергозатрат, а также физической активности. В совокупности данные правила образуют своеобразную программу снижения веса, следуя которой, человек добивается намеченного результата. Таким образом можно сделать вывод, что снижение веса должно происходить путем комплексного воздействия на организм.

Большое значение в регуляции энергетического обмена имеет система ЦНС «гипоталамус – жировая ткань». Основным ее звеном является гормон лептин, выделяемый жировой клеткой (адипоцит), который способствует рациональной утилизации энергоресурсов и их использованию.

Людям с избыточным весом следует учитывать, что ожирение непосредственно связано с большим количеством серьезных заболеваний.

Артериальная гипертензия (повышенное артериальное давление)

Данное заболевание особенно опасно тем, что его характерные признаки на начальной стадии очень схожи с признаками обычного переутомления. Именно поэтому многие люди,

страдающие ожирением, до определенного времени не подозревают о развитии артериальной гипертензии.

У людей с избыточным весом артериальное давление, как правило, настолько высоко, что возникает опасность разрыва сосудов и, как следствие, инсульта. Дело в том, что повышенное давление организму человека с избыточным весом просто необходимо, поскольку сердцу требуется нагнетать кровь под большим давлением.

Атеросклероз

Представляет собой наиболее распространенное хроническое заболевание артерий, сопровождающееся формированием одиночных и множественных очагов липидных, главным образом холестериновых, отложений (бляшек) на внутренней оболочке артерий. Последующее разрастание в артерии соединительной ткани (склероз) и отложение кальция в стенках сосуда приводят к деформации и сужению его просвета вплоть до полной закупорки артерии.

В результате этого образуется недостаточность кровоснабжения органа, питаемого через пораженную артерию. Кроме того, возможна острая закупорка просвета артерии либо тромбом, либо (значительно реже) содержимым распавшейся бляшки, либо и тем и другим одновременно, что приводит к образованию некроза (инфаркт) или гангрены в органе, который питается этой артерией.

Атеросклерозу наиболее подвержены мужчины в возрасте 50—60 и женщины старше 60 лет. Факторами развития заболевания являются курение, избыточная масса тела, повышенный уровень холестерина в крови, высокое давление, стрессы, малоподвижный образ жизни.

Сахарный диабет II типа

Представляет собой заболевание эндокринной системы, возникающее из-за недостатка инсулина и характеризующееся грубым нарушением обмена углеводов и другими нарушениями обмена веществ. В настоящее время 150 млн людей на планете больны сахарным диабетом, из них россияне составляют 8 млн.

Глюкоза представляет собой основной субстрат, необходимый для энергообразования и жизнедеятельности любой клетки. Она поступает в кровь из кишечника после расщепления углеводов, а также может образовываться в организме из гликогена.

Инсулин необходим организму для поддержания нормального уровня сахара в крови. Кроме того, он способствует поступлению глюкозы в клетки, регулирует белковый обмен, стимулирует синтез белков из аминокислот и их транспортировку в клетки. Таким образом, для нормальной жизнедеятельности организма ему необходимо определенное количество инсулина.

Сахарный диабет II типа в большинстве случаев встречается у пожилых людей и характеризуется выработкой малого количества инсулина поджелудочной железой. Кроме того, в результате развития данного заболевания снижается восприимчивость клеток к инсулину.

У больных сахарным диабетом II типа наблюдаются гипергликемия, ожирение, гипертония, в результате чего возрастает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, снижения зрения и чувствительности, нарушения функции почек.

В результате сахарного диабета II типа в организме в повышенном количестве образуются ацетон, ацетоуксусная и бета-оксимасляная

кислоты (кетоновые тела), которые являются токсичными для организма и в первую очередь для головного мозга.

Следует отметить, что при сахарном диабете особенно важно соблюдать диету. Прием лекарства не должен сопровождаться употреблением углеводов, однако количество белков не должно сокращаться. На период лечения из рациона исключаются такие продукты, как сладкие фрукты, в частности виноград и изюм, а также сладкие газированные напитки.

Сахарный диабет занимает третье место по количеству смертельных исходов после сердечно-сосудистой патологии и злокачественных новообразований, поскольку он вызывает поражение сосудов сердца, мозга, конечностей, почек, сетчатки глаз, что, в свою очередь, приводит к развитию инфаркта миокарда, инсульта, гангрены, а также потере зрения.

Сахарный диабет II типа в большинстве случаев возникает у людей с избыточным весом, однако встречается и у людей с нормальной массой тела. Заболевание развивается постепенно и обусловлено наследственной предрасположенностью.

Клиническими признаками сахарного диабета II типа являются жажда, частое мочеиспускание, зуд, слабость, покалывание в стопах и ладонях, долго заживающие раны, нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы.

Ишемическая болезнь сердца

Под названием ИБС объединена группа заболеваний, причиной которых являются уменьшение или полное прекращение кровоснабжения сердечной мышцы и, как результат, кислородное голодание отдельных участков миокарда (ишемия).

В большинстве случаев ишемическая болезнь сердца осложняется стенокардией, инфарктом миокарда и является следствием атеросклероза коронарных сосудов.

Факторами предрасположенности к ишемической болезни сердца являются:

- избыточное потребление жирной и богатой углеводами пищи и, как следствие, ожирение;
- малоподвижный образ жизни;
- стрессы;
- курение;
- злоупотребление алкоголем;
- артериальная гипертония;
- нарушения обмена электролитов;
- наследственная предрасположенность;
- сахарный диабет.

Следует отметить, что мужчины подвержены ишемической болезни сердца в значительно большей степени, чем женщины.

Характерными признаками ИБС являются ощущение удушья, усиливающееся на холоде, боль в области груди, учащенное сердцебиение, одышка.

Варикозное расширение вен

Представляет собой расширение поверхностных вен, сопровождающееся нарушением работы клапанов и ухудшением кровотока. Различают первичное и вторичное варикозное расширение. Первичное обусловлено слабостью или нарушениями венозной стенки. Факторами развития заболевания являются беременность, ожирение, длительное пребывание в положении стоя, врожденная слабость соединительной ткани. Вторичное варикозное расширение возникает в результате нарушения венозного оттока, а также при опухолях и травмах.

При варикозном расширении вен поврежденные клапаны позволяют крови проникать в поверхностную венозную систему, в результате чего в последней повышается давление и, как следствие, происходит расширение вен.

Основными признаками варикозного расширения вен являются быстрая утомляемость, ощущение тяжести в ногах, частые судороги в икроножных мышцах, отеки. Осложнениями варикозного расширения вен являются острый тромбофлебит, разрыв варикозного узла с кровотечением и хроническая венозная недостаточность с развитием трофических язв.

Желчно-каменная болезнь

Характеризуется образованием камней в желчном пузыре, а также в печеночных и желчных протоках. Следует отметить, что данному заболеванию наиболее подвержены женщины. После 40 лет камни находят у 32% женщин и 16% мужчин. Основной причиной камнеобразования является нарушение обменных процессов и инфицирование желчи.

Желчно-каменная болезнь практически всегда сопровождается приступами желчной колики или острого холецистита. Осложнения желчно-каменной болезни обусловлены либо присоединением инфекции (острый холецистит), либо миграцией камней (развитие механической желтухи), либо их сочетанием (острый холецистит при закупорке желчных путей, холангит).

Во время исследований было выявлено, что ожирение и лишний вес у человека в возрасте 18 лет увеличивают риск смертности от рака молочной железы. Однако было также отмечено, что у женщин с ожирением в период постменопаузы риск возникновения рака молочной железы перестает увеличиваться, что, скорее всего, обусловлено защитным действием увеличения веса у женщин в данный период.

Основными причинами возникновения желчно-каменной болезни являются:

- ожирение;
- сахарный диабет;
- беременность;
- наследственная предрасположенность;
- воспалительные процессы в желчном пузыре и желчных путях.

Помимо вышеперечисленных заболеваний, прослеживается взаимосвязь между наличием излишних жировых отложений и ожирения и увеличением риска развития онкологических заболеваний пищевода, желчного пузыря, поджелудочной железы, молочной железы, почек, матки, шейки матки и предстательной железы.

Во многих исследованиях была прослежена четкая связь между индексом массы тела и развитием рака толстой кишки как у мужчин, так и женщин.

Профилактика ожирения

Чтобы предотвратить появление и развитие ожирения, в первую очередь необходимо вести здоровый образ жизни, который включает в себя правильное питание и физическую активность. Конечно, существуют еще экологические факторы, но на них мы, к сожалению, повлиять не можем.

Зачастую хроническая нехватка времени, составляющая образ жизни современного человека, не позволяет часами заниматься в тренажерном зале или фитнес-клубе.

Однако в большинстве случаев основной причиной сидячего образа жизни и всех связанных с ним заболеваний является не отсутствие времени, а неумение четко планировать свой ежедневный режим. Ведь само по себе время ниоткуда не появится, его приходится рассчитывать, нередко даже в ущерб другим занятиям. По этой причине многие люди, задавшись целью избавиться от избыточного веса и начать здоровый образ жизни, через некоторое время возвращаются к тому, от чего ушли.

Следует отметить, что дефицит времени является следствием не столько неумения, сколько нежелания внести в жизнь порядок. Согласитесь, если на что-то не хватает времени, значит, где-то вы его потратили зря. Многие люди, в частности женщины, без труда находят время на просмотр любимых сериалов и долгих разговоров с подругами за чашечкой кофе. Разумеется, отдых и общение с друзьями являются важными составляющими жизни человека, однако согласитесь, здоровье и красота все-таки важнее.

На первый взгляд лечение ожирения не составляет особых сложностей: меньше есть и больше двигаться. Однако по данным Национального института здоровья США 95% пациентов не может удерживать сниженную массу тела.

Многие из вас вполне справедливо заметят, что само понятие «планировать жизнь» звучит скучно. Однако альтернативы в данном случае не существует, поскольку, если вы заранее не отведете время на укрепление собственного здоровья, положение не изменится.

Для более удобного планирования ежедневного или еженедельного распорядка (второй вариант является более предпочтительным) мы рекомендуем вам завести ежедневник. Помимо запланированных дел, в ежедневнике следует оставлять некоторое время на непредвиденные обстоятельства. Например, зарезервируйте лишний день для занятий фитнесом взамен того, в который они могут быть отменены. Если тренировка не будет пропущена, в свободное запланированное время можно будет сходить на ту же чашечку кофе к подруге или отдохнуть у телевизора. Такое расписание позволит вам четко планировать свое время, не пропуская ничего важного.

Что касается правильного питания, оно предполагает выполнение довольно простых правил, основным из которых является режим питания. Иным словами, есть нужно вовремя, не переедать, пить только очищенную воду. Следует также учитывать, что основой правильного питания является не калорийность, а сбалансированность.

В Древнем Китае считалось, что в течение суток организм человека должен получать все пять вкусов: сладкий, соленый, горький, кислый и острый.

Очень важно употреблять в пищу продукты в их исходном состоянии и как можно меньше подвергать их тепловой обработке. Пища не должна быть горячей или холодной. Что касается сахара, предпочтительнее заменить его медом и сладкими фруктами. Разумеется, сбалансированная диета предполагает минимальное употребление мяса, соли и алкоголя, а от консервированных и копченых продуктов лучше полностью отказаться. Отсутствие

каких-либо питательных веществ полностью компенсируют качественные биологически активные добавки, содержащие необходимые минералы и витамины.

Пейте больше воды и натуральных соков. Это пополняет запасы жидкости в организме, что способствует быстрому выведению различных вирусов и бактерий. стакан холодной воды натощак помогает очищению желудочно-кишечного тракта, стимулируя его работу и тем самым улучшая пищеварение. После продолжительной физической нагрузки пейте слегка подсоленную воду, что необходимо для восполнения количества жидкости в организме и восстановления сил.

Очень полезными, особенно при ожирении, являются настои трав и ягод. Никогда не пейте после еды газированную воду и чай. Дело в том, что содержащийся в газированной воде кислород вступает в реакцию с соляной кислотой, которая активно выделяется в желудке после приема пищи. Данный процесс приводит к выделению большого количества двуокси углерода, в результате чего происходит вздутие живота и появляются боли. Что касается чая, выпитый после еды чай разбавляет желудочный сок, а соответственно, ухудшает пищеварение. Подробнее о правильном питании мы поговорим в другом разделе книги.

Обмен веществ и энергозатраты

Как мы уже отмечали, большое значение в процессе снижения веса имеет обмен веществ, поэтому единственной эффективной возможностью похудеть является использование жира в качестве источника энергии для обмена веществ.

Организм человека постоянно расходует энергию на обеспечение жизнедеятельности и работу. Величина энергозатрат определяется следующими факторами:

- возраст (чем старше человек, тем меньше энергии расходует организм);
- темперамент (чем более активный образ жизни ведет человек, тем больше величина энергозатрат его организма);
- пол (мужской организм расходует значительно большее количество энергии, чем женский);
- половая жизнь (интенсивность половой жизни во многом определяет общие энергозатраты).

Из-за того что организм получает необходимую энергию из пищи, сколько бы вы не съели, будет использована лишь та часть, которая необходима для покрытия энергетических нужд. Соответственно, все лишнее преобразуется в жир. В том случае, если энергозатраты организма превышают энергопоступления, необходимую энергию организм получает из жировых клеток. Таким образом, для того чтобы похудеть, вам необходимо настроить свой организм на увеличение энергозатрат.

Очень часто люди, стремящиеся к значительному снижению веса, недооценивают так называемую предрасположенность организма к ожирению, которая определяется именно обменом веществ. Суть обмена веществ состоит в равновесии процессов разрушения и восстановления энергии, получаемой с пищей, поэтому правильный обмен веществ возможен только при условии равновесия. Однако в большинстве случаев в организме преобладает какой-либо из процессов. В том случае, если преобладают процессы распада и выработки энергии, человек худеет. Если же преобладают накопительные процессы, человек имеет избыточный вес.

Регуляция обмена веществ, как и всех остальных процессов в организме, тесно взаимосвязана с нервной системой. Таким образом общее состояние организма определяется организацией нервных регуляторных центров. За регуляцию обмена веществ отвечает гипоталамус, в котором есть два отдела – эрготический и трофический. Эрготический отдел регулирует скорость выработки энергии, а трофический – строительные и накопительные процессы.

В настоящее время во многих странах распространенность ожирения достигла характера эпидемии. Еще в 1997 г. Всемирная организация здравоохранения объявила, что ожирение превратилось в глобальную эпидемию и представляет серьезную угрозу состоянию общественного здоровья в следствие повышенного риска сопутствующих заболеваний, в число которых входят артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца и сахарный диабет II типа. Также было отмечено, что резкий рост частоты заболеваний сахарного диабета II типа в последние годы совпадает с увеличением распространенности ожирения.

Если по каким-либо причинам повышен тонус эрготического отдела, человек худеет. Повышенный тонус трофического отдела приводит к избыточным жировым отложениям. Таким образом, регуляторный сдвиг представляет собой устойчивое отклонение обмена веществ в одну из вышеописанных сторон на основе устойчивого изменения тонуса соот-

ветствующих отделов мозга. Следовательно, регуляторному сдвигу способствуют различные факторы, оказывающие воздействие на регуляторные центры мозга.

Влияние снижения веса на жировые клетки

Теория жировых клеток утверждает, что их численность никогда не сокращается. Изменяется лишь их клеточный состав. Иными словами, человек имеет избыточный вес, потому что количество жировых клеток является постоянной величиной.

Старайтесь не спать после обеда, поскольку послеобеденный сон способствует накоплению организмом жира. Гораздо полезнее совершать пешую прогулку.

Существует и другое мнение, основанное на наличии в жировых тканях клеток двух размеров. С точки зрения эволюционного развития, клетка, обладающая меньшими размерами, более ранняя, чем клетка большего размера. Что касается клетки большего размера, в ней заложено большее количество элементов, направленных на выполнение возложенных на нее функций. Для клетки жирового типа это прежде всего объем жировых запасов, а также скорость накопления и сброса жира.

Жир в жировых клетках накапливается с помощью инсулинового механизма. Накопление происходит в результате достижения определенного уровня, критического для начала процесса отложения жира в клетки.

На основании того, что при гиперинсулинемии в организме начинается процесс обновления клеточного состава, можно сделать вывод, что, помимо функций накопления, хранения и сброса жира, жировые клетки обладают свойством ограничения уровня инсулина в крови, не допуская его роста выше критического уровня. Таким образом, жировые клетки обладают следующими свойствами:

- частичная регуляция верхнего уровня инсулина в крови благодаря накоплению жира в депо клетки;
- использование жировой ткани в качестве термоизолятора и источника энергии;
- замедление процесса падения уровня сахара в крови.

При угнетении любого из перечисленных свойств клетки в период ее жизненного цикла вступает в действие второй фактор деления клеток в многоклеточном организме. Как и любая другая ткань, жировая ткань под воздействием этого фактора меняет свой клеточный состав на менее функциональный. Этим объясняется то, что организм человека с избыточным весом, больного диабетом, не способен компенсировать падение уровня сахара в крови за счет переработки жировых запасов в питательные вещества. В данном случае имеется в виду жировая ткань, в состав которой входят малофункциональные клетки (в сравнении с клетками здорового человека).

Следует отметить, что чем меньше функциональные возможности клетки, тем выше скорость ее деления. Высокая скорость деления объясняет факт быстрого набора веса после продолжительной строгой диеты. При этом рост жировой ткани осуществляется посредством увеличения количества жировых клеток.

Во время голодания человек пытается с помощью первого фактора деления клеток повлиять на клеточный состав жировой ткани, сформированный под действием второго фактора деления клеток.

Первый фактор деления клеток состоит в следующем: клетки делятся, если в организм поступает пища для поддержания их жизни и воспроизводства. Второй фактор представляет собой принцип, по которому клетки делятся в многоклеточном организме, в котором можно наблюдать различные виды клеток-тканей, отличающихся своими функциями, лишь косвенно влияющих на жизнь и воспроизводство такой клетки и вместе с тем выполняющих

определенные функции, например продуцирование инсулина или других гормонов, механические сокращения при нервном возбуждении и т. д.

Для того чтобы сохранить достигнутый результат, постарайтесь закрепить навыки правильного питания и сделать их рациональными привычками. Только в этом случае возможно закрепление и стабилизация достигнутого веса.

Исходя из этого неудивительно, что практика голодания в качестве способа уменьшения жировой ткани не приносит желаемых результатов. Разумеется, общее количество жировых клеток уменьшается. Однако, как только человек возвращается к обычному режиму питания, количество жировых клеток увеличивается до прежнего уровня.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что количество клеток, составляющих жировую ткань, индивидуально для каждого конкретного организма и способно меняться под воздействием различных факторов.

Довольно часто одной из причин ожирения является избыточное употребление соли. Ограничьте суточную норму соли до 0,5 чайной ложки в день.

Гиподинамия

Гиподинамия (от греческого *huro* – «внизу» и *dynamis* – «сила») – ослабление тонуса мышц, обусловленное малоподвижным образом жизни и ограничением двигательной активности.

В настоящее время медики всего мира считают гиподинамию болезнью века. К сожалению, справедливость этого утверждения невозможно опровергнуть. Достижения научно-технического прогресса дают человеку множество приспособлений, благодаря которым он может полностью избавиться себя от физических усилий: автомобили, самолеты, поезда, усовершенствованная бытовая техника, компьютеры – все это позволяет человеку без приложения усилий выполнять те или иные задачи.

Если вам необходимо восстановить нормальный обмен веществ, отдавайте предпочтение зеленым овощам, фруктам, ягодам, молочным продуктам, овсяной и гречневой крупам и хлебу из муки грубого помола.

Устройство современных грузоподъемных механизмов дает возможность поднимать гигантский вес посредством нажатия нужной кнопки. Комфорт, который предоставляет человеку совершенная техника, невозможно переоценить, однако и здесь есть свои минусы. Отсутствие необходимости прикладывать значительные физические усилия привело к тому, что большую часть времени человек проводит в статичном состоянии.

У большинства из нас нагрузка на мышцы ног ограничивается дорогой от подъезда до стоянки, вследствие чего мышцы, не получая необходимой нагрузки, постоянно находятся в расслабленном состоянии и постепенно атрофируются.

Слабость мышечной ткани оказывает пагубное влияние на все без исключения системы и органы человека, в результате чего нарушаются нервно-рефлекторные связи, данные от природы и развитые в результате физических нагрузок. Именно поэтому основным следствием малоподвижного образа жизни являются нарушение работы нервной и сердечно-сосудистой систем, обменных процессов и, как результат, ожирение.

В настоящее время врачи всех цивилизованных стран мира серьезно обеспокоены ростом числа людей, страдающих избыточным весом, в том числе детей и подростков. Большинство медиков связывает с ожирением возникновение сердечно-сосудистых заболеваний и низкую продолжительность жизни.

Все больше людей стремится к здоровому образу жизни, осознавая, что определенная доля физической нагрузки необходима для укрепления здоровья и улучшения самочувствия. Однако далеко не все могут позволить себе регулярно посещать фитнес-клубы и бассейны из-за нехватки времени. Кроме того, посещение фитнес-клуба – недешевое удовольствие. Однако избежать гиподинамии можно и не занимаясь в фитнес-клубе. Причем, заметим, такая возможность есть у всех.

Для того чтобы вам было легче привыкнуть к новому режиму питания, мы рекомендуем переходить на низкокалорийную пищу постепенно. Не следует начинать похудение с самой низкокалорийной диеты. Кроме того, не следует забывать о том, что чем ниже калорийность диетических блюд, тем она более неполноценна. Следование слишком строгой диете может нанести существенный вред вашему здоровью.

Ученые утверждают, что даже ежедневные получасовые физические нагрузки существенно снижают предрасположенность к ожирению и сопутствующим ему заболеваниям. Иными словами, для того чтобы ваши мышцы были в тонусе, достаточно 3 раза в неделю

заниматься физическими упражнениями, ежедневно проходить 2-3 км и подниматься на необходимый этаж без лифта.

Если вы любите танцевать, можно танцевать в домашней обстановке по 20 мин в день. Это позволит повысить тонус мышц, улучшить настроение и самочувствие и снять нервное напряжение.

Привыкнув к ежедневному выполнению каких-либо физических упражнений, будь то ходьба, бег, подъем по лестнице или танцы, вы уже через месяц заметите существенные изменения к лучшему. Улучшатся самочувствие и цвет кожи, появится позитивный жизненный настрой, вы станете меньше уставать. Таким образом, не тратя по несколько часов на занятия в фитнес-клубе, вы укрепите свое здоровье и избавитесь от лишних килограммов.

2. ЧТО МЕШАЕТ СНИЖЕНИЮ ВЕСА

Основной проблемой, сопровождающей снижение веса и соблюдение рациональной диеты на начальном этапе лечения ожирения, является неправильное отношение к пище. Дело в том, что для большинства людей пища – это не просто способ поддержания организма в оптимальном состоянии.

Психолог из Калифорнии Джойс Наш справедливо заметил: «Сказать, что еда необходима только для поддержания жизни – это все равно, что говорить о сексе, как о способе производить потомство». В связи с этим следует отметить, что для многих еда используется как средство достижения комфортного эмоционального состояния. Стрессы на работе, проблемы в отношениях с близкими, финансовые трудности – все это приводит к перееданию, нередко сопровождающемуся употреблением алкогольных напитков.

Подобные ситуации объясняются тем, что, подавив однажды то или иное состояние дискомфорта с помощью пищи, во всех последующих подобных состояниях человек бессознательно будет использовать именно этот способ решения проблемы. При этом проблема, разумеется, не решается, однако наносится существенный вред здоровью, а нередко и самооценке человека.

Как известно, женщины подвержены ожирению в значительно большей степени, чем мужчины. Это объясняется генетически. Дело в том, что все важнейшие периоды в жизни женщины (период наступления половой зрелости, беременность и менопауза) непосредственно связаны с увеличением веса. Женский организм сам по себе предполагает жировые отложения. Как правило, даже до наступления половой зрелости жировая прослойка у девочек превышает жировую прослойку у мальчиков на 15%, а после ее наступления этот коэффициент увеличивается в 2 раза. Следует отметить, что в последнем случае масса тела увеличивается также за счет мышечной массы и костей.

Вырабатываемые после достижения половой зрелости половые гормоны также способствуют увеличению жировой прослойки, что особенно сказывается в период беременности. Таким образом организм защищает мать и ребенка на случай голода. К сожалению, излишние жировые отложения, накопленные в этот период, очень сложно ликвидировать.

Научные исследования доказали, что посильные физические упражнения улучшают настроение, что особенно актуально для тех, кто при стрессовых ситуациях обращается к еде.

Помимо этого, скорость обмена веществ у женщин значительно ниже, чем у мужчин. Кроме того, большая мышечная масса мужчин способствует усиленному сжиганию жира, а потому мужчины быстрее сбрасывают лишние килограммы.

Постоянное соблюдение новомодных строгих диет, распространенное среди женщин, также препятствует снижению веса. Реагируя на блюда с низким содержанием калорий, как на голод, организм меняет обмен веществ таким образом, чтобы еще более эффективно откладывать жир.

Вы удивитесь, но довольно часто женщина не может избавиться от излишних жировых отложений в результате влияния своих близких, что также обусловлено психологическими причинами. Дело в том, что одновременно с обретением желаемых форм тела женщина становится более уверенной в себе, а к этому довольно сложно быстро привыкнуть. Опасаясь подобных изменений, близкие намеренно или бессознательно предпринимают попытки свести все усилия на нет.

Конечно, нередко понимающие и поддерживающие женщину члены семьи могут принести значительную пользу, особенно если они сами когда-либо сталкивались с подобной проблемой.

В связи с этим можно сделать вывод, что, для того чтобы добиться успеха в выполнении программы снижения веса, необходимо принять твердое решение.

Вы, наверное, не раз убеждались, какие потрясающие результаты может приносить самопрограммирование. Ежедневно мы программируем себя на то или иное отношение к событиям и обязанностям, возложенным на нас. Например, сомнительно, что кому-то доставляет огромное удовольствие вставать рано утром и ехать на работу. Однако, воспринимая работу не как способ зарабатывания денег, а как любимое дело, приносящее доход, большинство людей абсолютно адекватно реагируют на связанные с этим неудобства.

Таким образом вы можете запрограммировать себя на любое действие и связанные с ним эмоции. В первую очередь следует прекратить психологическую борьбу под девизом: «Я соблюдаю диету, чтобы избавиться от лишних килограммов» или «У меня проблемы с фигурой, мне необходимо ограничивать себя в еде». Дело в том, что до тех пор, пока вы ощущаете себя в качестве человека, страдающего ожирением, вы останетесь в этом состоянии.

Гораздо эффективнее в данном случае переключить себя на состояние уже достигнутого успеха. Иными словами вы раз и навсегда меняете психологическую установку. Это может звучать примерно так: «Я больше не борюсь с перееданием, потому что я изменилась» или «Я ем полезную пищу в умеренных количествах».

По подобным психологическим причинам многие люди не могут заставить себя заниматься спортом. И это при том, что именно физические упражнения являются одной из основных составляющих грамотного и здорового снижения веса. Пытаясь заставить себя полюбить спорт, вы непременно потерпите поражение, так как в этом случае вы будете постоянно делать то, что не доставляет вам удовольствия. Для достижения оптимального результата следует понять, что спорт укрепляет здоровье, улучшает фигуру, повышает самооценку, а соответственно, отношение к жизни в целом. Таким образом, физические упражнения должны превратиться из неприятной необходимости в любимое занятие.

Большинство людей, отчаянно борющихся с излишними жировыми отложениями, зачастую не удовлетворено полученными результатами. Даже самые сложные диеты не приводят к желаемому снижению веса. А если похудеть все-таки удастся, сохранить результат, достигнутый в процессе лечения, получается далеко не всегда. Чтобы этого не произошло, необходимо знать, что грамотное снижение веса без риска для здоровья – длительный процесс.

Для того чтобы достичь желаемого результата, совершенно необязательно проводить по 3-4 часа в тренажерном зале. Большинство людей сбрасывает лишний вес занимаясь гимнастикой 3-4 раза в неделю. Если вам сложно сразу перестроиться на такой образ жизни, можно начать с простого. По дороге в офис выходите на 2 остановки раньше. Ходьба является одним из лучших видов физической активности. При этом, помимо похудения, обеспечивается оптимальная нагрузка на мышцы ног.

Отличной альтернативой или дополнением к физическим упражнениям является бег. Регулярные пробежки способствуют укреплению мышц ног и спины, оказывают благотворное влияние на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, способствуют снятию стресса, а, главное, значительно снижают вес.

Помимо этого, мы рекомендуем вам вести дневник питания. В результате исследований было доказано, что ведение такого дневника способствует снижению веса. Записывая всю съеденную пищу и рассчитывая ее калорийность, вы сможете быстрее адаптироваться

к новому типу питания. Психологи рекомендуют описывать и настроение, непосредственно связанное с приемом пищи. Это позволяет сделать вывод, какое эмоциональное состояние вызывает у вас желание есть.

Кроме того, в дневнике можно указывать дату и продолжительность физических упражнений, а также психологическое состояние, связанное с этим. Многие люди, которые вели дневник в процессе выполнения программы похудения, отметили, что последний помогал им контролировать и корректировать свои привычки в питании.

Хорошим методом является планирование результатов программы на конкретный промежуток времени. Предположим, вы планируете за 2 нед похудеть на определенное количество килограммов. Однако не предъявляйте к организму завышенных требований, в противном случае результат вас разочарует. Как мы уже не раз говорили, программа снижения веса – постепенный и длительный процесс. Следует отметить, что наиболее эффективно краткосрочное планирование, поскольку таким образом вы сможете контролировать реакцию организма на режим питания и физические нагрузки. Кроме того, поставив перед собой задачу похудеть на 10 кг за несколько месяцев, далеко не каждый человек сможет не сорваться в процессе лечения.

Важным моментом отказа от переедания является осознание того, что лишняя съеденная порция не только не способствует решению ваших проблем, но и усугубляет их. Ищите новые рациональные подходы к разрешению сложных ситуаций, приносящие реальные результаты, а не заводящие вас в очередной тупик.

В процессе похудения многие стараются заменять обед чашкой кофе или чая. Делать этого не следует, поскольку в обеденное время организм нуждается в питании. Кроме того, употребление черного чая и кофе в больших количествах оказывает большую нагрузку на сердце.

Учитесь справляться со своими слабостями, поскольку только в этом случае у вас появится ощущение внутренней силы и устойчивости, которое никогда не даст съеденная шоколадка или пирожное. Если вы все же в какой-то момент сорвались, сделайте разгрузочный день и не заостряйте на этом внимание. Дело в том, что большинство людей, соблюдающих правила рационального питания, иногда позволяют себе маленькие слабости. Иными словами, не следует придерживаться принципа «все или ничего». Например, не нужно мучить себя угрызениями совести и приходить к выводу, что вы никогда не сможете похудеть. Гораздо более рационально в таких случаях компенсировать съеденное разгрузкой или интенсивными физическими упражнениями.

Если вы хотите узнать, насколько ваши режим питания и физическая активность соответствуют норме, пройдите следующий тест. Для этого необходимо честно ответить на приведенные ниже 10 вопросов. За каждый ответ «да» поставьте 10 очков, за каждый ответ «нет» – 0 очков.

1. Вы регулярно занимаетесь по программе какого-либо комплекса упражнений или выполняете утреннюю зарядку?
2. Вы всегда интересуетесь калорийностью пищи, которую собираетесь есть?
3. Вы питаетесь не менее 4 раз в день маленькими порциями?
4. Вы регулярно взвешиваетесь?
5. В вашем меню всегда присутствуют диетические продукты?
6. Вы никогда не едите, если не испытываете чувство голода?
7. Вы никогда не злоупотребляете сладким?
8. Вы не доедаете пищу, если чувствуете, что уже не голодны?
9. Вы никогда не наедаетесь на ночь?
10. Вы хорошо чувствуете себя при нынешнем режиме питания? *Результаты теста*

Менее 30 очков: вам необходимо срочно менять режим питания и образ жизни, в противном случае вы так и не сможете избавиться от избыточного веса. Вы нередко используете еду в качестве средства снятия нервного напряжения. Рекомендуется полностью пересмотреть меню и заменить обычную пищу на полезную и вкусную. Кроме того, вам просто необходимо заниматься каким-либо видом спорта.

40-60 очков: вы любите вкусно поесть, однако при необходимости ограничиваете себя в еде. Скорее всего, вы нередко используете различные диеты для похудения за короткий срок, однако, вернувшись к обычному режиму питания, снова набираете лишние килограммы. У вас хорошая сила воли, но вам не хватает порядка. Используя более рациональный режим питания и регулярно выполняя физические упражнения, вы без особых усилий избавитесь от избыточного веса.

70-100 очков: ваши лишние килограммы являются скорее результатом лени, чем проблемой. У вас сильная воля и рациональные привычки, следуя которым, вам не составит никакого труда обрести желаемые формы.

Советы доктора Шелтона

Доктор Герберт Шелтон – самый авторитетный в мире врач по вопросам питания и лечебного голодания. В своей книге он приводит рекомендации, суть которых сводится к следующим положениям:

- деятельность – это жизнь, а застой – смерть. Если человек не использует свои мускулы, он их теряет. Чтобы сохранить мышцы сильными и молодыми, необходимо постоянно их использовать;
- активность – закон жизни и сохранения хорошего самочувствия. От использования каждого органа зависят его сила и развитие;
- когда человек тренирует тело, он делает его сильным, обновленным и жизнеспособным. Если человек ленится и ведет малоподвижный образ жизни, это приводит к быстрой старости и преждевременной смерти;
- ежедневные упражнения заставляют циркулировать нашу кровь быстрее. У людей, не занимающихся физическими упражнениями, в крови не происходит изменений, необходимых для сохранения здоровья и хорошего самочувствия.

У людей, не занимающихся регулярно физическими упражнениями, слабый жизненный тонус.

В процессе похудения необходимо поддерживать нормальный уровень белка за счет рыбы, нежирного мяса и блюд из бобовых.

При выполнении физических упражнений у человека свободно выходит секрет потовых желез через все 96 млн пор тела. Благодаря физическим нагрузкам человек дает возможность естественному выходу пота и очищению организма от шлаков и токсинов. Таким образом кожа выполняет функцию очистителя. Если не выполнять упражнения ежедневно, вся работа, производимая порами, ложится на другие выделительные органы.

Энергичные физические упражнения нормализуют кровяное давление и способствуют установлению нормального пульса. Энергичные физические упражнения являются также антикоагулянтom, а это означает, что упражнения предупреждают тромбоз в кровяном русле, результатом которого являются сердечные приступы.

Каждое существо, будь то человек или животное, мускульной деятельностью способствует выведению вредных веществ из организма.

Если человек содержит мышцы в неактивном состоянии, они становятся слабыми и обвисшими, что приводит к очень тяжелым последствиям. Мускулы теряют упругость и

силу, в результате чего происходит внутреннее засорение организма. Из-за накопления отходов, которые подлежат удалению, организм отравляется.

Потоотделение во время выполнения физических упражнений является нормальным процессом, поскольку наблюдается резкое усиление обмена веществ. Как правило, сильное потоотделение наблюдается на начальном этапе занятий, а также при усилении интенсивности нагрузок. Усиленное потоотделение способствует потере веса. Впоследствии при регулярных занятиях физическими упражнениями потоотделение уменьшается, а вес стабилизируется.

Функции потоотделения принадлежит важная роль в терморегуляции организма. Таким образом, благодаря ему организм человека способен длительное время поддерживать постоянную температуру тела при выполнении физической работы. Количество выделяемого пота зависит от индивидуальных особенностей человека, интенсивности выполняемой физической нагрузки и уровня подготовленности организма.

Прием жидкости стимулирует потоотделение. При занятиях в жаркую погоду потоотделение значительно увеличивается. С потом организм человека теряет соли и витамины, поэтому для поддержания нормального водно-солевого баланса необходимо увеличить прием жидкости. Для этого рекомендуется пить минеральную воду или другие минеральные напитки.

Повышенное потоотделение свидетельствует об отклонениях в деятельности вегетативной нервной системы. Это может наблюдаться при заболеваниях, интоксикациях, а также в период выздоровления после болезни.

Депрессия

В большинстве случаев женщины, страдающие избыточным весом, недовольны своим внешним видом, в результате чего возникает масса неверных психологических установок, и как следствие, комплексы и неуверенность в себе. Если подобное состояние поддерживается в течение длительного времени, у человека возникает депрессия.

Депрессия определяется как психическое состояние, характеризующееся подавленным настроением, апатией, раздражительностью, нарушением сна и аппетита.

Разумеется, периоды депрессии бывают в жизни каждого человека, однако если вы заметили, что депрессия имеет затяжной характер, следует принимать меры. Характерными признаками депрессивного расстройства являются подавленность, нежелание общаться с людьми, отсутствие аппетита, продолжительная головная боль, отрешенность и неуверенность в собственных силах. Если вы можете отметить у себя хотя бы два из перечисленных симптомов – у вас депрессия.

В большинстве случаев люди не задумываются о своем психологическом состоянии, списывая депрессию на усталость и слишком напряженный ритм жизни. Многие ошибочно полагают, что подавленное состояние пройдет само собой. На начальном этапе оно действительно проходит, человек отвлекается и постепенно возвращается к нормальной жизни. Однако со временем это состояние возвращается, после чего требуется гораздо больше времени для восстановления душевного равновесия.

Факторами, способствующими развитию депрессивных состояний, являются прежде всего наследственная предрасположенность и тип нервной системы. А если к этому прибавляются неприятности в личной жизни или проблемы со здоровьем, депрессия просто так не отступит.

Однако самой распространенной причиной депрессии являются плохое настроение и недовольство жизнью и окружающими. Как показывает практика, депрессии наиболее подвержены люди с завышенной или, наоборот, заниженной самооценкой. Одни страдают от уверенности в том, что достойны лучшего, другие – от самобичевания. Конечно, как отсутствие самоуважения, так и самовлюбленность одинаково негативно влияют на восприятие окружающего мира. Поэтому, если вы можете отнести себя к одной из двух групп, попробуйте изменить отношение к происходящим событиям.

Позитивные и негативные психологические установки

Мы уже говорили о том, что менять отношение к происходящему можно с помощью самовнушения. Самовнушение, или самоубеждение, основывается на так называемых психологических установках, которые составляют программу вашего отношения к жизни.

Психологические установки могут носить как позитивный, так и негативный характер. Большинство психологических установок формируется в детском и подростковом возрасте. Иными словами, в тот период, когда происходит становление личности человека. Особое значение имеют установки, заложенные родителями. Такие установки являются наиболее опасными, поскольку родители, не задумываясь, внушают своим детям комплексы и неуверенность в себе.

Например, мать периодически ругает сына за плохую учебу и говорит ему, что он ни на что не способен. Редкий ребенок сможет пережить такое, не приобретя комплекса на всю жизнь. Как правило, люди, которым с детства внушали несостоятельность, страдают от этого и став взрослыми.

Многие комплексы и негативные психологические установки складываются в процессе приобретения определенного жизненного опыта. Потерпев поражение в какой-либо сфере деятельности, вы, скорее всего, не возьметесь за такое дело снова. Пережив предательство со стороны близких и дорогих вам людей, вы, наверное, больше не сможете им доверять. В результате подобных ситуаций складываются ассоциативные цепочки с негативным восприятием. Чем больше таких цепочек, тем более отрицательно общее отношение к жизни.

Если вы чувствуете, что в вашей жизни действительность не соответствует представлениям о комфортной и счастливой жизни, проанализируйте свои психологические установки.

Дело в том, что человек сам создает свою жизнь и формирует отношение к ней. Помните выражение: «если вы не можете изменить ситуацию, измените отношение к ней»? В этих простых, на первый взгляд, словах заложен глубокий смысл. Важно не то, что происходит, а то, как вы это воспринимаете.

Если большинство ваших психологических установок носит негативный характер, необходимо заменить их на позитивные. Любая ситуация может быть рассмотрена с двух сторон (с положительной и отрицательной точек зрения).

Наиболее часто депрессия возникает при серьезных переменах в жизни. Чтобы не бояться перемен, поймите, что любое изменение – это возможность начать все заново. Для изменения негативных психологических установок на положительные необходимо прежде всего избегать возникновения негативных ассоциаций. Например, если какое-либо место, предмет, одежда или музыка напоминает вам о неприятном событии, вы стараетесь их избегать. Мы предлагаем другой способ решения – изменение ассоциации. Наполните неприятный для вас предмет позитивными ассоциациями и запомните это ощущение. В результате вы получите позитивное отношение, а соответственно, положительные эмоции. Таким образом можно поступать практически в любой ситуации. Что касается отношения к людям, основной ошибкой является привычное нам вынесение оценок с точки зрения «хорошо-плохо». Как утверждают психологи, абсолютно плохих людей, как и абсолютно хороших, не существует. Человек соткан из противоречий и для вас таков, каким вы его воспринимаете.

То же самое относится и к происходящим событиям. Счастлив тот, кто из любой ситуации может извлечь положительное. Даже неприятности и огорчения могут быть полезными, если вы извлечете из них опыт и сделаете для себя необходимые выводы.

Как выйти из состояния депрессии

Следует отметить, что подавленность, апатия и другие проявления депрессивных расстройств довольно редко наблюдаются у людей, ведущих активный образ жизни. Дело в том, что, заполнив свое время приятными и полезными делами, вы просто не оставите места для депрессии. Спорт и здоровый отдых являются самыми эффективными средствами выхода из депрессии и предотвращения появления подобных состояний в будущем.

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.