

Аурика Луковкина

Кремлевская диета и спо



Аурика Луковкина

Кремлевская диета и спорт

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8919222
Кремлевская диета и спорт / А. Луковкина: Научная книга; 2013*

Аннотация

В наше время многие стремятся похудеть и хотят сделать это быстро. Кремлевская диета может удовлетворить все эти требования.

В этой книге основы кремлевской диеты гармонично сочетаются со спортом, поэтому следует сразу уяснить, что мало просто сменить рацион питания, необходимо приложить физические усилия.

Содержание

Введение	4
Раздел I. Кремлевская диета	6
Глава 1. Проблема лишнего веса	6
Глава 2. История появления кремлевской диеты	8
Глава 3. Фантастические результаты	9
Глава 4. Подготовьте свой организм	11
Глава 5. Правила грамотного похудения	12
Таблица условных единиц в 100 г продукта	12
Пропорции веса и роста	20
Противопоказания	21
Глава 6. Советы для начинающих	23
Раздел II. Диета и спорт	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Аурика Луковкина

Кремлевская диета и спорт

Введение

«Кремлевская диета». Пожалуй, на данный момент трудно найти человека, который хоть краем бы уха не слышал этого словосочетания. Секреты диеты раскрыты, и вот всевозможные печатные издания считают обязательным их опубликовать, а люди, страдающие избыточным весом, спешат непременно следовать этим советам. А как же иначе, если среди тех, кто использовал ее и добился удивительных результатов, можно встретить такие личности как Лужков и Долина.

Несмотря на это многие ругают этот способ похудения, находя в нем какие-либо недостатки. В частности, задаются вопросом – какое здесь возможно похудение, если в рацион этой диеты входит довольно приличное количество жиров? Это будет только способствовать повышению веса, а не снижению. А алкоголь и диета вообще вещи несовместимые. На первый взгляд это действительно может породить сомнения, тем более когда находишь в рационе и бифштекс, и колбасы, и алкоголь. Но, разобравшись хорошенько в тщательно разработанной системе похудения, захочется поверить в кремлевскую диету без сомнений. В любом случае, навязывать «А вот попробуйте нашу диету – и стопроцентный результат вам обеспечен» не очень правильно, поскольку каждый сам для себя выбирает оптимальный способ похудения в соответствии со своими возможностями. И все же эта книга написана с целью помочь сбросить вам ненужные килограммы или по крайней мере приблизиться к желаемому результату. В этой книге основы кремлевской диеты гармонично сочетаются со спортом, поэтому следует сразу уяснить, что мало просто сменить рацион питания, необходимо приложить физические усилия. Заранее подготовить себя психологически, т. е. для более эффективного результата потребуется пересиливать свою натуру. Хороший, качественный результат требует этого. Почему качественный? Потому что, поверьте, не бывает волшебной палочки, способной за неделю избавить вас от ненавистных 5–6 килограмм без ущерба здоровью и физическому состоянию. Результатов следует ожидать не сразу, зато можно быть уверенным в эффективности всех принимаемых мер. Проблема ожирения сейчас особенно актуальна, в связи с чем количество предлагаемых диет значительно увеличилось. Понятно, что все они своей конечной целью ставят снижение веса. Но, как правило, с уходящим жиром уходит и мышечная масса. Пожалуй, похудение, при котором уменьшение мышечной массы влечет порой непоправимые последствия для организма, не слишком полезно. В то же время как Кремлевская диета направлена именно на уменьшение жировой прослойки. При ее соблюдении необходимо уменьшить поступление в организм не калорий, а углеводов. Накапливаясь в организме, они преобразуются гораздо труднее. Поэтому избавиться организму от лишних килограммов можно помочь физическими нагрузками. Достаточно, чтобы они отнимали у вас всего лишь 20–25 минут ежедневно. Согласитесь, это немного, и вы вполне можете обойтись без тренажерных залов и бассейнов, если имеются в этом плане какие-либо сложности. А вот в выходные я дала бы совет тратить больше времени на физические усилия. Подобные занятия будут закреплять ваш результат полностью.

Говоря о положительных сторонах кремлевской диеты, необходимо отметить, что она не запрещает вам кушать некоторые продукты, а просто-напросто требует уменьшить их потребление. Возможно, впоследствии вы сможете вполне обойтись без них. Для этого придумана система «питание по условным единицам». Так, например, 40 у. е. в день для тех, кто хочет сбросить вес, 60 у. е. – для тех, кто желает сохранить его. При этом каждый продукт или

каждое блюдо рассчитаны на сто грамм (таблица будет приведена ниже). По-моему, это свобода. К примеру, совсем необязательно отказываться от употребления шоколада, если жить без него не можете, можно просто съедать в пределах дозволенных вам условных единиц.

Конечно, чувство голода присутствовать может и будет, ведь это прежде всего диета. Выбирать вам, наедаться по вечерам или кушать небольшими порциями, но не отказывая себе в любимых продуктах.

Раздел I. Кремлевская диета

Глава 1. Проблема лишнего веса

«Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Емкая фраза, в смысл которой следовало бы вдумываться каждому. Некоторые порой начинают верить, что пища в нашей жизни – это некий культ. Несомненно, что питание для нас – это то, что дает нам возможность жить. Это набор всевозможных микро– и макроэлементов, поддерживающих нашу жизнедеятельность, дающих нам силы и энергию. Часто те, кто не понимает ничего в основах правильного питания, полагают, что вкусные блюда, да к тому же в больших количествах – это обязательная норма жизни. Мы и представить себе не можем, какой опасности подвергаем свой собственный организм. Прибавьте сюда пассивный образ жизни, и вы совершенно ясно увидите картину, как набирается лишний вес. Возможно, все было бы не так ужасно, если бы мы начинали об этом задумываться как можно раньше. Но, к сожалению, подобная мысль нас настигает, когда мы сталкиваемся либо с больницей, где нам ставят диагноз «язва» или «гастрит», либо чувствуем, что начинаем страдать от лишних килограммов. Тогда мы засыпаем и просыпаемся с вопросом «Как похудеть?» А ведь ожирение – это не просто лишние килограммы, это заболевание, к тому же далеко не безобидное. Как правило, оно вызвано нарушением режима питания. Врачи ставят этот диагноз, если вес пациентов на 30 % превышает норму, соответствующую их росту, полу и возрасту (таблица, иллюстрирующая предельно допустимые нормы массы тела, будет приведена дальше). Женщины в принципе более склонны к полноте, чем мужчины, так как их организм лучше приспособлен к накоплению жира. Ожирение может иметь разрушительные последствия как для здоровья, так и для полноценной жизни. В книгах при определении этого заболевания вы можете встретить следующую фразу: «...наиболее распространено в развитых странах». Понятно, что Америка, со своей системой быстрого питания имеет самый большой процент тучных людей. Однако страдать подобным недугом можно и не питаясь гамбургерами, различными концентратами и полуфабрикатами. Вторая причина избыточного веса кроется в нарушениях со стороны эндокринной системы.

Эмоционально ожирение может привести к депрессии и потере самоуважения в силу того, что не позволяет вести нормальный активный образ жизни. На физиологическом же уровне это выражается в таких симптомах как одышка, отеки и боли в ногах, при этом наносится вред суставам, что впоследствии грозит остеоартритом. Люди со значительным избыточным весом чаще других имеют целый «букет» болезней: повышенное кровяное давление, диабет, заболевания желудочно-кишечного тракта. Многие болезни могут протекать очень тяжело. Если не предпринять мер для уменьшения массы тела, то месяц за месяцем все это будет лишь усугубляться. С ожирением врачи также связывают развитие атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых видов рака.

Говоря о причинах ожирения, можно, конечно, предположить наследственную предрасположенность, но, как правило, человек сам себе «роет могилу ложкой». Переедание и недостаток физической активности – вот две главные причины ожирения. Если потреблять калорий больше, чем расходуется в повседневной деятельности, то их избыток перейдет в жир. Хотя это не всегда означает, что вы едите больше других. Но если в рационе присутствуют такие высококалорийные продукты как пирожные, пироги, различные булочки, печенье, в которых содержится большое количество углеводов, жира и сахара, то даже нечастое их употребление снабжает организм избыточной энергией. Как следствие, большая вероят-

ность увеличения веса, если только не повысить уровень физической нагрузки, дабы компенсировать избыточное потребление калорийной и углеводной пищи.

Кремлевская диета видит из всего этого единственный разумный выход – сочетание диеты с низким содержанием углеводов и регулярной физической активности. Полным людям я дала бы совет начать с легких упражнений, например, с ходьбы или плавания.

Я бы хотела еще раз заострить ваше внимание на том, что избыточный вес – это серьезная медицинская проблема, которая зачастую требует квалифицированного медицинского лечения. Тем не менее, желание человека изменить свой образ жизни в процессе борьбы с лишним весом играет основополагающую роль.

Глава 2. История появления кремлевской диеты

Каждый, кто знаком с кремлевской диетой, наверняка слышал, что ее также называют «диетой американских астронавтов». Существует распространенное мнение, что такого рациона питания придерживаются военные и астронавты США. Это только одно из предположений. Точно никто сказать не решается, все только делятся тем, что слышали, иначе говоря, питаются слухами и сплетнями.

Тем не менее, по популярности этой диеты на сегодняшний день можно сказать, что обосновалась она в России надолго и даже получила красивое название – «Кремлевская».

В свою очередь, столь звучной приставкой она обязана таким важным государственным чиновникам как Юрий Лужков, Борис Грызлов, которые впервые опробовали ее рецепты и получили отличный результат от такого рациона питания.

Среди тех, кто сейчас пытается сбросить ненужный вес, эта диета – самое популярное средство. Я бы осмелилась добавить, что личности, добившиеся выраженного результата, чуть ли не молятся на нее, для них она стала своего рода панацеей от ожирения и сопутствующих ему неприятностей. Популярна она, прежде всего и тем, что достаточно долгое время ее сущность не афишировалась.

Если же вас все-таки крайне интересует происхождение столь знаменитой у нас диеты, то приведем некоторые версии.

1. Возможно, американские астронавты и придерживались подобной диеты на протяжении какого-то времени, но это было неофициально.

2. В экспериментальных целях были смешаны различные виды диет, однако результат получился довольно эффективным, и многие начали активно использовать такой режим питания.

3. Была просто придумана легенда об американских астронавтах, дабы создать ажиотаж вокруг диеты с целью ее дальнейшего продвижения.

Конечно, вы можете выбрать для себя понравившийся вариант, а нам стоит добавить, что «ниоткуда» она появиться тоже не могла. Справедливости ради следует отметить, что она очень похожа на диету известного врача-кардиолога Аткинса, который тоже делал акцент на питании, содержащем максимальное количество белков и жиров при минимальном употреблении углеводов. Правда, кремлевская диета выглядит проще, нежели вариант Аткинса.

Глава 3. Фантастические результаты

Если вы с самого начала читаете нашу книгу, то успели понять, что кремлевская диета относится к разряду низкоуглеводных. Еще раз поясним, что это такое.

Любая еда, неважно простой это продукт или готовое блюдо, имеет свои условные единицы. При этом любому продукту соответствует содержание в нем количества углеводов на каждые 100 грамм. 0,5 углеводов равен 1 очку. Таким образом, для того, чтобы похудеть вам необходимо в сутки съедать продуктов не более чем на 40 очков. 60 очков, – если вы не считаете нужным ни поправляться, ни худеть. А если же вас мучает чрезмерная худоба, тогда количество ваших очков должно превышать цифру 60.

Что может показаться странным и необычным в этой диете, так это отсутствие запрета на столь любимые продукты как мясо, рыба, яйца или даже алкоголь, так как количество очков в них равно нулю. Так люди, не представляющие свою жизнь без мяса, могут есть его в любом виде хоть целый день, так как его «стоимость» равна нулю. Вроде вы и худеете, и не ограничиваете себя в любимом продукте. Можно есть и не испытывать дикое чувство голода. Правда, отъявленным сладкоежкам все-таки придется потренировать силу воли, поскольку в диете главное – отсутствие углеводов. Даже небольшое количество сахара может отнять у вас все у. е., данные на весь день, и свести на нет все усилия. Примерно так же ситуация обстоит с различными изделиями из муки, это тоже «большой вредитель» кремлевской диеты.

В рационе вы можете найти много того, что в других строго-настрого запрещено. Но не следует это путать с вседозволенностью. Как и в любом другом случае, здесь нужно знать чувство меры, если все-таки хотите похудеть, а не создать видимость. Не нужно переедать, но и не следует изнурять себя голодом из-за страха съесть лишнего. Ищите для себя оптимальное соотношение. Поверьте, желудок постепенно привыкнет к небольшим порциям, и если вы будете их превышать, несомненно, даст вам об этом знать. Чувство переедания не из приятных, и вряд ли вам захочется его испытывать. Худейте постепенно, без вреда для здоровья.

В противном случае, при неправильном использовании нашей диеты может возникнуть опасность:

- 1) нервного срыва (при таких последствиях вам уже никакая диета не будет нужна);
- 2) проблем со стулом;
- 3) изменения кислотно-щелочного баланса крови, возникающего при долгом ограничении попадания углеводов в организм и ведущего к нарушению работы почек.

Но углеводы тоже нам необходимы. Боясь съесть что-нибудь лишнего, не лишайте себя полезных углеводов. Фрукты, овощи, каши необходимы нашему организму, они помогают выровнять обмен веществ и дают необходимые витамины и микроэлементы.

Стопроцентная эффективность диеты обеспечена при соблюдении всех правил и требований к питанию. Если при этом вы будете выполнять предложенные нами физические упражнения, уверяю, ощутимый результат вы заметите очень скоро. Вы поймете, что все прикладываемые вами усилия не проходят даром.

«После шести не есть» – далеко не пустые слова, поскольку ученые продолжают настаивать на том, что пища, попадающая в организм после этого времени, является вредной для него же самого. Лично я бы посоветовала этому поверить и использовать в достижении своей цели. Хотя вам также могут навязывать различные якобы быстродействующие таблетки, чудодейственные чаи и все, на что способна великая наука химия. Но мой искренний совет: если хотите сохранить свой организм в чистоте и полном здравии, не подходите и близко к подобным методам! Серьезную медицинскую проверку проходят только лекарственные

препараты. Безопасность и эффективность биологических добавок, чаев для похудения и тому подобного, как правило, не подтверждается министерством здравоохранения Российской Федерации. Мы привыкли считать лекарства «сплошной химией», в то время как чаи и различные добавки принимаем за природные средства, поэтому чаще предпочитаем последние. Однако состав, полезность и безопасность подобных средств, как правило, либо плохо изучены фармакологией, либо не изучены вовсе. Именно по этой причине последствия их приема могут быть любыми, в том числе крайне негативными. Во все времена самым лучшим способом для похудения были две простые истины – меньше есть и больше заниматься спортом.

Необходимо уяснить, сколько можно находиться на такой диете. Доведя свой вес до нужных вам килограммов, вы можете увеличить свой рацион еще на 20 у. е., т. е. остановиться на 60 у. е. Но постоянно на этой диете сидеть нельзя!!! Обязательно должны быть перерывы, хотя бы и недолгие.

Глава 4. Подготовьте свой организм

Когда мы говорим о подготовке организма к диете, мы имеем в виду, что вам просто необходима консультация врача. Самолечение – вещь опасная, а в таких вопросах просто недопустима. Без тщательно составленной для вас системы питания вы рискуете заморить себя голодом и угодить на больничную койку. Для правильного снижения веса необходимо выявить первопричину появления лишних килограммов, которой может оказаться хроническое заболевание, о котором вы можете и не подозревать.

С учетом особенностей вашего организма врач-диетолог должен подобрать оптимальную для вас диету. Консультация врача-эндокринолога также не будет бесполезной, поскольку в большинстве случаев ожирение возникает, если в эндокринной системе возникают сбои. И не забудьте про анализы! Их необходимо сдать перед тем, как выбрать диету. Это анализы на содержание в крови сахара, триглицеридов, холестерина. И при повторном анализе обязательно сравните результаты. Поймите, что вы выбираете не новую вещь в магазине, а начинаете сложный процесс похудения, для которого перестраиваете привычный для вас образ жизни.

Снижение веса, проведенное с риском для здоровья, может повлечь за собой самые тяжелые последствия и не дать надежного результата. Это длительный процесс, зависящий от многих факторов. Однако чтобы это изменение привело к надежным результатам, нужно проконсультироваться у врача-специалиста, как именно следует питаться и какие выбрать физические нагрузки и вспомогательные мероприятия. В нашей книге вы сможете найти физические упражнения, которые подойдут как для уменьшения жировой прослойки, так и для повышения мышечного тонуса. Мы действительно живем в тяжелых экологических условиях, и беззастенчиво усиливать нагрузку на организм просто преступно, с какой бы целью это ни делалось.

Что еще немаловажно для начала любой диеты – это подготовить себя морально. Идеальным вариантом может быть стимул. Вас должно что-то заставить решиться на столь необходимый, без сомнения, трудный шаг. Иначе энтузиазма может хватить максимум на неделю. При чувстве голода первыми оправдывающими словами могут быть: «Ладно, сейчас вот наемся, а завтра только кефир». Вы сейчас смеетесь. Угадала? Так как подобные слова знакомы каждому, кто хоть когда-то пытался сесть на диету. Понятно, что завтра и даже послезавтра будет то же самое. Необходимо сразу настроить себя психологически... или я начинаю и достигаю цели, или лучше вообще не начинать, потому что в случае неожиданной остановки ваш привычный вес к вам вернется очень быстро, да к тому же в еще большем количестве. Скачки веса для организма не пустые слова. Это как удар. Если по чему-нибудь долго бить, это что-то постепенно ломается, выходит из строя. Так почему с нашим организмом должна быть другая ситуация? Он живой и чувствует все перемены тонко. Вот именно, представьте, что он живой, что он ВАШ. Именно об этом часто забывают напрочь, когда стремятся к цели избавиться от лишнего веса. О себе нужно заботиться. Даже в том случае, если вы наконец-то добились того, к чему шли, страх вновь набрать этот вес способен свести вас с ума и заставить отказаться вообще от еды. Да, да, не удивляйтесь. Такое бывает довольно часто. Так что если вы решительно настроены худеть, воспользуйтесь нашими советами и ни в коем случае не пытайтесь делать так, как вам это видится. Все, что мы вам предложим, давно изучено и доказано. Этот процесс намного сложнее и опаснее, чем вы думаете, и без указаний знающих людей вам не обойтись.

Глава 5. Правила грамотного похудения

Таблица условных единиц в 100 г продукта

Продукты	Очки на 100 г продукта (усл. Ед.)	Продукты	Очки на 100 г продукта (усл. ед.)
ХЛЕБ, МУКА		Фасоль	2,5
Пшеничный	50,0	Кукуруза	14,5
Ржаной	34,0	Оливки	5,0
Бородинский	40,0	Томаты	4,0
Рижский	51,0	Огурцы	3,0
Лаваш армянский	56,0	Икра кабачковая	8,5
Диабетический	38,0	Икра баклажанная	5,0
Хлеб зерновой	43,0	Икра из свеклы	2,0
Хлеб украинский	40,0	Салат с морской капустой	4,0
Батон нарезной (из пшеничной муки высшего сорта)	51,0	Перец, фаршированный овощами,	11,0
Сушки	68,0	Томат-паста	19,0
Соломка сладкая	69,0	СЛАДОСТИ	
Сухари сливочные	66,0	Сахар-песок, рафинад	99,0
Лепешки ржаные	43,0	Мед	75,0
Мука пшеничная высший сорт	68,0	Пастила	80,0
Мука пшеничная 1 сорт	67,0	Халва	55,0
Мука ржаная сеяная	64,0	Торт бисквитный	50,0
Мука кукурузная	70,0	Торт миндальный	45,0
Мука соевая	16,0	Пирожное с кремом	62,0
Крахмал картофельный	79,0	Печенье сдобное	75,0
Крахмал кукурузный	85,0	Пряники заварные	77,0
Макароны	69,0	Вафли фруктовые	80,0
Лапша яичная	68,0	Вафли обычные	65,0
Мука гречневая	71,0	Варенье из айвы	70,0
Мука из зародышей пшеницы	33,0	Варенье грушевое	71,0
Мука пшеничная второй сорт	63,0	Варенье из черноплодной рябины	75,0
Сушки ванильные	71,0	Варенье из слив	74,0
Баранки сдобные	60,0	Пюре яблочное	19,0
Хлебцы хрустящие	60,0	Джем черносмородиновый	73,0
Ржаные сухарики «Три корочки»	64,0	Джем мандариновый	72,0
Рожки к чаю	57,0	Джем абрикосовый	72,0
КРУПЫ		Какао-порошок	10,0
Гречневая	62,0	Сироп из шиповника	70,0
Гречневая		6 Мороженое фруктовое	25,0

Манная	67,0	0	Мороженое эскимо	20,0
Овсяная	49,0		Мороженое сливочное	22,0
Геркулес	50,0		Леденцы	70,0
Перловая	66,0		Шоколад молочный	54,0
Пшено	66,0		Шоколад горький	50,0
Ячневая	66,0		Шоколад с орехами	48,0
Рис	71,0		Конфеты шоколадные	51,0
Горох лущеный	50,0		Помелда	83,0
Фасоль	46,0		Мармелад	76,0
МЯСО, ПТИЦА			Карамель с начинкой	92,0
Говядина, телятина	0,0		Молоко стуженное	56,0
Баранина, свинина	0		Варенье яблочное	66,0
Гуси, утки	0,0		Варенье клубничное	71,0
Кролик	0,0		Варенье малиновое	71,0
Курица	0,0		Джем	68,0
Мясо в сухарях	5,0		Джем диабетический	3,0
Мясо под мучным соусом	6,0		Повидло яблочное	65,0
Сердце	0,0		Повидло диабетическое	9,0
Печень говяжья	0,0		ФРУКТЫ	
Печень куриная	1,5		Абрикос	9,0
Бифштекс	0,0		Айва	8,0
Сардельки говяжьи	1,5		Алыча	6,5
Сардельки свиные	2,0		Ананас	11,5
Сосиски молочные	1,5		Апельсин	8,0
Колбаса	0,0		Банан	21,0
Колбаса «Докторская»	1,5		Вишня	10,0
Корейка	0,0		Гранат	11,0
Сало	0,0		Грейпфрут	6,5
Язык свиной, говяжий	0,0		Груша	9,5
Ножки свиные	0,0		Инжир	11,0
Яйца в любом виде (штука)	0,5		Киви	10,0
РЫБА,			Кизил	9,0
МОРПРОДУКТЫ				
Рыба свежая,			Лимон	3,0
мороженая (речная,	0,0			
морская)			Персик	9,5
Рыба в сухарях	12,0		Нектарин	13,0
Рыба копченая	0,0		Рыбина	8,5
Крабы	2,0		Рыбина черноплодная	11,0
Рыба в томате	6,0			

Мидии	5,0	Слива	9,5
Устрицы	7,0	Финики	68
Кальмары	4,0	Хурма	13
Омары	1,0	Черешня	10,5
Креветки	0,0	Яблоки	9,5
Икра черная	0,0	Изюм	66,0
Икра красная	0,0	Курага	55,0
Морская капуста	1,0	Чернослив	58,0
МОЛОКО		Груша сушеная	49,0
Молоко пастеризованное	4,7	Яблоки сушеные	45,0
Сливки	4,0	ЯГОДЫ	
Сметана	3,0	Брусника	8,0
Творог жирный	2,8	Виноград	15,0
Творог нежирный	1,8	Голубика	7,0
Творог диетический	1,0	Ежевика	4,5
Творожная масса сладкая	15,0	Клубника	6,5
Сырки глазированные	32,0	Клюква	4,0
Кефир, простокваша	3,2	Крыжовник	9,0
Йогурт без сахара	3,5	Малина	8
Йогурт сладкий	8,5	Морошка	6
Сыр разных сортов	0,5 – 2,0	Облепиха	5
Масло сливочное	1,3	Смородина белая	8,0
Маргарин	1,0	Смородина красная	7,5
Майонез столовый	2,6	Смородина черная	7,5
Масло растительное	0,0	Черника	8,0
ОВОЩИ		Шиповник свежий	10,0
Арбуз	9,0	Шиповник сушеный	21,5
Бобы	8,0	Грецкие	12,0
Брюква	7,0	Кедровые	10,0
Горошек зеленый	12,0	Арахис	15,0
Дыня	9,0	Фундук	15,0
Капуста цветная	5,0	Миндаль	11,0
Капуста белокочанная	5,0	Фисташки	15,0
Капуста кольраби	8,0	Кешью	25,0
Капуста краснокочанная	5,0	Кокос	20,0
Фасоль стручковая	3,0	Семена кунжута	20,0
Морковь	7,0	Тыквенные семечки	12,0
Тыква	4,0	Подсолнечные семечки	18,0
Кабачок	4,0	БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ	
Дайкон (китайский редис)	1,0	Минеральная вода	0,0
Помидоры	4,0	Чай, кофе без сахара	0,0

Перец	зеленый	5,0	Сок яблочный	7,5
Перец	красный	5,0	Сок апельсиновый	12,0
Огурец	свежий	3,0	Сок виноградный	14,0
Лук-порей		6,5	Сок томатный	3,5
Лук репчатый		9,0	Сок грейпфрутовый	8,0
Лук зеленый		3,5	Сок мандариновый	9,0
Петрушка (зелень)		8,0	Сок гранатовый	14,0
Петрушка (корень)		10,5	Сок сливовый	16,0
Редис		4,0	Сок сливовый с мякотью	11,0
Редька		6,5	Сок вишневый	11,5
Репка		5,0	Сок абрикосовый	14,0
Салат листовой		2,0	Сок морковный	6,0
Свекла		9,0	Компот абрикосовый	21,0
Сельдерей (корень)		6,0	Компот из винограда	19,0
Сельдерей (зелень)		2,0	Компот вишневый	24,0
Спаржа		3,0	Компот грушевый	18,0
Хрен		7,5	Компот яблочный	19,0
Черемша		6,0	Компот на ксилите	6,0
Чеснок		5,0	ВИНА	
Картофель		16,0	Красное сухое	1,0
Шпинат		2,0	Белое сухое	1,0
Шпатель		3,0	Красное полусухое	2,5
ГРИБЫ			Белое полусухое	8,0
Белые		1,0	Красное крепкое	12,0
Грузди свежие		1,0	Сливовое полудесертное	15,0
Лисички свежие		1,5	«Золотой дракон»	14,0
Маслята свежие		0,5	Сливовое белое	14,0
Опята свежие		0,5	Вина десертные	20,0
Подберезовики		1,5	ПРЯНОСТИ, ПРИПРАВЫ	
Подберезовики		14,0	Корица (1 ч. л.)	0,5
сушеные			Перец чили молотый (1 ч. л.)	0,5
Подосиновики свежие		1,0	Уксус столовый (1 ст. л.)	2,3
Подосиновики		13,0	Уксус яблочный (1 ст. л.)	1,0
сушеные			Уксус винный белый (1 ст. л.)	1,5
Рыжики		0,5	Уксус винный красный (1 ст. л.)	0,0
Сморчки		0,2	Горчица (1 ст. л.)	0,5
Сморчки		1,5	Горчица (1 ст. л.)	0,5
Шампиньоны		0,1	Клюквенный соус (1 ст. л.)	6,5
СУПЫ (на 250 г)			Каперсы (1 ст. л.)	0,4

Бульон	куриный,	0,0	Корень имбиря (1 ст. л.)	0,8
мясной			Кетчуп (1 ст. л.)	4,0
Суп овощной		16,0	Соевый соус (1 ст. л.)	1,0
Суп гороховый		20,0	Соус барбекю (1 ст. л.)	1,8
Суп-гуляш		12,0	Соус кисло-сладкий (1/4 стакана)	15,0
Суп грибной		15,0	Соус тартар (1 ст. ложка)	0,5
Щи зеленые		12,0	Томатный соус (1/4 стакана)	3,5
КОНСЕРВЫ			Подлива мясная на основе бульона (1/4 стакана)	3,0
Рыбные		0,0	Соль	0,0
				0

Суп фасолевый	7,0	Биточки с рисом	18,0
Суп рисовый	8,0	Котлеты рубленые	13,0
Суп картофельный	8,0	Поджарка	4,0
Суп картофельный с перловкой	6,5	Рулет мясной	8,0
Суп-пюре из картофеля	8,5	Шницель	9,0
Суп молочный с макаронами	8,0	Тефтели	9,0
Суп молочный с рисом	7,5	Пельмени отварные	13,0
Борщ из свежей капусты и картошки	5,5	Пельмени жареные	14,0
Щи из свежей капусты	2,0	Пирожки с мясом и луком	35,0
Щи из квашеной капусты	2,0	Почки по-русски	11,0
Окрошка мясная со сметаной	6,0	Вареники ленивые	14,0
Солянка рыбная	1,5	Сырники творожные	18,0
Макароны отварные	20,0	Запеканка творожная	14,0
Каша гречневая	14,0	Капуста отварная	5,0
Каша овсяная	11,0	Капуста жареная	5,0
Каша геркулесовая	10,0	Капуста квашеная	5,0
Каша ячневая	10,0	Картофель отварной	16,0
Каша перловая	10,0	Картофель, жареный брусочками	24,0,0
Каша пшенная	16,0	Картофель, жаренный во фритюре	30,0
Горох отварной	20,0	Картофельное пюре	15,0
Биточки паровые	9,0	Зразы картофельные	20,0
Мясо отварное, жареное	0,0	Драники картофельные	19,0
Антрекот	0,0	Окорок жареный	0,0
Эскалоп	0,0	Мозги	1,0

Абсент	1,5	Аперитив «Ксесен Ково»	25,0
Бренди	0,0	Аперитив «Мартини биттер»	30,0
Водка	0,0	Аперитив «Рикардони бьянко»	16,5
Виски	0,0	Настойка клюквы на коньяке	19,0
Коньяк	0,0	Настойка «Русский сувенир»	6,5
Ром	0,0	Настойка «Нежинская рабиновая»	10,0
Текила	0,0	Настойка «Стольная брусничная»	18,0
Шампанское сухое	0,5	Настойка Стольная клюквенная	18,0
Шампанское полусухое	2,5	Настойка «Уральская брусника»	20,0
Шампанское полусладкое	5,0	Пиво «Арсенальное», классика	4,2
Шампанское сладкое	8,0	Пиво «Арсенальное», крепкое	4,4
Полудесертное вино «Лидия»	10,0	Пиво «Балтика» № 0	6,1
Полудесертное вино «Никола»	12,0	Пиво «Балтика» № 3 – 4	4,8
Полудесертное вино виноградно-цветочное	11,5	Пиво «Балтика» № 5	3,0
Полудесертное вино абрикосовое	14,0	Пиво «Балтика» № 6	6,0
Полудесертное вино типа «кагор»	16,0	Пиво «Балтика» № 7	4,5
Портувейн № 15	10,0	Пиво «Балтика» № 8	3,4

Портвейн № 72	5,0	Пиво «Балтика» № 9	3,7
Портвейн белый	9,5	Пиво «Бочкарево» светлое	3,6
Вермут «Бюссон»	14,0	Пиво «Будвайзер»	3,0
Вермут «Букет Молдавии»	16,0	Пиво «Волжанин» светлое	4,6
Вермут	16,0	Пиво «Велкопоповицкий козел»	3,4
Вермут бянько	16,5	Пиво «Доктор Дизель»	6,2
«Ганча» бянько	17,0	Пиво «Дон» классика	4,5
«Ганча» росо	17,0	Пиво «Жигулевское»	4,6
«Мартини» росо	14,5	Пиво «Золотая бочка» светлое	4,0
«Мартини» розе	16,0	Пиво «Клинское» светлое	4,6
«Мартини» бянько	16,0	Пиво «Клинское» локсе	4,7
«Мартини» экстра драй	25,0	Пиво «Красный восток»	3,2
«Перлино» бянько	14,0	Пиво «Крушовице» светлое	4,4
«Рикордонно» бянько	16,5	Пиво «Крушовице» темное	3,9
«Саватаро» бянько	16,0	Пиво «Ловенброу» светлое	3,4
«Чинзано» розе	14,5	Пиво «Миллер»	3,5
«Чинзано» росо	15,0	Пиво «Невское» светлое	4,6
«Чинзано» бянько	18,0	Пиво «Невское» лайт	3,5
Ликер «Амаретто»	17,0	Пиво «Оболонь лагер»	4,0
Ликер «Бейлис»	20,0	Пиво «Охота» крепкое	4,5
Ликер «Гран-Марнье»	25,0	Пиво «Пилс» светлое	4,6
Ликер «Дулис»	28,0	Пиво «Сибирская корона» классическое	4,7
Ликер «Кримфилд»	23,0	Пиво «Сибирская корона» праздничное	5,8
Ликер «Лапония» (словоженный)	33,0	Пиво «Сокол» светлое	4,2
Ликер «Куантро»	25,0	Пиво «Солодов» классика	3,2
Ликер «Малибу»	20,0	Пиво «Старый мельник» классика	5,3
Ликер «Мари Бризард» альпийский	20,0	Пиво «Старый мельник» светлое	4,6
Ликер «Мари Бризард» вишневый	25,0	Пиво «Тинькофф» лайт	4,2
Ликер «Мари Бризард» голубой корасо	35,0	Пиво «Тинькофф» платиновое	5,3
Ликер «Мари Бризард» земляничный	28,0	Пиво «Тинькофф» золотое	5,8
Ликер «Мари Бризард» кокосовый	21,0	Пиво «Три медведя»	4,6
Ликер «Моцарт» черный шоколад	21,0	Пиво «Хайнекен»	3,0
Ликер «Старый Таллин»	32,0	Пиво «Хольстен премиум»	3,2
Ликер «Шеридан»	10,0	Пиво «Эфес» светлое	4,7

Аперитив «Кампари биттер»	25,0	«Ярпиво» оригинальное	4,6
Аперитив «Кампари» розовый	25,0	«Ярпиво» элитное	5,3
Аперитив «Ксесен Амброс»	20,0	«Ярпиво» крепкое	5,8
Аперитив «Ксесен Руби»	20,0	«Ярпиво» янтарное	4,7

Пепси-кола	11,8
Кока-кола	10,6
Кола диетическая	0,9
Фанта	12,9
Спрайт	10,2

МОРОЖЕНОЕ	ОЧКИ
МОЛОЧНОЕ	
Молочное	21,3
Крем-брюле	22,9
Молочное шоколадное	21,2
Молочное с плодами и ягодами	21,2
Молочное в шоколадной глазури	20,6
СЛИВОЧНОЕ	
Сливочное	19,4
Сливочное шоколадное	20,0
Сливочное с плодами и ягодами	20,1
Сливочное в шоколадной глазури	19,4
РАЗНОЕ	
«Таганка» в шоколадной глазури	23,0
«Боярьское»	24,0
Пломбир ЮМО	24,3
«Снегурочка»	26,0
«Экстрем»	34,0
Maxi Von	36,0

Продукт	Стакан чайный	Ложка столовая
Крупы (сухие):		
– гречневая	210 г	20 г (12 у. е.)
– геркулес	90 г	12 г (6 у. е.)
– овсяная	170 г	18 г (9 у. е.)
– манная	200 г	20 г (13 у. е.)
рис	210 г	20 г (14 у. е.)
горох лущеный	250 г	20 г (14 у. е.)
Мука пшеничная	250 г	25 г (1 у. е.)
Сметана	180	18 г (1 у. е.)
Сливки	250 г	20 г (13 у. е.)
Изюм	250 г	30 г (22 у. е.)
Мед	180 г	ч. л. – 10 г (8 у. е.) 20 г (19 у. е.) ч. л. – 9 г (9,5 у. е.)
Сахар-песок	200 г	20 г (22 у. е.)

Продукт	Средний вес	Очки, у. е.
Огурец свежий средний	100 г	3
Огурец соленый	100 г	2
Картофельная средняя	100	16
Лук средний	75 г	7
Яблоко (диаметр 7,5 см)	200 г	18
Апельсин (диаметр 7,5 см)	150 г	12

Ягода	Стакан чайный (250 г)	Стакан граненый (200 г)
Брусника	140 г (11,0 очков)	110 г (9,0 очков)
Вишня	165 г (16,0 очков)	130 г (13,0 очков)
Голубика	260 г (18,0 очков)	200 г (14,0 очков)
Ежевика	190 г (8,5 очков)	150 г (6,5 очков)
Клубника	150 г (10,0 очков)	120 г (8,0 очков)
Клюква	145 г (6,0 очков)	115 г (4,5 очка)
Крыжовник	210 г (19,0 очков)	165 г (15,0 очков)
Малина	180 г (14,0 очков)	145 г (12,0 очков)
Смородина красная	175 г (13,0 очков)	140 г (10,0 очков)
Смородина черная	155 г (11,0 очков)	125 г (9,0 очков)
Черешня	165 г (16,0 очков)	130 г (13,0 очков)
Черника	200 г (16,0 очков)	160 г (13,0 очков)
Шелковица	195 г (23,0 очка)	155 г (18,0 очков)

Говоря о здоровом питании, следует пояснить, что это такое. Здоровая пища – это разнообразная и оптимально вкусная еда, приготовление которой не требует много времени. Ее основу составляют (в данном случае) небольшие порции сытной, энергетически ценной пищи, богатой белками. Это постное мясо, птица, рыба, дичь, яйца и молочные продукты пониженной жирности. В качестве источника энергии можно разнообразить меню блюдами из овощей и фруктов. Сливочное масло, маргарин и другие твердые жиры заменяйте растительным маслом. Соль употребляйте очень умеренно.

Фрукты – прекрасный источник витаминов, минеральных веществ и клетчатки, кроме того, они повышают иммунитет. Чтобы обеспечить организм витамином С, ешьте свежие цитрусовые, ягоды и киви. Бета-каротин содержится в оранжевых фруктах. Бананы богаты калием. Но энергетическая ценность фруктов достаточно велика, поэтому на время диеты их лучше заменить витаминными комплексами. Сухие фрукты богаты железом, микроэлементами и другими полезными веществами.

Бобовые. Сушеная фасоль, горох и чечевица богаты белком, клетчаткой, витаминами группы В и минеральными веществами, к тому же в них мало жир, но, увы, много углеводов.

Рыба. Все виды рыбы – превосходный источник белка, витаминов и минеральных веществ. Кроме того, в жирной рыбе, такой как скумбрия, сардины и лосось, содержатся вещества, защищающие сердце.

Мясо и птица. Красное мясо служит источником железа, витаминов группы В и минеральных веществ. В курах (без кожи), постной говядине и ветчине содержится мало насыщенных жиров.

Сыр, яйца, орехи, семечки, масло и маргарин. Эти продукты – самая изысканная часть меню, но в них содержится много жира. Употреблять их следует в небольших количествах. В сыре есть белок, кальций и витамин В2, в яйцах – белок, а в желтке также витамин А и

витамины группы В. Орехи и семечки богаты питательными веществами. И масло, и маргарин – источники витаминов А, В и D.

Растительное масло. Оливковое, рапсовое, подсолнечное и другие растительные масла идеальны для приготовления блюд и соусов к ним, содержат витамин Е.

Овощи и зеленые салаты. Как и свежие фрукты, овощи и салаты – исключительный источник витаминов и минеральных веществ. Они играют важную роль в предупреждении заболеваний.

Молочные продукты. Обезжиренное и полужирное молоко содержит столько же кальция, белка и витаминов группы В, сколько и цельное, но меньше жира и витаминов А и D (за исключением витаминизированных видов). Натуральный йогурт, мягкий и обычный творог богаты кальцием и белком.

Витамин А (ретинол) выполняет множество важных функций в организме. Он нужен для нормального деления и роста клеток, необходим для поддержания в здоровом состоянии слизистых оболочек дыхательного, пищеварительного и мочеполового трактов. При его недостатке не может быть отличным зрение, поскольку данный витамин играет ключевую роль в преобразовании света в биоэлектрические сигналы. Недостаточность этого витамина вызывает повреждение слизистых оболочек и повышает риск возникновения инфекции. Это также приводит к куриной слепоте – нарушению ночного видения. Ежедневная потребность взрослого человека в витамине А составляет примерно 700 мкг в сутки такое количество можно получить из бета-каротина, содержащегося в примерно 50 г сырой моркови. Беременным или кормящим женщинам витамина А требуется несколько больше.

Витамин А содержится в продуктах животного происхождения, таких, как цельное молоко, яйца и печень. Источником этого витамина косвенно служит растительная пища, в которой он встречается в виде провитамина, придающего растениям желтый или оранжевый цвет (морковь, сладкий перец, шиповник, облепиха, абрикосы, а также зеленый лук и шпинат). В организме бета-каротин превращается в витамин А. Бета-каротин не только снабжает организм витамином А, но и играет важную роль как антиоксидант. Ученые заметили, что диеты, богатые каротиноидами, снижают риск возникновения некоторых форм рака. Похоже, однако, что защитные свойства проявляются только тогда, когда провитамин поступает с пищей: как показали исследования, искусственные добавки бета-каротина не дали положительных результатов.

Витамин В1 (тиамин). Функция тиамин связана с получением энергии из углеводов, жиров и спирта. Он предотвращает накопление токсических побочных продуктов обмена веществ, которые иначе могли бы нарушить функционирование сердца и нервной системы. Свинина, печень, почки, фасоль, коричневый рис, ячмень, пшеничные ростки, дрожжи, соевые бобы – хорошие источники тиамин. Рекомендуемая суточная доза тиамин составляет для взрослого около 1 мг – количество, которое без сомнения присутствует в обычном рационе. Поскольку тиамин растворим в воде, до половины его количества, содержащегося во многих овощах, теряется при варке. Ферменты, называемые тиаминазами, также могут вызывать симптомы недостатка витамина. Эти вещества, содержащиеся в некоторых видах пищи, таких, как краснокочанная капуста, голубика и некоторые сорта рыбы, снижают активность тиамин. Они разрушаются при нагревании, но каждый, кто потребляет вышеперечисленные продукты в больших дозах, должен получать достаточное количество витамина В₁.

Витамин В2 (рибофлавин) абсолютно необходим для получения энергии из пищи; он также нужен для того, чтобы витамин В6 и никотиновая кислота могли бы оптимально выполнять свои функции. Возможность организма накапливать этот витамин очень ограничена, поэтому важно обеспечить его ежедневное поступление в достаточном количестве. Потребность в В2 зависит от интенсивности, с которой человек расходует энергию. Взрос-

лему мужчине нужно около 1,3 мг в день. Детям, подросткам, беременным и кормящим женщинам необходимо большее количество. Самым лучшим источником рибофлавина является молоко. Он также содержится в других молочных продуктах, кроме того, в яйцах, мясе, птице, сыре, орехах, твороге. Симптомы недостатка этого витамина включают растрескавшиеся губы, дерматиты и некоторые формы анемии.

Витамин B12 положительно влияет на кроветворение и деятельность центральной нервной системы. Необходим для роста и деления клеток, в частности, для формирования красных кровяных телец. Практически незаменим для синтеза ДНК, РНК и миелина – белой оболочки, окружающей нервные волокна. Нужно лишь ничтожное количество этого витамина: 1,5 мкг вполне достаточно для взрослого человека. Он может усваиваться из пищи только при наличии особого белка, производимого в желудке. К примеру, анемия развивается обычно в результате неспособности организма производить этот внутренний фактор, вследствие чего витамин B12 не усваивается. Этот витамин содержится во многих видах пищи животного происхождения и в витаминизированных продуктах. Любая диета, содержащая животный белок, обеспечит достаточное его количество. Порция рыбы или яйца, например, сполна покрывает суточную потребность взрослого человека в этом витамине. Более того, если витамина поступает слишком мало, он может извлекаться из желчи и повторно использоваться в обмене веществ.

Витамин С или аскорбиновая кислота участвует в синтезе коллагена – белка, который необходим для кожи, костей, зубов, десен и хрящевой ткани. Играет важную роль в заживлении ран и ожогов. Улучшает проницаемость капилляров, отвечает за окислительно-восстановительные процессы и углеводный обмен. Недостаток витамина приводит к появлению чувства усталости, потере аппетита, повышения восприимчивости к инфекциям, а в тяжелых случаях к цинге. В отличие от организма большинства животных организм человека не способен самостоятельно синтезировать витамин С из глюкозы и поэтому нуждается в регулярном поступлении его с пищей. Этот витамин – один из самых неустойчивых: он легко разрушается при окислении, на свету или при нагревании. Следовательно, больше всего его содержится в свежих и сырых фруктах и овощах. Много аскорбиновой кислоты в клубнике, цитрусовых, черной смородине, киви и сладком перце. Взрослому человеку обычно требуется 40 мг в день витамина С. Это количество можно получить, съев небольшой апельсин, большой персик или плод киви. Потребность курильщиков в этом витамине в 2 раза выше – по крайней мере, 80 мг в день. Необходимо отметить, что длительный прием чрезмерных доз этого витамина может привести к образованию камней в почках, а также к головным болям, нарушениям сна и расстройствам желудка. И здесь нужна мера.

Витамин D или «витамин солнечного света» – нужен для усвоения кальция и фосфора из пищи, таким образом, он совершенно необходим для образования и поддержания в здоровом состоянии костей и зубов. Витамин D превращается в активную форму в почках. Затем он функционирует как гормон, который контролирует количество кальция, усваиваемого в кишечнике, и регулирует содержание кальция и фосфора в крови и костях.

Хотя витамин D относится к жирорастворимым веществам, он плохо накапливается в организме. Тем не менее, в северных странах витамина, образующегося за лето, обычно хватает на весь год, поэтому для взрослых поступление его с пищей не обязательно. Больше всего рискуют пострадать от дефицита витамина люди, вынужденные постоянно находиться в помещении. Большая часть витамина D поступает в организм с жирными сортами рыбы, яйцами и маргарином, в который этот витамин добавляется в соответствии с требованиями ГОСТа.

Витамин Е является общим названием для группы биологически активных соединений – антиоксидантов. Он предотвращает клеточные повреждения, вызываемые окислением жирных кислот в клеточных оболочках. Растительные масла, орехи, семечки и пророщен-

ная пшеница служат хорошими источниками витамина Е. В маленьком пакетице арахиса, в горстке миндаля или в подсолнечном масле (чуть больше столовой ложки) содержится около 3 мг этого витамина, т. е. суточная потребность взрослого человека. Дефицит же этого витамина встречается редко, в основном у недоношенных детей и у людей, организм которых плохо усваивает жир. Недостаток витамина Е ведет к гемолитической анемии и повреждению нервной системы.

Витамин К. Вещества этой группы, содержащиеся в растительной пище, совершенно необходимы для формирования белков, без которых невозможно нормальное свертывание крови. Витамин К необходим для поддержания целостности костей и других тканей организма. Недостаток его встречается редко; когда организм не усваивает жиры из пищи, например, при заболевании желчного пузыря или при передозировке витамина Е. В тяжелых случаях нарушается свертываемость крови. Несмотря на продолжающиеся исследования, содержание витамина К в различных видах пищи еще мало изучено. Основными источниками можно считать зеленые овощи, включая шпинат, брокколи и кочанную капусту.

Чтобы сохранить витамины, следует:

1) листовую зелень и салаты хранить в холодильнике, предварительно упаковав в полиэтиленовые пакеты или вентилируемые контейнеры. При хранении таких овощей как картофель и морковь нужно лишь прохладное место;

2) овощи следует готовить до тех пор, пока они не приобретут мягкость;

3) при приготовлении супов, рагу желательно использовать овощной отвар;

4) старайтесь есть каждый день овощи, со временем это войдет в привычку;

5) овощи следует резать непосредственно при приготовлении блюд. Старайтесь резать их как можно крупнее, тогда это поможет сохранить витамины;

6) не оставляйте нарезанные или очищенные овощи в воде, так как вода вымоет все витамины;

7) овощи следует класть в кипящую воду. Чем выше температура воды, тем быстрее произойдет приготовление овощей, что сохранит витамины.

Пропорции веса и роста

Наш вес зависит от нашего возраста и роста. С рождения вес увеличивается по мере того, как развивается организм. Затем вес набирается по мере нашего старения. Так вот, если к зрелому возрасту по медицинским стандартам у вас нормальный вес – можете считать себя более здоровым человеком, нежели тех, у кого норма превышает.

С помощью приведенной ниже таблицы вы быстро определите, превышаете вы норму или же наоборот не добираете. Нельзя сказать, что в ней все цифры с точностью до миллиграмма, так как погрешности бывают всегда. К тому же большую роль в определении веса играет то, какие у вас кости – тяжелые или легкие, узкие или же широкие. Вам самим видно также в зеркале, где у вас скопились «излишки». Как правило, это живот, бедра, руки, спина.

Если вы «перебрали» 1,5–2 килограмма, не хватайтесь за голову и не торопитесь выбирать диету. Она понадобится тем, у кого превышение нормы начинается с 6–7 килограмм. Избыток больше 10 килограмм – считается опасным, так как это первый показатель начала развития ожирения. В этом случае очень важно начать интенсивные физические занятия. Чем дольше будете смиряться с лишним весом, тем сложнее будет его сбросить. Поскольку человек уже на пути к мысли, что он – толстячок и готов смириться с этим фактом. Понятно, что «хорошего человека должно быть много». Не могу опровергать подобного суждения, в некоторых случаях точного. Я буду настаивать, что лишние килограммы – это болезнь. В некоторых случаях первопричина возникающих в будущем недугов. Возможно, сейчас вы полагаете, что не испытываете никаких изменений в плане здоровья. Но когда поймете, что

они все-таки есть, может быть поздно. Так зачем все усложнять, если для вас уже все давно придумано? Пользуйтесь.

К сожалению, так уж сложилось, что прекрасная половина человечества проблемой похудения занята больше и всегда стремится выглядеть хорошо. Несомненно, мужчинам это очень нравится. Но не будем забывать, что и женщины также любят мужскую стройность и подтянутость. Поэтому эта книга полезна всем.

Также при определении своего веса я бы посоветовала учитывать вес мышечной массы. Иначе можно сбрасывать жир, которого вовсе нет.

Женщины		Мужчины	
Рост, см	Вес, кг	Рост, см	Вес, кг
150,0	42,0 – 45,5	160,0	48,3 – 51,0
152,5	44,5 – 46,3	165,0	50,5 – 55,4
155,0	46,8 – 48,0	168,0	52,0 – 61,0
157,5	48,0 – 51,0	170,0	58,2 – 67,0
160,0	49,5 – 53,6	172,5	63,5 – 73,0
162,0	51,0 – 56,0	175,0	65,0 – 75,3
165,0	52,0 – 59,0	178,0	67,0 – 79,5
167,5	53,6 – 62,0	180,0	69,2 – 82,0
170,0	55,0 – 64,5	183,0	71,5 – 84,5
172,5	56,3 – 67,0	185,0	72,0 – 85,3
175,0	57,7 – 69,5	188,0	80,0 – 88,5
178,0	59,0 – 71,7	190,5	82,5 – 91,0
180,5	60,4 – 76,3	193,0	83,0 – 94,5
183,0	62,0 – 76,3	195,0	85,0 – 96,0

Противопоказания

Как уже было сказано, прежде чем начинать диету, необходимо получить консультацию врача. Если вы уже это сделали и доктор не нашел у вас противопоказаний к использованию этого метода похудения, приступайте.

Если же врачом выявлены причины, по которым вам эта диета не подходит, тогда и вправду не стоит. Ищите другой способ или попросту займитесь усиленной физической тренировкой.

Мы же перечислим противопоказания, при которых ни в коем случае не стоит использовать нашу диету.

Беременность (а также в период кормления);

Хронические заболевания почек, печени, сердца и желудочно-кишечного тракта. Что касается печени, не надо «третировать» орган, надеясь его попозже вылечить. Причина в том, что печень – это депо гликогена. Наш организм не обманешь: когда углеводов не хватает, гликоген распадается до глюкозы и поддерживает в крови ее необходимый уровень. Если это происходит в течение непродолжительного времени, то все идет как всегда. Но если этот процесс затянуть надолго, то гликогена в печени просто-напросто не остается. Таким образом, происходит нарушение функций органа. И если здоровая печень перенесет эту диету, не очень продолжительную по времени, нормально, то люди с больным органом прибавят себе новых проблем.

Подростковый возраст. Недостаток углеводов может привести к нарушению функций растущего организма, как раз в тот момент, когда нужно набираться сил для дальнейшего развития.

Умственный труд. Всем известно, что для работы мозга необходима глюкоза. Следовательно, тем, у кого работа основывается на умственном труде, также нельзя использовать этот метод похудения. Им просто необходимо потреблять продукты, содержащие сахар, который, как вам уже известно, один из врагов кремлевской диеты.

При использовании кремлевской диеты не забывайте про витамины и микроэлементы. В силу того, что теперь вы едите намного меньше фруктов и овощей, это является необходимым условием. Иначе никакие усилия не дадут положительных результатов. Если вам неожиданно станет грустно, выделите себе несколько условных единиц для того, чтобы скушать немного шоколада или бананов. Дело в том, что в этих продуктах содержатся эндор-

фины, «гормоны счастья». Их недостаток ведет к депрессии, плохому настроению, нежеланию работать или учиться.

Должна признать, что любая диета лишает организм многих веществ, препятствует его нормальной работе на определенный срок. Те, кто относится к этому серьезно, стараются восполнять эту нехватку. Многим же важно только похудеть. Приобретая стройную фигуру, забывают обо всем с уверенностью, что организм сам как-то восстановится и что ему не надо помогать. Хотела бы это сказать к тому, что лучшим противопоказанием является отсутствие вашей уверенности в правильности этого процесса, оптимистичного настроения, желания знать о возможных последствиях. Если вы считаете, что вам и так хорошо и не о чем беспокоиться, вы – счастливый человек. Внутреннее спокойствие важнее всего.

Глава 6. Советы для начинающих

Мы представили вам нашу диету. Рассказали, о ее популярности, о ее основном принципе, о происхождении, о противопоказаниях в ее использовании. Привели таблицу условных единиц. В целом, уверена, что теперь вы знаете практически все об этом способе похудения. Одним словом, привели достаточно доводов, чтобы вы начали ее применять. Конечно, если не нашли для себя противопоказаний. Если же таковые имеются, не прибегайте к нашему способу, найдите для себя другой рацион питания. Пусть даже если кремлевская диета вам очень приглянулась. Далее я хотела бы привести вам несколько правил, которых необходимо придерживаться, сидя на любой диете. Не то чтобы это были табу, но для более эффективного и быстрого результата они все-таки не будут лишними. Что-то вроде «золотых правил». Итак, помните:

- 1) всегда верьте в то, у вас все получится;
 - 2) старайтесь жить «одним днем»;
 - 3) потеря веса должна быть постоянной, но постепенной;
 - 4) овощи и фрукты – самые главные друзья в вашей жизни;
 - 5) откажитесь от весов;
 - 6) при достижении определенной цели награждайте себя;
 - 7) любите свое тело;
 - 8) станьте постоянным клиентом овощного магазина;
 - 9) никогда не ешьте стоя, только сидя;
 - 10) кушайте только в том случае, если вы действительно голодны;
 - 11) пережевывайте каждый кусок тщательно и медленно, представьте, что он у вас последний;
 - 12) кушать следует маленькими порциями;
 - 13) старайтесь, чтобы после приема пищи на вашей тарелке осталось немного еды;
 - 14) при приеме пищи пользуйтесь только маленькими тарелками;
 - 15) откажитесь от сладкого;
 - 16) после еды желательно почистить зубы. Благодаря этому ваш организм поймет, что прием пищи окончен;
 - 17) занимайтесь спортом.
- Чего нужно избегать:
- 1) никогда не впадайте в панику!
 - 2) если вы будете пропускать приемы пищи, то ваш организм не получит нужного количества энергии;
 - 3) употребляйте как можно меньше жира, в вашем организме его и так достаточно;
 - 4) не стоит надеяться на немедленный результат, чем медленнее вы теряете вес, тем дольше он к вам не вернется;
 - 5) не стоит есть ближе к вечеру. Так ваш организм не успеет переработать полученные калории до сна.

Могу с уверенностью сказать, что все эти доводы не раз испробованы и действительно очень помогают. Отнеситесь к ним не просто как к очередным советам, а как к установленным фактам. Борьба с лишним весом велась во все времена.

Далее я хотела бы обратиться к тем, кто уже сидит на диете, либо полагает, что она ему необходима. Приведу вам семь признаков неправильного питания, а уж вы сами для себя решите, есть ли в вашем рационе недостатки и нужно ли вам его сменить.

Чувствуете упадок сил и постепенную усталость? В вашем рационе не хватает углеводов, железа и жидкости (помните, что мы вам говорили о недостатке углеводов в организме, это может привести к нарушению кислотно-щелочного баланса).

Если ваша диета сопровождается плохим настроением и хандрой, не считайте, что корень зла в ограниченном выборе продуктов. Скорее всего, в вашем рационе мало рыбы, а значит, жирных кислот омега-3, витаминов группы В и фолиевой кислоты.

Для женщин. Предменструальный синдром может быть особенно ярко выражен, если вы едите мало продуктов, богатых кальцием и магнием, и много сахара. К обострению ПМС приводит также недостаточная калорийность питания.

Постоянное чувство голода свидетельствует о том, что вы выбрали слишком «сильную» диету и вам не хватает и углеводов. Подумайте, не употребляете ли вы слишком много «пустых» продуктов.

Приступы обжорства и тяга к любимым продуктам обычно свойственны тем, кто злоупотребляет сладким и жирным. А большое количество кофе и спиртное лишь обостряют эту потребность.

Тревога и раздражительность стали вашими постоянными спутниками?

Ешьте чаще, а кофе пейте реже (не более двух чашек и только в первой половине дня).

«Туман» в голове может появиться при отсутствии привычки завтракать или недостатке антиоксидантов и витамина Е.

Дабы иметь полноценное питание, не забывайте про витамины и минеральные добавки. Замороженные или консервированные продукты лучше не употреблять, поскольку полезных веществ в них мало. Старайтесь употреблять продукты в натуральном виде и хорошего качества.

Раздел II. Диета и спорт

Итак, вы твердо решили для себя избавиться от избыточного веса. Как правило, вы начинаете изучать различную литературу, смотреть передачи, посвященные подобной проблеме. Одним словом, ищите способ, как уйти от лишних килограммов. Так вот, первый рецепт, который вам предложат и о котором вы прочитаете – это диета и спорт. Два взаимосвязанных компонента для похудения.

Кстати, совсем не обязательно, что слово «диета» должно ассоциироваться с лишним весом. По большому счету диеты должен придерживаться каждый из нас на протяжении всей жизни. Большинство людей и представления не имеют, насколько сильно заблуждаются в правильности своего питания. Как правило, очень часто мы принимаем вкусную пищу за полезную, и тогда становимся настоящими чревоугодниками. А ведь это один из смертных грехов. Полагаю, в этом списке он стоит неспроста. Возможно, чтобы спасти нас от нашего же обжорства.

Злоупотребление большим количеством сладостей, жареных, калорийных блюд ведет к проблемам нормального функционирования печени, поджелудочной железы, желчного пузыря. Питаясь подобным образом, визит к гастроэнтерологу вам просто обеспечен.

Жизнь в движении еще никому вреда не приносила. Наоборот, избавляла от различных хронических заболеваний и продлевала годы. И тот, и другой факты установлены учеными. Регулярные занятия спортом не только улучшают самочувствие человека, его внешний вид, но и предупреждают недомогания и развитие хронических заболеваний, болезней сердца, гипертонии, ожирения, диабета, остеопороза, закупорки сосудов. А также:

- 1) укрепляют организм;
- 2) избавляют от плохого настроения;
- 3) улучшают сон, снижают утомляемость;
- 4) усиливают сопротивляемость организма различным заболеваниям;
- 5) увеличивают продолжительность полового акта и сексуальной активности;
- 6) помогают обрести уверенность, почувствовать себя лидером;
- 7) продлевают срок жизни.

Со временем уровень физической активности человека также меняется. Это зависти от возраста, веса, строения тела, пережитых стрессов и общего состояния здоровья. Но в любом возрасте и при любых обстоятельствах следует стремиться к активной жизни, а этому, в свою очередь, способствуют занятия спортом.

Вы можете спросить, из чего складывается хорошая физическая форма. Так вот, это сочетание таких компонентов как:

- 1) выносливость;
- 2) энергия;
- 3) сила;
- 4) гибкость.

Для кого-то эти понятия могут показаться чем-то вроде небылиц. Но поверьте, все в ваших руках. Любая физическая нагрузка поможет сбросить вес, так как она сжигает энергию, отложенную в организме в виде жира.

Хотелось бы отметить немаловажный факт. Многие привыкли считать что, для того чтобы похудеть, можно заниматься и нужно делать это в любое время суток. Однако специалисты утверждают: это мнение ошибочно. Самое оптимальное время для сжигания лишних килограммов – утро. Выполняя упражнения до завтрака, вы тем самым заставляете свой организм черпать энергию не из съеденной только что пищи, а из жировых отложений. Кроме того, утренние занятия активизируют обмен веществ, который впоследствии будет

более интенсивным в течение всего дня. Только для достижения желаемых результатов необходимо заниматься не менее 20–30 минут (в выходные посвящайте физическим занятиям больше времени).

Эта глава будет полезна особенно тем, кого беспокоят «проблемные» зоны. Поскольку здесь вы сможете найти упражнения отдельно для рук, для тали, для бедер и ног. А так же рецепты блюд, в которых исключен тот или иной продукт, опять же, вредный именно для вашей проблемной зоны. Так что, следует подобрать подходящие блюда и воспользоваться предложенными нами физическими упражнениями. Отдельно подмечу, именно подходящую диету, которая будет соответствовать особенностям вашего организма и не нанесет ущерба вашему здоровью.

Теперь перейдем непосредственно к физической нагрузке. С чего следует начинать и что необходимо знать при занятиях спортом. Во-первых, организм не может переваривать большое количество пищи во время физических упражнений, поэтому неразумно есть прямо перед занятиями. Если пища осталась в желудке во время активных физических нагрузок, вы можете чувствовать сонливость и тошноту. Во время занятий вы можете пить воду, но маленькими глотками. Второе, что необходимо знать и без чего не следует начинать ваши занятия – это разминка. Она разогревает мышцы, подготавливает их к силовым упражнениям, помогает избежать травм. В начале каждой тренировки походите быстрым шагом в течение минуты, затем перейдите к более активным действиям: попрыгайте со скакалкой, побегайте на месте, стараясь достать пятками до ягодиц.

Вы можете для разминки выполнять следующие упражнения.

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.