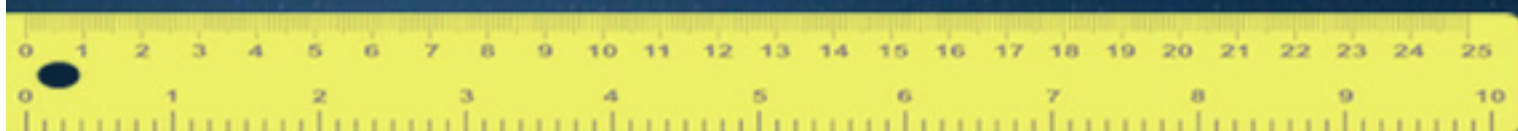


КАРЛ ЛАНЦ

НОЧНАЯ ДИЕТА



**СЕКРЕТЫ
ПРАВИЛЬНОГО
ПИТАНИЯ**



Карл Ланц

**Ночная диета. Секреты
правильного питания**

«АВ Паблишинг»

Ланц К.

Ночная диета. Секреты правильного питания / К. Ланц —
«АВ Паблишинг»,

Вам знакомо чувство ночного голода? Когда крадёшься к холодильнику и воровато съедаешь бутерброд, пару печений и банан? Особенно ярко это состояние проявляется в периоды стресса. Также нередко начинаются ночные трапезы, если вы решили похудеть к лету и сели на диету. Только после подобных «приступов» никакие ограничения в питании уже не помогают. Что же делать? Воспользоваться новейшей разработкой американских медиков – ночной диетой! О её особенностях мы и расскажем в данной книге.

Содержание

Введение	5
Глава первая. Ночь – время худеть	6
1.1. Особенности ночных диет	7
1.2. Режим дня и режим питания	8
1.3. Причины «ночного жора» и его последствия	9
1.4. Жаворонки и совы – кто стройнее?	10
Глава вторая. Преимущества ночной диеты	11
2.1. Виды ночных диет	12
2.2. Обмен веществ	13
2.3. Какая диета подойдёт вам	14
2.4. Как научиться соблюдать режим дня и режим питания	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Ночная диета. Секреты правильного питания

Введение

Каждый из нас порой сталкивается с неодолимым притяжением холодильника, когда между основными приёмами пищи случаются регулярные спонтанные «перекусы». Причём происходят они нередко ночью, когда, казалось бы, нужно уже крепко спать. Причины такого ночного обжорства существует множество. Может быть, вы на диете? По вечерам самоконтроль уставшего за день организма ослабевает, и голод выходит «на охоту». Возможно, виной тому стресс или что-либо ещё.

Ночные трапезы чаще всего приводят к печальным результатам: одежда загадочным образом уменьшается, а талия, напротив, растёт. Что же делать? Как избежать пагубных последствий для фигуры?

Оказывается, американские учёные разработали уникальную «ночную» диету. Теперь вы сможете худеть во сне!

Ночная диета, о которой мы расскажем в этой книге, способствует ускорению обмена веществ. Клетки и системы вашего организма стремительно обновляются. Благодаря этому вы худеете, не слишком ограничивая себя в питании. Разумеется, определённых правил придерживаться всё же необходимо, но они более чем гуманные. Например, вы можете уделять физической активности всего по 20 минут 4 раза в неделю, и этого будет достаточно! Результаты не заставят себя ждать.

Только представьте: всего за несколько недель вы избавитесь от лишних килограммов, и они уже не вернутся!

Итак, желаем вам удачного путешествия в мир идеальной фигуры.

Глава первая. Ночь – время худеть

Худеем ночью? Разумеется, если убедим в этом наш организм. На самом деле именно ночью в теле человека протекает множество важнейших физиологических процессов. Наши мышцы расслабляются, сознание отдыхает, а клетки обновляются. И в наших силах – ускорить этот процесс.

1.1. Особенности ночных диет

Первые заслуги в появлении экзотической ночной диеты принадлежат американскому психиатру Альберту Станкарду. Именно он выяснил, откуда же появляется стремление перекусить ночью, и как мы можем избавиться от негативных последствий влечения к холодильнику.

Доктор Станкард разработал особую систему питания днём, чтобы ночью худеть.

Весомый вклад в разработку ночной диеты внесла Кэролайн Аповиан, директор Центра питания в Бостоне. Она разработала схемы диетического питания для самых разных людей.

Термин «ночная диета» вовсе не означает смену режимов сна и бодрствования. Вам не придётся есть исключительно ночью.

Конечно, если очень хочется – можно «обмануть» организм и выпить тёплый сок. Но ночных обжорств не будет при правильной системе питания в дневное время суток. Именно на этом строится эффективная ночная диета.

Более того, специалисты предлагают вам самые разные продукты питания. Объединяет их одно: способность ускорять метаболизм, усиливать обмен веществ. Днём вы едите – ночью активно худеете, теряя лишние килограммы и сантиметры. Это ли не идеальный вариант? Причём вам не придётся серьёзно ограничивать себя в питании, устраивать суровые разгрузочные дни и посвящать многие часы спорту.

Ночную диету можно назвать одной из наиболее щадящих, при этом она очень эффективна.

1.2. Режим дня и режим питания

Режим нашего питания во многом зависит от распорядка дня. Согласитесь, если вы встаёте на работу в пять утра, вряд ли вы способны полноценно позавтракать. И напротив, подъём ближе к полудню подсказывает: первый ваш приём пищи будет скорее напоминать обед, если не ужин.

Между прочим, в последние годы исследователи всё чаще утверждают: эффективность нашей жизни напрямую зависит от рационального распределения времени. Если вы живете по режиму, то получаете, помимо крепкого здоровья, дополнительный бонус: организованность и дисциплину.

Наибольшей популярностью пользуется ведическое распределение времени в течение дня. И это далеко не случайно. Ведь многие исследователи приходят к выводу, что наши далёкие предки во многом были правы: жизненный тонус каждого из нас во многом зависит от времени подъёма.

Итак, по мнению Вед, нужно стремиться к раннему подъёму. Ведь чем позже вы встаёте, тем меньше счастья остается в глубине вашей души.

Если вы поднимаетесь с трёх до пяти утра, вы можете познать глубочайшие тайны. Вы излучаете оптимизм, поскольку именно это чувство излучает наша планета. Подъем с пяти до семи утра поможет вам решить серьёзные проблемы. Вы излучаете здоровье и спокойствие, но значительно меньше позитива. Более поздний подъём, по мнению Вед, приводит к пессимистичному взгляду на мир, к усталости и различным заболеваниям.

Проснулись? Сразу же вставайте. Так вы сохраните жизненную энергию, накопленную во сне. Примите прохладный душ, сделайте лёгкую разминку. И вперёд – в новый день!

Попробуйте существовать в таком режиме, и вы почувствуете, насколько ярче и позитивнее стала ваша жизнь!

Помимо времени подъёма, важен также и распорядок приёмов пищи. Альберт Станкард предлагает придерживаться следующих рекомендаций по питанию. Проснулись? Спустя полчаса позавтракайте. Первая трапеза должна быть плотной и сытной. В идеале – белки, овощи, грибы. Можете съесть кашу на молоке, творог с сухофруктами или мясо. Пейте жидкость: свежевыжатые соки, морсы, чай.

В течение дня питайтесь понемногу, но часто, каждые 2–3 часа. Причём после плотного завтрака ограничьтесь фруктовым или овощным салатиком.

В последний раз принимайте пищу не позднее, чем за три часа до сна. Если мучаетесь от голода – выпейте стакан воды, сока или морса.

Не стоит злоупотреблять фастфудом, газированными напитками. Избегайте мясных полуфабрикатов, макарон и печенья. Мучное и сладкое ещё никому не помогло похудеть.

1.3. Причины «ночного жора» и его последствия

Итак, почему же мы едим ночью? Откуда берётся это странное желание? Проблема «ночного жора», как и многие другие, кроется в нашем подсознании. Именно психологические проблемы могут способствовать развитию необычных и порой вредных для нас желаний.

Психиатр Альберт Станкард смог доказать, что большинство любителей ночных трапез отличаются стеснительностью и заниженной самооценкой. Они не умеют любить себя, не чувствуют положительных эмоций со стороны окружающих. Вот эту-то нехватку позитива такие люди и компенсируют ночным обжорством.

Вы придерживаетесь какой-то достаточно жёсткой диеты? И это тоже может привести к ночным «срывам». Вообще, наш организм с трудом переносит насилие над собой. А как ещё можно назвать отказ от большинства продуктов питания?

Между прочим, некоторые исследователи предполагают, что причины лишнего веса – в нашей излишней ранимости. Мы просто пакуем свою эмоциональную оболочку в «одеяло» из слоя жира, чтобы избежать психологических травм.

По сути, страсть к ночным пиршествам сидит в нашей психике. Для того чтобы от неё избавиться, вы можете заняться саморазвитием, духовными практиками или обратиться к психологу. Ведь такое переедание ведёт не только к лишнему весу, но и к другим проблемам со здоровьем.

Когда мы едим ночью, мы не выбираем лёгкую пищу: яблоки или огурчики, например. Рука так и тянется к печению, торту или котлете. Мало того что все эти излишества отложатся на боках... Организм просто не успевает переварить такое обильное подношение, ведь ночью все наши органы и системы работают в облегчённом режиме. Им тоже требуется отдых!

Вы склонны к ночным перееданиям? Не можете удержать дверцу холодильника закрытой? Испытайте на себе ночную диету. И большинство ваших проблем останется в прошлом. Ведь нормализовав свой вес, вы повысите уверенность в себе и избавитесь от психологических сложностей.

Доктор Кэролайн Апровиан, создательница масштабной ночной диеты, разработала свои рекомендации как раз для подобных случаев. Вам придётся продержаться лишь один день в неделю без твёрдой пищи. При этом вы можете пить густые фруктовые или овощные соки, так называемые смузи. Организм насытится питательными веществами, сжигание жиров ускорится, и вы избавитесь от лишних килограммов. В остальном же вы сможете оставить большинство своих пищевых пристрастий.

1.4. Жаворонки и совы – кто стройнее?

Наверное, все мы знаем об условном разделении всех людей на жаворонков и сов. Жаворонки – ранние птички, встают с первыми лучами солнца и прекрасно себя чувствуют. Большинство же совушек поднимаются ближе к полудню, зато и бодрость духа сохраняют глубоко за полночь. Жаворонки с трудом переносят ночные развлечения. Совам, напротив, тяжело вставать ранним утром на работу.

Исследования последних лет доказали, что совиный образ жизни не слишком полезен для человека. Время с девяти вечера до полуночи идеально восстанавливает наши жизненные силы. Но в такую рань мало какая «сова» может уснуть!

В нашем мире, ориентированном на «жаворонков», совы регулярно недосыпают, отчего и страдают. Утренний подъем сначала в садик, позднее – на учёбу и на работу, серьёзно отравляет им жизнь.

Но самое ужасное: по данным ряда исследователей, именно совы чаще сталкиваются с проблемой лишнего веса. Ведь вечерний «жор» обычно возникает после десяти вечера. А жаворонки в это время уже крепко спят.

Западные учёные сообщили, что главное – не сколько вы едите, а когда. Более того, они назвали идеальное время для приёмов пищи: завтрак в 7 утра, обед в 12.30, ужин – в 18.15. Завтрак – наиболее питательная трапеза.

Также «совушкам» стоило бы прислушаться и к следующим выводам исследователей. Учёные рассказали, что стройность проще сохранять тем, кто рано выходит на улицу. Оказывается, метаболизм ускоряется при воздействии естественного света. И чем раньше вы выходите на солнышко, тем его действие активнее.

Итак, чем раньше вы проснулись и чем раньше легли спать, тем стройнее будете, именно так утверждают западные исследователи.

Глава вторая. Преимущества ночной диеты

Кому и зачем нужна ночная диета? Казалось бы, можно придерживаться режима питания и спокойно существовать. С другой стороны, никто из нас не застрахован от переедания или ночного обжорства. С помощью ночной диеты вы начинаете питаться сбалансировано, благодаря чему восстанавливается работа иммунной системы, уходит лишний вес и появляется энергия для активной жизни.

2.1. Виды ночных диет

По сути, ночная диета – это рекомендации по дневному питанию, благодаря которым вы сможете безболезненно отказаться от плохой привычки – наедаться ночами. Она поможет вам привести в норму свой вес и избавиться от проблем со здоровьем.

Ночные диеты можно условно подразделить на несколько видов. Прежде всего, это диета для избавления от лишнего веса. Вы придерживаетесь определённых правил питания, благодаря чему ускоряется обмен веществ, и вы худеете. Причём ненужные килограммы не возвращаются обратно.

Следующий вид – диета для тех, кто мечтает поправиться. Определённые тонкости в приеме пищи помогут вам набрать недостающий вес. Причём вы будете отлично себя чувствовать.

Далее – ночная диета для «особых» случаев. Это рекомендации по питанию для беременных, детей, диабетиков. Ведь изменение физического состояния нередко приводит к напряжению нервной системы и, как следствие, к перееданию. Сбалансированное питание в рамках ночной диеты поможет вам сохранить здоровье.

И наконец, существует ночная диета для людей, работающих в ночную смену. Ведь именно эта категория населения просто вынуждена есть ночами. Но этот процесс, по мнению врачей, очень вреден. Ночь существует для отдыха всех наших органов и систем. Наедаясь ночью, вы перегружаете желудочно-кишечный тракт, и он страдает. То есть ночной ритм жизни сказывается на вашем здоровье не самым лучшим образом. Но и здесь есть выход! Сбалансированный завтрак позволит вам отказаться от ночного переедания.

Обо всех этих разновидностях диет мы с вами побеседуем, и вы сможете подобрать ту, которая наилучшим образом отвечает вашим потребностям.

2.2. Обмен веществ

При правильном обмене веществ все калории, потребляемые вами в течение дня, расходуются в качестве энергии. Вы не набираете лишнего веса, находитесь в прекрасной форме. И скорее всего, вас не тянет к холодильнику ночью. Замедленный или, наоборот, ускоренный метаболизм отражается на вашем здоровье и качестве жизни не самым лучшим образом. В первом случае вы набираете вес, даже если будете питаться исключительно листьями салата и огурцами. Причём периодически «срываетесь» и мчитесь на кухню поздним вечером. Ускоренный метаболизм приводит к тому, что все ваши попытки набрать недостающие килограммы остаются безуспешными. Вы можете есть жирную, сладкую и прочую не слишком полезную пищу, перегружая желудок, и при этом не толстеете. Казалось бы, что в этом плохого? Дело в том, что нашему организму для правильной работы нужна сбалансированная диета, включающая определенный набор витаминов, минералов и микроэлементов. Фастфуды и высококалорийные продукты лишены многих нужных веществ. К тому же, когда мы едим слишком много, полезные добавки просто не успевают усваиваться.

Доктор Кэролайн Апровиан, одна из создателей ночной диеты, утверждает, что главный виновник замедленного обмена веществ – это саркопения, или синдром сокращения мышц. По вине этой загадочной особенности человеческого организма мы безуспешно боремся с жировыми отложениями. Всевозможные ограничения питания помогают несущественно и ненадолго.

Саркопенией называется потеря упругости и силы мышц. Возникает это состояние с возрастом, постепенно. Обратите внимание: чем старше человек, тем менее активный образ жизни он ведёт. Мы сидим на рабочем месте часами, едем домой на автомобиле или общественном транспорте, ужинаем – и садимся перед телевизором или за компьютер. Мышцы же требуют работы. Благодаря умеренным напряжениям мышцы получают вместе с кровью питательные вещества, необходимые для их развития.

Неработающие мышцы большей частью переходят в жировую ткань, что и приводит к появлению рыхлости, вялости фигуры и возникновению лишнего веса.

То есть если вы хотите быть в форме, то помимо диеты вам необходимы умеренные физические нагрузки. О пользе гимнастики известно с глубокой древности. Но в современном мире мы отошли от прекрасной привычки уделять время физкультуре. С другой стороны, мы прекрасно сможем найти полчаса в день, чтобы размяться.

Благодаря ночной диете и умеренным физическим нагрузкам вы вернёте мышечный тонус, избавитесь от лишнего веса и восстановите обмен веществ.

2.3. Какая диета подойдёт вам

Ночная диета в любом виде приближает нас к наиболее оптимальному существованию. У вас нормализуется вес, восстанавливается правильная работа систем и органов. Но существует и ряд рекомендаций по выбору наиболее подходящей именно вам диеты.

Если вы хотите серьёзно похудеть, выбирайте наиболее низкокалорийные продукты. И наоборот, хотите набрать вес – обращайтесь к питательным перекусам. Если вы намерены просто изменить систему питания и попутно сбросить немного лишних килограммов, можете есть практически всё, что угодно. Изменится только частотность приемов пищи.

Беременным женщинам следует включить в свой рацион больше белковой пищи, молочных продуктов и витаминов.

Если у вас проблемы с пищеварительным трактом, язва, диабет или заболевание почек, обязательно посоветуйтесь с врачом. Особенно важно проконсультироваться со специалистом, если у вас есть какие-либо хронические заболевания. Не стоит переходить на диетическое питание в периоды обострений.

2.4. Как научиться соблюдать режим дня и режим питания

Конечно, вернуть здоровье и прекрасное самочувствие, избавиться от избыточного веса – это прекрасно. Только как же перейти на правильный режим дня?

Это не так уж и сложно. Если вы приняли решение придерживаться ночной диеты, постепенно приучайтесь к дробному питанию. Вам придётся есть каждые два-три часа. Порции при этом должны быть небольшими – около двухсот граммов.

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.