

Сидоров А.К.
Ивлева В.В.



Целлюлит ?

Не проблема!



Новая косметика 

Новые методики 

Новые диеты 

**Валерия Владимировна Ивлева
Александр Константинович Сидоров
Целлюлит? Не проблема!**

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=184527*

*Целлюлит? Не проблема! / Л.К. Сидоров .В.В. Ивлева: Современная школа; Москва; 2005
ISBN 985-6751-11-X*

Аннотация

Борьба с целлюлитом и избыточным весом не представляет особой сложности в наши дни. Но многие не получают желаемого и считают, что дело в их фигуре или неэффективности средств. Дело часто не в средствах и методах, а в отсутствии системы и понимания сути процесса, а также индивидуального подхода. Получить все это можно только под руководством специалиста. Правда, есть еще один выход – изучить профессиональную методику.

Она не сложна, однако требует осознанного отношения к процессу и индивидуального подхода. Если вам станет понятен смысл и тактика избавления от лишнего жира, вы не только сможете сделать это сами. Вам под силу будет организовать клуб или группу, где вы сможете убедиться на практике в эффективности нашей методики.

Узнайте, как это делают профессионалы!

А для тех, кто уже занимается этой проблемой, добавим, что наша программа приносит реальные результаты давно, а ее преимущество – в простоте и разнообразии методов. Она постоянно совершенствуется и обогащается новыми элементами и процедурами.

Содержание

О ЧЕМ ЭТА КНИГА	4
РЕЦЕНЗИЯ	5
ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПРОГРАММЫ	6
НЕМНОГО СКУЧНОЙ ТЕОРИИ	7
СУЩНОСТЬ СИНДРОМА ЦЕЛЛЮЛИТА	9
ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ЦЕЛЛЮЛИТА	12
Нарушение периферического кровообращения	12
Мышечная дистрофия	13
Неправильное питание	14
Состояние хронического стресса	15
Возраст	16
Нарушение обменных процессов	17
НЕКОТОРЫЕ СОПУТСТВУЮЩИЕ ПРОБЛЕМЫ	18
Нарушения осанки	19
Нарушение двигательной активности и неправильные позы	20
Неудобные обувь и одежда	21
Наследственные и генетические факторы	22
Гормоны и целлюлит	23
Что мы можем изменить в повседневной жизни?	24
ПРОАНАЛИЗИРУЕМ СВОЕ ПИТАНИЕ	25
Ваш вес	25
Правила составления диеты	26
Полезные продукты	40
Кулинарная обработка продуктов	42
ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ ТЕМ, КТО ХУДЕЕТ	43
Почему трудно соблюдать диету	45
Что нужно вашей коже	47
Средства для похудения	48
ЦЕЛЛЮЛИТ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА	54
Роль физических упражнений	54
Виды физических упражнений	57
Конец ознакомительного фрагмента.	59

Ивлева Валерия Владимировна, Сидоров Александр Константинович Целлюлит? Не проблема!

О ЧЕМ ЭТА КНИГА

Опыт подсказывает, что человек ищет совета у специалиста, когда самостоятельные попытки похудеть или избавиться от целлюлита заканчиваются неудачей. Мы говорим таким клиентам – дело не в том, что вам недоступно усовершенствовать свое тело, не в вашей лени и не в препаратах, а в отсутствии четкой комплексной программы и непонимании процессов, которые должны происходить.

Проблема целлюлита и избыточного веса – целый комплекс проблем, и решать их следует также методами, которые обеспечивают комплексное воздействие на организм. Прежде всего, нужно понять, что действовать приходится по нескольким направлениям:

- ♦ коррекция питания (диета, режим питания, специальные средства);
- ♦ нормализация обменных процессов в тканях (воздействие на кожу и подкожную клетчатку, косметические процедуры, физиотерапия);
- ♦ укрепление мышечной системы и увеличение расхода энергии (физические упражнения);

Во всем разнообразии процедур и методов предпочтение следует отдавать тем, которые имеют комплексное воздействие. Например, массаж и баня – это универсальные процедуры, которые помогают расходовать энергию и способствуют улучшению состояния кожи и мышц. Они также прекрасно дополняют любые физические упражнения и усиливают результаты занятий. Такие средства, как гидромассаж, контрастные или ударные души, инфракрасная сауна, делают результат еще более заметным и быстродостижимым.

Различные системы физических упражнений – для разных возрастных групп и людей с различной степенью подготовленности – позволяют абсолютно каждому подобрать необходимый тип нагрузки.

Активные занятия в бассейне позволяют увеличить как расход калорий, так и дать надлежащую нагрузку абсолютно всем – ведь занятия в бассейне имеют меньше всего противопоказаний.

Тренажерный зал, аэробика в сочетании с силовыми нагрузками делают занятия интересными и эффективными.

Сочетание абсолютно всех методов, доступных для человека, значительно сокращает количество времени, нужное для достижения результата. Но и после того, как он будет получен, большинство из тех, кто испытал на себе результативность программы, продолжают заниматься – теперь уже для удовольствия или с целью дальнейшего совершенствования в группах фитнеса, шейпинга или аквааэробики.

Завязываются знакомства, присоединяются члены семьи – жизнь постепенно меняется в сторону улучшения качества, оздоровления, избавления от вредных привычек.

РЕЦЕНЗИЯ

Проявления целлюлита знакомы большинству женщин, и о том, что целлюлит – это не только косметический недостаток, а именно болезнь, с которой нужно бороться, сейчас знает буквально каждая женщина.

Несмотря на то, что целлюлит – явление не новое, всерьез им заинтересовались лишь во второй половине 20 века. И в настоящий момент очень мало научно-популярной литературы, в которой освещались бы вопросы правильного лечения этого состояния. Эта книга является своевременной и может быть полезной всем женщинам в их повседневной жизни.

Одновременно с этим книга может быть использована как практическое руководство для специалистов в области оздоровительной работы и спорта.

Книга содержит раздел, раскрывающий сущность целлюлита, а также практический материал, содержащий широкое разнообразие средств и методов, направленных на борьбу с целлюлитом. Сама оздоровительная программа, учитывая все факторы, состоит из следующих взаимосвязанных частей:

- ◆ составление диеты и рекомендаций по режиму питания и выбору продуктов;
- ◆ занятий и методов физиотерапии;
- ◆ использования специальных средств.

В работе широко представлен перечень физических упражнений практически для всех частей тела, раскрыто содержание упражнений и методика их выполнения, причем в самых различных условиях: в бане, в бассейне, в спортивном и тренажерном залах, с использованием аэробики и фитнеса.

Описано гигиеническое и лечебное действие массажа, как правильно пользоваться солярием и другими новинками, которые можно встретить в оздоровительных комплексах. В целом можно считать, что книга является самостоятельным, завершенным трудом, который будет иметь большую практическую значимость для женщин любого возраста, а также может служить практическим руководством для тренеров, инструкторов и методистов оздоровительных центров и клубов.

*Доцент кафедры теории и методики физической культуры
Гродненского государственного университета имени Янки Купалы
кандидат педагогических наук Ю. К. РАХМАТОВ.*

ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПРОГРАММЫ

Наша программа учитывает все факторы и легко приспосабливается к каждому человеку.

Состоит она из совсем простых вещей: составления диеты и рекомендаций по режиму питания и выбору продуктов, занятий и методов физиотерапии, а также, при необходимости, использования специальных средств. Все части программы взаимосвязаны.

Диета и режим питания зависят от возраста, исходного веса, состояния здоровья и физической нагрузки, которая вам доступна. Общий обзор диет, перечень продуктов и рекомендации по питанию – это чаще всего то, чего достаточно. Мы исходим из того, что все *научно обоснованные диеты*, в принципе, эффективны. Все дело в том, что они не соблюдаются. Думая о диете, нужно учесть многое – режим дня, доступность продуктов, возможность питаться согласно диете вне дома и, наконец, семейные традиции, которые очень часто являются причиной нарушения диет. Все эти факторы должны быть учтены для того, чтобы ваша диета стала реальной, выполнимой и не требовала бы от вас героизма. Наша жизнь – это и так подвиг, зачем ее усложнять искусственно? Мы не исключаем использования препаратов для похудения, но не настаиваем на этом. Более того, мы предупреждаем клиентов от того, чтобы связывать себя длительными курсами приема таких средств. Предпочтение отдавать следует тому, что можно применять иногда, в особых случаях (переели на торжестве, были заняты и пришлось обедать в закусочной, не могли отказаться от торта, который принесла свекровь, были приглашены на деловой ужин и т. д.).

Сами занятия состоят из занятий в бассейне и занятий в зале, которые чередуются. Если занятия в бассейне проводятся для всей группы, то в зале можно заниматься по-разному. Для менее подготовленных, для людей зрелого и старшего возраста с минимальной подготовкой рекомендуются занятия специальными упражнениями в сочетании с различными видами аэробики. Есть несколько разновидностей таких занятий. Главное отличие – в соотношении времени разминки, простых аэробных упражнений, которые сжигают калории и тренируют сердечно-сосудистую систему, и упражнений на формирование фигуры.

Для тех же, кто обладает достаточной подготовкой и не имеет медицинских противопоказаний, рекомендуется фитнес – базовая программа с отягощениями.

Система физических упражнений применяется в комплексе с баней или сауной (можно инфракрасной или обычной), массажем (ручным, аппаратным, или самомассажем, гидромассажем). В этом случае чередование очень полезно. В рамках воздействия на кожу параллельно с массажем и тепловыми процедурами применяются наружные антицеллюлитные средства (крема, гели), проводятся обзоры различных косметических линий, предлагаются различные подручные средства (шорты, брюки, пояса). Мы обучаем клиентов пользоваться всеми этими средствами, проводим консультации. Кроме этого, в группе, как правило, происходит обмен мнениями между занимающимися, и мы благодарны каждому за то мнение, которое человек составил себе о том или ином препарате или приспособлении.

Все сведения, которые вы найдете в этой книге, включают в себя мнения людей, которые пользовались препаратами, приспособлениями, диетами, комплексами упражнений и рекомендациями. Поэтому, прочитав книгу, вы обогатитесь опытом очень многих людей, абсолютное большинство которых улучшило свою фигуру.

НЕМНОГО СКУЧНОЙ ТЕОРИИ

На самом деле все не настолько сложно. Но и не так просто, чтобы проблему можно было решить парой таблеток или неделей занятий в спортзале. Если даже вы не собираетесь заниматься профессионально, а просто хотите сбросить вес и сделать свою кожу гладкой, сначала следует разобраться в том, что это за явление – целлюлит, откуда он у вас взялся, какие проблемы возникают у тех, кто столкнулся с этим явлением и не желает с ним мириться.

В настоящее время, кажется, уже все представляют, как выглядит целлюлит, и то, что практически каждая женщина имеет его, учитывая тот факт, что после 16 лет 90 % женщин в той или иной степени озабочены проблемами, связанными с ухудшением фигуры и вытекающими из этого последствиями для психики.

Целлюлит – это не только и не столько лишний вес, хотя чаще всего женщины борются с этими проблемами вместе. Эти неприглядные ямочки на коже, особенно в области, где находятся основные жировые отложения. Часто кожа в таких местах имеет вид апельсиновой корки, она сероватого цвета, непривлекательна. Но до этого может еще и не дойти. Возможно, процесс только начался, и кожа только стала чуть холоднее и потеряла эластичность. Тем не менее, это тоже начало целлюлита.

Во многих странах это явление носит разные названия – липодистрофия или гидролипидистрофия, «пассивный жир» или «трудноудаляемое жировое образование». Однако название «целлюлит» является наиболее употребляемым и применяется как специалистами, так и жертвами этого явления. Во всяком случае, все термины мы привели для того, чтобы читателю, который встретит их где-либо, было понятно – это все о нем, о целлюлите.

Обрадуем всех, кто сомневается – целлюлит можно победить в любом возрасте, с любым количеством жировых отложений и при любом состоянии здоровья. Понимая, с чем вы имеете дело, вы сможете контролировать свое состояние. Обнаружив первые признаки, гораздо легче справиться с проблемой, чем тогда, когда целлюлит испортит вашу кожу.

Первое и главное, что следует понять, – это то, что целлюлит – не отдельная болезнь, а синдром, то есть совокупность факторов и признаков. Поэтому и нельзя от него избавиться с помощью какого-то одного, даже очень эффективного, средства.

Причиной является общее состояние организма, а избыточный вес – только самый заметный «попутчик» целлюлита. Само по себе наличие жира не является причиной поражения жировой ткани. Жир, жировая ткань – это нужная прослойка, хотя чем она больше, тем вероятнее, что ее поразит целлюлит. Но иногда женщины, которые не страдают избыточным весом, обнаруживают целлюлит у себя, несмотря на то, что у них слой жировой ткани не больше, а зачастую и меньше, допустимых двух сантиметров. И в то же время есть милые толстушки, которые совершенно свободны от целлюлита.

Замечено, что женщины европейского типа более подвержены этому синдрому, чем женщины азиатского типа. Но поскольку в нашей стране после великих миграций и смешений генотипа того или другого вида в чистом виде практически нет, то можно сказать, что целлюлит объединил все народы и является интернациональным явлением.

Модные диеты не решают этой проблемы по многим причинам. Первая и основная состоит в том, что диета – это индивидуальное дело. Вторая – дело не в диете, если ее понимают как ограничение общего рациона, а в режиме питания и продуктах.

Поэтому снижение веса – лишь один элемент программы, причем не самый важный и легко учитываемый. Программа поможет и тем, кто худеет, и тем, кому это не нужно.

Важнее другое, то, что следует осознать каждому, кто хочет избавиться от целлюлита. Он появляется тогда, когда мы снижаем физическую активность. В последнюю очередь орга-

низм заботится о запасе, которым является жир. В результате подкожножировая клетчатка «не обслуживается», обмен веществ в ней замедляется, жировые клетки закупориваются. Чем больше жировых клеток поражено, тем более выражено поражение целлюлитом, тем непригляднее вид кожи.

Но это не единственный фактор, который способствует развитию целлюлита. Как правило, имеется целый комплекс причин и процессов, которые приводят к нему. Одни причины устранить легко, другие требуют продуманного подхода, лечения и усилий. Но борьба будет успешной только при условии действий во всех направлениях.

Целлюлит – это нарушение гармонии биохимических процессов в организме. Корни его возникновения – в нашем образе жизни, привычках, экологии и нашем отношении к себе как к живому целостному организму.

СУЩНОСТЬ СИНДРОМА ЦЕЛЛЮЛИТА

Человеку, особенно женщине, свойственно стремиться к совершенству. Несмотря на то, что человек в условиях цивилизации кое-что приобрел, ему уже этого мало. Наша жизнь стала удобнее и безопаснее. Но поскольку все же мы являемся частью живой природы, мы лишились некоторых условий, на которые «был рассчитан» наш организм. А рассчитан он был на тяжелые нагрузки, перепады температур и необработанную пищу. Отсутствие этих проблем привело к тому, что резервы, заложенные в нас, не используются. Мы становимся слабее физически, потому что у нас есть пища, одежда и бытовой комфорт. А также плохая экология, концентрированные продукты и хронический стресс. У нас появились время, лишний жир и целлюлит. Появился целлюлит давно, но только во второй половине XX века перестал нравиться женщинам. До этого их занимали другие проблемы. Эстетическое чувство не обмануло прекрасную половину. Целлюлит – это не только не совсем красиво, это патологическое состояние кожи и подкожно-жировой клетчатки.

В этом процессе играют роль несколько факторов. И в первую очередь образ жизни. Представьте себе, какому жестокому обращению мы подвергаем свой организм в течение дня. Мы переедаем, перекусываем на бегу, не успевая пережевывать пищу, едим, что попало, если чувствуем голод, а иногда едим, когда и вовсе не голодны. Мы уступаем своим желаниям, когда знаем, что не должны этого делать. Мы употребляем алкоголь и курим – иногда за компанию, иногда по привычке, иногда для того, чтобы снять напряжение. Всегда ли наш образ жизни – это необходимость? Скорее, это просто пренебрежение к себе и непонимание вреда, который мы себе наносим. Но чаще всего – это обычные лень и инертность. И наступает день, когда нам неприятно смотреть на себя в зеркало.

Это не значит, что нужно впадать в депрессию или искать психотерапевта, который скажет вам, что вы и так хороши, что многие из ваших подруг выглядят еще хуже. Несмотря на то, что это чаще всего правда, не следует поддаваться – вы сможете не только вернуть, но даже значительно улучшить свою фигуру и самочувствие. У вас появится шанс повысить свою самооценку, да и окружающие посмотрят на вас с уважением – разве это не лучшее лекарство от стресса?

Чтобы не блуждать в темноте и добиться того, что вам нужно, следует взять себя в руки, набраться терпения изучить весь курс методов и средств лечения, которые основаны на знании физиологии человеческого организма. Только в этом случае вы будете уверены в том, что ваш выбор верен, а также в том, что другого пути не существует. Все остальное – самообман.

Мы знаем, что все процессы в организме начинаются на клеточном уровне. Как известно, кожа состоит из:

- 1) клеток, преимущественно жировых, в которых хранится энергия;
- 2) фибробластов – особых клеток, которые синтезируют коллаген;
- 3) волокон коллагеновых и эластиновых, представляющих собой сеть ячеистой структуры, которая обеспечивает прочность и эластичность кожного покрова;
- 4) основного вещества или межклеточного материала, имеющего вид геля и играющего роль своеобразного «клея», связывающего вместе все составные части кожного покрова.

Все эти компоненты пронизаны кровеносными и лимфатическими сосудами, а также окончаниями нервных волокон. Если кожа гладкая и упругая, это означает, что в кожном покрове присутствует гармоническое равновесие между всеми его составляющими. Но это равновесие может нарушаться, причем довольно легко.

Наш организм защищен довольно серьезно всеми системами. Регенерация, очищение, обновление – постоянно происходящие процессы, на которые тратится энергия. Но только

тогда, когда это необходимо. Чем меньше задействован орган или система, тем меньше тратится на нее энергии и внимания. Так мудро устроен наш организм. Отсюда простой и понятный вывод, и даже не один.

То есть, чем меньше мы двигаемся, и чем меньшие колебания температур испытывает наша кожа, тем медленней обновляются наши ткани. Обновление осуществляют жидкости, которые циркулируют в организме. Это кровь и лимфа. Если вы малоподвижны, то кровообращение, особенно капиллярное, замедляется, и сеть капилляров не обновляется, не разрастается, а часто и частично отмирает. Обилие жировой клетчатки усугубляет процесс, потому что не только становятся хуже кровотоки и отток лимфы. Увеличивается объем тканей, который приходится обслуживать этим и так наполовину незадействованным системам. Таким образом, резко ухудшается обмен в тканях кожи и подкожно-жировой клетчатки. Застой в этих тканях и порождает целлюлит – обилие «дефектных» жировых клеток, которые не имеют связи с межтканевой жидкостью – они как бы «закупорены».

Основной целью в борьбе с целлюлитом является ликвидация застойных явлений, а также обеспечение необходимой циркуляции жидкости. Как это можно сделать? Здесь мы видим массу способов воздействия, которые действуют как «снаружи», так и изнутри организма. Попробуем их перечислить.

1. Изменение режима питания, чтобы не допускать формирования новых жировых отложений и расходования старых.

2. Физические упражнения, повышающие расход энергии, ускоряющие обменные процессы и стимулирующие развитие капиллярной сети.

3. Воздействие на кожу – стимуляция обмена веществ в ней и косметический уход.

4. Борьба со стрессами.

Как видим, возможности есть, и наше дело – использовать их оптимальную комбинацию. Результатом будет улучшение общего состояния здоровья и жизнеспособности организма вместе с устранением внешних проявлений целлюлита – неровностей кожи в определенных местах.

Прежде всего, вместо того, чтобы впадать в панику или депрессию, следует поставить четкую цель по устранению данной проблемы и осознать её необходимость, потому что без этого будет практически невозможно осуществлять контроль над собой. Затем необходимо определить пути достижения этой цели. Их много и вам нужно, как при решении любой задачи, изучить возможности и выбрать некоторые, самые подходящие. Предпочтение следует отдавать тем способам и средствам, механизм которых вы понимаете. Хотя некоторые предпочитают искать легкие пути – купить волшебные таблетки или чудо-аппарат, который легко вернет вашему телу то, что вы так старательно и долго уничтожали.

Многие становятся жертвами этих тщетных надежд. Но не проще ли довериться своему разуму, здравому смыслу и элементарным знаниям физиологии человека. Вы получите подтверждение тому, что в глубине души знаете сами – только работа над своим телом даст вам то, что вы утратили. Другое дело – методика, которая позволяет путем комбинации различных методов достичь нужного результата быстрее, чем бессистемное применение то одного, то другого, то третьего. Секрет успеха – именно в методике и системе, в ваших усилиях.

Люди, которые приходят с надеждой избавиться от целлюлита, чаще всего знают сущность проблемы, но не чувствуют полной уверенности в себе. Цель тренера или инструктора – дать людям понятие о том, что им нужно делать не только сегодня. Человек должен понять, что он сделал правильный шаг в направлении своей цели. Если человек понимает, что именно он делает и что при этом происходит с ним – как правило, это положительно сказывается как на результатах, так и на репутации инструктора как специалиста. Человек, который берет на себя ответственность за то, что является задачей курса, должен уметь отве-

тить на любые вопросы, которые могут возникнуть у человека в процессе тренировок. Он должен подходить к занятиям и пациентам дифференцированно, учитывать индивидуальные особенности каждого, не должен ограничиваться неопределенными указаниями, а подробно объяснить суть и механизм упражнения или воздействия.

В том случае, если рекомендации будут добросовестно выполнены, все будут довольны полученными результатами. Но все же цель программы несколько шире – она учит избавляться от привычек, которые приводят к возникновению и развитию целлюлита, и неразрывно связана с повышением качества жизни – повышением работоспособности, позитивным отношением к физическим упражнениям, продолжительностью активного периода жизни. Появляется навык следить за своим телом.

Если целлюлит – это не ваша проблема, не нужно думать, что он вам не грозит в принципе. Поскольку самые частые места локализации его – бедра и ягодицы, то следует внимательно относиться к колебаниям веса, поскольку именно в этих местах генетически запрограммировано отложение жировых «запасов» у женщин. И эти же места чаще всего поражает целлюлит. Так что предупредительные, или профилактические, меры не оставят шанса для возникновения этого неприятного дополнения к излишнему весу.

Бедра, ягодицы, живот, подколенные ямки и внутренняя поверхность плеч – это места, где чаще всего обнаруживается целлюлит. Жировые отложения в этих местах – это генетически запрограммированное явление. Возможно, они предназначены для защиты плода в неблагоприятных условиях. Условия такие уже не возникают, а жир продолжает откладываться. Задержка воды в тканях, пораженных целлюлитом, также относится к таким запрограммированным явлениям. Не следует думать, что можно избавиться от этого, ограничившись упражнениями или массажем указанных мест. Помним – у нас комплексное заболевание. Жир как отложился в этих местах, так и израсходуется, независимо от того, какими мышцами будет расходоваться энергия. Таким образом, глубоко ошибаются и те, кто массирует живот и ждет, что от этого он станет меньше, и те, которые опасаются, что когда станет стройнее талия, ноги превратятся в спички. Не станут, если на них будут мышцы.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ЦЕЛЛЮЛИТА

Нарушение периферического кровообращения

Если капиллярная сеть недостаточно развита, это приводит к застойным явлениям в тканях. Жидкость не оттекает по лимфатической системе, а капилляры не обеспечивают нужный уровень обмена веществ. Для оптимального питания клеток и минимального накопления жидкости циркуляция лимфы в капиллярах, называемая микроциркуляцией, должна проходить на высоком уровне эффективности.

Лимфа – это жидкость, которая окружает и омывает все клетки тела. Основное и наиболее необходимое назначение циркуляции лимфы в организме – очистка ее от продуктов распада. Значение лимфатической системы для здоровья и физического состояния, уровня жизненной энергии и, наконец, красивой фигуры трудно переоценить. По лимфатической системе удаляются излишняя жидкость, продукты распада и другие вещества. Они оседают и частично «обезвреживаются» в лимфатических узлах. Затем лимфа впадает в кровеносное русло, и продукты распада выводятся через органы выделения. Если циркуляция лимфы нарушена, возникают отеки, происходит накопление продуктов распада в клетках и межклеточном пространстве, замедляется регенерация – а значит, ускоряется процесс старения. Снижается иммунитет, появляются предпосылки для различных недугов – усталости, раздражительности, утомляемости. А застойные явления – предшественники целлюлита.

Мышечная дистрофия

Вялые мышцы – это мышцы, которые не нагружены. Отсутствие постоянной двигательной активности ведет к тому, что организму незачем обеспечивать их питанием. Кровяное русло, особенно капиллярная сеть, не используется, и постепенно процесс заходит настолько далеко, что просвет их сужается. Чем дольше продолжается период неподвижности, тем сложнее вернуть мышцы в нормальное состояние. Недостаток тонуса мышц также является одним из главных факторов, вносящих свою лепту в образование целлюлита. Дряблые мышцы не требуют питания и не расходуют энергию. Развитие мышц значительно снижает риск заболевания целлюлитом и активно борется с ним. Упражнения, которые тренируют мышцы ягодиц, бедер, плеч, – это лучший способ борьбы с целлюлитом, поражающим именно эти участки тела. Как мощный потребитель энергии, здоровые мышцы «прокачивают» кровяное русло, улучшая кровообращение в тканях вокруг нее.

Неправильное питание

Качество пищи, ее состав прямо влияют на обменные процессы в организме. Чрезмерное количество солей, особенно хлорида натрия, способствует накоплению воды. Их отсутствие приводит к обезвоживанию и нарушению обмена веществ. Хуже усваивается пища, но значительно больше страдают другие, жизненно важные для здоровья биохимические процессы – ведь все вещества поступают в ткани в виде растворов. Таким образом, бессолевая диета – это вредно. Она дает мнимый эффект, и жидкость возвращается в ткани с первой щепоткой соли. Вес возвращается. Если такое воздействие происходит многократно, то кожа не выдерживает такой нагрузки – она растягивается и теряет эластичность. Что происходит с целлюлитом? Он становится более заметным. То же можно сказать о диетах, которые содержат минимальное количество белка. Мышцы диссимилируют, и очертания тела от этого выигрывают редко. Полный отказ от углеводов означает недостаток натуральных витаминов. Кроме того, мозг реагирует на недостаток углеводов депрессией, плохим настроением, ухудшением памяти. Вам мало?

Диета должна быть разумной и не вредить здоровью. Если вы хотите похудеть, состав продуктов должен соответствовать вашей умственной и физической нагрузке, а также возрасту.

Состояние хронического стресса

Как говорят медики, это состояние – спутник цивилизованного человека. Стресс – это «сбой» во всех системах. Хронический стресс – это их постоянный дисбаланс. Механизм стресса основан на том, что мозг подает неосознанные сигналы железам внутренней секреции, которые, в свою очередь, посылают противоречивые необоснованные команды органам и системам. В результате равновесие нарушается и даже может стать необратимым. В состоянии стресса каждый организм ведет себя определенным образом. Один требует пищи, другой теряет аппетит. Один становится вялым и апатичным, а другой страдает бессонницей и беспокойством. На самом деле стресс проходит, когда человек знает, что он поступает правильно. Вместе с сознанием этого приходят уверенность, методичность и спокойствие. Стрессы опасны еще и тем, что толкают человека на искусственный путь борьбы с ними, как-то: переедание, курение, прием алкоголя. На сегодняшний день можно с уверенностью сказать, что занятия спортом – здоровый, натуральный и наиболее эффективный способ борьбы со стрессом.

Возраст

Целлюлиту, как и любви, подвластны люди самого разного возраста. Если говорить о причинах возникновения целлюлита, для молодых чаще всего – это неправильное питание и дурные привычки, слепое следование моде в ущерб здоровью, бутерброды на ходу, «Макдональдс», привычка сидеть, поджав ноги, неправильная осанка и тесная одежда, которая мешает кровообращению.

Для женщин тридцати-сорока лет характерные причины целлюлита – увеличение веса после родов без возвращения к исходному, неподвижный образ жизни, многочисленные колебания веса в результате экспериментов с диетами и, как ни странно, результат хороших отношений в семье, когда женщина не думает о своей внешности, полагая, что ей это не нужно. Но рано или поздно, и чаще поздно, состояние кожи становится совершенно невозможно игнорировать.

Конечно, с возрастом каждое позитивное изменение требует больших усилий, но все же не является недостижимым.

Мужчины, конечно, намного реже посещают косметические салоны и тем более декларируют наличие у себя целлюлита, но это не значит, что он им не угрожает. Угрожает и поражает, правда, не так сильно, как женщин. Если брюки плохо держатся без подтяжек – как правило, на талии имеется целлюлит, поразивший этот «комочек нервов». На самом деле он крайне нервирует мужчин. Причины – те же, и стоит ли удивляться, что мужчины также подвержены этому явлению? Раз причины те же – малоподвижность, неправильное питание и стрессы, то и технология избавления от него та же. Но нужно добавить, что мужчине это сделать намного легче, и только мужской ленью и закомплексованностью можно объяснить, почему до сих пор все мужское население не свободно от него. Возможно, потому, что под более толстой кожей он не так заметен?

Нарушение обменных процессов

Нарушение микроциркуляции крови и лимфы приводит к явным признакам нарушения обмена веществ, а нарушение питания – к нарушению процесса пищеварения. Тесно взаимосвязанные процессы усиливают друг друга. Неправильное питание – нарушения пищеварения – запоры – скопление токсинов – поражение органов выделения – ухудшение тканевого обмена – утомляемость – гиподинамия – стресс ... Это порочный круг, в который человек вовлекает себя сам. Обычно вместе с целлюлитом у женщины имеется целый букет заболеваний и недугов. Вроде бы, они не связаны между собой, но постепенно один недуг порождает другой, оба приводят к третьему, и так далее. Замусоренность организма современного человека поражает воображение. Чего только мы ни едим, ни вдыхаем и с чем только ни соприкасаемся!

Органы выделения уже не в силах справиться со всем этим. Так что целлюлит и есть именно то, чем кажется – признаком того, что организм устал, засорен и готов сдаться – он устал бороться. Прибавьте экологию, лекарства, информационную бомбардировку нашего сознания! Удивительно, как мы вообще выдерживаем это все.

А теперь о том, как можно уменьшить воздействие всех этих вредных факторов, а также о том, что можно сделать для этого.

НЕКОТОРЫЕ СОПУТСТВУЮЩИЕ ПРОБЛЕМЫ

В свою очередь, эти нарушения жизнедеятельности организма имеют первопричину, и она – в неправильном образе жизни. К нарушениям циркуляции крови прямое отношение имеют плохая осанка, гиподинамия, неправильная поза при сидении, то есть механические факторы, которые затрудняют движение крови и лимфы.

Нарушения осанки

Плохая осанка приводит к неправильному расположению органов, что значительно снижает эффективность их функционирования и приводит, в свою очередь, к дополнительной нагрузке на системы кровообращения, пищеварения и дыхания.

Вывод – исправляем осанку, следим за ней, выполняем упражнения, которые помогут ее исправить. В нашем комплексе такие упражнения есть.

Нарушение двигательной активности и неправильные позы

Кровообращение должно быть свободным, для того чтобы циркуляция жидкостей происходила нормально и эффективно. Иногда не только внутренние причины препятствуют нормальному кровообращению. Как мы стоим, как сидим, как спим? Это все может как улучшить, так и затруднить обмен жидкостей в тканях. Работа, которая связана с длительным нахождением в одной позе, значительно затрудняет этот процесс. Сидячая работа или работа, предполагающая, что человек долго стоит на одном месте – негативные факторы, особенно когда конечности скрещены. Сидеть, подвернув под себя ногу, – распространенная, но очень вредная для здоровья привычка. Чем это грозит? Отеками, варикозным расширением вен и прочими неприятностями. Сон на слишком мягком матрасе портит осанку и ухудшает кровоснабжение мышц, кожи и подкожно-жировой клетчатки.

Духота в помещении, табачный дым, большая скученность в помещении ухудшают газообмен и, понятно, являются неблагоприятными факторами.

Неудобные обувь и одежда

Обувь не по размеру, неудобная по высоте или форме супинатора влияет на осанку. Если такую обувь носить долго, это изменяет мышцы ног.

Все опоясывающие резинки, завязки, ремни, которые перетягивают тело или конечность, мешают кровообращению и являются причиной отеков, поражения вен, дистрофии мышц. Не носите гетры и носки с резинками, избегайте поясов и тугих ремней. Лосины и обтягивающие брюки также не являются полезными. Из уроков в школе по оказанию первой помощи известно, что жгут можно накладывать не более чем на два часа. И хотя вам, возможно, кажется, что резинка чулка отличается от жгута, то, поверьте, не очень сильно.

Наследственные и генетические факторы

Тип обмена веществ, конечно – фактор, который передается генетически. Это выражается в количественном и качественном составе ферментов пищеварительного тракта, составе крови, интенсивности желез внутренней секреции. Это все имеет место, так как у некоторых даже полисахариды разлагаются до глюкозы, а другие не успевают усвоить даже сахар. Но все же нельзя все списывать на предрасположенность. Мы получаем в наследство не только биохимические показатели, но и семейные традиции, привычки, усвоенные в детстве. Что удивительного в том, что две женщины – дочь и мать – имеют одинаковые проблемы с фигурой, если их обмен сходен, и они живут вместе, едят одинаковое количество одинаковой пищи. При этом они одинаково мало двигаются, и хобби у них сходные – они предпочитают чтение, вязание, телевизор. Что будет, если одна из них перестанет есть макароны и картошку и пойдет в спортзал?

Если вы видите, насколько быстро поправляется ваша мама, почему вы не сделаете вывод о том, что вам следует и есть меньше, и двигаться больше? Любой опыт полезен, и вы, по крайней мере, знаете, к чему может привести поедание булочек. Остальное – в ваших руках.

Гормоны и целлюлит

Женские половые гормоны – важный фактор, который определяет как локализацию жировых отложений, так и интенсивность их образования. Как мы уже говорили, отложение жира вокруг талии и на бедрах и целлюлитные образования в этих местах регулируются именно этими гормонами. Особенно интенсивно это происходит в период созревания, во время беременности, во время менопаузы. Этот механизм достался нам от древних времен, когда он был необходим для защиты репродуктивного здоровья и самого плода. С этим механизмом ничего нельзя поделать, но если у вас отсутствует лишний жир, то, что будет откладываться. Каким-то образом это зависит и от того, насколько задействованы мышцы живота у женщины. Видимо, организм рассматривает прекращение или ослабление нагрузки на них как сигнал к отложению жира. Таким образом, достаточно уделять достаточно времени физическим упражнениям в подростковом периоде, во время беременности и во время климакса, и вам будет легче с ними бороться.

На отложение жира и развитие целлюлита оказывают влияние и препараты, которые мы принимаем. Многие женщины принимают противозачаточные препараты на основе гормонов. Они удобны и безопасны, но тем, кто это делает, следует уделять более пристальное внимание «проблемным зонам».

Прием гормонов теми, кто страдает некоторыми заболеваниями, например, бронхиальной астмой, псориазом и некоторыми другими заболеваниями, продиктован необходимостью. Нельзя сказать, что эти люди обречены быть полными и они никогда не расстанутся с целлюлитом. Просто они должны понимать, что им потребуется больше внимания как к своему питанию, так и к физическим упражнениям. И всем людям, которые относятся к этой категории, гораздо проще не допускать ни образования лишних жировых отложений, ни развития целлюлита.

Что мы можем изменить в повседневной жизни?

Решив избавиться от целлюлита, вспомним, с чего он начался. Если в вашей семье есть дети и подростки, не дайте им повторить ваш путь. Как вы питались в их возрасте? Жевали на ходу бутерброды или садились со всей семьей за стол? Нет времени, и у каждого свой распорядок?

Помилуйте, но ведь есть микроволновка, в которой можно разогреть любое нормальное блюдо. Вам мама оставляла обед, а вы его все равно не ели? А почему? Это не менее важно, чем другие проблемы взаимопонимания. Но сегодня нет таких уж больших проблем в общественном питании, чтобы нельзя было объяснить, чем лучше йогурт с соком, чем гамбургер с кока-колой. Подростки часто едят «на ходу», особенно, если родители делают то же самое.

Привычки, позы, увлечения и приоритеты в жизни – это также то, что начинается с семьи. Смешно и бесполезно учить ребенка следить за осанкой, сидя, скрючившись в три погибели над столом или перед телевизором.

Не имеет смысла записывать ребенка в спортивную секцию, если вы сами не приемлете даже прогулок на свежем воздухе «просто так», для того, чтобы пройтись. Не покупайте ребенку тесную обувь или одежду и не укутывайте его в перину. Пресекайте на корню привычку засыпать на диване перед телевизором. Да, это трудновато, если мы сами это делаем.

Соберитесь семьей за город, возьмите детей на пикник, приготовьте вместе праздничный обед, обсудите с ними меню. И приходите вместе в бассейн или тренажерный зал. Не затягивайте с этим, поскольку после 10–12 лет вы уже не уговорите своего ребенка – он сам заполнит свой досуг, а вам останется только надеяться на то, что он услышит ваши нудные нравоучения и не перебьет вас репликой «А сами?».

Создайте позитивную, активную и здоровую атмосферу в семье. Не секрет, что общая цель, которой в данном случае является здоровье и ваше и, что еще важнее, ваших детей, сплотила не одну семью.

Вам может показаться, что мы ушли от темы, но это не так. Многие из благих намерений по изменению образа жизни в сторону более здорового разбились о семейные традиции. У вас есть прекрасный шанс создать новые. К этому можно добавить, что во всем мире спортивные и оздоровительные клубы становятся все более популярным видом семейного отдыха.

ПРОАНАЛИЗИРУЕМ СВОЕ ПИТАНИЕ

Ваш вес

Если у вас целлюлит – не сомневайтесь в том, что ваше питание нуждается в коррекции. И дело не только и не столько в том, чтобы похудеть. Можно не только похудеть, но исхудать, а целлюлит останется при вас.

При выборе диеты главный критерий – диета не должна причинять вред.

Нет ничего вреднее перепадов веса – как для здоровья, так и в смысле риска возникновения и развития целлюлита. Это болезнь обмена веществ – помните?

И потом – что такое, собственно, стройная фигура? Даже если вы изнурите себя строгими диетами и потеряете лишние килограммы, еще не факт, что вы станете хорошо выглядеть. Дистрофичные немощные жертвы похудения не вызывают никаких чувств, кроме жалости. Фигура должна выглядеть естественной, то есть с упругой мускулатурой и хорошей, гладкой кожей. А что такое лишний вес? Если это выразить в цифрах, то можно говорить только о среднем, поскольку вы можете быть обладательницей изящного скелета, слабо развитых мышц и небольшого бюста. Тогда, если при росте 162 см вы весите 58 килограммов, то это – верхняя граница нормы. Но если у вас роскошный бюст, и вы занимаетесь фитнесом, то это, скорее, мало, чем много. Знаменитые 90-60-90 – это впечатляет, но при каком росте? При 180 или 155 – вопрос.

Принятая сегодня норма – это рост в сантиметрах минус сто минус три-пять килограммов. Точнее может сказать специалист, но, в общем, и так все достаточно понятно, особенно вам самой. Наша культура отчаянно сопротивляется навязыванию стереотипного понятия стройной фигуры, заимствованную с конкурсов красоты. И правильно. Главное – иметь здоровое, не истощенное, а ухоженное и гибкое тело, но многим, кто решил избавиться от целлюлита, похудеть не мешало бы.

Правила составления диеты

В основе любой диеты лежат две вещи – калорийность и соотношение белков, жиров и углеводов.

Если вам нужно похудеть, энергетическая ценность рациона должна быть ниже, чем количество энергии, которое вы расходуете. Сколько же вы расходуете, можно определить только с помощью специалиста. Но амплитуда этих показателей не очень велика. У молодых людей и детей энергообмен, как правило, больше, у людей пожилых – меньше. Количество энергии расходуется «по двум статьям». Большая часть ее тратится на такие процессы, как дыхание, кровообращение, пищеварение, теплообмен, обновление клеток, и используется для процессов жизнедеятельности организма. Эта величина, по последним данным, колеблется от 1 300 до 1 800 калорий в день.

Вторая часть энергии расходуется при физических нагрузках. Для того чтобы вы поняли, сколько энергии вы примерно тратите, изучите следующую таблицу. К примеру, за час занятий, которые перечислены ниже, вы потратите следующее количество энергии:

Аэробика 420 к
Баскетбол 333 к
Бег 500–580 к
Спортивная ходьба 480 к
Боулинг 250 к
Велоспорт 250–450 к
Верховая езда 200 к
Плавание 250–400 к
Коньки 200 к
Подъем вверх по лестнице 700 к
Прыжки со скакалкой 420 к
Работа в саду 120 к
Кухонные хлопоты 85 к
Танцы 120–250 к
Теннис 400 к
Ходьба на лыжах 500 к

Женщина тратит от 2 200 до 2 800 калорий в день. Правда, есть еще один путь расходования энергии – заболеть или получить отравление. Некоторые системы похудения основаны на этом опасном способе. К ним относятся многие «чудодейственные» средства, вроде морозника, тайских таблеток и прочих «волшебных снадобий». Но мы не будем принимать их в расчет, так как человек, купивший эту книгу, скорее всего, достаточно разумен.

Теперь у нас есть данные, на основе которых мы можем подумать, как решить проблему – потреблять энергии меньше, а отдавать больше. Это можно сделать двумя способами.

- ◆ Увеличить расход энергии.
- ◆ Уменьшить ее потребление с пищей.

Точно так же совершенно ясно, что уменьшать калорийность пищи можно только до предела основного обмена. Но иногда калорийность снижают и больше, на короткое время, чтобы включить в организме механизм стресса – в этом случае организм ищет, где ему эту энергию брать, и обычно находит ее в остатках непереваренной пищи, усиленно расходует жир, затем в ход идут «некачественные», с точки зрения организма, клетки и ткани. В этом – суть лечебного голодания. Но допускать, чтобы организм «пускал в расход» нужные белки и ткани, не следует. Это нанесет вам непоправимый вред.

Увеличение физической нагрузки – второй способ, который всегда применяется при разумном подходе к проблеме снижения веса, особенно, если он осложнен целлюлитом. Но и увеличение физической нагрузки – не бесконечно, оно ограничено вашими мышцами и тренированностью, выносливостью и работоспособностью. К тому же энергоемкость основного обмена также повышается при физических нагрузках, так как все процессы в этом случае становятся интенсивнее. Увеличение расходов на теплообмен – это также весомый резерв.

Мы не говорили о конкретных диетах. Дело в том, что диета – это не просто то, что вы прочитали в каком-то журнале, это система. Наилучшим образом ее может разработать специалист. Вы узнаете, какие продукты полезны, а каких следует избегать. Мы хотим повторить, что диета зависит не только от особенностей вашего организма – здоровья, возраста, веса и желаемого эффекта похудения, она зависит от того, насколько велика ваша физическая активность.

Конечно, абсолютная истина заключена в мысли, что похудеть удастся тем, кто стал меньше есть. Но любая диета должна быть сбалансирована и не должна приносить вреда. Голодание без врачебного контроля более трех дней не рекомендуется. В то же время специалисты утверждают, что нет ничего вреднее, чем быстрое изменение веса, хоть и методики стремительного снижения массы тела пользуются максимальным успехом и спросом. Мы не советовали бы чрезмерно увлекаться такими диетами и программами, поскольку, во-первых, сброшенный без труда вес так же быстро восстанавливается.

Диеты бывают разные, но в каждой должны присутствовать белки. Норма – 60–70 г растительного или животного белка в день для тех, кто не имеет значительной физической активности. Но для тех, кто занимается с целью привести в порядок свои мышцы, а также для молодых людей норма белков несколько больше – до 120 г в день. Например, 150 г вареного мяса, или 1 яйцо и кусочек рыбы, или 200 г творога и 1 яйцо. Без нужного количества белков у вас не получится результативных занятий физкультурой, поскольку белок – это строительный материал, который нужен для активной работы и восстановления мышечной ткани, а также для поддержания эластичности тканей. Животный белок – это биостимулятор, как считают некоторые ученые, и нужен для обеспечения рабочего состояния иммунной системы. При этом 2/3 белков должно быть животного, а 1/3 – растительного происхождения. Жир следует ограничить, особенно животный (сливочное масло, копчености, колбасы, сметана). Растительный жир, напротив, полезен, он хороший антиоксидант, к тому же легко перерабатывается, поскольку содержит витамин Е.

Для адаптации белков, то есть для их перестройки в белки наших тканей, нужна энергия, которую организм добывает, уменьшая запасы жира. Наиболее разумные действенные диеты – белково-растительные. То есть мясо и салат, яйца, творог, сыр и йогурт. Что касается углеводов, то это вопрос особый. Количество углеводов, а также их качество зависят от возраста, физической активности и особенностей организма.

Простые рафинированные углеводы, или сахар, можно исключить вообще. Вы ничего не потеряете, если замените сахар медом и сладкими фруктами. Финики, изюм, курага – это те углеводы, которые заменят сахар. Без них нельзя, потому что они необходимы мозгу для активной работы, без них не обойтись, если вы занимаетесь в зале, потому что энергия может высвободиться быстро только из глюкозы, а жир сжигается медленнее. Так что при отказе от углеводов продуктивные занятия немыслимы.

В отношении того, сколько именно их нужно. Их количество находится в прямой зависимости от того, насколько интенсивны ваши тренировки. Чем больше нагрузки, тем больше углеводов. Но поскольку у некоторых понятие «больше сладостей» может вызвать мысли о бочке меда, оговоримся, что «больше» – это примерно пять-шесть ложек меда или триста граммов фиников в день.

Что касается кондитерских изделий с кремом, то придется о них забыть, и надолго. Калорийность кусочка торта равна двум комплексным обедам! Причем крем – это сплошной жир с сахаром.

Однако есть углеводы, которые имеют совершенно другой КПД, как энергоносители. Это растительная клетчатка. Она мало усваивается, зато в ней масса растительных белков (особенно в злаковых культурах), натуральных витаминов и микроэлементов, она является необходимой для нормального функционирования кишечника. Овощи должны составлять большую по объему часть рациона. Исключение – высококрахмалосодержащие культуры – картофель, кукуруза, бобовые. Их не должно быть много.

Макароны – в ограниченных количествах, и только высшего сорта.

Мука и крахмал – в ограниченных количествах.

Сдоба – без нее можно обойтись, так же, как и без манной крупы.

Хлеб и крупы – грубого помола.

Зато кисломолочные продукты полезны во всех отношениях, единственно, о чем следует задуматься – о содержании в них жира. Если же они обезжиренные, то йогурт, кефир, творог и ряженка очень полезны и для фигуры, и для здоровья. Кроме того, что они богаты белком и молочным сахаром, который не откладывается в виде жира, кисломолочные продукты выводят из организма шлаки и стабилизируют работу желудка и кишечника.

Чем больше вы хотите похудеть, тем меньшее количество пищи вам следует употреблять – это очевидно. Обычно уменьшение жиров до 25 граммов в день, а углеводов – до 200 граммов каши (или мюсли, если кто-то не любит каши), и 200 граммов овощей для салата (помним о том, что нам нужно еще ложек пять меда или немного сладких сухофруктов), и 120 граммов белка в виде сыров, мяса, творога – это достаточно жесткое ограничение, которое приводит к быстрой потере веса и не приносит вреда.

В предлагаемой таблице указаны сведения о продуктах, их калорийности и химическом составе. Это поможет вам избежать ошибок при составлении диеты.

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5
ОВОЩИ И БАХЧЕВЫЕ КУЛЬТУРЫ				
Арбуз	0,7	—	9,2	38
Баклажаны	0,6	0,1	5,5	24
Брюква	1,2	0,1	8,1	37
Горошек зеле- ный	5,0	0,2	13,3	72
Грибы	1,7–3,0	—	2,0–3,5	25–31
Дыня	0,6	—	9,6	39
Кабачки	0,6	0,3	5,7	27
Капуста бело- кочанная	1,8	—	5,4	28
Капуста крас- нокочанная	1,8	—	6,1	31
Зеленый лук	1,3	—	4,3	22
Лук репчатый	1,7	—	9,5	43
Морковь	1,3	0,1	7,0	33
Огурцы грун- товые	0,8	—	3,0	15
Огурцы пар- никовые	0,7	—	1,8	10
Перец слад- кий зеленый	1,3	—	4,7	23
Перец слад- кий красный	1,3	—	5,7	27
Петрушка ко- рень	1,5	—	2,9	16
Редис	1,2	—	4,1	20
Редька	1,9	—	7,0	34
Репка	1,5	—	5,9	28

Салат	1,5	—	2,2	14
Свекла	1,7	—	10,8	48
Томаты	0,6	—	2,9	14
Зеленая фасоль	4,0	—	4,3	32
Хрен	2,5	—	16,3	71
Чеснок	6,5	—	21,2	106
Шпинат	2,9	—	2,3	21
Щавель	1,5	—	5,3	28
ФРУКТЫ				
Абрикос	0,9	—	10,5	46
Алыча	0,2	—	7,4	34
Ананас	0,4	—	11,8	48
Апельсин	0,9	—	8,4	40
Банан	1,5	—	22,4	91
Вишня	0,8	—	11,3	49
Гранат	0,9	—	11,8	52
Груша	0,4	—	10,7	42
Инжир	0,7	—	13,9	56
Кизил	1,0	—	9,7	45
Персик	0,9	—	10,4	44
Слива	0,8	—	9,9	43
Финики	2,5	—	72,1	281
Хурма	0,5	—	15,9	62
Черешня	1,1	—	12,3	52
Яблоки	0,4	—	11,4	46
Сухофрукты	4,0	—	70,0	270

КРУПЫ И ЗЕРНОВЫЕ				
Гречневая	12,3	2,6	68,0	329
Манная	11,3	0,7	73,3	326
Овсяная	11,9	5,8	65,4	345
Перловая	9,3	1,1	73,7	324
Пшенная	12,0	2,9	69,3	334
Рисовая	7,0	0,6	73,7	323
Геркулес	13,1	6,2	65,7	355
Кукурузная	8,3	1,2	75,0	325
БОБОВЫЕ				
Бобы	6,0	0,1	8,3	58
Горох	23,0	1,5	57,7	320
Соя	34,9	17,3	26,5	395
Фасоль	22,3	1,7	54,5	309
ХЛЕБ И МУКА				
Хлеб ржаной	4,7	0,7	49,8	214
Хлеб пшеничный	7,7	2,4	53,4	254
Сдоба	7,6	4,5	60,0	297
Сухари пшеничные	11,2	1,4	72,4	331
Мука пшеничная	10,5	1,0	73,5	327
Мука ржаная	6,9	1,1	76,9	326
МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ЯЙЦА				
Брынза	17,9	20,1	—	260
Йогурт	5,0	1,5	3,5	51

Кефир не- жирный	3,0	0,1	3,8	30
Молоко	2,8	3,2	4,1	59
Молоко сухое	25,6	25,0	39,4	475
Молоко сгу- щенное	7,0	7,9	9,5	135
Молоко сгу- щенное с са- харом	7,2	8,5	56,0	315
Простокваша	2,8	20,0	3,6	205
Ряженка	3,0	6,0	4,1	85
Сливки 20 %	2,8	20,0	4,0	205
Сметана 20 %	2,8	20,0	3,1	206
Сырки слад- кие	7,1	23,0	27,5	340
Сыр «Россий- ский»	23,4	30,0	—	371
Сыр «Поше- хонский»	26,0	26,5	—	334
Сыр «Гол- ландский»	26,8	27,3	—	361
Сыр плавле- ный	24,0	13,5	—	226
Творог жир- ный	14,0	18,0	1,3	156
Творог не- жирный	18,0	0,6	1,5	86
Яйцо куриное без скорлупы	12,7	11,5	0,7	157
Яйцо перепе- линое	11,9	13,1	0,6	168

Яичный порошок	45	37,3	7,1	542
МЯСО И МЯСОПРОДУКТЫ				
Баранина	16,3	15,3	—	203
Баранье сердце	13,5	2,5	—	82
Бараньи почки	13,6	2,5	—	77
Баранья печень	18,7	2,9	—	101
Говядина	18,9	12,4	—	187
Говяжье вымя	12,3	13,7	—	173
Говяжьи мозги	9,5	9,5	—	124
Говяжья печень	17,4	3,1	—	124
Говяжьи почки	12,5	1,8	—	66
Говяжий язык	13,6	12,1	—	163
Кролик	20,7	12,9	—	199
Свинина нежирная	16,4	27,8	—	316
Свинина жирная	11,4	49,3	—	489
Свиная печень	18,8	3,6	—	108
Свиные почки	13,0	3,1	—	80
Свиное сердце	15,1	3,2	—	89
Свиной язык	14,2	16,8	—	208

Телятина	19,7	1,2	—	90
Цыплята	18,7	7,8	0,4	156
Гуси	16,1	33,3	—	364
Индейка	21,6	12,0	0,8	197
Куры	20,8	8,8	0,6	165
Утки	16,5	61,2	—	346
ГАСТРОНОМИЧЕСКИЕ ТОВАРЫ				
Вареная колбаса диетическая	12,1	13,5	—	170
Вареная колбаса	12,5	22,0–28,0	—	250–280
Сосиски вареные	10,1–12,5	20,0–31,5	0–1,9	220–350
Варено-копченая колбаса	17–19	40–45	—	420–460
Сервелат	28	27	—	360
Полукопченая «Краковская»	16,2	44,6	—	466
Полукопченая «Полтавская»	16,4	39,0	—	417
Сырокопченая	20–22	50–52	—	500–550
Грудинка	7,6	66,8	—	632
Корейка сырокопченая	10,5	47,2	—	467
Ветчина	22,6	20,9	—	279

Консервы из говядины тушеной	16,8	18,3	—	232
Консервы из свинины тушеной	14,9	32,2	—	349
Колбасный фарш	15,2	15,7	2,8	213
РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ				
Горбуша, кета, минога, сайра, семга, нототения, палтус, сом, ставрида	14,5–18,4	6–10	—	120–160
Камбала, карась, карп, корюшка, минтай, налим, навага, окунь, путасу, судак, треска	17–21	0,3–3	—	70–90
Сайра, сельдь, семга	17–21	18–22	—	220–260
Стерлядь, угорь	15–17	16–30	—	320–340
Кальмар	18	0,3	—	75
Крабы	16	0,5	—	69
Креветки	18	0,8	—	83
Морская капуста	0,9	0,2	3,0	5

КОПЧЕНАЯ РЫБА, ИКРА И КОНСЕРВЫ				
Копченый лещ	32,8	4,5	—	172
Копченая салака	25,4	5,6	—	152
Копченая треска	26	1,2	—	115
Копченый угорь	16	35,5	—	386
РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ				
Сардины в масле	17,9	19,7	—	249
Скумбрия в масле	19,5	15,8	—	220
Сайра в масле	18,3	23,3	—	283
Шпроты	17,4	32,4	0,4	364
Бычки в томате	12,8	8,1	5,2	145
Камбала в томате	13,7	6,3	4,8	132
Кета в томате	19,7	8,2	4,1	168
Ставрида в томате	14,8	8,3	7,3	161
Судак в томате	14	5,3	3,7	119
Щука в томате	14,2	4	3,6	108
Горбуша натуральная	20,9	5,8	—	138
Кета натуральная	21,5	4,8	—	131

Печень трески	4,2	65,7	—	613
Тунец	22,7	0,7	—	96
Икра кетовая	31,6	13,8	—	251
Икра осетровая зернистая	28,9	9,7	—	203
Икра осетровая пробойная	36	10,2	—	123
ЖИРЫ И МАСЛА				
Говяжий и бараний жир	—	99,7	—	897
Шпик	1,4	92,8	—	816
Маргарин для бутербродов	0,5	82	1,2	744
Майонез	3,1	67	2,6	627
Масло растительное	—	99,9	—	899
Масло сливочное	0,6	82,5	0,9	748
Масло топленое	0,3	98	0,6	887
СЛАДОСТИ И КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ				
Мед	0,8	—	80,3	308
Зефир	0,8	10,2	78,3	384
Ирис	3,3	7,5	81,8	387
Мармелад	—	0,1	77,7	296
Карамель	—	0,1	77,7	296
Конфеты в шоколаде	2,9	10,7	76,6	396

Пастила	0,5	—	80,4	305
Сахар	0,3	—	99,5	374
Халва	12,3	29,9	53	513
Шоколад	6	35,5	52,5	543
Вафли с фруктовой начинкой	3,2	2,8	80,1	342
Вафли с кремовой начинкой	3,4	30,2	64,7	530
Слойка с кремом	5,7	25,6	52,7	454
Пирожное бисквитное	4,7	9,3	84,4	344
Пряники	4,8	2,8	77,7	336
Торт бисквитно-кремовый	4,7	20	49,8	386
Торт миндальный	6,6	35,8	46,8	524
ОРЕХИ И СЕМЕНА				
Арахис	26,3	45,2	9,7	548
Грецкие орехи	13,8	61,3	10,2	648
Миндаль	18,6	57,7	13,6	645
Семечки подсолнечника	20,7	52,9	5	578
Фундук	16,1	66,9	9,9	704
НАПИТКИ				
Абрикосовый сок	0,5	—	14	56

Апельсиновый сок	0,7	—	13,3	55
Виноградный сок	0,5	—	12,6	52
Вишневый сок	0,7	—	12,2	53
Мандариновый сок	0,8	—	9,6	41
Свекольный сок	1	—	14,6	59
Томатный сок	1	—	3,3	18
Яблочный сок	0,5	—	11,7	47
Лимонад и другие газированные напитки	—	—	7,5	31
Квас	0,2	—	5	25
Пиво	0,6	—	4,8	37
Вино столовое	0,2	—	0,2	70

Полезные продукты

Несмотря на обилие полуфабрикатов на прилавках магазинов, не забывайте о том, что свежие продукты полезнее. Покупайте свежие овощи и фрукты. Хранить их можно в обработанном виде, так, чтобы приготовить салат за несколько минут. Овощи, особенно сырые, – должны стать главной частью вашего меню. Не забывайте и о зелени – петрушке, укропе, базилике.

Что касается фруктов, то без них ваша жизнь на диете будет скучной и лишенной десертов. Чем больше будет их список, тем лучше.

Из мяса выбирайте говядину, телятину, курицу.

Рыба полезна любая, даже жирная.

Но есть продукты, которые особенно полезны как для вашей фигуры, так и для кожи.

Это лимоны, которые богаты витамином С и пригодны для всего – и как заправка к салатам, и как ароматизатор напитков, и как косметическое средство.

Черника, которая способствует восстановлению коллагеновых волокон.

Ананасы – они содержат бромелайн, который расщепляет жир и входит в состав многих средств для похудения.

Хурма – очень богата минеральными солями и витаминами. Кстати, маска из хурмы – прекрасное омолаживающее средство.

Сухофрукты – изюм, абрикосы, инжир.

Орехи и семечки – но ими не следует злоупотреблять по причине большого количества жиров. Но эти жиры растительные, и они намного полезнее, чем растительное масло.

Морковь – содержит большое количество бета-каротина, защищающего кожу от воздействия солнечных лучей.

Крупы грубого помола – овес, просо, ячмень, отруби, геркулес. Они содержат большое количество клетчатки и растительного белка. Грибы – богаты селеном, антиоксидантом, уменьшающим воздействие свободных радикалов на организм.

Лосось и другая красная рыба – богаты основными жирными кислотами и сохраняют влагу в коже.

Яйца – содержат большое количество цистеина. Эта аминокислота необходима для роста и укрепления тканей организма.

Кисломолочные обезжиренные продукты – обезжиренный йогурт без вкусовых добавок, можно со свежими фруктами, пресованный творог (с пониженным содержанием жира и без добавок соли), обезжиренное молоко, кефир, ацидофилин и ряженка.

На основе этих рекомендаций вы сможете сами составить меню, ориентируясь на свой распорядок дня, время проведения занятий, кулинарные пристрастия. Но об этом следует поговорить отдельно.

Диета – это еще и определенный режим питания. Частое, дробное «подпитывание» небольшими порциями снижает чувство голода. Так говорят. И кто это пробовал – у многих получалось? Обычно эти «дразнилки» никто долго не выдерживает. Хотя теоретически это, действительно, возможно. Диета должна быть реальной, только тогда она поможет.

Диета – только тогда диета, когда вы знаете, что будете есть. Но часто мы об этом не имеем понятия и едим что попало. Фаст-фуд – это то, на что списывают много грехов. Но ассортимент в современных бистро и кафе позволяет выбрать из меню то, что не принесет вреда. Пирожное замените бананом, бутерброд – отбивной с салатом из овощей. И по цене это будет не дороже. Список блюд в ресторане, которые вам подойдут, – также не проблема. Это рыба, отварное или заливное мясо.

Неправильный подбор продуктов не только помогает приобрести болезни пищеварительного тракта – он порождает бессистемное, безответственное отношение к пище. Проблема не в той или иной диете, а в полном отсутствии какой-то системы в питании. Мы не питаемся, а просто поглощаем пищу. Диетологи и гастроэнтерологи считают, что наличие любой, даже не во всем правильной системы питания, с определенными пристрастиями и традициями, лучше полного ее отсутствия. Ваш желудок не приспособлен для того, чтобы в него бросали все подряд. Если мы знаем, что будем есть на завтрак, обед или ужин, мы готовы. Если же мы бежим в ближайшее кафе или просто открываем холодильник, хватаем «что-нибудь» – наш пищеварительный тракт получает шок. Если говорить о детях, то они часто понятия не имеют, что им «дадут», и это плохо. В культурной семье меню обсуждается заранее. Это замечание заслуживает вашего внимания, поверьте. Доказательством этому может служить следующее. Все мы знаем, как готовят пищу в больницах и пионерских лагерях. Она не лучшего качества, не из лучших продуктов и иногда ее готовят не совсем добросовестные люди. Но все же люди гораздо реже страдают от расстройств пищеварения, чем тогда, когда они дома едят «хорошую» домашнюю пищу из свежайших продуктов, приготовленную по бабушкиным, безусловно, хорошим рецептам, но бессистемно, по принципу случайных комбинаций. Все дело в том, что есть такое понятие, как меню и режим приема пищи. Все его знают, и даже помимо нашего сознания наш желудок «знает», что мы будем есть, сколько и когда. Вот и весь секрет.

Кулинарная обработка продуктов

От нее зависит, насколько усваиваемой будет пища, сколько полезных веществ сохранится в ней. Конечно, тушение и варка на пару лучше, но не все любят такую пищу. Скоро-варка и толстостенные кастрюли – это хорошие помощники хозяйки. Если вам не хватает остроты, прибавьте к этому острые салаты. В процессе кулинарной обработки, чем меньше воды, тем лучше. Жарить, особенно во фритюре, не рекомендуется.

В процессе жарки продукты насыщаются нежелательными жирами и превращаются в пищу с громадным числом калорий. А витамины разрушаются при температуре кипящего жира почти полностью. И еще одно важное правило (или совет). Значительное количество витамина С разрушается от соприкосновения с железом. Когда вы готовите салат или готовите сок – трите овощи на пластиковой терке, а железную отложите.

ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ ТЕМ, КТО ХУДЕЕТ

Каждый, кто соблюдает диету, желает, чтобы она была легкой, безвредной и эффективной. Можно найти массу советов, и не все они однозначны и полезны. Многие из них не приносят ничего, кроме вреда. Мы решили привести и те, и другие.

♦ Одни советуют пить жидкости во время диеты, другие рекомендуют этого не делать. Пить много можно и нужно, но при этом лучше пить минеральную воду, а не дистиллированную, не пить газированных напитков, особенно сладких. Минеральная вода со льдом – идеальное питье, поскольку на согревание также тратятся калории. Можно добавить в воду лимон.

♦ Ограничивать ли потребление соли? Это зависит от того, сколько вы ее потребляете обычно, есть ли у вас заболевания почек и отеки. Если отеков нет, то уменьшение количества соли приведет к тому, на что рассчитаны многие шарлатанские диеты – на быстрый визуальный, но, к сожалению, мнимый эффект потери веса. На самом деле обезвоживание состарит вашу кожу, сделает целлюлит более заметным, а после того, как вы вернетесь к нормальному потреблению соли, вода вернется в ткани и похудение закончится.

♦ Ограничить ли острые блюда и отказаться ли от приправ? С одной стороны, острые блюда возбуждают аппетит, а с другой стороны – ускоряют обмен веществ. Одно уравнивает другое. Так что имеет значение, разгорается ли ваш аппетит от пряностей или нет. Если нет, то пряности полезны. Употребляйте в пищу вещества, которые содержат много клетчатки и ускоряют обмен веществ. Очень много таких веществ содержится в семенах. Впрочем, вытяжки из таких растений, как фенхель, кардамон, водоросли, репей, корица и льняное семя содержатся во многих «чудодейственных сборах». На самом деле мы вполне самостоятельно можем включить эти вещества в свой рацион.

♦ Следовать ли совету есть небольшими порциями? Это не имеет смысла, когда вы не видите, во что перерастают эти «перекусы». Хотя, если вы отдельно приготовите свою дневную порцию, и будете ее есть понемногу – то, возможно, это вам поможет. Но я не знаю ни одного человека, занятого на работе, который так бы делал. Это крайне неудобно, да и смешно. И главное, непонятно – как это все разогревать, или вся еда – это тарелка холодной каши или один бутерброд. Идея неплохая, но малореальная.

♦ Советуют долго и тщательно сервировать стол. Это неплохо, если вы не пробуете пищу в это время. Если для вас это трудно, не соблазняйте себя! Или накрывайте быстро, или попросите это сделать за вас. А вот маленькие тарелки, разложенная красиво еда, полная сервировка и отсутствие музыки и телевизора – это хорошо. Тщательно и долго пережевывайте пищу – и чувство насыщения придет от меньшего количества еды.

♦ Всячески оттягивайте прием пищи – примите ванну, отдохните, позвоните подруге. И никогда не ешьте стоя!

♦ Алкоголь возбуждает аппетит, и очень калориен, так что бокал вина – это серьезное нарушение диеты. Но рюмка коньяка – еще хуже. А те диеты, которые предписывают не есть и пить вино, могут привести к алкоголизму. Могут и не привести, но это – русская рулетка. Отложите возлияния до того момента, когда будете праздновать вашу новую фигуру.

♦ Запахи, или ароматерапия, могут существенно облегчить похудение. Запах духов, если он не фруктовый, снижает аппетит. Но и запахи пряностей отвлекают от навязчивых мыслей о еде. Если вы знаете, что какой-то аромат понижает ваш аппетит, сделайте следующее. Возьмите небольшую коробочку, флакон – это могут быть небольшой футлярчик от лекарств, старая пудреница или маленькая бутылочка. Поместите туда душистую травку

или накапайте на ватку ароматическую эссенцию. Хорошо, если она будет натуральной. Поставьте ее рядом с собой и когда захочется что-то съесть, понюхайте. Предупреждение, без которого нельзя обойтись – если вы аллергик, или у вас есть заболевания вроде бронхиальной астмы, тогда этот метод вам не подходит, к сожалению. И еще – запахи следует время от времени менять – обоняние адаптируется к запахам.

Почему трудно соблюдать диету

Вокруг масса соблазнов и ситуаций, которые мешают придерживаться диеты. Как питаться, к примеру, на работе? Конечно, лучше всего взять обед с собой. Но не всегда на работе есть условия для того, чтобы поесть. Огромное количество людей обедает в кафе, быстро или не обедает совсем. Не обедать вредно. Если вы не можете взять на работу приготовленный дома салат с кусочком мяса или курицы, возьмите хотя бы фрукты. Можно взять свежевыжатый сок. Тот сок, который можно заказать в любом кафе, скорее всего, содержит сахар и консерванты. Можно купить йогурт. Некоторые заказывают бульон. Поинтересуйтесь, натуральный ли он или из концентрата. Бульонный кубик вам не нужен. Вообще нужно постараться найти такой вариант, при котором соблюдение диеты не становилось бы проблемой. Все-таки большинство людей могут взять на работу ланч или обед из дома.

Хотя возможны ситуации, когда невозможно отказаться от обеда или ужина в ресторане или кафе. Это может быть связано с бизнесом или семейными традициями. Главное – вам грозит нарушение диеты, и этого трудно будет избежать.

Что делать?

Прежде всего изучить меню. Выбрать блюда, которые вам подходят, особенно это касается десерта. Но если нарушение диеты неизбежно, то придется на следующий день устроить разгрузку – с кефиром или без него. Можно воспользоваться сжигателем жиров типа Хитозана или подобным препаратом ферментного действия, который не нужно применять длительными курсами. И, разумеется, увеличить физическую нагрузку.

Однако этим проблемы не исчерпываются. К сожалению, не всегда можно рассчитывать на понимание домашних. То есть, в общем, все «за», но никто не готов вместо вас готовить обед, чтобы вам было легче контролировать свой аппетит. И совсем редко домашние соглашаются сидеть на диете вместе с вами. Они, впрочем, и не должны это делать. Тем более что у большинства женщин – дети, у многих – пожилые родители и муж, который, может, и сел бы на диету, если бы речь шла о вашей жизни, но просто ради того, что вам хочется похудеть – таких мужей единицы. А еще чаще – все едят в разное время – дети, муж, родители. Не стоит делать из этого трагедию. Просто немного перестройте свою кухонную деятельность.

Во-первых – готовьте сразу на весь день. Прекрасно, если есть микроволновая печь или пароварка. Эти приборы позволяют разогревать любые горячие блюда, приготовленные заранее.

Во-вторых – научитесь готовить, не пробуя. Многие из нас так «напробываются» на кухне, что не поможет никакая диета. Причем наш мозг не считает это едой, и чувство голода не притупляется от таких дегустаций. Проанализируйте рецептуру – многие не пробуют еду, когда готовят, и это не отражается на качестве пищи. Правда, пока вы этому не научитесь, вам придется просить попробовать кого-то из домашних. И это даже хорошо, потому что это реальный способ привлечь членов семьи к домашним делам, научить детей и мужа готовить. Все общие дела, как известно, объединяют, так что вместо того, чтобы начинать военные действия за свою свободу от кухни, просите домочадцев о такой помощи, которую они готовы вам предоставить. Кроме того, что это полезный обмен опытом, объединяющее семью мероприятие, такие просьбы воспринимаются как уважительное отношение к вкусам всех членов семьи. Понимайте их – и они тоже научатся вас понимать. Возможно, именно так вам удастся добиться того, что кто-то сам предложит помощь или заменит вас на кухне на время вашей программы похудения.

Вообще, домашнее меню – это камень преткновения для многих. Семейные традиции, которые приходят от родителей, дополняются новыми, которые возникают по мере появле-

ния новых продуктов и полуфабрикатов, новой бытовой техники. Иногда то, что хорошо и полезно, никак не приживается. Менять домашние традиции трудно, и сделать это за один день не удастся. Придется постепенно приучать домочадцев к более здоровой пище. А до того, как это получится, придется иногда употреблять сжигатели жиров, если случайно вам не удастся уклониться от маминых пельменей или куска торта, который коварная свекровь испечет вам назло.

Что нужно вашей коже

Коллагеновые волокна – это то, что обеспечивает эластичность, упругость и форму вашей коже. Коллаген входит в состав белков и синтезируется в организме. Причем достаточно медленно. Это материал, который весьма не стоек к воздействиям внешней среды. Разрушается он быстро, а восстанавливается крайне медленно. Утрачивание кожей коллагеновых волокон – большая видимая часть процесса старения. Считается, что это старение начинается сразу же после достижения половой зрелости. Это, правда, лишь отчасти, то есть, да, конечно, как только организм перестает расти, начинается медленное обратное развитие. Но быстрая потеря коллагена кожей – не фатальное явление. Что нужно делать, чтобы это происходило как можно медленнее?

Во-первых, нужно уменьшить или совсем исключить все вредные влияния на кожу.

Во-вторых, нужно обеспечить поступление в организм веществ, из которых коллаген синтезируется.

Разумный подход не только замедлит старение, но может исправить те явления, которые еще не приняли необратимый характер.

Вещества, разрушающие кожу, – химически активные вещества, причем они химически взаимодействуют с кожей как снаружи, так и изнутри. Их называют свободными радикалами, но химический состав их весьма разнообразен. Это название дано таким «вредным» соединениям в силу того, что они заставляют белки вступать в реакцию и разрушаться. А их перечень очень велик – это табачный дым, всевозможные выхлопы, перенасыщенные жирные кислоты, шлаки, которые не выводятся из организма из-за запоров.

Как им противостоять? Конечно же, с помощью веществ, которые активно взаимодействовали бы с этими вредными примесями и делали бы их неактивными. Такие вещества также весьма разнообразны по химическому составу, но из-за этого своего качества – связывать вредные свободные радикалы и делать их неопасными – они называются антиоксидантами, так как препятствуют процессу окисления тканей и белков этими самыми свободными радикалами. Организм и сам способен производить собственные антиоксиданты в виде ферментов.

Это витамин С, провитамин А, или бета-каротин, и минерал селен. Для синтеза ферментов, препятствующих старению, нужны цинк, марганец и медь.

Не зря мы писали об ананасах, папайе и киви – они содержат вещества, которые нужны для восстановления собственного коллагена кожи.

Точно так же, как и для подкожно-жировой клетчатки, для состояния самой кожи важны капилляры. Неразвитая капиллярная сеть или большая прослойка жира затрудняют и замедляют обменные процессы в коже. И, напротив, развитая и здоровая капиллярная сеть с эластичными стенками тоже нуждается в коллагене, витамине С и калии, которые обеспечивают процесс обмена между клеткой и капиллярной сетью. Мы видим, что вещества и продукты, полезные для кожи, одновременно полезны и для обмена веществ, и для фигуры.

Хотя этот раздел – о питании, и наружные средства для борьбы с целлюлитом, а также средства для ухода за кожей во время похудения и во время занятий – тема отдельной главы, но не вспомнить об этом нельзя.

Для ухода за кожей следует применять средства, которые содержат те же вещества, которые рекомендованы для приема внутрь – биофлавоноиды и антиоксиданты, витамины С, В, Е и А, коллаген, увлажняющие компоненты и питательные вещества. В периоды соблюдения диеты нужно особенно тщательно следить за кожей. Вполне уместно применение линии «экстренная помощь» любой хорошей фирмы в виде короткого курса.

Средства для похудения

Самое время написать о средствах для похудения, для того чтобы вы поняли, насколько неразумно рассчитывать на то, что какое-то средство полностью может заменить вам уход за собой и гарантирует избавление от избыточного веса и целлюлита.

Те, кто желает сбросить лишний вес и избавиться от целлюлита, часто интересуются средствами, которые предлагаются для решения этой проблемы, а также питанием, диетами и режимом питания во время занятий.

Чаще всего женщинам хочется усилить эффект диеты, их очень интересует, какие средства можно использовать для этого. Понятно, что в случае, если женщина уже пришла в зал, она не страдает той проблемой, которой озабочена Инна из знаменитой рекламы. Ей не надо «как-то прощсе». Чаще всего речь идет о средствах, которые могут помочь решить некоторые конкретные проблемы, и об ускорении процесса похудения, усиления противоцеллюлитного эффекта.

То, что эликсира, который волшебным образом возвратит вам без всяких усилий и фигуру, и красоту, не существует, понимают не все. Поэтому хотелось бы рассмотреть те особо опасные средства, которые пользуются, к сожалению, наибольшим спросом именно из-за того, что с их помощью действительно можно похудеть. Мы так привыкли к тому, что все хорошее продают из-под прилавка, что многих не смущает то, что большинство из этих средств не рекомендовано, запрещено или предполагает специальные рецепты, что не говорит об их безопасности.

Так чего же можно ожидать от средств для похудения, и какие проблемы можно решить с их помощью?

В хорошем клубе всегда можно найти информацию как о косметических средствах, которые помогут вам в решении ваших проблем – современных линиях средств от целлюлита и для ухода за кожей, различных сопутствующих аксессуарах и аппаратах-помощниках – массажерах, тренажерах, миостимуляторах и еще многих вещах, которые могут вызвать интерес у клиентов. Средства для похудения и борьбы с целлюлитом заслуживают подробного освещения. Совершенно необходимо, чтобы людям, которые решают эту проблему, можно было получить правдивую и исчерпывающую информацию о том, что же может помочь в действительности.

Чем больше клуб дорожит своей репутацией, тем правдивее информация, которой он делится со своими клиентами. Многие клиенты следуют советам и приобретают препараты, которые рекомендуют консультанты и диетологи. В том случае, когда средство, рекомендованное тренером, диетологом или консультантом, вызывает нежелательные последствия или не оправдывает надежд клиента, репутация заведения резко падает. Поэтому все, что рекомендуется на занятиях, должно быть именно тем, что нужно клиенту. Некоторые зарабатывают не совсем добросовестным, и даже больше – преступным путем, продавая и предлагая препараты, которые не приносят пользы, или приносят вред, или их действие не соответствует рекламе. Владельцам и работникам клубов этого делать не следует – наоборот, они должны всячески предупреждать клиентов о негативных последствиях того или иного средства, исходя из двух побуждений – для того чтобы не быть обвиненными в бесполезности методики и для того чтобы не причинить вред человеку, который доверился вам.

Тем же, кто занимается улучшением своей фигуры самостоятельно, будет полезно знать, чего можно ожидать от того или иного препарата, который реклама предлагает людям в качестве средства для похудения и антицеллюлитного средства.

МНОГИЕ ХОТЯТ СНИЗИТЬ АППЕТИТ

Естественно, ведь после занятий в бассейне, или бани, или аэробики аппетит разыгрывается. Вы боитесь, что тот вес, который вы потеряли, тут же восполнится. Это доставляет некоторые неудобства, и людям хочется меньше думать о еде – то есть терять вес как можно комфортней.

Что предлагает реклама?

Лекарства, которые снижают аппетит – это лекарства, которые выписывает врач. Все лекарства для снижения аппетита содержат психотропные вещества – амфетамины, серотонин или кофеин. Многие из тех препаратов, которые выписывались ранее, сегодня запрещены. **Разрешены два – ксеникал и меридия (орлистат, сибутрамин).** Остальные можно достать на черном рынке, но делать это мы не советуем – вы расплатитесь депрессией, расстройством сна, а возможно, и более серьезными нарушениями здоровья. Они применяются при ожирении тяжелой степени, и их применение оправдано, наверное, только в этом случае. Полностью безопасными назвать их нельзя, но...они, по крайней мере, не запрещены.

Подобными свойствами обладают **препараты на основе гуараны и кофе.** Их действие – это свойство кофеина снижать аппетит. К ним можно прибавить **препараты на основе зеленого чая.** Они действуют намного мягче, но, к сожалению, таблетки, содержащие кофеин или гуаранин, нельзя принимать тем, кто страдает артериальной гипертонией, бессонницей, а так же людям пожилого возраста, беременным и кормящим матерям. Злоупотреблять ими не стоит, так как все знают, что бодрящий эффект кофеина со временем приводит к обратной реакции, и, кроме этого, кофеин вызывает определенное привыкание. Однако эти средства можно считать относительно действенными и безопасными, особенно если речь идет о зеленом чае – он имеет множество полезных свойств.

В аптеках можно купить различные конфеты, которые тормозят аппетит. Тот же эффект вы получите, если будете есть, не торопясь. В этих конфетках содержатся психотропные вещества типа серотонина, которые скорее вредны, чем полезны.

СРЕДСТВА, ИСКУССТВЕННО ВЫЗЫВАЮЩИЕ ЧУВСТВО НАСЫЩЕНИЯ

В основном, это препараты, которые разбухают и занимают значительный объем в желудке, чем препятствуют его заполнению едой, вызывая чувство насыщения. Их основа – микрокристаллическая целлюлоза. Вместо нее вполне можно употреблять отруби и блюда из продуктов, богатых растительной клетчаткой. Единственная разница – растительные продукты все же натуральные. А МКЦ – это почти то же самое, что клей для обоев. Что немаловажно для женщин, ведь запах изо рта при употреблении некоторых из них очень неприятный. Есть, правда, и препараты на основе растительного сырья – например, семян подорожника, например, «Бекунис». Немногим лучше коктейли типа «Доктор Слим». Но исследования показали, что продается часто товар некачественный, и что там, в этом коктейле, вы не поймете, даже прочтя инструкцию.

Эти препараты полезны тем, кто не может не есть. Когда вы прекращаете их принимать, вы едите больше, чтобы заполнить желудок. И, соответственно, поправляетесь, как на дрожжах. Естественно, эти препараты вам могут повредить, если у вас не все в порядке с желудком и кишечником. И еще один момент – вы таким образом, «сбиваете с толку» свое пищеварение, а ведь организм «дозирует» пищеварительные ферменты, ориентируясь на объем пищи – вам грозят расстройства желудка и запоры после отмены препарата. Пектины (яблочные, цитрусовые и пр.), отруби, водоросли, орехи, овощи, бобовые и все зерновые относятся к продуктам с «низким гликемическим индексом». Они медленно всасываются, не дают увеличения глюкозы в крови и вполне заменят эти средства.

МОЧЕГОННЫЕ И СЛАБИТЕЛЬНЫЕ

Их любят представлять как «средства для очистки», а еще лучше – «для глубокой очистки» вашего организма. Очистки очень мало, не больше, чем от кефирной диеты, а вреда

может быть много, в зависимости от того, из чего составлены эти сборы трав. Некоторые из них весьма и весьма подозрительны. Например, средства, которые действуют на толстый кишечник, ускоряют передвижение его содержимого. Содержащиеся в них смолистые вещества вызывают раздражение кишечника, которое проявляется неприятными схваткообразными болями внизу живота. Это в основном касается широко разрекламированных чаев для похудения, которые надо принимать натошак перед завтраком, вечером после ужина, так как их слабительное действие обычно проявляется через 8-10 часов, в зависимости от конкретного содержания сбора. Такие травы, как хвощ, зверобой, толокнянка, полезны далеко не всем.

Неизвестно, что вы получите вместе с очищением, но точно не похудеете. Вернее, похудеете, но эта потеря веса – иллюзия, просто ткани избавляются от воды, а кишечник – от содержимого. Но соли нужны организму, и длительное применение мочегонных и слабительных средств может серьезно подорвать обмен веществ. Что же касается потери веса, то он возвращается сразу же после прекращения приема лекарств вместе с отеками и целлюлитом.

СЖИГАТЕЛИ ЖИРОВ

Это препараты, которые пользуются особым спросом. Особого внимания заслуживают ферментные препараты с адсорбирующим действием. Действие их заключается в том, что они препятствуют процессу расщепления жиров. Лучшие среди таких препаратов – отечественные препараты «Хитозан» и «Кружхитозан», которые изготовлены из панциря дальневосточного краба. «Фэт трансформер» или «Преобразователь Жира» – американские аналоги. Но отечественные, как утверждают специалисты, лучше, надежнее и, что немало важно, дешевле.

Кстати, на основе хитозана создан и сорбент – «Хитамин». Помимо того, что он препятствует всасыванию жира, он обладает адсорбирующим и очистительным действием.

«Челендж» – американский препарат на основе гарсинии камбоджийской, обладает аналогичными свойствами.

Можно сказать, что на сегодняшний день это лучшие сжигатели жиров. Они достаточно безвредны, и очень важно, что их не нужно принимать курсами. То есть в них есть все качества, которые должны вас устроить. Если вы чувствуете, что съели слишком много – примите препарат. Вы от него не зависите и можете не бояться обратного эффекта при отмене. Эти препараты не привязывают к себе и не развращают сознание, подобно препаратам, набухающим в желудке, то есть не создают иллюзий. Они помогают человеку, если он нарушил диету в силу каких-то обстоятельств.

Тем, кто худеет, очень кстати такая «подстраховка».

Препараты выпускаются в таблетках и капсулах. Капсулы принимаются до еды, таблетки – во время еды.

Естественно, при таком режиме приема риск побочных явлений, если даже таковые обнаружатся, снижается на порядок. Но все же не забывайте, что полное представление о действии препарата можно получить только через несколько лет после поступления его в широкую сеть продажи.

ПРЕПАРАТЫ КОМПЛЕКСНОГО ДЕЙСТВИЯ

Многие из них имеют в основе бромелайн – вытяжку из ананаса. Бромелайн – это фермент, который препятствует усвоению жира. Одновременно он содержит много клетчатки. Возможно, эти препараты оказывают более мягкое и разностороннее воздействие, но лишены главного преимущества ферментных препаратов – возможности разового употребления. Все комплексные препараты нужно принимать курсами. После их отмены вес, как правило, возвращается.

«Бромелайн» – ферментный препарат из ананаса. Он слабее, чем «Хитозан», но в него добавлена клетчатка, которой богат этот плод. Комплексный препарат на его основе – «Ананас плюс». Там есть еще и микроцеллюлоза, которая разбухает в желудке. Знаменитая биосистема – также из этого ряда препаратов. Но может, для кого-то это плюс, например, для людей, совершенно не занимающихся физическими упражнениями и не имеющими воли для того, чтобы хоть немного урезать свой рацион. Может, они и достаточно безвредны, но слишком дороги.

НАРУЖНЫЕ СРЕДСТВА

Это всевозможные антицеллюлитные гели и крема. А также мыло, гели для душа, в основном содержащие экстракт морских водорослей. Эти средства не дают никакого похудения. В определенном смысле похудение может быть вызвано удалением излишней влаги из тканей. Как называются эти средства, тем они и являются – средствами от целлюлита, а не средствами для похудения. Без них вы не обойдетесь в лечении своей кожи. Но их еще нужно уметь применять, чтобы они принесли желаемый результат. Действие кремов усиливается массажем, поясами, брюками и шортами, миостимуляторами и сразу после физиопроцедур. Но если вы хотите полностью избавиться от целлюлита, никогда не полагайтесь только на чудодейственный эффект этих средств. Все серьезные фирмы-производители подобных кремов предупреждают, что хороших результатов можно ожидать только тогда, если вы используете эти средства в сочетании с рациональным питанием и комплексом специально подобранных физических упражнений.

Есть еще диетпластыри. Это – пластыри, о которых вы помните, и контролируете свое питание. Это психотерапевтический трюк. Но мозг иногда выкидывает фокусы, и вы можете, наоборот, постоянно испытывать чувство голода с этим пластырем. И что совершенно точно – он не стоит тех денег, которые за него просят.

ПРЕПАРАТЫ И СРЕДСТВА, ВРЕДНЫЕ И ОПАСНЫЕ

Их хватает, поверьте. Реклама обещает чудеса и употребляет слова «чудодейственные», «вековая мудрость», «старинные рецепты», «тибетская медицина». Это стиль мошенников. Похоже, что все они – родственники, или, в крайнем случае, учились у одного гуру. Одно из средств, о котором так можно сказать – это знаменитые тайские таблетки. Кто разработал 200 разновидностей этих таблеток? Исследования, связанные с таблетками для похудения, на самом деле проводились в Тайване в клиниках, и только одно наименование разрешено для распространения в Тайване. Причем тайские медики не скрывают, что это экспериментальный препарат, который является хотя и растительным, но довольно жестким. Он действует как химиотерапевтические препараты, которые наносят вред организму и похудение достигается борьбой вашего организма за выживание. При этом расходуются жировые клетки. Мало того, в тайских таблетках содержатся амфетамины, которые являются психотропными веществами, абсолютно противопоказанными для большинства людей, особенно если имеются нарушения в работе сердца или печени.

Широкая реклама морозника, с которой не могут справиться правоохранительные органы, – это опасная профанация. О принципе его действия можно сказать одно. Это сильнодействующее ядовитое вещество. Конечно, вы похудеете, пока ваш организм будет бороться с отравлением. О том же, что морозник действует как средство, которое способствует похудению или влияет на энергообмен, сведений нет. Зато известно, что он пагубно действует на сердце, сосуды и нервную систему. Кроме того, он плохо выводится из организма, а значит, накапливается.

Морозник китайский используется в Болгарии народными целителями в виде наружного средства для лечения гнойничковых заболеваний, перхоти, как антисептическое сред-

ство, то есть как средство, поражающее живые организмы. И во всех рецептах указывается, что это яд.

Можно понять людей, которые используют его как последнее средство, чтобы вылечить рак, псориаз или другое заболевание, когда не помогает официальная медицина. Но вам-то есть что терять, кроме лишних кило!

И последнее, для тех, кто не знает. Морозник китайский занесен в Красную книгу, официально отнесен к группе ядов и не может продаваться ни в одной аптеке легально. Если вам покажут сертификат – не верьте.

Возможно, к моменту выхода нашей книги в свет появятся новые «волшебные и чудодейственные» средства. Теперь вам будет легче их распознать.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Народная медицина давно определилась с тем, что избыточный вес и плохое состояние кожи взаимосвязаны. Вот несколько старых, но эффективных рецептов из старинных травников.

♦ Этот сбор похож на те, которые продают как «сборы для глубокой очистки и похудения», разве что в случае его самостоятельного составления вы точно знаете, что в него входит. Вы вполне можете приготовить его сами. Смешать в равных количествах цветы бузины черной, ромашки аптечной, липовый цвет, плоды фенхеля и лист мяты перечной, поместить смесь в эмалированную посуду, залить кипятком в соотношении 1:20 (на 1 часть сырья 20 частей воды), закрыть крышкой и поставить в кастрюлю или посуду большего размера с водой. На такой водяной бане, помешивая, поддержать отвар 15 мин, потом остудить и процедить. Принимать по 1 стакану 2–3 раза в день в течение 8–10 недель.

♦ Снижает аппетит настой следующего состава. Смешать 80 г листа ежевики, по 10 г березового листа и листа мать-и-мачехи. Настой готовится в пропорции 1:20. Принимать по 1 стакану 2 раза в день утром и перед обедом. Принимать ежедневно 3–4 недели подряд. После этого сделать перерыв на одну-две недели.

♦ Ванны из отвара лапчатки гусиной: 50 – 100 г сухой травы на 1 ведро воды, довести до кипения и кипятить на малом огне 15 мин. Через каждые 3–4 недели приема нужно делать перерыв на 5–10 дней.

♦ Для уменьшения аппетита помогает настойка из кукурузных рылец. Ее нужно употреблять по 1 ст. л. 4–5 раз в день перед едой. Через каждые 3–4 недели приема нужно делать перерыв на 5–10 дней.

♦ Препараты наружного и внутреннего применения из цистозеры (водоросли, которые продаются в аптеках), давно зарекомендовали себя как хорошее средство от целлюлита. На их основе готовят антицеллюлитные крема и мази, мыло и прочие средства. Но можно приготовить несколько вариантов настоя дома. Смешать 40 г зверобоя и 20 г цистозеры бородастой. Залить 0,5 л кипятка 2 ст. л. смеси и 15 мин нагревать на водяной бане. Через 1 ч процедить и пить по 1 стакану 3–4 раза в день. Через каждые 3–4 недели приема нужно делать перерыв на 5–10 дней.

♦ Смешать 50 г цистозеры бородастой и по 25 г корня солодки и плодов аниса. Через каждые 3–4 недели приема нужно делать перерыв на 5–10 дней. Готовить и принимать настой, как указано выше.

♦ Смешать 50 г травы тысячелистника, 25 г цистозеры бородастой, 20 г коры крушины и 5 г плодов можжевельника.

♦ Смешать 50 г коры крушины, 20 г корня одуванчика, 20 г плодов фенхеля (или укропа) и 20 г листьев мяты перечной. Залить 0,5 л кипятка 2 ст. л. смеси, настоять 1 ч и процедить. Принимать по 1 стакану утром и вечером. Через каждые 3–4 недели приема нужно делать перерыв на 5–10 дней.

♦ Антицеллюлитная маска для тела: 1 ст. ложка измельченной белой глины и 150 г уксуса или сока белены. Все это тщательно смешать, ежедневно делать маски на места пораженные целлюлитом, на 15–20 минут. Через каждые 3–4 недели нужно делать перерыв на 5–10 дней.

Не нужно ставить нереальных задач и помнить, что резкие колебания веса не полезны. Таким образом, если вы приняли твердое решение сбросить вес резко, это обязывает вас подумать о том, что если вы его наберете снова, то ваш целлюлит расцветет пышным цветом. Рекомендованный специалистами максимальный темп – 3–5 кг в месяц. Такой ритм безопасен. Но если вам хочется худеть быстрее, дайте себе обещание, что будете какое-то время контролировать его каждый день, чтобы не допустить его повторного нарастания. Вопреки призывам рекламы, мы считаем своим долгом предупредить об этом. Выбор останется за вами, и кто не поймет женщину, которая решила собрать волю и преобразиться! Это достойная цель, но обрекающая на длительный каждодневный самоконтроль после окончания диеты. Иначе все ваши героические усилия пропадут зря.

ХИРУРГИЧЕСКИЕ И КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ

Хотя наша книга не об этом, мы все же немного коснемся этой темы. Здесь действительно больше вопросов, чем ответов. Самый главный из них – насколько поможет или повредит такой метод в данной ситуации конкретному человеку. Это решаете только вы, а врач-косметолог может лишь давать вам советы. От жира избавляются с помощью липолиза, липоаспирации и липосакции.

Липолиз – жесткая процедура, в процессе которой жир разжижается с помощью электрического тока. То есть жир становится жидким, клетки активно освобождаются от жира, при этом происходит снижение массы тела.

Ультразвук более мягко дробит жир, не затрагивая клетку, но также не относится к нежным процедурам.

Самый жесткий метод ликвидации жира вместе с целлюлитом – липосакция (липоаспирация). Вам под наркозом введут в подкожножировой слой полые иглы. Жировая ткань разжижается под действием тока и сразу отсасывается иглой. Жировые накопления исчезают. Но, как и все радикальные методы, липосакция не совсем безопасна. Все-таки это хирургическая операция, и послеоперационный период проходит болезненно. Кроме того, при любой операции сохраняется риск осложнений.

Многие избавились от ненавистного жира таким путем. Естественно, есть довольные и недовольные. Несмотря на кажущуюся простоту, удаление жировой ткани – это операция, требующая мастерства хирурга, особенно это касается контуров тела, которые врач моделирует.

Запомните, однако, что этот метод пластической хирургии не излечит ваш целлюлит. Можно удалить 3 – 10 кг жировой ткани, не более. А сделать кожу гладкой этот метод не может.

Таким образом, ни один метод по отдельности не избавит вас от целлюлита. Подобно любому комплексному заболеванию, целлюлит поддается только комплексному лечению. Поэтому мы переходим к главному средству борьбы – физическим упражнениям.

ЦЕЛЛЮЛИТ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Роль физических упражнений

Это основной и самый главный раздел книги. Человеческое тело – универсальная самонастраивающаяся система, которая имеет абсолютно уникальные способности к самовосстановлению и саморегуляции. Но для этой регуляции необходимо, чтобы организм работал, потому что настройка происходит, как известно, в процессе деятельности. В процессе нашей цивилизованной жизни мы слишком далеки от тех нагрузок, на которые рассчитано наше тело. Следовательно, многие механизмы просто бездействуют. Тело, которое находится в движении, дает сигналы о том, что есть о чем заботиться. Это правило касается всех систем организма – иммунитета, терморегуляции, сердечной мышцы и дыхательной системы. Отсутствие движений снижает требования к организму, и он постепенно утрачивает присущие ему возможности. Чем меньше мы хотим от своего тела – тем на меньшее оно способно.

Мы и так слишком злоупотребляем суррогатами в жизни. Мы кутаемся, принимаем слишком много медикаментов и в своей развращенной лени придумали новую хитрость – мы замещаем пищу какой-то дрянью, которая разбухает, создавая ощущение сытости. Не слишком ли мы потакаем себе? Не слишком ли безвольными и зависимыми от своих слабостей мы становимся? Такие средства обманывают организм и расстраивают пищеварительную систему – наш аппетит не знает, сколько пищи ему нужно. Вы сможете принимать такие препараты постоянно? А когда прекратите прием, будете постоянно испытывать чувство голода, если не оставите рацион прежним, и очень быстро наберете вес снова. Но ведь ваша пищеварительная система не готова переварить его – она отвыкла. Отсюда и заболевания желудка, кишечника и печени.

То же и с недостатком движений. Организм не будет заботиться о мышцах, которые вам не нужны. Храм нашей души должен быть жизнеспособным и здоровым инструментом свободы воли, он не должен делать вас своим рабом. Разве вам приятно чувствовать себя вялой, вечно сонной, ограниченной в своих физических возможностях? Вспомните детство – как вы наслаждались бытием, всем существом созная, что живете? И что с вами случилось? Вы пыхтите, не дойдя до третьего этажа? Не можете отказать себе в лишнем бутерброде? Да что вы, в самом деле, кто кому хозяин – вы своему телу или оно вам?

Задайтесь этим вопросом и поставьте на место свое изнеженное и слабое тело. Пока вы этого не сделаете, вы не сделаете этот шаг – с уютного дивана у телевизора в спортзал или клуб.

А теперь мы расскажем вам, зачем вам это нужно. Старение – это процесс, когда никакие новые ткани, кроме жировых, не образуются. Теперь представим себе процесс, известный психологам, который называется «обратной связью». Пример такого процесса – это когда человек, у которого плохое настроение, улыбается. Доказано, что после этого настроение становится лучше. То же и со временем – активность, нагрузки, быстрота движений, гибкость, которые достигаются упражнениями, заставляют вас чувствовать себя моложе. И не только в результате улучшения обмена веществ ваша кожа, лицо и самочувствие обновляются и улучшаются, к вам возвращаются ощущения юности – молодого, здорового и полного энергии тела.

Вы чувствуете себя моложе, а возраст женщины определяется по ее глазам. Вам не дадут этого ощущения ни безупречная подтяжка, ни липосакция, ни десятидневное голода-

ние. Эликсир молодости – это занятия спортом. Многие из проблем, возникающих с возрастом, связаны отнюдь не с болезнями, а с недостатком физической активности.

Конечно, вы не избавитесь от всех своих недугов, в том числе от апатии, раздражительности и целлюлита за две недели. Но первое, что вы почувствуете уже с первых дней, очень ценно – это улучшение самочувствия. Занятия позволят вам чувствовать себя моложе. И это не просто ощущение – вы и выглядеть станете моложе. Можно с уверенностью гарантировать, что женщины в возрасте после тридцати, которые регулярно занимаются, выглядят не старше 25, а те, кому за сорок, примерно еще десять лет выглядят не старше тридцати.

Начав заниматься, вы почувствуете прилив энергии. Это естественно, потому что в процессе занятий кардиоупражнения (аэробика, бег, велотренажер и т. д.) делают сердце выносливым и увеличивают объем легких. Реально энергии становится больше, вы уже не чувствуете усталости от подъема на пятый этаж, и ваше сердце не так колотится после того, как вы догнали своего ребенка. Риск, которому подвергает себя человек, не занимающийся ни одним видом тренировок, примерно равен риску курильщика, как утверждают специалисты.

Вы станете гибкой. С возрастом суставы теряют подвижность, и соединительная ткань теряет эластичные волокна и кальцинируется. Кроме того, связки, суставы и диски позвоночника у человека, который неподвижен, лишены должного кровоснабжения и медленно восстанавливаются. У тренированных людей быстрее обновляются ткани, они более подвижны и менее подвержены травмам.

Онкологи утверждают, что интенсивные и регулярные физические нагрузки защищают организм человека от возникновения рака толстой кишки, способны предупредить появление рака молочной железы и других распространенных форм рака.

Таким образом, наше тело само избавляется от многих недугов, как только мы приводим его в активное состояние. Наше тело было создано для того, чтобы быть активным. Это все напрямую связано со стабилизацией нервной системы. Вы станете спокойнее и уравновешеннее. Вы избавитесь от бессонницы. Вы почувствуете радость жизни!

Мы считаем, что главное – именно это. Но есть и еще ряд практических соображений, согласно которым нужно заниматься физическими упражнениями, и почему это так важно в избавлении от целлюлита и лишнего веса.

Стройная фигура – это не только и не столько отсутствие лишнего веса. Многие из тех, кто ограничился только диетами, сжигателями жиров, самыми модными новинками и достигли результата, были разочарованы.

Потеря килограммов порождает другие проблемы. Вялая кожа, растяжки, тусклые волосы... И не всегда состояние здоровья позволяет пользоваться фармакологическими средствами или такими экстремальными способами, как голодание.

К тому же, если ограничиться диетами и другими средствами, пусть самыми современными и дорогими, ваша жизнь превращается именно в то, чего бы вам меньше всего хотелось – в постоянный страх набрать вес снова. Вы будете постоянно охвачены беспокойством о лишних граммах, килограммах и калориях. Такой контроль – это стресс, и получается, что вместо того, чтобы стать свободнее и счастливее, мы оказываемся в плену этого беспокойства. Получается, что мы попадаем в категорию больных, которым многого нельзя, и это нарушает привычный ритм жизни. Мы едим отдельно от близких, готовим то, чего нам нельзя, и снова страдаем от своей неполноценности.

А между тем выход достаточно прост. Нужно активизировать мощный потребитель энергии, самый универсальный сжигатель ненавистных калорий, которым мы обладаем от рождения, но почему-то не пользуемся. Этим универсальным регулятором является мышечная система. Развитая, полноценная мышечная ткань, здоровая и работоспособная, потребляет массу энергии. Вялая и неработающая – совсем мало. Даже в состоянии покоя хорошо

развитая мышца потребляет достаточно энергии для того, чтобы израсходовать то количество питательных веществ, которое мы привыкли потреблять. В то время как слаборазвитая скелетная мускулатура не нуждается в том рационе, который вы съедаете в течение дня. Правдивость этого утверждения легко проверить.

Есть самое главное преимущество хорошо настроенной мышечной системы. Вы, по своему желанию, путем более или менее интенсивных тренировок расходуете столько энергии, сколько считаете нужным. И это настоящий контроль над своим телом и фигурой.

Конечно, придется немного потрудиться, особенно вначале. Но результат превзойдет ваши ожидания. Потому что вы получите не только стройную фигуру. Полнокровные мышцы сделают контуры вашего тела не только не менее женственными, но наоборот – придадут приятную упругость и округлость вашему телу, которые придут на смену рыхлой целлюлитной полноте. На сам целлюлит занятия оказывают прямое действие. Полнокровные мышцы ускоряют обменные процессы не только в самих мышцах, но и в окружающих тканях. А это как раз та самая жировая прослойка и кожа. Жировые клетки гораздо меньше подвержены закупориванию, кожа быстрее обновляется, и целлюлит уходит.

Занятия по нашей программе чередуют занятия в зале и занятия в бассейне. Это вносит разнообразие и делает воздействие на кожу, мышцы и подкожножировую клетчатку намного действеннее. Кроме того, в бассейне за счет увеличения расходов энергии на терморегуляцию расходуется масса энергии и дается толчок для интенсивного кровоснабжения и обновления клеток кожи.

Для тех, кто молод и здоров, предлагается система интенсивных тренировок с отягощениями.

Дополнительные методы воздействия на кожу, которые мы рекомендуем, – баня и сауна, миостимуляторы для домашнего использования, солярий. Программа проста и вместе с тем интересна и разнообразна. Вы узнаете о себе так много нового, поймете значение, возможности и потребности своего тела, приобретете друзей и единомышленников. Главное – вы через два месяца забудете, что когда-то хотели избавиться от целлюлита и сбросить несколько килограммов. Ваши цели станут гораздо более широкими – вы ощутите радость от того, что владеете своим телом, избавитесь от депрессии и неуверенности в себе навсегда. Люди, которые бегают по утрам, перестанут вам казаться чудачками, и вы будете искренне жалеть тех, кто лишен радости ощущать себя и свое тело одним целым – первозданно совершенным, в котором живут дух и интеллект современного человека.

Виды физических упражнений

Методики физических упражнений можно условно разделить на несколько групп.

Общеоздоровительные и поддерживающие мышечный тонус

Это обычные занятия, цель которых – поддержание тонуса мускулатуры, улучшение тургора кожи и стабилизация нервной системы. Они могут быть короткими (до 10 минут в день) и более длинными. Такие комплексы содержат упражнения для всех групп мышц, возможно, с уделением повышенного внимания тем мышцам, которые меньше всего подвижны или нуждаются в коррекции. Такие комплексы включают упражнения на растяжение, ходьбу, бег, плавание и прогулки на свежем воздухе.

Это может быть аэробика любого вида в зале или дома, динамическая медитация, то есть произвольные движения под музыку.

Такие комплексы хороши не только сами по себе как поддерживающие форму, но обычно являются подготовкой к более серьезным нагрузкам. Часто используются в качестве универсальной разминки.

Упражнения, дающие реальную физическую нагрузку

Это комплексы упражнений, во многом повторяющие движения общеукрепляющей гимнастики, но они усложнены весовыми отягощениями или длительностью, а также интенсивностью исполнения. Если вы успешно освоили обычную гимнастику и нашли в ней интерес и пользу для себя – не останавливайтесь, увеличивайте нагрузки. Правда, для этого требуется немного другой подход.

Каждое упражнение для каждой группы мышц должно быть дозированным и разумно использоваться. При этом учитывается режим питания с тем, чтобы добиться желаемого результата. Например, интенсивные тренировки с использованием отягощений, если употреблять большое количество белковой пищи, приведут к увеличению мышечной массы, а с умеренным увеличением количества белков – к увеличению выносливости при незначительно увеличенном объеме мышц. Эти принципы широко используются при создании различных систем тренировок – от аэробики до бодибилдинга.

Специальные лечебные упражнения

Это группа специально разработанных комплексов упражнений лечебно-оздоровительной гимнастики. Ее цель – восстановление функций органов и систем, пораженных заболеванием в реабилитационном периоде. Эти комплексы подбираются и рекомендуются специалистами по лечебной физкультуре и составляют важную часть лечебного процесса.

К лечебным относятся комплексы для людей с заболеваниями позвоночника, суставов, показаны после перенесенных травм с целью восстановления двигательной активности. Существуют комплексы для гипертоников, для людей, склонных к респираторным заболеваниям, для детей и взрослых с нарушениями осанки.

В лечении целлюлита как комплексного заболевания используются комплексы с упражнениями, направленными на восстановление кровообращения в местах локализации этого подарка судьбы – бедрах, животе, ягодицах и плечах.

Но в связи с тем, что целлюлит обычно сопровождается ухудшением общего тонуса кожи и сосудов, в такие комплексы включены упражнения, укрепляющие сосуды, а также упражнения, цель которых – улучшение осанки, с которой обычно у тучных людей проблемы.

Укрепление мышц плечевого пояса – это красивая форма груди и рук.

Уникальность нашей программы заключается в том, что она учитывает специфику целлюлита, как заболевания, беспокоящего в основном женщин. К тому же учитывается вся сложность, связанная с психологическим аспектом этого заболевания.

Стрессы и волнения, которые в немалой степени способствуют развитию целлюлита, косвенно, а зачастую и прямо связаны с женским здоровьем.

Поражения в гормональной или половой сфере, а также специфика самих этих заболеваний создает не только психологический дискомфорт, но и образует негативный гормональный фон, благоприятный для развития такого явления, как целлюлит. Разорвав этот порочный круг, женщина обретает уверенность в себе, в своем будущем, что является дополнительным стимулом для ухода за собой и стремлением сделать свое тело совершенным.

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.