

Здоровье и удовольствие

ПОХУДЕЙ!

get
slim

№ 2 февраль 2017

**Законы
снижения веса:**

секреты диетолога,
советы психолога

**ДОМАШНИЕ
ДЕЛА ТОЖЕ
ФИТНЕС!**

**ЭТО НОВАЯ
ЖИЗНЬ!**

-50 КГ

**ПИТАНИЕ
ПО КИМУ
ПРОТАСОВУ:
ПРОСТО
И ПОЛЕЗНО**

**КАКОЙ ХЛЕБ
НЕ ПОВРЕДИТ
ФИГУРЕ?**

**Комплекс
Body Condition**
для стройности
и красивого
рельефа

ВАРДА:

«Нет ничего
невозможного!»



4 607128 320308

titeFx™

ГОТОВИМ

ТЕЛО для
БИКИНИ

Без

целлюлита

и без

лишних

отложений






реклама

titeFx™ – уменьшение
объемов, подтяжка кожи
и устранение
целлюлита за 24 дня

Процедура проводится на аппарате inmode

г. Москва, м. Китай-город, Хохловский пер., д.3, стр.1, тел.: + 7 (495) 258-25-45

Присоединяйтесь к нам в социальных сетях:    www.virsavia.ru

ИМЕНА ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА

Шатнуть к счастью

Друзья, вот и наступил самый короткий месяц года. Со своими милыми праздниками, удлинившимся световым днем и тайными знаками приближающейся весны.

Да-да, если февральским утром на пробежке под чирикание раннего воробья с чувством втянуть воздух и чуть задержать дыхание, вы наверняка услышите тот особый запах – запах борьбы старого с новым, тепла с холодом... В общем, приятные отголоски триумфальной битвы льда и побеждающего пламени.

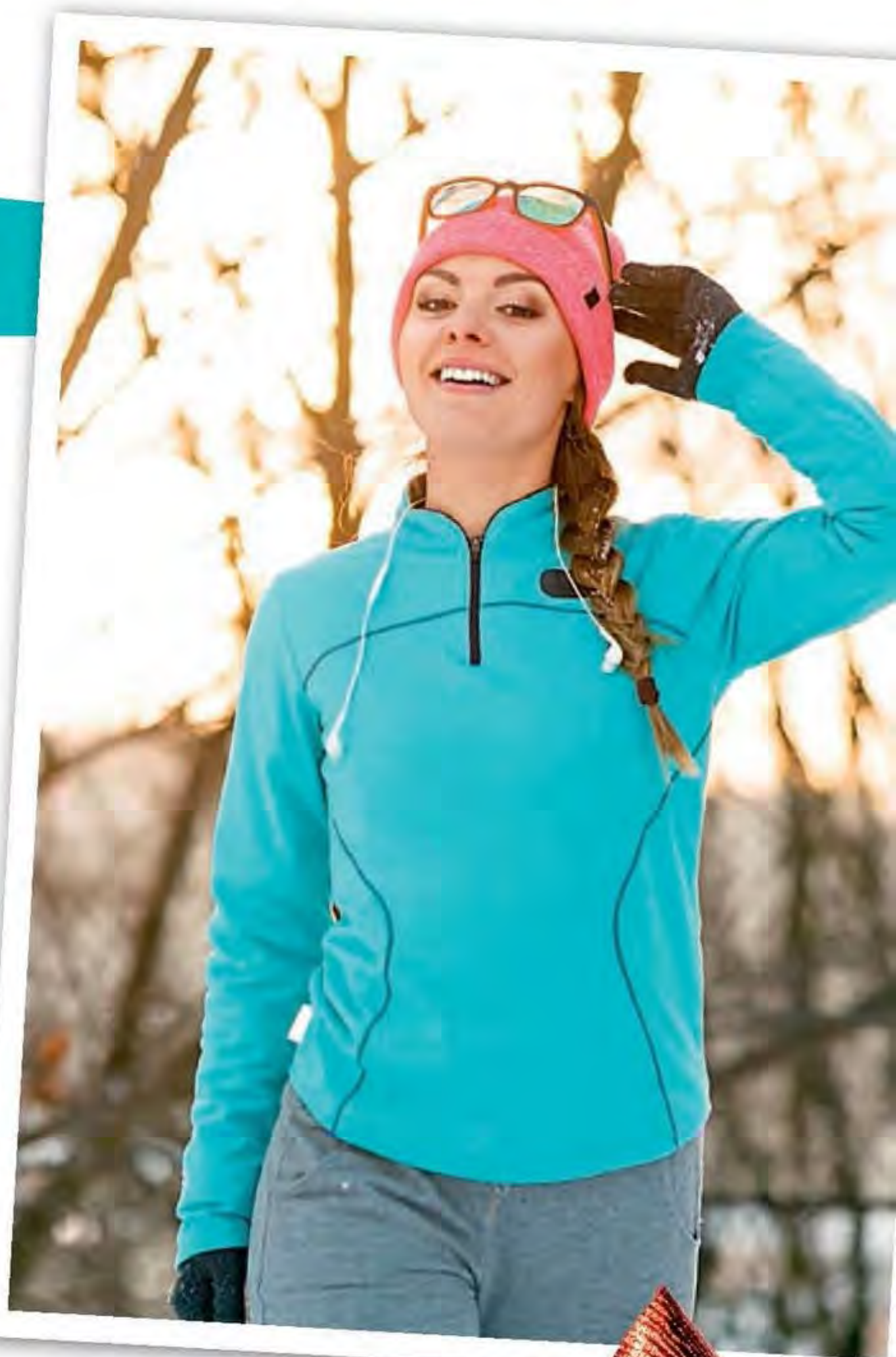
Это вдохновляет и мотивирует прибавить темп бега, заставить стрелку весов сдвинуться на миллиметр влево, купить джинсы на размер меньше, попросить любимого сомкнуть руки на постройневшей талии...

А еще мне бы хотелось, чтобы в преддверии весны вы почувствовали самое главное.

Что показания сантиметра и весов ни разу не самоцель, а лишь ваши уверенные шаги к счастливой, полной и бесконечно прекрасной жизни.

От всей души желаю вам, чтобы именно такой она у вас была всегда!

*Алла Загвоздкина,
шеф-редактор*



СОДЕРЖАНИЕ

№ 2 ФЕВРАЛЬ

Стиль жизни

8 Варда: «Нет ничего невозможного!»

Чемпионка мира по танцам на пилоне, певица и сторонница здорового образа жизни расскажет о себе откровенно

Диета

14 Диета Кима Протасова

Достаточно назначить порог калорийности дневного рациона –

правда, он невысок: всего 1500 ккал – отдавать предпочтение овощам и молочным продуктам, и за пять недель можно потерять 30 кг!

18 Овощи – наше все

Вкуснейшая фриттата, салаты с мясом и рыбой, оригинальные роллы с творогом – все это можно приготовить на основе привычных овощей

26 Можно ли есть хлеб худеющим?

Не слишком ли мы спешим, полностью исключая из своего меню хлеб? Оказывается, ржаной вовсе не мешает нам сбрасывать вес

30 Идеи

Несколько секретов, которыми с нами поделился диетолог

Личный опыт

34 Минус пятьдесят

История о том, как избавление от лишнего веса изменило не только фигуру, но и характер



Здоровье

38 Уходи прочь, бессонница!

Почему нам не спится, вредно ли это и мешает ли похудению?

42 Идеи

Хотите быть более здоровыми? Не увлекайтесь виртуальным общением, чаще спорьте и полюбите пряности

Красота

44 Правила зимнего ухода

В холодное время года надо стараться всеми силами защищать кожу от мороза, ветра, солнца и переувлажнения

47 Дарящие молодость

Представляем лучшие антивозрастные средства

48 Без сеточек и звезд

Есть ли процедура, избавляющая от лиловых сосудистых прожилок?

52 Какие ножки!

Зимние тренды: обувь, которая делает ноги стройнее

Душа и тело

54 Худой закон

О чем следует помнить, чтобы не огор-

чаться медленному похудению

58 Выбираем Болгарию

Зимний отдых на курортах Боровец и Пампорово

Фитнес

64 Сколько калорий вы сжигаете, даже не замечая этого?

Мытье окон, поход в магазин, укладка волос – это уже домашний фитнес!

66 Строим тело

Комплекс Body Condition для всех основных групп мышц

69 Тяжело в учении...

Выбираем утяжелители и гантели

70 Кэтрин Зета-Джонс: «Улыбайся!»

Звезда отлично фехтует и трижды в неделю занимается в спортзале





ОТНОШЕНИЯ

Дамы предпочитают бородатых?

Психологи Университета Квинсленда пришли к выводу, что борода делает мужчин привлекательнее для дам, так как является признаком мужественности. Вот в чем, оказывается, секрет успеха Леонардо Ди Каприо, Джорджа Клуни и Брэда Питта! Однако, отмечают психологи, если бородач полноват, то интереса у женщин он вызывает значительно меньше. Занятно, что руководитель группы ученых, доктор Диксон, сам мужчина стройный и к тому же обладатель бороды.

Погрешности жестких диет

К активному жиросжиганию организм побуждают флавоноиды. Их источники – овощи, фрукты и зелень. Медики констатировали, что, если сидеть на жесткой диете и не получать флавоноиды в достаточном количестве, состав кишечной флоры будет «негативно измененным». А это заставит лишний вес быстро вернуться обратно.



ЗВЕЗДА

Instagram рукоплещет Виктории

Виктория Бекхэм, мама четверых детей, в 41 год по-прежнему сексуальна, стройна и привлекательна. И не устает радовать своих многочисленных поклонников все новыми и новыми фото в Instagram. Порой и довольно откровенными. Рекорд поставил снимок миссис Бекхэм в очень коротком черном наряде в окне небоскреба – за шесть часов его лайкнули 204 тыс. пользователей! Впрочем, и в более целомудренной одежде Пош собирает не менее 50–100 тыс. восхищенных лайков.



ЛЮБОВЬ



Похудеть во имя любви

Именно так решила 75-летняя Сьюзи Смайт – и сделала это!

Пожилая англичанка, сраженная стрелой Амура, неожиданно поняла, что ни за что не сможет предстать перед новым возлюбленным обнаженной. И дело было не столько в лишних годах, сколько в лишних килограммах. В итоге миссис Смайт бросила курить, не прикасалась к жареному и сладкому, занялась танцами и пилатесом. И через полгода, сбросив 30 кг, сменила прическу и обновила гардероб. «Я счастлива!» – сказала Сьюзи своим троим детям и восьми внукам.

ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБЫ КОМПАНИЙ, SHUTTERSTOCK.COM



ФИТНЕС

Точный расчет

Тем, кто решил не просто заняться спортом, но и внимательно следить за своими достижениями, пригодится фитнес-трекер Honor Band A1 от Huawei. А еще этот гаджет помогает хорошо выспаться, может разбудить в назначенное время и определить интенсивность УФ-излучения. И конечно, он защищен от воды и пыли.

Хорошо ли это?..

Недавно в Великобритании был принят закон, одобряющий рождение детей от одного мужчины и двух женщин: такой подход должен помочь предотвратить тяжелые наследственные заболевания у ребенка. И даже исключить наличие так называемого гена полноты в его уникальном наборе. В Университете Ньюкасла уже разработан метод совмещения трех ДНК. Но пока не известно о побочных эффектах, что тревожит многих ученых. А у представителей церкви вызывает протест этическая сторона вопроса.

Маме нужно доверять

Американец Кларк Маккаскил позволил матери управлять своим приложением для знакомств. Дама взялась за дело: отредактировала профайл, выбирала девушек от имени сына, назначала им встречи. Даже выступала стилистом чада, собирая его на свидания. И заставила парня сбросить вес! Леди повела себя честно: в биографии написала, что пользуется приложением вместо сына, но назначает свидания лишь с его одобрения. Не обошлось без курьезов: дама была не особо продвинутым пользователем, поэтому едва не попала на удочку. Она прислала Кларку сообщение: «Девушка хочет устроить видеочат по этой ссылке». «Не кликай! – ответил парень. – Это ссылка на секс-камеру!» За три дня, как признался похудевший Кларк, у него было больше свиданий, чем за последние два года. Сейчас он пытается определиться с выбором и всем дает совет: доверяйте маме!

Уютный дом

Украшением кухни может стать все, что угодно, даже чайник. Например, у дискочайника REDMOND SkyKettle G200S корпус переливается всеми цветами радуги и меняет цвет подсветки при нагреве – чем не динамический дизайн? Кстати, чтобы включить такой чайник, подходит к нему не обязательно – достаточно нажать кнопку на смартфоне.



Я хочу быть... собой!

Лесли Миллер всю жизнь боролась за идеальное тело: сидела на диетах, тренировалась, даже легла в 11 лет на операцию по снижению веса, став самым молодым в мире пациентом. Что-то сбрасывала, уменьшалась в объемах, но все равно продолжала ненавидеть свое тело. В 20 лет она за девять месяцев похудела вдвое. Но радости как не было, так и не появилось. И тогда Лесли, преодолев себя, выложила в Instagram свое первое в жизни фото в бикини. Случилось чудо: во-первых, ее пригласили сняться в рекламе, а во-вторых и в-главных, девушка наконец-то приняла себя такой, какая она есть! «Я всегда имела право любить себя, как и любая из вас. Но воспользовалась этим правом только сейчас!» – сказала Лесли.

СТАТИСТИКА

Сколько лет мы худеем?

Недавнее исследование американских ученых дало неожиданные результаты. Оказывается, среднестатистическая женщина посвящает сбросу веса почти 17 лет своей жизни! И начинает она этот процесс в 18 лет. При этом женщина, как правило, дважды в год садится на диету; дважды в год начинает занятия спортом и дважды в год сбрасывает по 5 кг. Но что же является для нее самой главной мотивацией похудения? Ответ таков:

- 1 Новая одежда (52%).
- 2 Летний отпуск (33%).
- 3 Забота о здоровье (22%).
- 4 Предстоящая свадьба (18%).

На вопрос «Что мешает ей сохранить приверженность здоровому образу жизни и правильному питанию?» ответ тоже найден:

- 1 Любовь к еде (35%).
- 2 Отсутствие силы воли (34%).
- 3 Дороговизна здоровых продуктов (20%).



КНИГА



Умница Кейт Хадсон

Молодая, харизматичная и сексуальная, Кейт Хадсон покорила Голливуд своей красотой и обаянием. Отвечая сотням журналистов на вопросы, как она сбросила вес, как поддерживает прекрасную форму, почему так молодо выглядит, как ухаживает за своим лицом, Кейт поняла, что коротких рецептов красоты недостаточно. Чтобы добиться результатов, нужно прежде всего пересмотреть не только свой образ жизни, но и отношение к себе. «У тела есть свой голос, и его нужно слушать. Слушать постоянно – это процесс, а не диета и не программа, которая однажды начинается и ровно через 20 дней заканчивается», – рассказывает Хадсон в своей новой книге «Просто быть счастливой», вышедшей в издательстве «ЭКСМО».





Варда:
«Нет ничего
невозможного!»

Чемпионка мира по pole dance, Варда (Вардануш Мартиросян) еще «немножко вяжет»: тренирует, поет, шьет. Да, ее клипы в ротации на каналах России и Украины, Америки и стран Балтии. И да, она создала собственную линию купальных костюмов, один из которых носит сама Ким Кардашьян. Прекрасно сложена, красива, решительна, активна. Как стала такой?

Варда, вы из многодетной семьи. Это здорово, когда много братьев и сестер, но и тяжело, да?

Мои родители развелись, когда я была маленькой. И за внимание отца в какой-то степени нужно было сражаться. С одной стороны, я чувствовала себя любимицей, а с другой, мне не хватало отцовского внимания.

А как спорт пришел в вашу жизнь?

Моя мама – мастер спорта по акробатике, она буквально с рождения приучала меня к спорту. Вот, например, растягивала. И на все три шпагата я сажусь исключительно благодаря ей – с самого детства!

5 фактов

- 1 У Варды нет ни одной татуировки.
- 2 Она была замужем.
- 3 Занималась в детстве скалолазанием.
- 4 Шестой ребенок в семье.
- 5 Победила в 20 международных конкурсах.

Я много танцевала, чтобы петь

Музыка появилась немного позже?

Пение всегда было моей страстью, от занятий вокалом по телу бегают мурашки! В школе я занималась в вокально-инструментальном ансамбле, но родители не имели финансовой возможности дать мне что-то большее. Позже, сделав успешную карьеру

в танцах, я тратила все заработанное на свое музыкальное пристрастие, записывала песни и снимала клипы.

И шутила, что долго и много танцевала, чтобы иметь возможность петь!

Вы рано научились зарабатывать?

Да, мой первый бизнес – не смейтесь! – появился у меня в 10 лет. Мы жили неподалеку от рынка, и я ре-

шила, что буду разносить чай и кофе работающим там. Озвучив идею родителям, я услышала практичный ответ: нужно подсчитать, сколько мне требуется для старта, сколько примерно я буду зарабатывать в день и за какое время смогу вернуть вложен-

ные деньги. Вот так я, десятилетняя, составила свой первый бизнес-план.

Все шло на Черного Ангела

Вы выбрали именно pole dance...

Скорее, это он выбрал меня. Причем тогда не было такого названия, все чесалось под одну гребенку: стриптиз. Явившись в ночной клуб со

своим цирковым номером, я устроилась в шоу, где были танцующие у шеста девушки – они, кстати, не раздевались, но все называли это стриптизом! По ночам, когда посетители расходились, девочки просили, чтобы я научила их делать шпагат

Рецепт от Варды

Яичная пицца

Обычно я использую все овощи, что найдутся в холодильнике; для этого блюда сгодится даже зачерствевший хлеб.

Поджариваете лук, болгарский перец и нарезанный кубиками хлеб на сковороде, затем вливаете взбитые яйца с мелко нарезанными помидорами, натираете сыр, посыпаете зеленью, убавляете газ, накрываете крышкой – 3–5 минут, и готово.

Подав на завтрак такое любимому вместо обычной глазуньи, вы услышите много комплиментов!



и другие акробатические элементы. Ну а я просила показать мне движения у пилона. Позже я стала выдумывать трюки – так и родился синтез акробатики и танца на пилоне. Меня попросили сделать номер, включили его в программу... Толпы людей приходили посмотреть на Черного Ангела – это был мой псевдоним.

В 2009 году вы получили титул «Miss Pole Dance Russia», затем представляли Россию на чемпионате мира... Как это все случилось?

Я стала лучшей танцовщицей в родном Кривом Роге, а затем и на Украине. А когда в 2008-м впервые провели официальный чемпионат России по pole dance, я победила там – и меня послали на чемпионат мира.

Крайняя цифра – 60

А что дает pole dance в плане стройности?

Все! Потрясающе развивается гибкость, мышцы начинают работать по полной, тело приобретает красивый рельеф, исчезает целлюлит. Ну а килограммы – конечно же, такая нагрузка, что они не могут не уйти!

Танцы, как вы сказали, сжигают очень много энергии, но возникают ли все же у вас проблемы с весом?

Да, бывает. Режим, питание – это куда важнее тренировок. А я люблю вкусно поесть и, честно говоря, из-за этой страсти не всегда нахожусь в безупречной форме. Но у меня есть «крайняя цифра», которую я ни за что не позволю показать весам, – это 60 кг. Мой идеальный вес – 55 кг,



обычно летом я вешу столько; зимой всегда прибавляю, но отношусь к этому совершенно спокойно. В юности у меня было много комплексов, ведь худышкой я не была, насмешки и замечания порой доводили меня до

слез. Но время и мои усилия расставили все по местам. И сейчас мои злопыхатели тяжелее меня килограммов на десять-двадцать. А все потому, что я всегда была верна спорту, танцам и жесткому правилу «не больше 60»!



Какой тип питания вы выбрали?

Я полностью отказалась от мяса лет восемь назад, люблю каши, стараюсь не есть мучное, но иногда все-таки позволяю себе пасту: очень люблю!

Танцы, вода и яблоки

Если ваш вес достигает критической отметки, что делаете?

Самый приятный и легкий для меня способ сбросить вес – увеличить танцевальные нагрузки. За час сжигается, кстати, до 700 ккал! Закачиваю в телефон на час-полтора вдохновляющей музыки, прихожу в зал, танцую, будто на меня смотрят тысячи людей. И жгу о-о-очень много калорий!

А с едой как поступаете?

Нужно четко следовать правилам питания, когда хочешь похудеть. Я начинаю утро со стакана теплой воды с лимоном: и голод утоляет, и готовит организм к активности. Затем душ и антицеллюлитный скраб – приятное оружие в борьбе с лишним весом. Завтракаю либо кашей на воде, либо мюсли, либо любимым омлетом с помидорами. Самый плотный у меня обед: рыба или морепродукты с гарниром, салат, закуска. На ужин – легкий салат, иногда и вовсе обхожусь без него. И безумно люблю яблоки! Иногда, выбегая из дома, разрезаю их, складываю в пакетик и, пока стою в пробках, перекусываю.



“ **Лишний вес гоню не только диетой, но и танцами!** ”

Мужчинам – нельзя!

Вы недавно открыли свой женский клуб, куда вход мужчинам воспрещен. Почему?

Спасибо, что спросили. Мой клуб – мое детище, моя гордость! Он создан для женщин и девушек, которые стремятся раскрыть посредством танца свою женственность, свое второе «я». В клубе, не стесняясь, они могут все, а присутствие мужчин сковывало бы и ограничивало их, поэтому сильному полу входить не допускается. У нас ведь есть даже мусульманки, которые, не боясь посторонних глаз, занимаются танцами на пилоне.

Да, вы же еще и дизайнер. Расскажите про бельевого бренд Varda.

Моя мама – швея, я росла среди лоскутков ткани и, помогая ей, рано научилась шить. Будучи студенткой, много для себя шила сама: шла в дорогой

магазин за вдохновением, а затем в магазин ткани, чтобы сшить «Роберто Кавалли» дома. Не думала, что это станет моей профессией и бизнесом, но сшила один купальник – и он пришелся по вкусу подруге. Пришлось повторить для нее такой же, а когда она вернулась с моря, я получила три заказа от ее подруг. А затем от подруг подруг... И не успела оглянуться, как обладательницами моих купальников стали Ким и Хлои Кардашьян!

Не лениться!

Если девушка мечтает стать такой, как вы, что ей посоветуете?

Не лениться, работать над собой каждый день, побеждать свои страхи и комплексы. И помнить, что нет ничего невозможного!

И напоследок: о чем вы мечтаете?

О семье. И знаю, что совсем скоро моя мечта сбудется! А еще – чтобы по всему миру открылись VARDA Ladies Club, чтобы женщины становились более уверенными, стройными, красивыми, умными и счастливыми! GS



Диета Кима Протасова

В 1999 году в израильской газете для русских эмигрантов появилась статья Кима Протасова под названием «Не делайте из еды культа: худая корова еще не газель». Там была представлена вполне продуманная система похудения. Однако самого Кима Протасова никто в глаза не видел, светила диетологии о таком и не слышали никогда. По одной из версий, под псевдонимом скрывалась журналистка, работающая в издании «Русский израильтянин». Но диета была простой, достаточно сытной и действительно эффективной, а потому прижилась и стала весьма популярной.

Строится диета Кима Протасова на следующих принципах. Продолжительность – пять недель, далее период адаптации к обычному режиму питания. Выход из диеты может длиться от двух до пяти недель. Ежедневная калорийность рациона должна составлять 1200–1500 ккал, но получать эту энергию организм должен преимущественно из овощей и молочных продуктов. Животные белки разрешены только в том количестве, в котором необходимы организму. Жиры же фактически отсутствуют, даже растительные масла. Но их дефицит компенсируется жирностью молочных продуктов, которая должна составлять 5%.

Диета такой низкой калорийности не очень проста для организма, подходит не каждому. Лучше проконсультироваться со специалистом перед началом. И совсем не годится она для людей с подвижным образом жизни, активно занимающихся фитнесом.

Плюсы диеты Протасова

- 1 Количество потребляемой пищи не ограничено, главное, чтобы не был превышен порог калорийности (1200–1500 ккал).
- 2 В овощах и яблоках много клетчатки и пектинов, которые способствуют не только похудению, но и детоксикации.
- 3 Нет проблем с кишечником и нагрузки на почки.
- 4 При похудении организм будет терять жир, но сохранять мышцы, поскольку в рационе много овощей. Они (особенно сырые) содержат множество витаминов и минералов.
- 5 Диета достаточно недорогая, все продукты доступные.



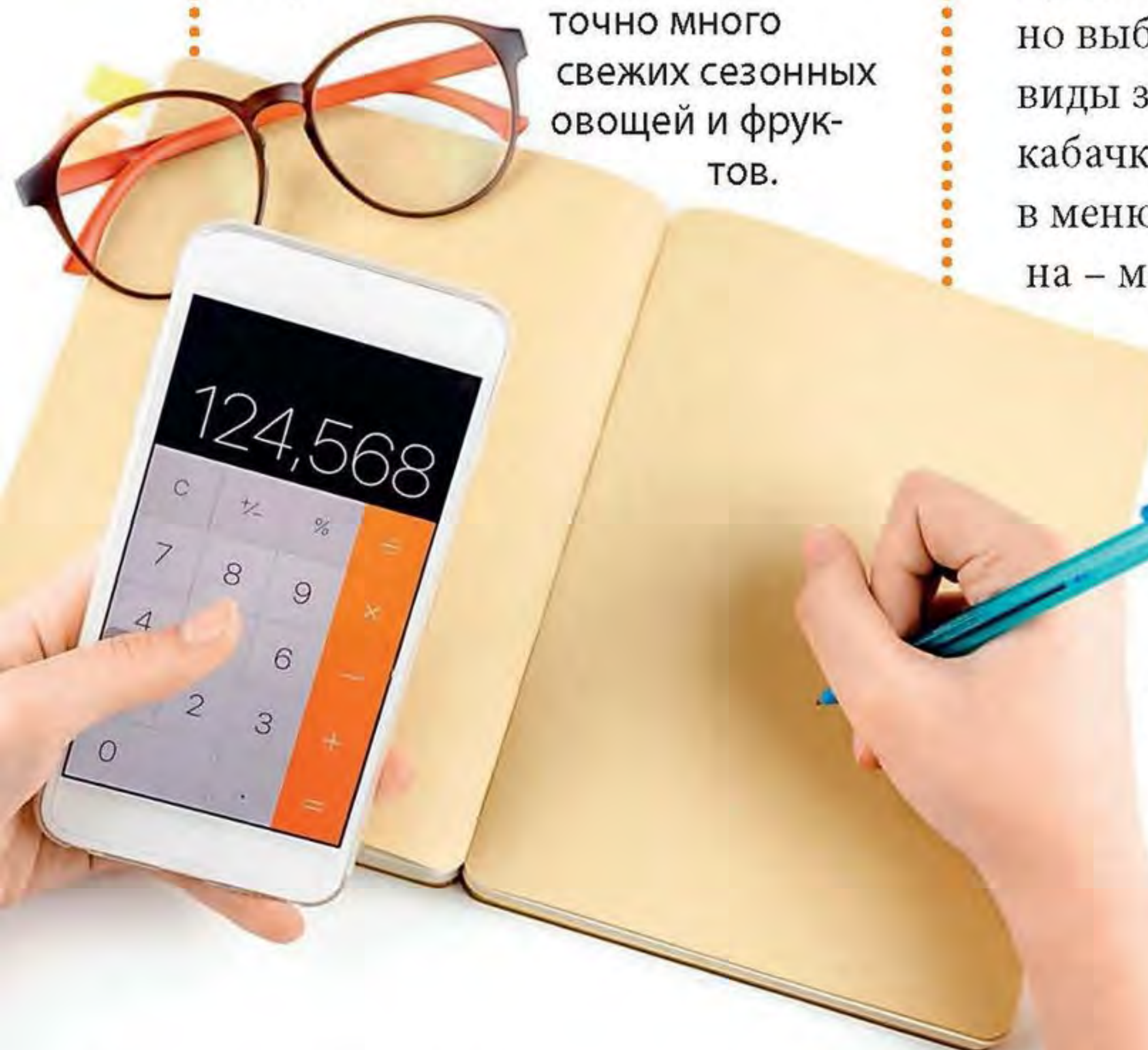
Есть у этой системы питания и минусы

- 1 Самостоятельно рассчитать объем еды, калорийность которого не превышает 1200–1500 ккал, достаточно сложно.
- 2 Существует вероятность, что организм будет испытывать недостаток некоторых питательных веществ: нелегко подобрать план с такой калорийностью и при этом с адекватным количеством всех необходимых витаминов и минералов.
- 3 В меню присутствуют сырые овощи в большом количестве. Это может создать проблемы с пищеварением, в частности вызвать повышенное газообразование.
- 4 Диету Протасова желательно планировать на теплое время года, когда не слишком хочется горячей еды и к тому же достаточно много свежих сезонных овощей и фруктов.



Этапы диеты

Первая неделя В меню – сырые овощи в самых разных вариациях. Важно выбирать некрахмалистые: все виды зелени, сельдерей, баклажаны, кабачки, капусту. Картофель вносить в меню не стоит. Вторая часть рациона – молочные продукты жирностью не более 5%: творог, сыры, кефир, йогурт. Главное, чтобы «молочка» была без сахара и искусственных добавок. Можно пить зеленый чай, натуральный кофе без сахара и чистую питьевую воду в количестве около 2 л. В качестве белковой добавки разрешается съесть одно яйцо в день.



Вторая неделя Продукты аналогичные. Можно ввести в меню яблоки. Яйца в это время лучше исключить, так как организм адаптируется к новому питанию. Соотношение молочной и овощной пищи должно быть 1:2.

Третья неделя К овощам добавляются мясные продукты. Это может быть нежирное мясо курицы или индейки, говядина – все готовится на пару или в духовке. При добавлении мяса количество молочных продуктов сокращается.

Последующие две недели питаемся по такому же принципу, как и в третью неделю.

А после пяти недель нужно начинать адаптацию к обычному режиму питания.

* В меню появляются растительные масла в количестве 3 ч. л. в день. Так как количество жиров увеличивается, следует снижать жирность молочных продуктов, переходя на 1–2%-ную «молочку».

* Вводятся на завтрак каши из полезных злаков и орехи.

* Расширяется ассортимент фруктов, но то, что добавляется, ни в коем случае не должно содержать много сахара (по-



этому, например, бананы и виноград лучше исключить).

Позже можно возвращаться к привычному питанию, постепенно вводя в рацион супы, разнообразные рыбные и мясные блюда.

Но автор диеты утверждает, что за время пищевых ограничений организм перестраивается. И привычных калорийных блюд, таких как белая выпечка, сладости, жирное мясо, макароны под соусом и прочее, просто не хочется. Многочисленные отзывы от тех, кто опробовал диету Протасова, эту версию подтверждают.

На диете Кима Протасова можно потерять до 30–40 кг (если, конечно, они у вас лишние) и избавиться от ожирения. Но, повторим, диета сложная. Обязательно стоит обсудить ее со специалистом и выполнять под наблюдением.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- * Беременность и кормление грудью.
- * Аллергия на лактозу.
- * Серьезные заболевания органов пищеварения: язвы, гастриты, колиты.
- * Любые заболевания в стадии обострения.

Овощи наше все

Да, конечно, с овощами и грибами в феврале негусто. Но они все-таки есть, причем полезные для здоровья и снижения веса. Взяв на вооружение наши рецепты, вы сделаете свою трапезу вкусной, красивой и малокалорийной!

Фриттата

- ♦ яйца – 6 шт.
- ♦ помидоры – 2 шт.
- ♦ перец болгарский красный – 1 шт.
- ♦ шампиньоны – 100 г
- ♦ лук красный – 0,5 шт.
- ♦ чеснок – 1 зубчик
- ♦ зелень
- ♦ масло оливковое
- ♦ соль

1. **Протрите** грибы влажной салфеткой и нарежьте тонкими пластинами.
2. **Промойте** овощи и зелень, у перца удалите перегородки с семенами.
3. **Нарежьте** помидоры и перец кубиками, лук и зелень измельчите. Чеснок пропустите через пресс.
4. **Спассеруйте** лук на небольшом количестве масла. Добавьте грибы и чеснок и готовьте еще 4–5 минут, пока не выпарится вся жидкость.
5. **Взбейте** яйца с солью и зеленью.
6. **Вылейте** яичную смесь на сковороду с грибами, перемешайте и жарьте до готовности.



3
порции

порция
220 ккал





Салат из красно-кочанной капусты

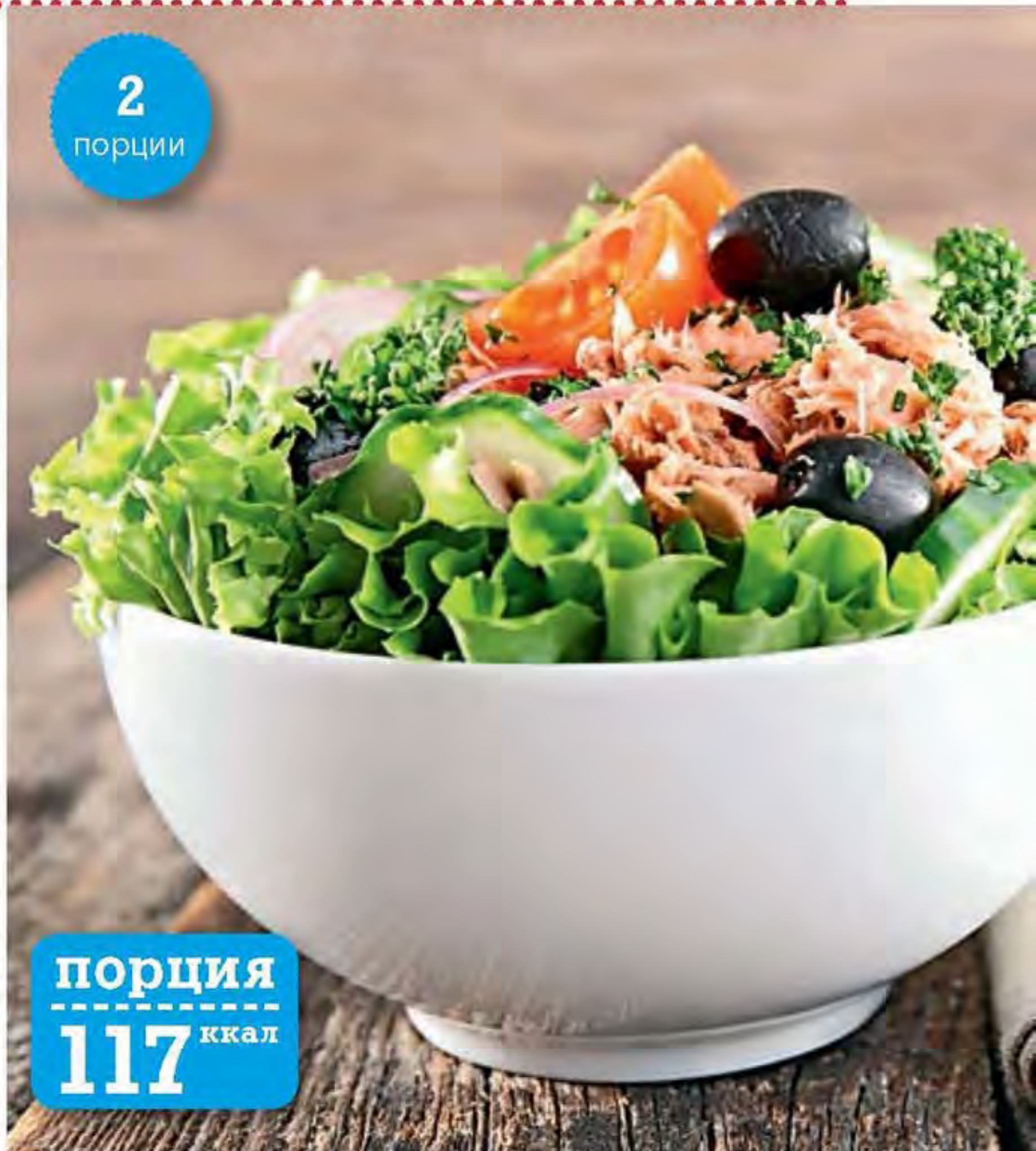
- ❶ капуста краснокочанная – 750 г
- ❶ рис – 0,5 стакана
- ❶ лук красный – 1–2 шт.
- ❶ уксус винный – 1 ст. л.
- ❶ йогурт – 250 мл
- ❶ горчица готовая – 0,5 ч. л.
- ❶ куркума – щепотка
- ❶ петрушка, укроп – 1–2 веточки
- ❶ соль

1. **Порубите** тонко капусту. Посолите и помните руками, чтобы она дала сок.
2. **Очистите** лук и нашинкуйте. Залейте уксусом и оставьте мариноваться. Зелень промойте и измельчите.
3. **Отварите** рис в подсоленной воде.
4. **Выложите** все подготовленные овощи и рис в салатник, перемешайте.
5. **Смешайте** йогурт с горчицей, куркумой и солью. Заправьте соусом салат.

Салат с тунцом

- ❶ салат листовой – 100 г
- ❶ тунец консервированный – 100 г
- ❶ помидоры черри – 4 шт.
- ❶ огурец – 1 шт.
- ❶ маслины – 6 шт.
- ❶ лук салатный красный – 1 шт.
- ❶ сок лимонный – 1 ст. л.
- ❶ соль

1. **Промойте** овощи и зелень.
2. **Нарежьте** черри на четвертинки, лук – кольцами, огурец – кружочками.
3. **Слейте** жидкость из банки с тунцом, рыбу разомните вилкой.
4. **Выложите** дно и стенки салатника листовым салатом, сверху поместите смесь тунца с луком и огурцом. Посолите, сбрызните лимонным соком и перемешайте. Украсьте помидорами черри и маслинами.





Куриный салат с сельдереем

- ♦ филе куриное – 200 г
- ♦ сельдерей – 1 стебель
- ♦ шпинат – 100 г
- ♦ яблоко – 1 шт.
- ♦ сыр горгонзола или любой другой – 50 г
- ♦ сок лимонный – 1 ст. л.
- ♦ соль

1. Нарежьте куриное филе на кусочки толщиной 1–1,5 см. Посолите, поперчите и обжарьте на сковороде-гриль.

2. Промойте яблоко и зелень, обсушите на бумажном полотенце. Нарежьте яблоко небольшими ломтиками, стебли сельдерея измельчите.

3. Выложите в салатник курицу, шпинат, сельдерей и яблоко. Нарежьте сыр крупными кубиками и добавьте в салат. Перемешайте. Сбрызните салат лимонным соком, посолите и снова перемешайте. При желании украсьте блюдо зеленым виноградом.

порция
115 ккал



2

порции

Роллы из цукини с творогом

- ❶ цукини – 1–2 шт.
- ❶ творог обезжиренный – 250 г
- ❶ йогурт натуральный – 1 ст. л.
- ❶ зелень свежая – 3–5 веточек
- ❶ лук зеленый – 0,5 пучка
- ❶ чеснок – 2 зубчика
- ❶ помидор – 0,5 шт.
- ❶ перец черный молотый
- ❶ соль

1. Вымойте и обсушите цукини, нарежьте их вдоль тонкими длинными пластинами. Пластины выложите на тарелку и посолите. Оставьте на 10–15 минут.

2. Слейте с пластин выделившийся сок и промокните их бумажными полотенцами.

3. Выложите в миску творог и разомните его вилкой. Добавьте пропущенный через пресс чеснок, измельченную зелень, йогурт и специи, хорошо перемешайте.

4. Выложите на край пластины цукини 1 ч. л. начинки и сверните рулетики. Обвяжите роллы перьями зеленого лука. При желании украсьте каждый ролл кусочком помидора.

5. Поставьте в холодильник на 30 минут, затем подавайте.

Маринованные шампиньоны



Время приготовления: 25 минут

- ▶ шампиньоны – 500 г
- ▶ чеснок – 2 головки
- ▶ укроп – 1 пучок большой
- ▶ соль – 70 г
- ▶ сахар – 45 г
- ▶ уксус – 50 г
- ▶ лист лавровый – 2 шт.
- ▶ перец душистый – 10 горошин
- ▶ перец черный – 20 горошин
- ▶ вода – 1 л

1. **Промойте** шампиньоны и укроп проточной водой.
2. **Раздавите** чеснок плоской стороной ножа, не снимая шелухи.
3. **Вскипятите** воду в глубокой кастрюле. Добавьте соль, сахар, уксус и специи. Доведите до кипения.

Петр (Пинхас) СЛАБОДНИК, шеф-повар кошерной фабрики-кухни Pinhas, рассказал, как приготовить маринованные шампиньоны. По его простому рецепту вкуснейшая закуска получается ароматной и некалорийной.



4. **Всыпьте** подготовленные шампиньоны в кипяток, снова доведите до кипения и снимите с огня.
5. **Добавьте** укроп и чеснок.
6. **Накройте** крышкой и оставьте в прохладном месте на 10–12 часов. Маринованные шампиньоны готовы!

5
порций

порция
63 ккал

ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ИНТЕРВЬЮ СЕКРЕТ ПОХУДЕНИЯ ГОДА: УХОДИТ 1 КГ В ДЕНЬ, ДО 7 КГ ЗА 7 ДНЕЙ!

**НАТУРАЛЬНОЕ
СРЕДСТВО**
на базе виноградной косточки



«Невероятно, правда? Я и сама казалась всем чем-то невероятным... Мой облик настолько изменился, что даже моя семья отказывалась в это верить. Что уж говорить о подругах! Мужчины, наоборот: теперь они все у моих ног. В возрасте 37 лет я думала, что буду одна до конца жизни, мне не удавалось найти ни одного парня, который захотел бы быть со мной. А потом Формавит перевернул всю мою жизнь, особенно, личную! Глядя на меня сейчас, люди не верят в то, ещё несколько месяцев назад я была настолько толстой, что даже не могла выйти из дома... Ни целлюлита, ни растяжек... Это невероятное средство для похудения: оно эффективно на 100% и абсолютно натурально. Формавит на базе виноградной косточки – это новый секрет похудения для нас, женщин!!!»

«Я похудела на 23 кг ни в чем себе не отказывая»



«С 23 КИЛОГРАММАМИ ЛИШНЕГО ВЕСА Я ДАЖЕ НЕ МОГЛА ВЫЙТИ ИЗ ДОМА!»

«Я смотрела на подруг, на их модные платья, сумки, туфли, на облегчающие мини-юбки... Кто бы знал, как я была несчастна и как я завидовала... Я не могла надеть ничего из тех вещей без того, чтобы не выглядеть нелепой!!! Я весила 111 кг, и потому старалась как можно лучше закрыть своё тело... Я посетила многочисленных врачей, занимающихся лечением лишнего веса, и попробовала все возможные сред-

ства для похудения, но ничто из этого не помогло мне СБРОСИТЬ ВЕС: диеты, таблетки, пластырь... Ничего не работало. Я теряла несколько килограммов, но они немедленно возвращались. Я уже была решила, что избавиться от этой «буферной зоны» мне никогда не удастся, но в один прекрасный день моя лучшая подруга убедила меня попробовать **Формавит**. «Попробуй! Что ты теряешь? Это новейший секрет похудения, открытый на одном острове в Японии». Не слишком я поверила в то, что она говорила, но всё же решила попробовать это невероятное средство, которое буквально свело с ума стрелку моих весов! Я теряла по 1 килограмму в день, продолжая есть всё, что мне хотелось! За короткий промежуток времени моё тело полностью изменилось: исчез не только лишний вес, но и целлюлит... Живот стал плоским, бока и бедра стали тонкими, похудели даже руки! Я избавилась от всего ненужного мне жира, казалось, что день ото дня я сдуваюсь как воздушный шарик. За 2 месяца я избавилась от всего лишнего веса и достигла невероятной цифры 53 килограмма... Я довольна тем, что попробовала, иначе я и сейчас закрылась бы дома и оплакивала бы свою непривлекательную внешность...!» Валентина Н.

ДОСТАТОЧНО ПРИНЯТЬ ФОРМАВИТ ОДИН РАЗ В ДЕНЬ

Суперконцентрированные капсулы Формавит НЕВЕРОЯТНО эффективны и НАДЕЖНЫ, потому что ОКАЗЫВАЮТ немедленное ДЕЙСТВИЕ. Все утверждают, что Формавит с приёмом пищи приводит к потере 1 КГ В ДЕНЬ без усилий, упражнений и диет. «Невероятная скорость потери веса и фантастическое устранение целлюлита объясняются качеством ингредиентов, которые используются для производства Формавит», рассказывает доктор Нико-

лай Мамотов. Для производства средства Формавит используются только вещества высочайшего качества. В то же время, благодаря древнему традиционному методу, сохраняются все невероятные свойства этого средства, фактически, каждая упаковка Формавит – это истинный натуральный и чистый концентрат всех элементов, которыми может одарить нас природа. Вы поймёте, что Формавит – это не просто заурядное средство для ПОХУДЕНИЯ, а необычный секрет идеальной фигуры. Это истинное сокровище природы подарит вам возможность достичь идеального веса без риска для здоровья. Это новейшее фундаментальное открытие полностью перевернуло представления ученых о том, что они знали о похудении: при помощи Формавит худеют БЫСТРО, НАДЕЖНО И НАВСЕГДА! Эксперты в области похудения потрясены: каждый человек, использовавший Формавит, ПОХУДЕЛ без усилий, изменений в диете, люди теряли до 90 кг за 12 недель! Они не только получили тело, о котором мечтали, но также избавились от целлюлита и улучшили своё самочувствие: они почувствовали себя более молодыми и полными жизни! Они будто заново РОДИЛИСЬ!

КАК ВОЗДЕЙСТВУЕТ ФОРМАВИТ НА ОРГАНИЗМ?

Формавит на базе виноградной косточки – это ЧИСТЫЙ концентрат питания и антиоксидантов. L-карнитин, обладая низким гликемическим индексом, НЕМЕДЛЕННО насыщает организм. Формавит – продукт высочайшего качества, натуральный концентрат бесчисленных питательных элементов, необходимых для нашего здоровья; благодаря L-карнитину он обладает эффектом насыщения, который важен для похудения. Попадая в желудок, он увеличивается в 3 раза, таким образом, подавляют аппетит и замедляют попадание сахара в кровь. Некоторые питательные свойства эхинацеи помогают поддерживать энергетический метаболизм и наилучшим образом использовать вещества, полученные во время приёма пищи, улучшая общее самочувствие. Экстракт виноградной косточки является известным антиоксидантом: действительно, в его состав входит обширный набор витаминов и особых молекул-антиоксидантов, которые защищают организм от свободных радикалов. Кроме того, Формавит содержит антоцианы, известные в научных кругах благодаря способности сокращать жировые отложения, особенно в брюшной области. Антоцианы помогают контролировать и снижать вес, более того, благодаря эффекту насыщения, они подавляют аппетит, вызванный врождённой прожорливостью или нервным перееданием. Результат: немедленный эффект «потери аппетита» + эффект «устранения жира и целлюлита» + эффект «против старения», благодаря которым Формавит –

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. Юр. адрес: 115191, г. Москва, 2-я Рошинская улица, дом 4. ОГРН 1127746143425. Свидетельство о государственной регистрации № RU.77.99.88.003.E.000297.01.15 от 16.01.2015 г. *Стоимость СМС согласно тарифам вашего оператора связи. Заказывая продукт, я согласно Закону РФ «О защите персональных данных» соглашаюсь предоставить свои персональные данные ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьих лиц, в границах и с целью выполнения моего заказа. Информацию об организаторе акции, правилах её проведения можно узнать по телефону 8 (495) 781-42-14, акция продлится до 31.12.2016 г.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ

это средство ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ №1 В МИРЕ! На сегодняшний день в мире нет другого более совершенного средства! Оно настолько быстрое, что позволит Вам терять по 1 КГ В ДЕНЬ, то есть 7 КГ В НЕДЕЛЮ! Кроме того, средство улучшает работу иммунной системы, потому как снабжает организм витаминами, минералами и аминокислотами.

Принимая **Формавит**, вы будете уверены в том, что похудеете на 1 кг за 1 день, то есть на 7 кг за неделю. В течение первой недели некоторые люди худеют так быстро, что им приходится прервать приём препарата на 3 или 4 дня. Выбирайте самый подходящий для вас курс и легко и без жертв худейте на 5, 10, 15, 20 и более килограммов с **Формавит**!

- ◆ Без диет
- ◆ Без усилий
- ◆ Без напряжения
- ◆ Без стресса
- ◆ Без изнурительных упражнений
- ◆ Без побочных эффектов.

ВНИМАНИЕ:

необходимо **НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО** прекратить приём препарата в случае чрезмерной потери веса.

Если вы не удовлетворены приобретённым продуктом, вы можете запросить полный возврат потраченных вами средств (за исключением стоимости доставки и упаковки). Для этого в течение 30 дней после получения заказа вам необходимо выслать нам заказным письмом с уведомлением о вручении все товары, денежные средства за которые вы хотели бы вернуть.

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ О **Формавит**. ОТВЕЧАЕТ НАШ ЭКСПЕРТ ДОКТОР Н. Мамотов.



Вопрос: для кого предназначен препарат **Формавит**?

Ответ: Для каждого, кто страдает избыточным весом, превышающим как минимум 5 кг. Похудение будет стремительным и окончательным. Без диеты, без усилий, вы можете есть всё, что хотите. Препарат **Формавит** обладает проверенным и гарантированным эффектом подавления аппетита: **Формавит** содержит L-карнитин, который разбухает в желудке, увеличиваясь в три раза, и, таким образом, подавляет аппетит.

Вопрос: могу ли я быть уверена в том, что не наберу вес снова?

Ответ: С **Формавит** вы не наберёте и одного грамма! Как и другие люди, похудевшие с **Формавит**, вы сможете есть всё, что хотите, не поправляясь.

Вопрос: **Формавит** безопасен для организма?

Ответ: Абсолютно! **Формавит** не только состоит из абсолютно натуральных компонентов, которые не имеют побочных эффектов, но и защищает от свободных радикалов, укрепляет иммунитет и все органы благодаря воздействию на организм экстракта виноградной косточки и эхинацеи. Кроме того, препарат снабдит тело всеми необходимыми витаминами. В общем, это настоящая панацея для вашего организма!

ЗАКАЖИТЕ **ФОРМАВИТ ПО ТЕЛЕФОНУ:**

8 (495) 781 42 14

**ОТПРАВЬТЕ СМС* С ЗАКАЗОМ НА НОМЕР
+7 (925) 007 30 03**

**Заказ по СМС и электронной почте
rusbetaprotect@gmail.com**

просим присылать в следующем формате: кол-во товара, код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, область, район, город, улица, номер дома, квартиры.

Заказ онлайн на сайте:

www.ru.betaprotect.com

НЕВЕРОЯТНО

ФОРМА ЗАКАЗА

- ☐ **ДА**, отправьте мне указанный курс **ФОРМАВИТ:**
- ☐ **Курс Окончательный.** чтобы скинуть более 20 кг (5+1 банка в подарок!). Код продукта 415 11 089. Цена – 3490 руб.
- ☐ **Курс Супер Интенсивный.** чтобы скинуть от 15 до 20 кг (4+1 банка в подарок!). Код продукта 415 11 088. Цена – 3190 руб.
- ☐ **Курс Интенсивный.** чтобы скинуть от 10 до 15 кг (3 банки). Код продукта 415 11 087. Цена – 1980 руб.
- ☐ **Курс Стойкий.** чтобы скинуть от 5 до 10 кг (2 банки). Код продукта 415 11 086. Цена – 1580 руб.
- ☐ **Курс Ударной дозы.** чтобы скинуть до 5 кг (1 банка). Код продукта 415 11 085. Цена – 990 руб.

Обработка и упаковка заказа – 239 руб.

Ф. _____
И. _____
О. _____
Индекс _____
Область _____
Район _____
Город/село _____
Ул. _____
Дом _____ кв. _____
Моб. тел. _____

Заполните купон и отправьте по адресу: 115088, г. Москва, а/я №88 ООО «Лаборатория клинической иммунологии»

ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

реклама

эксперт



Юлия БАГАН,
эксперт по
здоровому
похудению

Можно ли есть хлеб худеющим?

Всем известно, что питание должно быть полноценным и правильным. Но, чтобы не увеличивать свой вес, мы стараемся исключить некоторые продукты. И в их числе, как правило, оказывается хлеб. Возможно, напрасно?

Как эксперт-диетолог, невзирая на многочисленные советы, касающиеся похудения, от звезд и медийных персон, я хотела бы развеять мифы о вреде хлеба.

Как и многое в жизни, вопрос о хлебе нельзя назвать простым. Все вроде бы понятно, однако поговорим о качестве хлебобулочных изделий. И остановимся на вопросе выбора. Начнем, как говорится, разбор полетов.

Зерно – это углеводы, необходимые организму как источник энергии. Это некая батарейка, заряд и основа активной жизни. Вы наверняка прекрасно знаете разницу между простыми и сложными углеводами, поэтому не стану останавливаться на этом. Сегодня мы поговорим о безусловной пользе конкретно ржаного хлеба.

Все о ржаной муке

Ржаная мука бывает трех сортов: сеяная (высший сорт), обдирная (с опре-

деленным количеством отрубной оболочки) и обойная (цельнозерновая). Последняя – самая полезная, так как содержит максимум отрубей, а по содержанию белков, витаминов, калия, железа и магния втрое превосходит пшеничную муку. Поэтому хлеб из цельнозерновой ржаной муки стимулирует обмен веществ (это чрезвычайно важно для всех худеющих!) и снижает уровень холестерина, улучшает работу сердца и желудка.

Кроме того, ржаная мука способствует выведению лишних солей и жидкости, повышает иммунитет. А высокое содержание

кальция и фосфора помогает укреплению костей и хрящевых тканей.

Итак, качественный ржаной хлеб – кладезь минералов, витаминов группы В, микроэлементов, клетчатки. Кроме того, он способен ускорить моторику кишечного тракта, привести в норму микрофлору, стимулировать процесс нейтрализации токсинов.

КАЛОРИЙНОСТЬ ржаной муки низкая (305 ккал), поэтому изделия из нее разрешены даже сидящим на диете

Печем и выбираем

Идеальная хлебная история в вашем доме – собственное производство, но

Если вы любите хлеб, не исключайте его из рациона. Но отдайте предпочтение:

- * ржаному;
- * хлебу с отрубями;
- * бездрожжевым изделиям.



и в супермаркетах сегодня тоже можно найти хлеб достойного качества.

Чего именно стоит опасаться, когда речь заходит о хлебе в период сброса веса? Я отвечу: не самого хлеба, а его некачественного состава, дешевой муки, разнообразных добавок, которые порой вредны для здоровья. И да, зачастую уловки, к которым прибегают производители, направлены исключительно на экономическую выгоду и удержание цены товара в рамках доступности для большин-

ства. По этой самой причине в составе некоторых сортов хлеба мы обнаруживаем весьма необычные ингредиенты.

Хороший хлеб есть можно и нужно! Сколько? Три-четыре ломтика (100–150 г) в день, если решили сбросить вес. Если же с фигурой все идеально, но здоровое питание и удержание веса остаются желаемыми, то 200–250 г в день не нанесут вреда.

Если не любите хлеб, не ешьте. Углеводы можно получить из круп, макаронных изделий из твердых сортов пшеницы и т.п. Что же касается калорийности, то, конечно, пять ломтиков хлеба эквивалентны нескольким килограммам легкого овощного салата. Но если вы жить не можете без аромата и хруста ржаной корочки, то наслаждайтесь!

➤ Добавки: что скрывают цифры?

Перечислим несколько добавок, а вы поймете, чего стоит избегать, выбирая хлеб.

Лимонная кислота на этикетках значится как E330. Это синтетический фермент, который добавляют вместо природного в качестве регулятора кислотности. Некоторые формы этого вещества могут вызвать аллергию.

Фосфат кальция – распространенный регулятор кислотности хлебобулочных изделий. Обозначается как E339-

34. Он препятствует накоплению кальция в организме человека.

Диоксид серы (на этикетке – E220) очень сильный консервант, который необходим для предотвращения роста плесени. Эта добавка может вызвать проблемы с пищеварением. Не рекомендуют его и людям с диагнозом «астма».

Цистеин, он же элемент E920, – некий усилитель, который делает структуру теста лучше. Цистеин разительно меняет к худ-

шему настоящий состав и качество муки.

Соевая мука тоже «улучшитель», который позволяет добавлять больше воды в тесто. Тогда оно становится очень мягким, а его объем увеличивается в несколько раз. Но, увы, качество значительно ухудшается.

Эмульгаторы также не приносят пользы. Их «псевдонимы» разнообразны: E481, E471, E482, E472e, а задача одна – улучшить консистенцию теста. GS



ПОЛЕЗНОЕ БЛЮДО

Оливки придутся кстати в любое время дня, ведь они сочетаются практически со всеми продуктами. Столовые оливки из Испании – важная составляющая средиземноморской диеты; это низкокалорийный и очень полезный для здоровья продукт. Оливки едят в самых разных видах, в том числе фаршированными, ставят на стол в будни и праздники. Они доступны, долго хранятся и, кроме того, могут служить быстрой закуской, которая всем придется по вкусу.

На все случаи

Желатин богат белками и при этом практически не содержит жиров и углеводов: например, в 100 г «Желатина говяжьего» Dr. Oetker всего 0,4 г жиров и 0,7 г углеводов, при этом 87,2 г белков. Желатин не меняет вкус и аромат продуктов, а значит, прекрасно подойдет для приготовления десертов, овощных, рыбных и мясных блюд. Кроме того, «Желатин говяжий» Dr. Oetker быстр и легок в приготовлении, ведь он не требует предварительного замачивания.



Еда и удовольствие

После январских пиршеств и гастрономических излишеств настало время переключиться на полезную еду.

Метод проб без ошибок

Увы, порой свежие овощи и фрукты содержат не только витамины и полезные микроэлементы, но и опасные для здоровья нитраты.

Экотестер «СОЭКС» поможет легко и быстро определить продукты с повышенным содержанием нитратов, а значит, убережет от заболеваний желудочно-кишечного тракта. Также экотестер умеет находить источники радиации, которые могут скрываться в самых неожиданных местах: в пище, детских игрушках и даже украшениях.



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБЫ КОМПАНИЙ

КУХОННЫЕ РАДОСТИ

Для любителей готовить VITEK выпустил миксер VT-1415 BK. Здесь пять скоростей, большая стальная чаша (2,8 л), а главное – функция 3D Mix, при которой одновременно вращаются не только насадки, но и чаша, и сам миксер.



Секреты диетолога

Возможно, вы уже много знаете о диетах и правильном рационе для поддержания хорошей формы и крепкого здоровья. Но информация никогда не бывает лишней, не так ли? Особенно если ее выдает профессионал.



эксперт



Юлия БАГАН,
диетолог, автор
курса «Счастливая
женщина»

Хотелось бы не только поддержать и укрепить вашу мотивацию для снижения веса, но и помочь преодолеть некоторые сложности на этом непростом пути.

Секрет 1 Продукты, которые можно есть, не ограничивая себя: огур-

цы, помидоры, зелень, грибы, капуста любого вида, редис, кабачки, баклажа-

ны (печеные), стручки бобов, спаржа, перец, перья лука, шпинат, сельдерей. На переваривание этих продуктов у организма уходит энергии больше, чем калорий в них. Продукты из этого списка можно включать в каждый прием пищи и между ними тоже.

Секрет 2 Определить, сколько еды положить в тарелку, поможет собственная ладонь. Мяса – с кулак, а круп, макарон, бобовых – горсть.

Секрет 3 Основных приемов пищи должно быть три: завтрак, обед, ужин.

И два обязательных перекуса – советую кинуть в сумочку орехи, семечки или немного сухофруктов, подойдут и кефир, творожок, крекеры или 8–10 пресных сухек. Такой рацион при пятиразовом питании обеспечит вам нужное количество калорий в день.

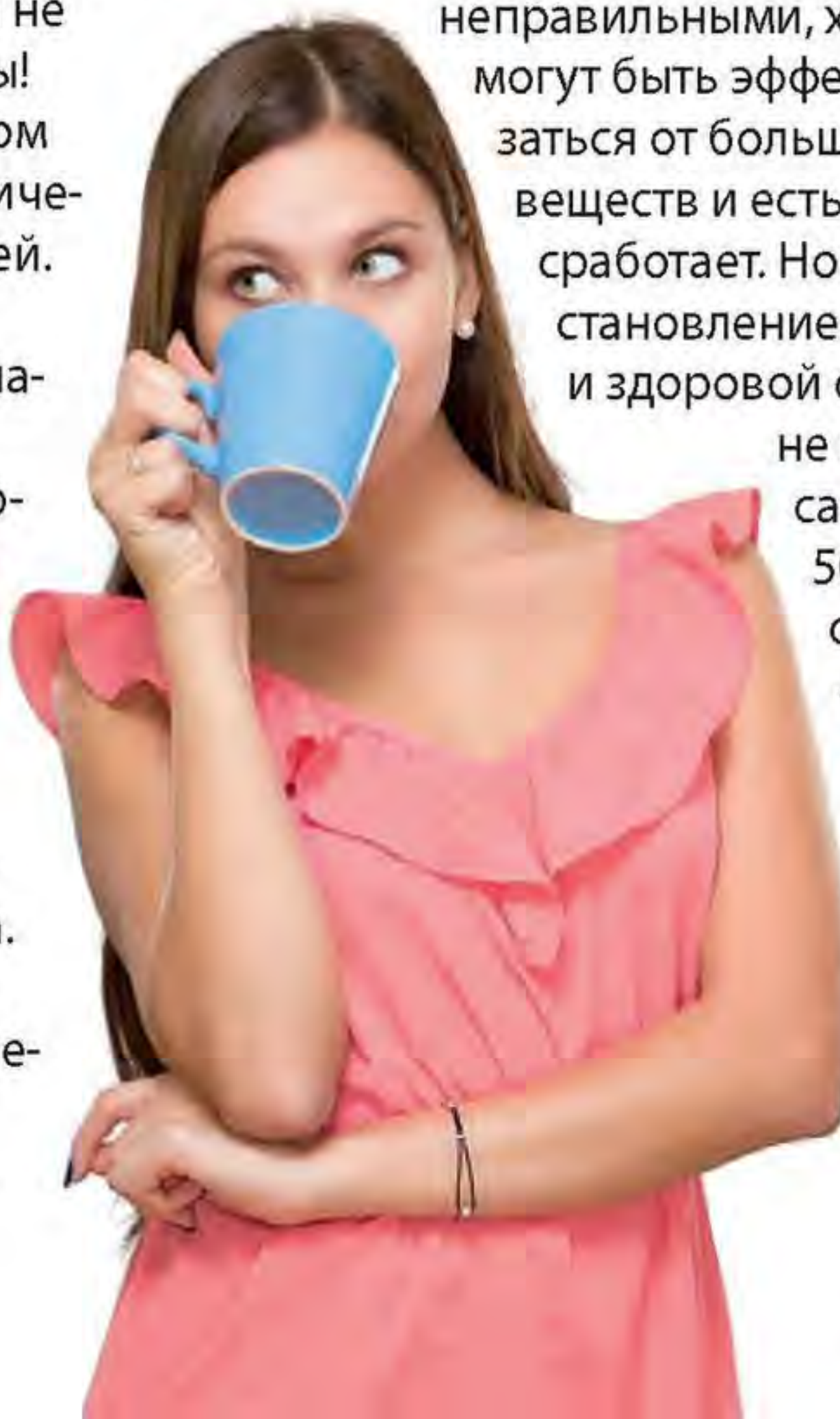
Секрет 4 Ода завтраку: он должен быть не позднее часа с момента пробуждения! Пропустив утренний прием пищи, вы замедляете свой метаболизм. Полноценная еда нужна и в первый прием пищи, кофе и чай только дополнение к нему.

Секрет 5 Ода воде: пейте не менее 1,5–2 л. Отеки, кстати, чаще возникают из-за обезвоживания и застойных явлений. Чтобы это исключить, пейте чистую воду и не игнорируйте движение в течение дня.

Секрет 6 Встал вес, или точка плато. Это нормально. Организм избавлялся от килограммов, вы радовались, но что-то изменилось. Дело в том, что привычка вырабатывается и у организма. Чтобы его встряхнуть, необходим стресс. Я не о жизненных ситуациях и не призываю к битью посуды! Если вы мало ели, стрессом станет постепенное увеличение калоража на 7–10 дней. За неделю доведите до 2000 ккал. Следите за динамикой: как только весы покажут плюс и будут держать вес 7–10 дней, можно переходить на 1500. Меньше не советую: это минимум, который нельзя долго держать, временная система питания, пока идет сброс веса. Ели рацион был богатым (3000 ккал и более), на время снизьте до 1500 ккал и наблюдайте динамику.



Секрет 7 Диета не работает... Борцы за снижение веса часто выбирают диету по совету подруг. Не стану приводить примеры с плюсом и минусом. Но все разные и с разной историей похудения. Есть те, кто никогда не пробовал диет до этого момента; есть те, кто в них почти эксперт; есть те, у кого имеются хронические заболевания (диабет, проблемы с ЖКТ и т.п.). По этой причине диеты, которые представляют собой просто ограниченный набор продуктов, считаю неправильными, хотя на время они могут быть эффективными. Если отказаться от большинства питательных веществ и есть месяцами капусту, это сработает. Но ничего общего с восстановлением обмена веществ и здоровой системой питания это не имеет. Одни питались салатными листьями на 500 ккал, другие ели сдобу и майонез на 4500 ккал. Как можно предлагать им одинаковый набор пищи и ждать здоровья и снижения веса? Спорт, здоровый образ жизни, правильное питание – вот ключи к успеху!



Не отказывайте себе в полезных десертах, включите в рацион белую фасоль и будьте стройны и здоровы!

Здоровое питание



Хочется сладкого?

Идеальный вариант легкого десерта – фруктовое желе. Самый калорийный ингредиент в нем – сахар, но его количество можно регулировать. Зимой короли десертов – цитрусовые. Апельсиновое желе украсит меню худеющих и наверняка понравится детям. Понадобятся: 1 ст. л. желатина, 2 апельсина, 70 г сахара, 0,5 л воды. Залить желатин небольшим количеством холодной воды, оставить на время. Апельсины разрезать пополам, выжать сок, оставшиеся части порезать на куски, залить 0,5 л воды, довести до кипения, накрыть крышкой и варить 10 минут. Процедить, добавить сахар. На этом этапе можно скорректировать сладость желе. Разбухший желатин растворить на медленном огне. Дать немного остыть, добавить в воду апельсиновый сок и желатин, перемешать, разлить по креманкам и поставить в холодильник до застывания (3–4 часа). Одна порция желе содержит 119 ккал.

Фасоль жжет

Ученые калифорнийского университета провели исследование, чтобы подтвердить эффективность белой фасоли для похудения. Ранее было выявлено, что этот продукт содержит вещество, способное блокировать альфа-амилазу – фермент, расщепляющий крахмал. Выяснилось, что испытуемые, в питании которых большее количество калорий давал крахмал в разных видах, похудели при потреблении экстракта фасоли значительно сильнее (на 3,9 кг), чем те, которые получали плацебо (0,8 кг). Ученые убеждены, что белая фасоль может быть полезной для снижения веса, и планируют продолжать исследования.



Хотите
похудеть?



онлайн
Школа питания и здоровья
«Минус 10 кг»



Рекомендации по похудению
Консультации по питанию
Рекомендации по продуктам и рецептам
Составление меню
Книги по питанию и здоровью

www.min10kg.com

Купить можно на **konliga.biz**

12+

РЕКЛАМА



Минус пятьдесят

«Толстуха, бочка, корова» – эти обидные слова юной школьнице Тане Рыбаковой не только кричали вслед, но и говорили прямо в лицо. А теперь это стройная красавица, которая уверенно заявляет: изменить жизнь к лучшему можно.



было
105 кг

В 14 лет я не могла похвастаться своим весом, слишком уж он был велик – целых 105 кг! Мне было неприятно смотреть на свое отражение и общую школьную фотографию, на которой я была толще завуча и одета в бабушкину кофту. Каждый день меня унижали и каждый день я проходила мимо ларька с журналами, с обложек которых улыбались стройные красивые девушки. И наконец решила: надо худеть.

Наверное, это мечта любой девушки: есть что угодно и не толстеть. Увы,

это не мой случай! Сначала я увлеклась диетами, перепробовала многие: то сидела на кефире и яблоках, то неделю ела одни овощи. Много раз пыталась отказаться от сладкого. И вроде вес начинал уходить, но, как только я начинала питаться как обычно, возвращался с довеском. Но

я была упряма. В итоге суп на обед и кефир на ужин в сочетании с многочасовыми пешими прогулками дали результат: я скинула около 20 кг.

Через год, уже работая, я впечатлилась рассказом коллеги о похудении на луковом супе. Тут же испробовала этот спо-

ВОЗРАСТ	26 лет
РОСТ	166 см
ВЕС	РАНЫШЕ 105 КГ / СЕЙЧАС 55 КГ
ОБЪЕМЫ СЕЙЧАС	грудь – 86 см талия – 63 см бедра – 90 см

ВЫ ПОХУДЕЛИ? Расскажите, как вам это удалось. Вы получите подарок, а ваши история и фото появятся в журнале и на наших страницах в социальных сетях! Письма и фото «до» и «после» направляйте по адресу: 105082, Москва, а/я № 5 (для журнала «Похудей!») или getslim@konliga.ru. Герои рубрики, проживающие в Москве или МО, получают подарки в редакции, жители других городов – по почте.



соб, но через три дня не смогла утром встать: не было сил, кружилась голова. Эта диета стала последней – я решила, что так продолжаться не может и надо искать информацию по правильному питанию и идти на фитнес.

К 18 годам я весила 65 кг, о которых раньше и мечтать не смела. Новые знакомые не могли поверить, что девушка на фотографиях трехлетней давности – это я. Потом незаметно ушли последние 10 кг.

Избавление от лишнего веса изменило не только мое тело, но и мою личность. Нет больше той закомплексованной девочки, которая не стала бы лишний раз смотреть в зеркало. Теперь я уверена в себе и своих силах. Я продолжаю работать над собой, хожу на фитнес и придумываю легкие вкусные блюда. И хочу сказать всем худеющим: изменить жизнь к лучшему можно. И надо стремиться к этому, даже если путь будет нелегким.



стало
55 кг

ФОРМУЛА УСПЕХА

- 📌 **Питание:** стараюсь правильно питаться, люблю сама придумывать легкие блюда, считаю общую калорийность рациона.
- 📌 **Фитнес:** 2–3 раза в неделю занимаюсь в тренажерном зале, летом предпочитаю велосипед, теннис и волейбол. 🏆



ЗА ИСТОРИЮ МЕСЯЦА – ПОДАРОК!

Татьяна Рыбакова получает в подарок монитор состава тела OMRON BF508 – устройство, которое может не только показывать вес, но и благодаря восьмисенсорной технологии измерения рассчитывать индекс массы тела, определять количество подкожного и висцерального жира.

эксперт



Елена ТИХОМИРОВА,
врач-диетолог «СМ-клиники»,
член Национальной ассоциации
диетологов и нутрициологов

Везде пишут, что полезнее всего питаться дробно. Я попробовала – и тут же стала набирать вес...

Да, действительно, говорят, что, если вы хотите похудеть, нужно питаться дробно и часто. Но большинство худеющих при частом дробном питании немного переедают в каждый прием пищи. В итоге 100 лишних калорий, полученных за одну трапезу (а это крошечное яблоко или пара хлебцев), за день сложатся уже в 500–600. Естественно, вы будете поправляться... Я считаю, что частое дробное питание полезно только для профессиональных спортсменов и для людей с серьезным ожирением. Остальным лучше питаться три раза в день, перекусывая при необходимости, причем ужинать за несколько часов до сна.

Заметила, что в пост всегда поправляюсь. Как правильно поститься, чтобы талия и бедра не увеличивались в размерах?

В пост из рациона исчезают белки животного происхождения: мясо, птица, рыба, творог, сыр, яйца – все под запретом. А ведь известно, что именно белки дают длительное ощущение сытости, поскольку долго перевариваются. И тогда человек начинает налегать на разрешенные углеводы. Сначала в ход идут овощи, но долго на них не протянешь, поэтому вскоре в меню начинают преобладать картошка, крупы, макароны и хлеб. И разумеется, лишний вес тут как тут. Если вы не хотите поправляться в пост, следите за тем, сколько углеводов съедаете, и обязательно вводите в рацион как можно больше растительного белка: продукты из сои, чечевицу, горох. Во время нестрогого поста на выручку придет и рыба.

Всегда была худой, но бросила заниматься спортом – и тут же появились лишние килограммы. Что делать?

Спортсменам энергии требуется больше, но при регулярных занятиях она полностью расходуется. К тому же мышцы тренированного человека даже в покое активно расходуют калории. Аппетит у спортсменов, как правило, хороший. И стоит бросить тренировки, как происходит следующее: аппетит остается, но мышцы не так активно тратят энергию – некуда! – и углеводы уже не горят в мышечной ткани, а превращаются в жир. Поэтому сделать тут можно только одно: придирчиво смотреть в свою тарелку, уменьшить количество углеводов в рационе до 60–80 г в сутки, поздно не ужинать и вернуться в спорт!

Как полюбить оливковое масло?



Всю жизнь готовила на подсолнечном масле, а потом решила перейти на оливковое: полезно!

Попробовала... и не понравилось. Но не выливать же? Пришлось использовать. И потихоньку я привыкла. Теперь уже подсолнечное масло кажется каким-то не таким. Думаю, тут просто надо подождать: оливковое масло многим начинает нравиться не сразу, а спустя некоторое время.

Екатерина Мухина

На вкус мне все масла нравятся, но вот запах оливкового в блюдах раздражал. Перешла с extra virgin на рафинированное: оно, конечно, не такое полезное, зато почти не пахнет.

Ольга Кротина

Перепробовала много марок оливковых масел. Оказывается, масло маслу рознь! Есть сорта с очень ярким запахом, резким вкусом, есть те, которые горчат, а есть очень мягкие. Надо просто найти свое.

Валерия Савицкая





Практически каждому знакомо это состояние – лежать, мечтая заснуть... Почему нас навещает бессонница, мешает ли похудеть, насколько она опасна и как с ней справиться?

Уходи прочь, бессонница!

Хроническое отсутствие сна – серьезное заболевание. Но более короткие периоды бессонницы случаются у многих. Наверняка вы найдете в перечне ниже то, что больше всего соответствует вашему состоянию.

Причины бессонницы

- 1 **Стресс.** При чем знак его практически не играет роли: встревожены или расстроены – плохо спите; возбуждены от какой-то радости – то же самое.
- 2 **Депрессия.** В этом состоянии вы либо засыпаете на ходу, либо вовсе не можете уснуть.
- 3 **Проблемы со здоровьем** (болезни ЖКТ, сердечная недостаточность, нервные расстройства и пр.).
- 4 **Некоторые препараты** – например, антигистаминные, обладающие еще и мочегонным действием, – заставляют просыпаться и идти в туалет.
- 5 **Поздняя обильная еда.**
- 6 **Кофеинсодержащие и возбуждающие напитки** (чай, кофе, кола, алкоголь).
- 7 **Перемена привычного образа жизни** (переход на сменную работу, путешествия с джетлагом).

Если бессонница длится более трех недель, необходимо обратиться к врачу. Это состояние чрезвычайно опасно, поскольку в организме могут произойти необратимые негативные изменения.

*** График зависимости между избыточным весом и длительностью сна напоминает подкову, где по вертикали – риск ожирения, а по горизонтали – длительность сна. Недостаток сна грозит лишним весом, сон в течение восьми-девяти часов помогает худеть, избыток сна – снова риск ожирения.**

*** Ученые из Гарвардского университета выяснили, что при равной калорийности рациона те, кто спит 8,5 часов, худеют в 1,5 раза быстрее, чем те, чей сон длится пять часов.**

Чтобы сохранить здоровье, необходимо нормально спать. А если вы хотите сбросить вес, то без полноценного ночного сна можете не рассчитывать на успех: именно в темное время суток в организме идут процессы, направленные на поддержание гормонального баланса. То есть ночью идет активная выработка мелатонина, а также дофамина и серотонина – гормонов, способствующих похудению. А концентрация кортизола – гормона, сжигающего белок и вызывающего отложение жиров, – напротив, снижается. Кроме того, при недостатке сна соотношение гормонов лептина и грелина (подавляющего и возбуждающего аппетит) смещается, вызывая тягу к перееданию. Опасно и то, что повышается уровень сахара в крови, возрастает активность симпатической нервной системы.



Что сделать, чтобы уснуть?



Сбросить температуру

Ученые Института теоретической и экспериментальной биофизики РАН считают, что если перед сном охладить тело до зябкости, а затем резко повысить температуру, укрывшись одеялом или приняв теплую ванну, это поможет быстрее заснуть. Поэтому вечерняя прогулка, а затем душ станут вашим спасением. И выключайте обогреватель перед сном: заснете в прохладе лучше, и воздух не будет пересушенным, и... даже немного сбросите вес. Да, в прохладной комнате человек тратит часть калорий из хранилища белого жира (того, что «украшает» наши бедра и ягодицы) на обогрев себя!

Заменить матрас

Очень часто причиной бессонницы становятся заболевания опорно-двигательного аппарата. Выбор правильного ортопедического матраса поможет наладить сон. Кстати, не стоит пренебрегать покупкой и абсолютно здоровым людям. Хороший матрас дает возможность почувствовать себя отдохнувшим, даже если по каким-то причинам вы спали меньше, чем обычно.



Поиграть

На мозг усыпляюще действуют монотонные игры. К примеру, можно разложить несложный карточный пасьянс. Да, внимание сконцентрировано, но умственных затрат минимум. И вы совершаете много повторяющихся движений. Подойдут и игры типа «ассоциация», когда необходимо к слову, которое у вас возникает в голове, придумать новое. Например: птичка – ветка, ветка – дерево, дерево – лес, лес – озеро и т.д.

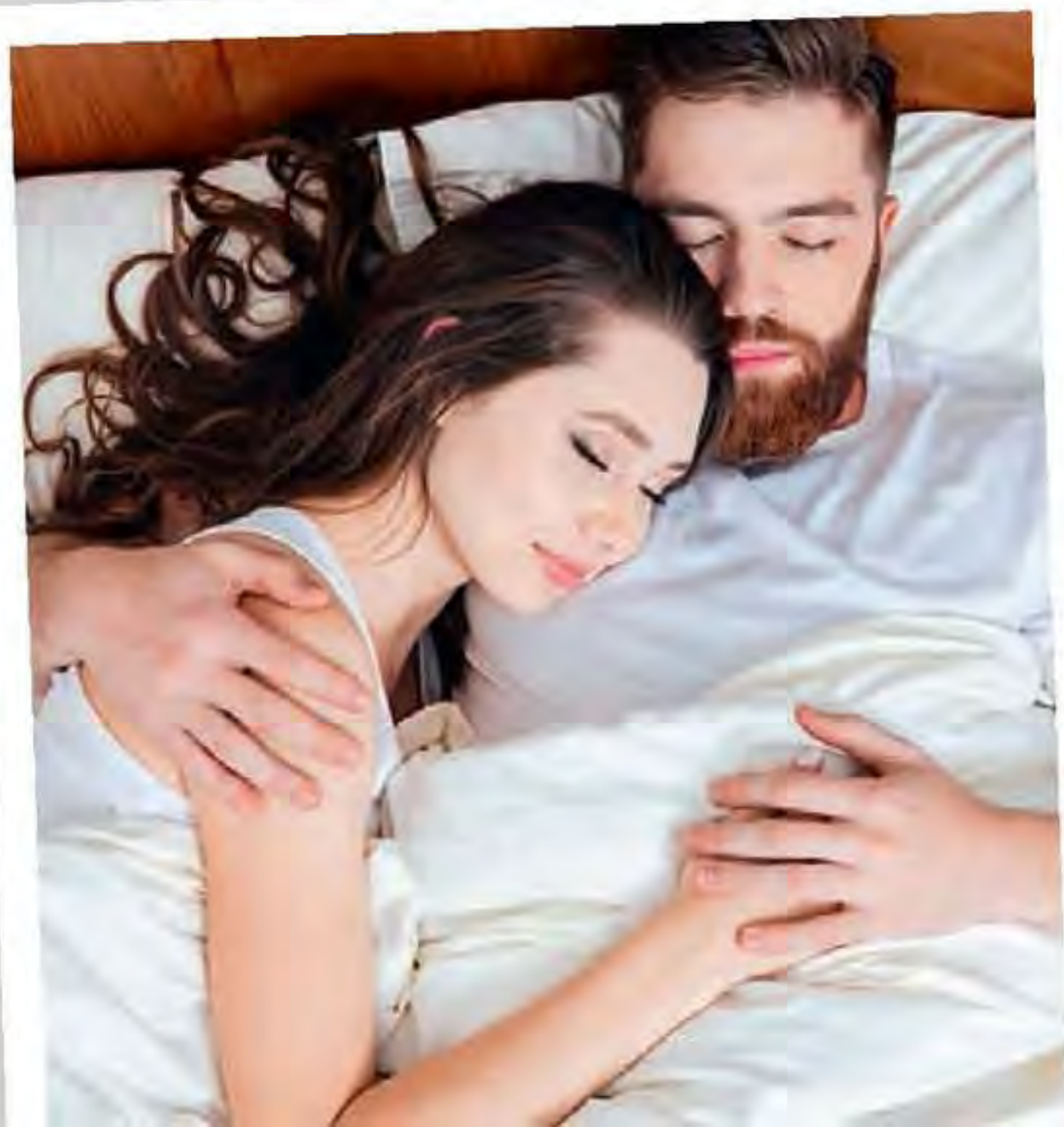


Грамотно ужинать

За хороший сон отвечает мелатонин. Он вырабатывается примерно с 23:00 до 3:00. Чем дольше вы не можете заснуть, тем меньше шансов получить его в достаточном количестве. Но мелатонин есть в луке, бананах, зерновых (рисе, овсе, ячмене), кукурузе, а также в мяте, тимьяне и красном вине. Однако для его синтеза необходима аминокислота триптофан. Ее много в абрикосах, тофу, тыквенных и кунжутных семечках, миндале, грецких орехах и индейке. Полезно включить эти продукты (разумеется, не все сразу!) в меню последней трапезы. А сам ужин должен быть не позже, чем за три часа до сна: триптофан вырабатывается активнее, когда желудок практически пуст.

Предаться любви

Секс отлично расслабляет и дает чувство удовлетворенности. Кроме того, занятия любовью жгут калории, стимулируют выработку эндорфинов (гормонов счастья) и благотворно влияют на эмоциональное состояние. И не стоит, кстати, переживать, если сразу после секса вы (или он) заснете. Психологи из Мичиганского университета доказали, что сон после занятий любовью говорит о прочных отношениях в паре.



Включить музыку

Включите негромкую спокойную музыку. Если все равно не спится, попробуйте технику расслабления, которую советуют специалисты Института натуропатической медицины сна в Сиэтле: сожмите пальцы ног, досчитайте до семи, а затем расслабьтесь. Повторите упражнение 5–7 раз. 🧘

Укрепляйте здоровье: не увлекайтесь виртуальным общением, больше спите, любите пряности и споры.

Простые СОВЕТЫ

Корица борется с вирусами

Оказывается, корица из Южной Азии (сайгонская и цейлонская) способна действовать как мощное противовирусное средство. Такие результаты исследования представили ученые на конференции Американского общества микробиологии. А ведь раньше уже был доказан эффект корицы как вещества, способствующего похудению. Вот такая замечательная пряность: и вкус приятен, и аромат безупречен, и целительные свойства налицо.



Древнее лекарство

В Университете Рио-де-Жанейро протестировали на мышах древнее «лекарство аяуаска». Напиток поднимает настроение и бодрит: в его составе гаммины и бета-карболины, обладающие антидепрессивным действием. Мыши стали активнее, а еще у них наблюдалась регенерация нервных клеток. Теперь предстоит выяснить, безопасен ли напиток для людей.



Откажись от соцсетей и стань счастливее!

Датские психологи отметили, что на неделю отказавшись от посещения Facebook, добровольцы почувствовали себя лучше как физически, так и морально. Правда, 13% испытуемых сошли с дистанции: тяга к виртуальному общению оказалась сильнее, чем они предполагали. Остальные же успешно преодолели «ломку» и в награду получили, как сами выразились, «свежую голову и ощущение благополучия».



Сколько нужно спать?

В университете Хельсинки экспериментально определили идеальную продолжительность ночного сна.

Для исследований были привлечены почти 4000 добровольцев разного пола и возраста. Результат таков: для женщин лучшее время сна – 7 часов 38 минут, для мужчин – 7 часов 42 минуты. То же исследование подтвердило, что сон

продолжительностью более 10 часов и менее 5 повышает риск развития некоторых заболеваний. Но необходимо понимать, что это среднестатистические данные, а каждый человек индивидуален. Поэтому в зависимости от возраста, рода занятий, состояния здоровья и даже склада характера кому-то требуется спать больше, а кому-то достаточно и 6 часов ночного сна.

Спор продлевает жизнь?

Всем нам с детства известно, что нужно учиться сдержанности, семь раз отмерять, а потом отрезать (или говорить). Но, как выяснили психологи штата Орегон, спорить полезно и даже необходимо. Они 17 лет наблюдали за жизнью 90 семейных пар, разделенных на две группы. В одну вошли «голубки и горлицы», которые все время сдерживались, скрывали свои эмоции, соглашались друг с другом. В другой нормой была едва ли не ежедневная полемика. Так вот: в группе спорщиков не



только отношения оказались более крепкими, но и разного рода заболеваний у супругов было меньше, а продолжительность жизни оказалась выше, чем в группе

«соглашателей». Значит, нужно спорить? Не всегда, конечно. Просто стоит учиться не сдержанности, а умению ясно излагать свои мысли и корректно выражать недовольство.

эксперт



Светлана
КОВАЛЕВА,
врач
дерматолог-
косметолог

Правила ЗИМНЕГО ухода

*Все знают, что зимой
кожу надо всеми силами
защищать от мороза.
Да, холод действительно
главный враг нашей красоты.
Но есть и другие...*

Перепады температур, очень сухой воздух помещений, резкий ветер, недостаток витаминов в пище, стрессы и частые простуды – все это вместе

и каждый фактор в отдельности снижает барьерные функции кожи, ухудшает состояние сосудов, увеличивает потерю влаги через эпидермис, замедляет выработку коллагена и эластина и огрубляет эпидермис. В результате кожа становится более плотной, шероховатой, приобретает сероватый оттенок, порой с выраженным сосудистым рисунком, а то и вовсе начинает беспрестанно краснеть и шелушиться. Чтобы избежать всех этих неприятностей, нужно задуматься об адекватном уходе за кожей.

Возвести барьер

Природа все продумала: здоровая кожа способна защититься от погодных неприятностей сама – с помощью гидролипидного барьера на поверхности. Если он не поврежден и функционирует нормально, лицу не страшны ни перепады температур, ни ветер, ни пересушенный воздух. Поэтому главная задача – нормализовать состояние кожи, чтобы барьер создавался сам. Если же защитная пленка в силу неправильного ухода или воздействия вредных факторов внешней среды разрушена, придется заняться ее восстановлением.

Прежде всего откажитесь от очищения кожи средствами с агрессивными компонентами. Постарайтесь обойтись не только без мыла и спирта, но даже без воды – умывайтесь молочком, мицеллярным лосьоном или протирайте лицо специальными салфетками. Не пренебрегайте защитными кремами в мороз, а дома

регулярно пользуйтесь питательными и увлажняющими средствами.

Что попробовать? Обратите внимание на кремы с керамидами, скваланом, фосфолипидами, насыщенными жирными кислотами – веществами, аналогичными тем, которые присутствуют в коже и делают защитную пленку более прочной. Для глубокого очищения выбирайте поверхностные пилинги или косметику с искусственными абразивными частицами (например, гоммаж с микрогранулами полиэтилена – они действуют мягче, чем натуральные) и применяйте ее раз в неделю.

Мороз и солнце? Прячьтесь!

Зимой защитных сил эпидермиса часто не хватает. Нужны погодные кремы, они же криопротекторы или кольд-кремы (от англ. 'cold' – 'холодный'), которые защитят открытые участки кожи в мороз или даже

Почему кожа на холоде краснеет?

Это происходит из-за реакции сосудов на мороз и температурные колебания при переходе из помещения на улицу и обратно. Чтобы избавиться от проблемы, надо оздоровить капилляры. Помогут ангиопротекторы – вещества, укрепляющие стенки сосудов (они же, кстати,

используются при лечении варикозного расширения вен): экстракты каштана, иглицы, виноградных листьев, рутина, гесперидин, метил халькон, аскорбиновая кислота и т.д. А визуально уменьшить красноту позволят специальные «камуфляжные» кремы с зеленоватым оттенком.





при небольшой минусовой температуре, если ее сопровождают высокая влажность или ветер. Только помните: кольд-кремы могут быть слишком плотными, жирнее обычных ухаживающих продуктов, а значит, наносить их нужно тонким слоем, до впитывания, а при жирной коже лучше предпочесть более легкую эмульсию с кольд-кремом. Кроме того, многие забывают, что зимой кожа нуждается в защите не только от холода, но и от солнца: снег отлично отражает солнечные лучи, и, даже если небо затянуто облаками, кожа получает приличную дозу ультрафиолета. В городе достаточно пользоваться средством с SPF 15, а вот если планируете отпуск на горнолыжном курорте, нужны максимальные показатели – SPF 50+.

Что попробовать? Обычно на упаковках защитных кремов имеются надписи cold cream или «зимний». Подобных надписей нет? Тогда смотрите список ингредиентов: там должны быть растительные воски и масла, фосфолипиды, аминокислоты, ланолин, омега-3, 6, 9, силиконы. Такие компоненты создают на коже тонкую пленку, защищающую эпидермис от неблагоприятного воздействия окружающей среды.

Живительная влага

Чем лучше работают отопительные приборы, тем суше воздух и тем больше влаги теряет кожа. Без увлажняющих средств сейчас не обойтись. Но поскольку вода не уберет эпидермис от мороза, поверх увлажняющего крема желательно наносить защитный или питательный (либо увлажнять кожу вечером, а питать – утром). Хорошо также делать интенсивные увлажняющие маски и пользоваться термальными спреями (но только в помещении!).

Что попробовать? Увлажняющий ингредиент номер один – гиалуроновая кислота, каждая молекула которой может притягивать 500 и более молекул воды. Идеально, если в креме есть сразу два вида гиалуроновой кислоты – крупномолекулярная, которая работает на поверхности кожи, и низкомолекулярная, легко проникающая внутрь. Хорошими увлажнителями также считаются коллаген, глицерино-вазелиновый комплекс, экстракты из маточного молочка пчел. 

Средства для
рук Bright Citron,
CND



Бальзам от морщин
вокруг глаз anti-age
со стволовыми клетками
растений, **Librederm**



Антивозрастная
эссенция для
лица со змеиным
ядом Premium
Syn-Ake, **Limoni**



Лифтинг-маска
24K DMAE,
Orogold



Дарящие МОЛОДОСТЬ

Антиэйдж-средства – вот
что поможет поддержать
кожу в хорошем состоянии.
И начинать пользоваться
ими нужно с 30 лет.

Интенсивный
антивозрастной
уход Redermic C10,
La Roche-Posay



Гранатовая
интенсивная
сыворотка-
лифтинг, **Weleda**



Концентрированная
сыворотка-лифтинг
Youth Xtend, **Artistry**



Супер-
омолаживающая
золотая маска
для лица,
Natura Siberica



Крем с подтягивающим
действием La Danza
Absolute Tensor, **Zepter**





Без сеточек и звезд

Никогда не понимала, почему лиловые прожилки на ногах ласково называют «звездочками» и «сеточками», правда, добавляя к ним слово «сосудистые». Это сомнительное украшение я решила убрать с помощью лазера в Mirta Clinic. Как работают новые технологии и много ли правды в рекламных обещаниях клиник? Выясним на собственном опыте.

Как это было

Мой первый визит в клинику занял около 40 минут. Сначала я поговорила с доктором, которая, задав вопросы о состоянии здоровья и осмотрев мои звездочки и сеточки, пообещала, что за два-три сеанса их можно ликвидировать лазером, на знакомство с которым я и отправилась в другой кабинет. Этот тип лазера реагирует на лиловый спектр, запаивая то, что он увидит, с помощью вспышки. По ощущениям процедура сильно напоминала лазерную эпиляцию: несколько ощутимых щипков, впро-

чем, вполне терпимых. Заняло это все минут пять, не больше. После лазера вены в этих местах стали красными, что выглядит, конечно, не очень, но означает, что все сработало.

Получив инструкцию в первые 12 часов не мочить кожу в этом месте и наносить пантенол, три-четыре дня не париться в бане, не загорать и не срывать корочки, я отправилась ждать результата. Через неделю я обнаружила, что краснота сошла, сосудистая сетка стала гораздо менее заметной. Но до идеала далеко.

Следующий визит состоялся через месяц, как и планировалось. Теперь я познакомилась с другим лазером, который видит как лиловый, так и красный спектр. Все повторилось: покраснение, а затем уменьшение видимых проявлений. Но придется идти опять.

Только после третьей процедуры (еще через месяц) я добилась нужного эффекта. Остался лишь легкий намек, что на ноге что-то было.

Состояние сосудов



До



В процессе



После

Практический вывод

Если вы накануне летнего сезона коротких юбок решите избавиться от сосудистой сетки, не рассчитывайте, что это случится сразу. Это просто невозможно. За одну процедуру вы сможете убрать лишь те тоненькие вены, которые и так почти не видны, а для всего остального нужно время, так как повторять процедуру можно только через 30 дней. Этому есть простое объяснение: за такой срок коагулированные сосуды отмирают, и становится понятно, над какими нужно еще поработать. Так что лучше всего начинать эту историю зимой или в начале весны.

эксперт



Ирина
ВОРОБЬЕВА,
врач-дермато-
венеролог
Mirta Clinic

Лазерное удаление сосудов основано на принципе селективного фототермолиза: длина волны лазера воздействует только на определенную мишень, в данном случае оксигемоглобин крови. В результате происходит сильный нагрев сосуда и его слипание (коагуляция) либо разрыв. Таким образом удаляются расширенные сосуды красного цвета на лице и теле, ангиомы (красные родинки), винные пятна.

Количество процедур зависит от глубины и диаметра удаляемого сосуда: чем он глубже и больше, тем большее количество процедур потребуется и тем более неприятными будут испытываемые ощущения. Однако, если есть наследственная склонность, могут появиться новые сосудистые сетки. Чтобы этого не случилось, придется скорректировать свой образ жизни: во время перелетов и долгих прогулок надевать компрессионные чулки, вести здоровый образ жизни.



Дарья
ПУЗЫРЕВА,
визажист Catrice

? Говорят, тональные средства защищают кожу от вредного воздействия окружающей среды. Ими нужно пользоваться всем?

Да. Современные тональные кремы, пудры не только скрывают дефекты, но и ухаживают за кожей. В них могут входить SPF, экстракты, масла и другие компоненты, улучшающие состояние эпидермиса. Кроме того, декоративная косметика создает слой, обеспечивающий защиту от смога, дыма, свободных радикалов и тяжелых металлов.

? Зимой губы стали шелушиться. Как наносить помаду, чтобы выглядела нормально?

На время лечения губ откажитесь от матовых текстур: они подчеркивают шелушение. Выбирайте увлажняющие помады. Наносить помаду на обветренные губы можно двумя способами: вбивая подушечками пальцев (помада ложится тонким слоем, и шелушения становятся менее заметными) или кистью – тампующими движениями (здесь



оттенок получится более насыщенным, а нанесение – более четким).

? Можно ли разбавлять загустевшую тушь? Флакон почти полный, жалко выбрасывать...

Производители не рекомендуют разбавлять тушь ничем – ни водой, ни глазными каплями, ни другими средствами. Это влияет на ее свойства: тушь может не только начать осыпаться, но и вызвать аллергию.

? Как выбирать и наносить корректор?

Все цветные корректоры наносятся до тональной основы. Смешиваясь с тоном, они становятся незаметными, но при этом выполняют

свою задачу. Зеленый корректор скрывает покраснения; фиолетовый скрадывает желтый оттенок, в том числе пигментные пятна; красный нужен для маскировки коричневого тона кожи, а голубой – для избавления от оливкового. Есть и корректоры, по цвету близкие к коже, которые наносятся поверх тональной основы. Так, желтый нейтрализует покраснения и маскирует фиолетовые дефекты; персиковый и розовый применяются для нейтрализации синего пигмента. Что касается текстуры, то жидкие корректоры подходят для окологлазной зоны, а более плотные кремовые консилеры являются как маскирующим средством, так и цветокорректирующим.



ЕСЛИ ВАМ НАДОЕЛО ПОКУПАТЬ РАЗНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ВСЕХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ, ПРИСМОТРИТЕСЬ К ЛИНЕЙКЕ G&H ОТ AMWAY.

ЛОСЬОН, ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША, КРЕМ ДЛЯ РУК И МЫЛО ПОДОЙДУТ КАЖДОМУ.



Для тех, кто любит, когда тело вкусно пахнет, создан антибактериальный дезодорант Crystal Essence с ароматом жасмина и ванили. Натуральные минеральные соли защитят от бактерий и неприятного запаха в течение дня, а ванильный экстракт позволит получить противовоспалительный и расслабляющий эффект.

По всем фронтам

Красота – это чистая сияющая кожа, здоровые волосы, волнующий аромат. Поэтому для совершенства нам нужны сразу все средства ухода за собой!

Ретинол (витамин А) давно занимает первые строчки в рейтингах антивозрастных ингредиентов.

Неудивительно, что существует марка Retinol, где это вещество включено в состав всех средств, от очищающих до ухаживающих.



Обладательницам чувствительной кожи больше не нужно искать средство для умывания.

Компания «Велиния» выпустила гель-тоник для лица с центеллой азиатской. Нежный гель помогает быстро убрать следы усталости, снижает негативное влияние окружающей среды, тормозит процессы увядания, увлажняет и уплотняет кожу, защищает ее от воспалений.



КРАСИВЫЕ ВОЛОСЫ – МЕЧТА КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЫ. А СБЫТЬСЯ ЕЙ ПОМОГАЕТ ШАМПУНЬ «ОСНОВНОЙ УХОД» ИЗ ЛИНЕЙКИ CLEAR: ОН НЕ ТОЛЬКО ОЧИЩАЕТ, НО И УСТРАНЯЕТ ПЕРХОТЬ, УМЕНЬШАЕТ СУХОСТЬ И ЗУД КОЖИ ГОЛОВЫ.



Только для
стройных ног!
Deichmann



Уютное
дополнение.
Sfizio



Очень жен-
ственно!
Sfizio



Внимание на
платформу!
Deichmann

Какие ножки!

Наш рейтинг
актуальных зимних
трендов: обувь,
которая делает
ноги стройнее.

✳ **Челси**, которые женская мода присвоила из мужской. Наденьте челси с деловым костюмом или брюками – такой динамичный образ с четкими формами всегда выглядит подтянутым и стройным.

✳ **Спортивный гламур**, на первый взгляд, соединение несоединимого: спортивных моделей – с блестящей кожей, пайетками и стразами. Ботинки хороши тем, что они очень удобны. Значит, ваша походка будет летящей, а силуэт – более стройным.

✳ **Замшевые ботфорты** как на плоской подошве, так и на каблуке, которые хорошо сочетать с короткими юбками, шортами и платьями миди. На уровне восприятия все просто: длинные сапоги – длинные ноги. Must have: ботфорты в черном, сером и розовом исполнении.



Технологичная обувь, устойчивая к морозам.
Deichmann



Спортивный стиль плюс гламур.
Tamaris

Домашнее счастье для усталых ног!
Sela



Мода и комфорт иногда совпадают.
Skandia



Добавьте яркий аксессуар!
Sfizio

Похожи на мужские, но сегодня это модные женские!
Tamaris





Худой закон

Голосуем за низкокалорийные десерты! Каждой девушке – по персональному тренеру! Все это прекрасные лозунги для пиар-кампании будущего, но сейчас в партии «Похудей!» действуют другие законы, открытые в ходе психологических исследований. Пришло время вооружиться новыми познаниями – победа близко!

эксперт



Дарья ГВИЛИЯ,
клинический
психолог, коуч

Закон больших чисел

Формула проста: успех = 10% знаний и умений + 90% настойчивости.

Чем более вы пытаетесь преуспеть в определен-

ном деле, тем ближе вы к успеху! Эту математическую закономерность популяризовал в своих бизнес-книгах миллионер Роберт Кийосаки, и она пригодится вам в достижении цели «тело на миллион». Мало знать правила здорового питания и время от времени переходить

на «яблочные дни». В игре побеждает тот, кто остается на поле до конца. Не бойтесь срывов, ведь каждая попытка – ступенька на пути к успеху. Привычка, которая долго формируется, и живет долго! В беге на длинные дистанции главное – поймать ритм, а дальше ноги сами понесут.

Эффект Данинга – Крюгера

Невежество рождает уверенность чаще, чем знание.

Люди, имеющие низкий уровень квалификации, делают ошибочные выводы, принимают неудачные решения и не способны осознавать свои ошибки. Это приводит к завышенным представлениям о собственных способностях. В то же время высококвалифици-

рованные люди, наоборот, склонны занижать самооценку и страдать недостаточной уверенностью в своих силах. И считать других более компетентными. В каждой компании найдется девушка, «знающая о здоровом образе жизни все». Навязчивое стремление к здоровому и правильному питанию стало модной тенденцией. Лишь наблюдательные осознают, как несовершенны наши познания в этой области. Люди с пещерных времен с удовольствием ели мясо, а теперь обнаружилось, что оно онкогенно. Исконно анафеме предавались жиры, еще вчера – сахар

и соль. Сегодня диетологи реабилитировали некоторые жиры, подтвердили необходимость глюкозы для продуктивной работы мозга и соли для плазмы крови. Про калорийность продуктов очевидно по умолчанию: производители часто вводят в заблуждение более выигрышной информацией на этикетке, а состав «фермерских» продуктов на рынке нет возможности подтвердить. В противовес контролю появилось интуитивное питание, питание по группе крови, по генетическому анализу. Как и всегда, мы голосуем за индивидуальный подход.

Закон мотивации Иеркса - Додсона

Наиболее успешный результат получают при среднем уровне мотивации.

Существует определенная граница, за которой дальнейшее увеличение мотивации приводит

к ухудшению результатов. Дела средней сложности лучше делать при среднем уровне мотивации. Чем сложнее для человека деятельность, тем более низкий уровень мотивации является для нее оптимальным. Чем выше ставки – тем больше стресс, напряжение и... вероятность фиаско. Сильно желая чего-то, мы формируем «воронку внимания», мимо которой незамеченными пролетают важ-

ные факты. Тренировались до предела? Завтра боль в мышцах может не дать встать с постели, тем самым замедлив получение идеального тела. Сидели неделю на пищевых добавках, игнорируя урчание живота? Заработали расстройство желудка, слабость и дисфорию. Относитесь к цели играючи, тогда приятные сюрпризы вроде меньшего на 200 г веса или улучшения показателей бега будут чаще.

Закон Парето

20% усилий дают 80% результата, а остальные 80% усилий – лишь 20% результата.

Это правило вывел экономист и социолог Вильфредо Парето, наблюдавший за распределением богатства. Несмотря на критику, этот принцип активно обсуждается в самых разных областях исследований. Удивительно,

почему, неделями соблюдая режим тренировок, мы теряем лишь 20–30 г и 500 г – за один день на «питьевой» разгрузке? Закон Парето неоднозначен. Скрытый смысл в том, что без неочевидных 80% затрат, той самой предварительной подготовки, не смогли бы так точно «выстрелить» 20%, сделавших наш успех. Вспоминайте закон Парето, когда ваш вес встанет в режиме плато и пока не видны кубики пресса после месяца тренировок. Золушка приложила немало усилий, чтобы состоялась волшебная «случайная» встреча с принцем. Вы получите лавры победителя, если по крупинке будете оттачивать тело день за днем.

Закон Мерфи, он же закон бутерброда

Если есть вероятность того, что какая-нибудь неприятность случится, то она обязательно произойдет.

Капитан ВВС США Эдвард Мерфи, обнаружив нелепую ошибку в своем эксперименте, иронично заметил: «Если что-то можно сделать неправильно, этот человек так и сделает!» Дорога к красивому, совершен-

ному телу настолько узкая и извилистая, что каждая из нас не раз оступалась на этом законе подлости.

Чувствуете, что падение лицом в торт неизбежно? Просто примите это как читмил (заведомое нарушение диеты), а затем возвращайтесь на дистанцию. Подлость номер два – чем больше боишься неудачи, тем вероятнее, что она произойдет. Так срабатывает эффект «самореализующегося пророчества»: силой мысли вы программируете свое поведение,



причем в данном случае на поражение. Пусть мыслить позитивно наивно, но это определенно здоровее.


Закон преодоления комплекса неполноценности А. Адлера

Все, что делают люди, имеет целью преодолеть ощущение своей неполноценности и упрочить чувство превосходства.

Великий психолог Альфред Адлер видел причину многих триумфальных побед и гениальных достижений именно в борьбе со своими комплексами и слабостями. Примеров здесь

множество – от Скарлетт Йоханссон, в детстве считавшей себя «лягушкой», до паралимпийки Олеси Владыкиной, плавающей быстрее всех после потери руки.

Статистика откровенна: более половины российских женщин недовольны своей внешностью и желают ее тюнинга. Только почему-то, увеличив губы, мы начинаем считать слишком боль-

шим нос. А с аккуратным носом очень пухлыми смотрятся щеки... Когда одна цель достигнута, мы спешно ставим новую – и это продуктивное умение. Но не замыкайте преодоление несовершенств на своих внешних характеристиках! Грандиозное поле для взращивания чувства собственного достоинства – наши навыки и способности. Когда в числе ваших активов не только привлекательность, но и горные походы, благотворительные проекты и авторские украшения, никто и не подумает о ваших комплексах. 



Выбираем Болгарию

Зимний отдых на курортах Болгарии становится все популярнее. И неудивительно, ведь здесь плотный снег, живописная природа, кристально чистый воздух, мягкий климат и гостеприимные местные жители. Да и горнолыжные курорты европейского класса по ценам изрядно ниже знаменитых альпийских – это тоже веский аргумент.

Пожалуй, разве что лыжников-экстремалов, любителей острых ощущений отдых в Болгарии не прельстит. Трассы самых популярных горнолыжных курортов (знаменитой «золотой тройки» – Боровец, Банско и Пампорово) предназначены главным образом для начинающих спортсменов-любителей, людей практически всех возрастов. И основной сегмент приезжающих сюда туристов – студенты, молодежные группы, семьи, заинтересованные в качественном, но вполне бюджетном варианте



отдыха. И поверьте, провести зимний отпуск в Болгарии – великолепное решение! Мы расскажем о двух курортах «золотой тройки», хотя и Банско заслуживает внимания.

Веселый Боровец

Самый крупный горнолыжный курорт расположен в 73 км от Софии, в вековом хвойном лесу на северных склонах Рильских гор, у подножия Мусалы (2925 м) – высочайшей горы Восточной Европы. Не зря Боровец был создан в XIX веке как охотничья база болгарских царей. Изумительной красоты природа, мягкий



климат, пьянящий воздух (рекомендованный, к слову сказать, астматикам)... Сегодня за настоящей зимней сказкой и спортивными приключениями в Боровец едут со всей Европы. Три лыжные зоны и 24 трассы суммарной длиной 58 км – настоящее раздолье для любителей зимнего отдыха (лыжный сезон длится с ноября по апрель). Не умеете стоять на лы-



жах или кататься на сноуборде? К вашим услугам специализированные школы, в том числе детские. Несколько занятий – и добро пожаловать в мир активного отдыха. И веселья! Именно в Боровце еженедельно проходит знаменитый ночной лыжный карнавал «Спуск с факелами». К празднику готовятся практически все отдыхающие. Ну кто же откажет себе в удовольствии на глазах друзей и сотен зрителей прокатиться с факелом в каком-нибудь забавном образе? Или увидеть феерические выступления акробатов, артистов лыжного балета, аниматоров? И в Боровце можно заниматься не только зимними видами спорта. К услугам отдыхающих боулинг, плавание, настольный теннис, бильярд, фитнес-центры и спортзалы.

Не представляете себе отдыха без культурной программы? Что ж, в окрестностях Боровца много досто-

примечательностей: царская резиденция «Быстрица», одна из святынь – православный Рильский монастырь X века, кукольно-сказочный Мельник – самый маленький город Болгарии. Вам предложат экскурсии и в крупные болгарские города – Софию и Пловдив, благо они рас-

положены сравнительно недалеко. Особое предложение – панорамный тур на вертолете, катание на сани, лыжные экскурсии по заповедным местам Рильских гор.

Надо ли говорить о том, что в Боровце не существует проблем с размещением отдыхающих, каков бы ни был поток и сегмент: здесь есть отели от двух до четырех звезд, туристические комплексы, коттеджи, гестхаусы. Ночная жизнь в Боровце бьет ключом, что привлекает сюда молодежь: дискотеки, ночные клубы, кафе – возможностей для веселого и приятного отдыха предостаточно!

**В БОЛГАРИИ
понравится всем:
спортсменам,
любителям раз-
влечений, взрос-
лым и детям**

Солнечное Пампорово

Второй по величине и самый солнечный горнолыжный курорт расположен в 85 км от Пловдива и в 260 км от Софии. Пампорово – юг Болгарии, где раскинулись Родопские горы. Именно здесь, согласно мифу, жил легендарный Орфей. Горный воздух, пропитанный запахом сосен, мягкий климат и обилие снега (до середины апреля!) привлекают в Пампорово тысячи туристов со всего света. Родопская область по праву считается самой красивой в Болгарии. К тому же она знаменита своей кухней и фольклором. Вы убедитесь в этом, посетив механу (ресторанчик в национальном стиле) и послушав болгарские песнопения, совершив экскурсии в этнографическую деревню Широка Лыка, в древний Бачковский монастырь, к Смолянским озерам, в Триградское ущелье, где находится пещера с впечатляющим подземным водопадом.

Что касается спортивных развлечений, то в Пампорово они просто



великолепны! Четырнадцать трасс суммарной длиной 25 км, современные подъемники, укомплектованные всем необходимым лыжные гардеробы (на 2000 комплектов), школа сноуборда, лыжные школы, инструкторы, владеющие русским языком, боулинг, бассейн, сауны.

При отелях есть детские сады (для детей пяти-восьми лет) – сервис, который, без сомнения, оценят родители. Для катания детей идеально подходят пологие склоны горы Снежанка. Впрочем, свои места для активного отдыха в Пампорово найдут как начинающие, так и опытные горнолыжники, здесь есть даже трасса для слалом-гиганта.

Заметим, что Пампорово известно и как оздоровительный курорт. На базе термальных источников расположены бальнеологические центры. А насыщенный отрицательными ионами воздух способствует укреплению здоровья и благотворно влияет на физическое состояние человека. GS





Баловать и хвалить

Писательница Джулия Кэмерон в книге «Долгие прогулки» дает массу замечательных советов, как простыми способами сделать свою жизнь приятнее. И знаете, какие главные? Вы удивитесь! Ежедневно следует радовать себя приятной мелочью, устраивать бесцельную получасовую прогулку и 10 минут записывать... собственное сознание. А известный и любимый многими фантаст Макс Фрай вообще вложил в уста своего героя такую фразу: «Себя надо любить и хвалить. Не поручать же это ответственное дело чужим людям!»

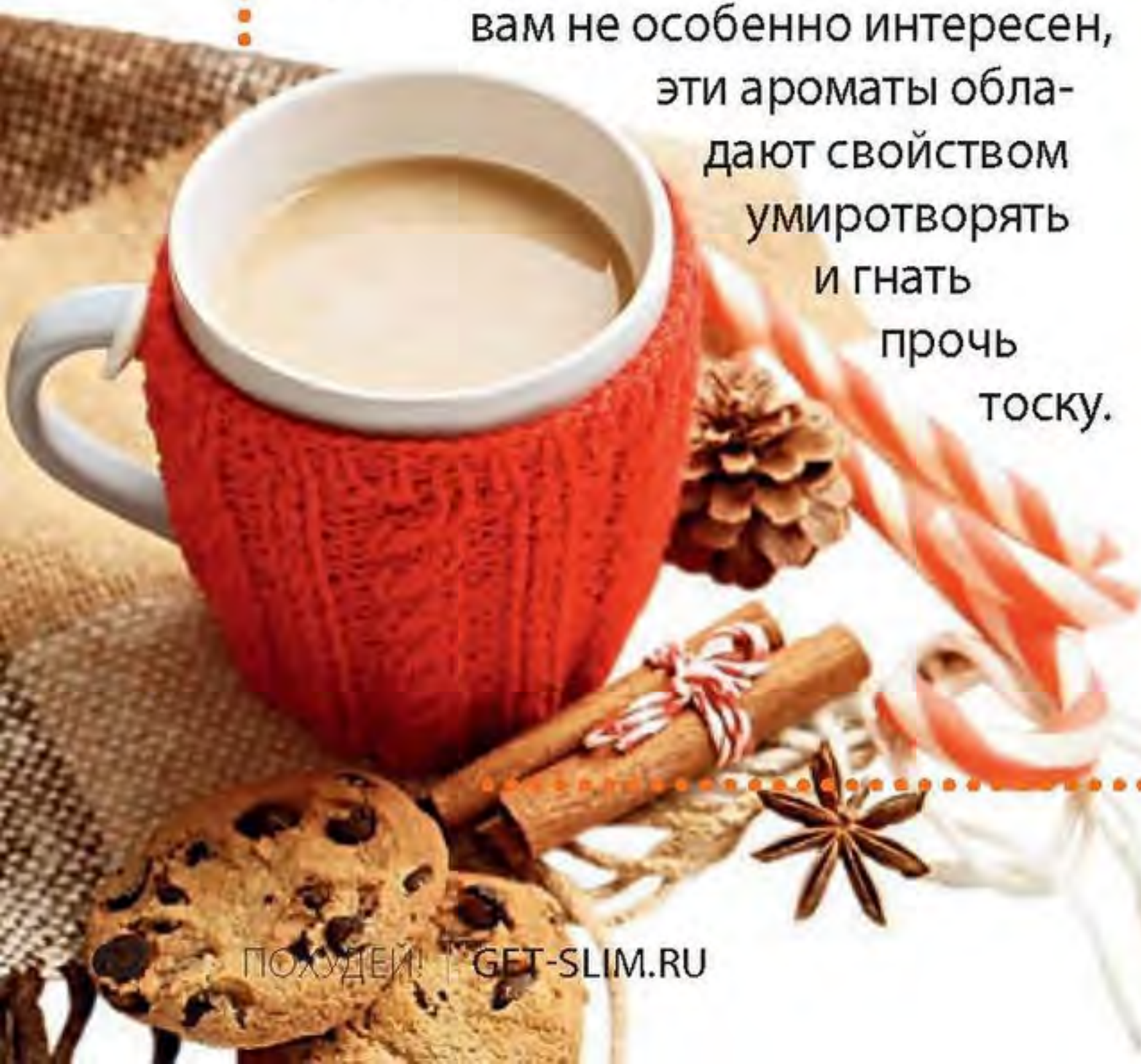
Плесните колдовства!

Чтобы внести романтику в домашнюю атмосферу и избавиться от черных мыслей, необязательно «откупорить шампанского бутылку». Просто сварите крепкий черный кофе, добавьте корицы, кардамона, лимонной или апельсиновой цедры, горошину черного перца и крупинку ванилина. И пройдите по квартире с чашкой напитка. Даже если сам кофе вам не особенно интересен, эти ароматы обладают свойством умиротворять и гнать прочь тоску.



Бесценная вера в себя

Есть такая притча. Погрязший в долгах бизнесмен был на грани суицида, но какой-то старик в парке предложил ему помощь. «Я выпишу чек, а через год вы вернете деньги», – сказал он, сунув мужчине бумагу. Это был чек на полмиллиона долларов, подписанный... Рокфеллером! Бизнесмен, окрыленный удачей, вдруг увидел выходы из сложной ситуации. Чек не понадобился, целый год бумага пролежала в сейфе. Через год, явившись на встречу, должник готов был вернуть чек, но тут подбежала женщина и спросила: «Надеюсь, старик не потревожил вас? Он нездоров, иногда уходит из дома и представляется Рокфеллером!» Мужчина застыл: целый год он успешно вел дела, думая, что у него есть страховка в полмиллиона... И ему стало ясно: деньги не значат ничего, главное – вера в себя!



Фитнес-практикум



ВЫБИРАЕМ УТЯЖЕЛИТЕЛИ
И ЖЖЕМ КАЛОРИИ
ДОМАШНИМИ ДЕЛАМИ

Откройте для себя Body Condition

Давайте вместе
с певицей Мариан-
ной строить тело!
Освойте этот не-
сложный комплекс
упражнений – не
пожалеете! Он не
только поможет вам
сбросить лишний
вес, но и улучшит
тонус всех основных
групп мышц, разо-
вьет выносли-
вость, сделает
вас сильнее,
а ваше тело –
красивее и релье-
фнее.





**СКОЛЬКО
КАЛОРИЙ
ВЫ СЖИГАЕТЕ, ДАЖЕ
НЕ ЗАМЕЧАЯ ЭТОГО?**

Не всегда удается ходить в спортзал регулярно: тяжелый день, встреча с друзьями, хлопоты по дому и еще тысяча причин. Но, оказывается, домашние дела порой адекватны фитнесу. Конечно, этого мало для отличной формы, но в дополнение к спорту и диете – почему бы и нет?

Вот какую интересную информацию мы получили от Наталии Захаровой, владелицы клининговой компании Vclean.ru. Она уверенно заявила, что фитнес всегда есть в нашей жизни, главное – знать, как правильно использовать имеющийся «инвентарь». Итак, 10 советов, которые помогут вам сжечь 100 ккал и стать стройнее.

1 Приятная новость! Устали от ежедневных утренних сборов? Пришло время поискать новые варианты прически: когда вы поднимаете руки, чтобы высушить и выпрямить волосы, за 35 минут сжигается 100 ккал.

2 Нам кажется, или этот диван действительно лучше смотрится у той стены? Двигая мебель 20 минут, можно сжечь 100 ккал, а еще спрятать ужасное кофейное пятно на ковре или протереть везде пыль.

3 Когда вы в последний раз проводили генеральную уборку в ванной комнате? За 35 минут можно не только отмыть все, от потолка до пола, но и потратить столько же калорий, сколько на

беговой дорожке за то же время. Только не забудьте регулярно менять рабочую руку. После тренировки можно отдохнуть и с чистой совестью расслабиться в сияющей ванне.

Но учтите, что 100 ккал – это всего лишь:

300 г вареной свеклы;
280 г отварной цветной капусты;
700 г свежих огурцов;
200 г нежирного йогурта;
130 г диетического творога;
25 г сыра 45%-ной жирности;
40 г копченой сельди;
200 г абрикосов или груш.

4 Мытье окон снаружи и изнутри за полчаса поможет сжечь 100 ккал. (А если бы вы жили в Москва-Сити, намыли бы и на 10 000 ккал!)


5 Пройтись с пылесосом и помыть полы в течение часа – тоже возможность сжечь 100 ккал. Во время уборки активно работают верхняя и нижняя части корпуса, а также руки.

6 Загрузить, достать, повесить, погладить, сложить – все это про стирку и глажку. Муторно? Зато 45 минут – и сотни калорий нет!

7 Кстати, когда будете гладить белье, поставьте корзину на пол. Придется наклоняться за каждой вещью, но тренировка того стоит!

8 Вымыть люстру, сменить лампочку, перевесить картину, протереть пыль и другие мелочи – 100 ккал за час.

9 Пешая получасовая прогулка из магазина сжигает около 170 ккал, а если нести продукты, а не отдавать их спутнику – и того больше! Старайтесь только равномерно распределить вес на обе руки.

10 Зовите друзей на 40-минутную вечеринку. Вы помните ритм макарены? А игра в «кродила» поможет сплотить команду и сжечь минимум 100 ккал за счет жестикуляции. 



1 Для ног и спины

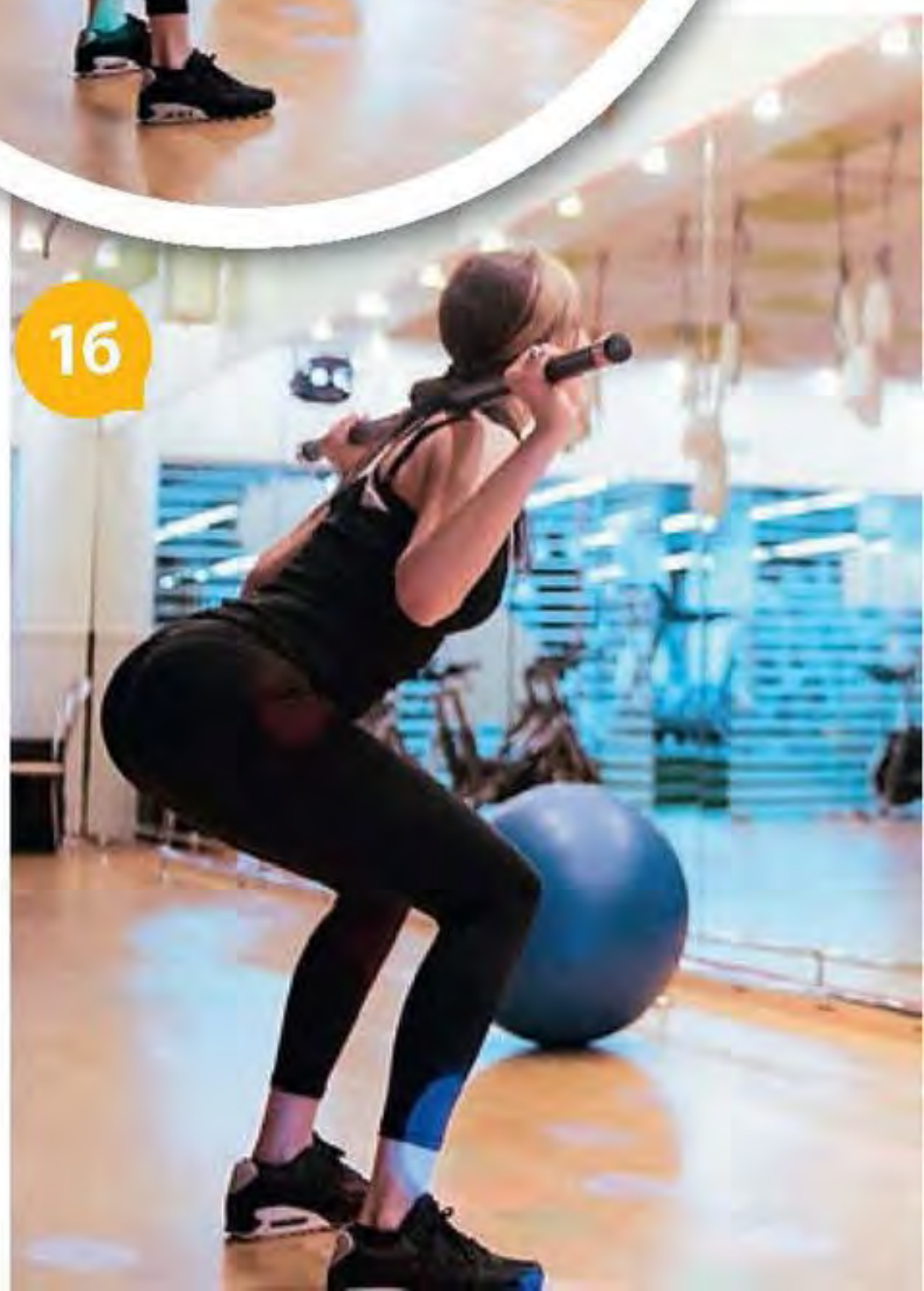
Встаньте прямо, ноги поставьте на ширине плеч, спина прямая. Возьмите прямым хватом гимнастическую палку (бодибар) и положите ее на плечи за головой. Выполните приседание: корпус слегка наклоните вперед, спину продолжайте держать прямо, подбородок тяните вперед. Колени не выходят за линию носков. Делайте упражнение медленно, без рывков. Выполните 25 приседаний.



Строим тело

Если вам надоели обычные упражнения и хочется в спортзале попробовать что-то новенькое, на помощь придут гантели, фитбол и даже обычные стулья.

Певица Марианна (MARY-A) покажет, как правильно выполнять упражнения из комплекса Body Condition, который не только помогает похудеть, но и развивает силу, выносливость, улучшает рельеф и тонус всех основных групп мышц.



2а



26

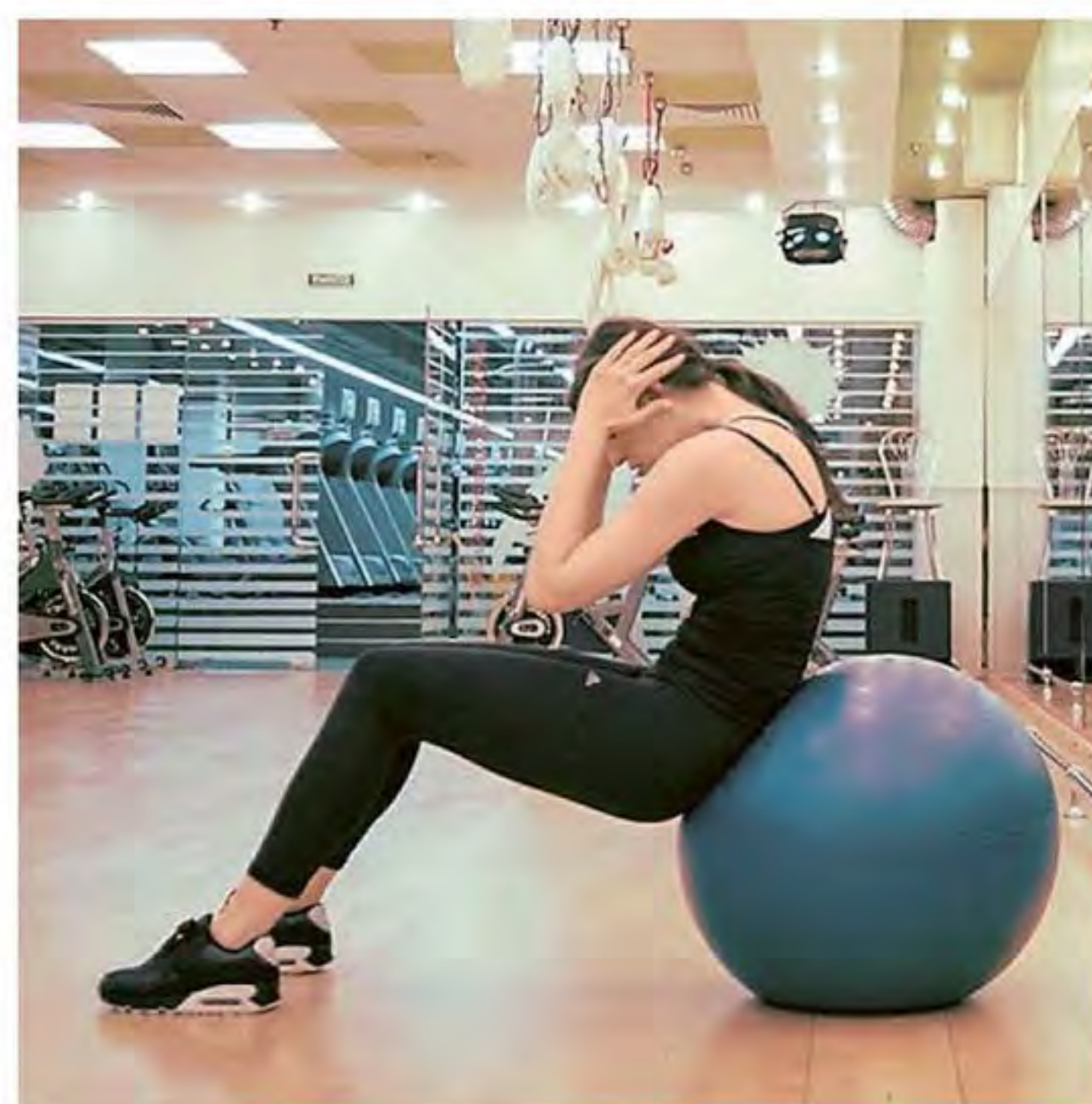


2 Для бедер

Встаньте прямо, руки опустите вдоль корпуса. В каждую руку возьмите гантели. Левую ногу согните и поставьте на стул. Отталкиваясь от пола правой ногой и выпрямляя левую, поднимитесь на стул, затем вернитесь в исходное положение. Старайтесь двигаться медленно, без рывков – так нагрузка на бедра будет максимальной. Поменяйте ноги. Выполните упражнение 20 раз на каждую ногу.

3 Для пресса

Сядьте на фитбол, стараясь зафиксировать тело на мяче в районе поясницы, чтобы не упасть и не скатиться. Ноги стоят на полу на ширине плеч, кисти рук соединены на затылке, спина скруглена, локти почти касаются коленей. Разогните спину и лягте на мяч всем телом. Локти разведите в стороны, ноги остаются в том же положении. Постарайтесь почувствовать, как работают мышцы пресса. Вернитесь в исходное положение, удерживая равновесие на мяче. Выполните 20–25 раз.



4 Для рук

Встаньте спиной к стулу, ноги вместе, ступни соединены. Опираясь на пятки (носки приподняты), согните колени и присядьте перед стулом. Одновременно отведите плечи и руки назад и обопритесь ладонями о стул, захватив край сиденья. Голову держите ровно. Затем медленно согните руки в локтях, стараясь присесть как можно ниже, но не проваливаясь до самого пола. Спина прямая, работают только мышцы рук. Сделайте 3 подхода по 15 раз.



5а



5б



5 Упрощенное отжимание

Встаньте на колени, ноги вместе. Обопритесь прямыми руками о пол на ширине плеч, кисти под плечами, пальцы направлены вперед. Спина ровная, голова на одной линии с корпусом. Сгибая руки и разводя локти в стороны, приблизьте корпус к опоре, но не касайтесь ее (между грудью и полом должно оставаться расстояние, в которое пройдет кулак). Выполните 2 подхода по 10 раз. 65

Тяжело в учении...

Если вы регулярно делаете зарядку, то рано или поздно заметите, что эффект от занятий перестал быть заметным. Снова радоваться прогрессу в похудении помогут отягощения.

Отягощения для занятий можно разделить на два вида: утяжелители, которые крепятся на тело (с ними можно еще устраивать долгие пешие прогулки), и гантели, которые держат в руках.

1 Утяжелители, как правило, выполняются в виде широких (10–15 см) браслетов, надеваемых на ноги или руки и фиксируемых «липучками». Вес таких браслетов обычно составляет 0,5–5 кг. Более редкий (и тяжелый) вариант – пояс, который носят на талии, его вес может достигать 15 кг. При выборе утяжелителей стоит обратить внимание на:

- * **материал**. Лучше выбирать варианты, изготовленные из плотной прорезиненной ткани: более тонкий материал (например, трикотаж) быстро протрется;
- * **наполнитель**. Вес в утяжелителях создается с помощью двух типов наполнителей: песка или металлических пластин, размещенных в кармашках. Советуем купить пластинчатую модель: при изнашивании ткани на вас не будет сыпаться песок, а кроме того, часть пластин можно из кармашков вынимать, тем самым регулируя нагрузку.

Внимание! При использовании утяжелителей все движения должны быть плавными. И следите за равновесием: утяжелители смещают привычный центр тяжести тела!

2 Гантели – отличный вариант увеличения нагрузки при занятиях; к тому же есть множество упражнений, которые выполняются только с ними. При выборе гантелей обращайте внимание не только на их вес, но и на конструкцию:

- * **цельные** полностью сделаны из металла. Если вы планируете со временем увеличивать нагрузку, таких гантелей придется купить несколько – разного веса;
- * **наборные** – мини-аналог штанги: гриф и надеваемые на него блины весом 0,5–5 кг, которые фиксируют замками. Купив несколько пар блинов разного веса, легко регулировать нагрузку;
- * **полые** – самый дешевый вариант: на грифе крепятся не блины, а круглые или овальные емкости. Если оставить их пустыми, вес будет не более 0,5 кг, если заполнить водой или песком – 2,5–5 кг. ☺

Кэтрин Зета-Джонс: «Улыбайся!»

Эта британка давно звезда Голливуда да к тому же жена звезды. Прошло уже четверть века, но Кэтрин мало изменилась с тех пор, как снялась в «Хрониках молодого Индианы Джонса» и покорила сердце Майкла Дугласа. Едва ли не судьбой была назначена эта встреча: магическое число 25 осеняет брак, ведь родились Кэтрин и Дуглас в один день – 25-го и с разницей ровно в 25 лет. Что можно сказать о Зета-Джонс? Она точно стала увереннее в себе, все еще весьма хороша собой, соблазнительна и стройна. А ведь у звездной пары двое детей, и, чтобы прийти в форму после родов, Кэтрин пришлось изрядно потрудиться.

Рост
169 см
Вес
59 кг





Простые рецепты

Несмотря на то что Кэтрин охотно снимается в рекламе дорогой косметики, сама она куда больше доверяет «бабушкиным» средствам. Так, лучшей маской для волос актриса считает смесь пива и меда.

А еще звезда убеждена, что у каждой из нас есть недостатки, с которыми не сможет справиться даже пластический хирург. И сделать их менее заметными позволяет лишь одно – шикарная улыбка. Кэтрин очень следит за зубами, раз в месяц ходит к стоматологу, но отбеливает только по старинке – съедая после каждого приема пищи маленькое яблоко.

Шпагу мне!

В детстве Кэтрин занималась балетом и танцами. И признается, что знакомство с балеринами дало ей полное представление об анорексии, что, в свою очередь, вызвало стойкое отвращение к спорту. Однако к занятиям фитнесом актрисе пришлось вернуться, когда она готовилась к съемкам в фильме «Маска Зорро». И Кэтрин не просто занялась фехтованием – она мастерски овладела шпагой.

Привычка тренироваться

После рождения сына Дилана Кэтрин набрала аж 20 кг, но села на специальную диету. Вот так выглядит меню ее первого дня.

Завтрак Омлет из двух яиц на 10 г сливочного масла. 200 мл свежевыжатого томатного сока и тонкий ломтик бекона.

Обед Цветная капуста, приготовленная на пару, 50 г нежирного сыра и маленькая миска салата из свежих овощей.

Ужин Несколько креветок, 100 г отварной куриной грудки, два свежих помидора, шпинат.

А еще Зета-Джонс начала посещать тренажерный зал. Кстати, эти походы – два три раза в неделю по два часа – вошли у нее в привычку: до сих пор Кэтрин тренируется в таком режиме. Через несколько месяцев после родов, сбросив лишнее, она уже снялась в «Чикаго», и роль Велмы Келли принесла ей «Оскар».

Лишние килограммы настигли актрису снова, когда она родила дочь Кэрис (ее имя в переводе с кельтского означает «любовь»). Но пятидневная проверенная диета и фитнес не подвели и на этот раз.



**Читайте
в следующем
номере**

Бодипозитив:
как полюбить
себя вопреки
стереотипам



**Диета
афонских
монахов**
поможет
легко
сбросить
вес

**Время
стройных
форм:**
комплекс для
ягодиц, бедер,
спины и груди



ПОХУДЕЙ!
get slim

№ 2 (98) ФЕВРАЛЬ 2017

Главный редактор
Ольга Евгеньевна
МОЛДАВСКАЯ
Шеф-редактор
Алла ЗАГВОЗДКИНА
Выпускающий редактор
Татьяна ЛЕВИЦКАЯ
Арт-директор
Сергей БОМШТЕЙН

Издательский директор
Мария КОЛОКОЛКИНА
Финансовый директор
Наталья СТАРКОВА
**Директор
по распространению**
Кирилл ЕГОРЕНКО
**Начальник
производственного отдела**
Светлана ПЕХТЕРЕВА

Размещение рекламы
АО «КОНЛИГА МЕДИА»
Телефон/факс (495) 775 1435
Коммерческий директор
Светлана ХАРЧЕНКО
(s.kharchenko@konliga.ru)

Директор по рекламе
Гульнара ХАЙРУЛИНА
(g.hairulina@konliga.ru)
Отдел рекламы
Татьяна СТРУНИНА,
Наталья МОЗГОВАЯ,
Анна ЛУДАННАЯ,

Наталья ПАВЛЮТКИНА,
Елена МАТВЕЕВА
**Менеджер по контролю
за размещением рекламы**
Татьяна ТРАФИМОВА

Учредитель и издатель
АО «КОНЛИГА МЕДИА»
член Международной
ассоциации периодической
печати


**КОНЛИГА
МЕДИА**

Основатели компании
Александр Владимирович
КОЛОСОВ,
Раиса Яковлевна
НЕЯГЛОВА-КОЛОСОВА

Генеральный директор
Максим ЗИМИН

Адрес редакции (для писем)
105082, Москва, а/я № 5,
АО «КОНЛИГА МЕДИА»
Адрес редакции
105082, Москва,
ул. Бакунинская, 71, стр. 10
Телефон (495) 775 1435
Электронный адрес
getslim@konliga.ru
Печать ОАО «КОСТРОМА»,
156010, Кострома,
ул. Самоковская, 10
Телефон +7 (4942) 49 15 11
Заказ №
Тираж 90 000 экз.
Цена свободная

Журнал зарегистрирован
Федеральной службой по над-
зору в сфере связи, информаци-
онных технологий и массовых
коммуникаций (Роскомнадзор).
Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС77-64538 от 22 января
2016 года.
Информационная продукция
для детей старше 16 лет.
Все права на распространение
журнала в РФ и зарубежных
странах принадлежат АО
«КОНЛИГА МЕДИА».

Подписка: индекс 60183
в каталоге российской прессы
«Почта России»

Дата выхода в свет: 24.01.2017
Дата начала продаж: 30.01.2017

Редакция не несет ответ-
ственности за содержание
рекламных материалов
и писем читателей. Мнение
редакции может не совпадать
с мнением читателей. Любое
использование материалов
возможно только с письмен-
ного разрешения редакции.
Пересылая тексты, фотографии
и иные материалы, отправитель
(автор) выражает тем самым
согласие на публикацию
данных материалов и передает
редакции все исключительные
права на использование этих
материалов в любой форме

и любым способом, в том числе
право на публикацию в изда-
ниях АО «КОНЛИГА МЕДИА»,
а также выражает согласие
на обработку и использование
своих персональных данных
согласно действующему зако-
нодательству РФ. АО «КОНЛИГА
МЕДИА», редакция журнала
«Похудей!» обеспечивают кон-
фиденциальность полученных
персональных данных согласно
действующему законодатель-
ству РФ.

© 2016 АО «КОНЛИГА МЕДИА»
Все права защищены

Обложка: Варда
Фото: Алексей Шавельев

Вы всегда можете купить
свежие и архивные номера
журнала, в том числе цифровую
версию, в магазине Konliga.Biz.

Импортёры в Республике
Беларусь:
ООО «Росчерк», Минск,
ул. Сурганова, 576, офис 123,
тел.: +375 17 331 94 27 (41).
ООО «РЭМ-ИНФО», Минск,
пер. Козлова, 7,
тел.: 017 297 92 75.

