

Худеем

январь-февраль 2017

Артем
Иванов

-30 кг
я сделал это

ПРАВИЛЬНО

by Hennyady

МАЙОНЕЗ:

обвинения сняты

Диета «Большой завтрак»

5 ПРИЧИН
не считать
калории

Вы похудели.
Что дальше?

**СИДЕТЬ – ВРЕДНЕЕ,
ЧЕМ КУРИТЬ**

Самый простой
тренажер –
СКАКАЛКА

Юлия
Началова:

«Весила 45 кг и думала –
надо худеть еще»

16+

ISSN 1811-1297



17001

9 771811 129006

Здоровье

январь-
февраль 2017

Здоровье

ГОЛОДАНИЕ
глазами ученых

ВСЕ О СНЕ, СНАХ,
БЕССОННИЦЕ
И ЛИШНЕМ ВЕСЕ

5 РУССКИХ
СУПЕРФУДОВ

МУЛЬТФИЛЬМЫ:
секреты детской
зависимости

*Зима
с кислинкой*

ГОРМОНАЛЬНАЯ
КОНТРАЦЕПЦИЯ
ДЛЯ... МУЖЧИН



**Юлия
Пересильд:**

**«Обожжаю ретро-
платья, но хожу
в джинсах»**



РЕКЛАМА

В продаже с 23 декабря



Медленно, *но планомерно*

Январь-февраль – для многих самые грустные месяцы в году. Еще недавно мы давали себе обещание начать с Нового года новую жизнь, но вот идут дни, недели, и мы с грустью понимаем, что опять не смогли осуществить свои замыслы. Это отчаяние часто мешает нам отличать непреодолимую ситуацию от трудной. Представьте, что вы начали делать ремонт. Вы его давно планировали, мечтали, представляли, как потом будет здорово. Но сегодня... Помимо привычных каждодневных дел – еще и мебель сдвинута, кругом мусор и грязь, с трудом вспоминаешь, где что лежит... У снижения веса и ремонта много общего. Трудности и препятствия существуют в любом деле, и наша задача не отрицать их, а научиться с ними справляться. Поразмышляйте, какие трудности и препятствия, на ваш взгляд, могут возникнуть. Напишите список не менее чем из 5 пунктов.

А теперь на каждую отдельную трудность придумайте и запишите не менее трех вариантов поведения, которое поможет вам справиться с ней. Научитесь подходить к этому вопросу так: «Я хозяин своей жизни и могу ею самостоятельно управлять». Трудно? Начните с малого. Например, вы живете на 6-м этаже и хотите перестать пользоваться лифтом. Не ждите от себя мгновенных рекордов, действуйте постепенно. Почему бы не придумать, что теперь лифт для вас работает только со 2-го этажа. Дней через 20 попробуйте ехать на лифте с 3-го – вот увидите, это будет совсем легко. Но не берите на себя «повышенные обязательства» – не пытайтесь теперь взлететь сразу на 6-й. Только действуя медленно и планомерно, вы научитесь управлять своей жизнью, и тогда снижение веса станет лишь одной из очередных задач, которую вы успешно решите.

Редакция «Худеем правильно»

СОДЕРЖАНИЕ

ДИЕТА «БОЛЬШОЙ ЗАВТРАК»

26



Юлия НАЧАЛОВА:

*«Весила 45 кг и думала –
надо худеть еще»*



by **Неннаду**

ЗВЕЗДНЫЕ ПАРАМЕТРЫ

- 10** За любовь к старомодным нарядам Хелену Бонем Картер называют **городской сумасшедшей**. Однако актриса регулярно попадает в списки самых сексуальных и стильных звезд. Как ей это удастся?

ЗВЕЗДНЫЕ НОВОСТИ

- 11** Почему Мадонна увеличила ягодицы? Как Мэрайя Кери научилась принимать себя? В чем секрет прекрасной формы Шэрон Стоун?

ИНТЕРВЬЮ

- 14** **Юлия Началова:** «Своим весам я сказала – вон из моего дома!».

АНТОЛОГИЯ

ДИЕТА

- 26** **Большой завтрак.** Режим питания для тех, кто с утра ничего не ест.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

- 32** **Профессор Вальтер Лонго** о том, что и как нужно есть, чтобы не толстеть и жить дольше.

ПОД КОНТРОЛЕМ

- 36** Сидение опаснее курения, убивает больше, чем СПИД, и коварнее, чем прыжки с парашютом. Так утверждает автор исследования о вреде сидения, доктор медицины и философии из Клиники Майо и Университета Аризоны Джеймс Левин. Неужели он прав?

ОСОБЫЙ СЛУЧАЙ

- 42** Ситуация, когда ты не болен, но и не здоров, ни один конкретный диагноз не подтверждается, а лечение не дает желаемого эффекта, встречается достаточно часто. Особенно, если причина – нарушение функций щитовидной железы.

РАЗУМ И ВЕС

- 48** Как справиться с лишним весом, плохим настроением и комплексами? Представлем тренинг психолога Юлии Свияш.

СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЕДОКИ

- 52** **Майонез.** В России это больше, чем просто соус. Это неотъемлемый компонент многих блюд. Но его репутация изрядно подпорчена.

РЕЦЕПТЫ

- 56** **Блин.** Рецепты облегченных масленичных блинов разных кухонь мира.

Самый дешевый тренажер – скакалка



38

104 ВЫ ПОХУДЕЛИ.
ЧТО ДАЛЬШЕ?

by Неделя

ПРАКТИКУМ «ХП»

58 За спиной зима с бесконечными праздниками, впереди – весна и очередной бум голодных диет. Но не в них секрет хорошей формы. А в чем же?

ДЕТАЛИ

КУХНЯ ПЯТЬ ЗВЕЗД

74 Французские повара рассказали нам о том, как они отмечают праздники и что подают на стол.

ШОПИНГ

86 Как правильно выбрать термомобель?

ДВИЖЕНИЕ

90 Что нужно знать, прежде чем ехать на горнолыжный курорт? Гид для горнолыжника-новичка.

АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ

94 Куда отправиться зимой за впечатлениями без визы и ощутимого урона для кошелька? Утепляемся и едем в Заполярье.

МАЙОНЕЗ: ОБВИНЕНИЯ СНЯТЫ

52



ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Я СДЕЛАЛ ЭТО

100 За четыре месяца Артем сбросил 30 кг. Решение похудеть принял, когда весил 170 кг!

ЧИТАТЕЛЬСКАЯ ГОСТИНАЯ

110 Иногда избавиться от 5 кг куда труднее, чем одолеть 20–30. Стоит только ослабить контроль, как они снова на своем насиженном месте. У героини нашей истории излишки «облюбовали» живот.

ЭКСПЕРИМЕНТ

112 Скакалка – самый дешевый тренажер. Для такой кардиотренировки нужны лишь кроссовки и пара метров свободного места.

СПРОСИТЕ ЭКСПЕРТА

116 О причинах стрессового недержания мочи, лечении и профилактике заболевания рассказал врач-уролог Александр Пранович.

НА ДИВАНЕ

120 Актриса Ольга Погодина о любимых блюдах, фитнесе и диетах.

Найти мотив

После рождения двойняшек я набрала 22 кг. Муж сначала ласково называл меня своей любимой тумбочкой, потом стал намекать, что пышные формы его не привлекают... А потом ушел из семьи. Было очень больно, но я решила, что еще обязательно стану счастливой! Безумно хотела отомстить бывшему, это и стало моим мотивом.

За полгода вес сбросила. Помню, как вытянулось лицо мужа, когда я, на каблуках и в мини, пришла в суд на развод! А потом я встретила любимого мужчину, жизнь начала налаживаться. Но муж потерял работу, залезли в долги. Мне пришлось вкалывать за двоих. Я уставала, ела на автомате и снова превратилась в

«тумбочку». Я очень хочу похудеть, быть молодой, красивой, любящей и любимой, примером для детей и их гордостью. Показывать им пример здорового образа жизни. Научить проживать каждый день весело, интересно и результативно! Казалось бы, отличный мотив! Но почему-то худеть не получается...

Инна, 40 лет,
Мытищи

КОММЕНТИРУЕТ

МИХАИЛ ГИНЗБУРГ,
доктор медицинских наук,
диетолог, психотерапевт:

– Мы часто пишем о мотиве, понимая, как важен он для похудения. Судя по письму, Инна убеждена, что мотив у нее прекрасный: показать пример детям, дать им возможность гордиться мамой... Но почему же тогда

не получается худеть? Почему-то кажется, что Инна потропила себя, что дальше она будет послушно жить как зрелая женщина, женщина-мать, матрона, глава большого семейства и что все в ее жизни будет теперь степенно, размеренно, солидно. Ничего плохого в этом, конечно же, нет, но такое видение своей женской роли очень часто сопровождается избыточным весом. Но у Инны есть и другой опыт. Помните, когда ей захотелось отомстить бывшему мужу и вопреки разрыву стать счастливой, лишние килограммы слетели в один момент, явив нам постройневшую, похорошевшую, полную энергии женщину. Почему бы Инне не вспомнить это свое состояние, не захотеть в него вернуться? Ведь женщине хорошо отнюдь не тогда, когда она ведет себя «степенно и правильно», а тогда, когда она действует соответственно своей природе. А если хорошо женщине, то хорошо всем.



Пишите нам: hp@zdr.ru
127994, ГСП-4, Москва, Бумажный проезд, 14, стр. 1
журнал «Худеем правильно».
Задавайте вопросы на сайте www.hudeem-pravilno.ru

Худеем ПРАВИЛЬНО

ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ 2017
Выходит с апреля 2004 года

РЕДАКЦИЯ:

Главный редактор **Татьяна Ефимова**
Зам. главного редактора **Елена Луговцова**
lugovtsova@zdr.ru
Арт-директор **Ольга Крылова**
Редактор **Светлана Герасева**
Литературный редактор **Нина Куприна**

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ»:

Президент **Татьяна Ефимова**
Финансовый директор **Вера Ярославцева**
Директор по развитию **Юрий Балушкин**

СЛУЖБА РЕКЛАМЫ:

Директор по рекламе **Дарья Скачек**
Заместитель директора по рекламе **Ольга Гурьева**
Менеджеры по рекламе reclama@zdr.ru
Елена Жиронкина, Екатерина Киреева

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

ООО «Торговый дом «За рулем»
ДИРЕКТОР: **Евгений Терemenko**
ЗАМ. ДИРЕКТОРА: **Геннадий Алидин**
Тел.: (499) 262-71-81
E-mail: alidin@zdr.ru, vera@tdzr.ru

Учредитель ООО «Издательский дом журнала «Здоровье»

Издатель ООО «Издательский дом журнала «Здоровье»

Адрес редакции и издателя

127994, ГСП-4, Москва, Бумажный проезд, 14, стр. 1

Телефоны

Для справок: (499) 257-41-56
Редакционная подписка: tb@zdr.ru
Тел.: (499) 257-41-58
Факс: (499) 257-32-51
Служба рекламы: (499) 257-10-98

Свидетельство о регистрации

ПИ № ФС 77 - 65364 от 18.04.2016.

Выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

Отпечатано в типографии PunaMusta Oy,
Kosti Aaltosen tie 9, FIN-80140 Joensuu, Finland,
www.punamusta.com

Тираж 100 000 экз.

Подписано в печать 15.12.2016

Свободная цена

Редакция не имеет возможности вступать в переписку, не рецензирует и не возвращает не заказанные ею рукописи и иллюстрации. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Перепечатка и любое использование материалов или их фрагментов возможны только с письменного разрешения ООО «Издательский дом журнала «Здоровье». Представителем авторов публикаций является ООО «Издательский дом журнала «Здоровье».

© ООО «Издательский дом журнала «Здоровье», 2017 г.

16+



Фото из личного архива

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Природная аптека



«ЦИТРОСЕПТ» – это натуральный и эффективный экстракт семян грейпфрута, содержащий биофлавоноиды и витамин С. Его жидкая форма и высочайшая степень очистки обеспечивают наилучшее проникновение действующих веществ. Исследования, проведенные в Институте Пастера в Париже и других ведущих институтах Европы, доказали его эффективность и полную безопасность.

Для приема внутрь
и наружно

ДЕЙСТВИЕ ЦИТРОСЕПТА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА:

- * способствует снижению аппетита;
- * ускоряет метаболические процессы;
- * биофлавоноиды расщепляют жировые отложения.

ЦИТРОСЕПТ СПОСОБСТВУЕТ:

- * похудению и очищению организма;
- * повышению иммунитета при хронических простудных, вирусных, грибковых заболеваниях и бактериальных инфекциях.

Горячая линия: (495) 364-31-63, 952-60-20

Аптеки в Москве:

«Ригла»: (495) 730-27-30

«Самсон Фарма»: (495) 99-44-888



Бад. Реклама.

ЦИТРОСЕПТ до 2008 г. производился в Норвегии.

В настоящее время производится в Польше.

Остерегайтесь подделок, произведенных в других странах.

Проверяйте информацию на упаковке.

1 ТЫ МОЯ БАКТЕРИЯ

Ученые из медицинской школы Нью-Йоркского университета исследовали кишечную микробиоту индейцев племени яномами, обитающих в джунглях на территории Венесуэлы и случайно обнаруженных в 2008 году. **Оказалось, что по количеству и разнообразию бактерий, населявших их кишечники, эти индейцы превосходят американцев или европейцев почти в два раза!**

Это связано с тем, что индейцы никогда не пробовали «цивилизованную» пищу, не пили хлорированную воду и не принимали современные лекарства. В результате их метаболизм защищает яномами от многих заболеваний современного человека, в том числе и от ожирения. К похожим выводам пришли и исследователи из Университета Оклахомы. Они исследовали древние отхожие места, расположенные в пещерах Северной и Южной Америки. **«Древние кишечные бактерии отличаются от нынешних, — подтверждает одна из исследователей Сесилия Люис, — эти различия на уровне ДНК».** Сейчас ученые думают над тем, как выделить эти полезные бактерии, размножить их и использовать для лечения современных людей. Если восстановить нашу микрофлору, наладится и правильный обмен веществ. И похудеть можно будет без диет.

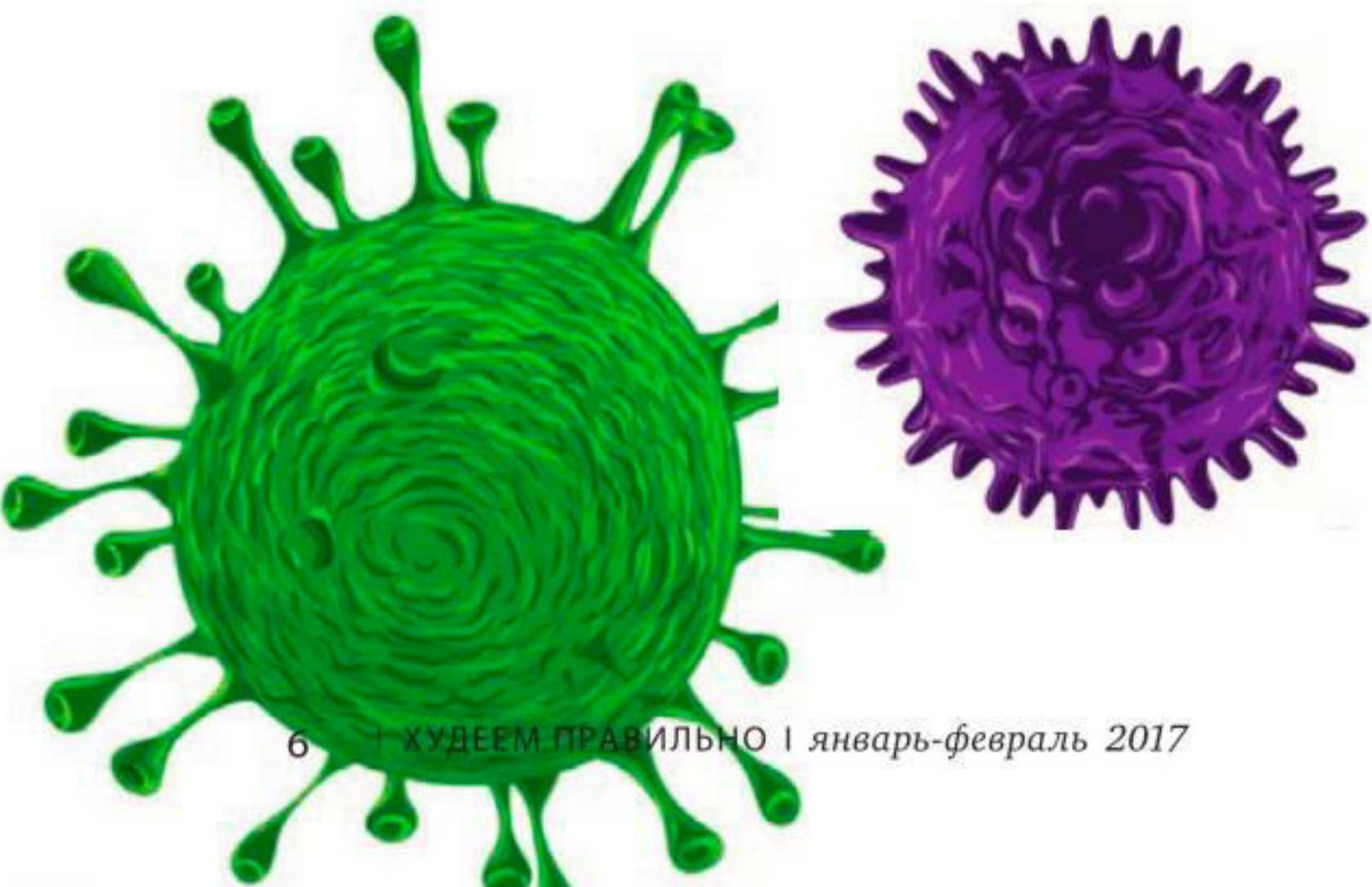
2

ЗАГРУСТИЛА? СЯДЬ НА ДИЕТУ!

Неожиданные результаты сообщают ученые из Пеннингтонского биомедицинского центра исследований: ограничение калорий в рационе положительно влияет на качество жизни, причем не только людей с лишним весом.

«Мы зафиксировали позитивные изменения биологических и физиологических показателей даже у здоровых людей, не страдающих избыточным весом и ожирением», — сообщает ведущий автор исследования Корби Мартин. **Однако для достижения таких результатов необходимо учесть, что сокращение калорий на диете не должно превышать 12% от нормы в 2500 ккал в день — то есть составлять около 2200 ккал.**

Если опуститься ниже этого порога, результат может быть прямо противоположным: плохое настроение, сезонная хандра, пищевые срывы и падение общего тонуса гарантированы, уверяют ученые.



3 С САХАРОМ, ПОЖАЛУЙСТА

Если в течение дня вы постоянно тянетесь за конфетой, обратите внимание... на свой сон! **Ученые из калифорнийского Университета Сан-Франциско утверждают: если спать не больше 4–5 часов за ночь, в организме существенно возрастает потребность в сахаре.**

Исследователи не до конца уверены, что тут является первопричиной – сладкие ли напитки и десерты мешают полноценному сну или невыспавшиеся пытаются взбодриться ударной дозой.

Однако связь между употреблением сахара и неполноценным режимом отдыха отныне подтверждена и научными исследованиями.

В СРЕДНИЕ ВЕКА В ЕВРОПЕ ШЛА «ОХОТА НА ВЕДЬМ». ЧТОБЫ ВЫЯВИТЬ «НЕЧИСТЬ», ЖЕНЩИН ВЗВЕШИВАЛИ НА ВЕСАХ.

ЕСЛИ ВЕС ОБВИНЯЕМОЙ СОСТАВЛЯЛ МЕНЕЕ

49,5 кг,

ЕЕ ПРИЗНАВАЛИ ВЕДЬМОЙ, ТАК КАК, ПО МНЕНИЮ ИНКВИЗИТОРОВ, ОНА МОГЛА ЗАПРОСТО «ВЫЛЕТЕТЬ В ТРУБУ» НА ПОМЕЛЕ.



4 Я ТОЛЬКО НА МИНУТКУ!

Ученые из канадского Университета Гамильтона доказали, что для поддержания хорошей физической формы достаточно всего лишь пары минут фитнеса в день. **Они уверяют: 60 секунд занятий высокой интенсивности заменяют более длительную тренировку в среднем или расслабленном темпе.** «Исследование продемонстрировало: интервальные упражнения в быстром темпе могут быть крайне эффективны даже за одну минуту», – говорит исследователь Мартин Гибала. В эксперименте использовали 3 подхода по 20 секунд на беговой дорожке или велотренажере в режиме «выжать из себя все». Полный цикл «ускоренного» фитнеса выглядел так: 2 минуты на разминку, 3 минуты на заминку и по 2 минуты расслабленного бега или кручения педалей между 20-секундными спринтами – всего 10 минут. Ученые утверждают, что через 12 недель результаты спортсменов «за 10 минут» и людей, тренировавшихся стандартных 45 минут, были практически идентичны.



КАКОЙ СПОРТ ЛУЧШЕ?

Плавание, езда на велосипеде, аэробика и теннис – самые полезные виды спорта, считают

исследователи из Университета Сиднея.

Эммануэль Стаматакис и ее коллеги пришли к такому выводу, изучив данные, которые социальные службы Великобритании и Австралии собирали с 1994-го по 2006 год, наблюдая за здоровьем около 80 ты-

сяч пожилых британцев. И выяснилось, что футбол, бег и тяжелая атлетика никак не влияли на продолжительность жизни. А бадминтон, теннис и сквош (игра в теннис у стенки) снижали вероятность преждевременной смерти из-за проблем с сердечно-сосудистой системой в среднем на 47%. Велоспорт уменьшал этот показатель на 15%. А плавание и аэробика – на 36%.

6

СТОИТ ЛИ ПЕРЕПЛАЧИВАТЬ?

Модные органические продукты не полезнее обычных, утверждают ученые

из Стэнфордского университета. С 1966 года они провели 240 исследований о влиянии органических продуктов на здоровье. Принято считать, что они более безопасные и более полезные, поэтому и стоят на 50–200% дороже! Оказалось, что витаминов и минералов в тех и других поровну. Пестицидов в «органике» было на 70% меньше. Но при этом количество пестицидов в обычных

овоцах и фруктах не превышало норму! Не удалось также обнаружить снижения чувствительности к антибиотикам у потребителей неорганического мяса (как известно, антибиотики активно используют в мясной промышленности).

А главное, люди, долгое время потреблявшие обычные продукты, жили ничуть не меньше сидящих на «органической диете». А раз так, есть ли смысл переплачивать?

7

ГДЕ БОЛЬШЕ ВСЕГО ЖЕЛЕЗА?

ПРОДУКТЫ, 100 г	СОДЕРЖАНИЕ ЖЕЛЕЗА, мг
Сушеный базилик	42,0
Морская капуста	28,5
Пшеничные отруби	18,6
Печенка	14,7
Почки	12,0
Чечевица	11,1
Какао-порошок	11,0
Ржаные отруби	9,5
Семена кунжута	8,8
Соевые бобы	8,4

8

ПИРШЕСТВО В НОЧИ

Вы считаете, что привычка ужинать поздно – причина ваших лишних килограммов? Не спешите делать выводы! Ученые Медицинского центра Уэкснера при Государственном университете Огайо провели ряд исследований, изучающих рацион и пищевые привычки стройных людей, и обнаружили, что вовсе не все из них прекращают есть после 18:00. «Как оказалось, большинство участников эксперимента с индексом массы тела в пределах нормы ужинают около 9–10 часов вечера», – сообщает диетолог Лиз Уэйнанди.

Причиной же распространённости мифа о связи поздних приемов пищи и лишних килограммов исследователи обнаружили в другом. «Набор веса был зафиксирован у людей, выбирающих нездоровые продукты в вечернее или ночное время: например, пиццу вместо салата, жареную пищу вместо вареной или приготовленной на пару», – продолжает Уэйнанди. Поэтому ужинать вечером не возбраняется, главное – чтобы трапеза была полезной.



Хелена Бонем Картер, актриса

ВОЗРАСТ – 50 лет
РОСТ – 160 см
ВЕС – 55 кг

За любовь к старомодным нарядам и за всклокоченные волосы ее называют городской сумасшедшей. Однако актриса регулярно попадает в списки самых сексуальных и стильных звезд. Мы узнали, как ей это удастся.

МОТИВАЦИЯ

Отец Хелены был банкиром, а мама происходила из древнего аристократического рода. Но не все было так радужно. Когда Бонем Картер было пять лет, ее мать получила нервный срыв, после которого восстанавливалась три года. Через пять лет после этого отец Хелены стал глухим, а вскоре умер от инсульта. Поэтому девушке пришлось уйти из колледжа, чтобы устроиться официанткой в ближайшей закусочной. Но она никогда не переставала мечтать о том, что будет сниматься в фильмах – поэтому участвовала во всевозможных кастингах и поэтических конкурсах. И удача ей улыбнулась: уже за второй свой фильм «Комната с видом» Хелена была номинирована на «Оскар». В 2011 году Елизавета Вторая наградила актрису орденом Британской империи, отметив, что никогда не встречала более харизматичную женщину в своей жизни.

ДИЕТА

Худышкой Хелена никогда не была. Она то набирает лишний вес, то скидывает его естественным образом – во время съемок, которые требуют большой физической и эмоциональной отдачи. Актриса признается, что не в состоянии выдержать какой-либо режим питания или диету, больше чем один день – этот день и становится у нее разгрузочным. Хелена обожает вкусно поесть, особенно в любимой флорентийской закусочной, где уплетает прошутто, салями с сыром и варенье из айвы.

ФИТНЕС

Для поддержания формы она регулярно плавает и совершает многочасовые прогулки. Папарацци часто снимают звезду в оригинальных нарядах именно на улицах – одну или с детьми. Она считает, что ходьба – самое приятное и безболезненное из всех упражнений.

СТИЛЬ

Кинозвезда славится своим викторианским стилем в одежде: корсет, панталоны, жакеты-рединготы, длинные нижние юбки и грубые ботинки. «К моде все относятся так серьезно, все эти правила приводят к тому, что женщины фактически не самовыражаются. Они стали овцами в стаде».



МОЛОДА И ПРЕКРАСНА

В американские СМИ просочились фотографии **ШЭРОН СТОУН** на отдыхе. 58-летняя актриса загорала топless вместе с новым бойфрендом, который, по слухам, на 18 лет младше ее. Шэрон выглядела прекрасно – подтянутая фигура, широкая улыбка. Кажется, что мисс Стоун пережила кризис – в 2015 году она проходила принудительное лечение у психиатра и страдала булимией. Желаем Шэрон всегда оставаться стройной и влюбленной!



Звездные НОВОСТИ

ФОРМЫ МАДОННЫ

Зажигательным танцем тверк в исполнении **МАДОННЫ** завершился благотворительный вечер Raising Maïawī в Майями. Голливудские критики уверены, что певица вставила в ягодицы силиконовые имплантаты. «Мадонна около полугода придерживалась правильного питания, похудела на 8 кг. Но вместе с жиром ушли и формы. Тогда она начала грезить о бедрах Бейонсе», – сообщает инсайдер из близкого окружения дивы. Неизвестно, отважилась ли певица на операцию, но такие окружности ей к лицу!

В ЛАДУ С СОБОЙ

МЭРАЙЯ КЭРИ представила собственную коллекцию косметики. Презентация проходила в формате девичника – певица предложила гостям облачиться в шелковые халаты и кружевные платья. Сама Мэрайя была в откровенной комбинации, которая подчеркнула пару лишних килограммов. А ведь еще полгода назад Кэри хвасталась точеной фигурой! «Мне кажется, что теперь я наконец-то научилась принимать себя такой, какая есть. И мне совсем не мешают лишние два размера», – сказала в интервью изданию The Sun певица.



Новинки января-февраля

1. Восстанавливающий крем для рук от Даддо Сенс.

Интенсивный уход для сухой кожи рук
на основе растительных восков.
Содержит пантенол и биоминдаль-
ное масло.

2. Очищающее средство для лица «Молниеносная чистота» от Lush.

Подсушивает воспаления, устраняет
жирный блеск.

3. Шампунь против выпадения волос Dercos Тонизирующий от Vichy.

Аминексил и витамины группы В в со-
ставе шампуня эффективно борются
с основными причинами выпадения.

4. Дезодорант Hlavin Lavilin Women 48h от cosmetic-city.ru.

Один из немногих биодезодорантов,
не содержащих алюминия.

5. Крем Resveratrol Lift от Caudalie.

Ночной крем против морщин с экс-
трактами трав, возвращающий
упругость и сияние коже.

6. Пилинг N 1.3 Диксидокс Де Люкс от DSD de Luxe.

Прекрасно очищает кожу головы,
не травмируя ее. Оказывает себоре-
гулирующий эффект, предупреждает
появление перхоти.

1. Вам необходимо вырезать квитанцию по линии отреза.

2. Аккуратно и точно заполнить обе половинки бланка (полностью фамилия, имя, отчество, почтовый индекс, адрес, телефон, срок подписки и сумма платежа).

3. В отделении Сбербанка произвести оплату. В графе «Назначение платежа» указать, на какой срок желаете подписаться, вписать в графу «Сумма» 1800 руб. или 3600 руб.

При оформлении платежа операционист обязательно должен внести все данные из квитанции: Ф. И. О., индекс, адрес, номер телефона, назначение платежа.

4. Отправить копию квитанции по e-mail: tb@zdr.ru; или по факсу: 8 (499) 257-32-51.

Подписаться можно на любой российский адрес. В стоимость подписки включена доставка журналов заказной бандеролью.

КОНТАКТЫ:

тел.: 8 (499) 257-41-56
e-mail: tb@zdr.ru
сайт: www.zdr.ru

ВНИМАНИЕ! На указанный адрес придет извещение о том, что на ваше имя получена бандероль. Вам нужно будет получить ее на почте в течение пяти дней. За каждые сутки сверх срока почтовое отделение взимает плату за хранение вашей корреспонденции.

РЕДАКЦИОННАЯ ПОДПИСКА

на комплект журналов

«Здоровье» + «Худеем правильно»



- Минимальный срок подписки – **полгода**.
- **Стоимость комплекта – 1800 руб.** (5 номеров «Здоровье» + 5 номеров «Худеем правильно» + 2 выпуска «Меню. Худеем правильно» – **в подарок**).
- **Возможна годовая подписка. Стоимость комплекта – 3600 руб.** (10 номеров «Здоровье» + 10 номеров «Худеем правильно» + 4 выпуска «Меню. Худеем правильно» – **в подарок**).
- **ВНИМАНИЕ!** На других условиях деньги за редакционную подписку приниматься не будут!
- Периодичность выхода журналов «Здоровье» и «Худеем правильно» – 10 номеров в год.

ООО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ»
ПАО «СБЕРБАНК», г. Москва,
ИНН 7714325350/КПП 771401001, Р/с 40702810838050010112,
К/с 30101810400000000225, БИК 044525225

Индекс: _____ Адрес: _____

Ф. И. О.: _____

Телефон: _____

Назначение платежа	Сумма
Подписка на комплект Здоровье Худеем правильно	

С условиями приема банком суммы, указанной в платежном документе, ознакомлен и согласен.

Подпись платателя _____ « _____ » _____ 20 ____ г.

Кассир

ООО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ»
ПАО «СБЕРБАНК», г. Москва,
ИНН 7714325350/КПП 771401001, Р/с 40702810838050010112,
К/с 30101810400000000225, БИК 044525225

Индекс: _____ Адрес: _____

Ф. И. О.: _____

Телефон: _____

Назначение платежа	Сумма
Подписка на комплект Здоровье Худеем правильно	

С условиями приема банком суммы, указанной в платежном документе, ознакомлен и согласен.

Подпись платателя _____ « _____ » _____ 20 ____ г.

КВИТАНЦИЯ
Кассир

Села батарейка

ВЫ УСТАЛИ И НИЧЕГО НЕ ХОТИТЕ ДЕЛАТЬ? ИЛИ УЖЕ НЕДЕЛЮ ПРЕБЫВАЕТЕ В СОСТОЯНИИ АПАТИИ, ХОТЯ ВРОДЕ БЫ ВСЕ В ПОРЯДКЕ? ВПОЛНЕ ВОЗМОЖНО, ЧТО ВАМ ПРОСТО НЕ ХВАТАЕТ ЭНЕРГИИ.



СПИСОК ЛЮБИМЧИКОВ

По мнению автора книги «О чем мечтать?» Барбары Шер, самый простой и действенный способ вновь обрести жизненный драйв – сделать то, что вы любите. Начните с простого: по пунктам запишите увлечения или дела, которые заставляют улыбнуться. Например, катание на коньках, приготовление глинтвейна, рисование. А теперь откройте календарь в гаджете, используемом чаще всего, и поочередно заполните «окна» любимыми делами. Барбара обещает, что по истечении второй недели энергии прибавится в разы. Единственное правило – хобби нельзя прогуливать!

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Не сидите на месте, постоянно возвращаясь к негативным мыслям. Настройтесь на приятные перемены. По мнению врачей, гормон удовольствия дофамин вырабатывается от всего нового. Вот почему так приятно ходить по магазинам, мечтать, обещать себе с понедельника начать новую жизнь или планировать. А это, как вы понимаете, подразумевает множество разных занятий.



ОТМЕНИТЕ ДЕДЛАЙН

Психологи утверждают, что цейтнот – самый главный провокатор стресса современности. Позвольте себе заняться тем, что не требует выполнения в жесткие сроки. Восстанавливать энергию «инь» лайф-коучи советуют в бесконечных процессах, все удовольствие которых заключается именно в процессе. К этому относится, например, любое рукоделие, составление икебаны или декорирование квартиры.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Переключайтесь с одного занятия на другое при первых признаках скуки. Главное правило – вам должно быть интересно.



НАЙДИТЕ КУРС ФИТНЕСА ОНЛАЙН

Совет для тех, кто уже давно обещает себе заняться спортом, но так и не может начать. Записаться на онлайн-йогу вы можете не выходя из дома. И, кстати, уже через пару минут приступить к занятию.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Общая усталость часто возникает из-за отсутствия физической нагрузки. Поэтому даже небольшая растяжка с элементарной гимнастикой помогут организму выработать эндорфины. Они провоцируют всплеск дофамина – нейромедиатора, который заставляет нас стремиться к цели и прочно связан с механизмом мотивации. Именно его всплески ощущаются как приливы вдохновения. ■

REDMOND

Мультипекарь

Универсальное устройство
для выпечки и жарки

Дарите
лучшее!

ПСИХОЛОГИЯ СТРОЙНОСТИ

ПЛЮШКИ РЕШАЮТ ВСЁ!

В продаже есть приборы для приготовления диетической домашней выпечки с одной, двумя или тремя панелями. Но зачем выбирать устройство с узким функционалом, когда за те же деньги можно ежедневно готовить новые варианты фитнес-блюд и лакомств?

25 в 1*

Мультипекарь REDMOND — это уникальное устройство для выпечки и жарки! В наступающем году бренд планирует выпустить для него 50 комплектов сменных панелей — Мультипекарь станет универсальным прибором с развитием без ограничений, и вы сможете ежедневно готовить в нем все новые блюда для правильного питания!



Полезные завтраки

Лучший источник энергии для организма — медленные углеводы. Диетологи рекомендуют есть их именно с утра, когда организму необходим мощный заряд энергии. Приготовьте в Мультипекаре печенье из овсяной муки с отрубями или сделайте льняные вафли, пока готовитесь к новому дню — при-

нимаете душ или делаете макияж. Порция полезной выпечки приготовится всего 7–10 минут!



Здоровые полдни

Пройти мимо снеков, вроде сухариков или пончиков, практически невозможно, особенно если вы голодны. Эти лакомства вкусны, но полны консервантов и добавок, а их калорийность просто зашкаливает. Заранее сделайте в Мультипекаре сэндвичи с ржаным хлебом и бужениной или кукурузное печенье. Когда проголодаетесь, вкусный и питательный полдник будет уже готов!



Питание для фитнеса

В Мультипекаре легко напечь углеводных фитнес-батончиков из грубой муки и сухофруктов,

которые рекомендуется есть перед интенсивными тренировками, а также высокобелковых оладий или котлеток, чтобы подкрепиться ими после занятий. Порция любой выпечки — и спортивной тоже! — из Мультипекаря обойдется в 3–5 раз дешевле магазинной!



Легкие ужины

Пропускать ужин так же вредно, как и оставаться без завтрака! С Мультипекарем вам не придется проводить часы у плиты или покупать полуфабрикаты. Быстро и с удобством вы сможете приготовить овощные оладьи, запеканки, стейки на гриле. Сделать ужин максимально диетическим поможет антипригарное покрытие панелей, готовить на котором можно практически без масла.



* Более 25 сменных панелей для выпечки в ассортименте. Панели, не входящие в комплектацию Мультипекаря, приобретаются отдельно.

redmond.company • multivarka.pro • store.redmond.company

ООО «Технопоиск» ОГРН 1047855126714 Адрес: 198084, Санкт-Петербург, ул. Коли Томчака, д. 28, лит. В.

ИНТЕРВЬЮ



ЕЕ ЗВЕЗДА ЗАЖГЛАСЬ, КОГДА ЮЛЕ БЫЛО ВСЕГО 11 ЛЕТ.
ОНА ПОБЕДИЛА В ВОКАЛЬНОМ ДЕТСКОМ КОНКУРСЕ «УТРЕННЯЯ ЗВЕЗДА».
ТРУДНО ПРЕДСТАВИТЬ, ЧТО НА СЦЕНЕ ОНА 25 ЛЕТ! СЕЙЧАС ЮЛИЯ НЕ ТОЛЬКО
ПЕВИЦА И ВЕДУЩАЯ ПОПУЛЯРНОГО ШОУ, НО И ЯРКАЯ АКТРИСА,
КОТОРОЙ НЕ РАЗ ДОСТАВАЛИСЬ ГЛАВНЫЕ РОЛИ В КИНО.
А НЕДАВНО ОБЪЯВИЛА О РЕШЕНИИ ОТКРЫТЬ СОБСТВЕННУЮ ВОКАЛЬНУЮ
ШКОЛУ. О СЕКРЕТАХ СВОЕЙ КРАСОТЫ И МОЛОДОСТИ ОНА РАССКАЗАЛА «ХП».

Текст: **ВИКТОРИЯ ВИТТЕ**

Юлия НАЧАЛОВА:

«Своим весам я сказала: вон из моего дома»

Когда-то, расставшись с первым мужем (Дмитрием Ланским, бывшим солистом популярной группы), вы довели себя до анорексии...

Тогда мне не было и двадцати. Не могу сказать, что причиной моего опасного похудения было расставание. Просто совпало все вместе – отношения, которые себя переросли, расставание и то, что я захотела преобразиться и соответствовать общепринятым стандартам красоты. Где-то услышала,

что красиво – это когда «эффектно торчат ребра и кости бедер из джинсов». И вот тогда я совершенно отказалась от еды, а затем и от воды. Но это, как я уже говорила, не было связано с расставанием.

Вы всегда были очень привлекательны. Почему тогда, в 20 лет, себе не нравились?

У меня своеобразная, «аппетитная» комплекция. На лице всегда щечки с ямочками, и вообще у меня такой не очень спортивно-сухой вид.

Сколько вы весили, когда начали борьбу за идеальное тело?

При росте 165 см мой вес был 60 кг. Я просто перестала есть. Сначала это был азарт: я поняла, что у меня есть сила воли, и я могу отказаться от многого. А потом все это перешло в фанатизм. Знаете, это затягивало. Я весила тогда 45 кг, но, глядя на себя в зеркале, думала: и тут еще надо похудеть, и тут! Слава богу, что в тот момент рядом со мной были родители. Они настояли на визите к врачу. Они уже ➔

не могли смотреть на то, как я истязаю себя. Объем моей ноги был таким, как сейчас моя рука. При этом давление – 75 на 45, белая пелена перед глазами и предобморочное состояние. Я тогда даже воду пить перестала. Как узнала потом из разговора врачей, моя болезнь перешла в последнюю стадию. А на последней стадии анорексии организм не принимает ни пищу, ни воду: съеденное и выпитое тут же выталкивается обратно. Жизнь затухает, сил нет, и все движется куда-то в никуда. Это я потом уже узнала, насколько близко подошла к опасной черте и была близка к летальному исходу. Мой вес дошел тогда до опасной отметки – 42 кг. Была и капельница, и долгое восстановление сил. Оказалось, что в моем организме отсутствовали магний и калий. И когда я из разговора врачей услышала, что никогда не смогу иметь детей и вообще возможна клиническая смерть, вот тут до меня дошло. Я воскликнула: «Колите мне все, что угодно!» Что значит «не будет детей»?! Еще с детства, играя в куклы, я мечтала о ребенке. Я хочу жить, хочу когда-нибудь стать мамой! И вот этот подслушанный разговор врачей и сыграл главную роль в том, что у меня появилась мотивация к выздоровлению. Для излечения от нервной анорексии это самое главное. Меня начали лечить, я поправилась с 42 до 48 кг. Я казалась себе тогда такой толстой, но силой воли застав-

ляла себя есть ради того, чтобы жить и однажды подарить жизнь кому-то.

Недавно вы снова расстались, на этот раз с хоккеистом Александром Федоровым. Теперь же вы не станете доводить себя до такого состояния?

Расстаться с Александром Федоровым – это было мое решение. Если отношения закончились, их нет смысла удерживать. Как только мужчина начинает самоутверждаться за счет меня, я это чувствую, мне становится сразу неинтересно. Я за любовь взаимную, за полное доверие. Не хочу быть в статусе соперника, конкурента для своей второй половины. Я принимаю решение, поднимаю голову и иду вперед, потому что знаю: если что-то закончилось, значит, впереди меня ждет лучшее! Давно воспринимаю отношения как уроки: люди научились чему-то друг у друга и идут дальше. Многие женщины расставание воспринимают как горе. Они начинают себя разрушать, страдать, впадать в депрессию, не понимая, что просто один период в жизни прошел и нужно идти навстречу другому. В такие моменты – никакой паники! Нужно отбросить все и любить себя, своих близких. А я люблю себя, моих родителей, дочь Веру, свою работу, поклонников моего творчества. Мне есть ради кого и ради чего жить.

2

СОВЕТА
ЮЛИИ
НАЧАЛОВОЙ

1. Многие женщины расставание воспринимают как горе. В такие моменты – никакой паники! Нужно отбросить все и любить себя.

2. Никогда нельзя ставить точку, ведь в жизни всегда может случиться неожиданный поворот. Смотрите на мир оптимистично, ждите новых встреч, они обязательно случатся!



*«Врачи сказали:
если не наберу вес,
никогда не смогу
иметь детей
и вообще могу
погибнуть.
Во мне тогда
было всего 42
килограмма»*

Сколько вы сейчас весите?

Своим весам я сказала: вон из моего дома! Я вообще не взвешиваюсь. Делаю это только из необходимости, когда раз в полгода прохожу медицинское обследование. Последний мой вес был 58 кг, об этом я узнала от врачей. А дома я весов не держу. Они действуют мне на нервы. Я не хочу знать, сколько вешу, и не хочу от этого зависеть. Также не хочу, чтобы от показаний весов зависела моя дочь. Вера танцует в балете, и я уже слышу от нее о том, что ей нужно следить за фигурой,

что нужно быть худой, чтобы быть красивой. Стараюсь пресекать эти разговоры на корню. Не хочу, чтобы моя дочь, не дай бог, повторила мой опыт опасного похудения!

Как заботливая звездная мама вы, наверное, стараетесь придерживаться здорового питания вместе с дочерью? У вас есть любимые продукты?

Что бы там ни говорили по поводу полезности сельдерея, категорически не переносу корень сельдерея, стебли сель-

дерей – все, что касается сельдерея так или иначе. Ни за что на свете не стану есть и козий сыр. К любимым продуктам могу отнести оливки, рыбу, зеленые яблоки, все кислое и все зеленое! Вера тоже все это любит. На обед мы с дочкой едим легкие супчики. Из мяса предпочитаю индейку, а на завтрак с удовольствием ем сырники. Так же, как и слово «весы», я не люблю слово «диета». Когда слышу это слово, мне хочется наброситься на еду и нарушить запрет. Иногда могу позволить себе ➤

ИНТЕРВЬЮ

макароны, но не с заправкой из сливочного масла, а с овощами. С охотой уплетаю соленые помидорчики и огурчики, которые мне привозят родственники из Воронежа.

Многие женщины с трудом приходят в форму после беременности. Вы ведь тоже поправились тогда на 20 кг...

Когда я забеременела, быстро начала набирать вес, отекать. Для меня это был большой стресс, ведь раньше я весила всего 40 кг. И вот однажды я пришла на одну съемку, где продюсером работала одна моя хорошая знакомая. Она дала мне замечательный совет: «Перестань считать себя больной, сейчас ты переживаешь удивительное время. Представь, как будто ты аквариум с золотой рыбкой внутри». Тогда меня очень поддержали эти слова. А восстановить форму помогла йога: даже не в плане духовном, а сами упражнения на внутреннее напряжение мышц и растяжку. Есть еще одна очень важная составляющая на пути к возвращению формы после родов. Я совершенно исключила из своего рациона спиртные напитки, после 17 часов закрывала рот на замок.

Дочка больше похожа на маму или на папу?

Интересно, что когда Верочка родилась, она закричала не «Уа!» или «Уу!», а «Ля! Ля!». Врачи засмеялись: «Вы только послушайте! Поет, как мама». Вера любит петь, но гораздо больше ей нравятся танцы и подвижные игры. Видимо, пошла в папу. Я такой спортивной не была. Могу сказать, что у моей дочери есть чувство стиля. Несмотря на то что Вера буквально с младенчества окружена музыкой, она уже с четырех лет увлекается дизайном, обожает обставлять кукольные дома игрушечной мебелью.



Пока не знаю, чем она будет заниматься дальше, но мне важно, чтобы она выбрала то, что ей действительно по душе.

Она напоминает вам вас в детстве?

Она не вставала на стульчик, как я, и не заявляла о том, что она «народная артистка». Вера не перестает удивлять меня своими талантами: всегда чем-нибудь занята – балетом, живописью. Она очень хорошо

на «пять». Именно это сформировало мою личность, определило мой успех. Мы тогда жили в Воронеже, смотрели по телевизору вокальный конкурс «Утренняя звезда». Папа написал письмо в редакцию программы и приложил диск с моими записями. Совершенно неожиданно для нас пришла телеграмма о том, что меня приглашают в Москву участвовать в этом конкурсе. Нашей общей радости не было преде-

лучше, потому что твоя кровь – это твоя органика.

Юлия, а «уколы красоты» вы делаете?

Я спокойно отношусь к «уколам красоты». Нет ничего зазорного в том, чтобы поддерживать свою красоту всеми доступными способами. И этот способ тоже есть в моем «меню красоты».

Как вы относитесь к пластическим операциям?

Мне всего тридцать с небольшим, пока рано об этом говорить. Я надеюсь, что через лет 15 изобретут таблетку, от которой все женщины помолодеют, похудеют, у всех губы и брови будут красивой формы. Пока же я стараюсь ходить не менее трех часов в день, устраиваю пробежки в спортзале или на улице.

Юлия, есть ли у вас желание продолжать карьеру в кино в качестве актрисы?

С удовольствием рассмотрю интересное предложение о съемках в кино, тем более что у меня уже был опыт съемок. Когда-то я снималась в главной роли в фильме «Герой ее романа» вместе с такими потрясающими актерами, как Любовь Полищук, Александр Булдаков, Наталья Крачковская. Очень жаль, что некоторых из великих мастеров уже нет с нами. В главной роли в музыкальной комедии «Бомба для невесты», где также прозвучало несколько песен в моем исполнении, как актриса, чувствовала ➤

«Не воспринимайте расставание как горе. Просто один период в жизни прошел, и нужно идти навстречу другому».

учится, прекрасно танцует, рисует. Мы хотим даже сделать выставку ее работ. Вот такая талантливая у меня дочь.

Ваш папа, преподаватель по вокалу, в детстве обнаружив ваш талант, усердно с вами занимался. Как вы считаете, нужно ли так давить на ребенка?

Со мной не просто занимались. Это была настоящая армейская муштра. И я так благодарна за это папе! Помню, все девчонки бегут гулять на улицу, а мы распеваемся до тех пор, пока не получалось сделать голосовое упражнение

ла! Это событие и стало поводом для переезда в Москву. Родители тогда срочно нашли вариант обмена квартиры. Вот так это событие изменило нашу жизнь.

Юлия, вы сейчас потрясающе выглядите. Поделитесь секретом поддержания красоты.

Есть у меня любимый способ поддерживать красоту лица – это плазмолифтинг. Технология этой процедуры такая: у тебя берут кровь, прогоняют через аппарат и вводят тебе же в лицо. По технике исполнения это напоминает мезотерапию, но этот способ намного



уже себя намного увереннее. Роль Констанции в ремейке на «Трех мушкетеров» также далась мне легко. Но вот от предложения сняться в фильме Говорухина «Ворошиловский стрелок» с Михаилом Ульяновым я отказалась. За роль жертвы – девушки, пережившей стыд, страдания и позор – я не взялась. Мне все же ближе жанр легкой музыкальной комедии.

Юлия, не трудно ли вам было прятать свою индивидуальность и подражать самой Уитни Хьюстон в программе «Один в один»?

Уитни Хьюстон – это мой кумир с детства! И мне на момент выступления нужно было поверить в то, что я и есть эта великая певица! Для этой съемки мне особенно важно было быть в форме: она осталась в памяти многих почитателей ее таланта потрясающей красоткой с точеной фигурой. Подражать Уитни Хьюстон так, чтобы это было на уровне – для меня это огромная честь!

Понравились ли вы себе как ведущая проекта «Два голоса»?

Когда я сама была ребенком, выходя на сцену, очень волновалась. Никогда не забуду свое выступление на конкурсе «Утренняя звезда»! Редактор программы все время говорила, что я проиграю. Помню свой страх на сцене. Но... у меня получилось! Спасибо за поддержку ведущему это-

го музыкального конкурса Юрию Николаеву, который так верил в меня! Правда, потом выяснилось, что он каждому участнику конкурса говорил слова поддержки. А теперь мне много лет спустя, в роли ведущей проекта «Два голоса», приходилось поддерживать, подбадривать юных исполнителей, давать им советы и делиться опытом. Уж я-то знаю, как юным участникам это нужно!

Как перфекционистка, вы, наверное, предпочитаете одежду только дорогих марок?

Никогда не забуду платье в горошек, сшитое моей находчивой мамой для моего выступления буквально за одну ночь... из занавески! Мы тогда жили еще в Воронеже, и я была еще совсем маленькой. Вообще все костюмы для сцены шила мне она. Для мамы и папы я была принцессой: меня старались одевать во все лучшее, что только могли себе позволить артисты музыкального коллектива, руководителем которого был папа. Даже когда были не самые лучшие времена, оде-та я была всегда с иголочки. Еще с детства я знала, что артист должен всегда выглядеть красиво. Уверена, что красиво – не всегда означает дорого, а дорогое не всегда бывает красивым. Не ношу исключительно «брендовые» вещи, стараюсь умело сочетать бренды и масс-маркет. Для меня не имеет значения,

«брендовая» вещь или нет. Одежда должна быть удобной, хорошо сидеть и подчеркивать индивидуальность. Я так рада, что теперь модно носить кеды и кроссовки в повседневной жизни. В обуви на танкетке чувствую себя комфортно: на ногах она совсем не ощущается, но заметно их удлиняет. Так что спортивные «танки» мне по душе!

Вы так молоды, при этом у вас такой богатый жизненный опыт. Нет ли мысли: может, любви нет вообще? Люди в

найти свою половинку – одну на всю жизнь. Но у меня, как и у многих, так не получилось. Жить счастливо и с одним принцем – так, видимо, только в сказке про Золушку бывает... У всех своя судьба, и складывается она по-разному... Но я не хотела бы ничего менять в своей жизни. Мои ошибки – только мои. Я на них учусь, чтобы идти дальше. Читала, что есть три уровня земной любви: любовь телесная, когда любишь человека телом; любовь ума – когда любишь умом, и любовь, когда любишь его всем сердцем. Все

«Считала, что красиво, когда выпирают ребра и торчат кости бедер из джинсов»

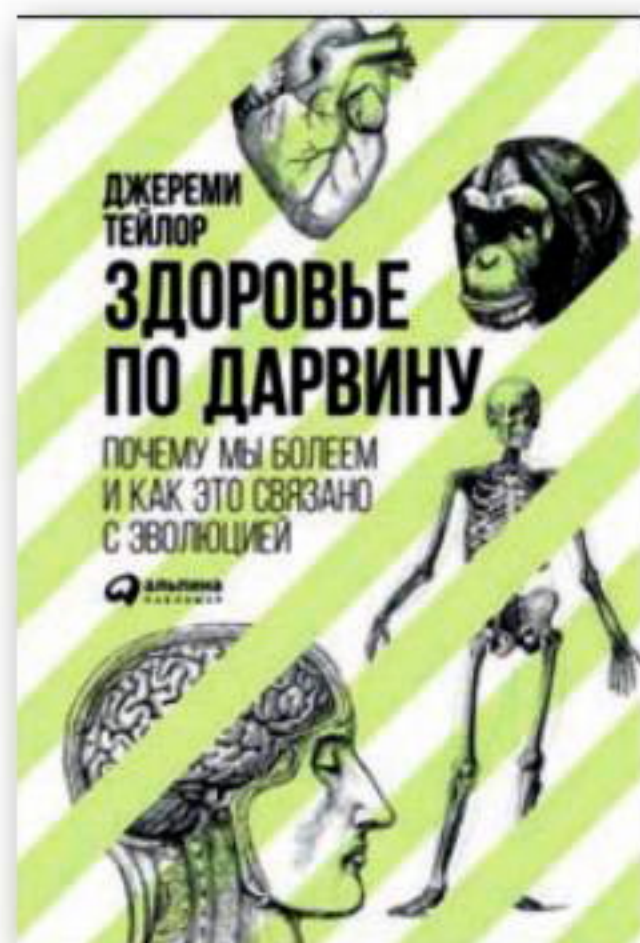
какой-то период жизни встречаются, их притягивает друг к другу, а потом неизбежно приходит разочарование?

Я верю, что любовь существует. О ней я пою в песнях, о ней я всегда мечтала: полное доверие друг другу и любовь. Мне бы очень хотелось выйти замуж, родить двоих-троих детей и прожить жизнь с одним человеком. Тем более что перед глазами был пример родителей, счастливо проживших в браке больше тридцати лет, и бабушки с дедушкой, отметивших шестидесятилетие свадьбы. Я тоже мечтала

вместе и есть любовь. Если встретишь ее – истинную, без соперничества, игры, самоутверждения – расставаться больше не придется.

Карьера или семья. Стоит ли такой выбор перед вами?

Артисту вовсе не нужно отказываться от семейной жизни, ведь это поддержка, опора в жизни, которая порой так нужна, особенно когда приходится падать! И вообще, иметь семью и преуспевать в своей профессии – это норма, особенно для такой перфекционистки, как я. ■



Джереми Тейлор.
ЗДОРОВЬЕ ПО ДАРВИНУ.
ПОЧЕМУ МЫ БОЛЕЕМ И КАК ЭТО СВЯЗАНО С ЭВОЛЮЦИЕЙ.
– М.: «Альпина Пабlishер».

Книга о том, как эволюция влияет на здоровье. Например, в XX веке всеобщее помешательство на чистоте в развитых странах привело к резкому росту аутоиммунных заболеваний. Интересные данные получили ученые из Университета Хельсинки, когда проводили исследование причины эпидемии диабета в Финляндии. В качестве отправной точки была избрана Карелия. Как известно, во время войны часть Карелии отошла к Советскому Союзу. При этом все ее жители имели одинаковый генетический профиль, включая и одинаковую предрасположенность к диабету 1-го типа. Но уровень жизни в российской части Карелии официально был в 8 раз ниже, чем в финской! При этом больных диабетом 1-типа в России оказалось в 6 раз меньше, чем у благополучных соседей!

Андрей Бильжо. КУЛИНАРНАЯ КНИГА ПЕТРОВИЧА. СОВЕТСКАЯ КУХНЯ. –

М: «АСТ».

«Колбаса "Любительская" стоила 2 руб. 90 коп. Это была самая нежная колбаса. Как-то во время Великого поста я поймал себя на мысли, что больше всего из мясного хочу именно "Любительской" колбасы, но обязательно со стаканом портвейна».



Петрович, если кто не знает – это персонаж, которого в 1990-е выдумал автор книги, когда-то врач-психиатр, а сегодня художник и ресторатор. Кулинарная книга от его имени словно возвращает читателей в возрасте 50+ во времена их молодости. Как вам, например, история, случившаяся с автором 1 января 1970 года? После бурной юношеской встречи Нового года он вылез из-под груды сопящих тел и, не найдя очков, на ощупь добрался до некогда красивого праздничного стола. Допив шампанское, он подцепил вилкой шпротину и отправил ее в рот. Не сразу сообразил, почему у нее такой странный вкус... Оказалось, банка к тому времени уже была полна пропитавшимися шпротным маслом окурками... В книге много таких историй про еду из тех времен. Есть и рецепты. Например, «Петрович в командировке» – это жареная колбаса с рассыпчатой гречкой, а «Малый посол Советского Союза» – малосольные огурцы.



Эктор Гарсия, Франсеск Миральес.
ИКИГАЙ: ЯПОНСКИЙ СЕКРЕТ ДОЛГОЙ И СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ. –

М.: «Альпина Пабlishер».

«Японцы полагают, что у каждого есть свой икигай – то, что мы обычно называем смыслом жизни. Одни постигли его, другие пребывают в поисках. Икигай живет внутри каждого из нас, но, чтобы отыскать его, необходимо терпение».

Обнаружив поселение долгожителей в японской деревушке Охими на Окинаве, авторы отправились туда, чтобы разгадать секреты их здоровья и долголетия. Ответ оказался простым: особый режим питания, еженедельные работы в собственном саду, пешие прогулки и еще кое-что. У каждого жителя деревни был свой икигай, определенный жизненный настрой, помогающий преодолеть несправедливости жизни. Если вы чувствуете, что не можете вырваться из круга проблем, а настроение улучшает шоколадным печеньем, полезнее книги не найти.

АНТОЛОГИЯ

ЛУЧШИЕ ДИЕТЫ. НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ РЕЦЕПТЫ. ЭФФЕКТИВНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ. РЕКОМЕНДАЦИИ ДИЕТОЛОГОВ И ПСИХОЛОГОВ



СТРАНИЦЫ
26—66



**Диета
«Большой
завтрак».**
Объедаться и
худеть?
Да запросто!
С. 26



**Встань
со стула
и иди!**
Доказано:
сидение опасно
не меньше,
чем курение.
С. 36



**Не бойтесь
майонеза!**
Оказывается,
он даже полезен,
если, конечно,
им не злоупо-
треблять.
С. 52

БОЛЬШОЙ ЗАВТРАК

ЧТО ОБЩЕГО У МНОГИХ ПОЛНЫХ ЛЮДЕЙ, БЕЗУСПЕШНО ПЫТАЮЩИХСЯ ПОХУДЕТЬ? ОНИ С УТРА НИЧЕГО НЕ ЕДЯТ. ИМЕННО ДЛЯ НИХ И БЫЛА ПРИДУМАНА ЭТА ДИЕТА.

Текст: **КСЕНИЯ УЛЬЯНОВА**



Утро жительницы большого города... Как всегда впопыхах проходят сборы на работу – надо навести красоту, решить, что надеть, разыскать мобильный и прочие нужные вещи. Какой уж тут завтрак? Вы о чем? Успеть бы выпить чашечку кофе и бегом из дома. Знакомая картина? Увы! Для многих из нас такое начало трудового дня типичное. В итоге вырабатывается нездоровая привычка, и «гордый» организм, которому надоедает просить, чтобы его покормили, отвыкает от утренней трапезы. А между тем, плотный завтрак – лучший друг всех худеющих. И это не просто факт, а медицински установленный факт.

ЦЫПЛЯТ ПО ОСЕНИ...

В последние годы идею о сытном завтраке активно продвигает в худеющие массы американка Даниэла Якубович, диетолог-эндокринолог и автор двух диетологических бестселлеров. Поскольку, как врач, она постоянно общалась со страдающими от ожирения, то со временем заметила очевидную связь: пациенты с избыточным весом практически не завтракали по утрам. Это наблюдение привело к мысли об эксперименте, который доктор Якубович и возглавила. В испытаниях участвовали 94 худеющие женщины, которым не приходилось в повседневной жизни активно физически трудиться. Их разбили на две подгруппы.

Первой (46 человек) диетологи прописали низкокалорийную диету. Типичный завтрак в этой подгруппе «весил» всего 290 ккал и состоял в основном из низкоуглеводных продуктов – яиц, молока, протеинового коктейля или кофе. Всего за день съедалось еды в среднем на 1085 ккал. Второй подгруппе (48 добровольцев) врачи назначили диету, получившую впоследствии название «Большой завтрак». Она включала в себя обильный утренний заряд пищи весом в 610 ккал, состоящий из сложных углеводов и белков: каши или мюсли, стакан молока или чашка какао, сыр или постная индейка. Съесть завтрак нужно было в промежутке с 7 до 9 утра. Общая калорийность дневного рациона составляла 1240 ккал.

В обеих подгруппах диета длилась 4 месяца, после чего добровольцы должны были перейти к стадии поддержания веса с калорийностью, соответствующей их конституции и образу жизни. Само собой, все изменения в весе строго отслеживались врачами. Спустя 4 месяца диеты они подвели итоги. И оказалось, что добровольцы из первой подгруппы (тощий завтрак) скинули в среднем 12 кг, а из второй (сытный завтрак) – 10 кг, то есть недоедавшие похудели больше. Однако не торопитесь с выводом!

После 4 месяцев диеты началась стадия поддержания ➤

ПЛОТНЫЙ ЗАВТРАК, СОСТОЯЩИЙ ИЗ БЕЛКОВ И УГЛЕВОДОВ, КРОМЕ ТОГО ЧТО ПОМОГАЕТ ХУДЕТЬ, ЕЩЕ И ВЫРАБАТЫВАЕТ ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ. **Хорошо завтракающие меньше едят на ночь и не «кусочничают» – им попросту не хочется.**

**ЖИВОЕ ЖЕЛЕЗО
ДЛЯ ВАШЕГО
ОРГАНИЗМА**

Salus

**Флорадикс
Ликвид Айрон Формула
Натуральный тоник
с биодоступным железом**

- Содержит витамины и аминокислоты, улучшающие всасываемость железа.
- Помогает быстро восполнить запасы железа в организме.
- Создан на основе натуральных соков и экстрактов растений.
- Выпускается из экологичного сырья в Германии.

В последнем триместре беременности потребности организмов матери и ребенка резко возрастают. Натуральный тоник Флорадикс Ликвид Айрон Формула – это универсальный способ пополнить запасы легкоусвояемого железа без вреда для плода. Тоник принимают 1 раз в сутки по 10 мл во время еды.



Регистрационное удостоверение
П № RU.77.99.11.003.E.011258.11.14 от 25.11.2014

Подробная информация о тонике
на сайте www.arnebia.ru



веса, и через 4 месяца врачи снова проинспектировали участниц эксперимента. И вот тут оказалось, что худеющие из первой подгруппы уже набрали за это время в среднем по 8 кг на душу, а женщины из второй подгруппы не только удержали достигнутый вес, но и похудели еще больше. В итоге потери веса в первой подгруппе (тощий завтрак) составили 4,5% исходного веса, а во второй – 21%! Почувствовали разницу?

**ПОЧЕМУ
ЭТО РАБОТАЕТ?**

Данные эксперимента позволили сделать совершенно определенные выводы.

- Плотный завтрак, состоящий из белков и углеводов,

кроме того что помогает похудеть, еще и вырабатывает правильные пищевые привычки. Хорошо завтракающие меньше едят на ночь и не «кусочничают» – им попросту не хочется.

- Обмен веществ у худеющих в подгруппе на «большом завтраке» заметно улучшился. Организм перестроился на правильный режим, и в результате «исправилось» общее физическое состояние худеющих.

- Эмоциональный настрой этой подгруппы также изменился к лучшему. Женщины чувствовали себя более бодрыми и энергичными. А не об этом ли мечтают все худеющие?



А ВОТ И МЕНЮ

ДЕНЬ ЕДОКА ПО ПРАВИЛАМ
«БОЛЬШОГО ЗАВТРАКА»
ВЫГЛЯДИТ ПРИМЕРНО ТАК.

ЗАВТРАК НА ВЫБОР

ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ. Небольшой кусочек мяса, порция риса и 200 г салата, чашка чая с лимоном, небольшой фрукт.

ВТОРОЙ ВАРИАНТ. Куриная грудка, посыпанная пармезаном, отварной картофель с зеленой фасолью, чашка чая с лимоном, небольшой фрукт.

ТРЕТИЙ ВАРИАНТ. Омлет из двух яиц, хлебцы со злаками и зеленый салат, чашка травяного чая, небольшой фрукт.

ПЕРЕКУС: несладкий фрукт или горсть орехов.

ОБЕД НА ВЫБОР

ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ. Два хлебных тоста с постной рыбой, зеленый салат без заправки, минеральная вода с лимоном.

ВТОРОЙ ВАРИАНТ. Порция бурого риса с тушеными овощами, стакан мятного чая, небольшой фрукт.

ТРЕТИЙ ВАРИАНТ. Отварное мясо, салат, тост, минеральная вода с лимоном.

ПЕРЕКУС: йогурт.

УЖИН НА ВЫБОР

ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ. Тушеные овощи с тостом, стакан воды с лимоном.

ВТОРОЙ ВАРИАНТ. Творог обезжиренный (150 г), маленький фрукт, стакан воды.

ТРЕТИЙ ВАРИАНТ. Вареная рыба с зеленым салатом, тост, стакан воды с лимоном. ➔

Эпресат Мультивитамин Энергетикум Натуральный тоник для здоровья всей семьи

- Содержит 8 основных витаминов
- Укрепляет иммунитет
- Незаменим в период авитаминоза
- Содержит натуральные соки и экстракты растений
- Выпускается из натурального сырья в Германии



Реклама.

Натуральный тоник Эпресат Мультивитамин Энергетикум - универсальное средство для здоровья всей семьи. В состав тоника входят витамин А, витамины группы В (В₁, В₂, В₃, В₆), витамины С, Д и Е. Не содержит спирта, искусственных консервантов, красителей и ароматизаторов. Тоник рекомендовано принимать 1 раз в сутки 10 мл во время еды. Курс приема тоника - 1 месяц.

Доктор Даниэла Якубович рекомендует придерживаться диеты около четырех месяцев. Именно за это время вырабатывается привычка к утренней еде.

А еще она советует...

НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ЗАВТРАК

Даже если вы не голодны, старайтесь перекусить любым углеводным продуктом. Потому что пропущенный утренний прием пищи – гарантия того, что на работе появится желание перекусить чем-то «неправильным» – шоколадным батончиком, к примеру.

ПЛАНИРУЙТЕ СВОЙ ДЕНЬ

Составление меню и списка предстоящих дел позволит избежать утренней спешки, соблюсти диету и улучшить настроение.

БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ

Доказано, что легкая кардионагрузка снижает аппетит. Поэтому вечером после работы не сидите у телевизора, лучше погуляйте или покатайтесь на лыжах.

СМЕЙТЕСЬ ОТ ДУШИ

Позитивный настрой и хорошее настроение – залог успеха, тем более что смеясь, мы сжигаем калории.



КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Владимир ДЕМКИН,

кандидат медицинских наук,
врач-диетолог:

– Диета «Большой завтрак» имеет рациональное зерно, но... Она акцентирует только один фактор, влияющий на вес, – режим питания. А кроме него есть еще и количество (калорийность) пищи, ее качество, уровень физической активности и другие. И их тоже нельзя сбрасывать со счетов. Однако, повторю, рациональное зерно имеется. Ведь хорошая порция утренней еды позволит вам легко «дожить» до обеда без желания что-то перехватить. Кроме того, «Большой завтрак» физиологичен, то есть отвечает требованиям и ожиданиям организма. Все его системы, отдохнувшие во время ночного сна, после утренней порции пищи активно включаются в работу. Осталось только эту пищу съесть, что может оказаться трудным для некоторых людей. Чтобы у вас появилось желание «сделать это», нужно меньше кушать на ночь. Потому что у того, кто обильно поел на сон грядущий, не будет желания завтракать. Но в то же время не стоит ложиться спать в муках голода, запрещать себе есть после 18:00. Это не что иное, как голодание. А после этого состояния, даже краткосрочного, организм будет увеличивать жировые запасы на случай очередной «нехватки еды». Ужин либо перекус на ночь должен быть легким, и тогда вы с аппетитом позавтракаете. ■



ЖУРНАЛ
**Худеем
правильно**
В СОЦИАЛЬНЫХ
СЕТЯХ



В контакте

Участники

19417 человек

facebook

Участники

5518 человек



Нина



Елена



Елена



Ирина

....



Марианна



Дарья



Андрей



Ольга

....



ПРИСОЕДИНЯЙСЯ К НАМ! НАЖМИ

«МНЕ НРАВИТСЯ»

«ДИЕТА, ПОХОЖАЯ НА ПОСТ, *продлевает жизнь»*



ДИРЕКТОР ИНСТИТУТА
ДОЛГОЛЕТИЯ ПРИ УНИВЕРСИТЕТЕ
ЮЖНОЙ КАЛИФОРНИИ, ПРОФЕССОР
ВАЛЬТЕР ЛОНГО О ТОМ,
ЧТО И КАК НУЖНО ЕСТЬ,
ЧТОБЫ НЕ БОЛЕТЬ, НЕ ТОЛСТЕТЬ
И ЖИТЬ ДОЛЬШЕ.

Влияет ли характер питания на возникновение рака, болезни Альцгеймера и в целом на продолжительность жизни?

После 20 с лишним лет исследований я могу уверенно сказать – да, влияет. Наши опыты на дрожжах и мышах показали, что, например, высокопротеиновая диета может спровоцировать развитие рака и что она безусловно является причиной ранней смерти от сердечно-сосудистых заболеваний.

Мы не ставили экспериментов на людях (да нам бы никто этого и не разрешил), но мы обратились к одной из крупнейших баз данных США – в Центр по контролю за заболеваниями, и опросили множество людей на предмет их питания. Затем больше 20 лет наблюдали за ними. Так вот, наши «мышинные» выводы подтвердились: те, в чьем рационе немного животного белка, чувствуют себя лучше своих сверстников, у них меньше рисков для здоровья. Сколько это

«немного»? Не больше 0,8 г протеина на 1 кг массы тела. То есть если вы весите 50 кг, ваша норма – 40 г протеина в день. Для сравнения: в 300-граммовой стейке около 100 г протеина, значит, в день вы можете съесть не больше половины. Сейчас же в большинстве стран, особенно в США и Северной Европе, потребление белка как минимум в 2 раза выше нормы. Русские тоже едят много мяса, и я с большой степенью вероятности могу сказать, что это убивает русских.

Говоря о белковой норме, я имею в виду белок животного происхождения – мясо, рыбу, молочные продукты. Растительный протеин (им богаты орехи, нут, бобовые...) безвреден. Да и «перебрать» его очень сложно: чтобы получить 30 г белка, нужно съесть 300 г нута.

Эволюционный аргумент, что люди всегда ели много протеина, безосновательный. На самом деле не важно, что люди ели раньше.

Важнее, что полезно, а что вредно. Да, в эпоху палеолита охотники и члены их семей потребляли много мяса – тогда это был единственный источник питания для людей репродуктивного возраста. Но они и умирали в 40–45 лет!

В Японии, на острове Окинава, и в Южной Италии

«правильными», тоже не стоит: если вы съедите много хлеба, а потом тарелку пасты, то очень вероятно, что прибавите в весе. Но в целом сложные углеводы – это лучшее, что вы можете есть.

Я против белковых диет – диеты Аткинса, диеты Дюкана. Их поклонники говорят, что высокое

Минимум мяса и много растительной пищи, рыбы, макарон и круп – таким, по мнению исследователя, должно быть питание современного человека.

люди живут рекордно долго. И все истории про долгожителей так или иначе связаны с потреблением сложных углеводов.

Белок в их рационе преимущественно растительный. Из животного – рыба, морепродукты, а вот мяса они почти не едят... Конечно, перебирать с углеводами, даже

потребление протеина в течение недели-двух не вреднее, чем ожирение, которое сокращает жизнь. Но если вы действительно хотите избавиться от лишних килограммов, вам придется просидеть на такой диете не пару недель, а больше. В организме начнется дисбаланс микроэлементов. Уж лучше пост, как ►

в России, когда вы, наоборот, исключаете животную пищу.

Кстати, мне кажется, что пост в разных странах появился неспроста. Похоже, наш организм нуждается в такой вот «перезагрузке». Во время исследования на мышах мы обнаружили, что после циклов с 5-дневной низкокалорийной диетой у грызунов уменьшалось количество висцерального жира и, наоборот, повышалось количество бластных и стволовых клеток в некоторых органах, в том числе в мозге. В результате ускорялась нейронная регенерация, улучшалась память, способность к обучению. После нескольких лет испытаний мы убедились в том, что такая диета увеличивает среднюю продолжительность жизни мышей, снижает заболеваемость раком, уменьшает количество воспалительных заболеваний – в общем, от нее сплошная польза.

Мы повторили эти эксперименты с людьми. Исследование длилось два ме-



Полное голодание полезно только для дрожжей. Для организмов мышей и людей это большой стресс.

сяца, в каждом пять дней испытуемые сидели на специальной диете. Во время нее они не ели мяса – животный белок вообще отсутствовал. Первый день диеты включал в себя 10% белка, 56% жиров и 34% углеводов – итого 1090 ккал в сутки. На второй, третий, четвертый и пятый день участники получали 9% белка, 44% жира и 47% углеводов – всего 725 ккал в сутки. В остальное время

им можно было есть все что нравится, но при этом суточное потребление калорий не должно было превышать среднестатистическую норму (то есть участники эксперимента не должны были голодать или объедаться). В результате у испытуемых уменьшилось количество гормона ИФР-I, который ускоряет процессы старения и, как было доказано, связан с восприимчивостью к раку. Ди-

ета также увеличила уровень гормона IGFBR и снизила биомаркеры диабета и сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе уменьшился уровень глюкозы и С-реактивного белка без ущерба для мышечной и костной масс. Я думаю, у полученных результатов большой потенциал: мы можем добавить людям несколько лет жизни. Но что еще более важно, диета дает дополнительные воз-

возможности для борьбы с диабетом, раком, болезнями сердца и возрастными заболеваниями.

Людям сложно придерживаться строгого поста – «мягкую» же диету соблюдать проще.

Большинству здоровых людей она может быть рекомендована каждые 3–6 месяцев – насколько часто, зависит от окружности талии и состояния здоровья. В настоящее время мы тестируем эффект диеты в рандомизированном клиническом исследовании, в эксперименте участвуют больше 70 человек. И если результаты будут такими же позитивными, возможно, наша диета станет первым безопасным и эффективным способом улучшить состояние здоровья и увеличить продолжительность жизни. Но даже при благополучном исходе ее нельзя будет применять без рекомендаций врача: не все люди достаточно здоровы, чтобы серьезно менять свой рацион даже на 5 дней. Последствия для организма могут быть очень серьезными. ■

Результаты исследований



Режим и состав полуголодовок должен установить врач. Важно соблюдать особый баланс белков, жиров и углеводов.



Встань и *иди!*

СИДЕНИЕ ОПАСНЕЕ КУРЕНИЯ, УБИВАЕТ БОЛЬШЕ, ЧЕМ СПИД, И КОВАРНЕЕ, ЧЕМ ПРЫЖКИ С ПАРАШЮТОМ. ТАК УТВЕРЖДАЕТ АВТОР ИССЛЕДОВАНИЯ О ВРЕДЕ СИДЕНИЯ ДОКТОР МЕДИЦИНЫ И ФИЛОСОФИИ ИЗ КЛИНИКИ МАЙО И УНИВЕРСИТЕТА АРИЗОНЫ ДЖЕЙМС ЛЕВИН. НЕУЖЕЛИ ОН ПРАВ?



Как вид, человек не создан для сидения. Люди сидят всего 200 лет. Это следствие урбанизации и индустриализации. Сегодня мы сидим в среднем 13 часов в день, 8 часов уходит на лежание (сон), а на физическую активность остается всего 3 часа! Но многие и это время используют для сидения.

Если ежедневно мы делаем меньше 10 тысяч шагов, наш образ жизни считается малоподвижным.

При этом меняется обмен веществ. Глюкоза не поглощается мышцами, в результате в организме постепенно развивается так называемый метаболический синдром. Это сочетание повышенных артериального давления, уровня холестерина и триглицеридов в крови, избыточного веса, нарушение толерантности к глюкозе и инсулинорезистентность. Могут наблюдаться также жировой гепатоз печени, синдром ночного апноэ и нарушения пуринового обмена.

За последние 15 лет количество научных публикаций о вреде сидения достигло 10 000. Эксперты едины во мнении: сидение фактически вызывает больше проблем со здоровьем, чем курение. Решение «посидеть», как и решение «покурить», является нашим собственным. Значит, только мы можем принять решение от него избавиться.

ДЛИТЕЛЬНОЕ СИДЕНИЕ ПОВЫШАЕТ РИСК

онкологии...

В ходе исследования, результаты которого опубликовал Journal of the National Cancer Institute, были обследованы более 4000 человек, у которых выявили 69 случаев рака. Оказалось, что продолжительное сидение повышает риск разви-

тия рака прямой кишки, эндометрия и, возможно, легких. Имеются также данные, что длительное сидение повышает риск развития рака толстой кишки и молочной железы. Причем в группе риска оказались даже те «сидельцы», которые в свободное время ведут активный образ жизни. Прогноз ухудшают каждые лишние 2 часа сидения.

сердечно-сосудистых заболеваний...

Об этом написал American Journal of Epidemiology. Оказалось, что те, кто сидит больше 6 часов в день, умирают раньше тех, у кого сидение занимает 3 часа и менее. В исследовании, которое продолжалось 14 лет, участвовали 53 440 мужчин и 69 776 женщин. В начале исследования у них были хорошие показатели здоровья, но впоследствии оказалось, что у тех, кто долго сидел, уровень смертности от сердечно-сосудистых заболеваний был выше по сравнению с контрольной группой.

ожирения...

В исследовании, проведенном американской клиникой Майо, которая занимается коррекцией метаболических нарушений, группа испытуемых сидела по 8 часов каждый день (типичная ситуация для офисных сотрудников!). Половина участников не имела права покидать свое место, другая половина могла в течение дня вставать, чтобы размяться. По результатам эксперимента ➔

оказалось, что те, кто вынужден был сидеть, прибавили в весе, а те, кто мог вставать и двигаться – сохранили его неизменным. Другая причина набора веса у тех, кто мало двигался, заключается в том, что, когда мышцы мало сокращаются, снижается выработка фермента липопротеинлипазы (LPL), который сжигает жиры и снижает накопление жировых отложений.

диабета 2-го типа...

Сидение в течение длительного времени способствует скачкам уровня глюкозы в крови и развитию диабета 2-го типа. Статья, опубликованная в журнале *Diabetologia*, содержит анализ 18 исследований с участием 800 тысяч участниц, в ходе которых удалось убедительно доказать, что у много сидящих диабет 2-го типа развивается в 2 раза чаще, чем у тех, кто целый день сохраняет двигательную активность.

депрессии...

Ученые из австралийских университетов – Университета Виктории и Квинслендского университета – провели исследование, в котором приняли участие 8950 женщин в возрасте 50–55 лет. Их разделили на три группы: сидевшие меньше 4 часов в день, 4–7 часов в день и больше 7 часов в день. Как и предполагали, у женщин, которые просиживали больше 7 часов, симптомы депрессии встречались в 3 раза чаще, чем у тех, кто сидел менее 4 часов в день. О результатах



Ходьба по ступенькам – ЛИДЕР СРЕДИ ВСЕХ ВИДОВ НЕЗАМЕТНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ.

эксперимента рассказал журнал *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.

потери мышечной ткани...

Когда мы много двигаемся и активно их используем, наши мышцы гибки, эластичны, упруги и здоровы, а движение приносит нам только удовольствие. Суставы двигаются свободно, без дискомфорта и ограничения. Когда же в мышцах возникает напряжение, они сжимаются, теряют

эластичность и гибкость, их кровоснабжение ухудшается, а их масса уменьшается. Вот почему люди, которые большую часть жизни провели в офисных креслах, преждевременно становятся дряблыми и немощными.

беспомощности в старости...

Journal of Physical Activity & Health опубликовал результаты исследования, согласно которым сидячий образ жизни на 46% повышает вероятность

того, что в возрасте 60 лет мы станем немощными инвалидами, которые не в состоянии себя обслужить.

Список заболеваний, вызванных длительным сидением, можно продолжить. На «совести» длительного сидения также артрит, артериальная гипертензия, астма, синдром апноэ, бесплодие, боль в спине и суставах, варикоз и венозная недостаточность, геморрой, головная боль, деменция, запор, инфаркт, инсульт, импотенция, кифоз, недержание мочи, остеопороз, почечная недостаточность, радикулит, сексуальная дисфункция, туннельный синдром, тенденит, хроническая усталость, цереброваскулярные болезни, эмфизема легких, язвенная болезнь желудка.

И СНОВА NEAT?

Что же делать? Использовать незаметную физическую активность, ее еще называют скрытыми шагами. «ХП» уже не раз писал об этом. Аббревиатура NEAT образована из выражения Non-Exercise Activity Thermogenesis. Это расход энергии, который в течение дня приходится на совершение движений, не связанных со спортом. Коэффициент NEAT у всех людей разный. Чем подвижнее человек, тем выше у него этот показатель. Наверняка у вас есть такие коллеги или знакомые: они все время в движении, что-то поправляют, суетятся,

ходят по комнате, даже когда разговаривают по телефону, вскакивают в каждую рекламную паузу на ТВ, чтобы поделаться какие-то дела, лишний раз не садятся в транспорт, если можно пройти пешком. И делают это не потому, что так надо, а потому что им так привычно и удобно. А в результате за просто за день сжигают на 25% больше энергии, чем усидчивые люди. При этом могут вообще дополнительно не заниматься фитнесом! Уровень NEAT зависит от генов: один от рождения шустрый, другой – медлительный. Но коэффициент NEAT можно повысить. Увеличивайте количество скрытых шагов, переводя незаметную и неосознаваемую физическую активность в осознанную. И будет вам стройность!

Помогайте окружающим. Спустить тележку на лестнице для бабушки, придерживать дверь, помочь маме с коляской подняться в автобус – из таких мелочей и состоит секрет стройности тех, кто ничего для этого специально не делает. В офисе звонит телефон, а все напряженно ждут, когда кто-нибудь подойдет, чтобы не вставать со своего рабочего места? Вскрикивайте сами, даже если уверены, что звонят не вам.

Находясь дома, все время понемногу занимайтесь уборкой. Польза будет двойной – и в доме чистота, и у лишнего веса меньше шансов.

Интересные идеи можно позаимствовать у американки Марлы Силлы, автора книги о «летающих домохозяйках». Например, она советует ходить по дому в обуви на шнурках. Зачем? Все просто – потому что их труднее снять! Их не скинешь, чтобы прилечь на диван и вздремнуть. «И у вас нет никакого предлога, чтобы не вынести мусор или не отнести в машину коробку с вещами, которые вы собираетесь отдать». При желании в доме всегда найдется, что бы такого полезного сделать!

Регулярно вставайте из-за рабочего стола – за водой, за чаем, просто пройтись по коридору. Потягивайтесь, сделайте пару приседаний.

Старайтесь хоть немного прогуляться во время обеденного перерыва, а если обедаете в общепите, поищите кафе подальше.

Больше общайтесь с детьми, а не сидите на площадке, уткнувшись в смартфон. Игры с ними – отличная возможность не только больше двигаться, но и наладить хорошие отношения.

Разговаривайте по мобильному стоя, переминаясь с ноги на ногу. Если водите машину, паркуйте ее как можно дальше. Ходите при любой возможности – три десятиминутные прогулки – отличное подспорье для стройности. ➔

ТЕСТ

ВАМ УГРОЖАЕТ стул

(ТЕСТ ОТ ДЖЕЙМСА ЛЕВИНА)



- 1.** ВЫ СИДИТЕ НА РАБОТЕ?
- 2.** ВЫ ПОКУПАЕТЕ ЧЕРЕЗ ИНТЕРНЕТ?
- 3.** ВЫ СМОТРИТЕ ТЕЛЕВИЗОР БОЛЬШЕ 1 ЧАСА В ДЕНЬ?
- 4.** ВЫ КОГДА-НИБУДЬ ЕЛИ В МАШИНЕ ИЛИ НА ДИВАНЕ?
- 5.** ВЫ ЗНАКОМИЛИСЬ ЧЕРЕЗ ИНТЕРНЕТ?
- 6.** У ВАС ЕСТЬ УДОБНОЕ КРЕСЛО?
- 7.** ВИДНО ЛИ НА НЕМ УГЛУБЛЕНИЕ ОТ ПЯТОЙ ТОЧКИ?
- 8.** КОГДА ВЫ ПРИХОДИТЕ В ГОСТИ, ВЫ ИЩЕТЕ СРАЗУ ЖЕ МЕСТО, ЧТОБЫ ПРИСЕСТЬ?
- 9.** ВЫ ПРОВОДИТЕ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ В СОЦСЕТЯХ, ЧЕМ С ДРУЗЬЯМИ?
- 10.** БЫЛ ЛИ У ВАС СЕКС НА СТУЛЕ ИЛИ ФАНТАЗИИ О НЕМ?

«ДА» = 1 ОЧКО

РЕЗУЛЬТАТЫ

1-2 – начальная зависимость от сидения

3-5 – зависимость от сидения

6-8 – вы заложник сидения

9-10 – вы стулоголик



Первые 5 читателей- ниц, приславших анкету, получают в подарок

набор ЭкстроДерм от немецкой компании Дадо Сенс для сухой кожи, страдающей от мороза и ветра.

В комплекте очищающий гель, кремы для повседневного и экстренного ухода в случае покраснений и высыпаний.

Анкета

Кого вы хотели бы видеть на обложке нашего журнала?

Какие темы вас интересуют?

- ☐ Питание ☐ Фитнес
☐ Психология
☐ Истории успешного похудения

Какая статья в журнале вам понравилась больше всего?

Какая статья нуждается в дополнительных разъяснениях?

О чем бы вам хотелось прочитать?

Какие журналы вы читаете регулярно?

Ф. И. О.:

Адрес:

Тел.:

E-mail:

Ваш возраст: _____ лет

Семейное положение: _____

Образование: _____

Делитесь ОПЫТОМ

Вы успешно похудели и уже больше трех лет удерживаете результат? Вам есть чем гордиться, ведь это очень непросто – сохранять стройность и те привычки, которые к ней привели! Напишите нам о себе, и мы расскажем о вас читателям журнала!

НЕ ЗАБУДЬТЕ ПРО ФОТО!

Пожалуйста, пришлите вместе с анкетой фотографии до похудения и ваши сегодняшние.

Анкету можно прислать по почте: 127994, ГСП-4, Москва, Бумажный пр., 14, стр. 1
или в отсканированном виде по электронному адресу: hp@zdr.ru



Маска, я тебя знаю

СИТУАЦИЯ, КОГДА ТЫ НЕ БОЛЕН, НО И НЕ ЗДОРОВ, НИ ОДИН КОНКРЕТНЫЙ ДИАГНОЗ НЕ ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ, А ЛЕЧЕНИЕ НЕ ДАЕТ ЖЕЛАЕМОГО ЭФФЕКТА, ВСТРЕЧАЕТСЯ ЧАСТО. ОСОБЕННО, ЕСЛИ ПРИЧИНА – НАРУШЕНИЕ ФУНКЦИЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ. ИМЕННО ОНО ЧАСТО МАСКИРУЕТСЯ ПОД ДРУГИЕ НЕДУГИ.

Текст: АННА ЛУШНИКОВА

Щитовидная железа – очень важный гормональный орган, регулирующий обмен веществ, теплообмен, работу нервной системы. С ним связано множество предубеждений и мифов. О нем либо забывают вовсе, либо переоценивают его роль в проблемах, связанных с состоянием здоровья. Тем не менее заболевания щитовидной железы – одни из самых распространенных в мире и стоят в одном ряду с диабетом и болезнями сердечно-сосудистой системы. Ситуация чем-то похожа на заряженное ружье: функцию заряда выполняет генетическая предрасположенность, а роль спускового крючка – факторы внешней среды: стрессы, инфекции, инсоляции, дефицит йода. Если оно так «выстрелит», возникают нарушения в работе щитовидной железы. Ее активность и, соответственно, уровень гормонов в крови могут как снижаться, так и повышаться. Разными в этих случаях будут не только методы лечения, но и «маски», под которыми часто скрываются такие состояния.

1

ЕСЛИ ГОРМОНОВ МАЛО...

ЦВЕТ КОЖИ. Вы заметили, что кожа стала желтоватой с персиковым оттенком, совсем как у девушек на полотнах художников Энгра и Фрагонара: томных, полноватых, с нежным утолщением верхней части шеи и янтарным цветом лица и тела. Первое, что приходит в голову, – у меня желтуха. Иногда диагноз «гепатит» ставят даже врачи, забывая о том, что такой цвет кожи бывает и при недостаточной функции щитовидной железы – гипотиреозе. Дефицит ее гормонов в крови нарушает превращение желтого пигмента каротина в витамин А, что происходит в организме здорового человека.

СКЛОННОСТЬ К ЗАПОРАМ. Вы думаете, что у вас проблемы с пищеварением, а на самом деле это может быть тот же гипотиреоз. Камни в желчном пузыре – тоже одна из типичных «масок» недостатка гормонов щитовидной железы.

ПОБАЛИВАЕТ СЕРДЦЕ. Вы уверены, что это обычный невроз? Стоит проверить щитовидную железу. Ведь нехватка ее гормонов влияет на работу сердца, может вызывать замедление ритма – менее 60 ударов в минуту, сердечную недостаточность, пониженное артериальное давление (у 30% больных) или, напротив, повышенное. Гипотиреоз нередко сопровождается дефицитом железа и других жизненно необходимых веществ – например, фолиевой кислоты.

ЛИШНИЙ ВЕС. Если худеете с трудом, нужно в первую очередь проверить работу щитовидной железы. Недостаток гормонов нарушает обмен веществ, в первую очередь липидный: в крови накапливается избыток холестерина, развиваются атеросклероз и ожирение.

РАССТРОЙСТВА МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА. Менструации могут стать нерегулярными или прекратиться совсем. При гипотиреозе нередко снижается либидо, развивается сухость влагалища, могут образоваться миомы, поликистоз яичников, растут волосы на лице, животе, груди.

ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К ХОЛОДУ. Поскольку гормоны щитовидной железы ответственны за терморегуляцию, ➔



при их нехватке нередко снижается температура тела – до 30°C. Человек постоянно мерзнет, даже летом, чувствует вялость и усталость. Другим проявлением гипотиреоза может быть склонность к частым инфекциям. Это связано с отсутствием стимулирующего влияния тиреоидных гормонов на иммунную систему.

НОЧНОЙ ХРАП. Из-за нарушения водно-солевого обмена появляются отеки. Если отекают язык и гортань – досаждают храп. Отек голосовых связок понижает тембр голоса. Могут пострадать и органы чувств – возникают расстройства зрения (особенно сумеречного), снижается слух, мешает звон в ушах. Отечные ткани сдавливают нервы в канале запястья, и из-за этого появляется онемение в руках.

БОЛЬ В СУСТАВАХ. Причиной артрита может быть все тот же гипотиреоз. Он вызывает нарушения обмена веществ, связанные с увеличением уровня мочевой кислоты в организме, и, как следствие, подагру.

ДЕПРЕССИЯ. Установлено, что от 8 до 14% пациентов, направленных к специалисту с диагнозом «депрессия», на самом деле страдают гипотиреозом. Часто эти два заболевания трудно отличить, особенно в начальной стадии гипотиреоза, когда депрессия может быть единственным симптомом.

ПРАВИЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ. Проблема таких больных в том, что они обращаются к узким специалистам – гинекологу, окулисту, кардиологу, которые начинают лечение симптомов заболевания, в то время как необходимо выявить и устранить их общую причину: недостаток гормонов щитовидной железы. Вы должны обратиться к эндокринологу, сдать анализ крови для определения уровня тиреотропного гормона (ТТГ), и если будет выявлен гипотиреоз, начать лечение – прием гормональных препаратов. Выработка гормонов щитовидной железой не восстанавливается, заместительная терапия при гипотиреозе является пожизненной. Вы не должны прекращать лечение даже при другом заболевании или приеме иных препаратов.

2

ЕСЛИ ГОРМОНОВ МНОГО

ВЫ СИЛЬНО ПОХУДЕЛИ В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ, ЧАСТО РАЗДРАЖАЕТЕСЬ ПО ПУСТЯКАМ, ИСПЫТЫВАЕТЕ ПОСТОЯННЫЕ ПЕРЕПАДЫ НАСТРОЕНИЯ. Такое состояние нередко связано с избыточной продукцией гормонов щитовидной железы. Чаще всего этим недугом страдают достаточно молодые женщины с определенной наследственной предрасположенностью. У них происходит некий сбой в работе иммунной системы, в результате развивается тиреотоксикоз – тяжелое состояние, связанное с избытком гормонов щитовидной железы в организме. Появляются сильная слабость, аритмии, резко теряется вес.

ПРАВИЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ. Существуют различные методы лечения этого заболевания. Прежде всего это длительный прием препаратов (но не более 1,5 лет!), блокирующих выработку гормонов щитовидной железы. Метод перспективен только в случае небольшого увеличения органа, и эффективность его, к сожалению, невелика – около 30%.

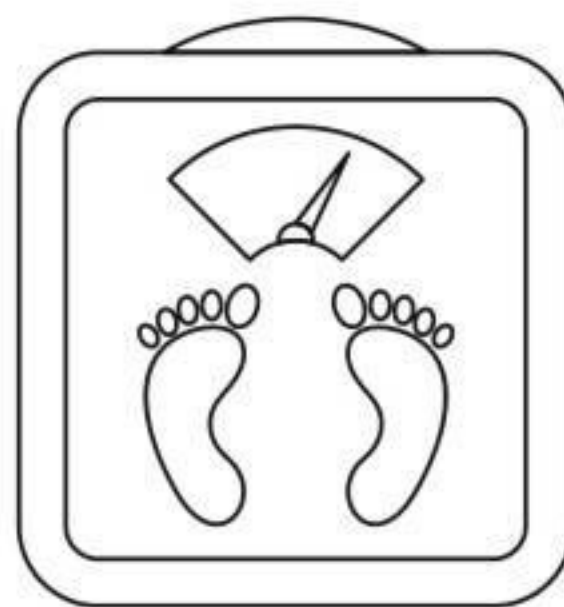
В остальных случаях требуется радикальное лечение: хирургическое удаление большей части щитовидной железы или разрушение ее радиоактивным йодом. В нашей стране, к сожалению, последний подход используется очень редко. Кроме того, многие люди страдают радиофобией – боязнью всего, что связано с радиоактивностью. На самом же деле этот метод достаточно безопасный и эффективный. Радиоактивный йод поступает в организм в ничтожных дозах, действие которых строго рассчитано. Так что опасность для организма минимальна. При этом удается обойтись без оперативного вмешательства.

3 МИФА О ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЕ

Если вы чувствуете «ком в горле», не в порядке щитовидная железа. Ощущение «кома в горле» необязательно связано с увеличением щитовидной железы. Неприятные ощущения в области шеи – конечно, повод показаться эндокринологу. Хотя в этих случаях патология щитовидной железы обычно отсутствует. Причина чаще всего в другом – у женщин с особо «трепетным» отношением к миру разлаживается нервная регуляция. Вспомните, ведь «перехватывает горло» чаще всего от волнения! А пациенты даже с большим зобом особо неприятных ощущений в области шеи часто не испытывают.

Янтарь лечит больную щитовидку. Бусы из янтаря, настои на перегородке грецкого ореха, фейхоа, хурма – эти средства, как правило, оказываются бесполезными. Одна пациентка целых 30 лет носила на шее янтарь, а зоб у нее тем временем увеличивался.

Чем больше йода, тем лучше. Любители использовать в качестве источника йода его спиртовой раствор и раствор Люголя сильно рискуют. В этих препаратах содержится огромное количество йода, прием которого может привести к блокаде щитовидной железы. Для профилактики и лечения состояний, вызванных дефицитом йода, эти растворы использовать категорически запрещено. С другой стороны, в огромном количестве продуктов и биодобавок, которые традиционно относят к источникам йода, он вообще отсутствует. Для профилактики заболеваний, связанных с йодным дефицитом, достаточно использовать йодированную соль. ■



Комфортно ли вам с вашим весом?

НЕКОТОРЫЕ ЛЮДИ НЕ СТРЕМЯТСЯ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ, ПОСКОЛЬКУ ОНИ ИМ СОВЕРШЕННО НЕ МЕШАЮТ ЖИТЬ. МОЖЕТ, ВЫ ИЗ ИХ ЧИСЛА? ВЫБИРАЙТЕ ОТВЕТЫ И СКЛАДЫВАЙТЕ БАЛЛЫ.

1. Вам надо завязать шнурки на ботинках. Ваши действия?

- Я не ношу такую обувь, потому что мне неудобно наклоняться и завязывать их – **1**
- Нагнусь, неважно, сидя или стоя – **3**
- Сидя или стоя поставлю ногу на скамеечку или галошницу – **2**

2. Узкая прямая юбка...

- Требуется идеально плоского живота – **2**
- Увы, не мой фасон: акцентирует валики на бедрах и полный живот – **1**
- Не позволяет широко шагнуть, зато подчеркивает фигуру – **3**

3. Нужная вещь высоко на антресолях. Как вы ее достанете?

- Встану на что-нибудь надежное, что выдержит мой вес – **2**
- Попрошу мужа или сына помочь – **1**
- Возьму какую-нибудь табуретку и дотянусь с нее – **3**

4. В общественном транспорте вам...

- Не хватает сидячих мест, часто приходится стоять – **2**
- Все удобно – **3**
- Некомфортно: мало места между сиденьями, сами они узкие – **1**

5. Вы сидите в низком глубоком кресле, вам надо подняться. Ваши действия?

- Попрошу помощи мужа или сына, а вообще-то я сажусь на что-нибудь повыше – **1**
- Просто встану, а в чем сложность-то? – **3**
- Обопрусь на подлокотники и встану – **2**

6. Автобус, который ходит раз в час, подъезжает к остановке, а вы еще только идете к ней. Ваши действия?

- Побегу и догоню – **3**
- Постараюсь пойти быстрее, может, успею – **2**
- Буду махать руками и кричать входящим пассажирам, чтобы те попросили водителя меня подождать – **1**

7. В хозяйственном порыве купили два кочана капусты, а лифт сломался или его нет вовсе. И надо поднять на 5-й этаж сумку с ними. Вы...

- Идете – **3**
- Идете, но отдыхаете на каждой площадке – **2**
- Ругая себя за неосмотрительность, просите семью или соседей помочь – **1**



21–17 – Вес действительно ничуть не мешает вам жить. Похоже, вы умеете следить за своей физической формой.

16–11 – Ваш вес несколько затрудняет вам жизнь, но вы предпочитаете этого не замечать. Может быть, усилия, затраченные на игнорирование очевидного, лучше потратить на похудение?

10–7 – Похоже, вы весите слишком много и зависите от своих лишних кило. Не рано ли вам чувствовать себя пожилой пенсионеркой и так же жить? ■

С НОВЫМ ГОДОМ, *с новым весом*

САМАЯ ВАЖНАЯ ПОБЕДА – ПОБЕДА НАД СОБОЙ. ЧТОБЫ ПОМОЧЬ НАМ СПРАВИТЬСЯ С ЛИШНИМИ КИЛОГРАММАМИ, КОМПЛЕКСАМИ, ПЛОХИМ НАСТРОЕНИЕМ, НА СТРАНИЦАХ ЖУРНАЛА ВЕДЕТ СВОЙ ТРЕНИНГ ПИСАТЕЛЬНИЦА И ПСИХОЛОГ ЮЛИЯ СВИЯШ



С нового года у нас традиционно начинают новую жизнь. Запал велик, и в предпраздничном массовом психозе можно наобещать себе чего угодно. Предлагаю поработать с вашими «новогодними самопожеланиями» в ином ключе, нежели это случается обычно. Итак, вы хотите похудеть, изменить образ жизни, привычки, питание?

ЖЕЛАНИЕ – ЕЩЕ НЕ ЦЕЛЬ

Хотеть чего-то – очень хорошо. Значит, вы пока не утратили интереса к жизни. Однако желание еще не означает, что события произойдут сами собой – хотя некоторые думают, что если чего-то очень сильно хочешь, оно случается. Да, иногда так действительно бывает, но если вы уже не первый год мечтаете избавиться от лишнего веса – это другая история. Желание – это всего лишь повод поставить цель. Большинство людей, к сожалению, с целями работать не умеют. Поэтому всё ограничивается загадыванием желания под бой курантов. Это, конечно, замечательно, но недостаточно. Цель отличается от желания двумя принципиальными моментами. Во-первых, желание вас ни к чему не обязывает. А цель – это то, за что вы взяли стопроцентную ответственность. Хотите ли вы похудеть, найти другую рабо-

ту, выйти замуж (развестись) или выучить иностранный язык. Пока вы не готовы сказать: «Это зависит только от меня» – вы находитесь на стадии мечтания.

Второе отличие состоит в том, что цель имеет конкретную формулировку. Если вы хотите похудеть в течение года, поставьте четкие сроки и укажите вес, которого планируете достичь к этому времени. Например: к первому июля 2017 года я буду весить ... кг. К первому января 2018 года я буду весить ... кг. Эту формулировку НЕОБХОДИМО написать. Вы увидите, что цели записанные реализуются гораздо эффективнее, чем те, которые вы просто держите в памяти.

Напечатайте или напишите это крупно и красиво. Очень хорошо, если рядом вы приклеите свою фотографию – из тех времен, когда были в этом весе. Есть, правда, одно уточнение: фото обязательно должно вам нравиться. Нет подходящего – вырежьте из журнала снимок женщины, которая весит примерно столько, сколько вы хотите весить, и наклейте ее рядом с вашей целью. Всю эту красоту повесьте дома на видное место. Лучше на холодильник. Или на компьютерный столик. Позвольте вашим домашним пошутить над вашим творчеством, не обижайтесь на их реакцию, и очень скоро все от вас отстанут. ➤

Желание – это всего лишь повод поставить цель. Большинство людей, к сожалению, с целями работать не умеют.

ПОЭТОМУ ВСЁ ОГРАНИЧИВАЕТСЯ ЗАГАДЫВАНИЕМ ЖЕЛАНИЯ ПОД БОЙ КУРАНТОВ. ЭТО, КОНЕЧНО, ЗАМЕЧАТЕЛЬНО, НО НЕДОСТАТОЧНО.

ПРОБЛЕМА ИЛИ ВОЗМОЖНОСТЬ

Есть такая старая поговорка: кто хочет, тот ищет возможности. Кто не хочет, тот ищет оправдания.

Это не просто народная мудрость. Эффективность в достижении целей измеряется конечным результатом, а не количеством потраченных усилий, разговоров, страданий и оправданиями, почему вы не смогли это сделать. Очень важно, в каком контексте вы смотрите на свою

на вдохновляющую возможность, вам будет легко и интересно, у вас будут силы и желание.

ЧТОБЫ НЕ СБИТЬСЯ, У МЕНЯ ЕСТЬ ПЛАН

После того как вы сформулировали вашу цель, составьте план ее достижения. План составляется на весь срок, вплоть до реализации вашей цели. Напишите список действий, которые вы произведете, чтобы ваша цель осуществилась.

Например, распишите систему, по которой будете питаться, запланированные физические нагрузки. Укажите, чего вы не будете делать никогда, ни при каких обстоятельствах. Напишите, что вы предпримете в случае возникновения соблазнов и привычных отговорок – ведь вы уже знаете все свои «слабые места».

Ваш план должен иметь четкие сроки. Напротив каждого пункта укажите дату. Каждый день делайте что-то, что приблизит вас к достижению вашей цели. Пусть это будет какая-нибудь мелочь, на первый взгляд ничего не значащая.

Чтобы вам было легче видеть, как вы продвигаетесь на пути к результату, разбейте вашу цель на промежуточные этапы. Чего вы достигнете за месяц, чего – за неделю. Это очень хорошо дисциплинирует, и вы сможете легко отследить свои маленькие достижения.

НАМЕРЕНИЕ ПЕРВИЧНО, ОБСТОЯТЕЛЬСТВА ВТОРИЧНЫ. ЭТА ФИЛОСОФИЯ И **отличает людей успешных от тех, у кого вечно какие-то проблемы.**

цель – как на проблему или как на возможность. Это ваша исходная предпосылка. И именно она влияет на тот результат, который вы получите в итоге. Факты – ничто. Ваше отношение к фактам – все. Ни один факт не является ужасным или прекрасным без вашей оценки. Жизнь не такая, какая она есть, а такая, какой ее видите вы.

Если вы видите вашу цель как проблему, то во всех своих действиях будете исходить из того, что это проблема. Вам будет тяжело, неохота, вам будет жаль себя. Если вы смотрите на то же самое, как

ЖИВИТЕ СЕЙЧАС

После того как вы записали вашу цель (или цели) и составили план, задайте себе три вопроса. Когда моя цель будет достигнута,

КАК Я БУДУ СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ?

ЧТО Я БУДУ ДЕЛАТЬ?

КАК ВООБЩЕ ИЗМЕНИТСЯ МОЯ ЖИЗНЬ?

Предположим, вы ответили так:

Я БУДУ БОЛЕЕ УВЕРЕННОЙ И ЖИЗНЕРАДОСТНОЙ.

Я БУДУ ИСКАТЬ НОВУЮ РАБОТУ.

Я БУДУ БОЛЬШЕ ОБЩАТЬСЯ С ИНТЕРЕСНЫМИ ЛЮДЬМИ.

И все это начинайте делать уже сейчас, не дожидаясь, пока станете «другой».

Почувствуйте, что реализация ваших планов зависит от вас, а не от обстоятельств. И с этим ощущением идите к своим целям.

Начинайте излучать радость и уверенность, ищите новую работу, общайтесь.

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ НА ЗАВТРА, НА СЛЕДУЮЩИЙ МЕСЯЦ, НА СЛЕДУЮЩИЙ ГОД.

ВЕДЬ ЖИЗНЬ – ОНА ВСЕГДА СЕГОДНЯ. ■

Худеем ПРАВИЛЬНО

Оформить подписку на бумажную версию издания вы можете в любом отделении «Почты России».

Назовите оператору название подписного агентства, индекс подписки на журнал «Худеем правильно» и период подписки.



РОСПЕЧАТЬ

18027

Стоимость подписки – **107 руб. 49 коп.**
(за минимальный срок подписки – **1 мес.**).
Максимальный срок подписки – **6 мес.**,
стоимость – **537 руб. 45 коп.**

МАП

24211

Стоимость подписки – **79 руб. 75 коп.**
(за минимальный срок подписки – **1 мес.**).
Максимальный срок подписки – **6 мес.**,
стоимость – **398 руб. 75 коп.**

В 1918 ГОДУ
АМЕРИКАНСКАЯ
ЖЕНЩИНА-ВРАЧ
ЛУЛУ ХАНТ ПЕТЕРС
СОВЕРШИЛА ПРОРЫВ
В ДИЕТОЛОГИИ,
ПРЕДЛОЖИВ
ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ФИЗИЧЕСКИЙ ТЕРМИН
«КАЛОРИЙНОСТЬ»
ДЛЯ ПОДСЧЕТА
ПИТАТЕЛЬНЫХ
СВОЙСТВ РАЗНЫХ
ПРОДУКТОВ.
И ХУДЕЮЩИЕ ВЗЯЛИСЬ
ЗА ВЫЧИСЛЕНИЯ...



Текст: **МИХАИЛ ГИНЗБУРГ**

Зачем считать калории?

Взрослый человек потребляет в день в среднем 2000–2500 ккал. Если снизить калорийность ниже 1800 в день, то получим гипокалорийный режим. Умеренный – если суточная калорийность укладывается в 1500–1800. Жесткий – если 900–1400, и выраженно низкокалорийный – если ниже 800. Энергия (пресловутые калории) содержится в жире, белках и углеводах. Причем в жире ее в 2 раза больше, чем в углеводах или белке – 9,3 ккал

против 4,1 ккал на грамм. В диетологии термины «калория», «килокалория» и «ккал» являются синонимами. Из физики 1 ккал – это количество тепла, позволяющее нагреть один литр воды на один градус при давлении в одну атмосферу. Я часто встречаю людей, которые самой действенной похудательной мерой считают подсчет калорий. И многие пытаются их считать. Но часто результата не получают: вес либо не снижается вовсе, либо зна-

чительно меньше ожидаемого. И остается у людей ощущение, что со своей проблемой им не справиться. Однако так ли уж правы те, кто настаивает на подсчете калорий? Нет ли у этой техники каких-то встроенных противоречий? Ведь помогай эта мера всем и всегда, мы давно бы отказались от других диетологических рекомендаций. Однако не все в нашем похудении подчиняется логике. Противоречий у подсчета калорий хоть отбавляй. Вот лишь некоторые из них.

Противоречие 1

КАЛОРИИ КАЛОРИЯМ РОЗНЬ

Казалось бы, какая разница, в каком виде в организм поступает энергия? Белки ли это, жиры или углеводы? Все сгорит, все обратится в калории. Однако разница имеется, и существенная. Как оказалось, все дело в том, что жиры мы можем с легкостью накапливать, а вот белки или углеводы нам складывать особенно некуда, их мы вынуждены тратить на текущие энергетические нужды. И поэтому еда, преимущественно жирная, при достаточно высокой калорийности (и жирогенности) представляется нам не особенно сытной. Действительно, какой смысл включать механизм сытости и прекращать есть, если весь этот избыточный жир можно благополучно сложить в запас? Совсем другое дело – белки и углеводы: если организм особо не может их накапливать, значит, он просто обязан включать чувство сытости и останавливать еду уже при сравнительно небольшом их потреблении. Во всем вышесказанном, кстати, каждый из нас

может легко убедиться. Вот смотрите: бутерброд с нежирным мясом и примерно такой же по размерам бутерброд с жирным мясом или салом. Калорийность во втором случае может быть раза в три выше, чем в первом. Но будет ли в три раза выше сытность? Миска нарезанных овощей и зелени, где в качестве заправки лимонный сок или соевый соус, и такая же миска овощей с растительным маслом (20–25 г жира – 180–220 ккал). Та же тема. Калорийность во втором случае может быть в 3–4 раза выше, чем в первом, а сытность? И так далее.

Вот и получается, что если человек питается в основном нежирной пищей, при вполне удовлетворительной сытости он может обходиться значительно меньшим количеством калорий, чем при более жирном питании. Ну и какой смысл просто считать калории? Гораздо больше пользы было бы от уменьшения жирности рациона.

Чем меньше мы едим, тем труднее нашему организму приспособиться и извлечь недостающую энергию из запасов. ВОТ ПОЧЕМУ ПРИ ЗНАЧИТЕЛЬНОМ СНИЖЕНИИ КАЛОРИЙНОСТИ РАЦИОНА ПОТЕРЯ ВЕСА ПРИОСТАНАВЛИВАЕТСЯ. ВЫВОД: НАДО ЕСТЬ БОЛЬШЕ ТОЛЬКО ТОЙ ПИЩИ, КОТОРАЯ БЫСТРЕЕ ВЫЗЫВАЕТ ЧУВСТВО СЫТОСТИ. ЭТО БЕЛКИ И СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ.

Противоречие 2

НЕ ТОЛЬКО В КАЛОРИЯХ ДЕЛО

Доказано, чем чаще человек ест, тем меньше ему надо калорий, чтобы наесться. Далеко не все равно и с какой скоростью всасываются питательные вещества в кишечнике. Если слишком быстро, организм переключается на накопление запасов и начинает требовать все новых и новых порций пищи. Если же питательные вещества усваиваются медленно, организм использует их на текущие нужды и мы долго чувствуем себя сытыми, бодрыми и энергичными. Скорость всасывания питательных веществ прямо зависит от содержания в пище пищевых волокон – клетчатки. Чем ее больше, тем медленнее углеводы и жирные кислоты проникают из кишечника в кровь. И опять получается, что гораздо больше пользы, если будем есть почаще и озаботимся достаточным содержанием в пище клетчатки. ➡

Противоречие 3

ЛЮДИ ХУДЕЮТ ВО ВСЕ НЕ ОТ ТОГО,
ЧТО МАЛО ЕДЯТ

Не правда ли, звучит парадоксально? А отчего же тогда они худеют? А оттого, что они расходуют жир в количествах больших, чем потребляют с пищей! И только от этого. Если бы похудение можно было вызвать простым уменьшением потребления еды, у нас было бы значительно меньше проблем. Примерно высчитал, сколько тратишь, примерно высчитал, сколько ешь, уменьшил количество потребляемых калорий и пошло дело... Но на самом деле в ответ на такое уменьшение потребления пищи (энергии) организм старается сократить свои энерготраты. Уменьшается образование тепла, и мы чувствуем зябкость, появляется мышечная слабость, снижается желание как-то проявлять себя, куда-то ходить и что-то делать. Плюс ощущение голода разной степени выраженности. Мы понимаем, что чем значительнее сокращение расхода энергии, тем менее выражен эффект снижения веса. Можно ли это явление предотвратить? Да, можно. Во-первых, человек должен четко представлять, зачем ему это похудение нужно. Ведь мотив делает нас упорными и целеустремленными, он повышает активность адреналина стимулирует расход жира. Во-вторых, не следует увлекаться снижением калорийности питания. Помните: чем меньше мы едим, тем труднее нашему организму приспособиться и извлечь недостающую энергию из запасов. В-третьих, нужно подключать все, что может повысить наш мышечный тонус. Ведь тонус напрямую связан с расходом энергии, со стимуляцией расщепления жира в мышцах. Используем прогулки, танцы, тонизирующие упражнения и, наоборот, исключаем изнурительные нагрузки, оставляющие после себя длительный шлейф утомления, в обязательном порядке нормализуем сон. Ведь когда мы выспались, мы чувствуем себя бодрее и тонус наш выше, да и на душе как-то спокойнее – опять же меньше тяга «заедать» разные неприятности...

Противоречие 4

КАК НИ СЧИТАЙ, ТОЧНО
ВСЕ РАВНО НЕ ПОДСЧИТАЕШЬ

В таблице можно найти примерную калорийность яблока или яйца, но попробуйте найти там калорийность беляша или порции пельменей, тарелки супа или гуляша. Конечно, выход из положения найти можно: есть только то, что приготовил сам, старательно подсчитывать калорийность всего, что сложил в кастрюлю, а потом делить на количество порций. Но и здесь неизбежны проблемы. То же мясо. В таблице приведена лишь примерная калорийность того или иного сорта. Но что там сорт, когда калорийность разных кусочков может отличаться чуть ли не раза в два, в зависимости от того, насколько этот кусочек жирный!

Да и цифры в разных таблицах могут здорово отличаться. Например, в одних таблицах приводится калорийность сыра порядка 590 ккал, в других – 330. А все дело в том, что в первом случае считают жирность по ГОСТу в высушенном образце, а она там составляет 50%, во втором – фактическую жирность, которая примерно в половину меньше.

Ну и, согласимся, сама процедура, когда вместо того, чтобы спокойно и с удовольствием есть, я должен все взвешивать, что-то на что-то множить, складывать и делить, а результаты записывать, нравится далеко не всем и не всегда.



Противоречие 5

НУ, ПОСЧИТАЛ, НУ, ПОХУДЕЛ,
ДАЛЬШЕ-ТО ЧТО ДЕЛАТЬ?

Собственно, это касается всех методов: от чего бы ты ни похудел, поддержание веса тоже требует определенных усилий, определенных перемен в образе жизни и питании. Что может предложить метод подсчетов – продолжить считать калории, может быть, увеличив теперь их потребление, скажем, до 2000 в день.

И вот тут-то обычно терпение у большинства доживших до этой стадии иссякает. Еще бы, когда основной темой жизни была борьба за каждые сброшенные 100 г, мы как-то соглашались терпеть все эти

неудобства, питаться только приготовленным дома, преодолевать соблазны съесть что-то очень вкусное, но неизвестное в плане калорийности, считать, записывать и снова считать. Сейчас же, когда цель достигнута, такого мотива нет. И человек все чаще пропускает подсчеты, соблазняется тем или иным блюдом в надежде снова взять себя в руки. Потом срывы случаются все чаще, вес начинает расти...

Итак, как видите, если все усилия сводить только к подсчету калорий и не учитывать приведенные выше обстоя-

тельства, то вероятность хорошего результата значительно снижается. Но вот если все это учитывать, ограничивать по возможности содержание жиров и сахаров, есть почаще, увеличить долю пищевых волокон, совершать прогулки да еще для пущей верности считать калории? А еще если предположить, что сами эти подсчеты представляются интересным, познавательным и не таким уж утомительным занятием? Тогда подсчет калорий может помочь. Но и в этом случае позвольте дать вам несколько советов.

Во-первых, считая калории, ни в коем случае не соревнуйтесь с собой и не стремитесь к рекордам, не пытайтесь во что бы то ни стало уложиться в некий назначенный себе коридор калорийности. Вы живете в меняющихся обстоятельствах, соответственно, и потребность в энергии у вас может меняться. Помните, что небольшое ограничение калорий может быть более эффективным, чем значительное, и будет переноситься с большим комфортом. Поэтому используйте подсчет калорий не столько чтобы съесть поменьше, сколько, наоборот, чтобы не получилось, что еды у вас слишком мало.

Во-вторых, учитывайте, что потребность в калориях зависит от дня недели – в выходные она процентов на 20 больше, чем в будни. Выше она и во вторую фазу женского цикла, по сравнению с первой.

В-третьих, дело пойдет быстрее и легче, если вы заранее продумаете свой рацион на завтра, произведете все расчеты, примерно распределите еду на порции.

В-четвертых, делайте поправки при определении калорийности некоторых продуктов. Например, в таблицах калорийность макарон и круп приведена на 100 г их сухого веса. Но при варке они увеличивают свой вес, а калорийность их снижается примерно в 4–5 раз.

В-пятых, сохраняйте навыки подсчета калорий в течение длительного времени, может быть, всей жизни. Поддержание умеренной калорийности питания в совокупности с другими правилами снижения жирогенности пищи и повышения ее насыщающих свойств будет надежно страховать вас от набора веса. ■

ФРАНЦУЗСКИЕ КРЕПЫ, АНГЛИЙСКИЕ ПЕНКЕЙКС, ИНДИЙСКИЕ ДОСА – БЛИНЫ ЕСТЬ У ВСЕХ НАРОДОВ. НА МАСЛЕНИЦУ ИХ ЕДЯТ ДАЖЕ ХУДЕЮЩИЕ! ОСОБЕННО ЕСЛИ ПРИГОТОВИТЬ ИХ ОБЛЕГЧЕННУЮ ВЕРСИЮ.

БЛИН!

Название «блин» – искаженное древнерусское слово «млин», образованное от глагола «молоть». Так называли изделие из намеленных злаков – ржи, пшеницы и др.

Примерная калорийность блинов без сметаны и начинки – 180–200 ккал на 100 г.

Калорийность блинов уменьшится, если:

- 1) Сделать тесто только на белках, без желтков.
- 2) Замешать его на обезжиренном молоке или кефире.
- 3) Заменить две трети пшеничной муки соевой.
- 4) Спечь блины на антипригарной сковороде без масла.
- 5) Не лить масло на сковороду, а смазывать ее половинкой картофелины или луковицы, окуная их срезом в масло.
- 6) Сделать блины с припеком, добавив в тесто мелко нарубленные яблоко, капусту, тыкву.
- 7) Подать к блинам сметану жирностью 10% или натуральный йогурт.

В Европе слово blini используется без перевода для обозначения русских блинов.

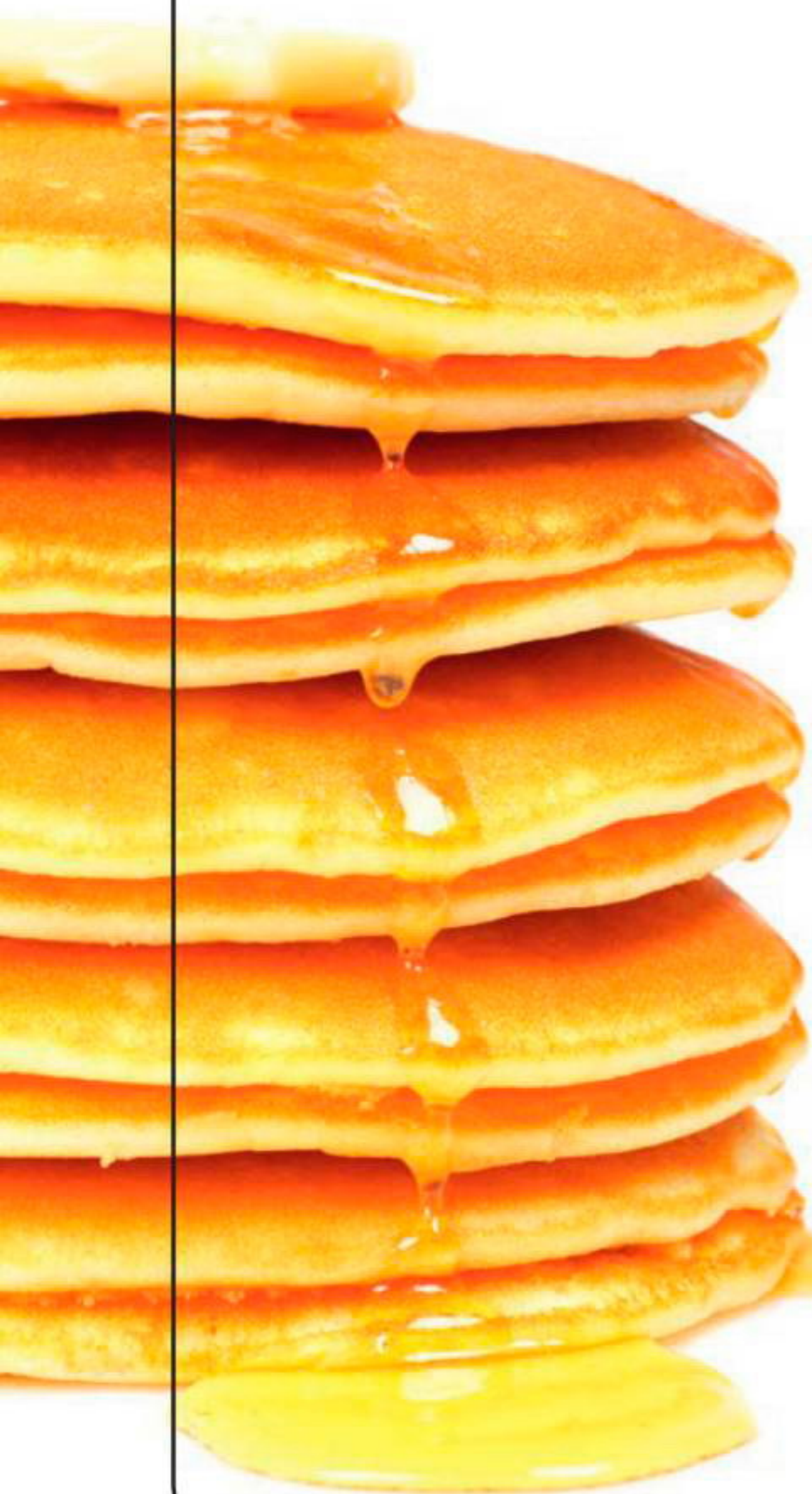
С двух сторон блин прожаривается за 2 минуты.

В Древней Руси блины были атрибутом поминок.

Первые блины отдавали нищим, чтобы они помянули усопших. Блины участвовали и в свадебном обряде. Если невеста оказывалась не девственницей, зять дарил теще блин с выеденной посередине дыркой.

Самый большой в мире блин испекли в Москве в 2010 году. Он был не круглым, а в виде ленты. Из специального агрегата в течение трех часов блинное тесто подавалось на транспортер, который поджаривал его. Затем от блинной ленты отрезались порции, а специальный счетчик фиксировал их количество. В результате накормили 5620 человек. Общая длина блина составила 1 км, площадь – 150 кв. м, а масса – 300 кг.

В Англии почти 600 лет проводят блинные гонки. Участникам надо пробежать дистанцию, подбрасывая блин на сковороде. Победит тот, кто финиширует первым, не уронив его. ■





практикум
**«Худеем
ПРАВИЛЬНО»**

*Как перестать сидеть
на диетах и похудеть
по-настоящему.*

ИЗМЕНЕНИЯ В РАСПИСАНИИ

ЗА СПИНОЙ – ЗИМА С БЕСКОНЕЧНЫМИ ПРАЗДНИКАМИ, ВПЕРЕДИ – ВЕСНА И ОЧЕРЕДНОЙ БУМ ГОЛОДНЫХ ДИЕТ. НО НЕ В НИХ СЕКРЕТ ХОРОШЕЙ ФОРМЫ.



Сезонные голодные или полуголодные диеты – это грабли, на которые многие из нас из года в год наступают. Эффект быстрый, но столь же краткий, процесс мучительный. Разве дисгармоничный путь может привести к гармоничной форме? Важно не только то, что мы едим, но и как. А самое главное – как часто. Многие, теперь уже поклонники системы «Худеем правильно» поначалу не могли поверить, что для похудения надо, во-первых, есть. Во-вторых, есть регулярно – каждые 3–5 часов. В-третьих, есть, равномерно распределяя калории в течение дня. Такое рациональное расписание помогает и легко сбросить вес (пусть и не феерически быстро), и без труда сохранить достигнутый результат. Напомним: человеку нужны три основных приема пищи – завтрак, обед и ужин (желательно в одно и то же время, за красиво сервированным столом и в приятной компании), а также два-три перекуса (каждый примерно на 100–150 ккал). Воровато съеденные под прикрытием дверцы холодильника холодные сосиски, перехваченная по пути на работу общепитовская слойка, горсть орехов или семечек у телевизора ни к приемам пищи, ни к перекусам не имеют никакого отношения. Это кусочничество, которое мешает похудению.

ЗАВТРАК СЪЕШЬ САМ

Исследования, проведенные в разных странах, упорно подтверждают: привычка завтракать помогает сбрасывать и удерживать вес, поэтому пропускать этот прием пищи не стоит. С утра даже смотреть на еду не хочется? Возможно, вы слишком поздно и плотно ужинаете. На завтрак катастрофически не хватает времени? Но его можно приготовить с вечера, а утром лишь разогреть. Слишком легкий завтрак – тоже большая ошибка. Если вы чувствуете голод уже через 30 минут, стоит пересмотреть состав утренней трапезы. Что хорошо насыщает? Сложные углеводы (каша, мюсли, хлопья, зерновой хлеб) и белки (молочные и кисломолочные продукты, рыба, мясо, яйца). На отдельную тарелку обязательно нарежьте овощи и фрукты – верные и очень нужные спутники худеющих. Словом, уходите от стереотипа «завтрак = 1 яйцо, или стакан кефира, или чашка кофе». На этот прием пищи должно приходиться 20–25% от общего объема еды за день, то есть 300–400 ккал.

ОБЕДОМ НЕ ДЕЛИСЬ С ДРУГОМ

Многие худеющие, решив «с сегодняшнего дня сесть на диету», отказываются от завтрака, в обед позволяют себе лишь овощной салат, а в результате объедаются вечером!

НАМ НУЖНЫ ТРИ ОСНОВНЫХ ПРИЕМА ПИЩИ – ЗАВТРАК, ОБЕД И УЖИН, А ТАКЖЕ 2–3 ПЕРЕКУСА (КАЖДЫЙ ПРИМЕРНО НА 100–150 ккал). **60–70% пищи должно быть съедено до 16.00–17.00. Никакие отговорки не должны мешать вам пообедать!** ЕСЛИ НА РАБОТЕ НЕТ СТОЛОВОЙ, ПРИДЕТСЯ БРАТЬ ЕДУ С СОБОЙ. ЭТО ПРИНЦИПИАЛЬНЫЙ ВОПРОС ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО ПОХУДЕНИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ ВЕСА.

Не повторяйте чужих ошибок: 60–70% пищи должно быть съедено до 16.00–17.00. Никакие отговорки не должны мешать вам пообедать. Если на работе или в институте нет хорошей столовой, придется брать еду с собой. Это принципиальный вопрос для правильного похудения и поддержания веса. Речь идет о вас, о том, насколько вы себя любите, насколько важным считаете собственное здоровье. Вам действительно нужно сбросить вес или это только слова? ➤

Каждой калории – свое время

ПРИЕМ ПИЩИ	КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ	ВРЕМЯ	ДОЛЯ ОТ СУТОЧНОЙ КАЛОРИЙНОСТИ
Завтрак	300–375	7.00–9.00	20–25%
Второй завтрак	150	11.00–12.00	10%
Обед	450–600	14.00–15.00	30–40%
900–1125		60% и более до 16.00–17.00	
Полдник	150	17.00–18.00	10%
Ужин	300–450	20.00–21.00	20–30%
Перед сном	100–150	22.00–23.00	6–10%
ИТОГО: 1500			

Всего на долю обеда может приходиться 30–40% от суточной калорийности рациона, то есть 500–700 ккал.

УЖИН – ВРАГУ? НИ ЗА ЧТО!

Если нормальные завтрак, обед и перекусы состоялись вовремя, а ужин по составу и калорийности легче обеда и составлен из маложирных продуктов, можно не опасаться, что вечерняя трапеза осядет складками на боках. Это проблема тех, кто терпит целый день, а в сумерках, как голодный и неразборчивый хищник, выходит на охоту. При нормальном раскладе есть можно и после шести, и после семи, и после восьми. Если вы ложитесь спать около

одиннадцати, смело садитесь за стол в девять, то есть за полтора-два часа до сна. «Собирать» ужин (как, впрочем, и обед) проще и полезнее всего по «модели тарелки». Напомним ее правило: $\frac{1}{2}$ тарелки занимают овощи, $\frac{1}{4}$ – гарнир (картофель, макароны, крупы), $\frac{1}{4}$ – белковое блюдо (мясо, птица, рыба). Причем в эти каноны идеально вписываются не только классические вторые блюда, но и суп (если приготовить его с большим количеством овощей, кусочком мяса или рыбы, заправить крупой или картофелем), и салат (кроме овощей в нем должно быть достаточно белка – мяса, рыбы, бобовых, морепродуктов, тофу – и сложных

углеводов – риса, макарон, круп). Примеры такого супа и салата вы найдете в нашем меню.

УСНУТЬ СЫТЫМ И ДОВОЛЬНЫМ

Пожалуйста, не ложитесь спать на голодный желудок. Разве можно полноценно отдохнуть, всю ночь думая о том, как дожить до рассвета, чтобы, наконец, поесть? Так реально выдержать дня три-четыре, но потом срыв неизбежен.

Утром плотно позавтракав, днем сытно пообедав, а вечером легко поужинав, перед сном выпейте еще стакан нежирного молока или кефира, чашку какао, съешьте фрукт. Худеть нужно вкусно и сытно! ➤

Леди Слим

Имбирный чай

ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Как это работает?

1 Имбирь ускоряет обменные процессы в организме, что способствует более быстрому перевариванию пищи.

Основной проблемой худеющих является нарушение обмена веществ. При неправильном питании обменные процессы замедляются, что приводит к набору лишнего веса, к тому же замедляется выведение из организма вредных веществ (шлаков и токсинов). Имбирный чай ускоряет метаболизм (обмен веществ), что способствует похудению и помогает организму выводить вредные вещества.

2 Имбирь тонизирует, это заставляет вас больше двигаться, что увеличивает расход калорий.

3 Чай и напитки из имбиря ускоряют кровообращение, тем самым увеличивая основной обмен.

Основной обмен – это энергозатраты организма или расход калорий, необходимый для поддержания базовых функций тела, таких как сердцебиение, температура тела, дыхание и т. д.

4 Имбирь значительно усиливает чувство сытости, возникающее после приема пищи.

Это открытие было сделано учеными из Нью-Йоркского Центра исследований ожирения и Колумбийского университета (исследование опубликовано в журнале «Метаболизм»). В эксперименте участвовало 10 человек с избыточным весом. В ходе исследования участникам во время завтрака предлагался напиток из порошка имбиря (2 г), растворенного в горячей воде, а на следующий день – обычная вода. Затем исследователи наблюдали за чувством голода, возникающим после завтрака. Сравнивалась разница показаний, когда имбирный напиток входил или не входил в утренний рацион. Когда участники принимали имбирь, расход калорий был гораздо выше, а чувство сытости после приема пищи было сильнее по сравнению с тем, когда завтрак проходил без употребления имбиря. В случае когда участники пили имбирный напиток, чувство голода после завтрака наступало позже, а метаболизм увеличивался на 10%. **Исследование показало, что имбирь помогает в потере веса за счет уменьшения чувства голода.**

Имбирный чай для похудения – одно из самых действенных и результативных средств!

С ним процесс похудения станет легким и комфортным. Имбирь, входящий в состав напитка, поможет избавиться от лишнего веса и поддерживать фигуру в форме.



Ваш вес под контролем!
Продукция компании «Фитэра» сайт www.fitera.ru



ВЫ МОЖЕТЕ ЗАКАЗАТЬ*
ИМБИРНЫЙ ЧАЙ «Леди Слим»
НА САЙТЕ WWW.APTEKA.RU

* Под «заказом» на сайте apteka.ru понимается формирование пользователем сайта заявки в адрес поставщика от аптечной организации на поставку выбранного товара в соответствии с заключенным между последними договором поставки. Обращаем внимание, что товары аптечного ассортимента могут иметь противопоказания, перед применением ознакомиться с инструкцией по применению или получить консультацию специалиста.

Примерное меню на день (вариант 1)

Первый завтрак (2 балла, 110 ккал):

- геркулесовый салат;
- кофе с 0,5%-ным молоком без сахара.

Второй завтрак (1,5 балла, 90 ккал):

- черничный смузи.

Обед (8 баллов, 510 ккал):

- курица в томатном соусе с пшенкой;
- овощной салат;
- фрукт;
- кофе или чай без сахара.

Полдник (2,5 балла, 160 ккал):

- 125 г нежирного йогурта или 100 г обезжиренного творога;
- фрукт;
- чай или кофе без сахара.

Ужин (4,5 балла, 280 ккал):

- грибной суп-пюре;
- кусочек (30 г) цельнозернового хлеба;
- свежие овощи (1/2 тарелки);
- стакан 0,5%-ного молока или 1%-ного кефира.

Перед сном (3,5 балла, 200 ккал):

- кусочек (30 г) цельнозернового хлеба;
- фрукт;
- стакан 0,5%-ного молока или 1%-ного кефира.



ЧЕРНИЧНЫЙ СМУЗИ



4



5 мин.

В каждой порции 1,5 балла, 90 ккал и 1,5 г жира.

ПОТРЕБУЕТСЯ:

250 г замороженной черники, 2 стакана 0,5%-ного молока, 200 г натурального йогурта (до 3% жирности), 50 г овсяных отрубей.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Измельчить чернику в блендере.
2. Добавить молоко, йогурт и отруби. Взбивать до образования воздушного смузи.
3. Готовый напиток разлить по стаканам. Перемешать и подавать.



ГЕРКУЛЕСОВЫЙ САЛАТ



1 40 мин.

В каждой порции 2 балла, 110 ккал и 0 г жира.

ПОТРЕБУЕТСЯ:

1/3 стакана геркулеса, 1 помидор, несколько колечек репчатого лука, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. кефира.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Залить геркулес кипятком и оставить на 30 минут (чтобы набух, но не плавал).
2. Когда набухнет, добавить мелко нарезанные помидор и лук.
3. Заправить соевым соусом и кефиром. Перемешать и подавать.



КУРИЦА В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ПШЕНКОЙ



4 1 ч

В каждой порции 7 баллов, 433 ккал и 6 г жира.

ПОТРЕБУЕТСЯ:

2 стакана пшена, 2 ч. л. растительного масла, 400 г куриного филе, 3 луковицы, 4 зубчика чеснока, 1 банка (400 г) консервированных нарезанных помидоров, 2 моркови, 1 стебель сельдерея, по щепотке соли и перца, свежая петрушка для украшения.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Сварить пшено по инструкции на упаковке (обычно в пропорции 1 часть крупы на 2 части воды).
2. Разогреть в сковороде масло и обжарить в нем мелко нарезанное куриное филе.
3. Добавить измельченные лук и чеснок. Через 2–3 минуты выложить помидоры и мелко нарезанные морковь и сельдерей.
4. Тушить 20–25 минут, в конце посолить, поперчить.
5. Перемешать с пшенкой, украсить петрушкой. ➔

Примерное меню на день (вариант 2)

Первый завтрак (4 балла, 250 ккал):

- бутерброд по-венски;
- фрукт;
- кофе или чай без сахара.

Второй завтрак (2,5 балла, 140 ккал):

- малиновый творог;
- фрукт;
- кофе или чай без сахара.

Обед (6,5 балла, 380 ккал):

- куриная запеканка;
- свежие овощи (1/2 тарелки);
- чай без сахара.

Полдник (4,5 балла, 275 ккал):

- 125 г нежирного йогурта или 100 г обезжиренного творога;
- 2 овсяных печенья;
- ломтик (20 г) сыра (до 17% жирности);
- чай или кофе без сахара.

Ужин (4,5 балла, 300 ккал):

- макаронный салат с кусочками говядины;
- ржаной сухарик;
- стакан кефира.

Перед сном (2 балла):

- фрукт;
- стакан кефира.



МАКАРОННЫЙ САЛАТ С КУСОЧКАМИ ГОВЯДИНЫ



2



15 мин.

В каждой порции 3,5 балла, 220 ккал и 3 г жира.

ПОТРЕБУЕТСЯ:

2 болгарских перца разного цвета, 100 г отварной постной говядины, 1 свежий огурец, 2 ст. л. консервированной кукурузы, 100 г отварных мелких фигурных макарон, 100 г нежирного кефира, 50 г нежирного творога, измельченные чеснок и зелень по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Нарезать кубиками перец, говядину и огурец.
2. Перемешать с кукурузой и макаронами.
3. Смешать в блендере кефир с творогом, чесноком и зеленью. Заправить полученным соусом сытный салат.



КУРИНАЯ ЗАПЕКАНКА



4

1 ч

В каждой порции 6,5 балла, 395 ккал и 2 г жира.

ПОТРЕБУЕТСЯ:

1,5 стакана риса, 4 стакана воды, 300 г свеклы, 2 луковицы, 400 г куриного фарша, 2 ч. л. сушеных трав (тимьяна, орегано, базилика), по щепотке соли и черного перца.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Отварить рис согласно инструкции на упаковке.
2. Добавить тертую свеклу, измельченный лук.
3. Обжарить фарш на сковороде без масла и выложить в рисовую смесь. Можно добавить немного воды, если смесь получилась слишком сухой. Посыпать травами, посолить, поперчить.
4. Разогреть духовку до 200°C. Выложить в огнеупорную форму и запекать примерно 40 минут, пока свекла не станет мягкой.



МАЛИНОВЫЙ ТВОРОГ



4

5 мин.

В каждой порции 1,5 балла, 80 ккал и 0,5 г жира.

ПОТРЕБУЕТСЯ:

400 г обезжиренного творога, 2 стакана замороженной малины, 4 ст. л. пшеничных отрубей.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Смешать творог с замороженной малиной и отрубями.
2. Украсить целыми ягодками. ➔



ГРИБНОЙ СУП-ПЮРЕ



4



40 мин.

В каждой порции 1,5 балла, 90 ккал и 4 г жира.

ПОТРЕБУЕТСЯ:

1 луковица, 2 ч. л. растительного масла, 300 г грибов (шампиньонов или шитаке), 2 стакана воды, 2 стакана 0,5%-ного молока, 1 ч. л. сушеного тимьяна, 3 ст. л. воды, 1 ст. л. картофельного крахмала, по щепотке соли и черного перца, свежая петрушка для украшения.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Разогреть в сковороде масло и пассеровать измельченный лук. Добавить мелко нарезанные грибы, тушить 5 минут. Влить воду, молоко, посыпать смесь тимьяном, варить 15 минут.
2. Затем измельчить суп блендером.
3. Развести крахмал в воде и осторожно, все время помешивая, влить в суп.
4. Посолить, поперчить.
5. Варить еще 5 минут, после чего разлить по тарелкам и украсить листочками петрушки.



БУТЕРБРОД ПО-ВЕНСКИ



1



10 мин.

В каждой порции 4 балла, 205 ккал и 4,5 г жира.

ПОТРЕБУЕТСЯ:

2 ломтика (по 30 г) зернового хлеба, 1 ломтик (20 г) ветчины из индейки, 1 ломтик (20 г) сыра (до 17% жирности, 1 помидор, 1 огурец.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Овощи нарезать кружочками.
2. Из всех ингредиентов сложить сэндвич. Компактный, но весьма полноценный первый завтрак готов. ■

ДЕТАЛИ

СЕЗОННЫЕ РЕШЕНИЯ. КОРРЕКЦИЯ ПРОБЛЕМНЫХ ЗОН.
БЬЮТИ-СЕКРЕТЫ. СПА-ПУТЕШЕСТВИЯ

СТРАНИЦЫ
68–96



Советы французских шеф-поваров:
главное – уметь готовить всего два блюда. Но хорошо!
С. 74



Спустилась ты с крутых вершин.
Рекомендации для тех, кто хочет освоить горнолыжный спорт. С. 90



Напрасно называют Север Крайним...
Наш корреспондент в этом лично убедился.
С. 94



Зимние лайфхаки

МЕДИЦИНСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ГОВОРЯТ, ЧТО ЧАСТО МЫ НАБИРАЕМ ВЕС И ЖАЛУЕМСЯ НА ПРОБЛЕМЫ С КОЖЕЙ, КОГДА ОРГАНИЗМУ НЕ ХВАТАЕТ СЕРОТОНИНА. ПИК ЭТОГО ВРЕМЕНИ – ЯНВАРЬ И ФЕВРАЛЬ. НАШИ СОВЕТЫ ПОМОГУТ ВЫЙТИ ИЗ «ЗИМНЕЙ СПЯЧКИ» С НАИМЕНЬШИМИ ПОТЕРЯМИ.

Текст: **СВЕТЛАНА ГЕРАСЕВА**

ЖЕРТВА ФАСТФУДА

Картошка фри, бигмак, пончики – фастфуд стал единственной американской привычкой, которую в прямом смысле употребляют каждый день во всех концах света. Согласно исследованию, проведенному в Центре по контролю и профилактике заболеваний Нью-Йорка в 2015 году, ожирение, которое провоцируется потреблением пищи быстрого приготовления, отвечает за появление угревых прыщей в 43% случаев. **НАШ СОВЕТ – ОТКАЗАТЬСЯ ОТ МЕНЮ РЕСТОРАНОВ БЫСТРОГО ПИТАНИЯ. МИНИМИЗИРОВАТЬ СЛАДКОЕ, КОПЧЕНОЕ И СОЛЕНОЕ. ЕСЛИ ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ КОНФЕТКУ, СЪЕШЬТЕ ДВА КВАДРАТИКА ГОРЬКОГО ШОКОЛАДА. РУКА ТЯНЕТСЯ К ЧИПСАМ – ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ ГОРСТКУ ФИНИКОВ. ВЫБИРАЙТЕ ПОНЯТНЫЕ ВАМ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА, А НЕ СУРРОГАТ.**

СНЕЖКИ ВМЕСТО СПОРТЗАЛА

НА САМОМ ДЕЛЕ, ТРАДИЦИОННЫЕ ЗИМНИЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ МОГУТ ЗАМЕНИТЬ АЭРОБИКУ В СПОРТЗАЛЕ. НО С ОДНИМ УСЛОВИЕМ: ТАКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ДОЛЖНА СТАБИЛЬНО СЛУЧАТЬСЯ 2-3 РАЗА В НЕДЕЛЮ. Тогда это прекрасная альтернатива спортзалу, особенно в сезон простуд, когда в небольшое и хорошо отапливаемое помещение фитнес-зала набивается толпа кашляющих посетителей. Главное – ходить на каток или лыжню периодически, «не прогуливая». А если уж «прогул» случился – «закрыть» его походом на аквааэробику или пилатес. Например, за час катания на лыжах традиционной «елочкой» можно сжечь до 600 ккал. А на коньках – до 800. Вообще при работе на холоде сжигается больше калорий, чем в тепле. И если не можете быстро ходить – лепите снеговиков или играйте в снежки.

ВПЕРЕДИ ВОЛОСОПАД

Врач-трихолог, изучив прядь, точно скажет, в каком году и сколько месяцев вы голодали. Это особенно касается фитнес-няшек, любительниц детокса и фруктовых диет. Сужение стержня, деформация луковицы, появление большого числа коротких волосков доложат о всех периодах ограничений в еде. Еще бы!

ЕСЛИ ВАШ РАЦИОН МЕНЬШЕ 900 ККАЛ В ДЕНЬ, ВАШЕМУ ОРГАНИЗМУ ЭЛЕМЕНТАРНО НЕ БУДЕТ ХВАТАТЬ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ СТЕРЖНЯ ВОЛОС – МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ, ФЕРМЕНТОВ, ГОРМОНОВ, И БЕЛКА.

Лучшее решение в этом случае – перейти на сбалансированный рацион, исключив недоедание.

НЕВИДИМАЯ ЗАЩИТА

ТО ЧТО УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ МОЖЕТ ЗАМЕРЗНУТЬ НА ХОЛОДЕ – ОДИН ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ БЬЮТИ-МИФОВ. Это, конечно же, неправда: вода замерзает при 0°C, а температура кожи даже в морозы не опускается ниже 35°C. Пользуясь кремом, мы привносим в ее верхний слой не молекулы воды, а различные вещества – витамины, экстракты, аминокислоты. Они укрепляют наружный слой кожи, удерживая воду, которая в ней уже есть, но могла бы испариться. Кстати, в холодное время года с поверхности кожи испаряется в 2 раза больше влаги, чем в любое другое. Виной всему холодный ветер, мороз и сухой кондиционированный воздух в помещениях. Поэтому очень важно правильно увлажнять кожу. Выбирайте крем с более плотной текстурой и наносите его за 20 минут до выхода на улицу, чтобы он полностью впитался.

БАФФ В ПОМОЩЬ

ЕСЛИ ВЫ РЕШИЛИ ЗАНИМАТЬСЯ ФИТНЕСОМ НА УЛИЦЕ, ПОДУМАЙТЕ О ПРАВИЛЬНОЙ ЭКИПИРОВКЕ. Тут действует правило трех слоев. Первый слой подразумевает термобелье, второй пропускает воздух – как правило, это спортивная хлопковая одежда. Третий слой – защитный, водонепроницаемый, чтобы не продувало (к примеру, ветровка). Обувь для уличных тренировок зимой тоже должна быть специальной: она выпускает влагу, но не пропускает ее внутрь. Такие свойства ей придает технология GORE-TEX. Отличный аксессуар для outdoor-тренировок – бафф.

Это специальный шарф, защищающий не только горло, но и нос, рот, подбородок от обморожения.

МАЙОНЕЗ

В РОССИИ ЭТО БОЛЬШЕ,
ЧЕМ ПРОСТО СОУС.
ЭТО НЕОТЪЕМЛЕМЫЙ
КОМПОНЕНТ МНОГИХ
БЛЮД. НО ЕГО
РЕПУТАЦИЯ ИЗРЯДНО
ПОДПОРЧЕНА.
ЗАСЛУЖЕННО ЛИ?



Зинаида Медведева,
исполнительный директор
Национального исследовательского
центра «Здоровое питание»

Гурманы высмеивают выложенные в интернете «маянезные нямки» – фото залитых майонезом блюд. Диетологи критикуют его за высокую калорийность. Придирчивые потребители утверждают, что он – сплошная химия...

НА САМОМ ДЕЛЕ НИКАКОЙ ХИМИИ В МАЙОНЕЗЕ НЕТ. Только растительное масло, яйца, горчица и соль. Из «химии» разве что только уксус. Но некоторые производители заменяют его натуральным лимонным соком. Консерванты в майонезе по химическому составу аналогичны натуральным и безопасны для здоровья. Загустители изготовлены из натурального сырья – морских водорослей, камеди рожкового и горохового дерева, растворимой клетчатки цитрусовых. В покупном майонезе нет (как думают многие!) опасных для здоровья и запрещенных в Европе трансжиров (маргарина). Нет там ни пальмового, ни кокосового масла. Все просто: все эти жиры твердые. Сделать из них майонез просто не получится. Да и выгоды производителю от этого никакой.

МАЙОНЕЗ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ОЧЕНЬ КАЛОРИЙНЫЙ. В 100 г классического «провансаля» 624 ккал и 67 г жира! Но в 2016 году американские и британские ученые объединили данные 102 исследований о влиянии питания на здоровье, в которых принимали участие

более 4 тысяч человек. Вывод оказался неожиданным. Те, кто сведет на нет потребление большей части животных жиров, а также сахара, белого хлеба, конфет и выпечки, могут практически не контролировать количество полезных растительных жиров! Правда, речь не идет о том, чтобы все они были представлены исключительно майонезом. Это

еще и морская рыба, авокадо, орехи, злаки, семечки, некоторые овощи – например все виды капусты, авокадо, листовая зелень, особенно мята.

МАЙОНЕЗ ЧАСТО ОБВИНЯЮТ В ТОМ, ЧТО ОН ИСТОЧНИК ОПАСНОГО ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ ХОЛЕСТЕРИНА, который ➔

И ЭТО ВСЕ О НЕМ

- Майонез – это эмульсия растительного масла с яичным желтком.
- Фанаты здорового образа жизни делают майонез без желтка. Его с успехом заменяют аптечный лецитин, а также свежее или сухое молоко.
- Майонез домашнего приготовления хранится в холодильнике максимум 3–4 дня.
- По классической технологии изготовления майонеза желтки взбивают с маслом, подливая его буквально по капле. У многих это не получается. Сегодня можно делать майонез гораздо проще – взбивая его в узком высоком стакане с помощью погружного блендера.
- Не взбивайте майонез чересчур долго. В результате у него может появиться неприятный запах и привкус окислившегося жира.
- Не готовьте «мясо по-французски» – такой рецепт противоречит здравому смыслу, ведь при нагревании майонез расслаивается. Лучше сделайте соус бешамель из молока, масла и муки.
- Домашний майонез можно разнообразить добавлением сухой паприки и помидоров, зиры, тмина, семян укропа.



содержится в яичных желтках. Действительно, так считалось на протяжении более чем 50 лет. Во всех диетических рекомендациях были требования не потреблять больше 300 мг холестерина в день (в 1 желтке – 186 мг). Но многочисленные исследования последних лет показали, что холестерин из пищи не оказывает негативного воздействия на здоровье человека и не связан напрямую с уровнем холестерина в крови. Только животные жиры могут привести к нарушению липидного обмена и повышают риск атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний. В 2016 году из Диетических рекомендаций для жителей США были вообще удалены ограничения на потребление продуктов,

богатых холестерином! Желтки, в свою очередь, являются отличным источником ряда витаминов, минералов и микроэлементов. Многие скажут: но ведь желтки – это продукт животного происхождения, значит, в них тоже есть животный жир? Это так. Однако животные жиры неодинаковы по составу. Наиболее вредными считаются жир баранины, говядины, свинины, утки, жирных молочных продуктов.

ЕСТЬ ТОЛЬКО ОДНО «НО». В России используют преимущественно подсолнечное масло. Из него же делают майонез. Все растительные масла очень полезные, но разные по составу. В одних (кунжутное, льняное, рыжиковое) преобладают жирные кислоты

омега-3. В подсолнечном масле преобладают жирные кислоты омега-6.

Так в чем же засада? А в том, что эволюционно организм запрограммирован на то, что омега-3 и омега-6 должны поступать в организм в строго определенных пропорциях: на 1 часть омега-3 должны приходиться 3–4 части омега-6. У многих же современных людей на 1 часть омега-3 приходится до 15 частей омега-6! Врачи говорят: немало и тех, у кого по результатам анализов в рационе вообще практически нет омега-3! В результате такого дисбаланса повышается вязкость крови, замедляется обмен веществ, нарушается иммунитет, повышается риск сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

ЧТО ДЕЛАТЬ? ЕСЛИ ПОКУПАЕТЕ ГОТОВЫЕ МАЙОНЕЗЫ, ВЫБИРАЙТЕ ОБОГАЩЕННЫЕ ОМЕГА-3.

А если готовите майонез самостоятельно, добавляйте к подсолнечному маслу, в которых есть омега-3. Они сейчас есть в продаже. Поскольку они легко разрушаются при хранении на свету и контакте с воздухом, покупайте их понемногу и храните в холодильнике в плотно закрытой темной таре. А если увидите, что масло прогоркло, выбрасывайте без сожаления! Некоторым не нравится необычный вкус, например, льняного масла. Тогда включайте в рацион больше продуктов, богатых омега-3.



МОЛОЧНЫЙ МАЙОНЕЗ

В каждой порции ? ккал и ? г жира.

ПОТРЕБУЕТСЯ:

100 мл 3%-ного молока, 200 мл рафинированного растительного масла, 2–3 ч. л. горчицы, 1–2 ст. л. лимонного сока (можно заменить любым уксусом – например, яблочным или винным), 1/2 ч. л. соли (по вкусу).

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Соединить масло с молоком, вылить в высокий стакан. Взбить погружным блендером. За 2–3 минуты образуется густая эмульсия.
2. Добавить остальные ингредиенты и еще немного взбить. Попробовать и скорректировать вкус.



ЯБЛОЧНЫЙ МАЙОНЕЗ БЕЗ ЯИЦ

В каждой порции ? ккал и ? г жира.

ПОТРЕБУЕТСЯ:

2 средних зеленых яблока, 100 мл рафинированного растительного масла без запаха, 1 ст. л. горчицы, 1 ч. л. уксуса или лимонного сока, 1–3 ч. л. сахара.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Яблоки очистить, нарезать кубиками и положить в сотейник с толстым дном.
2. Добавить соль, сахар, уксус (или лимонный сок) и томить, помешивая, на медленном огне до размягчения (можно добавить немного воды).
3. Переложить в стакан для погружного блендера, добавить горчицу и растительное масло и взбивать, пока не загустеет. ■

ЗАСТОЛЪЕ *с французским акцентом*

В ПРЕДВЕРИИ КАТОЛИЧЕСКОГО РОЖДЕСТВА МЫ ПОГОВОРИЛИ С ТРЕМЯ
ФРАНЦУЗСКИМИ ПОВОРАМИ, КОТОРЫЕ РАССКАЗАЛИ,
КАК ОНИ ОТМЕЧАЮТ ПРАЗДНИКИ И ЧТО ПОДАЮТ НА СТОЛ. ИХ СОВЕТЫ
МОЖНО СМЕЛО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ЧЕРЕДЫ ЗИМНИХ ПОСИДЕЛОК.
ГУРМАНДСКОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ ПОМОГАЕТ ХУДЕТЬ!





ФРЕДЕРИК ЛЕЗУР,
шеф-повар, главный
преподаватель кулинарной
школы Le Cordon Bleu, Париж:

ВОПРОС ШЕФУ

Как вы поддерживаете форму, если рядом столько вкусностей?

Тут есть парочка профессиональных правил. Во-первых, совсем необязательно пробовать все продукты на кухне. А некоторые шефы этим грешат. Естественно, дегустировать – часть нашей работы. Но у меня есть правило – я пробую не больше 2–3 ложек. Не ем с хлебом, очень ограниченно позволяю себе жирную печенку, сыры. Когда готовлю соусы – слежу за количеством добавляемого масла. По выходным стараюсь бегать в парке. А вообще мое главное правило – получать удовольствие от еды и жизни. Знаете, что частенько говорил мне отец во время воскресных обедов? «Нет большей радости, чем есть из своей тарелки, мой сын». С тех пор я убежден: находиться за столом в светлой комнате – это большое удовольствие и богатство.

Мой первый Новый год в качестве шеф-повара президентской кухни Елисейского дворца я встретил в 2003 году. Жак Ширак любил неспешные простые обеды, потому что именно во время них принимал свои главные решения. Я не могу разглашать его любимые блюда до конца своей жизни, но самое главное, чему я там научился – пусть еды будет немного, но высшего качества. Я совсем не говорю о претенциозности и сложности блюда. Лучшее – значит свежее, сезонное, купленное на небольшом рыночке рядом с моим домом. Процесс подготовки к празднику – очень приятное для меня занятие. Это значит, что накануне я высплусь, сын пойдет на утренник, а у меня будет несколько свободных часов на то, чтобы расслабиться и найти свою старую авоську для продуктов. После обеда куплю в лавке мясо и очень вкусно замариную в китайском соусе. Скорее всего, я останусь на кухне один. Тогда первое, что сделаю, когда оставлю мясо мариноваться – налью себе бокал просекко и включу музыку. Мое главное правило гурмана – хочешь сделать праздник другим, сначала позаботься о том, чтобы тебе было хорошо. Поэтому я расстегну пуговички рубашки, расслаблюсь. Мои самые вкусные блюда выходят тогда, когда я развлекаюсь на кухне. Обязательно сделаю простой салат в качестве закуски – мне надоели тапас и канапе. Я отвариваю некрупный картофель, нарезаю его дольками, добавляю свежий лук, немного ветчины или хамона, листья салата в моей любимой пропорции и несколько кусочков сыра. Делаю соус. Думаю, что в холодильнике у меня осталось немного готового теста для равиолей, в которые я добавлю курицу. Полагаю, что мы сядем ужинать около 9 часов, поэтому приготовлю легкий бульон и подам с тартинками. Мне не нужно доказывать жене и детям, что я потрясающий повар, важно – чтобы мы провели хороший вечер вместе и насладились здоровой трапезой. Нужно, чтобы все пришли к вечеру немного отдохнувшие, чтобы на праздник остались силы. ➤

ШЕФ-ПОВАР



ЖАН-ПОЛЬ ФРАЗИНИ,
шеф-повар ресторана
Les deux lilas, Париж:

ВОПРОСЫ ШЕФУ

Что значит для вас быть гурманом?

Я научил свою семью не спешить, получать удовольствие от предвкушения, довольствоваться малым и быть счастливым от этого.

Ваше главное удовольствие от праздничного стола?

Ближе к часу ночи, когда молодежь уедет на вечеринку, остаться с женой наедине. Взять из холодильника припрятанный сыр и, разрезая ножом, без тарелок, брать его пальцами, быстро класть в рот и запивать шампанским.

Я уже умудренный муж семейства и старый волк кулинарии. Мы живем в небольшом городке под Парижем с женой, поэтому четко разделяем обязанности в рождественский период. На ней – декор дома, сервировка стола, а на мне – праздничный стол. Скажу честно, что я ненавижу к чему-то особенно готовиться. По мнению моего отца, который живет в Нормандии, подготовка и мечты убивают жизнь. Я абсолютно согласен с этим, поэтому за день перед праздником всегда занимаюсь планированием задач. Часто на праздники к нам приезжает мой сын с подругой, поэтому готовиться надо особенно тщательно. Буду готовить горячее сам, убью на это дело около трех часов. Зная свой нормандский вспыльчивый нрав, лучше закажу торт и пару шоколадных пирожных в любимой кондитерской лавке заранее – иначе устану на кухне и вечер пойдет коту под хвост. Звоню сыну и предупреждаю его, что в определенный час у месяе Брижи ему следует забрать две коробки сладостей, еще купить розовое вино, шампанское и устрицы. Я знаю, что это стоит денег, поэтому предупреждаю, что подарки приносить не нужно. Теперь готовлю ужин. Обычно это всего два блюда – закуска и горячее. В этом году подам копченого лосося с лимонами в начале ужина, а основным блюдом будет курица супрем с двойным пюре и клюквенным соусом или цыпленок с лимоном, пока не решил. Копченый лосось куплен обычно еще вчера, поэтому я просто выложу его на тарелку с разрезанными лимонами. На птицу и пюре уйдет два часа. Обычно я оставляю себе перед пиршеством свободный час – почитать газету «Экип» и облачиться в новую рубашку. Самое главное в моем застолье – это его этапы. В начале мы садимся за журнальный столик и пьем холодное розовое вино с томатами чери. На это уходит 15–20 минут и бутылка на четверых. За это время вино делает свое дело, и мы с улыбками садимся за стол. Вино меняется – теперь это будет белое сухое из моего погребка, которое отлично сочетается с лососем. Через полчаса перемена блюда, мы переходим к горячему. А еще через час – к десерту. Дети очень любят эту часть и хвалят мой чай. Секрет в том, что уже многие годы жена добавляет в каждую кружку пять капель ликера. Взяв свои чашки и кусочки торта, всей семьей устраиваемся на диване и планируем летние путешествия. Но чаще всего мы ругаем правительство. А я мысленно благодарю святую Мадонну за то, что порядочно сэконобил на ужине – в моем ресторане это бы влетело в копеечку!



ЦЫПЛЕНОК С ЛИМОНОМ



? 2,5 ч

В каждой порции
300 ккал и 10 г жира.

ПОТРЕБУЕТСЯ:

1 готовый для жарки цыпленок (1 кг), 2 лимона, несколько консервированных лимонов, 1 луковица, 2 ст. л. сладкого соевого соуса, корица.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Разогреть духовку до 175°C. Положить цыпленка в чугунную гусятницу. Снять цедру с лимонов. Затем выжать 1 лимон и сбрызнуть им цыпленка. Добавить на дно гусятницы сок от консервированных лимонов. Высыпать туда нарезанные на половинки консервированные лимончики и цедру.
2. Очистить до мякоти второй лимон. Нафаршировать им цыпленка. Затем натереть птицу молотой корицей, это придаст красивый коричневый оттенок, словно цыпленок поджарен. Добавить нарезанный тонкими кольцами лук. Оставить блюдо на 2 часа в духовке, включив конвекцию.
3. Через час перевернуть цыпленка, чтобы поджарилась нижняя часть. Через 1 час 45 минут готовки снова перевернуть и сбрызнуть сладким соевым соусом. Главное – не солить, так как сок от консервированных лимонов уже подсолон. ➔

ШЕФ-ПОВАР



НИКОЛЯ РЕМБЮЖ,
винный критик, шеф-повар
ресторана *Petit Prince*,
Милан:

ВОПРОС ШЕФУ

Ваше главное правило перед подготовкой к вечеринке?

Не воображать себе, что ужин в новогоднюю ночь подобен приему у королевы Елизаветы. Самое главное – это хорошо повеселиться. Меньше крепких напитков, больше хорошего вина и шуток.

Волею судеб я несколько лет живу в Милане и снимаю там квартиру. Все детство я провел в огромном доме деда в Провансе, поэтому не люблю эти маленькие квартирки столиц, в которых нам, увы, приходится жить. Поэтому мое главное праздничное правило – приглашать не больше 6 человек. И только тех, кто тебе действительно приятен. Второй момент – ужин удался, если во время аперитива открыть бутылочку шампанского и подать бокалы с кусочками льда. Не следует выпивать все залпом, нужно медленно растягивать удовольствие, пока лед не превратится в прохладную воду. Главное – это не уметь хорошо готовить, а в совершенстве освоить два рецепта. Один – очень простой, на тот случай, если вы ничего не успеваете. Другой – очень сложный и предназначен для того, чтобы поразить своих друзей. Следующий важный момент – декор. Я только что переехал в новую квартиру, сейчас у меня мало мебели, и все выглядит, мягко говоря, скромно. Поэтому в большой комнате я поставлю стол, накрою белой скатертью. Рядом с каждым блюдом поставлю свечку, а посередине – три горшочка с пионовидными розами. Все это обойдется недорого, но смотреться будет весьма атмосферно. Следующий элемент хорошего вечера – это беседа. Я оттягиваю, сколько могу, подачу горячего. Попробуйте сами! Гарантирую, что на голодный желудок гости будут хвалить даже самое простое блюдо. В этот раз буду использовать свои любимые прованские рецепты – тушеная говядина с овощами и, конечно же, шоколадный торт. Чтобы никто не устал, мой вечер будет длиться не больше 4 часов. Причем после горячего и до десерта я отодвину стол и включу музыку. Будут танцы! Выберу что-нибудь у Мишеля Леграна и Луи Армстронга.



ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ



? ?
В каждой порции ? ккал и ? г жира.

ПОТРЕБУЕТСЯ:

120 г сливочного масла, 200 г темного шоколада, 4 яйца, 100 г сахара, 80 г муки.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Предварительно нагреть духовку до 180°C. Растопить сливочное масло и шоколад на водяной бане, то есть поставить миску с ингредиентами в кастрюлю с водой. Или в миску побольше, наполненную водой, если вы пользуетесь микроволновкой.
2. Электрическим миксером взбить в салатнице яйца с сахаром, затем добавить муку. Вылить туда же смесь сливочного масла и шоколада.
3. Выпекать 30 минут, затем, прежде чем подавать на стол, охладить в течение 10 минут.
4. Чтобы проверить, пропекся ли торт, проткнуть его ножом: если на ноже ничего не осталось, торт готов.



САЛАТ НИСУАЗ



? ?
В каждой порции ? ккал и ? г жира.

ПОТРЕБУЕТСЯ:

кочан салата (например, салат-эскариоль), 4 спелых помидора, 3 яйца, 3 крупных молодых луковицы, 8 филе анчоусов в масле, половина крупного красного сладкого перца, 200 г зеленой стручковой фасоли, 8 мелких маслин, 150 г тунца в масле, 2 ч. л. лимонного сока, долька чеснока.

ДЛЯ ЗАПРАВКИ: 7 ст. л. оливкового масла, 1 долька чеснока, 7–8 листиков базилика, 1,5 ст. л. винного уксуса, соль, перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Смешать все ингредиенты для соуса и оставить настаиваться, пока готовится салат.
2. Фасоль отварить в литре соленой воды в течение 5 минут, откинуть на дуршлаг и окатить холодной водой. В отдельную емкость мелко нарезать чеснок, добавить 2 ч. л. оливкового масла, винный уксус и лимонный сок. Полученной смесью полить фасоль.
3. Помидоры разрезать на 4 части. Сварить яйца, нарезать лук. Сладкий перец нарезать тонкими ломтиками. Яйца почистить и разрезать на четвертинки.
4. В салатник, расширяющийся кверху, выложить листья салата, слой лука, слой помидоров, слой фасоли и перца.
5. Перед подачей на салат выложить тунец, четвертинки яиц, маслины и анчоусы. ■

Зимний сон

Лучшие бьюти-средства,
которые помогут
пережить холода.

Крем Crème Riche Hydratante от Eisenberg.

Прекрасно увлажняет кожу. Одно из лучших средств для домашнего ухода за нормальной и сухой кожей в зимний период.



Сливки для тела от Шоненбергер.

Прекрасно увлажняют кожу, избавляя от покраснений и шелушений.

Программа интенсивного ухода за волосами «Блеск и сила» от Skinlite.

Сначала нанесите сыворотку на кожу головы, а потом маску для волос на всю длину.

Кокосовое масло от Gloria.

Маски из кокосового масла – настоящее спасение для тонких волос зимой.

Сыворотка Аромакология Сила и густота волос от L'Occitane.

Защищает волосы по всей длине, предотвращает сечение кончиков.



Крем Hydreane Legere от La Roche-Posay.
Крем быстро впитывается, хорошо увлажняя кожу и даря чувство комфорта.



Антивозрастной солнцезащитный крем для лица от Soleil Noir.
Разглаживает мелкие морщинки, защищает от инсоляции.



CC crème от Erborian.
Выравнивает тон лица, ухаживая за кожей. Одно из лучших решений для холодной погоды.



Термальная вода от Avène.
Экспресс-средство увлажнения в отопительный сезон.



Спрей для фиксации макияжа Pro Fix Oil Control от Makeup Revolution.
Распылите спрей после макияжа с расстояния вытянутой руки. Будьте уверены, что теперь он продержится без изменений до вечера.

Sos-крем от pHformula.
Насыщенный питательный крем для защиты кожи от агрессивного воздействия окружающей среды.



ВО ВСЕЙ КРАСЕ

**ВЫ ПОХУДЕЛИ. БРАВО!
НО ВДРУГ ОБНАРУЖИВАЕТЕ,
ЧТО ВАША ФИГУРА
ПО-ПРЕЖНЕМУ ДАЛЕКА
ОТ ИДЕАЛЬНОЙ.
ТАМ ДРЯБЛО, ТУТ ВЫПИРАЕТ,
А ЗДЕСЬ ВООБЩЕ СКЛАДКИ!
И ЧТО ЖЕ С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?
ДЕЙСТВОВАТЬ, КОНЕЧНО!
МЫ ПРЕДЛАГАЕМ
РЕШЕНИЯ ПЯТИ САМЫХ
РАСПРОСТРАНЕННЫХ
ПРОБЛЕМ.**



СПИНА

Нередко причина недовольства этой частью тела кроется в отсутствии мышечного тонуса. Как сделать спину более рельефной? Во-первых, перестаньте сутулиться и следите за осанкой.

Правильное положение помогает укреплять мышцы и благотворно влияет на состояние позвоночника. Если вам трудно контролировать себя, можно обзавестись специальным прибором, обычно по размеру он не больше пятирублевой монеты. Закрепите гаджет на спине, как пластырь, и как только вы начнете сутулиться, он подаст бесшумный вибросигнал. В течение месяца вы привыкнете держать спину правильно.

Также скорректируйте свой тренировочный план. Добавьте больше силовых упражнений для укрепления спины. Например, жим со штангой лежа, разведение рук с утяжелителями, тяга к груди на верхнем блоке, тяга гантелей в наклоне. В домашних условиях можно делать отжимания, а если есть перекладина – подтягивания с узким и широким хватом.



БЕДРА И ЯГОДИЦЫ

Еще одна проблема – это целлюлит и растяжки, которые концентрируются, как правило, на ягодицах и бедрах и избавиться от которых сложно. Стрии чаще всего появляются при резких колебаниях веса, а также после родов и в результате гормональных нарушений. Если «возраст» растяжек до 6 месяцев, попробуйте срединные химические пилинги и лазерную шлифовку. Если растяжки довольно старые, полностью избавиться от них не получится, однако можно уменьшить их видимость, например, при помощи фракционного фототермолиза. В борьбе с целлюлитом хорошо зарекомендовали себя ручной, аппаратный (LPG, криолиполиз), баночный массаж, водорослевые и грязевые обертывания, нанесение дренирующих косметических средств с экстрактами плюща, зеленого кофе и жгучего перца. Еще один способ сгладить «апельсиновую корку» – сделать липосакцию. Это кардинальная мера, и подойдет она не всем. Во время операции жировые клетки не просто уменьшаются в объеме, как, например, после ультразвуковой кавитации, а разрушаются полностью благодаря механическому воздействию канюли. Это ведет не только к уменьшению объемов и избавлению от «жировых ловушек», но и к значительному сокращению неэстетичных бугорков на коже.



РУКИ

Самая серьезная проблема – потеря тонуса и упругости кожи плеч. Это бросается в глаза, особенно если вы похудели больше чем на 10 кг. Но если кожа провисает не очень сильно, есть шанс вернуть рукам прежний вид при помощи массажа, обертываний, контрастных обливаний, косметических средств и физических нагрузок. Когда наблюдается птоз 2-й или 3-й степени, простыми средствами не обойтись. В таких случаях рекомендуется аппаратный лифтинг. Например, радиочастотный. Электромагнитные импульсы воздействуют на фибробласты, стимулируя образование коллагена и эластина, происходит обновление и омоложение кожи, возвращается упругость. Когда надежды на самовосстановление нет, прибегают к брахиопластике. Во время операции удаляется лишняя кожа, тем самым устраняется провисание. Однако после на внутренней стороне плеча остается шрам длиной от локтя до подмышечных впадин. ➔



ЛИЦО

Здесь главным «врагом» многих похудевших является двойной подбородок. Что делать, если все остальные части тела в норме, а на портретах вы все равно выглядите так, будто и не теряли своих 10 или 20 кг? Попробуйте фейсгимнастику. Например, по методу Жоэль Сиокко. Есть много различных упражнений, которые помогут сделать овал лица более четким, а второй подбородок – менее заметным. Инъекции специальными витаминными коктейлями (биоревитализация) помогут активизировать выработку коллагена и эластина в коже, это сделает ее более подтянутой, а ненавистная складка под подбородком станет намного меньше. Хороших результатов можно добиться, если тренироваться с помощью специального тренажера для двойного подбородка. Многие из тех, кто его приобрел, пишут о неэффективности. На самом деле они просто неправильно

его используют. Надо не сжимать подбородком пружину, а открывать рот, надавливая нижней челюстью на опорную подушечку. Тренироваться нужно ежедневно по 5 минут. Первый эффект будет замечен через 1,5–2 месяца, а дальше пойдет по нарастающей. Когда достигнете нужного результата, можно тренироваться 1 раз в неделю. Если же от природы у вас слишком круглый овал лица или квадратная форма челюсти, «похудеть» поможет макияж. Для этого нужна пудра двух оттенков – светлого (на 1–2 тона ярче вашего природного оттенка кожи) и темного (оттенок загара). Светлый корректор нанесите на самую верхнюю часть скул. Темным хорошо проработайте область под скуловой костью, пройдитесь по нижней челюсти, избегая попадания пудры на подбородок. И не забывайте все хорошо растушевывать, чтобы не было заметно границ.



ЖИВОТ

После похудения может остаться небольшой жировой валик, который не дает животу выглядеть плоским. Это тот самый стратегический запас, который женский организм бережет на случай возможной беременности. Именно поэтому избавиться от подкожно-жировой клетчатки в этом месте крайне проблематично, но возможно. Попробуйте дыхательную гимнастику. В течение 10 минут каждый день выполняйте упражнение: сначала сделайте вдох через нос, максимально «надувая живот», затем выдохните, но уже через рот, сложив при этом губы «в трубочку» и втянув живот. Помимо дыхательной гимнастики хорошо помогают сжигать лишние объемы аэробные виды тренировок. Бег, степ-аэробика, сайклинг, танцы, бадминтон, сквош, занятия на эллиптическом тренажере, плавание, прыжки через скакалку, аквааэробика, йога – вариантов очень много. Если проблема в том, что на животе после родов или похудения остался так называемый фартук из кожи, выход у вас один – абдоминопластика, то есть хирургическое удаление лишней кожи. ■

**Не пытайтесь согнать
лишний жирок,
усердно качая пресс.**

НАПРОТИВ, ЕСЛИ ВЫ ПЕРЕСТАРАЕТЕСЬ, ТО УВЕЛИЧИТЕ В ОБЪЕМЕ СВОЮ ТАЛИЮ, ОТЧЕГО ОНА БУДЕТ КАЗАТЬСЯ ШИРЕ, А ЖИВОТ – БОЛЬШЕ.

Хотите быть уверенными в себе даже в самые деликатные дни? Помогут улучшенные прокладки Always Ultra, обеспечивающие до 100% защиты благодаря улучшенному абсорбирующему слою, который превращает жидкость в гель и надежно «запирает» ее внутри. Они имеют толщину всего 2–3 мм и способны впитывать около 40 г жидкости. С этими прокладками вы можете заниматься спортом и танцевать, не опасаясь «протечек»!



Форма для духовки RDF-435-437 от Röndell – настоящая находка для кулинаров-эстетов. Блюда, приготовленные и поданные в квадратной, круглой или прямоугольной формах с красивым волнистым краем, можно уже на столе разложить по порционным тарелкам. Очень стильно!



Шариковый стик Интенсив Клинидерм (Швейцария) помогает быстро справиться с кожными высыпаниями. Благодаря комбинации эфирных масел чайного и гвоздичного дерева, тимьяна, шалфея, эвкалипта, лаванды, мирры, розмарина, а также корицы и ментола используется для профилактики и лечения угревой сыпи в любом возрасте.



Цитросепт – это натуральный экстракт, полученный из внутренней части кожуры, косточек и белых соединительных тканей грейпфрута. Он ускоряет метаболизм, снижает аппетит, способствует сжиганию жиров. Это отличный помощник для худеющих! Экстракт обладает противомикробными свойствами и незаменим в разгар простуд.



Немецкий пробиотик СимбиолактПлюс с обновленной формулой содержит не только полезные бифидо- и лактобактерии, но и биотин (витамин Н). Он восстанавливает кишечную микрофлору, защищая слизистую оболочку пищеварительного тракта и поддерживая ее иммунологические функции.



Вторая кожа

ОНО НУЖНО, ЕСЛИ ВЫ ЛЮБИТЕ КАТАТЬСЯ НА ЛЫЖАХ, КОНЬКАХ ИЛИ ПРОСТО МЕРЗНЕТЕ ЗИМОЙ ВО ВРЕМЯ ДОЛГИХ ПРОГУЛОК. РЕЧЬ О ТЕРМОБЕЛЬЕ.

текст: СВЕТЛАНА ГЕРАСЕВА



Ревитализирующий шампунь «Шоненбергер» (Германия)

предназначен специально для сухих, тусклых, безжизненных волос с поврежденной структурой, ломкими и секущимися кончиками. Активный комплекс на основе черного овса и бетаина, получаемого из свеклы, служит природным кондиционером, повышает жизненную силу и тонус волос, предотвращает их обезвоживание. Органический хвощ укрепляет волосы по всей длине и повышает их эластичность. Хвощ входит в состав шампуня в виде свежего сока – это позволяет максимально полно и эффективно использовать его биологически активные вещества. Антимикробное действие обеспечивает тимьян, который присутствует в рецептуре и в виде сока, и в виде экстракта. Мягкие моющие вещества на основе кокосового масла бережно устраняют загрязнения, не повреждая кожу головы и не нарушая ее кислотно-щелочного баланса.



Реклама

www.arnebia.ru

КРИТЕРИИ ОТБОРА

Термобелье сохраняет температуру тела за счет особого плетения нитей, которые создают прослойку теплого воздуха между тканью и телом.

- Если вам холодно зимой в обычных колготках, присмотритесь к комплекту термобелья из натуральных материалов – смеси шерсти и хлопка. В составе должна быть шерсть мериносовых овец – она лучше сохраняет тепло и не колется. Такой комплект подойдет для неспешных прогулок. Но при одном условии: если вы не потеете. В противном случае это белье может промокнуть и долго оставаться влажным.

- Еще один вариант термобелья – комбинированное. Оно универсальнее белья из натуральных тканей (лучше абсорбирует пот, дольше служит), но не подойдет для активного спорта. Обычно оно содержит несколько слоев, в которые входят соевое или бамбуковое волокно, матери-

ал softwarm, состоящий из вискозы и акрила, или softwarm milky, сделанный из молочного протеина. В его состав всегда входит и синтетика. Например, комбинированное термобелье с патентованным составом techwool содержит шерсть мериноса, спандекс и полиэстер.

- Если вы заядлый спортсмен, то лучше выбирать и нижнее белье с термозащитой. Обычные хлопковые трусы быстро впитывают влагу, тем самым аннулируя волшебные свойства синтетических мембран. Спортивные термотрусы обладают такими же качествами, как остальное белье, защищая самые уязвимые части тела.

- Для занятий зимними видами спорта лучше выбрать термобелье синтетическое, которое быстро впитывает пот, не намокая. Чтобы не замерзнуть во время пробежки, обратите внимание на критерии выбора качественного комплекта. ➔



Термобелье для спорта



МАТЕРИАЛ

Особое эластичное микроволокно, которое должно не только сохранять тепло, но и абсорбировать пот и защищать от ветра. Для этого лучше всего подойдут **акрил, нейлон, полипропилен или полиэстер.**

МАРКИРОВКА

Каждая фирма стремится сделать свое белье уникальным, снабжая дополнительными свойствами. Однако ряд некоторых условных обозначений остается универсальным.

Например, надпись **Outlast** говорит о том, что термобелье содержит регулирующие температуру волокна, минимизируя температурные крайности. Модели спортивной одежды **Holofil Polyester** обеспечивают высокий уровень изоляции, максимально удерживая тепло вашего тела.

Gore-Tex – обозначение ветро- и влагонепроницаемой мембраны.

ШВЫ

Они должны быть плоские, мягкие и находиться на внешней стороне изделия. Чем меньше заметны швы, тем качественнее белье. Лучше всего выбрать бесшовное.

ПОЯС И МАНЖЕТЫ

Эластичный пояс должен располагаться немного выше пояса ваших джинсов, он должен хорошо фиксировать термолегинсы на фигуре. Манжеты на термоджемпере должны быть эластичными, плотно облегают, но не стесняют движений.

РАЗМЕР

Для маркировки размеров часто используются традиционные обозначения: **XS, S, M, L и XL**, но в зависимости от производителя они могут немного отличаться. Поэтому есть смысл до покупки посмотреть сводную таблицу размеров. Термобелье идеально, если оно хорошо облегает тело, но не давит.

ПРОПИТКА

Впитывая пот с поверхности тела, белье скапливает неприятные запахи. Пометка **antibacterial** означает, что оно пропитано специальным составом, скрадывающим ненужные ароматы.

4-КАНАЛЬНЫЙ ПОЛИЭСТЕР

(4-CHANNEL POLYESTER) – НОВОЕ СЛОВО В МИРЕ ТЕРМОБЕЛЬЯ. МАТЕРИАЛ, КОТОРЫЙ ВЗЯЛИ НА ВООРУЖЕНИЕ ВСЕ ВЕДУЩИЕ КОМПАНИИ ПО ПРОИЗВОДСТВУ СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЫ, МАКСИМАЛЬНО БЫСТРО АБСОРБИРУЕТ ВЛАГУ И ВЫСЫХАЕТ БУКВАЛЬНО ЗА ПАРУ МИНУТ.

ТЕПЛОУРОВЕНЬ

Существует четыре градации термобелья, которые используются для маркировки американских изделий.

● Категория silk

подойдет для катания на сноуборде, бега на лыжах и джоггинга в погожий зимний день с температурой не ниже -5°C .

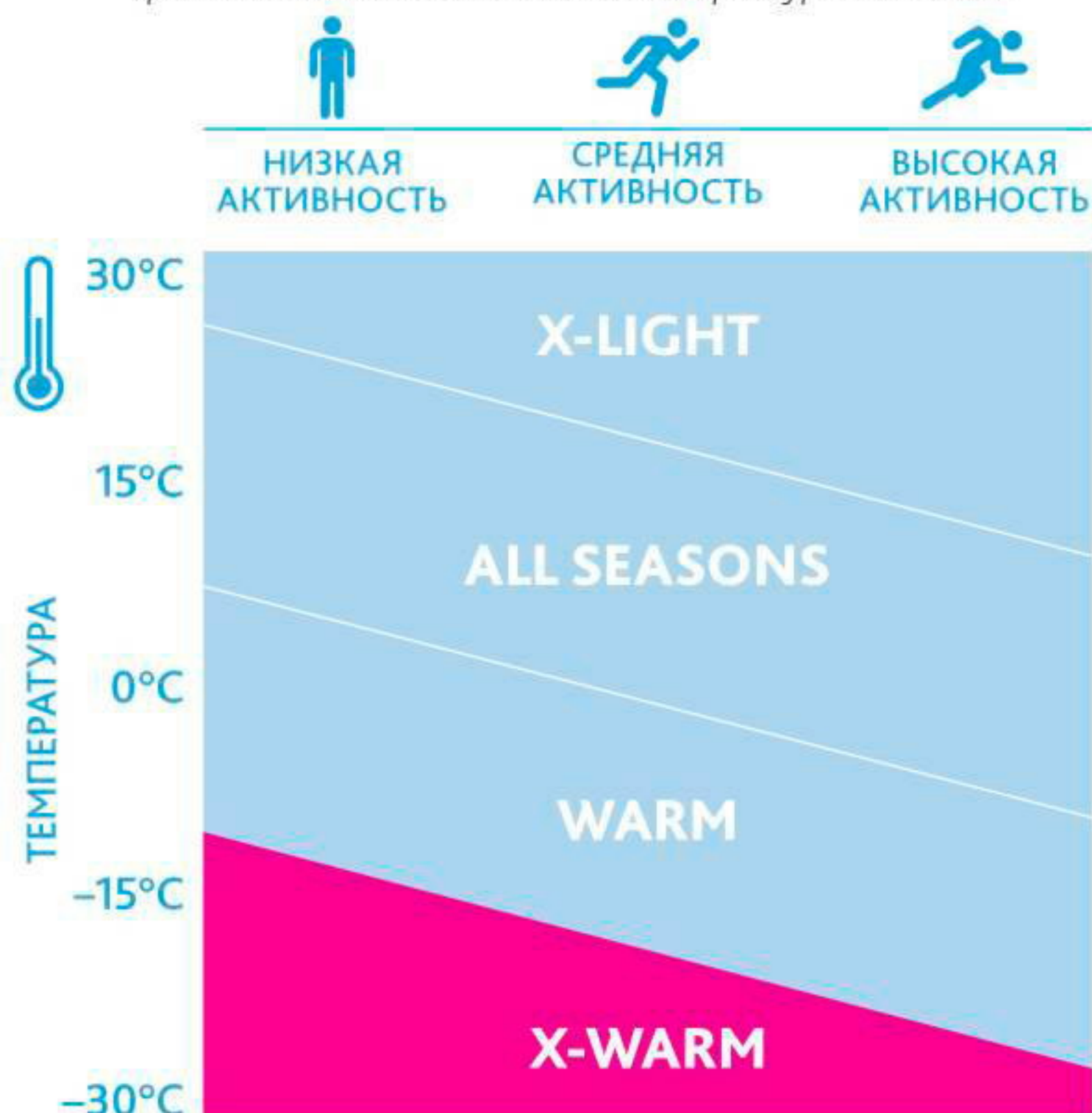
● **Medium** пригодится, когда за окном мороз не превышает -15°C .

● **Уровни Heavy и Polar weight** (от -20°C и ниже) стоит рассмотреть, если на морозе нужно провести много времени – именно поэтому такое термобелье часто снабжено флисовой подкладкой. Например, это лучший вариант для зимней рыбалки или ночевки в палатке в зимнем лесу. ■

ЕВРОПЕЙСКАЯ СИСТЕМА ТЕРМОБЕЛЬЯ

тоже подразумевает несколько градаций, которые указаны на внешних маркировках.

Выбор термобелья зависит от уровня вашей физической активности и температуры за окном.



На своей лыжне

ДЕНЬ, ПРОВЕДЕННЫЙ НА СНЕЖНОЙ ВЕРШИНЕ, НЕ СРАВНИТСЯ С ДНЕМ ТРЕНИРОВОК В СПОРТЗАЛЕ. ВСЕ ПОТОМУ, ЧТО ЛЫЖИ - НЕ ПРОСТО СПОРТ, ЭТО ОСОБАЯ КУЛЬТУРА, СВОЯ АТМОСФЕРА. А САМОЕ ПРИЯТНОЕ ТО, ЧТО ЛЫЖНЯ ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПАРЫ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ БЕЗ ОСОБЫХ УСИЛИЙ.

Текст: КСЕНИЯ ПЛОТНИКОВА



С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Даже если на уроках физкультуры вы совершали лыжные вылазки в близлежащий парк, к катанию в горах все равно придется подготовиться. Лучше всего не экономить и хотя бы несколько первых тренировок провести с инструктором. Во всяком случае, прежде чем подняться на горнолыжный склон, нужно знать основные правила поведения горнолыжника.

● **Держите колени полусогнутыми.** Первая и самая главная заповедь любителя быстрых спусков. Такая позиция даст вам возможность

контролировать свои лыжи и держать их параллельно друг другу. Кроме этого, вы будете лучше подготовлены к маленьким прыжкам из-за неровностей, которые могут неожиданно встретиться на трассе. Катание на прямых ногах можно сравнить с поездкой в автобусе, несущемся по неровной дороге. Как долго вы устоите без дополнительной опоры на поручни?

● **Найдите баланс.** Как только мы встаем на лыжи, тело оказывается в неестественном для него положении. Ноги уезжают вперед, а тело интуитивно подается назад. Катание на лыжах при отсут-

ствии баланса очень утомительно. Как поступать в этом случае? Нужно правильно держать так называемую горнолыжную стойку: плечи, колени и стопы находятся на одной вертикали, а кисти рук – постоянно в поле зрения; слегка согнутые локти едва касаются боков, как будто вы несете широкий тазик.

● **Не смотрите вниз.** Лыжные инструкторы предлагают устремлять взор примерно на 3 метра вперед. Так вы сможете заранее увидеть людей или деревья, чтобы избежать столкновения или подготовиться к неровной местности.

ДВОЙНАЯ ПОЛЬЗА

Катание на горных лыжах – нагрузка аэробная, то есть, во время такого фитнеса организм получает энергию из жировых запасов. При этом, в отличие от обычного бега и степ-аэробики лыжи отлично подходят тем, у кого много лишнего веса – 15–20 кг и более.

Это объясняется тем, что в основе лыжно-фитнес-нагрузки не прыжки, а скольжение, которое непривычному к активности человеку дается легче. Благодаря ему же, скольжению, нет и ударной нагрузки на суставы и позвоночник. Той самой, из-за которой бег, скакалка и аэробика с прыжками недоступны для полных людей. И при этом всего за час интенсивной лыжной прогулки сумеете запросто сжечь 300–400 ккал.

Кроме того, такой тип физической нагрузки задействует все основные группы мышц, особенно ног, спины и мышцы-стабилизаторы.

ЕСЛИ ВЫХОДИТЬ
НА ЛЫЖНУЮ ПРОГУЛКУ
2 РАЗА В НЕДЕЛЮ,
**то за месяц
можно потерять
2–3 кг.**

Лыжи укрепляют сердечно-сосудистую систему и оказывают тонизирующее действие на работу легких. Единственное «но»: если вы гипертоник или астматик, то лучше не кататься на трассе, расположенной выше двух километров над уровнем моря. ➔

ПО СЛЕДАМ ДРЕВНИХ ОХОТНИКОВ

История лыж имеет древние корни – первые изображения были обнаружены еще на наскальных рисунках каменного века: картины изображают первобытных охотников, преследующих дичь на прототипах современных лыж. Использоваться в качестве развлечения и как средство для укрепления здоровья лыжи стали около тысячи лет назад, а с конца XVIII века в Норвегии уже начали появляться деревянные модели достаточной прочности для скоростного спуска с гор. В 30-е годы XX века новый вид спорта приобрел большую популярность в Австрии, Германии и Франции в среде аристократии. Там он стал считаться престижным увлечением, ведь позволить себе дорогостоящее хобби могла лишь элита. Но с изобретением пластика горнолыжный спорт стал популярен у широкого круга спортсменов любого достатка.

ТОП-5 ГОРНОЛЫЖНЫХ КУРОРТОВ РОССИИ

1. КРАСНОЕ ОЗЕРО, ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ.
2. ЯХРОМА, МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ.
3. КРАСНАЯ ПОЛЯНА, СОЧИ.
4. ДОМБАЙ, МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ.
5. ЗАВЬЯЛИХА, УФА.



ВИШЕНКА НА ТОРТЕ: ЧТО ТАКОЕ АПРЕ-СКИ?

После целого дня, проведенного на морозном склоне, главное желание как опытного лыжника, так и новичка – выпить чего-нибудь горячего и плотно пообедать. Прозорливые владельцы горнолыжных курортов давно смекнули, что спортсменам на отдыхе можно предложить не только напитки горячие, но и горячительные, а приятная обстановка только улучшает аппетит. Так родилась культура апре-ски, что в переводе с французского буквально значит «после лыж». Говоря простым языком, это традиционные курортные и отпускные развлечения – коктейльные вечеринки, экскурсии и танцы в ночных клубах – только в декорациях горных вершин. Некоторые курорты, как, например, австрийский Ишгль или французский Шамони, даже критикуют за недостаточное внимание самим занятиям горными лыжами, зато слишком уж чрезмерное – забавам апре-ски.

НА СКЛОНЕ ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ

● ЛЫЖИ

На всех горных лыжах есть маркировка, которая наносится на верхнюю часть в области пятки. Как правило, там указаны основные параметры геометрии лыжи: ростовка, ширина в области носка, талии и хвоста, а также радиус поворота лыжи. Длина лыжи – один из главных критериев при выборе. Большая длина способствует более стабильному поведению на скорости, а также быстрому торможению. Короткие лыжи более маневренны и принесут больше удовольствия при езде по невысоким склонам. Широкие лыжи хороши в рыхлом снегу и при езде за пределами подготовленных трасс. Чем меньше ширина, тем более пригоден снаряд для катания по неровной трассе. Чем жестче лыжа, тем выше уровень спортсмена и больше скорость. Мягкие лыжи – это удел новичков. Они хорошо амортизируют и сглаживают огрехи техники лыжника, более податливы и просты в управлении.

● БОТИНКИ

К их выбору нужно подойти даже более внимательно, чем к выбору лыж. В первую очередь нужно убедиться, что ботинок не причиняет точечной боли. Не надейтесь разносить его. Он должен сидеть плотно, но без дискомфорта. И не пытайтесь хитрить, взяв ботинок на размер больше и надев несколько носков – вы рискуете повредить ногу при катании. Приготовьтесь померить действительно много ботинок, пока найдете те самые. Запомните: пальцы должны шевелиться, а пятка, наоборот, сидеть жестко. Для туристического катания ботинок не должен быть жестким: 90–100 – для мужчин, и 70–80 – для женщин.

● КРЕПЛЕНИЕ

Их выбор зависит от уровня катания и веса лыж. Основной элемент крепежа пружины – сзади и спереди. Они должны открываться, когда вы будете падать, чтобы лыжа отстегнулась и нога осталась цела. Начинающим спортсменам лучше всего выбирать жесткость пружины (измеряется в динах), исходя из массы тела: при 70 кг – 7 дин, 90 кг – 9 дин.

● КОСТЮМ

Самое главное – одежда должна быть из трех слоев. Первый – термобелье: оно не должно греть, его задача отводить влагу, а также поддерживать определенные мышцы. За ним следует утеплитель: он должен сохранять тепло, но при этом также выводить влагу. И третий слой – защищающий от снега и ветра. В современных горнолыжных куртках масса деталей, делающих катание комфортнее. Если хотя бы один из этих слоев будет работать неправильно, смысла не будет и в остальных.

● ПАЛКИ

Есть один хорошо работающий лайфхак при выборе палок: возьмите палку за наконечник и согните руку в локте под углом 90 градусов – нужная вам палка должна упираться в пол. Вполне подойдут палки из алюминиевого сплава либо облегченные карбоновые.

СЛЕНГ ГОРНОЛЫЖНИКА

КАНТ – стальная полоска, вмонтированная по краям лыжи от носка до пятки.

СЕРДЕЧНИК – основной элемент конструкции, в первую очередь определяющий эксплуатационные характеристики лыжи. Лучшими сердечниками считаются деревянные.

СКОЛЬЗЯК – полоска пластика, идущая от носка лыжи до пятки. Отвечает за скольжение лыжи по снегу.

РАДИУС – боковой вырез лыжи. Чем больше радиус, тем выше развиваемая скорость.

ТАЛИЯ – ширина лыжи под ботинком. Чем уже талия, тем легче входить в поворот. Чем шире, тем лучше лыжа ведет себя в глубоком снегу. ■

ЗА ПОЛЯРНЫМ КРУГОМ

КУДА ОТПРАВИТЬСЯ
ЗИМОЙ ЗА ВПЕЧАТ-
ЛЕНИЯМИ БЕЗ ВИЗЫ
И ОЩУТИМОГО УРОНА
ДЛЯ КОШЕЛЬКА?
УТЕПЛЯЕМСЯ И ЕДЕМ
В ЗАПОЛЯРЬЕ, КАК ЭТО
СДЕЛАЛА НАШ АВТОР
ЛИЗА БЕЛЛ.

МЫ ПОЕДЕМ, МЫ ПОМЧИМСЯ...

Когда я объявила, что еду на новогодние праздники в Мурманск, получила в ответ волну недоумения. Приходилось терпеливо объяснять, что полярная ночь – это не 24 часа темноты, что для холодов существуют горнолыжные костюмы, да и когда еще представится возможность оценить бескрайность России-матушки? Забегая вперед, скажу, что эта поездка превзошла мои самые смелые ожидания: от бескрайних ледяных просторов и мрачных прибоев

Баренцева моря захватывает дух. Упряжка добродушных саамских оленей – пожалуй, самый веселый вид транспорта. А ради того, чтобы увидеть северное сияние, я была готова мерзнуть несколько часов. Говорят, в Заполярье не скучно и летом, но, безусловно, ничто не сравнится со сказочной северной зимой.

БОГАТСТВО СЕВЕРА

Основной деликатес Заполярья – оленина, которую в локальных ресторанах подают в самых разных вариациях. Например, в меню можно



5 лайфхаков для поездки на Север

встретить рагу, бургеры, стейки, даже пельмени с олениной, которые удивительно хороши с клюквенным соусом. Оленина входит в рацион коренного народа Севера – саамов, мясоедов с большой буквы. Если вам доведется попасть в саамскую деревню, местные жители вас не отпустят без обязательной дегустации жирной мясной колбасы домашнего приготовления. Каныга с ягодой – еще одно популярное блюдо у северных народов. На самом деле, каныга – это не что иное, как полупереваренное содержимое желудка се-

верного оленя. Едят эту массу ложками, смешивая с ягодой – голубикой, шикшей или брусникой. Что касается рыбы, в Баренцевом море ее хватает. В холодных водах водятся и треска, и окунь, и сельдь с палтусом... Вот только стоит она ничуть не дешевле, чем в Москве. Местные жалуются:

сплошная бюрократия! Перед тем как попасть на прилавки, рыба должна пройти через таможенную, санэпиднадзор, еще пару-тройку организаций... Все проверки в лучшем случае занимают около трех дней, а это не идет на пользу ни качеству рыбы, ни нервам рыбаков – вот они и предпочитают ➔

1. Главный предмет гардероба зимой – термобелье.
2. Термос с горячим чаем – лучший друг во время прогулки.
3. Если хотите покормить оленей, захватите с собой буханку хлеба.
4. Для похода в снежные горы выбирайте высокую обувь.
5. Перчатки – это насущная необходимость. Лучше всего из непродуваемой ткани.



КЛЕЦКИ ПО-СИБИРСКИ С БЕКОНОМ И БРУСНИКОЙ

ПОТРЕБУЕТСЯ:

1 кг картофеля, 2,5 стакана муки, 2 яйца, 1 ст. л. оливкового масла, 300 г бекона, 1 большая луковица, сметана, брусничный джем, специи и соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Отварить картофель, измельчить его с помощью толкушки или обычной ложки.
2. Добавить муку, яйца, соль, перемешать. Накрыть полиэтиленовой пленкой и охладить тесто 30 минут.
3. Нагреть масло и обжарить бекон в сковороде на среднем огне вместе с луком. В конце добавить специи и соль.
4. На присыпанной мукой поверхности скатать из начинки шар, после чего закатать его в тесто.
5. Варить в кипящей воде около 15 минут. Подавать со сметаной и брусничным джемом.

сбывать свой улов в Норвегии. Тем не менее рыба всегда присутствует в меню обитателей Кольского полуострова – это главный источник жирных кислот омега-3, необходимых для жителей северных широт. И все же настоящее витаминное золото Севера – это морошка. Янтарные ягодки сочетают в себе лучшие качества более южных фруктов и овощей: в морошке содержится в 3 раза больше аскорбиновой кислоты, чем в апельсинах, а по уровню каротина она в несколько раз обгоняет морковь. «Северная малина» плотно утвердилась в рационе жителей Заполярья как природный иммуностимулятор и палочка-выручалочка при лечении авитаминоза. Помогает морошка и при простудах – ягода обладает противовоспалительным и мочегонным действием. Созревает она в конце июля, но свежие ягоды долго не хранятся, поэтому на зимнем обеденном столе в Заполярье можно увидеть всевозможные джемы и варенья, компоты и настойки из этой ягоды.

ЦАРЬ ГОРЫ, КОРОЛЬ РЫБАЛКИ

Зимний Север – истинный рай для лыжников и сноубордистов. В Мурманской области есть где развернуться адептам зимних видов спорта – там находятся Хибины, самые высокие горы за полярным кругом в России. Чтобы туда попасть, нужно отъехать на 200 километров от Мурманска. У под-

ножия гор раскинулся город Кировск, где и построена горнолыжная база. Не стоите на доске? Не беда, за небольшую плату подъемник отвезет вас на вершину, откуда можно полюбоваться снежными видами города. Есть вариант отправиться в однодневный поход в Хибины на снегоступах. Опытный инструктор расскажет о том, как перебраться вброд через ледяную реку или спастись от лавины, и поможет почувствовать себя настоящим властителем гор. Море впечатлений гарантировано: путь будет нелегким, но зато вы с гордостью сможете рассказывать, что преодолели Перевал Географов и забрались выше облаков. Даже если горные активности вас не прельщают, развлечений хватит на всех: можно, например, съездить в саамскую деревню, где вам расскажут о быте северного народа, покатают на оленьей упряжке. Поклонникам кинематографа будет интересно съездить в Териберку – то самое село из фильма «Левиафан»: полюбоваться кладбищем кораблей на берегу Баренцева моря и в полной мере прочувствовать звенящую тишину северных просторов. Вернувшись в город, посетите мастер-класс по управлению ездовыми собаками – отличный тест на координацию! Еще Мурманская область – раздолье для любителей рыбалки, которые стекаются на турбазу у озера Ловозеро и зимой, и летом. ■

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

ИСТОРИИ УСПЕХА. ЭКСПЕРИМЕНТЫ.
МНЕНИЯ ЭКСПЕРТОВ. ИДЕИ ЧИТАТЕЛЕЙ

СТРАНИЦЫ
98–120



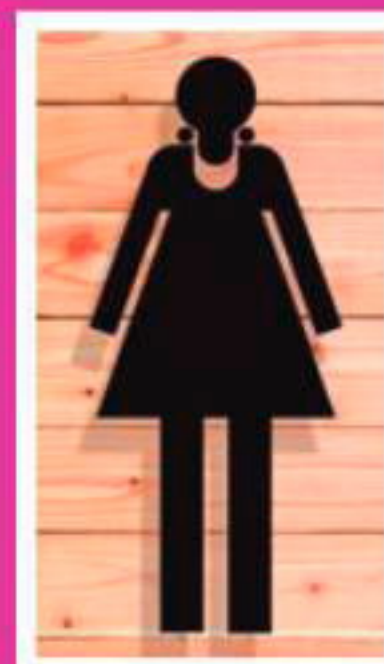
Нет ничего тяжелее, чем стать легче.

Так считает наш герой. Он сбросил 30 кг, а надо еще как минимум 50! С. 100



Кручу-верчу, стройной стать хочу!

Тестируем самый бюджетный вид фитнеса – прыжки через скакалку. С. 112



Неприличная болезнь.

У полных стрессовое недержание мочи бывает в 3 раза чаще, чем у стройных. С. 116

BLOG

Лекарство от зимы



**Татьяна
Абросимова**

(Чаинка), популярный блогер. Ее взгляд на проблему лишнего веса всегда неожиданный и интересный, а посты вызывают бурное обсуждение.

Очень вкусное. И очень, очень калорийное. А куда деваться? От зимы как явления природы именно такие «лекарства» и спасают. И все худеющие барышни к этой зимней засаде относятся крайне настороженно. Во избежание неприятностей отыскиваются вкусняшки «правильные», то есть такие, в которых содержание жира, белого сахара, рафинированной муки и прочих ужасов уверенно стремится к нулю.

Каждому сезону подходит своя еда, замечали?

Летом кажется логичным и правильным налегать на огурцы, ягоды и минералку. Осенью мы склоняемся к яблокам, тыкве и глинтвейну. Весной... ну, весна – это отдельная тема, особенно впечатлительные граждане и вовсе могут ничего не есть.

Зато зима – время однозначно «сладкое». Много-много чая, а к нему печенье, варенье, имбирные пряники, домашний «Наполеон» и все остальное.

Я тоже как-то нашла один вполне безобидный, на мой взгляд, рецепт и, разумеется, на форуме поделилась с товарищами по борьбе за фигуру.

Вот, пожалуйста, тут и мука у нас цельнозерновая, и хлопья овсяные, и сахар тростниковый, и даже немножко меда, эталон правильного десерта. Наслаждайтесь без угрызений совести. «Э, нет, – ответили мне товарищи по борьбе. – Это печенье у тебя, конечно, вкусное. Но какое-то уж слишком вредное».

Признаться, такая оценка меня несколько обескуражила. По моим расчетам выходило, что в каждом экземпляре печенья содержится не более 2 г жира.

Ну что за проблема дисциплинированной худеющей барышне наэкономить в дневном рационе 2 г жира, а то даже четыре или шесть, на мелкие радости жизни?

– В чем же тут, – спрашиваю, – излишняя вредность?

– А вот, – отвечают мне бдительные борцы за фигуру, – масла-то там целых 115 г»!

– И что в этом плохого? – недоумеваю.

– А то, – говорят борцы, – что если делать двойную дозу, то в нее аж целая пачка уйдет. И даже больше!

– Да. И что? – по-прежнему ничего не понимаю.

– Ну как же, – объясняют мне. –

Где ж это видано, чтоб целую пачку масла слопать за один день! Пусть даже и не в одиночку!

И вот тут все мне стало ясно со страшной, ужасной калорийностью моего «правильного» печенья.

Конечно же, если я все 50 штук, которые у меня из заявленного количества масла получают, слопаю за один день – оно будет вредным. А если двойную дозу сделаю – еще и вдвое вреднее! Даже если с мужем поделюсь и с соседями – все равно как-то нездорово получится. Не по-нашему. Но с другой стороны, никто меня не заставляет есть это самое печенье в таком количестве! Я имею полное право ограничиться одной или двумя штучками. И вот о чем я в связи с этим подумала. Имеет ли смысл нам, худеющим, поддерживающим и соблюдающим, так уж рьяно вылавливать из сети технологии приготовления абсолютно безвредных низкокалорийных сладостей?

Может, мы напрасно с испугом пролистываем рецепты, в которых предлага-

ется задействовать всего-навсего «сто граммов масла», «стакан сахара», «три желтка» или «полчашки шоколадных чипсов», и стремимся все это заменить кефиром, стевией и изюмом? Некоторые вещи «обезвредить» очень трудно: испортится текстура, обеднеет вкус, и того

волшебного эффекта, которого мы ожидаем от пирожного под имбирный чай с лимоном, не случится. А ведь именно ради этого волшебства мы беремся за миксер и скалку. Да, для создания магической субстанции нам потребуются настоящее сливочное масло, сахар и шоколад.

*Но мы же знаем,
что любое лекарство
в большой дозе – яд,
в том числе и лекарство
от зимы. А потому
давайте испечем
настоящий – не диетический – тортик.
Но разрежем его
не на четыре куска,
а, например,
на двенадцать.
Говорят, это
помогает.*

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ | ОНИ СДЕЛАЛИ ЭТО

«Нет ничего тяжелее, чем стать легче!»

ЗА 4 МЕСЯЦА НАШ ГЕРОЙ
СБРОСИЛ 30 КГ. НО ТОЧКУ В ЕГО
ИСТОРИИ ПОКА СТАВИТЬ РАНО.
ЕМУ ПРЕДСТОИТ ЕЩЕ МНОГО
РАБОТАТЬ НАД СОБОЙ...
ВЕДЬ РЕШЕНИЕ ПОХУДЕТЬ
ОН ПРИНЯЛ, КОГДА ВЕСИЛ 170 КГ!

Артем Иванов.
30 лет.
Рост – 187 см.



–30
КГ

ПИРАТ РАЗМЕРА XL

Я всегда был пухленьким розовощеким мальчиком, и всех это устраивало. Да, в детском саду родителям пришлось костюм на утренник не покупать, а шить (я был пиратом-толстячком). Да, в школе был крупнее всех одноклассников (в 7-м классе весил 65 кг). Да, после 10-го совсем раздался и стал прогуливать физкультуру. Это совсем не мешало мне быть активным и шkodливым ребенком. Как-то, помню, целый таз тритонов в озере наловил, принес домой, они расплзлись по дому. Надо было видеть лицо мамы!

Любил спорт: борьбу, волейбол, лыжи, коньки (на них главное – не свалиться, подняться трудно). Однажды тарзанка меня не выдержала. Улетел в крапиву – обстрекался... В 14 лет сел за руль. Полнота не мешала. В УАЗике и тракторе я отлично помещался. Видимо, мое умение быстро сходиться с людьми и позволило мне в детстве избежать дразнилок по поводу веса. Обидных кличек у меня не было. Разве что Тито (учитель в школе как-то называл титаном, одноклассники перефразировали), но она мне даже нравилась.

НАЧАЛЬНИК – БАБУШКА

Конечно, поесть я любил... При этом не завтракал, зато на ночь наедался. Каждый день дома на столе были картошечка-макароны-котлетки. Плюс вечные перекусы...

Летом бабушка в деревне потчевала меня ароматными пирожками под жареную грудинку. А какие блины со шкварками и луком она делала!... Вспоминаю, слюна бежит. Она у меня начальником столовой работала, и у нее пунктик был: внук должен хорошо кушать, сил набираться. В итоге лакомства сделали свое дело... Я переваливал за «сотку». Родные советовали сесть на диету. Но ограничения в еде быстро надоедали, и я срывался. Помню, как-то установил себе лимит: от 1500 до 2000 ккал в день, купил

«Я не сладкоежка. В детстве мой новогодний подарок мог по несколько недель стоять целым. Мне б вместо конфет шашлычка с картошечкой... Это я понимаю!»

весы для продуктов, завел специальный дневник. Но вписываться в эту норму удавалось не всегда. Скушал кусочек торта на 800 ккал – что ж, потом голодным сидеть?!

ТАКИХ НЕ БЕРУТ НА ПОДВОДНУЮ ЛОДКУ

А потом начались бурные студенческие годы. Нет времени готовить – съел шаурму, пирожок, и хорошо! Критической массы 170 кг я достиг к 26 годам.

Когда встал вопрос о службе в армии, эндокринолог при-

знал меня негодным. Помню, в шутку говорил врачу, что хочу служить на подводной лодке. А потом рассказывал друзьям, что меня не взяли из-за плохого зрения...

Кстати, друзей у меня всегда было много. В институте слыл душой компании, играл в КВН. На работе тоже у меня завязывалось много приятельских отношений, которые, кстати, зачастую сопровождались чаепитиями с тортиками, совместными поеданиями пиццы. Вообще мы любили компанией на шашлычки съездить, на рыбалку. Уха... Рыба на

костре... Ммм... Все это с пивком, иногда с чем покрепче...

ГЕНЕТИКА НИ ПРИ ЧЕМ

Стеснительный с девушками – тоже не про меня. Было несколько серьезных отношений. Девушка, с которой мы были вместе последнее время, предпочла мне другого. Думаю, мой лишний вес тут был ни при чем... По крайней мере она меня никогда из-за этого не упрекала. Да и блюда моего приготовления ей нравились. Особенно я люблю готовить гуляш, мясо со всяческими ➤



подливками, макароны болоньезе для семейных посиделок. Калорийно, конечно, зато с любовью.

На тот момент лишний вес доставлял мне только одну проблему – с выбором одежды. И я придерживался правила «что налезло, то и модно». Если рубашки и футболки больших размеров в магазинах еще можно было найти (правда, за них почему-то просили в два раза больше денег), то брюки – нет. Заказывал их в ателье.

Хуже было то, что лишний вес стал доставлять проблемы со здоровьем. Врачи обнаружили у меня диабет 2-го типа. Можно, конечно, списывать его появление на генетическую предрасположенность (у дедушки был диабет), но я решил не обманывать сам

себя. При этом постоянно скакало давление, болела спина. Стало понятно, что проблема серьезная и ее нужно срочно решать.

КОГДА НА ТЕБЯ СМОТРЯТ МИЛЛИОНЫ

У меня никогда не возникало мысли пойти по пути наименьшего сопротивления и поддаться на рекламу БАДов и прочей «химии». В чудеса, которые описывает реклама этих препаратов, я не верю. Человек должен худеть сам. Помочь сбросить вес могут исключительно правильное питание, тренировки и... как оказалось, телевидение. В конце прошлого лета я узнал, что есть возможность принять участие в похудательном проекте «От 150 и выше» на ТВ. Подумал: это мой шанс! Написал письмо

на канал, прошел собеседование и стал участником.

А КОЛБАСУ ОТДАЙ КОТЕНКУ!

Сейчас много полезной информации о похудении можно найти в Сети. Но в любом деле важна мотивация. В этом смысле телепроект создал для меня идеальные условия. Судите сами: за моим похудением следили диетологи и тренеры, для меня составили специальные рацион и программу тренировок – ну как можно отказаться от такого шанса?! Конечно, были трудности, пришлось бороться с соблазнами. Важно было сформировать правильные пищевые привычки. До проекта я пил чай и кофе исключительно с сахаром. Мне объяснили, что если на две недели отка-

заться от сахара, то я попросту отвыкну от этого вкуса. Это действительно так! Сейчас я равнодушен к сладким напиткам. Так же с конфетами: месяц их не ел, потом взял в рот одну – приторно сладко, неестественный вкус. Но при этом категорически запрещать себе что-то не стоит: это гарантия того, что потом сорветесь! Была такая проблема: вечерами мучился от чувства голода. Тогда «уходил» в компьютерные игры.

Но там «выскакивали» рекламы с ресторанами быстрого питания. И я, боясь сорваться, выключал компьютер и ложился спать. Это помогало, еда не снилась. И вот свершилось – я, наконец, стал питаться правильно. Во-первых, на свое законное место вернулись весы для пищи. Снова отмеряю себе на завтрак 200 г овсяной каши, на обед – 100 г куриной грудки и 200 г овощей. Грудку могу заменить говядиной, языком. Очень люблю кальмаров. Варю их, режу, добавляю яйцо, лук, соль, перец, заправляю ложкой нежирной сметаны – и отрываюсь! Еще обожаю салат из капусты с морковкой. Могу себе ведро на 3–4 дня сделать. А захотел колбаски... Достал ее, отрезал, понюхал... и отдал котенку. Ему приятно! И я не сорвался! Еще у меня под запретом мучное, хлеб. Если чувствую, что мама жарит мясо, сразу ухожу в свою комнату.

Я ем 6 раз в день, каждые 3 часа. Фрукты – только в пер-

вой половине дня. Пью кефир, цикорий. Последний содержит сахарозаменитель для диабетиков и помогает улучшить обмен веществ.

ПОЖАЛЕЛ СЕБЯ? УВЕЛИЧЬ НАГРУЗКУ!

Но правильное питание – это 50% успеха. Остальные 50 – тренировки. В первый раз в спортзал я шел с воодушевлением! Мне не было страшно, и я не волновался. Объясню почему. Во-первых, меня убедили, что плохо от нагрузок мне не станет. Разрешение на занятия спортом я получил от... холтера (прибор для мониторинга работы сердца). А раз техника сказала «можно» – значит, можно.

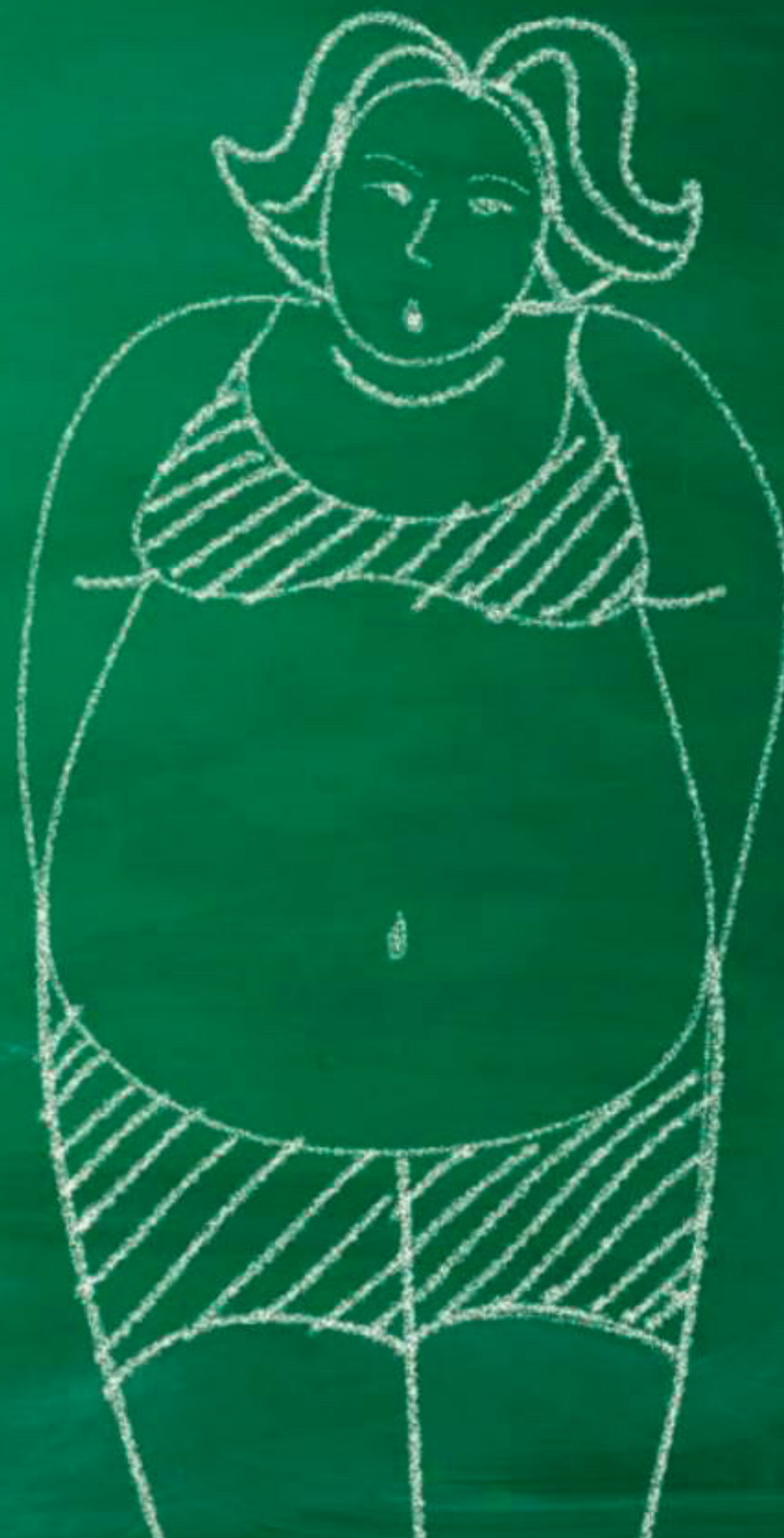
Во-вторых, меня задобрили LPG-массажем. И я стартанул. Первый месяц мои тренировки были больше похожи на ЛФК: подними ручку – опусти ножку. Ко второму месяцу я уже сам хотел чего-то потяжелее. И понеслось... Быстрая ходьба на дорожке (бегать с моим весом врачи не рекомендуют, так что прохожу 5–6 километров в час), велотренажер, занятия на все группы мышц... По выходу из зала меня можно было выжимать... Тренеры поблажек не делали. Сейчас я хожу в зал 3–4 раза в неделю, занимаюсь по 2 часа. И кайфую от процесса!

Знаете, какой самый ценный совет я получил на проекте? «Если хочешь пожалеть себя на тренировке, значит, это сигнал – нужно увеличить нагрузку в 2 раза».

После шоу у меня началась абсолютно новая жизнь. Раньше многое было в тягость из-за неважного физического состояния. Сейчас я получаю удовольствие от всего. Влез в джинсы, которые года два назад не то что на животе не сходились, выше колен не поднимались! В ремне сделал две новые дырки. Правда, рубашки, куртка стали очень велики... Скоро буду менять гардероб. Еще я с девушкой во время шоу познакомился. Она – диалогист. Уже сходили на пару свиданий. Вдруг что и сложится...

Р. С. Теперь я знаю: нет ничего тяжелее, чем стать легче. Когда наконец сломаешь свой привычный ритм жизни (покушать-полежать на диване-включить компьютер-снова покушать), поймешь, что можешь все. Я научился контролировать себя и уже не вернусь к прошлой сытно-ленивой жизни! Шоу закончилось, и больше я не худею под присмотром диетологов, тренеров и зрителей. Но это теперь мне и не нужно! ■

Мы еще вернемся к истории Артема и обязательно расскажем, как продолжается его похудение.
Редакция «ХП».



Нештатная ситуация

КАЗАЛОСЬ БЫ, СБРОСИТ ВЕС ЧЕЛОВЕК, И БУДЕТ ЕМУ СЧАСТЬЕ. НО МЫ В РЕДАКЦИИ НЕ РАЗ УБЕЖДАЛИСЬ: ВМЕСТО ОЖИДАЕМОЙ «БЕЛОЙ» ПОЛОСЫ ПОХУДЕВШИЙ ВСТУПАЕТ В КАКОЙ-ТО «ЧЕРНЫЙ» ПЕРИОД ЖИЗНИ. И ВСЕ У НЕГО ИДЕТ НЕ ТАК, КАК ОЖИДАЛОСЬ. НО ПОЧЕМУ?

Текст: **МАРИНА НОВИКОВА-ГРУНД**, кандидат психологических наук, психотерапевт

ПОХУДЕНИЕ ПОХОЖЕ
НА СВАДЬБУ. КАК И ЦЕРЕМОНИЯ
В ЗАГСЕ – **это вовсе
не конец пути. А что
будет после?**

НАРОДНЫЕ СКАЗКИ ПРЕДЛА-
ГАЮТ ПОСЛЕ СВАДЬБЫ ЖИТЬ-
ПОЖИВАТЬ ДА ДОБРА НАЖИ-
ВАТЬ. ГРАФ ТОЛСТОЙ В ИЗВЕСТ-
НОМ РОМАНЕ НАМЕКАЕТ НА
ВОЗМОЖНОСТЬ НЕСЧАСТЬЯ –
У КАЖДОГО СВОЕГО.

**Я думаю, что худею-
щий должен быть го-
тов и к тому
и к другому.**

Признаюсь в одном своем плохом качестве. Давно пора бы сказать, но, сами понимаете, демонстрировать приятно благородные порывы, а про неблагородные говорить как-то не хочется. Но придется. Так вот: я не верю своим клиентам. Не то чтобы скептически улыбаюсь в ответ на каждое сказанное слово, но... Рассказывают они, например, воодушевленно, какие прекрасные перемены произойдут в жизни, когда

можно будет покупать брючки 44-го размера вместо 54-го, а я думаю тем временем, что не стоит относиться к этим ожиданиям серьезно. И что самое обидное, обычно оказываюсь права...

ЗАБЫТЫЙ ОТВЕТ

Екатерина пришла посоветоваться не о фигуре, а об одиночестве. Она была дивной красавицей... Знаете, чем красавица дивная отличается от простой? Она остается

красавицей всегда: и без макияжа, и с насморком, и невыспавшаяся. От Кати глаз не оторвать: тонкая талия, узкие бедра, развернутые плечи, нежный овал лица. Но красота не приносила счастья. Ни друзей, ни подруг, ни любимого человека. Хотя стоило поговорить несколько минут, и становилось видно, какой она умный, образованный и веселый человек. Правда, одета не то чтобы странно, но неожиданно: темная юбка ниже колен, темная водолазка с воротником до ушей, ни грамма косметики, ни одного украшения и «детсадовская» стрижка. Все это и навело меня на мысль задать вопрос, от которого девушка просто подпрыгнула.

– Вы давно похудели?

Оказалось, очень давно. В детстве была плюшечкой с неизменным шоколадным батончиком в кармане, а потом лучший в мире мальчик сказал, что будет с ней дружить, только если она похудеет. Для десятилетней Кати это стало ударом. И, проведя целый вечер в слезах, она приняла решение. А была она, надо сказать, очень волевой девочкой. Составила себе план, и первым пунктом в нем значилось: ни крошки после 6 вечера. Дальше следовал список запрещенных продуктов и расписание спортивных занятий.

За год девочка преобразилась. Правда, как к этому отнесся мальчик ее мечты, она не помнит – стало не до него. ➤

**«Больше
никто никогда
не будет
надо мной
смеяться!»
И ЕЖЕДНЕВНЫЕ
ТЯЖЕЛЫЕ
ТРЕНИРОВКИ,
И КРАСНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТСКИЙ
ДИПЛОМ,
И ПРЕСТИЖНАЯ
РАБОТА
понадобились
лишь для
того, чтобы
навсегда
оградить
себя от
унижений.**

И сейчас, в 25 лет, она продолжает жить той же жизнью, которую начала в 10: спорт, учеба, карьера – и ужасные одинокие вечера, посвященные странной задаче: не съесть ни крошки.

Я предложила Кате одну довольно сложную психотерапевтическую технику, позволяющую вернуться к тому моменту в детстве, когда человек принимает решение, влияющее на всю его дальнейшую жизнь. Уйдя вглубь детских переживаний, она вновь услышала слова, так больно ранившие ее когда-то, и с изумлением обнаружила, что ответом на них было:

«Больше никто никогда не будет надо мной смеяться!»

И ежедневные тяжелые тренировки, и красный университетский диплом, и престижная работа понадобились лишь для того, чтобы навсегда оградить себя от унижений. А в качестве дополнительной, но очень эффективной меры на бессознательном уровне было избрано полное избегание контактов. Взрослой Кате хочется общаться, заводить романы. А маленькой толстенькой девочке из ее прошлого – совсем другого. И она шепчет: «А ты доведи себя до изнеможения спортом и постоянно полуголодным состоянием

– и сил на общение не останется. И оденься незаметнее, а то вдруг кто-нибудь заинтересуется. И помалкивай – свой ум не показывай. И нахмурься – вот тогда нас с тобой точно никто не заметит, не подойдет, а следовательно, и не обидит».

СЛАДОСТЬ ВОСТОРГА

Маше 37 лет, и, в отличие от Кати, она похудела совсем недавно. Была толстенькой,

огорчалась, разглядывая фото моделей в журналах, мечтала о высоких сапогах, которые никак не хотели застегиваться на пухлых икрах. А потом решила: хватит ныть! И за лето превратила себя в тростинку. Теперь может носить все – и широкие лаковые ремни, и мини-юбки, и сапоги выше колена. Но вместо того, чтобы радоваться, пришла на консультацию, потому что чувствовала – в чем-то она серьезно ошиблась.

Мы отправились с ней в раннее детство, и одна за другой перед ее глазами, словно кадры из кинофильма, стали мелькать картинки. Вот она с мамой стоит на улице, на ней красный костюмчик, к пуговице привязан воздушный шарик, и ей улыбаются все прохожие. А вот она в платьице с кружевами и рюшами сидит на диване, и кто-то из гостей говорит: «Ну просто кукла!». А вот и ее любимая кукла – в бархатной кофточке, в туфельках с бантиками. И у самой Маши – ей, наверное, около двух лет, – туфли с такими же бантиками.

«Я кукла!» – воскликнула она, открыв глаза. Именно ее «кукольность» – круглые глаза, кудряшки, пухлые щеки и готовность послушно сидеть, где посадили, стоять, где поставили, восхищала

когда-то взрослых. Сейчас, давно уже взрослая, она совсем не годится на роль куклы: активная, успешная, кипящая энергией и планами женщина. Ее жизнь – череда успехов. Прорвавшись сквозь немыслимый конкурс, поступила в лучший вуз, потом сумела убедить руководство международной компании, что без нее, молодого специалиста без опыта практической работы, у фирмы нет будущего – и доказала это всей последующей деятельностью. Делая головокружительную карьеру, заодно покорила известного и обаятельного мужчину, и вот уже 10 лет длится их счастливый брак. Но упоительное удовольствие «быть куклой» она больше не смогла испытать. Тем более оставшись без пухлых щек.

Похудение похоже на свадьбу. Как и церемония в загсе – это вовсе не конец пути. А что будет после? Народные сказки предлагают после свадьбы жить-поживать да добра наживать. Граф Толстой в известном романе намекает на возможность несчастья – у каждого своего. Я думаю, что худеющий должен быть готов и к тому и к другому. Но если из-за боязни нежданного результата не действовать, а только мечтать о похудении, как старая дева о замужестве, то можно так и не узнать самого интересного ни о жизни, ни о себе. Ни до, ни после похудения.

АУДИТ ЧУВСТВ

Похудение отчетливо разделило жизнь наших героинь на до и после, и тот, что после, стал периодом очевидных эмоциональных потерь...

Катя.

Изменить собственные детские решения труднее, чем похудеть. Кате взрослой понадобился год терапии, чтобы договориться с Катей маленькой и убедить ее, что теперь они с ней значительно сильнее и могут позволить себе хотя бы дружбу с другими людьми.

Маша.

Заманчиво еще раз погрызть карамельку, которая была лучшим лакомством детства, но, когда пробуешь ее взрослой, понимаешь, что она не так восхитительна, как казалась когда-то. Детские чувства очень отличаются от взрослых переживаний, но это не повод для депрессии. И Маша поняла, что нельзя требовать от леденца больше, чем он может дать.

Вы.

Если вы смутно ощущаете, что вместе с лишним весом потеряли еще что-то, решитесь на целенаправленный поиск. Выньте из шкафа любимое платье – прежнее, «толстого» размера. Его можно даже не надевать, а просто расправить и приложить к себе. Замрите в этом положении, закройте глаза и вообразите себя тогдашнюю, в этом платье, в одной из обычных ситуаций той поры. Воображайте старательно и честно. А теперь откройте глаза и вспомните, что в той давнишней ситуации привлекло ваше внимание? Там был кто-то, кого сейчас нет рядом? Или дело происходило в месте, где вы чувствовали себя счастливой? Или сейчас вашу жизнь осложняют проблемы, которых тогда не было? Если хорошо постараетесь, вам удастся найти в прошлом что-то, чего нет сейчас, и что ваше бессознательное механически связало с полнотой. Теперь подумайте, как вернуть эту утрату или заменить чем-то лучшим. Килограммы здесь, как правило, ни при чем. Не возвращайте их назад. ■

Спасательный круг

Иногда избавиться от лишних 5 кг оказывается куда труднее, чем одолеть 20–30. Стоит только ослабить контроль, как они тут как тут – снова на своем насиженном месте. У героини нашей истории «излишки» облюбовали живот. И выгнать незваных пришельцев никак не получается!



СЧАСТЬЕ БЫТЬ СОБОЙ

Глядя на Алину, многие подумают: уж ей-то грех жаловаться! Стройная, удачливая, активная молодая женщина. И чего ей только не хватает? Дело в том, что наша героиня хочет выглядеть не просто хорошо, а идеально, как выглядела до рождения ребенка. Нормальное желание. Но вот реальное ли?

9 лет назад, до рождения дочери, москвичка Алина Коптева была стройной, даже худенькой. Веса 51 кг и была собой вполне довольна. Особенно ей нравились стройные бедра и плоский упругий животик. Подруги завидовали: и как только при такой любви к сладкому ей удастся не толстеть! Карамельки, шоколадные конфеты, жевательный мармелад в доме никогда не переводились. Девушка могла позволить себе вечером выпить 3–4 чашки чая и съесть хорошую пригоршню сладостей. В отличие от подруг, которые, чтобы не поправиться, вынуждены были растягивать 1–2 конфетки на целый вечер. Но секрет заключался не только в хорошей наследственности и обмене веществ. С 7-го по 11-й класс Алина регулярно занималась спортом – большим теннисом. Ну разве могла она предположить, что и ей когда-нибудь придется худеть!

ТАНЕЦ ОТ ЖИВОТА

Когда родилась маленькая Настя (роды были трудными, пришлось делать кесарево сечение), радости не было преде-

*Вес то
снижался, то
увеличивался,
приводя ее
в отчаяние.*

*В такие
моменты наша
героиня снова
начинала
не есть,
а буквально
сметать
все подряд.*

ла. Крошечное беззащитное существо тянуло ручки, агукало. От каждого прикосновения к дочке сердце Алины замирало. Она была спокойной и счастливой до тех пор, пока не встала на весы. Их стрелка замерла на 60 кг. Решив, что ошиблась, Алина взвесилась снова. Но стрелка и в этот раз остановилась на отметке «60». Молодая мама тут же отправилась на кухню и на нервной почве съела шоколадку, запив ее литром сладкой газировки. «Надо что-то срочно делать. Но что?» Эта мысль не давала покоя. Может, вообще пере-

стать есть? Но это неправильно, а главное, вредно для ребенка. А может, снова заняться спортом? Или танцами? Да, говорят, «танец живота» хорошо тренирует мышцы живота, бедер, спины. И вообще красивые движения под восточную музыку успокаивают и расслабляют. Представив, как эротично она будет смотреться в костюме для белли-данса, Алина... снова отправилась на кухню перекусить. Так продолжалось недолго. Наша героиня одумалась и нашла в себе силы прекратить набеги к холодильнику. И даже на «танец живота» записалась.

3 КГ ДО ИДЕАЛА

Постепенно вес стал уходить. До идеала оставалось всего ничего – 3 кг. «Ну, с ними я уж как-нибудь справлюсь», – думала Алина. Но сделать это оказалось не просто. Следующие несколько лет превратились в изматывающую борьбу. Вес то снижался, то увеличивался, приводя ее в отчаяние. В такие моменты наша героиня снова начинала не есть, а буквально сметать все подряд. Однажды даже всерьез задумалась, не повесить ли замок на холодильник? Тем более что знакомые стали интересоваться: «Неужели у Насти скоро братик будет?» Алина подумала, что, наверное, и правда хочет снова стать мамой. Это ведь так красиво – ходить с округлившимся животиком... Но ведь сейчас она не беременна. А уже обзавелась таким «спасательным» ➤

кругом», как в народе называют толстый живот. Неужели, став мамой во второй раз, она наберет еще больше веса? Переживания не давали покоя, и Алина отправилась проторенной тропой – к холодильнику. А весы тем временем показывали уже 65 кг. Медлить было нельзя. Наша героиня начала искать новые способы похудеть.

БОРОТЬСЯ И ИСКАТЬ

Для начала Алина пересмотрела свой рацион. Набравшись смелости, отказалась от любимой сладкой газировки. Стала пить просто воду, морс и несладкий чай. Но зато очень много. И до еды, и во время, и после. Логика была такая: объем, который прежде занимала еда, теперь заполняется водой. Или продуктами, в которых много жидкости. Например, арбузом. Его Алина ест с начала августа и до конца сезона. А еще она любит супы. Абсолютно любые!

Потом наша героиня узнала про яичную диету – подружки рассказали. Запаслась продуктами и терпением. За месяц ушло 5 кг. Но дольше сидеть на ней не стала. И не потому, что диета голодная или невкусная. Просто по ней не разрешается сладкое. Совсем! А без сладкого Алина не может. И опять в ход пошли карамельки да шоколадки, а вес снова начал гулять туда-сюда. Посидит наша героиня на овощах и кашах дня четыре – стрелка весов ползет вниз. Потом сорвется, наестся любимых вред-



Сладкое из жизни нашей героини не исчезло, но стало более правильным. Сегодня она отдает предпочтение похудательным горькому шоколаду и мармеладу.

ностей – стрелка снова возвращается на место.

Еще одна причина, по которой ей никак не удастся похудеть – сидячая работа. Алина трудится менеджером-технологом в типографии и каждый день по 8 часов просиживает за компьютером. Недостаток движения она старается компенсировать. Если погода

хорошая, вечером гуляет с дочкой и собакой. Дома не перед телевизором сидит, а все время двигается. Готовит, убирается, гладит до тех пор, пока буквально не падает от усталости. И засыпает, не успевая донести голову до подушки.

Возобновила Алина и занятия спортом: среди недели дважды ходит на аквааэробику, а по воскресеньям три часа занимается верховой ездой. Уже два года Алина покупает журнал «Худеем правильно», стараясь придерживаться наших рекомендаций, но трактует их весьма вольно. Например, с утра может съесть хлеб «8 злаков», тонкий лаваш или печенье, к ним – сыр или кусочек копченой колбасы. На обед ест супы, вареную курицу или мясо с салатом. Старается соблюдать «модель тарелки» и по-прежнему пьет много жидкости. Компот, морс, чай или воду употребляет не только до и после еды, но и обязательно во время нее. Ужинает Алина в 21.00–22.00 овощами. Но это еще не вечер! День завершается чаем с конфетами. Сладкое из жизни нашей героини не исчезло, но стало более правильным. Сегодня она отдает предпочтение похудательным горькому шоколаду и мармеладу.

Но избавиться от животика у нее все равно не получается. «Может быть, еда – это вообще не мое? – задумывается женщина. – Вот летом, в жару, питаюсь только кефиром и фруктами – и никакого лишне-

го веса нет! Стройняшка!» Или взять другой случай. Однажды она получила пищевое отравление и несколько дней просидела на чае и воде. А когда пришла в себя, лишних килограммов как не бывало, а живот наконец снова стал плоским. Подняв майку, Алина замерла перед зеркалом, рассматривая себя. Повернется левой стороной, потом правой. Красиво! Но стоит только чуть-чуть дать слабинку, как живот появляется снова. И так из-за этого Алина переживает, что бросается из крайности в крайность. То на воде сидит, то конфетами объедается. А то вдруг пресс начнет качать до мышечного спазма. И вечно ей что-то в себе не нравится... То ноги разочаруют («могли бы быть и постройнее»), то руки («и зачем они только худеют вместе с телом»). А ведь так хочется снова стать такой, как 9 лет назад...

Дочка Настя, наблюдая за маминими страданиями, подойдет, обнимет: «Мама, ты и так очень красивая!». Но Алина только тяжело вздыхает...



КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА
Полина Воеводская,
инструктор Клуба «Худеем правильно», фитнес-директор клуба «Актив леди»:

– У многих женщин после операции кесарево сечение появляется такая же проблема, как у Алины. Справиться с ней можно, только времени это займет больше, чем обычно. Если судить по фото, у нашей героини усилен поясничный лордоз (поясничный прогиб), то есть таз завален назад, а живот выпячивается вперед и зрительно кажется больше, чем на самом деле. Можно предположить, что бывает боль в пояснице. Что делать? Прорабатывать большую ягодичную мышцу. Упражнений для этой зоны много, самое простое – встав на четвереньки, поднимать согнутую ногу вверх, как бы толкая потолок. Лучше это делать с отягощением – например, в 1 кг. И ни в коем случае не подключать спину, движения делать только ногой в верхней амплитуде. А еще каждый день надо качать пресс. Прорабатывать, например, «обратными скручиваниями». Только делать это надо правильно, лучше под контролем тренера, чтобы чувствовалась

прямая мышца нижней части живота в районе лобковой косточки. Это уменьшит поясничный прогиб, укрепит мышцу и поможет держать живот в тонусе, чтобы не вываливался. Во-вторых, нужны кардионагрузки (аквааэробика – очень хорошо). Они помогут уменьшить общую жировую прослойку, которая у нашей героини откладывается именно в виде «спасательного круга» на животе. В-третьих, надо пройти курс специального массажа для живота и нормализовать питание. Хотела сказать по поводу сладостей: если вас очень на них тянет, значит, вам не хватает сложных углеводов – круп, макарон, картошки. Почему-то многие себя в них ограничивают, считая, что от них толстеют, а вот страсть к сладкому почему-то себе прощают! И пусть день не завершается конфетами, а начинается с них! Несколько слов о жидкости: откажитесь от вредной привычки запивать еду. Все это обязательно даст результаты! ■

Фристайл *с прыгалками*

СКАКАЛКА – САМЫЙ ДЕШЕВЫЙ ТРЕНАЖЕР. ДЛЯ ТАКОЙ КАРДИОТРЕНИРОВКИ
НУЖНЫ ВСЕГО ЛИШЬ КРОССОВКИ И ПАРА МЕТРОВ СВОБОДНОГО МЕСТА.
НАШ БЬЮТИ-РЕДАКТОР СВЕТЛАНА ГЕРАСЕВА РЕШИЛА ИСПРОБОВАТЬ НОВЫЙ
ВИД ФИТНЕСА НА СЕБЕ.

КАК БРЮС

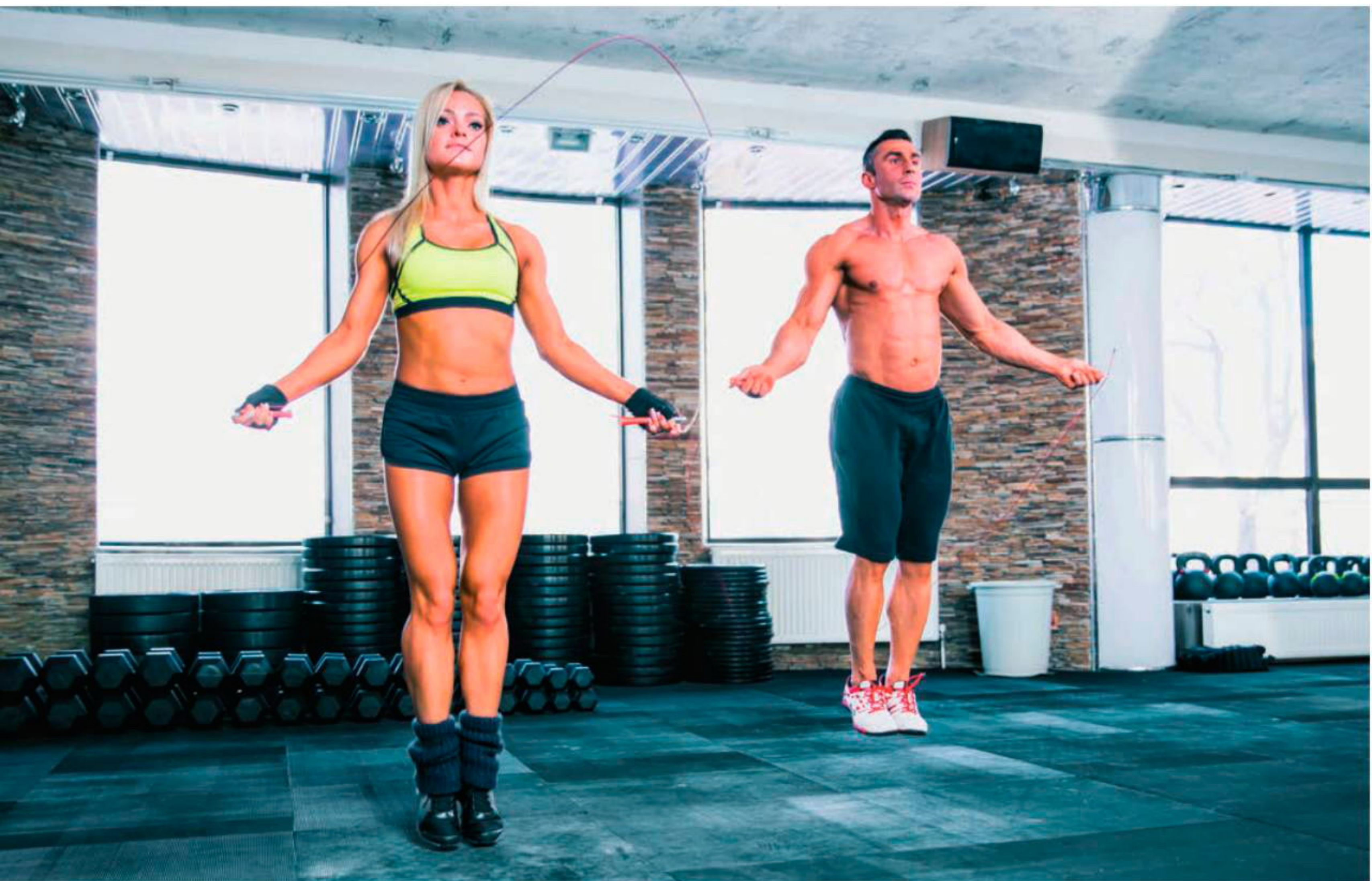
Если вы пороетесь в сумке профессионального боксера, то помимо перчаток, напульсников и спортивной формы найдете свернутые в клубок прыгалки. Да, именно так и выглядит начало тренировки мускулистых атлетов: крепкие парни с рельефным телом 15–20 минут прыгают через скакалку. Что уж там говорить, даже в фильме «Крепкий орешек» Брюс Уиллис в белой обтягивающей майке разминался именно с прыгалкой. Теперь скиппинг популярен как никогда – видео скипперов-фристайлеров набирают сотни тысяч просмотров в Интернете. Выглядит это потрясающе: подтянутые люди успевают прокручивать скакалку 10–20 раз за пару секунд и при этом выполняют трюки. Совсем недавно команда из России Bunnies-Jumpers выиграла чемпионат мира по скиппингу. И, судя по насыщенности их прыгательных занятий, весьма заслуженно.

В ТЕМПЕ СКИППЕРОВ

В небольшом зале на юге Москвы пара человек делают разминку. В руках у каждого разноцветные скакалки. Они прыгают неспешно, ожидая

тренера. Через пару минут в зал входит тоненькая девушка с хвостиками, в руках которой виднеется пакет с прыгалками. Улыбаясь, тренер Ксения Захарчева объявляет о начале разминки. И тут все замечают ее мышцы – настоящие, не прокачанные белковыми смесями. Как вы думаете, как разминаются скипперы? Легкий бег на месте или безобидная растяжка? Совсем нет: настоящий марафон из сложных упражнений – нужно отжаться, сделать скручивание, потом подпрыгнуть и повторить сначала. С каждым треком темп становится все быстрее, а зал пополняется новоприбывшими. Интересно, что среди них есть и профессиональные спортсмены, и дети, и любители. 10 минут в таком темпе – и мышцы полностью разогреты, тело готово к тренировке. Начинается все с обычных прыжков на месте – сначала можно прыгать в удовольствие, постепенно увеличивая скорость. «Так, ребятки, попрыгали – давайте трюки теперь, – объявляет тренер. – Айда по "Мотадо-ру"». Тут начинается нечто непредвиденное: каждый участник тренировки как по сигналу закидывает руку за спину, прыгалка извивается, образуя петлю, затем ➔

Специалистами в области физиологии доказано, что скиппинг является хорошей альтернативой длительным тренировкам. **ТАК, 10–15 МИНУТ ИНТЕНСИВНЫХ ПРЫЖКОВ ВПОЛНЕ МОГУТ ЗАМЕНИТЬ 3-КИЛОМЕТРОВУЮ ПРОГУЛКУ НА ВЕЛОСИПЕДЕ ИЛИ 30 МИНУТ БЕГА ТРУСЦОЙ.** То есть прыжки через скакалку для похудения более эффективны, чем бег.



впрыгивает в нее и прокручивает руки. Особенно эффектно выглядит подборка движений, которые нужно выполнить за 10 секунд. Это настоящая эквилибристика, которая завораживает – скипперы отжимаются, делают кувырки, не переставая прыгать! У меня получается повторить самое простое движение в режиме замедленной съемки плохого польского фильма. Даже у десятилетнего парня рядом выходит лучше. Обидно! «Обычно прогресс заметен с 4–5-го занятия, –

ДЛЯ СПРАВКИ

Подсчитано, что человек весом примерно 73–76 кг за час занятия скиппингом сжигает около 700 ккал.

видя мои неловкие попытки, говорит Ксения. – Но уже через месяц результат будет налицо. У меня были фантастические результаты, когда без корректировки питания люди теряли 5–10 кг в месяц, просто прыгая». Мне верится охотно, потому что уже после 20 минут занятия я поглядываю на часы. Даже если вы в неплохой физической форме, готовьтесь, что будет не просто. Дело даже не в трюках. Просто находиться в состоянии практически перманентного прыжка – задача тяжелая. Зато скип-

пинг – поистине истребитель жира. После тренировки я специально взвесилась и диагностировала потерю 300 г. И это всего лишь после одного часа!

ЭФФЕКТ ПРЫЖКА

Разминка со скакалкой – отличная альтернатива получасовому кроссу или 20-минутной пробежке на беговой дорожке. А можно вообще выстроить занятие фитнесом вокруг скакалки. В этом случае начинать стоит с 30 секунд в день, постепенно увеличивая время секунд на 10–15.

Тренировка для новичков может быть построена так:

1. Обычные прыжки.
2. Прыжки со сменой ног (чередование прыжков на левой и правой ноге).
3. «Ход конем» – попробуйте бежать на месте, стараясь прокручивать между ногами скакалку.
4. Прыжки в полуприседе.

Лучше всего сначала придерживаться умеренной скорости, не более 80–90 оборотов в минуту. В первую очередь прыжки через скакалку тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, хорошо прорабатываются мышцы ног и рук (вы почувствуете напряжение в области плеч уже на следующий день). А также развивают ловкость, формируют правильную осанку, улучшают координацию движений и тренируют вестибулярный аппарат.

РАЗНОВИДНОСТИ СКАКАЛОК

1. РЕЗИНОВАЯ

Самая популярная и дешевая модель, продается в любом спортивном магазине и стоит копейки. Внимание: удар резинового жгута подобен хлысту – может остаться ссадина.

2. СКАКАЛКА

ИЗ МЯГКОГО ПЛАСТИКА

Оригинальное название – speed rope. Справится с ней далеко не каждый: она весит всего лишь 150 г, и чтобы крутить ее, требуется больше усилий. Зато с ее помощью можно сделать большее количество оборотов.

3. СКАКАЛКИ

С ЗАРЯДНЫМ УСТРОЙСТВОМ

Аккумулятор находится внутри ручек: вы прыгаете – батарейки заряжаются, а по окончании тренировки на табло высвечиваются ваши результаты. ■





Александр Пранович:
**«СТРЕССОВОЕ
недержание
мочи снижает
качество жизни»**

ПО СТАТИСТИКЕ, ЖЕНЩИНЫ С ЛИШНИМ ВЕСОМ В 3 РАЗА ЧАЩЕ СТАЛКИВАЮТСЯ С ТАКОЙ ПРОБЛЕМОЙ, КАК СТРЕССОВОЕ НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ. О ПРИЧИНАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ЛЕЧЕНИИ И ПРОФИЛАКТИКЕ В ИНТЕРВЬЮ «ХП» РАССКАЗАЛ КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ВРАЧ-УРОЛОГ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ ГКБ № 20 ИМ. А. К. ЕРАМИШАНЦЕВА **АЛЕКСАНДР ПРАНОВИЧ.**

Текст: **ЮЛИЯ КРАСИЛЬНИКОВА**

Международное общество по диагностике и лечению удержания мочи (ICS) отмечает, что недержание встречается у 40% всех женщин.

С чем это связано?

Стрессовое недержание мочи чрезвычайно распространено у женщин, особенно в возрасте 50+. В это время меняется гормональный фон: уменьшается количество половых гормонов. К тому же такие женщины ведут менее активный образ жизни, мышцы их тазового дна становятся слабее, в результате начинает происходить подтекание мочи. Вторая категория женщин,

подверженных этому заболеванию, – рожавшие, особенно если роды проходили естественным путем и плод был крупным.

Правда ли, что женщины с лишним весом чаще сталкиваются с этой проблемой?

У тучных женщин недержание мочи встречается гораздо чаще, чем у стройных. Дело в том, что из-за лишнего веса нагрузка на мышцы тазового дна также намного сильнее. Если это сопровождается хроническим бронхитом, обструктивной болезнью легких, когда много кашляют, то повышается внутрибрюшное давление и,

конечно же, возникает недержание.

Как это влияет на качество жизни?

Недержание подстерегает женщин везде: в общественном транспорте, на работе, во время занятий любовью. В результате они теряют уверенность в себе, замыкаются, впадают в депрессию. Поверьте, я знаю все это не понаслышке. Существуют специальные анкеты, которые позволяют оценить качество жизни. Многие говорят, что заболевание мешает им реализовывать себя во всех областях жизни.

По статистике, только 6–8% женщин обращаются с этой проблемой к урологу. Некоторые считают, что это признак старости, хотя возрастные изменения – это всего лишь естественный процесс. Кто-то думает, что это не такое критичное состояние, при котором требуется специалист, начинают лечиться самостоятельно. Они стараются не пить много жидкости, напитки, которые содержат кофеин, лечатся народными рецептами. Но результата нет. Только врач, который давно изучает это за-

болевание, сможет определить причину недуга и назначит правильное лечение. Главное – вовремя к нему обратиться.

Некоторые женщины испытывают чувство неловкости перед урологом.

Нет универсального совета – каждый для себя решает сам. Порог страха и стыда очень индивидуален. Насколько важно для женщины качество ее жизни, насколько она хочет быть социально адаптированной и полноценно жить, настолько ей необходимо посещать уролога с этой проблемой. Данное заболевание никак не влияет на продолжительность жизни, только на ее качество. Мне кажется, что женщина не должна стыдиться того, что болеет, особенно если это можно вылечить.

А есть ли специальные упражнения, чтобы укрепить мышцы тазового дна?

Существуют упражнения Кегеля. Они есть в Интернете. Их суть – сокращение мышц тазового дна. Но это не панацея от всего. Чаще всего эти ➤



тренировки неэффективны. Мне кажется, что эти упражнения появились тогда, когда не было хороших операций.

Весьма популярная методика лечения – БОС, или биологическая обратная связь. Она применяется широко, в частности и для лечения стрессового недержания мочи. Насколько она эффективна?

Суть этой процедуры заключается в том, что на тело женщины устанавливаются датчики (внизу живота, в уретру, задний проход), которые считывают внутрибрюшное давление и давление в

Стрессовое недержание мочи резко снижает качество жизни женщины, не позволяя ей реализоваться.

мочевом пузыре. Показания выводятся на монитор. На мониторе идет фильм. Когда картинка портится, ухудшается, это сигнал к тому, чтобы пациентка напрягала мышцы, чтобы удерживать мочу. Сделала все правильно – картинка восстановилась. Таким образом происходит тренировка мышц. Один сеанс длится 40 минут. Необходимо сделать 10 процедур. Но, к сожалению, этот метод подходит не всем.

Он применяется при лечении недержания только в случаях, когда медицинских препаратов недостаточно. Этот метод еще на этапе изучения – больших исследований по этому поводу в России не проводилось.

Какие еще методы применяются?

Это зависит от формы недержания. На данный момент выделяют три вида: стрессовое недержание (при физической нагрузке), ургентное, или импе-

ративное мочеиспускание, и смешанное. Что касается первого вида, то он лечится только хирургически. Из-за того что при напряжении повышается внутрибрюшное давление, моча выделяется без позыва. Во втором случае человек испытывает настойчивые трудно сдерживаемые позывы. Это бывает при гиперактивном мочевом пузыре. Недержание происходит из-за того, что между позывом к мочеиспусканию и самим

мочеиспусканием проходит очень мало времени. Такой вид заболевания лечится консервативно. Мы используем специальные препараты из группы М-холиноблокаторов, которые позволяют увеличить емкость мочевого пузыря. Благодаря им интервал между походами в уборную увеличивается, а количество мочеиспусканий в течение суток уменьшается. Если говорить о третьей, смешанной форме, то она встречается чаще всего. Здесь применяются два метода лечения: консервативное и хирургическое.

В чем суть оперативного лечения?

При стрессовом недержании устанавливают сетчатый имплантат под среднюю часть уретры. Сетка меняет угол уретры и, как гамак, поддерживает ее, обеспечивая механизм удержания мочи. Пациента госпитализируют на два-три дня. Операция длится около получаса под спинальной анестезией. Очень часто уже через несколько недель женщины возвращаются к нормальному образу жизни, с них снимаются все огра-

ничения. У меня была пациентка, мастер спорта международно-го класса по верховой езде. В результате постоянного контакта промежности с седлом у нее возникло стрессовое недержание мочи. После операции она продолжила заниматься любимым делом.

Многие женщины сталкиваются с очень частыми позывами к мочеиспусканию. Одна знакомая мне рассказывала, что она тщательно прокладывает маршрут, чтобы по пути обязательно были туалеты. Другая, войдя в офис, могла буквально бросить шубу на пол, потому что не могла терпеть, и мчалась в туалет. Прокомментируйте...

Все просто. Это второй вид недержания – ургентный, то есть гиперактивный мочевой пузырь. Однажды у меня была пациентка, которая работала учительницей. Она сказала, что вынуждена уволиться с любимой работы. Интервал в 45 минут, всего один урок, она не могла выдержать. Приходи-

Некоторые женщины с гиперактивным мочевым пузырем вынуждены менять профессию. Невозможно, если работаешь, например, учителем, выстоять весь урок. Ведь не станешь же отпрашиваться у класса в туалет!

лось покидать класс несколько раз, настолько была серьезная ситуация! Я ей выписал препараты, лечение принесло результат. Сейчас у нее все хорошо. И увольняться не потребовалось!

Как часто нужно посещать уролога при данном заболевании?

Врача достаточно посетить один раз. Если во время приема у специалиста не остается вопросов, то он сразу же может назначить лечение. Если рекомендованы препараты, то об их эффективности можно судить через один-три месяца. Если улучшений не происходит, уролог должен поменять лечение.

Где в нашей стране можно бесплатно вылечить это заболевание?

Если говорить об оперативном лечении, то для жителей Москвы выделяются специальные квоты. По ним сетчатые имплантаты устанавливаются бесплатно. Операции на потоке, они проводятся во многих городских больницах.

Худеющие стараются пить больше воды. И начинают часто ходить в туалет. Это повод насторожиться?

Мочеиспускание, учащенное в результате того, что вы пьете много воды, к недержанию мочи отношения не имеет. Это не патология, лечить ее не нужно. ■

Мне повезло: у меня пока нет предрасположенности к полноте. И ем я всегда по чуть-чуть – мой желудок просто не может переварить много еды за один раз. Видимо, это связано с детством. Мама с папой рассказывали, что я родилась болезненной и ела плохо. Могла по три дня ничего в рот не брать, катастрофически не добирала в весе. Родители переживали, таскали меня по докторам, но все бесполезно. Зато после 28 лет я пришла в идеальную форму. Если кто-то начинает с возрастом поправляться и потом усиленно худеть, то я как раз сейчас чувствую себя комфортно. Могу покупать вещи, даже не примерив их, потому что знаю, что сидят на мне идеально.

Никогда не интересовалась диетами и ничего о них не знаю. Ем все, что мне хочется. Организм сам подсказывает, как питаться правильно, чтобы чувствовать себя хорошо. Например, я люблю мясо с овощами, а именно это является правильным. Не ем фастфуд – от этого болит желудок. В моем

«Никогда не интересовалась диетами»



ПОПУЛЯРНОСТЬ **ОЛЬГЕ ПОГОДИНОЙ** ПРИНЕСЛИ СЪЕМКИ В ФИЛЬМЕ «ЖЕНСКАЯ ИНТУИЦИЯ». ПРОДОЛЖАЯ ИГРАТЬ В КИНО, РУКОВОДИТ КИНОКОМПАНИЕЙ И ЗАНИМАЕТСЯ ПРОДЮСИРОВАНИЕМ. В РОЛИ ДРЕССИРОВЩИЦЫ МАРГАРИТЫ НАЗАРОВОЙ ТРЮКИ ВЫПОЛНИЛА БЕЗ ДУБЛЕРОВ. СЦЕНА, В КОТОРОЙ ОЛЬГА КЛАДЕТ ГОЛОВУ В ПАСТЬ ТИГРА, ЗАНЕСЕНА В КНИГУ РЕКОРДОВ РОССИИ, КАК ПЕРВЫЙ СЛУЧАЙ, КОГДА НОМЕР ВЫПОЛНЯЛ НЕ ДРЕССИРОВЩИК.

рационе много молочных продуктов, хотя я не пью молоко в чистом виде. Никогда не выхожу из дома, не позавтракав. Утром у меня всегда творог, свежесжатый сок и какой-нибудь бутерброд.

Самым вкусным и полезным блюдом я считаю шопский салат, который сейчас в Москве подают в каждом ресторане. Готовить его просто и быстро. Берем помидоры, свежие огурцы, перец, репчатый лук, лучше фиолетового цвета, сыр фета. Все это режем, перемешиваем и заправляем оливковым маслом, можно еще добавить семена кунжута. Шопский салат я могу есть хоть каждый день, он не надоедает!

Меня могут взбудоражить вещи, которые других убивают. Например, когда я уже устала и происходит неприятная стрессо-

вая ситуация, меня это тут же бодрит, силы появляются, мозг начинает работать хорошо, я могу горы свернуть. Другим людям в этот момент нужна капельница, а я активная, будто на море месяц провела (смеется).

Для роли в кино я научилась управлять баржей, лихо вожу катера, но не умею... ездить на велосипеде. Эта элементарная вещь мне не дается. Лет в 10 папа учил меня кататься на велосипеде. Я поехала с горки и угодила в канаву с водой и арматурой. Достали меня оттуда всю в ранах и порезах. Страшно вспомнить. Видимо, с тех пор у меня неприязнь к велосипеду.

Плавание – это мой вариант физической активности. Для ежедневной зарядки у меня также имеется минимальный набор упражнений, который составила моя подруга-тренер. 2 раза в неделю стараюсь делать массаж, хожу на LPG-процедуры. ■