

Инна Тихонова
Самая нужная книга для стройности и красоты
Серия «Самая нужная книга для самого нужного места»

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=7074896

Самая нужная книга для стройности и красоты. 333 секрета на каждый день: АСТ; М.; 2014

ISBN 978-5-17-082952-1

Аннотация

Кто из нас не предпринимал безуспешных попыток обрести идеальные формы? К сожалению, удастся это далеко не всем. Если хотите сбросить вес всерьез и надолго, забудьте о голодовках и надрыве в спортзале. Похудеть можно без жертв, если следовать 333 советам, изложенным в этой книге.

Содержание

1. А оно вам надо?	6
2. Эксперимент на себе	7
3. Мотивация слабовата?	8
4. Вижу цель – не вижу препятствий	9
5. За слезки – шоколадку	10
6. Проверьте гормональный фон	11
7. Спице много, вставайте рано	12
8. Лень не пройдет	13
9. Движение – жизнь	14
10. На метлу – и полетели	15
11. Где талию будем делать?	16
12. Лучше меньше, но чаще	17
13. За баланс!	18
14. Завтрак – себе...	19
15. ...а ужин – врагу	20
16. Понюхал – наелся	21
17. Пить – здоровью не вредить	22
18. Поглотить и выбросить	23
19. Организма Мойдодыр – обезжиренный кефир	24
20. Долой белый яд	25
21. Пьянству – бой	26
22. Мухи – отдельно, котлеты – отдельно	27
23. Похудей и ты, тарелка	28
24. Худейте с умом	29
25. Когда я ем, я глух и нем	30
26. Блеск и нищета диеты	31
27. Зачем, скажи, нам миражи?	32
28. Ешьте и худейте	33
29. Вот компания какая	34
30. От мяса не поправляются	35
31. Овсянка, сэр!	36
32. Спецзадание для специй	37
33. Даешь стране угля!	38
34. Рыбий жир – против вашего	39
35. Зри в корень	40
36. Нужен ум купить изюм	41
37. Зеленая, зеленая трава	42
38. Незаменимых у нас нет	43
39. Терпение и труд все перетрут	44
40. Уж с пузом невтерпеж	45
41. Работа не волк	46
42. Чтоб сальцо не завязалось	47
43. Дышите глубже	48
44. Озеро надежды	49
45. Лягте на пол – три, четыре	50
46. Медленно, но верно	51

47. Тянут – потянут, вытянуть не могут	52
48. Кто не глуп – крутит хула-хуп	53
49. Ленточка моя финишная	54
50. Оставьте килограммы в бассейне	55
51. Идите в баню	56
52. Что делать в сауне	57
53. Если красный	58
54. Нырять в бочку	59
55. Больше контраста	60
56. Сам себе массажист	61
57. Давай, до свидания!	62
58. Огурец – молодец	63
59. Содовую – без виски	64
60. Жги, царица	65
61. «Лунная» диета	66
62. Покушение на волю	67
63. Восток – дело тонкое	68
64. Не все полезно, что в рот полезло	69
65. Зачем нам соты на задуг?	70
66. Мы выбираем, нас выбирают...	71
67. Нет наркотикам	72
68. Стрелка, стоп!	73
69. Что бы перекусить, чтобы не укусить?	74
70. Полный диетолог лучше худого?	75
71. Хорошего человека не должно быть много	76
72. От перестановки слагаемых сумма меняется	77
73. Не до, не после, а – вместо	78
74. Физкультурой – по еде	79
75. Кому добавки?	80
76. Хотеть не вредно	81
77. Обернитесь, обернитесь!	82
78. Разрешите поухаживать	83
79. Я сам обманываться рад	84
80. Я пригласить хочу на танец...	85
81. Как считать калории?	86
82. Как снизить калорийность?	87
83. Беспольный спортзал	88
84. Живот – в минус	89
Конец ознакомительного фрагмента.	90

Инна Тихонова

Самая нужная книга для стройности и красоты. 333 секрета на каждый день

© Тихонова И., 2014

© ООО «Издательство АСТ»

© ЧП «И-Концепт»

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru)

1. А оно вам надо?

Для начала определитесь, нужно ли вам худеть. Лишний вес – величина объективная. Узнать, есть ли он у вас, можно с помощью индекса массы тела. Чтобы рассчитать ИМТ, нужно разделить свой вес в килограммах на рост в метрах, возведенный в квадрат:

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} / \text{рост}^2 \text{ (м)}.$$

Например, ваш вес составляет 65 кг, а рост – 1 метр 70 сантиметров (1,7 м). Вначале возводим в квадрат 1,7, получаем 2,89. Теперь 65 делим на 2,89, итого – 22,49. Это и есть ваш индекс массы тела. Показатель ИМТ 18 говорит о дефиците массы тела, диапазон от 19 до 25 – норма, 25–30 – избыточная масса тела, а все показатели, превышающие порог в 30, свидетельствуют об ожирении.

Формула Кетле, при помощи которой рассчитывается индекс массы тела, получила распространение с конца 20-го века. А с середины 19-го века известна формула Брока, по которой оптимальный вес должен быть равен величине, полученной в результате вычитания определенного коэффициента из роста, взятого в сантиметрах. Если ваш рост до 165 см, коэффициент составляет 100, если до 175 см – нужно вычесть 105, а более 175 – вычитаем 110. Следовательно, для женщины, рост которой, например, 166 см, оптимальный вес – 61 кг.

Позже формулу усовершенствовали: при определении оптимального веса стали учитывать и возраст. Так, для тех, кому 20–30 лет, оптимальный вес должен был быть уменьшен на 11 %, а для людей старше 50 – увеличен на 6 %.

Анекдот на десерт

Жена встает на весы. Муж ухмыляется, глядя на стрелку:

– Знаешь, какой у тебя должен быть рост, чтобы соответствовать весу?

– Какой?

– Пять с половиной метров!

** * **

У меня идеальная фигура, но лишний вес ее скрывает.

2. Эксперимент на себе

Если отражение в зеркале вас не устраивает, начните принимать радикальные меры! Пусть это будет своего рода эксперимент, который преобразит вашу жизнь.

Улучшится фигура – повысится самооценка, а это уже будет новый уровень притязаний. И глазом не успеете моргнуть, как подвернется хорошая работа или повысят зарплату, не говоря уже о положительных изменениях в личной жизни. Вас не любили с лишними килограммами? Попробуйте найти счастье без них. Это нужно вам и никому больше.

Интересные результаты предоставили социологи. 38 % опрошенных ими признались, что худеют для того, чтобы доставить удовольствие своему партнеру, а 10 % – потому что хотят утереть нос коллеге или подруге. Психологи утверждают, что гарантировать результат может только похудение для себя, а не окружающих. Чтобы заинтересовать кого-то, нужно заинтересовать себя.

Цитата крылата

Для здоровья женщины восхищенные взгляды мужчин важнее, чем калории и лекарства.

Франсуаза Саган

3. Мотивация слабовата?

В Америке много лет не могут привести в исполнение приговор в отношении толстяка, который не помещается на электрическом стуле. Ему уже трижды давали срок для похудения, но приговоренный к высшей мере лишь набирает вес еще больше. Диетологи грустно шутят, что это тот случай, когда мотивация слабовата. И пока лишние килограммы спасают чью-то жизнь, заметим: мы не худеем, потому что не имеем мотивации. Как только она появится, лишний вес уйдет без долгих упрашиваний. Если же мотивации нет, процесс будет заброшен при первых же трудностях.

Припомните все неприятные случаи, которые вы пережили из-за лишних килограммов, и поймите, что пора меняться! Правильный психологический настрой – обязательное условие успешного старта.

4. Вижу цель – не вижу препятствий

Заведите дневник похудения, в котором будете записывать все свои действия, рацион и ежедневные изменения веса. Не забудьте зафиксировать начальные показатели: вес, объем талии, груди, бедер. Эти данные нужно записывать максимально точно, т. к. по ним можно будет оценить реальный прогресс выбранной методики похудения. Ежедневно записывайте в дневник запланированный режим и отмечайте плюсами, что было соблюдено, а минусами – что нет.

В дневник похудения заносите:

- примерный план физической активности на неделю;
- ежедневные результаты утреннего взвешивания;
- перечень съеденных за день продуктов.

Вредные продукты (жирные, сладкие, соленые) обводите красным цветом – так вы отследите пищевые привычки, которые нужно искоренить.

А начните дневник с перечисления целей, которых пытаетесь достичь. Например:

- покупать одежду, которая нравится, а не ту, что скрывает недостатки фигуры;
- обрести фигуру, с которой не стыдно будет раздеться в бассейне и на пляже;
- облегчить походку и уменьшить нагрузку на ноги;
- получать удовольствие не только от еды.

Процесс похудения станет эффективнее, если сбрасывать вес будете на пару с подружкой или оповестите о своих планах друзей в соцсетях – тогда придется состязаться в результатах и докладывать о достижениях тем, кто следит за вашими стараниями. А главный фактор гарантированного результата – вера в свои силы.

Анекдот на десерт

Две полные дамы разговаривают в спортзале:

– Мой муж настаивает, чтобы я ходила сюда, потому что ему нравится спать со стройными женщинами.

– Так ты на верном пути?

– Он это делает, пока я здесь.

5. За слезки – шоколадку

Психологи утверждают, что в 90 % случаев лишний вес – результат психологического дисбаланса. Нервная работа, напряженная атмосфера в семье и лишние килограммы – понятия одного ряда.

«Заедание проблем» – самая распространенная привычка в стрессовых ситуациях. И родом она из детства, когда расстроенному ребенку родители давали шоколадку, чтобы не плакал. Учтите, что шоколадка на голодный желудок может вызвать психологическую зависимость, когда захочется съесть как можно больше этого приятного на вкус высококалорийного продукта.

При «эмоциональном переедании» люди тянутся к еде не из чувства голода, а ради устранения психологического дискомфорта. Начинать похудение, не умея обуздывать эмоции, бессмысленно, ведь именно эмоции управляют чувством голода. Выбирайте другой способ отвлечься от гнета повседневности – не связанный с едой. И помните, что вкусняшка отвлекает от проблемы, но не устраняет причину стресса. Проблемы нужно не заедать, а искоренять.

Для сохранения хорошей физической формы важно быть оптимистом. Так что позаботьтесь о положительных эмоциях – они будут стоять на страже вашей хорошей физической формы.

Даже к тяготам похудения отнеситесь с юмором!

Как перестать есть после шести вечера? Ложитесь спать!

Как перестать объедаться на ночь? Повесьте на холодильник зеркало.

А если зеркало не помогает? Повесьте на холодильник замок.

Кажется, что на тарелке мало еды? Купите лупу или используйте блюдце!

Анекдот на десерт

Встретились две подруги.

– Как ты похудела! – восклицает одна.

– Мне изменяет муж, – отвечает другая. – Я так страдаю...

– Так разведись с ним!

– Не могу, мне нужно сбросить еще три кило.

6. Проверьте гормональный фон

Если не знаете, отчего набираете вес, сделайте анализ крови на определение уровня гормонов. Помимо основных врагов стройной фигуры – переедания и гиподинамии (пониженной подвижности) – бывают проблемы внутри организма. Например, низкий уровень содержания гормонов щитовидной железы – т. н. гипотиреоз. Встречается он в 19 случаях на 1000 у женщин и 1 на 1000 у мужчин. Следствие этого состояния организма – снижение метаболизма, которое и приводит к постепенному набору веса. Одна из частых причин возникновения гипотиреоза – дефицит йода в организме.

К набору веса часто приводит гормональная перестройка в подростковом возрасте, во время беременности, родов и менопаузы. Гормональные нарушения могут быть вызваны и врожденной предрасположенностью, и инфекциями, и стрессом.

Кровный совет

1 группа – «Охотник»

От самой древней группы крови произошли остальные группы. К этому типу относится 33,5 % населения Земли. Сильные стороны: крепкий иммунитет и хороший метаболизм. Слабые стороны: тяжелая адаптация к изменению диеты и условий окружающей среды, аллергии, повышенная кислотность желудка (язвы).

Показана высокопротеиновая диета: мясо (кроме свинины), рыба, морепродукты, а также овощи и фрукты (кроме кислых), ананасы, ржаной хлеб (в ограниченном количестве). Из напитков – зеленый чай, чаи из шиповника, имбиря, мяты, ромашки, женьшеня, шалфея, валерианы, листа малины, липы (нейтральные – пиво, вино красное и белое).

Избегать: кофе, капуста (кроме брокколи), кукурузу (и изделия из нее), маринадов, кетчупа, цитрусовых, мороженого, сахара, картофеля.

Ограничить: бобовые, крупы (особенно овсянку, пшеницу и изделия из нее).

Спорт: аэробика, лыжи, бег, плавание.

7. Спите много, вставайте рано

Если спать меньше 6 часов в сутки, в крови повышается уровень гормона, стимулирующего аппетит и тягу к сладкому. Невыспавшийся человек пополняет недостаток энергии едой, и это не замедлит отразиться на фигуре. Чтобы не набирать лишний вес, важно высыпаться. Доказано, что 9 часов сна в сутки могут спасти даже от генетической предрасположенности к ожирению. А продолжительность сна до 7 часов, наоборот, запускает генетические факторы, влияющие на набор веса. В нашем организме выявлены гены, отвечающие за использование энергии и сохранение жира, насыщение после еды и скорость расходования сахара. Именно на них и влияет длительный сон.

Из-за нарушения суточного ритма бодрствования и отдыха можно набрать более 5 кг лишнего веса в год. Каждый час сбоя в режиме биологических часов повышает риск набрать лишние килограммы на 33 %. Причина в том, что пищеварительная система подчиняется суточным ритмам и не готова расщеплять белки, жиры и углеводы во «внеурочное» время.

Режим дня – первое правило похудения. Спать нужно не менее 8 часов, ложась и просыпаясь в одно и то же время – в соответствии с личными биологическими часами (когда клонит ко сну, тогда и отправляйтесь в постель). А новый день начинайте на час раньше – больше потратите калорий и быстрее сбросите вес.

Анекдот на десерт

Хорошо быть гусеницей: ешь, ешь, ешь, спишь, спишь, спишь, просыпаешься – красавица!

Рецепт от звезды

Три «С» Мадонны: сон, спорт, салат

Легендарная певица бросает вызов возрасту 10–12-часовым сном, 2-часовыми ежедневными занятиями в тренажерном зале и вегетарианской системой питания.

8. Лень не пройдет

Мы ленимся, забывая о том, что зря расходует жизненное время, портим фигуру и здоровье. Чем меньше мы двигаемся, тем больше накапливаем жирок. Но вместо того чтобы уделять время утренней зарядке или вечерней прогулке, многие начинают бороться с гиподинамией, когда проблема уже налицо. Ноющие с непривычки мышцы, ломота в суставах и усталость – неизбежные спутники встречи со спортом нетренированного тела. Продолжать истязать себя нагрузками способны немногие. А у тех, кто физические упражнения в скором времени забрасывает, набор веса от стресса идет активнее прежнего. Остаться в форме поможет только оптимальное сочетание физической активности и рациона.

В зрелом возрасте полнота опаснее, чем в молодости: после 50 лет артерии от жировых отложений теряют эластичность, чего не скажешь о молодых людях. В молодости пагубное влияние ожирения компенсируется, а позже – нет. Чем больше лишний вес, тем выше риск сердечно-сосудистых заболеваний. С годами замедляются обменные процессы, а с ними снижается и расход энергии. Вот почему во второй половине жизни увеличить физическую нагрузку и облегчить рацион особенно важно.

Лень одолевает тогда, когда не хватает энергии. Восполнить ее поможет движение: посильные физические нагрузки и прогулки минимум 10 часов в неделю. Ничего неделание у телевизора не заменит радости от здорового тела и бодрого расположения духа.

Анекдот на десерт

- Привет!
- Привет!
- Чем занимаешься?
- Пресс качаю.
- Зачем?!
- Полезно для здоровья и фигуры.
- Дай ссылку – я тоже качаю.

* * *

В баню я не хожу. В женскую не пускают, а в мужскую неинтересно.

9. Движение – жизнь

Недостаточная физическая нагрузка – это не только переработанные калории, «накапливающиеся» в жире, но и не в полную силу работающие мышцы. В бездействующих мышцах мелкие сосуды начинают закрываться, а это один из факторов повышения артериального давления.

Чтобы сбросить 400–500 г в неделю, нужно сжигать примерно 500 килокалорий в день, а это примерно 60 минут интенсивного движения. Если это сложно, можно ограничиться 30 минутами средней нагрузки ежедневно. Процесс похудения несколько замедлится, зато такая задача будет более посильной.

Для поддержания себя в форме достаточно заниматься по часу 2 раза в неделю. Для корректировки веса и похудения нужно заниматься 3–4 часа в неделю. При этом не обязательно изнурять себя на тренажерах – можно с удовольствием гулять по лесу или плавать в бассейне.

Люди, которые каждый день проходят 10 тысяч шагов, имеют лучшие показатели веса, кровяного давления и продолжительности жизни. Но обычная бытовая нагрузка – всего около 2 тысяч шагов – в 5 раз меньше ежедневной потребности в движении. Чтобы проходить 10 тысяч шагов в день, двигаться надо в течение 30–40 минут.

Лучшее время для прогулки – через 15–20 минут после того, как проснулись. Оптимальная продолжительность прогулки – 1 час. Чередуйте ходьбу по прямой со спусками и подъемами – так вы активнее сбросите вес и укрепите мышцы бедер и ягодиц. После прогулки желательно около часа ничего не есть, ограничившись теплым чаем с ложкой меда или стаканом свежесжатого сока. За счет длительной нагрузки мышцы продолжают сокращаться еще сутки, и после ходьбы вы продолжаете худеть, даже сидя у телевизора или за компьютером.

Анекдот на десерт

Наша бабушка начала ходить по 5 км в день, когда ей стукнуло 60. Сейчас ей 97, и мы понятия не имеем, где она.

10. На метлу – и полетели

Чтобы сбросить лишние килограммы, можно по 15 минут в день крутить обруч, а можно четверть часа ежедневно тратить на активную уборку в доме. Превратите всю домашнюю работу в фитнес – расстанетесь с 700 ккал в неделю, что по эффективности равнозначно двух часам аэробики в спортзале.

Чтобы сжечь 100 ккал, можно:

- # 20 минут убирать квартиру;
- # 25 минут гладить белье;
- # 15 минут работать на огороде;
- # 20 минут ходить по ступенькам;
- # 15 минут быстро идти;
- # 12 минут бегать трусцой;
- # 20 минут мыть машину;
- # 20 минут танцевать.

Худеем по гороскопу

Овен

Представители этого знака слишком свободолюбивы, чтобы в чем-то себя ограничивать, в том числе и в еде. В их тарелке частенько – «винегрет» из всего, что попало под руку. Подкрепиться на ходу, не пропуская ни одного киоска с выпечкой, – это в их стиле, т. к. обычно они слишком заняты, чтобы еще и готовить дома. А перекусы вкусненьким помогают им справляться с депрессией.

Астро-диета

Деятельным Овнам звезды не рекомендуют ограничивать себя в еде. Но попытайтесь быть разборчивее с тем, что отправляете в свой желудок. Диету замените разгрузочными днями и модным нынче грейзингом с его частыми перекусами.

Ваши продукты: нежирное мясо, рыба, бобовые, орехи, каши (особенно гречневая), зелень и овощи-фрукты. Пищевой акцент делайте не утром, а после полудня (только не наедаетесь на ночь). Откажитесь от кофе и спиртного.

Астро-фитнес

Идеальные формы и душевное равновесие помогут обрести спринтерский бег, аэробика и спортивные танцы.