

Похудей! Зима

Зима-2011

спецвыпуск

Все
для женщины

10 супердиет

**Гимнастика
от аппетита**

Когда
полноту
нужно
лечить

**Выбери свою
тактику
похудения!**

Анна
Семенович:

**Ем сладости
с пользой
для фигуры**

33 секрета
стройности
без диет



scanned by vit366



Спецвыпуск
«Похудей! Зима»
журнала
«Всё для женщины»

MEDIA GROUP

Учредитель: ООО «Логос-Медиа»
Издатель: Коммандитное товарищество «ООО «Бауэр СНГ» и компания»

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия РФ. Свидетельство ПИ №ФС77-29328 от 24.08.2007

Главный редактор:

Ирина Бобкова

Шеф-редактор спецвыпуска:

Наталья Овчаренко

Редколлегия спецвыпуска:

Анжела Добровольская (зам. главного редактора), Елена Нахаметова, Елена Фонтон, Александра Москалюк

Дизайн и верстка:

Юлия Алейникова, Елена Галушко, Елена Глухова, Татьяна Найденова, Екатерина Сырковашина (арт-директор)

Бильд-редактор: Елена Цедова

Руководитель проекта:

Алексей Иванов

Распространение: ООО «ТДС»,

тел. (495) 974-76-08.

Распространение в других

странах: Беларусь – ООО «Росчерк», г. Минск, ул. Авангардная, 48а. Тел. (017) 299-92-61/62.

Размещение рекламы:

(495) 788-00-96.

За достоверность рекламной информации несет ответственность рекламодатель. Перепечатка и использование материалов допускаются только с письменного разрешения редакции

В выпуске использованы

фотографии следующих агентств и авторов: Russian Look; Phototimes; Persona Stars; PhotoXPress; ИТАР-ТАСС; Legion Media; All Over Press; пресслужбы

Рисунки: Анна Дрындина

Тираж: 250 000 экз.

Подписано в печать 13.01.2011 г.

Адрес редакции:

127015, г. Москва,

ул. Вятская, 49, строение 2.

Тел./факс (495) 974-73-83,

e-mail: woman@BauerMedia.ru

Адрес для писем:

127287, г. Москва, а/я 20

Отпечатано в типографии

ОАО «Полиграфический комплекс «Пушкинская площадь» 109548, г. Москва, ул. Шоссейная, дом 4д.

Цена свободная

В номере

Подберите диету по вкусу и силам!

- 30 Шоколадная диета: минус 1–2 кг за неделю
- 48 Диета «Обжорка»: минус 3 кг за 3 недели
- 50 Худеем к 8 Марта: минус 3–5 кг за 2–3 недели
- 54 Худеем за один день: 5 супердиет
- 56 Средиземноморская диета: 7 привычек итальянок
- 58 Очень вкусная диета: мясоедам – мясо, сладкоежкам – булки
- 74 Омолаживающая диета: минус 1–3 кг за неделю

Правила стройности

- 10 Как похудеть после родов
- 12 Тест. Какой у вас метаболизм?
- 13 Голод или аппетит?
- 16 Тест. Какая тактика похудения подходит вам?
- 18 5 привычек, мешающих худеть
- 24 Алкоголь и диета
- 26 Продукты, вредные по калорийности
- 28 Почему я не худею?
- 32 Сытая и стройная
- 34 Сенна – травка для фигуры
- 38 Советы для гарантированной стройности
- 39 33 секрета, которые помогут похудеть без диет
- 43 Меню согласно возрасту

- 46 Заедаем стресс без вреда для фигуры
- 59 Худеем грамотно
- 60 Секреты стройности со всего света
- 70 Полнота как болезнь

А как худели звезды?

- 20 Анна Семенович: «От одного вида спортзала мне уже плохо!»
- 36 Рене Зеллвегер: «Я испортила здоровье и фигуру за гонорар»
- 44 Татьяна Догилева: «Я зашила себе рот»
- 52 Вкусные и легкие блюда от Юлии Вулицкой
- 62 Татьяна Веденеева. Секреты ее молодости
- 76 Звездные советы

Стиль жизни

- 6 Стройнее стройного
- 9 Белье по фигуре
- 72 Выбираем пароварку

Коррекция фигуры

- 14 «Ленивая» зарядка
- 27 Гимнастика от аппетита
- 64 Обернись красоткой
- 64 Зимняя пробежка
- 66 Спортзал на дому
- 68 Подтянутая фигура

Разное

- 4 Новости диетологии
- 78 Гороскоп стройности. Худеем к весне согласно знаку зодиака

Натуральный кофе способствует уменьшению целлюлита, а растворимый, наоборот, – одна из главных причин появления «апельсиновой» корки.

Кофе сжигает жир

Ученые выяснили, почему у бразильянок не бывает целлюлита. Причина – в ежедневном употреблении кофе!

В Латинской Америке кофе – самый популярный напиток. Кофеин, выделяемый из зерен, мощный стимулятор,

который усиливает обмен веществ и ускоряет процессы, расщепляющие жир. Недаром одним из лучших средств борьбы с целлюлитом в домашних условиях признаются кофейные обертывания. Диетологи уверены, что поклонникам натурального молотого кофе просто

необходимо применять кофейную гущу для ухода за кожей. При такой процедуре происходит более глубокое проникновение кофеина и его влияние на внутренний метаболизм в клетках. К тому же кожа очищается и восстанавливается водный баланс.

Гранат помогает худеть

Натуральный гранатовый сок помогает худеть женщинам, достигшим среднего возраста, утверждают шотландские ученые.

Специалисты из Эдин-

бургского университета провели эксперимент. В течение месяца его участницы ежедневно выпивали по одному стакану гранатового сока. В итоге у них значительно сократились жировые отложения в области живота и талии. В проведенном экспери-

менте принимали участие дамы, имеющие нормальный индекс массы тела (ИМТ). Для получения максимально полной картины ученые в ближайшее время планируют провести аналогичное исследование с участием женщин, уже имеющих ожирение.

Толстушек подводит нюх

Дамы с пышными формами лучше воспринимают запахи пищи, и поэтому она кажется им более аппетитной.

Эксперименты показали, что барышни с высоким индексом массы тела более чувствительны к запахам продуктов. Обостренное обоняние заставляет их есть слишком много, что отнюдь не способствует похудению. Получается замкнутый круг, из которого толстушкам трудно вырваться. По словам профессора университета Портсмута Лоренцо Стаффорда, запахи еды, выбираемой ими при попытках похудеть, играют более заметную роль, нежели рекомендации диетологов и собственные благие намерения.



Тучность передается по наследству

Британские ученые обнаружили ген, который стимулирует повышенный аппетит.

Получены доказательства того, что ожирение является наследственным признаком, и за его развитие отвечает определенный ген – FTO. Именно он стимулирует у своих обладательниц аппетит и приводит к ожорству.

В эксперименте приняли участие женщины, в генотипе которых было по одному и по два гена тучности. А за норму

был принят тип женщин вовсе без этого гена. Выяснилось, что для испытуемых, получивших по наследству только один ген FTO (что отмечается приблизительно в 49% случаев), вероятность ожирения составляет около 30% по сравнению с теми дамами, чей генотип соответствует норме. Дамы, у которых имеется пара данных генов, примерно на 70% больше подвержены риску появления лишних килограммов.



Свет влияет на вес

Американские ученые установили, что ночные бдения у компьютера и телевизора способствуют набору лишних килограммов.

Причина не только в том, что эти занятия не предполагают физической активности и часто сопро-

вождаются употреблением высококалорийной пищи. Все дело в свете, который исходит от экрана. Включаемый тогда, когда вокруг должно быть темно, он оказывает негативное влияние на женский метаболизм, что приводит к излишним жировым отложениям.

Стройнее и стройного

Правильно подобранный наряд не просто украшает женщину, но и помогает моделировать фигуру, делая ее стройнее.

◀ Оригинально

Пусть кардиган будет подлиннее – до середины бедра. В паре с длинной, развевающейся юбкой он поможет скрыть излишние объемы вашей фигуры.



▲ Внимание! Красный!

Пиджачок из овечьей шерсти согреет вас в любую погоду и привлечет внимание своим выразительным цветом. Плотная ткань с добавлением эластана отлично облегает фигуру, выгодно обыгрывая все округлости.



◀ Без пуговиц

Удлиненный кардиган свободного кроя поверх блузки – отличный способ выглядеть на пару размеров стройнее. Его можно носить и с ремнем – так вы смоделируете талию.



Как птица! ▶

Широкое вязаное пончо – это очень стильно и суперпрактично: оно умеет скрывать все недочеты женской фигуры.



Шик с мехом ▶

Носить жилет на меху – сплошное удовольствие. Кроме того, он способен прятать лишние сантиметры в области талии.

◀ Классика жанра

Эlegantнейший способ скрыть несовершенство фигуры – надеть платье свободного кроя с длинной складкой от кокетки до подола.





◀ Уютно

Удлиненный крой и «косы» этой безрукавки скрадывают ненужные выпуклости фигуры. А теплая ткань делает эту вещь просто незаменимой в холодные дни.



Интригующе ▶

Платье с завышенной талией прекрасно маскирует ее отсутствие и скрывает лишние объемы в области бедер. Взгляд останавливается на декольте, подчеркнутым трапецевидным вырезом.



▲ Макси-комфорт

Платье свободного кроя с заостренным воротником привлекает внимание к верху фигуры и скрывает пару лишних сантиметров на талии и бедрах.

Замысловатый крой ▼

Туника из струящегося трикотажа элегантно скрывает складочки на животе, прикрывает бедра, зрительно удлиняет фигуру. Рукава три четверти и глубокий вырез горловины – дополнительные преимущества этой модели.



Выглядеть стройнее поможет корректирующее белье.

Белье по фигуре

Особый крой такого белья полностью повторяет анатомическую форму тела. Визуально подтягиваются самые проблемные места – живот и ягодицы, поддерживается грудь, а силуэт становится более женственным.

ШОРТЫ И ПАНТАЛОНЫ

Утягивают полные бедра и ягодицы. Шортики удобно поддевать под узкую юбку, а штаны – под брюки: белье будет незаметно.



ТРУСИКИ

Их удобно надевать под обтягивающие джинсы. Наиболее распространены модели с высокой талией, поддерживающие живот.



ГРАЦИЯ, БОДИ

Отлично поддерживают грудь, уменьшают талию, живот. Особенно хороши под приталенные платья.

Как похудеть после родов?



Екатерина Яновская из Таганрога (29 лет) поправилась после родов на 17 кг. Долгое время ей не удавалось скинуть лишний вес, однако она не сдалась и в итоге победила! И теперь делится своим опытом.

«До беременности я весила 55 килограммов, а после родов встала на весы и ахнула: при росте 158 сантиметров я весила 72 килограмма! Безусловно, мне хотелось похудеть...»

«Два месяца я боролась с весом сама: ограничивала себя в еде, ходила в бассейн – результата не было. Энтузиазм пропадал. И я записалась на прием к диетологу.»

Она рассказала, какие продукты нужно потреблять, а каких лучше избегать. Акцент делался и на время приема пищи. Например, бананы лучше есть в первой половине дня, так они успевают полностью переработаться в энергию. После 19.00 лучше баловать себя чаем или кефирчиком, а не фруктами. Они содержат много углеводов, и, если организм не успеет их переработать, они отложатся в виде жира.»

«Я завела блокнот, куда стала записывать время приема пищи и то, что съедала. Каждые 12 дней я приходила к диетологу отмечать результат и исправлять ошибки. Среди них врач отметила отсутствие полноценного обеда, излишнее количество фруктов и овощей и недостаток белка. И еще – оказывается, контрольное взвешивание нужно делать раз в неделю. Если чаще – вес может «плавать», и не будет четко видно результата.»

«Вот так за 3 месяца я похудела на 12 кг. Сейчас я вешу 60 кг, осталось сбросить совсем чуть-чуть – 5 кг. Но это для меня уже не проблема.»

А ЧТО ДУМАЕТ СПЕЦИАЛИСТ?

Комментирует диетолог центра «Риммарита» **Ольга ПЕРЕВАЛОВА**



Молодой маме, прежде чем садиться на диету, нужно все хорошенько обдумать, ведь ее задача не только сбросить лишний вес, но и сохранить силы для ухода за ребенком.

МОЖНО ЛИ СИДЕТЬ НА ДИЕТЕ ВО ВРЕМЯ КОРМЛЕНИЯ?

На диете в общепринятом понимании – нет. Но можно придерживаться особых правил питания, которые не навредят вам с малышом и помогут вам плавно худеть.

1. Есть нужно часто, 5–8 раз в день, небольшими порциями по 200–250 г.

2. Ночью перед кормлением не ешьте, а пейте. Достаточно стакана молока или кефира.

3. Делайте акцент в рационе на белках. Это главный строительный материал для материнского молока и для восстановления сил мамы.

ЧТО ЕСТЬ?

На завтрак

Лучше всего молочные продукты. За один раз можно съесть 150 г не очень жирного творога, кусочек сыра величиной со спичечный коробок и выпить стакан теплого молока. 1–2 раза в неделю кормящая мама должна есть каши из разных круп на молоке, можно на соевом – с тыквой, сухофруктами, ягодами.

До обеда

Перекусывайте фруктами, сухофруктами, ягодами или коктейлями на основе молока.

На обед

Ешьте нежирный куриный суп. Курица, вообще, – идеальная еда для послеродовой диеты. Куриное мясо богато белком, легко усваивается и совсем не жирное. Ешьте его с овощами и зе-



ленью. Можно вместо курицы взять мясо или рыбу, но тоже нежирные.

До ужина

Пейте кисломолочные напитки, ешьте натуральные йогурты без сахара и крахмала. Можно себя побаловать чашечкой теплого какао на молоке или небольшим кусочком шоколада (если нет аллергии у мамы и диатеза у ребенка).

На ужин

Можно немного печени телянка или куриной. Это хорошо восстанавливает кровопотерю, поднимает гемоглобин. Готовьте печень с овощами и зеленью.

ВАЖНО!

В течение дня пейте теплую воду, можно с лимоном, и ягодные соки.



ЧТО НЕЛЬЗЯ?

Сдобу и сладости – в них много бесполезных жиров и углеводов (пирожки, тортики, конфеты, белый хлеб).

Газировку и прочие шипучие напитки – газы будут не только у вас, но и у ребенка.

Кофе и крепкий чай – они с молоком попадут к ребенку, он будет беспокойным.

Соления – они задерживают воду и вызывают отеки, а там и до варикоза недалеко.

Колбасы, консервы – слишком много консервантов, химии и очень мало натурального продукта.

Жареное, острое, копченое – это очень тяжелая еда. Вам она не даст сбросить вес, а у малыша вызовет проблемы с животиком.



Какой у вас метаболизм?

Тест

Правильный обмен веществ важен не только для нашего здоровья, но и для красоты. От него зависит, насколько хорошо выглядят кожа и фигура.

1. Быстро ли вы утомляетесь, чувствуете ли упадок сил?

- А.** Да, я часто чувствую себя обессиленной и хочу спать.
- Б.** По-разному: то горы могу своротить, то впадаю в апатию.
- В.** Нет, у меня всегда достаточно энергии на целый день.

2. Поправились ли вы за последние месяцы, не меняя своего питания?

- А.** Да, где-то на 5 килограммов.
- Б.** Я слежу за своим питанием и не поправляюсь.
- В.** Нет, мой вес стабилен уже долгие годы.

3. Можно ли вашу работу назвать «нездоровой»: с нестабильным графиком, посменно и т.д.?

- А.** Я часто работаю по ночам, а потом сплю днем.
- Б.** Нет, я работаю в нормальном режиме, но и ночью часто бываю на ногах.
- В.** Нет, мой ритм «день-ночь» в порядке, рабочее расписание стабильно.

4. Есть ли в вашей жизни 3 дня в неделю по 30 мин. на физическую активность?

- А.** Нет, я веду совсем неподвижный образ жизни.
- Б.** Я стараюсь, но стоило бы двигаться побольше.
- В.** Да, я почти каждый день гуляю по 30 минут.

5. Страдаете ли вы избыточным потоотделением (к примеру, в нетипичных ситуациях)?

- А.** Да, даже без особых физических нагрузок.
- Б.** Да, иногда я потею, как мне кажется, излишне много.
- В.** Нет, у меня с этим нет проблем.

Подводим итоги:

Больше всего ответов «А»

У вас начинаются проблемы с обменом веществ. Больше спите, ешьте овощи и гуляйте на свежем воздухе.

Больше всего ответов «Б»

Пока у вас все неплохо с обменом веществ, и все-таки не расслабляйтесь. Видимо, вы частенько позволяете себе не высыпаться, злоупотребляете сладким, мало двигаетесь...

Больше всего ответов «В»

Ваш обмен веществ в полном порядке!

Голод или аппетит?

«Хочу есть! Немедленно!» – всем знакомы эти настойчивые просьбы нашего желудка. Но не спешите ему уступить. Достаточно научиться отличать голод от аппетита, чтобы приструнить желудок и избавиться от проблем с лишним весом.

Голод – в животе

КАК РАСПОЗНАТЬ?

Живот урчит, внимание рассеивается, появляются головные боли и раздражение, могут дрожать руки, все мысли только о еде – это признаки голода. Его игнорировать нельзя.

КАК ВОЗНИКАЕТ?

Спустя 4–5 часов после приема пищи уровень сахара в крови начинает падать. Вместе с этим желудок пустеет и сокращается. Возникает всем знакомое урчание в животе.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

При таком голоде помогает лишь одно: еда! Но не стоит терять голову. Голодному человеку всегда кажется, что он может съесть больше, чем видит перед собой. Требуется около 15–20 мин. для того, чтобы до мозга дошел сигнал о том, что мы сыты. Не старайтесь съесть побольше. Лучше тщательнее пережевывайте пищу.



Аппетит – в голове



КАК ВОЗНИКАЕТ?

Чаще всего человек чувствует какой-то запах или видит нечто вкусное, и у него в голове возникают картины того, что бы он съел прямо сейчас. Даже тогда, когда желудок полон.

Кроме того, как и любое другое чувство вроде страха, тоски или радости, аппетит может быть вызван привычкой. Например, вы привыкли каждый вечер съедать по кусочку пирога. И когда пирога на кухне не окажется, организм все равно потребует сладкого.

КАК РАСПОЗНАТЬ?

Своими признаками аппетит очень похож на голод, но возникает он совсем по другим причинам. При этом аппетит приходит ненадолго.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Не поддавайтесь этому чувству! Вспомните, когда принимали пищу по-последний раз. Если это был полноценный прием пищи и не больше 2–3 часов назад, значит, организм вас обманывает. Выпейте стакан воды – так желудок наполнится. Попробуйте отвлечься: почитать или поболтать с подругой. Приготовьте некалорийное блюдо. Если аппетит еще не угомонился, съешьте небольшую порцию или несладкий фрукт.

«Ленивая» зарядка



Даже у экрана телевизора можно заниматься фитнесом и не давать завязываться жирку. Советует инструктор **Ярославна ПУЧНИНА**

Если хотите иметь хорошую фигуру, не упускайте любую возможность над ней поработать. Результат не заставит себя ждать.

ВАЖНО!

Не нужно считать количество упражнений. Делайте их до появления легкого утомления в мышцах.



ДЛЯ ТАЛИИ

Вытяните руки в стороны, ладони от себя, пальцы вверх. Смещайте корпус вправо и влево за счет сокращения мышц живота. Плечи параллельны полу. Если тесно, руки можно держать на коленях.

ДЛЯ РУК, ПЛЕЧ И СПИНЫ

Сожмите кулаки, сведите их костяшками. Округлите руки, расслабьте плечи. На вдохе сильно прижимайте кулаки друг к другу, на выдохе расслабляйте мышцы.

ДЛЯ БЕДЕР

Сядьте прямо, ноги вместе. Широко разведите колени в стороны, одновременно отрывая пятки от пола. Вернитесь в исходное положение, опустив пятки на пол.



ДЛЯ ЖИВОТА

Выполняйте ритмичные движения животом, выталкивая переднюю брюшную стенку вперед. Это должны быть кратковременные толчки, а не надувание живота. Старайтесь, чтобы дыхание не зависело от выполнения упражнения, так как делать его на выдохе будет легче.

ДЛЯ ЯГОДИЦ

Расставьте ноги на ширину плеч. Оторвите правую пятку от пола и правую ягодицу от сиденья. Затем то же проделайте с левыми. Дополнительно работает корпус, помогающий выполнить движение. Боковые мышцы сокращаются так, чтобы плечи были наклонены. Если нет возможности активно двигать корпусом, просто сокращайте и расслабляйте ягодичные мышцы. Меняйте скорость и тип сокращений.



ДЛЯ ШЕИ И ПОЗВОНОЧНИКА

Сядьте на краешек стула, опираясь не на ягодицы, а на седалищные кости. Выпрямите спину. Кисти положите на бедра ладонями вверх. Отведите плечи назад и опустите. Растягивайте вверх позвоночник, словно резинку, от копчика до шеи. Спину держите прямо, не наклоняйтесь вперед.



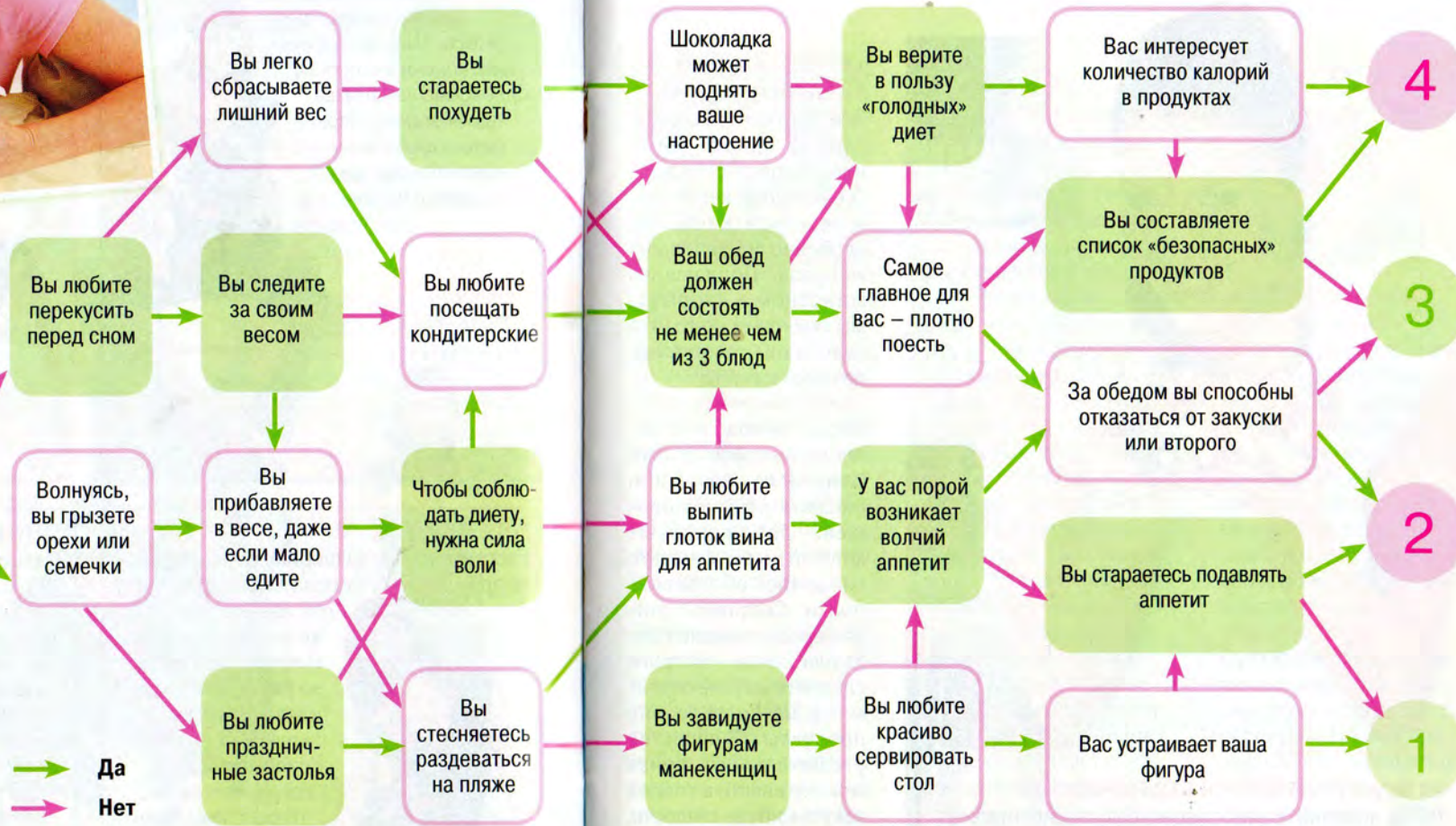


Тактика похудения

Какая тактика похудения годится для вас? Это зависит от того, как вы относитесь к себе и своему питанию.

Еда для вас – это наслаждение вкусом

ХУДЕТЬ ИЛИ НЕТ?
 Рассчитайте свой индекс массы тела (ИМТ) по формуле:
 $ИМТ = \text{вес (кг)} : \{\text{рост (м)}\}^2$
 Например: $65 : 1,68^2 \approx 23$
 Если в итоге получилось число от 20 до 25, ваш вес в норме!



Результат

1 Вы гурман, а потому вам трудно отказаться от вкусной пищи – и съесть ее вы можете очень много! А потому ваша дорога к похудению – это уменьшение размера порций. Начните

есть часто, но понемногу. И не забывайте про физическую активность – полученные калории необходимо сжигать!

2 Похоже, вы не привыкли придерживаться режима ни в чем,

в том числе и в питании. Если хотите похудеть, беритесь за ум и становитесь более организованной. Питаясь по часам и следя за калорийностью каждого блюда, вы научитесь контролировать свой вес.

3 Вы не можете отказаться себе ни в чем, в том числе и в желании перекусить. Переделать себя трудно, но что если перейти на более легкие продукты: вместо печенья съесть яблочко, шоколадку

заменить зерновым хлебом или просто выпить стакан томатного сока? И постарайтесь не наедаться на ночь.

4 Вы потенциальная жертва «пищевого стресса». Переживая по

поводу своей фигуры, вы готовы неделями сидеть на голодных диетах, но это мало помогает. Хватит себя изнурять! Боритесь с лишним весом иначе – ешьте меньше жирного и занимайтесь спортом.

5 привычек, мешающих худеть

Некоторые стереотипы сводят на нет наши усилия по снижению веса. Давайте от них избавляться!



«Я ПОКУПАЮ МНОГО ЛИШНЕЙ ЕДЫ»

Все с этим знакомы: сложно пройти мимо нового сорта шоколада, свежайшего кекса или аппетитной колбаски, особенно на голодный желудок. Поддавшись минутному порыву, мы покупаем не то, что надо, а то, что привлекло здесь и сейчас.

Советы эксперта

Перед походом в магазин выпейте стакан томатного сока или съешьте немного овощей. Они перебьют аппетит, и вы сможете спокойно обзирать полки. Составьте список продуктов для обеда или ужина – и строго следуйте ему, не отвлекаясь на посторонние продукты. В качестве утешительного приза можете внести в список какую-нибудь сладость, но только одну!



«Я НЕ МОГУ ОБОЙТИСЬ БЕЗ ПЕРЕКУСОВ»

Из-за дополнительных перекусов вы значительно превышаете норму калорий, которые вам положены на день, даже если это «всего лишь» мармеладки или печенюшки. Кроме того, так вы приучаете себя к сладкому – и порции с каждым разом растут!

Совет эксперта

День ото дня уменьшайте число перекусов – и через какое-то время вы поймете, что вполне способны обходиться без них. За это достижение можете поощрить себя ароматным клубничным чаем, фруктовым салатом или горстью орешков.



«Я ЧАСТЕНЬКО УЖИНАЮ В КАФЕ»

Вас можно понять: после напряженного дня мало кому захочется стоять у плиты. Но и без ужина оставаться желающих мало. Вот и возникает идея купить по дороге беляш, перехватить гамбургер или заглянуть в кафе...

Совет эксперта

Вернувшись домой, вы можете быстренько приготовить легкие бутерброды. Например, ржаной хлеб или зерновые хлебцы с мягким сыром, ветчиной из индейки, болгарского перца и огурцов. Еще вариант – замороженные полуфабрикаты из овощной смеси с рисом: 5 минут – и готово! Йогурт, творожок, сырковая масса – великолепный фастфуд, от которого не приходится ожидать подвоха.

«Я ЕМ ТО, ЧТО ГОТОВЛЮ ДЛЯ МУЖА И ДЕТЕЙ»

Готовить разные блюда для себя и для семьи – не выход. Это отнимает много времени, да и подсаживать всех родственников на диету – плохая идея. Хотя надо признать, что здоровое питание еще никому не вредило.

Совет эксперта

Просто потихоньку приучайте всех членов семьи питаться правильно. К примеру, когда готовите для детей пиццу, положите в нее больше овощей и меньше сыра. Со свиного фарша переведите семью на говяжий – она ничего не заметит, а жира съест на порядок меньше. Жареные котлеты замените паровыми или хотя бы готовьте их без панировки.



«Я ВСЬ ДЕНЬ ХОЖУ ПОЛУГОЛОДНАЯ»

Если между приемами пищи проходит больше трех часов, организм начинает бить тревогу – и вам жутко хочется есть. Кроме того, обилие простых углеводов из пшеничного хлеба и сладостей поддерживает постоянное чувство голода.

Совет эксперта

Ешьте как следует три раза в день, а в промежутке устраивайте перекусы. Но не перехватывайте конфетку или бараночку целиком перебить аппетит, а съешьте что-то существенное, чтобы задать желудку работу. Старайтесь, чтобы каждый прием пищи был богат балластными веществами из цельнозерновых продуктов, бобовых, овощей. Они насыщают надолго.

От одного вида спортзала мне уже плохо!



Анна

Семенович

Анна Семенович (30 лет) – о том, что погубило ее иммунитет, как она заглушает чувство голода перед сном и почему не хочет отказываться от хлеба.

Из досье

Семенович Анна Григорьевна

→ Родилась 1 марта 1980 года в Москве.

→ Окончила Московскую государственную академию физической культуры.

→ Вошла в шестерку лучших фигуристов мира в танцах на льду.



Фигура у певицы очень женственная, хотя тростинкой Аню не назовешь.

– Аня, вы постоянно боретесь с лишним весом?

– Да. Я с трех лет занималась фигурным катанием и особых проблем до полового созре-

вания у меня не было. Но у меня украинские гены – и мама, и папа полные, поэтому я с 15 лет вынуждена следить за своим питанием. Записываю, от чего поправляюсь, а от чего худею. Мне не везет так, как некоторым, кто может есть жареную, и торт «Наполеон» – и не прибавлять ни грамма.



Пышные формы у Ани от мамы.



Певица курит и бросать пока не собирается.



Для участия в «Ледниковом периоде» Анне пришлось немного похудеть.

– Вам ставили условие сбросить лишнее, ведь человек вы публичный?

– Да. В 16 лет я так «расцвела», что даже тренеры поставили мне жесткое условие похудеть на 5 кило. Месяц я питалась только креветками

«Я постоянно записываю то, от чего поправляюсь».

и яблоками. Бегала по два часа в день, в шерстяных вещах летом, и похудела даже на 8 кило.

– Вы и сейчас придерживаетесь этой диеты?

– Нет, теперь я ем все, ведь питание должно быть сбалансированным: фрукты, овощи, рыбу, крупы. Из мяса, правда, ем только

птицу. Путем долгих проб и ошибок я поняла, что самый верный способ похудеть – больше двигаться, а не меньше есть. Ведь всякими диетами можно просто «посадить» себе

желудок или иммунитет.

– У вас такое было?

– Да. Не-

смотря на то что я голодала под присмотром врачей и заметно похудела, потом пришлось восстанавливать иммунную систему. Сейчас я придерживаюсь безвредной диеты.

– Расскажите, что за диета?

– Я легко завтракаю, плотно обедаю

и совсем не ужинаю. Человек должен ложиться спать полуголодным!

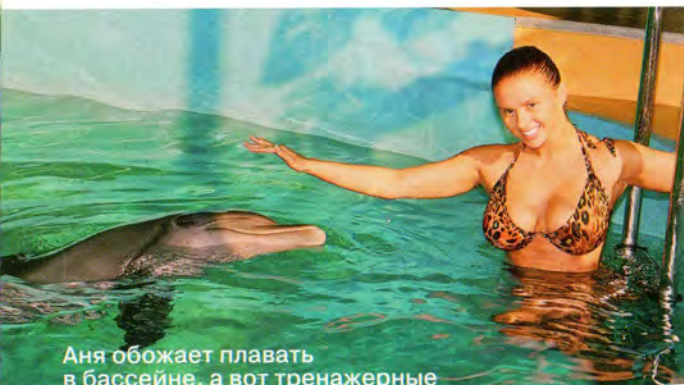
– Но на голодный желудок часто тяжело заснуть...

– Знаю, но можно выпить чай с медом и лимоном или

В любом наряде певица старается подчеркнуть грудь.

Продолжение на следующей странице >>>





Аня обожает плавать в бассейне, а вот тренажерные залы ненавидит.

полежать 15 минут в теплой ванне – это заглушит чувство голода.

– Многие ради стройной фигуры отказываются от всего мучного, в том числе и от хлеба. Это ваш случай?

– Нет. Я съедаю в день кусок черного хлеба. Потому что там много витаминов В. А если хлеб еще и с тмином, то вообще замечательно, потому что тмин очень хорошо очищает наш организм.

– Аня, вы участвовали в нескольких шоу, где катались на льду. Худели, чтобы партнерам было легче вас поднимать?

– Да, в третьем «Ледниковом периоде» я выступала со Славой Манучаровым,



С Юрием Гальцевым.

«Без блеска для губ и теней я на улице не выйду».

который был не настолько широк в плечах, как мои предыдущие партнеры. Также я думала о своей безопасности, потому что я каталась с мальчишеским-непроявленным, который в любой момент может уронить меня, не дай бог, или порезать коньком. Такое часто случается.

– И как вы сбрасывали вес? Ведь времени для этого почти не было!

– (Вздыхает.) Я специально для этого полетела в Карловы

Вары на программу по очищению организма. Это когда чистят кровь, печень, почки и, естественно, ты от этого худеешь, потому что большинство наших ненужных килограммов – это токсины, которые скапливаются в организме: лишняя вода, какие-то соли, которые задерживают эту воду вместе с токсинами. Но оттуда я сбегала через 4 дня.

– Почему?

– Сервис ужасный, кормили какой-то дрянью, некоторые процедуры были очень болезненными. Мне даже не вернули деньги за неиспользованные дни!

И я поняла, что лучше буду чиститься сама. Потому что куда-то ездить, и к тому же без результата, просто нет времени.

– А на спортзалы у вас время есть?

– Терпеть их не могу! От одного их вида мне



С Андреем Федорцовым. Анна знает, как очаровать любого мужчину!



Певица не ест колбасу, но ее шпиц Марси от угощения не отказывается.



От каких сладостей не толстеешь?

Советует Анна Семенович:

Зефир. В 100 г – 299 ккал, а жиров нет вообще!

Мармелад. В 100 г – 296 ккал и опять же никаких жиров. Зато в мармеладе вместо сахара содержится полезная фруктоза и есть желатин, необходимый для суставов.

Горький шоколад. В 100 г содержится 539 ккал, но много его не съешь. При этом горький шоколад полезен для организма – он бодрит и делает нас счастливее.

– Жутко дорогую, наверное?

– Вообще нет. Для меня главное – качество, а оно с ценником не имеет ничего общего. Я выбираю по принципу: * это не подходит. И лежит подходит моей коже или у меня ненужная гора по-

«Сбегала из центра по очистке организма через 4 дня».

нет. Долгое время пользовалась детским кремом, он мне очень хорошо подходит. Если я иду в магазин за косметикой, то в первую очередь выбираю визуально, нравится или нет. Иногда покупаю

килограммы косметики, а потом понимаю, что все это не подходит. И лежит у меня ненужная гора помад или теней, ждет своего часа. (Смеется.) Вообще, без полной раскраски можно и обойтись, но без блеска для губ и теней я на улице не выйду!

Беседовала Юлия ЧЕРВОННАЯ

Алкоголь и диета

Важен градус...

Если уж строго подсчитывать все съеденные калории, то нельзя обходить вниманием и выпитые, особенно те, которые сопровождаются градусами.

Алкоголь, как и все другие потребляемые нами вещества (кроме воды), содержит калории. В спиртных напитках за количество калорий отвечает алкоголь. Зная об этом, нетрудно вычис-

лить наименее калорийное спиртное: чем ниже крепость, тем меньше калорий. И наоборот.

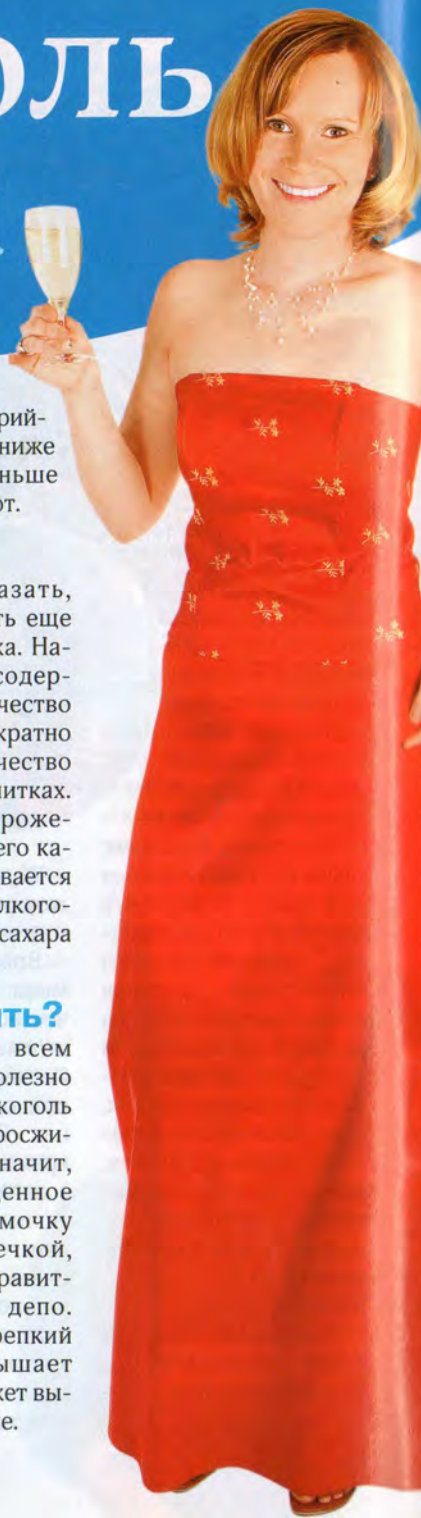
...и сахар

Но это, так сказать, арифметика. А есть еще высшая математика. Например, ликеры содержат большое количество сахара, и он многократно увеличивает количество калорий в этих напитках. Пиво – продукт брожения, в связи с чем его калорийность складывается не только за счет алкоголя, а еще и за счет сахара и дрожжей.

Жиру быть?

Кроме того, всем худеющим полезно знать, что алкоголь замедляет жиросжигание. А это значит, что все, съеденное вами под рюмочку или за кружечкой, прямиком отправится в жировое депо. Кроме того, крепкий алкоголь повышает аппетит, что может вызвать переедание.

ПРОЦЕНТНОЕ СОДЕРЖАНИЕ АЛКОГОЛЯ указывается на упаковке. Так, для пива оно составляет 0,05–10%, вино содержит обычно 5–13% алкоголя, в то время как ликеры, джин, водка и виски – 14–40%.



Как относиться к спиртному тем, кто мечтает похудеть, объясняет главный врач Центра эстетики и здоровья «Риммарита» диетолог **Римма МОЙСЕНКО**



Какой же выход?

Калорийность алкогольных напитков (на 100 г)

ЛИКЕРЫ – 300–350 ккал

ВОДКА, ВИСКИ, РОМ, ДЖИН – 250 ккал

ПИВО – около 50 ккал (в бутылке 0,5 л – 250 ккал)

КРЕПЛЕННОЕ ВИНО – 200–250 ккал

БРЕНДИ, КОНЬЯК – 175 ккал

ВЕРМУТ СЛАДКИЙ – 120–170 ккал

ШАМПАНСКОЕ ПОЛУСЛАДКОЕ – 120 ккал

ПОЛУСЛАДКОЕ ВИНО – 80–100 ккал

ШАМПАНСКОЕ СУХОЕ – 85 ккал

СУХОЕ КРАСНОЕ ВИНО – 65–86 ккал

СУХОЕ БЕЛОЕ ВИНО – 60–85 ккал

ВАРИАНТЫ	АРГУМЕНТЫ	
	«за»	«против»
1. Отказаться от алкоголя на время диеты 	<ul style="list-style-type: none"> ● не получите лишних калорий ● не рискуете нарушить диету, расслабившись под влиянием спиртного 	<ul style="list-style-type: none"> ● полный отказ от спиртного может вызвать стресс ● трудно не выпить за праздничным столом
2. Перейти на менее крепкие напитки 	<ul style="list-style-type: none"> ● уменьшите количество потребляемых калорий ● менее крепкие напитки не так сильно разжигают аппетит и не требуют обильной закуски 	<ul style="list-style-type: none"> ● не все любят вино и пиво ● ликеры и мартини порой вреднее для фигуры, чем водка и виски, так как содержат много сахара
3. Снизить дозы 	<ul style="list-style-type: none"> ● уменьшите количество потребляемых калорий ● понадобится меньше закуски 	<ul style="list-style-type: none"> ● вовремя остановиться трудно ● под влиянием выпитого легко нарушить диету

НАШ СОВЕТ

- Сев на диету, не увлекайтесь спиртным.
- Если считаете, что отказ от алкоголя не скажется негативно на вашей нервной системе и не приведет к срыву, то на время диеты исключите из меню спиртные напитки.
- Если вы не в состоянии даже на время отказаться от спиртного, постарайтесь перейти на менее крепкие и менее сладкие напитки.

Равные по калорийности

Зная, сколько калорий содержится в том или ином блюде, можно разнообразить свое меню без ущерба для фигуры.

СКОЛЬКО КАЛОРИЙ НУЖНО, ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ?

Сбросить лишние килограммы можно и не садясь на диету. Для этого просто следует нормализовать свое питание.

В первую очередь необходимо снизить количество потребляемых калорий до 1200–1500 в день. А наша таблица равных по кало-

рийности блюд поможет вам менять меню по вашему вкусу и контролировать свой рацион с удовольствием.

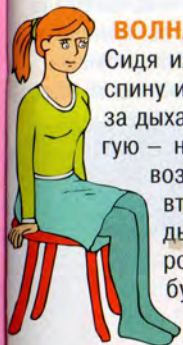
Взаимозаменяемые блюда	Калорийность	Примечание
 = 	150 ккал*	И картошку, и макароны лучше использовать как самостоятельное блюдо, а не как гарнир. Так они будут лучше усваиваться.
 = 	250 ккал	Калорийность указана для домашних вареников. Если используете покупные, смотрите калорийность на упаковке.
 = 	390 ккал	Конечно, салат из свежих овощей полезнее оливье, но иногда себя побаловать можно.
 = 	550 ккал	Пирожное содержит много жиров, пастила в этом смысле лучше. К тому же 140 г пастилы – это довольно много. За один раз столько вряд ли съешь.
 = 	190 ккал	Самое калорийное в курице – это кожа. Если не будете ее есть, калорийность уменьшится еще больше.

*Вес указан для готового блюда.

Гимнастика от аппетита



Справиться с аппетитом помогут дыхательные упражнения. Советует диетолог **Екатерина БЕЛОВА**



ВОЛНА

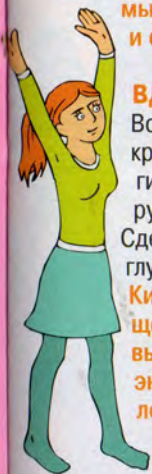
Сидя или лежа сведите ноги вместе, выпрямите спину и расслабьтесь. Чтобы было проще следить за дыханием, одну руку положите на живот, а другую – на грудь. Медленно, без усилий вдыхайте воздух так, чтобы грудь расширялась, а живот втягивался. На несколько секунд задержите дыхание, а затем начинайте такой же неторопливый выдох. При этом воздух должен как будто перетекать из грудной клетки в живот: область пресса надувается, а грудь опадает. Повторите упражнение 30 раз.

Вы задали своему организму трудную задачу на координацию движений и тем самым отвлекли его внимание от еды.

ЛЯГУШКА

Сидя на стуле, наклонитесь вперед, упритесь локтями в колени, ладони сцепите в замок и упритесь в них лбом. Сделайте медленный глубокий вдох, задержите дыхание, а потом – еще один вдох, короткий и сильный. Затем так же, в два приема, выдохните. Повторите 30 раз.

Упражнение повышает тонус сосудов, мышц – тело чувствует прилив сил, и еда ему не нужна.



ВДОХ!

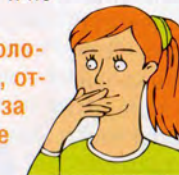
Встаньте перед открытым окном, ноги на ширине плеч, руки над головой. Сделайте 10 очень глубоких вдохов.

Кислород расщепляет жиры, высвобождая энергию, – и голод уходит.

ВОЛШЕБНАЯ ЯМОЧКА

Несколько минут нажимайте подушечкой среднего пальца на ямку между верхней губой и носом.

Там расположена точка, отвечающая за снижение аппетита.



БРИТАНСКИЕ

УЧЕНЫЕ доказали, что физическая активность угнетает выработку гормона грелина, стимулирующего голод, и увеличивает выброс пептида YY, который подавляет аппетит. Так что, проголодавшись, спешите не за стол, а в спортзал или затейте генеральную уборку.

СПОРТ И ПИТАНИЕ

- За 3–4 часа до занятий спортом можно есть белковую пищу, за 1,5–2 часа – только углеводную.

- Если до, во время и после тренировки возникла жажда, нужно пить обычную, не холодную воду маленькими глотками.

- После занятий полезно выпить стакан свежевыжатого сока или съесть сладкий фрукт.

- За более плотную, в том числе белковую, еду можно приниматься где-то через час.

Почему я не худею?

Хотите выяснить, по какой причине вы едите лишнее? Разберитесь в своих пищевых привычках и определите собственный тип.

Тип второй

«Как только стемнеет, просыпается голод»

Причины: если весь день вы мало ели, то вечером голод накрывает вас с головой. Это вполне естественно: организм долго не получал энергии, и вот теперь решил наверстать упущенное. В таких случаях противостоять «празднику живота» очень трудно.

Решение: ешьте 3 раза в день, а между основными приемами пищи перекусите яблочком или йогуртом – это оптимальным образом наполнит вас энергией. Если в течение дня вы не будете чувствовать себя голодной, вечером вы спокойно пройдете мимо холодильника.

Тип первый

«Не могу остановиться! Доедаю все до последней крошки»

Причины: скорее всего, они кроются в детстве. Помните мамины слова: «Оставишь что-то на тарелке – за шиворот положу» или «Пока все не доешь – из-за стола не выйдешь»? Следуя этим установкам, вы слишком поздно замечаете, что ваш желудок забит до отказа.

Решение: учитесь наслаждаться процессом еды.

Ешьте медленно, хорошо пережевывая, смакуя каждый кусочек и прислушиваясь к собственным ощущениям. Только так вы осознаете, когда наступит момент сытости и сможете оставить все лишнее на тарелке.

Тип третий

«После обеда мне нужна шоколадка!»

Причина: скорее всего, вы съедаете на обед слишком мало или выбираете не те углеводы – например, белый хлеб, макароны, рис или сахар. После них действительно тянет на сладкое.

Решение: наедайтесь за обедом до сыта. Включайте в ежедневное меню овощи, картофель, мясо, рыбу, яйца и кисломолочные продукты – они стабилизируют уровень сахара в крови. Если же сладкого все же хочется, выпейте чашку какао.



Тип четвертый

ОТКУДА БЕРЕТСЯ ВОЛЧИЙ ГОЛОД?

Есть – жизненно необходимо. Поэтому при любой угрозе голода организм бьет тревогу. Для него измерительным инструментом является уровень сахара в крови. Когда показатель доходит до определенной отметки, в мозг поступает сообщение «ГОЛОД!». Если вы употребляете в пищу много простых углеводов (сахар, макароны, хлеб, конфеты, лимонад), уровень сахара подскакивает, а потом очень быстро обрушивается вниз. Следствие – чудовищный голод!

«Когда рядом кто-то ест, мне тоже хочется!»

Причина: возможно, вы старательно сдерживаете себя, отказываясь от сладкого и мучного, или придерживаетесь строгой диеты. И конечно, ваш аппетит остро реагирует на вид и аромат еды. Запретный плод сладок!

Решение: объясните самой себе, что вы можете есть все, что хочется, и в любом количестве.

А АППЕТИТ?

Он возникает при одной лишь мысли о чем-то вкусном, или когда вы почуяли аромат свежеспеченного хлеба, проходя мимо пекарни, или если коллега развернул плитку шоколада...

Все это побуждает нас съесть больше, чем требуется.

Понимание этого ослабляет – и волчий аппетит не просыпается. Не бойтесь перебора – исследования доказывают, что женщина, не отказывающая себе в наслаждении пищей, пребывает в равновесии – как душевном, так и телесном.

Тип пятый

«Жить не могу без чипсов!»

Причины: полцарства за гамбургер и пачку хрустящего картофеля? В полуфабрикатах и фастфуде содержится такое количество усилителей вкуса и соли, что мы впадаем от них в зависимость и после этого обычная еда кажется совершенно невкусной.

Решение: чтобы не появлялось истерии «умру, если не съем что-то вредное!», заставьте себя целую неделю не солить еду, которую готовите. Ну, или максимально сократите ее объем. Таким образом вы сможете вновь настроить свои вкусовые рецепторы на правильное вкусовое восприятие. Как следствие, вам теперь не будет до одури хотеться слопать что-то фастфудное.



Далеко не каждая женщина может отказаться себе в кусочке шоколадки. А из-за этого кувирком летит строгая диета... Но только не эта!

Минус 1–2 кг за неделю!

Худеть на шоколаде предложили итальянские диетологи. Они рассудили так: раз это лакомство снимает стресс, да еще и приглушает голод – зачем же от него отказываться? Пусть дамы перекусывают им между основными приемами пищи – на здоровье! Вот только к выбору остальных продуктов им придется подойти более критично, исключив из меню все вредное для фигуры: жирное, жареное, сладкое и спиртное.



Шоколадная диета

Проверено на себе

Метод чрезвычайно понравился женщинам, а его действенность не так давно проверил на себе... мужчина. Американцу Питеру Аджелло удалось за 16 месяцев похудеть на 95 килограммов! И помог ему шоколад. До этого 200-килограммовый житель Флориды много раз пытался худеть, но его тяга к сладкому сводила все попытки на нет. Он никак не мог отказаться от кексов и пирожных, которых съедал за день целую гору. Когда мужчина услышал о

шоколадной диете, он понял, что спасен. Нездоровая пища и алкоголь тут же были вычеркнуты из рациона, а приступы непреодолимого влечения к сладкому Питер стал утолять исключительно черным шоколадом. Все свободное время он проводил в тренажерном зале и на беговой дорожке, чем весьма удивил друзей, поначалу не веривших в успех. Питер предложил им пари – и через год, похудев почти вдвое, выиграв кругленькую сумму.

Голодать – запрещено!

Шоколадная диета предусматривает три основных приема пищи и несколько перекусов – столько, сколько понадобится, чтобы не сидеть голодной. Количество шоколада ограничено – **в день его можно съесть не более 30 г (1/3 плитки)**. Большую часть рациона составляют овощи и фрукты, а также твердые сорта макарон с нежирными соусами и сыром пармезан. Фрукты можно есть в любом виде. Например,

в понедельник завтракать целыми плодами, во вторник – соорудить себе с утра фруктовый салат, а в среду отметить начало дня яблочным пюре. В качестве перекуса позволен попкорн, приготовленный без масла и соли. В день необходимо выпивать 2 л воды. Строгих временных рамок для шоколадной диеты нет – в среднем можно сидеть на ней около недели.

Шоколадная

Примерное меню (по 3 блюда на выбор)

ЗАВТРАК: свежие фрукты; фруктовый салат; пшеничные хлопья с нежирным молоком и фруктами.

Перекус: попкорн; фрукты; шоколад.

ОБЕД: салат; салат с макаронами; спагетти.

Перекус: попкорн; овощное ассорти; фруктовый коктейль (1/2 охлажденного банана, 1/2 чашки фруктового салата, 1 чашка маложирного молока).

УЖИН: макароны из цельного зерна с чесночно-томатным соусом или без соуса; овощной салат; овощи, приготовленные на пару или отварные.

Перекус: попкорн; фрукты; шоколад.

В течение дня: вода; газированная вода; минеральная вода.



Как себе не навредить

В Интернете можно найти другой вариант шоколадной диеты, следовать которому диетологи не советуют. Это жесткий рацион, позволяющий в день съедать только плитку шоколада и выпивать

пару чашек кофе с обезжиренным молоком. Калорийность такой диеты – всего 600 ккал, это слишком мало для поддержания активности. Для сравнения: 1200 ккал в день уже считаются низкокалорийной диетой. Кроме того, придерживаясь такого питания в течение 5–7 дней, как советуется на сайтах, вы почти на целую неделю лишите себя целого ряда необходимых веществ, восполнить недостаток которых потом будет не легко.

КОММЕНТАРИЙ ДИЕТОЛОГА

Генеральный директор сети клиник доктора Ионовой **Лидия ИОНОВА**

Если вы хотите не просто похудеть, а сохранить результат надолго, важно сформировать новый образ жизни, в который входят и здоровое питание, и физическая активность. Ведь почему похудел Питер Аджелло? Все не потому, что стал есть шоколад. А потому, что стал есть его вместо кексов! Таким образом он значительно снизил калорийность своего рациона. Кроме того, Питер исключил из него все, что вредно для фигуры: фастфуд, жирную пищу, алкоголь – и занялся спортом. Если и вы сделаете то же самое, избавление от лишних килограммов вам будет обеспечено.



ВАЖНО!

Еще одна хитрость – выпивать перед едой стакан воды. Насыщенные придет гораздо быстрее.



ГРЕЙПФРУТ

Если с каждым приемом пищи съедать по половинке грейпфрута или выпивать всего полстакана свежевыжатого из него сока, можно снизить свой вес в среднем на 2 кг за 2 недели. Такой эффект объясняется тем, что грейпфрут снижает уровень инсулина в крови. А это, в свою очередь, уменьшает ваше желание чем-нибудь перекусить.



ИМБИРЬ И КОРИЦА

высокий уровень сахара в крови приводит к образованию новых жировых отложений. Корицу также полезно смешивать с сахаром и добавлять такую смесь в чай. Сахар в этом случае лучше усваивается организмом. Имбирь же благодаря эфирному маслу и активным веществам, содержащимся в нем, значительно

усиливает процессы метаболизма в организме и снижает аппетит. Достаточно перед приемом пищи выпить чашечку имбирного чая, который готовится просто: в чайник положите мелко порезанный кусочек корня имбиря, залейте горячей водой, дайте настояться 30 мин. и добавьте по вкусу мед.

1/4 ч. ложки корицы во время обеда помогают усваивать сахар более эффективно и снижать уровень сахара в крови. А это очень важно, ведь

Существует большое количество продуктов, съедая которые, вы не только не рискуете поправиться, но и приносите пользу своей фигуре! Рассказывает врач-диетолог Клиники коррекции веса доктора Ковалькова



Ирина ЛИЗУН (www.diet-clinic.ru)

Сытая и стройная

БЕЛКОВАЯ ПИЩА

Белки – это основа для образования мышечной массы, а чем больше у нас мышц, тем больше мы сжигаем жиров, даже если просто отдыхаем. Лучшие источники белка – куриная грудка, рыба, яичные белки, орехи. Мясо – тоже белковая пища, но его лучше есть с овощами.



ОЛИВКИ И ОЛИВКОВОЕ МАСЛО



Это идеальные диетические продукты. Если ежедневно по утрам натощак выпивать по 1 ч. ложке оливкового масла или съедать 10–12 оливок, можно контролировать свой вес, не набирая лишние килограммы. Дело в том, что оливки – отличное средство для очищения кишечника и даже дробления мелких камней желчного пузыря. А оливковое масло легко усваивается организмом и регулирует усвоение солей и жиров.

НЕЖИРНЫЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Чтобы уменьшить количество жиров в организме, нужно потреблять каждый день йогурт без сахара, стакан кефира, нежирный творог или простоквашу (но не молоко).



ОВОЩИ С «ОТРИЦАТЕЛЬНЫМИ» КАЛОРИЯМИ

На их переработку уходит больше калорий, чем в них содержится. В итоге мы худеем. В число таких овощей входят: цветная капуста, зеленый болгарский перец, брокколи, редис, огурцы, морковь, сельдерей, шпинат, свекла.



Сенна – травка для фигуры



Сенну еще называют кассией, или александрийским листом. Она известна с древних времен. Лекарственным сырьем кассии являются листья и плоды в виде бобов. Сенна входит в состав многих лекарственных растительных препаратов, слабительных сборов. Также сенна продается отдельно в виде таблеток, настоев и чайных напитков.

Как действует

Сенна обладает слабительным действием. Она стимулирует моторику кишечника, помогает освободиться от шлаков и препятствует всасыванию жиров в кишечнике, что не дает толстеть. Слабительный эффект наступает через 6–10 часов после приема.

Чего стоит опасаться

Сенна действительно прекрасное средство для похудения. Но только если им правильно пользоваться. Желаяющие сбросить лишнее должны учитывать, что **эта трава содержит смолы, которые могут привести к раздражению кишечника**, поэтому большие дозы средства могут вызвать спазмы, боль, тошноту и рвоту. А длительное использование сенны в качестве средства для похудения может привести к поражению печени и дистрофии кишечника. Кроме того, при бесконтрольном приеме сенны внутрь для оказания слабительного эффекта она может вывести из организма такие важные микроэлементы, как магний и калий, что, в свою очередь, ведет к аритмии.

Для поддержания эффекта похудения

Возьмите 2 ч. ложки сенны и 100 г чернослива. Залейте 3 стаканами крутого кипятка, настаивайте 2–4 часа, охладите и только после этого процедите. Если процеживать в горячем виде, то смолистые вещества, содержащиеся в растительном сырье, перейдут в раствор, а это очень вредно. Принимать настой кассии следует каждый час по 3–5 ст. ложек, причем делать это надо за 30 мин. до еды.

Чай для похудения

- лист сенны, или кассии – 20 г
- одуванчик лекарственный – 20 г
- крапива двудомная – 20 г
- петрушка зеленая – 20 г
- мята перечная – 10 г
- плоды укропа пахучего – 10 г

Приготовление: травы тщательно смешать, 1 ч. ложку смеси залить кипятком, настаивать 2–4 часа, процедить.

Как правильно использовать

Чтобы волшебная травка вам не навредила, правильнее всего ее использовать в смеси с другими компонентами. Эффективным средством для похудения может стать чай из лекарственных растений, в составе которого есть сенна (кассия). Если же вы будете использовать сенну в виде таблеток, то **помните, что это экстракт**, и для слабительного эффекта его надо совсем немного. Таблетки сенны (по 0,3 г) принимают 2–3 раза в день по 1–2 таблетки до еды или на ночь, а утром – натощак.

Как пить: маленькими глотками, после еды. Начинать с одного стакана, за 2 недели доведите объем до трех и вновь уменьшите до одного.

Продолжительность курса:

один месяц. Однако по истечении этого срока можно некоторое время продолжать пить по одному стакану этого чая в день, чтобы предотвратить возвращение лишнего веса. Чай оказывает легкий послабляющий эффект и выводит шлаки.

Эта травка очень популярна среди худеющих. Стоит копейки, а эффект отличный. Советует доктор фармацевтических наук **Наиля НАСЫБУЛЛИНА**



Я испортила здоровье и фигуру за гонорар



Рене

Зелльвегер

Рене Зелльвегер (41 год) дважды набирала большой вес для съемок фильма и дважды сбрасывала его так, что фигурка становилась идеальной. Как же ей это удалось?

ОНА ЗАРЕКАЛАСЬ ТОЛСТЕТЬ ДЛЯ РОЛЕЙ

Рене сияла от счастья, ей предложили роль, которая по-настоящему сделает ее знаменитой на весь мир – жизненная история про толстушку Бриджит Джонс. «Мне поставили условие, что я должна поправиться для роли, потому что продюсеры не хотели, чтобы в фильме использовались бутафорские приемы для имитации лишне-

го веса, – вспоминает Рене. – Я отшутилась – мол, ничего страшного. Но, когда узнала, что набрать надо не менее 10 кило, была в шоке!» Однако гонорар в 7 млн. долларов заставил актрису переменить свое мнение, и, будучи от природы субтильной, она принялась усиленно толстеть. «Чуть ли не со слезами на глазах я тоннами ела бургеры, пончики, картошку фри, запивая все это только жирными молочными коктейлями!» Таким образом актриса за полтора месяца набрала 10 кило, притом что ее рост – 162 см, а весила она до «диеты» 45 кило...

Фильм «Дневник Бриджит Джонс» пользовался огромным успехом, и его продюсеры предложили Рене сняться во второй части и набрать при этом 17 кило! Рене, похудевшая и пролечившаяся (из-за резких перепадов веса у актрисы начали болеть внутренние органы и села иммунная система), зареклась толстеть для ролей. Но высокий гонорар уже в 20 миллионов долларов сделал свое дело, Рене вновь согласилась.

СКИНУЛА БОЛЬШЕ, ЧЕМ НАБРАЛА!

«Худеть второй раз было страшно сложно. Но в депрессию не впала. Я пила не меньше 2 л воды в день. Ела только рыбу, птицу и овощи. Все продукты готовились без соли и масла, в идеале – в пароварке. Нельзя было мучное и сладкое. Я ввела табу на



Кадр из фильма «Дневник Бриджит Джонс». (Вверху.)

Чтобы поддерживать вес в норме, Рене бегает каждый день. (Вверху слева.)

Разница налицо! Актриса после и до диеты. (Внизу.)

алкоголь. Ну и, естественно, все порции уменьшила в 4 раза». Так актриса питалась 4 месяца. Предполагалось, что за это время организм привыкнет к диете и не испытает шока, когда придет время перейти ко второй ее части – еще более жесткой. В день актриса по-прежнему выпивала 2 л воды и травяных чаев, но съедала... всего два цитрусовых плода и яблоко. Так Рене питалась месяц.

«Чтобы меньше хотелось есть, я глотала горстями таблетки микроцеллюлозы – она заполняет желудок, создавая ощущение сытости. И доводила себя до изнеможения в спортзалах. В итоге я похудела аж на 20 кило!»



Советы для гарантированной стройности

Верные продукты и ритм питания, полноценный сон и упорство – вот ключ к фигуре вашей мечты!

ФРУКТЫ ДО ПОЛУДНЯ

В свежих фруктах немало сахара, который очень некстати подбрасывает вверх уровень инсулина. Ешьте фрукты только на завтрак. Можно добавлять их в каши и мюсли или есть отдельно.

ТРИ БЛЮДА В ДЕНЬ

Имея в своем рационе три основных фиксированных приема пищи, вы нормализуете уровень инсулина на весь день. Еще важно наедаться за столом как следует – это защитит от приступов голода между основной едой.

ИДЕАЛЬНАЯ 5-ЧАСОВАЯ ПАУЗА

Прежде всего это касается еды, богатой углеводами, – после нее необходима передышка на 5 часов. За это время уровень инсулина придет в норму.

ОДИН ДЕСЕРТ МОЖНО

После обеда вы привыкли есть десерт? Не проблема! Но только ешьте его днем, а не на ужин или перед тем, как лечь спать.

РАННИЙ УЖИН

Лучше всего ужинать между 17 и 19 часами вечера. Это позволяет делать правильную инсулиновую паузу на ночь.

СКОРАЯ ПОМОЩЬ НОВИЧКУ

В начале перестройки рациона вас еще будет тянуть на перекусы. Не мучайте себя – выбирайте что-то белковое вроде натурального йогурта без фруктов, вареного яйца или нежирного зернено-го творога.

МНОГО СПАТЬ

Во сне происходит процесс расщепления жиров. Поэтому, как рекомендуют врачи, спите не меньше 7–8 часов!

И НЕ ЗАБУДЬТЕ, ЧТО:

...в процессе похудения вашему организму необходимо **много жидкости** – минимум 2–3 л в день. Соки лучше пить только утром, а кефир и питьевые йогурты – лишь 1 стакан в день после полудня.

...вам необходима **поддержка**.

Обратитесь за ней к семье или подругам.

...для уменьшения объемов требуется **время**.

Не спешите сразу увидеть результат. Просто получайте от здорового питания удовольствие.

scanned by vit366

Жир долой!

33 секрета, зная которые, можно худеть, не садясь на диету.

Жарим

1

Правильное мясо

Выбирайте постное мясо, а птицу готовьте без кожи – так вы избавитесь от 10 г лишнего жира на 200 г птицы.

2

Верный накал

Жарьте мясо на раскаленной сковороде. От высокой температуры его поры тут же закрываются – и мясо впитывает меньше жира.

3

Готовьте в фольге

Готовьте рыбу и курочку в собственном соку, вовсе не добавляя масла, – проще всего это делать в фольге.

4

Драники

Картофельные оладушки удобно и полезно готовить в вафельнице.

5

Масляная экономия

Наливайте масло в пульверизатор – достаточно чуточку сбрызнуть из него сковороду, чтобы ничего не пригорело.

6

Хитрая панировка

Вместо яйца используйте лимон: полейте мясо лимонным соком, а потом обвалийте в панировочных сухарях.

7

Легкий омлет

Омлет получится более диетическим, если вместо молока использовать газированную воду.

8

Жареные колбаски

Перед обжаркой проколите колбаски в нескольких местах вилкой, чтобы лишний жир сам собой вытек наружу.

9

Вместо майонеза

К мясу приготовьте полезный соус из овощного бульона, уксуса, свежей зелени и 1 ч. ложки растительного масла.



Продолжение на следующей странице ▶▶▶



10 Нежирное масло
Замешивая тесто, вместо 100 г сливочного масла берите 75 г обезжиренного аналога (маргарина или спреда) плюс 1 белок.

Печем

12 Шоколадный пирог
В тесто добавляйте не шоколад, а порошок какао – он менее опасен для фигуры.

13 Кексы
В тесте для кексов замените половину сливочного масла на чуть большее количество йогурта. К примеру, если по рецепту требуется 250 г масла, возьмите 125 г масла и 150 г йогурта.

14 Ореховый трюк
Орехи содержат около 60 г жира на 100 г. Ореховый пирог получится легче, если треть орехов заменить поджаренными овсяными хлопьями.

15 Экономим на яйцах
В желтках много жиров, а в белках – нет, поэтому старайтесь использовать белки. Если в рецепте указано 5 яиц, положите 2 целых и 3 белка. Так вы избавитесь от 18 г жиров!

16 Минус 1 г жира
Столько вы сэкономите, если вместо обычного молока добавите в тесто обезжиренное.

17 Бумага для запекания
Всегда используйте специальную пекарскую бумагу – с ней не надо смазывать формы и противни маслом. И, что особенно приятно, мыть их потом тоже не надо!

18 Верный суп
Обедая в кафе, выбирайте из предложенных в меню супов прозрачный овощной или куриный бульон – в нем меньше опасных жиров.

19 Жиры «под прикрытием»
Если блюдо вегетарианское, это вовсе не значит, что в нем мало жира. К примеру, бойтесь запеканок с сыром и в сливочном соусе (лазанний).

20 Жир «в кляре»
Предпочитайте заказывать в кафе или ресторане мясо- или рыбу-гриль, нежели в панировке, которая впитала в себя все масло в процессе жарки. С кляром такая же история.

Едим вне дома

21 Лучшее блюдо
Лучшее ресторанное блюдо для худеющей – то, в котором максимум овощей и минимум соусов. Подойдет также рыба или птица на гриле, но только без картофеля, макарон или риса.

22 Правильная пицца
В пиццерии среди ароматного соблазнительного разнообразия выбирайте ту пиццу, в которую добавлено много овощей, но при этом нет кружков салями и не самый толстый слой сыра.

23 Шаурма
Не так уж она и опасна для фигуры! Просто просите положить вам в шаурму поменьше мяса и соуса, а вместо них – побольше свежих овощей.

24 Выбираем соус
Иногда можно позволить себе магазинный соус. Но выбирайте наименее калорийный. Например, кетчуп для фигуры лучше, чем майонез, ведь в 100 г кетчупа на целых 100 ккал меньше!

25 Десерт
Закажите фруктовый салат или желе, но не тирамису или шоколадный мусс. Так вы съедите на 20–40 г жиров меньше!





Лакомимся

26

Самодельный йогурт
Вместо

магазинного фруктово-сливочного возьмите натуральный низкокалорийный йогурт и перемешайте его с ягодами – так вы получите на 12 г меньше жира!

27

Сытная замена
Вместо

молочного шоколада лучше съесть желейную тянучку или «долгоиграющий» леденец на палочке – в них нет жира. Еще вариант для рассмотрения – батончик со злаками и фруктами, но без шоколадной крошки. Если хочется печенья, то позвольте себе парочку бисквитного, без орехов.

28

Тост с вареньем

В варенье нет жира, поэтому лучше съесть хлеб с ним, нежели с шоколадной пастой или сливочным маслом.

29

Без вафли

Съешьте мороженое-рожок ложечкой, а вафлю отдайте мужу или ребенку – зачем вам лишние 120 калорий?

30

Безопасный попкорн

Иногда можете съесть перед телевизором попкорн, но только не сладкий и без добавления масла! В нем всего 170 ккал на 50 г, а 50 г воздушных хлопьев – это очень много!

31

Шоколад без вреда

Покупайте шоколад с содержанием какао не менее 70%. Он, между прочим, подавляет страстное желание срочно слопать «что-то сладенькое». А еще он повышает работу мозга и творческий потенциал!

32

Замена шоколаду

Если до смерти хочется шоколада, а нельзя, выпейте чашку какао – оно утолит вашу страсть.

33

Палочки соленые

Чипсы, которые вы обычно поглощаете под сериал, замените на соленую соломку – она перебьет желание съесть что-то пикантное.

Потребности нашего организма с возрастом меняются. Мы расскажем, как поддерживать фигуру в любом возрасте.



Меню согласно возрасту



ПОСЛЕ 30: РЕГУЛИРУЕМ ПИТАНИЕ

В этом возрасте ваше тело еще способно прощать гастрономические прегрешения. Но работа и домашнее хозяйство забирают всю энергию. Поэтому для вас так важны регулярные приемы пищи. Следите, чтобы питание было разнообразным.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Яблоки, свежие овощи и цельнозерновые макароны принесут больше пользы, чем, яблочный сок в пакетах, приготовленные на гриле овощи или макароны с сыром и жирными соусами. Оливки и рапсовое масло поддерживают в организме нормальный уровень жирных кислот.

Что поможет похудеть
Вы можете пробовать любые диеты. Сделайте упор на постное мясо и птицу.



ПОСЛЕ 40: ПРИВОДИМ В НОРМУ ГОРМОНЫ

Приближается климакс, а вместе с ним – гормональные изменения, которые затрудняют процесс похудения. С помощью питания мы можем устранить гормональные колебания.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Замените молоко и йогурты соевыми продуктами. Соя содержит растительные эстрогены, которые смягчают признаки климакса.

Что поможет похудеть
Никаких блиц-диет! Избегайте животных жиров. Сжигайте калории с помощью специй.

ПОСЛЕ 50: УМЕНЬШАЕМ ПОРЦИИ

Чем мы старше, тем меньше калорий нужно нашему организму. Ешьте меньше и больше внимания уделяйте составляющим пищи: минеральным веществам, витаминам.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Сократите потребление сахара, перейдите на цельнозерновые продукты, налегайте на овощи и фрукты. Молоко, сыры и зеленые овощи укрепляют кости. Постное мясо и рыба поставляют белок мышцам и ускоряют сжигание жиров. А темный шоколад, зеленый чай и ягоды содержат вещества, замедляющие старение.

Что поможет похудеть
Забудьте о полуфабрикатах. Старайтесь готовить сами. Только так вы сможете контролировать свое питание и вес.



Татьяна Догилева
(53 года):
о пластике,
голодании
и спорте.

Я «зашила» себе рот

– Татьяна, как вам
удается сохранять
такую прекрасную
форму?

– Нет таких женщин, ко-
торые не старятся, не
грузнеют... А мне держать
вес очень
тяжело. Прихо-
дится
даже не
голо-
дные дни устраивать, а
вообще ничего не есть.

**«Повредила спину и
не смогла заниматься
гимнастикой».**

Ну и спорт, конечно. Как
только начинаю тол-
стеть – бегом в спортзал!

– Вы с детства люби-
те спорт, вы же за-
нимались гимнасти-
кой, а теперь только

спорт-
зал
практи-
куете?

– После
ро-
дов
я больше не могла зани-
маться гимнастикой, пото-
му что немного повредила
спину, теперь я делаю
специальные упражнения
и занимаюсь аквааэробикой,
чтобы поддерживать
свою спинку. Но для по-
худения этого мало. Глав-
ное – «зашить» себе рот.

– Наряду с голода-
нием придерживаетесь какой-то
диеты?

– Я перепробовала на
своем бедном организ-
ме все диеты. Однаж-
ды перед очередны-
ми кинопробами я,

по совету одной подруги,
села на изюмную диету,
только чай с изюмом круг-
лыми сутками. Результат,
конечно же, был. Но, ког-
да я поехала на пробы,
случайно попала на банкет.
Там-то меня и понесло, ела
все, что видела: корейку,
колбасу, сыр,
фрукты,
овощи,
торты.
А потом
ночью
чуть не
померла –
так сильно
живот
скрути-
ло.



scanned by vit366 Татьяна Догилева

Татьяна
считает
занятия
спортом
обязательным
условием
для хорошей
фигуры!

– И часто
вы так сры-
вались?

– Да постоянно! После каж-
дой диеты я до такой степе-
ни хоте-
ла есть,
что шла,
покупа-
ла пакет
самого

**«Оголодав, покупала
пакет печенья и
съедала его целиком».**

дешевого печенья и съеда-
ла его полностью прямо на
автобусной остановке. В
итоге мой вес бросало то в
плюс, то в минус. И я ре-
шила, что с меня хватит!
Буду толстой актрисой!
И тут же во мне что-то
щелкнуло. Я сразу пере-
стала много есть.

– А сейчас вы себя
ограничи-
ваете?

– Сейчас я
ни в коем случае не ем
сладкое и мучное. А все
остальное с удовольствием
ем, но в умеренных дозах.

Раньше
на меня
конфеты
и булоч-
ки особо
не влия-
ли, а в последнее время
пухну с них, как на дрож-
жах.

– А как вы относитесь
к хирургическому
вмешательству в
пользу красоты?

– Вообще, я к пластике
отношусь положительно,
и ни для кого это не сек-
рет. Но есть совершенно
безвредные операции,
как, например, под-
тяжка лица, кото-
рую я сделала,
а есть такие
серьезные и
болезненные
операции, как
липосакция.
Вот не увере-
на, что когда-
нибудь решусь
на это.

На съемках
между дублями
Татьяна
обязательно
разминается.
Это помогает
ей расслабиться.
(Слева.)

С дочерью Катей
(15 лет). (Справа.)



В шоу
«Звезды на
льду» Татьяна
ничем
не уступала
молодым
соперницам.

Заедаем стресс без вреда для фигуры



ПЕРЕКУС 1

Цельнозерновой хлеб с сыром или семгой
Зерновые продукты усиливают выработку мозгом серотонина. Это вещество помогает поддерживать хорошее настроение. В **сыре** содержится триптофан, также участвующий в выработке серотонина. **Семга** – прекрасный источник жирных кислот-Омега-3, которые также участвуют в производстве «гормона счастья».

Томатный сок

Помидоры богаты бета-каротином – веществом, поддерживающим клеточный иммунитет. Содержат витамин В, снимающий усталость и головную боль.



ПЕРЕКУС 2

Черный хлеб с творогом
Ржаной хлеб долго переваривается, что позволяет ему медленно и равномерно обеспечивать организм углеводами. **Творог** содержит аминокислоту тирозин, которая используется организмом для выработки дофамина, препятствующего перевозбуждению нервной системы. Дофамин помогает справиться со стрессами и способствует повышению настроения.

Грейпфрутовый сок

Сок из **цитрусовых** обеспечивает организм витамином С, содержит калий, нормализующий сердечный ритм и работу нервной системы. Кроме того, стакан сока компенсирует нехватку жидкости, что является частой причиной невнимательности и усталости.



ПЕРЕКУС 3

Яблоко и груша
Эти **фрукты** содержат пектин, растворимую клетчатку, которая поддерживает уровень сахара в крови на оптимальном уровне и не дает вам упасть в обморок по причине недостатка сахара.

Стакан воды

Чем больше мы пьем **воды**, тем меньше остается места для кофе. За день нужно выпивать не меньше 1,5 л воды.



КСТАТИ

• Если вы питаетесь правильно и регулярно, то голод не должен приходиться раньше, чем через 3 часа после приема пищи.



ПЕРЕКУС 4

Банановые мюсли
Спелые **бананы** являются источником витаминов группы В, которые участвуют в выработке серотонина и стимулируют работу головного мозга.

Маложирный йогурт

Йогурт повышает уровень триптофана и тирозина в крови. Оба эти вещества снижают чувство усталости и повышают способность к концентрации. Молочный йогурт содержит в большом количестве кальций, который играет решающую роль в целом ряде жизненно важных процессов в организме, в том числе регулирует приток крови к головному мозгу и передает в мышцы нервных импульсов.



ПЕРЕКУС 5

Большая порция салата

Почти все виды **салатов** оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему. Ученые обнаружили в стеблях салата микроскопические дозы алкалоида морфина, который помогает расслабиться после напряженного дня.

Чашка ромашкового чая

Чай с ромашкой расслабляет, успокаивает, снижает тревожность. Можно заварить не аптечную траву, а готовые чайные пакетики. Кстати, после приготовления чая их можно охладить и положить на несколько минут на веки – это поможет «освежить» взгляд.



Чем лучше перекусывать, чтобы не поправляться? Советует руководитель центра «Палитра питания» **Екатерина БЕЛОВА**



ЛУЧШЕ НЕ ПЕРЕКУСЫВАТЬ:

- **конфетами, шоколадом** – от сладкого резко повышается уровень сахара в крови, а затем так же резко падает – и вам еще больше хочется есть
- **пирожными, булочками** – мучное вредно для фигуры
- **консервами, соленьями, копченостями** – избыток соли и специй нарушает водно-солевой баланс, увеличивает и без того повышенное стрессом артериальное давление
- **черным кофе, крепким чаем** – входящий в их состав кофеин еще больше обострит и возбудит ваши эмоции
- **газированными напитками и чипсами** – это вредная еда, которая откладывается в виде жира.

РАДУЙТЕСЬ ЖИЗНИ!

- Используйте в своем рационе **яркие продукты** – они поднимут вам настроение.
- Пейте **больше жидкости** – обезвоженный организм чаще подвержен стрессу.
- Не пропускайте **завтрак** – на сытый желудок проблемы воспринимаются более позитивно, чем на голодный.
- Старайтесь **есть в одно и то же время** – это повышает устойчивость организма к стрессам.

Диета «Обжорка», или Худеем за 3 недели

Как отказаться от больших порций и при этом не умереть с голоду, подскажет руководитель Центра персональной диетологии «Палитра питания»



Екатерина БЕЛОВА

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Если вы привыкли класть себе полные тарелки, вряд ли вам сразу же удастся уменьшить порции. Да и не стоит с этого начинать. Лучше зайти с другой стороны – начните есть чаще (мы предлагаем вам есть 5 раз в день) и замените продукты на более полезные. Вот варианты меню на первую неделю программы. В каждый прием пищи выбирайте одно из предложенных блюд, но не обращайте внимания на дозировки.

Завтрак

- Омлет из 2 яиц на молоке (1/2 стакана) с сыром (30 г), кусочек зернового хлеба
- Овсянка (4 ст. ложки) на молоке (1 стакан) с орехами (12 шт.) и яблоком (100 г)

Второй завтрак

- Йогурт питьевой (1 стакан), 2 зерновых хлебца
- Яблоко и груша
- Фруктовый салат (200 г) с орешками (6 шт.)

Обед

- Овощной суп (1 тарелка), хлеб зерновой (1 кусок), запеченная курица в сметане (90 г), свежие овощи (200 г)
- Куриный бульон (1 стакан)
- с 2 тостами, рис (120 г) с говяжьим гуляшом (60 г) и свежими овощами (150 г)
- Щи с квашеной капустой (1 тарелка), отварное мясо (180 г) с тушеными овощами (200 г) и зеленью (50 г)

Полдник

- 6 орехов и яблоко
- 2 зерновых хлебца с творогом (50 г), ломтиками
- 1/2 огурца и зеленью
- Йогурт (200 г) с орехами (6 шт.) и сухофруктами (1 ст. ложка)

Ужин

- Рыба, приготовленная на пару (90 г), с квашеной капустой (150 г)
- Овощной салат (200 г) с растительным маслом
- (2 ст. ложки) и кусочками мяса (60 г), кефир (1 стакан)
- Салат из отварной говядины (60 г) со свежими овощами (200 г) и растительным маслом (1 ст. ложка)

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Теперь, когда вы привыкли к полезным продуктам и частым приемам пищи, немного уменьшите порции. А в качестве поощрения разрешается сладкое. Только вместо тортов и пирожных пусть это будут

Завтрак

- 2 тоста с сыром (30 г)



Второй завтрак

- 2 зерновых хлебца с мягким сыром (30 г) и грушей

Обед

- Грибной суп (1 тарелка), макароны (150 г) с тушеными овощами (150 г)

Полдник

- Ряженка (1 стакан)




Ужин

- Омлет из 2 яиц на молоке (1/2 стакана) с грибами

мармелад, зефир или пастила. Ешьте их по 1 штучке в день. На второй неделе ешьте, как на первой, но учитывайте дозировки, указанные в блюдах. А если они вам надоели, дополните рацион этими блюдами.

● 2 яйца с зеленым горошком (3 ст. ложки), 1 кусочек хлеба с отрубями

● Любые фрукты (200 г)



● Спагетти (210 г) с креветками (60 г) и тушеными овощами

● Яблоко, зерновой хлебец



● Говядина (90 г), запеченная с зеленой стручковой фасолью (можно замороженной) (250 г)

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

Две недели программы позади. Вы привыкли к здоровой пище, ваши порции стали меньше и при этом вы не испытываете голода. А главное, стало приятно вставать на весы! Не останавливайтесь на достигнутом – надо закрепить результат. На этой неделе также используйте блюда предыдущих недель с учетом указанных дозировок. При этом мы предлагаем еще расширить меню, чтобы не было скучно.

Завтрак

- Сырники с овсяными хлопьями (2 шт.)

Второй завтрак


- Ягодное желе собственного при-

Обед

- Мясные щи (1 тарелка), индейка (120 г) с овощами (200 г)

Полдник

- Запеченное яблоко с медом и корицей



Ужин

- Греческий салат с творогом (50 г творога на 200 г овощей)

● Овощная запеканка (200 г) с яйцом

● Уха (1 тарелка), рыба (120 г) с рисом (180 г) и овощами



● Тыква (200 г), запеченная с корицей



КСТАТИ

Средняя скорость снижения веса на этой диете составляет от 200 г до 1 кг в неделю. То есть за 3 недели можно похудеть на 3 кг.

ВАЖНО!
Пить достаточное количество воды – 30 мл на 1 кг массы тела.

Худеем к 8 Марта: минус 3–5 кг



Эта диета не заставит вас голодать, но поможет влезть в любимое праздничное платье. Сидеть на ней можно 2–3 недели. Советует главный врач Центра эстетики и здоровья «Риммарита», диетолог **Римма МОЙСЕНКО**

1-й день:

Первый завтрак – 1 вареное яйцо, сыр – 50 г.
Второй завтрак – 1 помидор, спустя 30 мин. – 1 чашка чая или черного кофе без сахара.

Обед – по 200 г отварного мяса птицы и отварной цветной капусты.

Полдник – 200 г

салата из белокачанной капусты, свежего огурца, сельдерея, зелени с 1 ст. ложкой растительного масла.

Ужин – 100 г творога, 50 г кефира (1%), 1 грейпфрут.



4-й день:

Первый завтрак – салат из свежих зеленых овощей – 200 г, через 30 мин. – 1 чашка чая или черного кофе.

Второй завтрак – 100 г творога, 1 стакан кефира (1%).

Обед – 1 вареное яйцо с зеленью.

Полдник – 200 г творога.

Ужин – 200 г салата (капусту, свеклу, морковь (все сырое) возьмите в равных пропорциях и натрите на терке, сбрызните соком лимона), 1 стакан чая.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

- чтобы яйцо сохранило больше полезных веществ, оно должно кипеть не более 5 мин.;
- сыр предпочтите нежирный – до 17%;
- из мяса выбирайте постные кусочки, из птицы – белое мясо, лучше грудку;
- кофе пейте не растворимый, а натуральный.

2-й день:

Первый завтрак – тост из хлеба с отрубями, спустя 30 мин. – 1 чашка чая или черного кофе без сахара.

Второй завтрак – 1 стакан кефира, 1 грейпфрут.

Обед – 200 г вареного говяжьего мяса или рыбы.

Полдник – тертое яблоко с морковью, спустя 30 мин. – 1 чашка чая или черного кофе без сахара.

Ужин – 200 г отварной цветной капусты, можно с ложкой сметаны.



3-й день:

Первый завтрак – 1 грейпфрут, через 30 мин. – 1 чашка чая или черного кофе без сахара.

Второй завтрак – 1 хлебец с домашним сыром, посыпанный петрушкой или укропом.

Обед – 200 г телятины (или курятины, или рыбы), вареной или запеченной без масла.

Полдник – 1 грейпфрут, через 30 мин. – 1 чашка чая или черного кофе без сахара.

Ужин – омлет из двух белков, 200 г тушеных овощей.



А если готовить без соли, лишние килограммы уйдут еще быстрее!

5-й день:

Первый завтрак – 1 вареное яйцо, через 30 мин. – 1 чашка чая или кофе без сахара.

Второй завтрак – 1 стакан кефира (1%).
Обед – нежирная рыба, сваренная на пару или запеченная без масла, 200 г тушеных овощей.

Полдник – 200 г отварной цветной капусты, черный кофе без сахара.

Ужин – 1 грейпфрут, 1 стакан зеленого чая.



6-й день:

Первый завтрак – 100 г творога, через 30 мин. – 1 чашка чая или кофе без сахара.

Второй завтрак – 2 огурца.
Обед – 200 г телятины (или рыбы, или курицы), вареной (лучше в пароварке) или испеченной на решетке без жира, отварная морковь.

Полдник – апельсин.

Ужин – салат из свежих зеленых овощей – 200 г, 1 стакан зеленого чая.



7-й день:

Первый завтрак – 1 стакан свежевыжатого сока из апельсина-яблока-моркови.

Второй завтрак – по 100 г любых отварных овощей и риса.

Обед – овощной суп-пюре – 200 г, 100 г отварной курицы, 1/2 грейпфрута.

Полдник – тертая морковь с яблоком.

Ужин – по 100 г отварной рыбы и консервированного зеленого горошка.



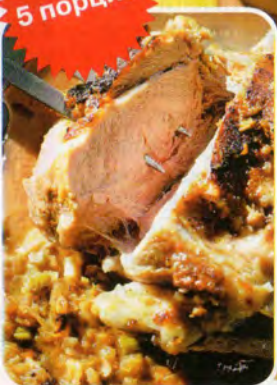
Вкусные и легкие блюда от Юлии Высоцкой



Эти три блюда – из книги Юлии «Новогодние рецепты», но подходят они абсолютно для всех праздников!



На 5 порций



Телятина в белом вине

- 1 кг 800 г телятины с косточкой
- 2 ст. ложки муки
- 3 ст. ложки оливкового масла
- 4 ст. ложки сливочного масла
- 2 стебля сельдерея
- 2 зубчика чеснока • 2 луковицы
- 300 мл белого сухого вина
- молотый черный перец • соль

Готовим:

1. Мясо обваляйте в перетертой смеси муки, соли и перца.
2. Разогрейте оливковое масло и 2 ст. ложки сливочного масла, обжарьте мясо с обеих сторон до золотистого цвета и снимите его со сковороды.



На 2 порции

Мороженое «Семифреддо» (ореховое)

- 1/2 стакана жареного фундука • 150 г сахара
- 3 ст. ложки воды • 3 яйца
- 1,5 стакана сливок • соль

Готовим:

1. Из 100 г сахара сварите карамель и добавьте в нее фундук. После застывания карамели фундук измельчите.
2. Отделите белки от желтков. Взбейте желтки, оставшийся сахар и сливки. В смесь добавьте измельченный фундук.
3. Взбейте белки, добавив соль. Введите белки в орехово-желтковую массу. Поставьте в морозилку на 40 мин.

3. Сельдерей, лук и чеснок почистите, мелко нарубите и поджаривайте в оставшемся сливочном масле в течение 10 мин.
4. Положите мясо к луку, чесноку и сельдерею и влейте вино. Тушите под крышкой не менее 2 часов.

Салат с авокадо

- 1 авокадо
- 1 пучок фриссе (или другого листового салата)
- 1/2 батона белого хлеба
- 1 зубчик чеснока
- 100 г бекона
- 5 ст. ложек оливкового масла
- 2 ст. ложки винного уксуса
- щепотка соли
- молотый черный перец

Готовим:

- Духовку предварительно разогрейте до 190°C.**
1. Положите вымытые и высушенные листья салата в пластиковый контейнер и поставьте в холодильник на несколько часов.
 2. Срежьте с хлеба корку, натрите его чесноком.
 3. Поломайте хлеб на небольшие кусочки, уложите их на противень, сбрызните оливковым маслом и готовьте в духовке 8–10 мин.
 4. Обжарьте бекон на сковороде до появления

На 3 порции



хрустящей корочки, просушите его на бумажном полотенце.

5. Выложите листья в глубокую салатницу.
6. Разрежьте авокадо пополам, удалите косточку.
7. Чайной ложкой сформируйте из мякоти авокадо небольшие шарики, уложите их на салат, затем сверху положите получившиеся из хлеба крутоны и бекон.
8. Соедините оливковое масло с винным уксусом, посолите и поперчите по вкусу. Полейте салат заправкой и все аккуратно перемешайте.

5

СУПЕРДИЕТ

Худеем за один день



Рисовая

Завтрак: рисовая молочная каша с тертым яблоком и корицей.

Обед: рис с обжаренной морковкой, зеленым луком, зеленым горошком, ветчиной и соевым соусом.

Ужин: филе рыбы с вареным рисом и 2 помидорами.



Кисломолочная

Завтрак: фруктовый коктейль из любых фруктов с молоком и медом.

Обед: кефирно-огуречный суп или окрошка на кефире с ломтиком ржаного хлеба. Только кефир выбирайте маложирный.

Ужин: зерновый творог с рубленой зеленью и пара ломтиков ветчины.



Овощная

Завтрак: 1 ломтик ржаного хлеба с ломтиком нежирного сыра и 2 кусочками помидора.

Обед: овощное рагу из баклажанов, кабачков, помидоров и болгарских перцев.

Ужин: тушенные в сметане баклажаны или кабачки.

Фруктовая

Завтрак: тарелка хрустящих хлопьев или овсяной каши на воде с кусочками любых свежих фруктов.

Обед: салат из зелени с кусочками дыни или арбуза и сыром.

Ужин: кусочки свежего или консервированного ананаса с йогуртом и орешками.



ВНИМАНИЕ!

Если у вас есть хронические заболевания, прежде чем сесть на «быструю» диету, посоветуйтесь с врачом. Иначе можно заработать обострение.

Средиземноморская диета, или 7 привычек итальянцев

Сохранить фигуру стройной, а тело здоровым жительницам Средиземноморья помогают выработанные веками пищевые традиции. Что же они едят?

1 ЗЕРНОВЫЕ

Основа средиземноморского стола – хлеб, макароны и рис. В этих продуктах много сложных углеводов, которые надолго насыщают, и мало жира, что отлично для фигуры. А растительные волокна в них способствуют пищеварению и ускорению обмена веществ.

2 ОВОЩИ

Итальянки стараются есть их преимущественно в сыром виде: трут на терке,

режут в салаты, едят целиком, когда хотят «заморить червячка». Однако тушеные и вареные овощи также в изобилии присутствуют на средиземноморском столе.

Кроме того, итальянцы делают из овощей разные супы, соусы к пасте и начинки для пиццы.

3 ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

В Италии на нем готовят еду, заправляют им салаты и пропитывают им хлеб. Никто не спорит, это жир, но жир полезный – мононасыщенный. Он уменьшает количество холестерина в крови и повышает защитные силы организма.

4 РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

Италия – морская страна, и недостатка в рыбе здесь нет. Ее едят гораздо чаще, чем мясо, которое берегают для особых случаев и готовят помалу. В рыбе масса полезных для здоровья жирных кислот Омега-3, предупреждающих сахарный диабет и защищающих от ожирения.

Плюсы итальянской диеты

- Помогает выработать привычку к здоровому питанию, что навсегда избавляет от сброшенных килограммов.
- Дает возможность выбирать из множества

продуктов те, что полезнее.

- Важна для здоровья – снижает артериальное давление и уменьшает содержание холестерина в крови.

5 БОБОВЫЕ

Главные ингредиенты средиземноморских салатов и супов – горох, фасоль и чечевица. Это очень недорогая еда с низким содержанием жира. Зато белка, пищевых волокон и углеводов в бобовых сколько душе угодно!

6 ВИНО

В средиземноморских странах к столу традиционно подают вино. В небольших дозах оно нормализует уровень холестерина и способствует пищеварению. Главное – не злоупотреблять. Один бокал сухого вина в день для женщин и два бокала для мужчин – это норма.

7 ФРУКТЫ

Итальянки не устают лакомиться ими в течение всего дня. В средиземноморской кухне есть и десерты, но каждая трапеза обычно заканчивается свежими или сухими фруктами, а не тортами или кексами с большим содержанием углеводов и жира.



Примерное меню итальянской диеты

Завтрак: несколько фруктов; немного свежего хлеба; фруктовый сок или вода.

Второй завтрак: салат с тунцом, сыром и оливками, политый оливковым

маслом; 1–2 стакана минеральной воды.

Обед: большой сладкий перец, фаршированный рисом, мясным фаршем, помидорами и травами, политый оливковым мас-

лом и запеченный в духовке; свежий хлеб.

Ужин: овощной или фруктовый салат; бокал красного вина.



Очень вкусная диета



Как выбрать диету, чтобы она не стала причиной апатии или депрессии, рассказывает главный врач Центра эстетики и здоровья «Риммарита» **Римма МОЙСЕНКО**

Гормон счастья

Многие сидевшие на диетах замечали, что, отказавшись от тех или иных продуктов, они становятся злыми, раздражительными, не могут сосредоточиться на работе, плохо спят. Это значит, рацион был составлен неправильно и в организме понизился уровень серотонина – нейромедиатора, который управляет нашими эмоциями, аппетитом, настроением. То, что пища оказывает влияние на выработку серотонина, медикам известно давно. Но последние исследования показали, что на разных людях одни и те же продукты действуют по-разному. Например, углеводы, если их употребляет сладстена, повышают уровень «гормона счастья», а у мясоеда – понижают. Белки на тех же людей действуют с точностью до наоборот: у любителей мяса они вызывают всплеск положительных эмоций, а сладкоежка, севший на белковую диету, становится вялым, злым, впадает в депрессию.

Сладстенам противопоказана белковая диета. Мясоеды не должны ограничивать свое меню одними углеводами.

Мини-тест

Запишите на листке бумаги 5 ваших самых любимых блюд. Если это запеканки, макароны, выпечка – вы сладстена. Если же это котлеты, шашлык, отбивные – можете называть себя мясоедом.



Мясоедам – мясо, сладкоежкам – булки!

Питаемся правильно

Преобладание в рационе углеводов или белков – не единственное условие хорошего самочувствия во время соблюдения диеты. Чтобы уровень серотонина был всегда высоким, следует придерживаться следующих принципов питания:

- частые приемы пищи небольшими порциями
- употребление достаточного количества морской рыбы, морепродуктов (кальмары, креветки, водоросли), содержащих полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 и Омега-6
- включение в рацион продуктов, содержащих клетчатку: курага, зеленые салаты, сельдерей, цветная капуста, брокколи, овсяная каша, ананасы и др.
- отказ от консервированных продуктов, чипсов, любых жареных продуктов, алкоголя (можно употреблять только сухое красное или белое вино в небольших количествах)
- регулярный дополнительный прием витаминов – Е, биотина; микроэлементов – магния, хрома, ванадия, цинка, селена; L-липоевой кислоты
- прием зверобоя, пустырника.

Чтобы от диеты не портилось настроение, нужно поддерживать в норме уровень гормона серотонина.

Мастер на все руки

Серотонин недаром называют гормоном счастья. Это химическое вещество, вырабатываемое нашим организмом, оказывает на него антистрессовое, противовоспалительное и противоаллергическое действие, участвует в регуляции сна, ускоряет обменные процессы и стимулирует иммунитет.

Худеем грамотно

Следуя этим правилам, вы сможете снизить свой вес.

1. НЕ ДЕЛАЙТЕ ИЗ ЕДЫ КУЛЬТА

Питание – не смысл жизни, а всего лишь средство поддержания сил. Так к нему и нужно относиться.



2. ВКЛЮЧАЙТЕ В РАЦИОН И БЕЛКИ, И ЖИРЫ, И УГЛЕВОДЫ, И КЛЕТЧАТКУ

Если какого-то компонента не хватает, организм компенсирует его дефицит, накапливая жиры.



3. НЕ ИСТЯЖАЙТЕ СЕБЯ ДИЕТАМИ

Если после их окончания вновь приниматься неумеренно есть, вес очень скоро вернется. Питание должно быть сбалансированным постоянно, тогда и худеть не придется.



4. ПОЛЮБИТЕ СПОРТ

Полученные с пищей калории необходимо сжигать. Если физическая активность низкая, все съеденное будет откладываться в виде жира.

Секреты стройности со всего света

Узнаем, какие вкусовые предпочтения женщин разных стран помогают им оставаться стройными.

Италия



СТАВКА НА КАБАЧКИ И БАКЛАЖАНЫ

Несмотря на страстную любовь к макаронам и пицце, у итальянок очень красивые фигуры! Секрет в том, что и того, и другого они едят по чуть-чуть, а основной упор делают на овощи – кабачки, баклажаны, которые очень хороши для пищеварения. Подробности итальянской диеты – на стр. 56–57.



Греция



ОЛИВКИ – ВСЕМУ ГОЛОВА

А масло из них тем более! В оливковом масле первого отжима (вы можете его узнать по надписи Extra Virgin на этикетке) содержится огромное количество ненасыщенных жирных кислот, которые поддерживают отличную работу сердца, систем кровообращения и пищеварения.



Индия



ЙОГУРТОВЫЙ СОУС ТУТ И ТАМ

И рыбу, и картофель, и рис изящные индианки приправляют своим любимым йогуртом. Естественно, имеется в виду натуральный продукт без добавок. Его секрет стройности заключается в большом количестве кальция, который препятствует усвоению жиров, а также дополнительно активизирует их расщепление в клетках.



Япония



СУП МИСО С САМОГО УТРА

Даже на завтрак японки едят суп, основные ингредиенты которого – рыбный бульон и паста из соевых бобов. Суп мисо помогает вывести шлаки и лишнюю жидкость из организма. Плюс мисо полезен для кишечной флоры.



Таиланд



ЧЕМ ОСТРЕЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ!

Тайки любят пикантную пищу и добавляют почти во все блюда острые приправы (например, имбирь и перец чили). А такое пристрастие к ядреной еде, между прочим, – залог стройности! Дело в том, что острые приправы значительно ускоряют обмен веществ в организме и повышают расход калорий. А все это не позволяет жирам откладываться где не следует. Но тем, у кого есть проблемы с желудком, с остротой надо быть осторожнее.



Китай



БОЛЬШЕ РИСА!

Уже более 7000 лет в Китае выращивается этот любимый во всем мире злак – рис. Отличительная особенность его в том, что он прекрасно насыщает и при этом совершенно не опасен для фигуры. Входящий в его состав калий выводит лишнюю жидкость из организма. Женщинам всей планеты надо взять пример с китайнок и время от времени устраивать себе разгрузочные рисово-овощные дни.



Тунис



БОБОВЫЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Лаблаби – традиционное блюдо в Тунисе, которое состоит из нута, фасоли и чечевицы и является неотъемлемой частью любой трапезы. Бобовые богаты балластными веществами и при этом содержат мало калорий.



Франция



БОКАЛ ЗА ФИГУРУ!

Если прекрасная француженка выпивает по 200 мл вина в день, это значит, что она работает над своей фигурой. Дело в том, что содержащиеся в красном вине растительные вещества способствуют отличному кровоснабжению организма (это ускоряет обмен веществ) и поддерживают эластичность кожи.



Секреты ее молодости

Татьяна

Веденеева

scanned by vit366

Спорт – не могу терпеть!

Спорт я не люблю и не занимаюсь им, потому что не вижу в этом смысла. Я не понимаю, зачем надо бежать стометровку за 5 секунд. Правда, я иногда заставляю себя делать зарядку, но не с утра и не каждый день. Занимаюсь этим после обеда – раз или два в неделю. А так я очень люблю ходьбу, но не по беговой дорожке, а по улице, особенно если красивые места, получается и физнагрузка, и глаз радуется (хватит по полчаса в день – быстрым шагом). Еще считаю хорошим видом спорта бассейны. Плавая, мы даем нагрузку всем мышцам тела.

Мой рецепт красоты

Натошак перед завтраком выпивайте по стакану во-

С Юрием Николаевым.



Ведущая любит машины, но и от пеших прогулок не отказывается. (Вверху.)



Татьяна может позволить себе самые смелые наряды. (Справа.)

ды или отвара из овсяных хлопьев. Готовится он просто: в 0,5 л воды добавьте столовую ложку хлопьев, кипятите 40 мин. на среднем огне (без соли и сахара). Затем процедите и пейте полученный отвар теплым. И так каждый день. Уже через месяц заметите, как ваша кожа изменится в лучшую сторону, а о проблемах с пищеварением вы и вовсе позабудете.

Про раздельное питание

У меня актерское образование, а все актрисы стремятся сохранить фигуру, поэтому еще с мо-

лодости я знаю, что надо есть, а чего есть не надо. И когда говорят, что раз в неделю можно себе позволить кусочек торта – это все глупости. Надо навсегда отказаться от чего-то подобного. И не только от сладкого, но и от некоторых овощей (я практически не ем картошку) и фруктов (например, очень полнят бананы). Еще я отказалась от майонеза и сливочного масла. К тому же я никогда не ем смешанную пищу, придерживаюсь раздельного питания. Это когда не едят вместе, например мясо с картошкой или макароны с мясом. Я люблю макароны, но только с соусом из фруктов или овощей. Мясо не ем вообще, рыбу – ем, но только с овощами. Еще

Татьяна Веденеева (57 лет) – о том, почему она не любит спорт, о принципах питания и о главном секрете ее красоты.

в советское время мне попалось на глаза интервью с доктором, который рассказал о том ужасе, который творится в организме человека после того, как он поест мясо. И меня как отрезало.

Внешний вид имеет значение!

Некоторые женщины ленятся краситься по утрам, наряжаться. Дескать, времени нет или не для кого. Это большая ошибка! Когда женщина хорошо выглядит, она чувствует себя более уверенно и все у нее получается намного лучше. Конечно, мужчина – это огромный стимул! Но если его нет, а вы выглядите «никак», то он и не появится.

Как я ухаживаю за собой

Можно накладывать на себя тонну тонального крема, но это скроет только повер-

хность вашей кожи. Все остальное идет изнутри. Если правильно питаться и вести здоровый образ жизни, то и выглядеть будете хорошо! Что касается домашних масок (из огурцов, ягод и других продуктов), ими я не пользуюсь. Считаю, что это не так уж полезно, потому что фрукты и овощи не всегда растут в экологически чистых условиях и часто наполнены пестицидами.

А такими продуктами можно себе даже навредить. Поэтому я выбираю хорошие кремы маски с легкой текстурой.





Заметно похудеть и подтянуть фигуру помогут домашние обертывания.

Обернись красоткой

Глиняное

Чем полезно: подтягивает кожу, выводит излишки жидкости.

Как делать: белую или голубую глину (продается в аптеке, цена от 30 руб.) развести теплой водой до

кремообразного состояния и намазать на проблемные места. Обернуть их пленкой, заку-

таться в плед и полежать 30–40 мин. Затем все смыть и намазаться увлажняющим кремом для тела.

Перцовое

Чем полезно: улучшает кровообращение, питает кожу, способствует похудению.

Как делать: смешать в равных долях красный жгучий

перец и любое растительное масло, добавить пару капель эфирного масла мяты. Помассировать смесью проблемные зоны и, не смывая, замотать

пленкой. Укутаться и полежать 40 мин. Смыть теплой водой. Крем не нужен.



Чем полезно: питает и увлажняет кожу, эффективно расщепляет подкожный жир.

Как делать: 1/2 чашки какао-порошка (без

Шоколадное

всяких добавок) залить горячей водой до получения кремообразной массы. Добавить 4–5 капель апельсинового эфирного масла. Нанести на бедра и живот

толстым слоем. Обернуть пищевой пленкой, затем замататься в плед и спокойно полежать 40 мин. После чего смыть все теплой водой. Кремом смазывать не нужно.

А ЕСЛИ В САЛОНЕ?
Одна процедура в салоне стоит в среднем 1800 руб., дома – 300 руб. Курс состоит из 12–15 процедур. Вот и считайте...

Водорослевое

Чем полезно: способствует похудению, улучшает обмен веществ, устраняет отеки.

Как делать: 5–7 ст. ложек сухой ламинарии (продается в аптеке, цена от 30 руб.) за-

лить 1,5 стаканами теплой воды. Оставить разбухать на 30–40 мин. Размокшую водоросль наложить на проблемные участки тела и зафиксировать пищевой

пленкой. Укрыться пледом или теплым одеялом и полежать 30–60 мин. После этого снять аппликацию, вытереться влажным полотенцем, нанести на проблемные зоны антицеллюлитный или любой другой крем и помассировать.



Зимняя пробежка

Прежде всего проконсультируйтесь с врачом. При хронических заболеваниях дыхательных путей и сердечно-сосудистых проблемах бег зимой может быть противопоказан.

Тренируясь зимой, помните, что бег должен начинаться от порога дома

и продолжаться до порога. Ни при каких обстоятельствах не останавливайтесь на улице поболтать – вас может продуть.

Перед выходом из дома проглотите чайную ложку растительного масла – так вы защитите зев и горло от морозного воздуха.

Бегать зимой лучше до -15°C, особенно если вы бегаеете недавно.

Не кутайтесь сильно. Лучше наденьте термобелье, а сверху тренировочный костюм. Он должен предохранять от холода, но не стеснять движений, быть легким и удобным. На голо-

Бег поможет похудеть и заметно поправить здоровье. Бегать можно даже зимой, главное, делать это правильно.

ву наденьте шапку, а на ноги – специальные кроссовки для зимнего бега.

На шею повяжите шарф. В мороз его можно надвинуть на нос – так вы будете дышать более теплым воздухом.

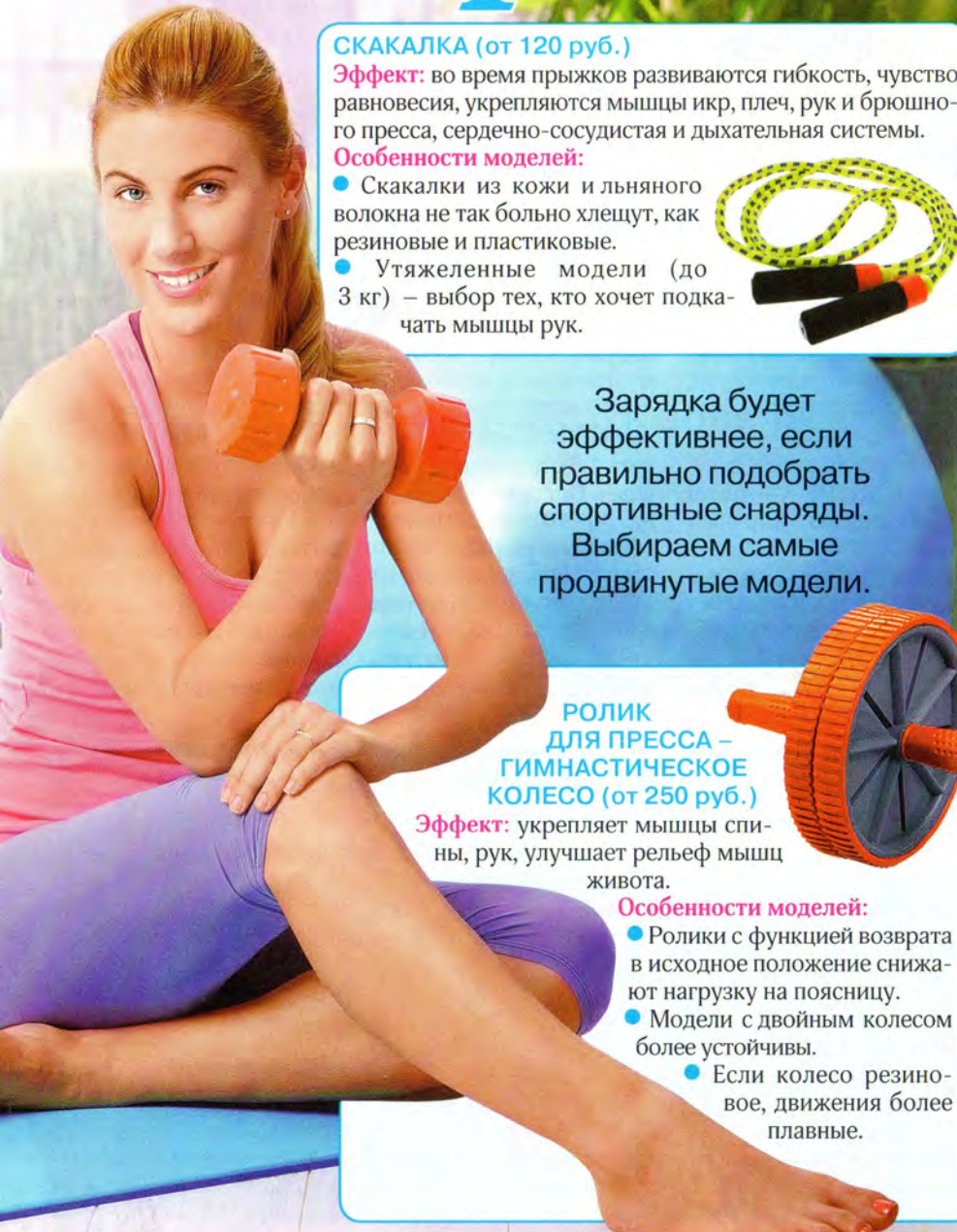
Бежать нужно так, чтобы можно было дышать через нос. Если так дышать трудно, нужно снизить темп бега.

Вдох полезно делать, втягивая воздух небольшими порциями, как при вдыхании запаха цветов.

Не бегайте на голодный желудок – можно упасть в голодный обморок. За час до пробежки перекусите – например, съешьте овсяную кашу с фруктами или яблоко. У вас будет много энергии.



Спортзал на дому



СКАКАЛКА (от 120 руб.)

Эффект: во время прыжков развиваются гибкость, чувство равновесия, укрепляются мышцы икр, плеч, рук и брюшного пресса, сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

Особенности моделей:

- Скакалки из кожи и льняного волокна не так больно хлещут, как резиновые и пластиковые.
- Утяжеленные модели (до 3 кг) – выбор тех, кто хочет подкачать мышцы рук.



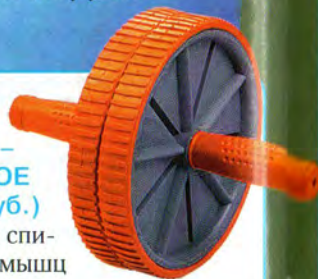
Зарядка будет эффективнее, если правильно подобрать спортивные снаряды. Выбираем самые продвинутые модели.

РОЛИК ДЛЯ ПРЕССА – ГИМНАСТИЧЕСКОЕ КОЛЕСО (от 250 руб.)

Эффект: укрепляет мышцы спины, рук, улучшает рельеф мышц живота.

Особенности моделей:

- Ролики с функцией возврата в исходное положение снижают нагрузку на поясницу.
- Модели с двойным колесом более устойчивы.
- Если колесо резиновое, движения более плавные.

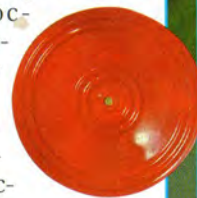


ДИСК ЗДОРОВЬЯ (от 400 руб.)

Эффект: развивает координацию движений, тренирует вестибулярный аппарат, укрепляет мышцы живота и ног, улучшает кровообращение, увеличивает подвижность позвоночника.

Особенности моделей:

- Диски с рельефной поверхностью обеспечивают дополнительный акупунктурный массаж стоп.
- Модели со стальными магнитными шариками способствуют активному сжиганию жира за счет воздействия на тело магнитных волн.
- Некоторые диски оснащены экраном, на который выводится информация о времени занятий, количестве движений, потраченных калориях.



ЭСПАНДЕРЫ (от 100 руб.)

Эффект: в зависимости от модели (кистевые, грудные и пр.) укрепляют кисти рук и запястья, мышцы груди и спины.

Особенности моделей:

- Кистевой эспандер (упругое резиновое кольцо) лучше выбирать с пупырышками – для массажа ладоней.
- Для моделей с металлической пружиной важно, чтобы их удобно было держать, а то можно прищемить пальцы.
- Из плечевых эспандеров самые безопасные – из резиновых жгутов в резиновой же оплетке.
- Эспандеры с жидкокристаллическим экраном дают возможность контролировать количество калорий, израсходованных во время занятий.

ФИТБОЛ – ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ШАР (от 250 руб.)

Эффект: развивает гибкость, чувство равновесия, исправляет осанку, снимает нагрузку с позвоночника. Во время упражнений тренируются все группы мышц, укрепляется сердце, улучшается кровоснабжение органов.

Особенности моделей:

- Модели с антиразрывной системой более надежны и долговечны, они маркируются значками ABS или BRQ.
- Фитболы с пупырчатой поверхностью создают дополнительный массажный эффект.
- Модели с ручками-держателями (рожками или скобами)



предназначены для новичков и будущих мам.

ГАНТЕЛИ (от 150 руб.)

Эффект: упражнения с гантелями позволяют проработать практически все группы мышц.

Особенности моделей:

- Наборные гантели, вес которых можно менять, хороши,

если стоит задача создать рельеф мускулатуры.

- Гантели с гладкой рабочей поверхностью могут выскальзывать из рук; шероховатые становятся причиной мозолей.



Подтянутая фигура

Чтобы похудеть, мало сидеть на диете. Нужно регулярно делать упражнения. Советует инструктор **Ярославна ПУЧНИНА**



УПРАЖНЕНИЕ 1.

Исходное положение – лежа на животе, стопы на ширине таза, руки согнуты в локтях и опираются на ладони по сторонам от груди.

На вдохе упритесь подъемами стоп и пальцами ног в пол, выпрямите локти,

втяните живот и оторвите от пола верхнюю часть туловища. Не напрягайте ягодицы и равномерно распределите вес тела на обе руки. Поднимите подбородок и следите за тем, чтобы спина была прямой. Оставайтесь в этой позе 1 мин., дышите спокойно. На выдохе плавно опуститесь на пол.

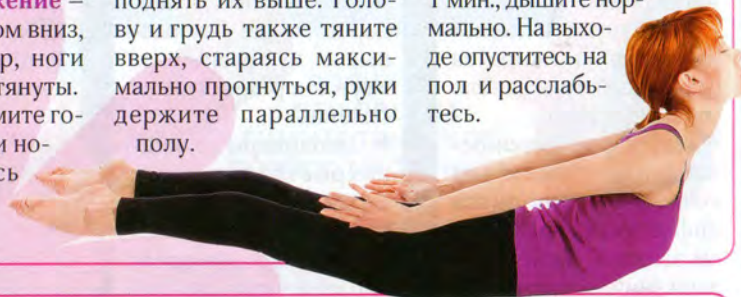


УПРАЖНЕНИЕ 2.

Исходное положение – лежа на полу лицом вниз, руки вдоль бедер, ноги вместе, носки вытянуты. На выдохе поднимите голову, грудь, руки и ноги, удерживаясь только на животе. Ноги дер-

жите вместе, стремясь поднять их выше. Голову и грудь также тяните вверх, стараясь максимально прогнуться, руки держите параллельно полу.

Удерживайте позу до 1 мин., дышите нормально. На выдохе опуститесь на пол и расслабьтесь.



УПРАЖНЕНИЕ 3.

Исходное положение – сидя на пятках, большие

пальцы ног вместе, колени разведены на ширину таза, спина прямая.

На выдохе медленно на-

клонитесь вперед и опустите голову на пол. Глаза закрыты, руки расслаблены и лежат на полу ладонями вверх.

Задержитесь в позе на 1–2 мин. На вдохе также медленно вернитесь в исходное положение.



УПРАЖНЕНИЕ 4.

Исходное положение – ноги и руки широко расставлены в стороны, руки параллельны полу, ладони смотрят вниз.

На выдохе согните правое колено, поверните голову в ту же сторону. Направьте взгляд поверх пальцев руки. Задержитесь в позе на 30–60 сек., дышите спокойно. На вдохе вернитесь в исходное положение. Затем выполните асану в другую сторону.



УПРАЖНЕНИЕ 5.

Исходное положение – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки по бокам бедер.

На выдохе поднимите прямые ноги на угол 45° или 60°. Балансируйте на ягодицах, помогая себе руками. Удерживайте позу до 1 мин., дышите глубоко. Выдохните и опуститесь на спину.

ВАЖНО!

Не сгибайте колени. Ноги должны быть прямыми и образовывать со спиной прямой угол.



Эти пять упражнений – мини-комплекс йоги. Выполняя их, важно правильно дышать, двигаться медленно, плавно. Чтобы был результат, необходимо прочувствовать работу мышц, которые задействованы в каждом из упражнений.

Как похудеть во сне

5 простых рекомендаций

В течение дня организм использует глюкозу, которая находится в крови. А когда человек ложится спать, его энергетический баланс выравнивается за счет использования накопленного жира. Так и происходит похудение. А чтобы этот процесс шел активнее, следуйте нашим советам.

1 Ешьте не позднее чем за 2–3 часа до сна. Таким образом внутренние органы получат отдых, а процесс восстановления баланса веществ в крови будет наиболее эффективным.

2 Ночью спите не меньше 6 часов, но не больше 8.

3 Старайтесь ложиться спать не позже 22 часов. С этого времени и до 2 часов ночи организм восстанавливается активнее всего.

4 Перед сном проветрите комнату. Так вам будет проще уснуть, и сон будет спокойнее.

5 Примите перед сном теплую ванну. Это ускорит обмен веществ.





Если диеты не помогают, возможно, причина

в гипотиреозе, и вашу полноту надо лечить.

Рассказывает врач высшей категории **Евгений ТАРАСОВ**

Полнота как болезнь

МЕДИЦИНСКИЙ СЛОВАРИК

ГИПОТИРЕОЗ – заболевание, обусловленное пониженной функцией щитовидной железы. Она вырабатывает недостаточное количество гормонов, отчего в организме замедляются обменные процессы, понижается температура тела. В итоге человек начинает набирать вес.

Причины

Это заболевание может быть врожденным или приобретенным. Часто оно связано с каким-то воспалением в организме – как самой щитовидки, так и других органов.

Гипотиреоз может вызываться и иммунными заболеваниями, удалением щитовидной железы, приемом радиоактивного йода или же просто недостатком йода в окружающей среде. Причину заболевания должен выяснять врач.

ВАЖНО!

Женщины болеют гипотиреозом в 6 раз чаще мужчин. И главная их ошибка в том, что они пытаются избавиться от лишнего веса с помощью диет. Но те не помогают, а даже ослабляют и без того слабый организм.

Народные рецепты

● Кожуру 1 лимона, 1 ст. ложку семян льна и 1 ч. ложку меда залейте 1 л кипятка. Поставьте на слабый огонь, проварите 10 мин., дайте остыть, процедите. Пейте отвар в течение дня вместо другой жидкости.

● Залейте 2 ст. ложки крапивы двудомной 1,5 стаканами кипятка. Дайте настояться 1 час, процедите. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды. Настой можно хранить в холодильнике 2 дня.

● Соедините 1 ст. ложку морской капусты, 3 ст. ложки творога, ядра 10 грецких орехов, 1 ч. ложку сока, выжатого из чеснока, 1 ч. ложку подсолнечного масла. Перемешайте. Смесь отлично восполняет недостаток йода в организме. Храните ее в холодильнике и ешьте по 2–3 ст. ложки 2–3 раза в неделю.



Какова причина вашей полноты?

Тест

1. Беспокоит ли вас повышенная сонливость?
2. Отмечаете ли вы вялость, общую слабость?
3. Снижается ли ваша трудоспособность?
4. Развивается ли у вас ослабление памяти?
5. Замечаете ли вы, что ваш вес увеличивается, несмотря на прежний рацион питания?
6. У вас повышена потливость?
7. Замечаете ли вы у себя повышенную нервную возбудимость?
8. Бывает ли такое, что у вас замедляется сердцебиение?
9. Бывают ли у вас сбои менструального цикла?
10. Вас беспокоят ознобы?
11. Вас мучают болевые ощущения и дискомфорт в шее?
12. Отмечают ли окружающие, что у вас замедлена речь?
13. Вы чувствуете, что туговаты на ухо?
14. У вас возникают отеки (в особенности лица)?
15. Беспокоят ли вас ломкость и выпадение волос?
16. Отмечаете ли вы ли у себя сухость кожи?

Результаты

За каждый ответ «да» прибавьте по одному баллу.

ОТ 0 ДО 4 БАЛЛОВ

С вашей щитовидкой все в порядке. А некоторое недомогание и лишний вес могут быть вызваны неправильным образом жизни, несбалансированным питанием.

ОТ 5 ДО 11 БАЛЛОВ

Пора насторожиться. Вам необходимо проконсультироваться с эндокринологом, сдать анализы, провести УЗИ щитовидной железы и гипофиза. А пока следует наладить правильное питание, увеличив содержание

в своем рационе белков (особенно растительных) и ограничив потребление жиров и углеводов (прежде всего легкоусвояемых – меда, сахаров, мучных изделий). Желательно включить в рацион морепродукты, особенно морскую капусту.

ОТ 12 ДО 16 БАЛЛОВ

Все говорит о том, что у вас значительно снижена функция щитовидной железы. А это значит, что вам необходимо лечение. Срочно обратитесь к эндокринологу!

Выбираем пароварку

Приготовленная в ней пища сохраняет все свои витамины и минеральные вещества, а значит, она более полезная.

Основные параметры

МОЩНОСТЬ

Она варьируется от 600 до 2000 Вт. Прямой зависимости между мощностью и скоростью приготовления пищи в пароварке нет, но лучше отдать предпочтение модели, у которой мощность выше.

ТИП УПРАВЛЕНИЯ

Режим готовки в пароварке устанавливается с помощью таймера переключателя или кнопок на панели. Последний вариант более функционален: например, за час до вашего возвращения с работы пароварка приготовит и даже поддержит пищу в теплом состоянии.

КСТАТИ

Пар вокруг продукта обеспечивает равномерный и быстрый прогрев. За 15–20 мин. можно приготовить рыбу, за 25 мин. – гарнир, за 40 – большой кусок мяса.

ПОДДОН

В нем собирается конденсат. Если поддон мелкий, то в процессе приготовления вам придется сливать скапливающийся конденсат.

КОРЗИНКИ ДЛЯ ПРОДУКТОВ

У большинства пароварок их две или три. Если вы планируете часто готовить разные блюда, лучше иметь 3 корзинки. Желательно, чтобы в комплекте была и чаша для риса – она помещается в корзинку, и продукты готовятся за счет того, что пар нагревает воду, которой залита крупа. Такая конструкция позволяет готовить в чаше не только рис, но и любые другие продукты.

Первый шаг к здоровому питанию я уже сделала, купив пароварку!



Полезные мелочи

ИНДИКАТОР УРОВНЯ ВОДЫ

Это столбик с делениями, как в чайнике. Без него вы не узнаете, достаточно ли в пароварке воды – придется снимать паровые корзины и смотреть.



ОТВЕРСТИЯ ДЛЯ ДОЛИВА

Если их нет, то каждый раз, когда вода заканчивается, придется выключать пароварку, чтобы вынуть корзины с продуктами, залить воду и ставить их назад.



КАК ГОТОВИТЬ НА ПАРУ

- Если продукты, из которых вы готовите, требуют разного времени варки, то блюдо, которое готовится дольше, поместите в самую нижнюю паровую корзину, а продукты более быстрого приготовления – в верхнюю.
- Не укладывайте ингредиенты в корзинку слишком плотно – оставьте место для свободной циркуляции пара.

Овощи готовьте целиком или разрежьте на 2–3 части. Замороженные овощи не размораживайте.

- Соль добавляйте в уже готовое блюдо – это намного полезнее.
- Чтобы пища приготовилась быстрее, наполните резервуар горячей водой.

Постная рыбка

На 2 порции: 1 рыба (карп, морской окунь, треска), 1 луковица, приправа для рыбы, соль.

Готовим:

Рыбу выпотрошите и поместите в емкость для риса. Посолите, приправьте, выложите на рыбу нарезанный кольцами лук. Заведите таймер на 35 мин. Приятного аппетита!



Рецепт

Секреты, помогающие поухудеть

Они пригодятся вам для нелегкой борьбы с лишним весом!

УМЕНЬШАЕМ РАЗМЕР

Порция съеденного за столом напрямую зависит от размера посуды, из которой мы едим: чем больше тарелки, тем, соответственно, больше мы туда накладываем еды.

Исследования показали, что если накладывать пищу в маленькие тарелочки, то порция будет казаться больше – тарелка переполнена. И такой обман зрения позволяет не съесть лишнего.

ЦВЕТНАЯ АТАКА

Накладывайте пищу в посуду голубого, синего, темно-зеленого цвета с оттенком черного или коричневого цвета (болотного) – это просто убивает аппетит.

ПОЛЕЗНЫЙ СГОВОР

Хорошо помогают переносить голод композиции из фруктов и овощей, поставленные на видное место. Даже если вы что-то перехватите оттуда (не по плану), это не сильно навредит диете.

Омолаживающая диета



За неделю вы сможете похудеть на 1–3 кг, а заодно очистить организм от шлаков. Советует диетолог центра «Риммарита» **Ольга ПЕРЕВАЛОВА**

1-Й ДЕНЬ

Завтрак

• Каша красоты: овсянка на воде с грецкими орехами, 1 ч. ложкой меда, 1/2 тертого яблока

Перекус

• Салат из натертых яблока и моркови

Обед

• **Первое:** щи из кислой капусты на вторичном мясном или курином бульоне

• **Второе:** отварная индейка и салат из капусты и огурца

Перекус

• 2 гренки с отрубями

Ужин

• Рыба, запеченная в фольге с брокколи или цветной капустой и сладким перцем

ЧТО ТАКОЕ КАША КРАСОТЫ?

Крупы обладают очищающим и оздоравливающим эффектом. Поэтому нужно хотя бы раз в два дня есть кашу. Причем по утрам. Во-первых, потому что каша – отличный энергетик. Во-вторых, она настраивает наш организм на работу.



2-Й ДЕНЬ

Завтрак

• Каша красоты: пшеничная каша на нежирном молоке с 1 ч. ложкой сливочного масла

Перекус

• Салат из отварной свеклы с грецкими орехами и 2 ст. ложками йогурта

Обед

• Картофель отварной в мундире с квашеной капустой

Перекус

• Нежирный творог и клюквенный морс

Ужин

• Рыба, запеченная в фольге с брокколи или цветной капустой

3-Й ДЕНЬ

Завтрак

• Салат-щетка: натрите морковь и вареную свеклу, нашинкуйте капусту, измельчите зелень петрушки, полейте соком лимона

Перекус

• Фруктовый коктейль: смешайте 1/2 банана, 1 стакан ягод (клюква, брусника) и залейте 1 стаканом йогурта

Обед

• **Первое:** борщ из свежих овощей на вто-

ричном бульоне. В бор-

ще обязательно должны

быть сельдерей, тмин,

черный молотый перец

Второе: куриная грудка

и салат из капусты, ябло-

ка, моркови и зелени

Перекус

• 1 стакан креветок или

отварная рыба

Ужин

• Голубцы с рисом.

Салат из свежих

овощей с 1 ч.

ложкой рас-

ВАЖНО!

• Каждый день диеты нужно выпивать 2 л чистой (негазированной, некипяченой) воды.

• Такая диета особенно полезна курящим женщинам.

Она поможет уменьшить негативное воздействие никотина на организм.



4-Й ДЕНЬ: Повторяем 1-й или 2-й день.

5-Й ДЕНЬ

Завтрак

• Творожная запеканка с изюмом и 1/2 стакана свежесжатого сока из моркови, яблока и капусты

Перекус

• Салат из натертой моркови с 3 грецкими орехами и 1 ч. ложкой сметаны

Обед

• Запеченная рыба, винегрет без картофеля с 1 ст. ложкой растительного масла

Перекус

• 1 стакан кефира и 2 хлебца с отрубями

Ужин

• Овощи, запеченные в духовке, посыпанные твердым сыром

6-Й ДЕНЬ

Весь день пейте омолаживающий напиток:

• Смешайте 1,2 л свежесжатого грейпфрутового сока с 800 мл свежесжатого апельсинового сока и 100 мл лимонного сока. Разбавьте сок водой до объема 3 л



7-Й ДЕНЬ:

Повторяем 2-й или 3-й день.

Чтобы не поправляться!

Советует Анастасия Мельникова

«У меня природная склонность к полноте, и я тяжело скидываю вес. Поэтому соблюдаю эти правила.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ. Из моего рациона навсегда исключены сахар, мучное, макароны, картошка и бананы.
ОТПУСКАЮ СЕБЯ, НО ПОТОМ – ДИЕТА. Если срываюсь и съедаю какой-нибудь штрудель, потом три дня сижу на яблоках и воде.

СЛЕЖУ ЗА ПИТАНИЕМ ДОЧКИ. Она понимает, что диета – не прихоть вредной мамы, которой жалко сладостей, а необходимость. Ведь за весом надо следить с юных лет».

Звёздные советы

Несмотря на то что они богаты и знамениты, рецепты красоты и стройности у них самые доступные. Пользуйтесь на здоровье!

Как в 50 выглядеть на 30
Советует Мадонна

«Самое главное – это верить в себя при любых обстоятельствах! Только так эти рекомендации подействуют.

ДИЕТА. Я придерживаюсь строго вегетарианского питания. Это не всем под силу, но старайтесь хотя бы ограничивать себя в калориях. Переедание грозит не только лишним весом, но и портит цвет лица.

СПОРТ. Диета без спорта неэффективна. Я много лет занимаюсь йогой и пилатесом. Начните с малого – с 10-минутной зарядки по утрам.

УХОД ЗА ЛИЦОМ. Каждое утро я умываюсь ледяной водой. И я покончила с агрессивным макияжем – он старит минимум на 5 лет».



Секреты красоты!

Советует Анастасия Волочкова

«Несколько элементарных процедур, которые я делаю регулярно, помогают мне отлично себя чувствовать и всегда хорошо выглядеть».

ТЕЛО. Я считаю, что для поддержания тела в тонусе нет ничего лучше классической бани! При этом не нужно просто сидеть, как в сауне, надо обязательно воспользоваться дубовым веничком – он легкий, прочный и лучше всего нагоняет пар. И не забудьте про эфирные масла. Лучше всего на кожу и легкие действуют эвкалиптовые, мятные и бергамотовые.

ЛИЦО. Сварите средней величины картофелину в мундире. Очистите ее, разомните, смешайте с 1 ч. ложкой сметаны или оливкового масла. Если вы в бане, то нанесите смесь после первого захода в парную. Если вы дома, то ополосните лицо сначала горячей, потом холодной водой и нанесите массу на 15 мин.

ВЕКИ. В дополнение на верхние веки можете положить тампоны, смоченные настоем ромашки или круто заваренным чаем, тоже на 15 мин.»



Как стать стройной?

Советует Анастасия Стоцкая

«Совсем не обязательно изнурять себя диетами или голодать неделями, чтобы похудеть».

ОДИН ПРОДУКТ – ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ. На завтрак, обед, ужин ешьте только тот продукт, который любите. Это могут быть яблоки, огурцы, овсяная каша или кефир. Главное – ничего в этот день, помимо этого продукта, не употреблять.
ОГРАНИЧЬТЕ КОЛИЧЕСТВО КОФЕ И ЧАЯ. Каждый день пейте не менее 1,5 л минеральной воды. Если хотите, чтобы результат похудения был быстрее, то на время откажитесь от кофе и чая.

НЕ МЕНЯЙТЕ РЕЖИМ. Если, чтобы сбросить вес, вы пошли заниматься танцами и добились за пару месяцев результатов, ни в коем случае не бросайте занятия спортом. Иначе килограммы вернуться».

Гороскоп стройности

Как похудеть к весне

У каждого знака зодиака свой путь к стройности. Лишь двигаясь в верном направлении, вы сможете скинуть противные лишние килограммы к 8 Марта!

Овен

21.03. – 20.04.

■ Чтобы избавиться от лишнего веса, вам в первую очередь следует отказаться от жареной пищи, потреблять меньше яиц. Также важно дисциплинировать себя в питании и есть в одно и то же время. Старайтесь ужинать не позже 20.00. **Добавьте в свой рацион грибы, морковь, кабачки и цветную капусту.** Эффективнее всего худеть «в коллективе» – лучшую поддержку вам окажут Рыбы и Тельцы.



Телец

21.04. – 20.05.

■ В вашем ежедневном рационе должно присутствовать достаточное количество йода (например, из рыбы и морской капусты), который обеспечит правильную работу щитовидной железы. **Основой вашего рациона сделайте овощи, особенно свеклу, морковь и картофель.** Приучите себя тщательно пережевывать пищу – это не только полезно для пищеварения, но и поможет вам сбросить лишний вес.



Близнецы

21.05. – 21.06.

■ В питании Близнецов особенно важны продукты с повышенным содержанием белка: **яйца, сыр, орехи, фасоль.** Чтобы распрощаться с лишними кило, вам необходимо отказаться от курения, чрезмерного потребления кофе и острых приправ. А в остальном – просто придерживайтесь здорового образа жизни и старайтесь не потреблять слишком много вредных продуктов. Тогда к весне ваш вес и самочувствие будут в полном порядке!



Весы

24.09. – 23.10.

■ Не обязательно сидеть на диетах – просто сдерживайте себя в «нездоровых» продуктовых желаниях. Вам противопоказаны сырокопченые колбасы, не стоит также увлекаться рыбными консервами и макаронными изделиями! **Без зрения совести можете есть постное мясо, печень, морепродукты, а также миндаль, сельдерей, салат, бобы, цитрусовые.** Также вам полезны морсы и компоты.



Скорпион

24.10. – 22.11.

■ Лучшие продукты на время похудения – те, которые способствуют кровотоку. К ним относятся гречка, кисломолочные продукты, говяжья печень. **Проще и эффективнее всего вам худеть на овощных супах.** В ежедневный рацион непременно включите свежие фрукты и овощи. Хорошим подспорьем для стройности будет курс профессионального массажа, а также повышенная физическая активность.



Стрелец

23.11. – 21.12.

■ Стрельцы – страстные кулинары, и это мешает им оставаться стройными. Направляйте свой поварской талант в русло низкокалорийной и полезной пищи – такая еда тоже может быть очень вкусной! **Ешьте побольше продуктов, богатых протеинами (мясо, птицу, йогурты, сыр, яйца, сою).** Активнее двигайтесь! Например, когда делаете уборку, включайте музыку погромче и танцуйте в паре со шваброй.



Рак

22.06. – 22.07.

■ Вам придется отказаться от всех продуктов, содержащих дрожжи. И это касается не только пирогов и ватрушек, но и пива. Отличным вариантом для Раков будет суповая и овощная диеты. **Ешьте побольше рыбы, морепродуктов, а выбирая мясо, отдавайте предпочтение нежирному (например, говядине и телятине).** По максимуму сократите потребление соленой и жареной пищи. И не забывайте про спорт!



Лев

23.07. – 23.08.

■ Львам предписана диета, богатая протеинами (постное мясо, птица, йогурты, сыр, яйца, соя) и бедная сахаром и крахмалом. Хотя бы на время забудьте про алкогольные напитки. Вам необходим калий, который есть в инжире, изюме, картофеле и баклажанах. **Наиболее важными для вас витаминами являются С (это цитрусовые, томаты, шиповник, земляника, смородина) и Е (зеленый салат, растительные масла, орехи).**



Дева

24.08. – 23.09.

■ Если хотите похудеть к весне, откажитесь от тяжелой жирной пищи! **Употребляйте больше протеинов, которые быстро перевариваются и поставляют организму энергию (это мясо, птица, йогурты, сыр, яйца, соя), а также витамины группы В (бобовые, нежирное мясо, крупы).** Поинтересуйтесь вегетарианством – быть может, это ваш путь к стройности? В любом случае, растительная пища отлично скажется на вашей фигуре.



Козерог

22.12. – 20.01.

■ Если вы уже сейчас сможете запретить себе есть жирную пищу, острые приправы, соусы, алкоголь, молочный шоколад, то к 8 Марта станете тростиночкой! **Между приемами пищи пейте больше несладкой и негазированной жидкости.** Очень важен психологический настрой на похудение. Если вы не осознаете, что этот процесс вам полезен и приятен, ничего не получится.



Водолей

21.01. – 19.02.

■ Сахар и шоколад замените медом и черносливом, а кофе поменяйте на какао, – и вы уже на полпути к весу своей мечты! А вторую половину дистанции поможет преодолеть спорт. Стоит только начать – и вы почувствуете не только физическую, но и душевную легкость и гибкость. Если вы не представляете себя в тренажерном зале, то сходите на пробный урок пилатеса или поплавайте часик в бассейне.



Рыбы

20.02. – 20.03.

■ Самые полезные «рыбы» продукты – это виноград, яблоки, гранаты, орехи, шиповник и редис! Все они будут вашими верными помощниками на пути к стройности. Как бы банально это ни звучало, но вам все же стоит запретить себе наедаться на ночь. Привыкайте ужинать не позже, чем за 2 часа перед отправлением в кровать, – это простейшее правило поможет вам сбросить лишние килограммы к весне.

