

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	7
Введение. Повышайте осознанность	9
Зачем нужны белки, жиры и углеводы.....	10
Глава 1. Чего хотят женщины?	15
Желание похудеть	15
Желание подтянуть фигуру.....	35
Желание получить плоский живот	38
Глава 2. Соединительная ткань	43
Проблемы со здоровьем, связанные с соединительной тканью	45
Глава 3. Мифы о питании и похудении	49
Низкокалорийные диеты	49
БАДы, добавки для похудения	50
Жиросжигающие продукты.....	52
Детоксы	52
Отказ от глютена или мяса	53
Чтобы похудеть, нужно есть часто.....	54
Нужно есть много белка.....	55
Чтобы похудеть, нужно урезать углеводы	56
Деление на «плохие» и «хорошие» продукты	56
Завтрак — главный прием пищи	57
Нужно обязательно есть до и после тренировки	57
Хочешь есть? Ешь фрукты или сухофрукты.....	58
Гибкая диета подходит всем	59

	Белый рис — зло	60
	Углеводы — в принципе зло	61
	Нельзя есть после шести	62
	Нельзя есть углеводы вечером	62
	Чтобы похудеть, надо пить соки и смузи	63
	Суши и роллы — диетическая еда	63
	Нужно пить 2–3 л воды в день	63
	Чтобы сжечь лишний жир, надо перестать есть жиры	64
	Много птицы и мяса вредно. Они гниют в кишечнике	64
	Много белка вредно для почек	65
	Чтобы худеть, надо питаться только белком и овощами.	65
	Интуитивное и раздельное питание хорошо влияют на похудение	65
	Много мяса не усвоится за раз	66
	Мясо и птица напичканы гормонами, поэтому есть их нельзя	67
	Нужно есть только пресную еду	67
	Много яиц есть вредно. Я слышала, что нужно всего одно в неделю	68
	А мы верим, ведь где-то это написано!	69
	Мясо вызывает рак	69
	От молочных продуктов «заливает»	70
	Сахар вызывает физиологическую зависимость	70
	Надо пачками пить БАДы и витамины	71
	ГМО-продукты вредны	71
Глава 4	Что делать?	73
	Углеводы сложные	74
	Белок	75
	Салаты	76
	Жиры	76
Глава 5	Что мешает похудению?	77
	Как не сойти с ума от правильного питания?	79
	Как ходить в магазин	80
	Подсчет калорий	81
	Популярные 1200 ккал (800 или 1000)	82

	И что тогда делать? Худеть медленно.....	83
	Как организовать диету.....	84
	Адекватная потеря веса: чего от себя ожидать.....	85
	Как считать калории и составить простой рацион.....	87
	Белки, жиры, углеводы.....	88
	Питание и форс-мажоры.....	92
Глава 6	Руководство к действию.....	99
	Перестать бороться.....	99
	Тестирование и диагностика.....	103
	Налаживать дыхание.....	105
	Двигаться.....	106
	Спать.....	108
	Следить за питанием.....	108
	Тренироваться. Регулярно. Грамотно.....	109
	Заключение.....	113

Нет, это не очередная книга про вред сахара или углеводов. Нравится есть углеводы — пожалуйста. Достаточно просто учитывать суточную норму.

Про сахар тоже ничего многозначительного не скажу — еда должна доставлять удовольствие, но чтобы получить удовольствие от какого-то продукта, нам достаточно 30 г сахара в день. Не мои слова — мнение ВОЗ.

Я не ставлю своей целью моментально научить правильному питанию каждого: все-таки спасение утопающих — дело рук самих утопающих, но мне хочется помочь людям высоко сидеть и далеко глядеть, потому что продолжительность жизни увеличивается, а качество этой самой жизни всегда прямо зависит от наших собственных действий. И во многом от того, что мы едим.

Так, например, молодеют многие болезни:

- остеохондроз, протрузии и грыжи;
- остеоартрозы (коксартроз, гонартроз);
- воспаление в суставах;
- аутоиммунные заболевания суставов;
- остеопороз;
- опущение органов и тяжелое восстановление, недостаточное восстановление после родов;
- патологии кожи;
- плоскостопие (оно тоже считается нарушением функционала соединительной ткани).

Происходит это не только потому, что количество витаминов и минеральных веществ в продуктах резко сократилось. Нет. Если регулярно сдавать анализы и проверять

состояние своего здоровья, все встанет на свои места достаточно быстро: показатели хорошие — условная диета и ограничения в еде приносят пользу. Плохие результаты — надо задуматься. Да, экология вносит свою лепту в нашу жизнь, но при этом люди умудряются рожать детей, растить чемпионов, ставить рекорды и выигрывать модные премии. Значит, проблема не столько общая, сколько частная, и, по моему глубокому убеждению, ее можно решить питанием. И если хочется жить долго, интересно, не отвлекаясь на радикулит и остеохондроз, то придется более осознанно подойти к своему здоровью и рациону. Сходить с ума на гречке с куриной грудкой точно не придется, но и плыть по течению в стиле «на ходу закинулась бутербродом, запила йогуртом, а вечером смела полхолодильника» тоже не стоит.

Когда мне говорят про срывы, невозможность удержаться и не отщипнуть кусочек чего-нибудь аппетитного, я утверждаю — срывы в вашей голове. Если бы можно было от них кодировать, изобретателю этого была бы вручена Нобелевская премия. Не нужна вашему телу банка нутеллы или пирог из моркови с кокосом. Представьте, что еда — это строительный материал.

Вот вы строите баню. Небольшое строение на долгие годы, прочное, надежное, для себя. И будете ли вы замешивать в цемент для фундамента всякие щепки, песок, осколки, бумажки и прочий мелкий хлам? Нет. Вам это и в голову не придет. Тогда зачем, сидя на диете и приводя себя в форму, закидывать в себя то печеньку, то зефирку, то кекс, то еще какой-то мусор?

Я уж молчу, что глобальный срыв после определенного срока диеты — это все равно что бросить строительство и отдать вашу баню на волю стихиям. И что останется от этой постройки совсем скоро? Одни развалины.

Относитесь к питанию как к строительству. Ответственно.

Основная сложность при работе с питанием и собственным телом — нехватка информации.

Если человек не разбирается в устройстве пищеварительной системы, то будет раз за разом верить в те или иные мифы. Например, что желудок растягивается, от ананаса худеют, углеводы — зло, вода во время еды разбавляет желудочный сок, а детокс выводит «шлаки и токсины» из организма. Или что картошка и хлеб на ужин сразу откладываются — становятся жиром. Такие люди очень любят спрашивать: а это можно есть? А если салат заправлять не оливковым маслом, а льняным? Что делать, если я вечером съела яблоко? А хлебцы какие покупать? А можно еду вообще не солить?

Отсюда такое скопище продавцов здоровья, которые пользуются доверием людей: чудо-коктейли для похудения, экспресс-программы для сбрасывания веса за неделю, уникальные диеты двухразового питания и так далее.

Как не попасться на удочку подобных представлений?

Ответ прост: нужно изучить принципы работы системы пищеварения, узнать, что такое калории, белки, жиры, углеводы, уяснить, что мы из них же и состоим на химическом уровне, поэтому их как минимум не надо бояться. Разобраться с тем, что такое цельная еда¹, почему нам нужна именно она, как с помощью этих знаний составить подходящий рацион и питаться с учетом своего графика, здоро-

¹ Цельная еда — подход, предполагающий употребление в пищу необработанных либо минимально обработанных пищевых продуктов — *Прим. авт.*

вья, отношения к определенным продуктам. Это дело практики. Все знания нужно опробовать на себе и найти, что для вас работает, а что — нет. Вы должны понимать, что когда меняются цели и обстоятельства, то меняются и инструменты (питание и тренировки). Для этого и нужны знания: чтобы грамотно оперировать питанием в каждом конкретном случае. И это дает больше свободы, чем какие-то идиотские детоксы, диеты, тайские таблетки. Потому что это про физическое и психическое здоровье.

Но тут есть важный момент: если у вас сложности с чтением сигналов своего тела (постоянно хочется есть без чувства голода, вы заедаете стресс, нет голода, пока не затошнит и не заболит голова), то просто усилием воли себя не заставить. Сначала нужно научиться слышать сигналы своего тела. А в нашей ментальности это подавляется: мы привыкли работать без отдыха, откладывать свои потребности на потом и идти к врачу, когда совсем припрет.

Мы действительно часто не понимаем и не различаем свои базовые физиологические потребности. То ли устала, то ли есть хочу, то ли просто настроение плохое... И здесь нужна работа с психологом. Через голову приходим к телу, а не пытаемся утопить тело еще больше. А если на фоне похудения есть мысли о решении какой-то проблемы, то это уже точно вопросы к другим специалистам: «Вот сейчас похудею и выйду замуж, приведу себя в порядок и решу все свои проблемы». Здесь работать надо не только с питанием — и работать глубоко и долго.

Зачем нужны белки, жиры и углеводы

БЕЛКИ

Вы наверняка не раз слышали слово «протеин». Как бы его ни называли, это основной строительный материал для нашего организма, который выполняет ряд разнообразных функций: участвует во всех химических реакциях и физиологических процессах. К слову, наши волосы на 85% состоят из белка.

Можно назвать массу умных слов — «гормоны», «ферменты», «нейромедиаторы», «соединительная ткань», но смысл будет один: белок — это элемент питания, без которого не рождаются вещества, необходимые для жизни. Жизнь — это белок. Пищевой белок в кишечнике распадается до аминокислот. Восемь из двадцати мы не производим в организме, поэтому должны насыщать свой рацион теми аминокислотами, которые необходимы для баланса.

Источники белка различают по биологической ценности с учетом состава (в вашем рационе должны быть все двадцать аминокислот) и усвояемости, потому что не вся еда будет использована организмом. Самые ценные — это животные белки (яйца, мясо, рыба). Растительные (бобовые, орехи, злаки) тоже неплохи, но уступают животным. В их составе нет всех аминокислот, но рацион, безусловно, должен включать источники белка разного происхождения даже в одном приеме пищи.

Недостаток потребления белка приводит к разрушению соединительной ткани, и первой страдает лимфатическая система, которая отвечает за иммунитет. Если вы недоедаете белка, то чаще будете болеть и жаловаться на проблемы с гормонами и внешностью, не говоря уже о мышцах.

Переедание белка тоже нежелательно: организм перегружен продуктами распада белка, в результате люди, которые испытывают проблемы с почками и печенью, рискуют перегрузить важные внутренние органы и нарушить гормональный баланс.

ЖИРЫ

Их по-прежнему, несмотря на блоги и массовое распространение научно подтвержденных данных, боятся худеющие. Но надо усвоить одно: жир под кожей не равен жирам в еде. Когда-то людей запугали кардиологи, но отголоски абсурда до сих пор заставляют покупать обезжиренные продукты, которые в принципе опасны для организма. Липиды (жиры) необходимы для производства половых гормонов, роста клеточных оболочек нервной ткани и кровеносных сосудов, усвоения

витаминов А, D, E, К. Жиры также являются резервным источником энергии, поэтому наш организм всегда стремится запастись жирок. Все, что мы не использовали из белков или жиров, хранится в теле и расходуется, когда не хватает «топлива».

Жирные кислоты, из которых состоят жиры, бывают ненасыщенные (растительная пища) и насыщенные (продукты животного происхождения). Все источники важны для организма, но баланс следует выстраивать в пользу ненасыщенных жиров. Есть еще трансжиры, которые получаются путем смешивания природных жиров с газообразным водородом при высокой температуре. Трансжиры содержатся в маргарине, ресторанных маслах, в кондитерской выпечке, сладостях, чипсах и т.д. Трансжиры влияют на развитие диабета и заболевания сердечно-сосудистой системы, не говоря уж о заболеваниях мозга и наборе веса.

Если же недоедать хороших жиров, то может возникнуть проблема с работой головного мозга и нервной системы (депрессия, апатия, раздражительность, нервозность), появятся заболевания кожи, снизится иммунитет.

Переизбыток жиров тоже не добавляет здоровья: может нарушиться обмен веществ, есть риск перегрузить пищеварительные органы и сердечно-сосудистую систему.

УГЛЕВОДЫ

Проводники белков, источник энергии, сила организма и питание мозга — столько важных слов и функций, но в наше время их тоже предают анафеме. Углеводы важны для обеспечения жизнедеятельности. Они могут храниться про запас в мышцах и печени, но если эти депо заполнены и когда в них не хватает места (при переедании), жировые депо забирают все лишнее себе.

На уровне химии мы состоим из белков, жиров и углеводов. Поэтому как минимум глупо отрицать важность этого макроэлемента для жизнедеятельности. Углеводы тоже входят в состав ногтей, волос, кожи, суставов и хрящей. Лишая себя углеводов, мы нарушаем хрупкий баланс, из которого и складывается крепкое здоровье.

Если урезать в рационе углеводы (фрукты, крупы, злаки, овощи), сильно нарушается работа других макро- и микронутриентов, потому что аминокислоты без соединения, которое образуют только углеводы, не дойдут до места назначения. Я понимаю все убедительные доводы приверженцев кетодиет, но давайте доживем до одного возраста, чтобы проводить сравнительный анализ.

Сейчас противники инсулина и глюкозы могут наброситься на меня, но я говорю то, что известно каждому диетологу.

Глюкоза, попадая в кровь, повышает в ней уровень сахара, что провоцирует выработку инсулина, который и контролирует уровень сахара. Когда мы едим углеводы, особенно сладкое, повышается настроение и работоспособность. Если нам грустно и вяло, лучший способ — съесть углеводы. Но мы помним про чувство меры: если мы переедаем углеводов или злоупотребляем сладостями, глюкозы в крови становится очень много и поджелудочная железа начинает производить еще больше инсулина. Это в перспективе истощение поджелудочной железы, нарушение углеводного обмена. Избыток инсулина в крови резко снижает уровень глюкозы, что вызывает упадок сил и потребность поглощать еще больше углеводов. Вот такой порочный инсулиновый круг и приводит к развитию преддиабетного состояния и самого диабета II типа, а также к перебоям в работе щитовидной железы.

Если вы будете бояться углеводов, то сами себя доведете до нервного истощения, до замедления обмена веществ, что в принципе нарушает работу соединительной ткани и как минимум приводит к ожирению и гормональным нарушениям.

Знайτε меру: делайте выбор в пользу медленных углеводов (крупы, злаки, цельнозерновые макароны). Овощи и фрукты тоже являются углеводами, поэтому и стоит делать рацион разнообразным, чтобы держать под контролем аппетит и обеспечивать себя всеми макро- и микронутриентами.

Ответ на этот вопрос, конечно, неоднозначный. Но мы говорим о питании, а в этой области разговоры у женщин в спортзале или на кухне с коллегами ведутся только на три темы: как похудеть, как подтянуть тело и как убрать живот. Эти три основных желания мы сейчас и разберем.

Желание похудеть

Многим женщинам (да, в принципе, и всем новичкам в сфере фитнеса и питания) часто кажется, что похудение — это как ядерная физика: разобраться в этом очень, очень сложно. Интернет просто завален информацией, в магазинах тонны книг о питании и диетах, подруга вечно подкидывает какие-то новые способы избавиться от живота, плюс к этому добавились социальные сети с красивыми девушками и их многообещающими призывами: только мой план питания поможет тебе избавиться от ненавистного фартука на животе! Всего за четыре недели ты получишь... (нужное вставить) и многое другое.

Скажу честно: если бы я не разбиралась в питании хоть немного, я бы уже сошла с ума. Потому что на теме питания, здоровья и похудения можно спекулировать бесконечно, и если ты не разбираешься в биохимии, физиологии, анатомии, то сбиться с пути очень просто. Но даже если ты и подкован в этих областях знаний, то легко попадаешься на удочку. Сколько я слышала историй от ДУМАЮЩИХ толковых врачей о собственном похудении! «Сама все знаю, и тем не менее пробовала детоксы, таблетки, крутила обручи, пила

тайский чай...» Каждому нужна волшебная таблетка. Не активные действия, не перемена образа жизни, не цельные продукты, а волшебная таблетка. И так было всегда и будет всегда — и поэтому на вас вечно будут зарабатывать любители легкой наживы. Моя цель — простым языком рассказать, как происходит похудение, а главное — как удержать результат навеки. Ведь нам с вами еще долгие годы жить в этих телах, добиваться поставленных целей, активно путешествовать, заниматься сексом. Хочется же, верно?

Итак, прежде чем я начну объяснять, как похудеть — и как мы вообще худеем, — давайте разберемся, что такое правильное питание. Очень важно с этим определиться, потому что все понимают, что это такое, по-своему. Кто-то боится жареного, кто-то не ест молочное, кто-то наложил вето на фастфуд и майонез, кто-то помешан на органике и фермерских продуктах, кто-то худеет с помощью кетогенной (низкоуглеводной) диеты, кто-то ест каждые три часа, кто-то исключил из рациона фрукты... Один таксист, узнав, что я работаю с людьми и их питанием, спросил: «А-а, так вы из этих? Ну что, мясо, значит, не едите?» Как видите, для кого-то правильное питание означает отказ от мяса. И люди всерьез думают, что это помогает худеть!

Начнем с того, что по стране (если не по миру) чудовищная статистика в отношении белка. Люди катастрофически недополучают белковой пищи, даже если им кажется, что едят такие продукты в пределах нормы. Что такое норма для человека, который не преследует никаких особых целей, но хочет оставаться здоровым? 0,83 г белка умножить на килограмм веса — получается норма в день. Ниже опускаться категорически нельзя (подробнее об этом мы еще поговорим). И ведь еще не весь белок при этом усваивается. Скажем, оптимальным для усвоения считается куриное яйцо. К слову, их можно есть хоть десять штук в день, если за счет желтков контролировать норму жиров. Но поскольку наша задача — сделать рацион разнообразным, десяток яиц в день — это перебор.

Вот покупает женщина жирную сметану и творожную массу в полной уверенности, что это белок, а по факту — один

крахмал, натрий и сахар. Неудивительно, что анализы у таких людей по белку ниже нормы.

Итак, а как же тогда есть? Что такое правильное питание?

Сразу выскажусь относительно всяких модных заработков на коктейлях и функциональном питании — все эти смеси якобы содержат нутриенты, которые удовлетворяют все наши нужды, влияют на здоровье и защищают от всех на свете заболеваний.

Начнем с того, что только адекватное полноценное питание способно удовлетворить потребность в макро-нутриентах и витаминах с минералами. Полезна исключительно натуральная необработанная еда² — именно она должна стать основой рациона. Это не значит, что вы теперь должны есть вареный лук, потому что он тоже на что-то влияет, но я уверена, что всем под силу найти список натуральных и полезных продуктов, отвечающих вашему вкусу. Я вот терпеть не могу сельдерей и не ем его почти никогда, поэтому потребности в овощах удовлетворю другими продуктами.

Вернемся к правильному питанию, или ПП — эта аббревиатура набила оскомину за долгие годы использования и потеряла уже всякий смысл.

Ранее по тэгу #ПП в социальных сетях можно было найти все что угодно: от настойки березовой коры (натурально) до хлебцев с творожным сыром и питьевого йогурта (#антиПП — куча сахара и самый бедный источник белка). ПП называют и разную выпечку из овсянки, творога, ванилина, кокосовой муки, амарантовых дрожжей и так далее — куча времени и сомнительный по калориям выхлоп. Гораздо удобнее строить свой рацион из цельных продуктов, пару раз в неделю позволяя себе любимый десерт, чем часами стоять у плиты, выдумывая полезное и при том вкусное и нескучное. Скучно, когда джинсы жмут, а остальное вполне можно перенести.

² То есть обработанная минимально — тушеная, вареная, печеная, гриль, приготовленная на пару. Без мудреных соусов и стояния у плиты долгие часы. — *Прим. авт.*

Так каким же должно быть питание человека, который хочет жить долго и счастливо?

Оно должно быть разнообразным, сбалансированным, удобным для вашего ритма жизни. Не обязательно есть шесть раз в день, чтобы худеть. Для похудения важно поступление калорий за сутки. Но все-таки есть всего дважды в день не очень полезно — есть риск того, что вы недополучите питательные вещества, необходимые для здоровья.

Баланс соблюдается при наличии всех незаменимых питательных веществ, без которых организм и ткани начнут страдать. Баланс питания подразумевает наличие всех групп продуктов, которые обеспечивают нас разнообразными питательными веществами. Так, например, не приживается идея моноедения, когда человек сидит на одной гречке или овощах. Организм невозможно обмануть, и очень скоро вылезают неприятные последствия. Люди отказываются от мяса, радуясь, что наконец-то выходят на путь просветления и очищения, а между тем это ведет к жесткой железодефицитной анемии.

Помимо насыщения организма полезными и разнообразными веществами, питание должно соответствовать нашему энергетическому расходу и целям. Так, если цель — набрать вес, то нужно следить за рационом особенно тщательно — есть риск недоедать и топтаться на месте. Если вы хотите худеть, то тут понятно — расход должен превышать приход калорий. Ну и если вам нравятся вес и композиция тела, достаточно питаться в режиме поддержания.

Умеренность — тоже один из компонентов правильного питания. Набрать вес можно и полезными продуктами, если постоянно переедать. Не говорю уже о переработанной пище в фантиках и обертках. Раз в пятилетку пара ложек вареной сгущенки вас не убьет и вообще никак не отразится на здоровье и фигуре, но организму уж точно НЕ нужна банка в день. Помните: чтобы получать удовольствие и пользу от еды, достаточно около 30 г сахара в день.

Пусть вас не пугает концепция правильного питания. Если вы знаете свои порции и необходимое количество

белков, жиров и углеводов, вам будет легче сделать свое питание разнообразным в любых условиях. Так, если вы привыкли на ПП есть только индейку, а тут поехали в Грецию, и там в изобилии сардины и оливки, вы должны понимать, что ваша порция птицы по содержанию белка примерно равна порции сардин. Мы не обязаны день за днем жевать одно и то же, пусть это и полезное однообразие. Разнообразный рацион способен утолить нашу потребность во всех необходимых питательных веществах — так их попросту легче получить. Плюс разнообразная еда дарит то самое удовольствие, без которого нутриенты попросту не усваиваются. На одной гречке с курицей самый стойкий человек может протянуть до пары месяцев, а после этого начинается откат, та самая компенсация, после которой вес приходит еще больший, не говоря уж о проблемах со здоровьем. Да, я понимаю, что есть люди, которые годами едят одно и то же. Я сама из таких. Но мое одно и то же включает в себя все источники белка, жиров и углеводов. Полноценное сбалансированное питание удовлетворяет мои нужды и потребности исходя из моего образа жизни, и мои анализы всегда как у космонавта. Питание, которое обеспечивает энергией, здоровьем и красотой, может по праву называться правильным.



Правила такого питания просты:

- начинать день с сытного вкусного завтрака;
- добавлять к приемам пищи овощи (улучшаем пищеварение, работу кишечника и печени);
- включать в каждый прием пищи источник белка (в один из приемов обязательно включите растительный белок);
- употреблять на регулярной основе жиры (семечки, масла, авокадо, орехи, пасту, рыбу);
- следить за количеством выпиваемой воды (около 2,7 л в день из всех источников жидкости);
- не прописывать себе витамины (гипервитаминоз лечится гораздо тяжелее, чем авитаминоз);

- /// по максимуму есть цельные продукты, ибо это строительный материал для нашей соединительной ткани;
- /// готовить себе вкусную еду, так как она усваивается только в том случае, если приносит удовольствие: если вы питаетесь вареным мясом и кашей без соли, то долго не протянете, и такие жертвы вовсе не идут на пользу телу.

Как видите, ничего сложного в этом нет. А когда все это станет рутинной, то не будет занимать много времени.

А вот что думают о правильном питании ученые. Тарелка здорового питания (рис. на с. 22–23) создана экспертами по питанию Гарвардской школы общественного здравоохранения³. Это руководство для здорового сбалансированного питания.

- **Овощи и фрукты должны составлять основную часть приема пищи — 1/2 тарелки.**

Обеспечьте разнообразие цвета и вида пищи и помните, что картофель не считается овощем по тарелке здорового питания из-за негативного воздействия на уровень сахара в крови.

- **Отдайте предпочтение цельнозерновым — 1/4 тарелки.**

Цельные и неочищенные зерновые — цельная пшеница, ячмень, зерна пшеницы, киноа, овсянка, гречка, неочищенный рис и продукты, изготовленные из них (например, макароны из цельной пшеницы), — меньше влияют на уровень сахара в крови и инсулин, чем белый хлеб, белый рис и другие очищенные зерна.

- **Сила белка — 1/4 тарелки.**

Рыба, курица, фасоль, орехи — здоровые и разнообразные источники белка. Их можно добавить в салат, и они хорошо сочетаются с овощами. Ограничьте

³ Гарвардский университет. Для дополнительной информации о Тарелке здорового питания обратитесь в Источник Питания кафедры Питания Гарвардской школы общественного здравоохранения, <http://www.thenutritionsource.org> и Harvard Health Publications, health.harvard.edu.

потребление красного мяса и избегайте переработанного, такого как бекон и сосиски.

- **Полезные растительные масла — в умеренном количестве.**

Выбирайте полезные растительные масла, такие как оливковое, рапсовое, кукурузное, подсолнечное, арахисовое и другие. Избегайте частично гидрогенизированных масел, которые содержат вредные трансжиры. Помните, что пониженная жирность не всегда означает «полезное».

- **Пейте воду, кофе или чай.**

Откажитесь от сладких напитков, ограничьте потребление молока и молочных продуктов до одной или двух порций в день, а сока — до маленького стакана в день.

- **Будьте активны.**

Человечек, который бежит вдоль тарелки здорового питания, — это напоминание, что активность также важна для контроля веса.

Основное послание тарелки здорового питания — отдайте предпочтение качеству питания.

- Вид углеводов в вашем питании важнее, чем количество, потому что некоторые источники углеводов — такие как овощи (кроме картофеля), фрукты, цельнозерновые, бобовые — полезнее, чем другие.
- Тарелка здорового питания также советует избегать употребления сладких напитков, основного источника калорий (обычно с низкой пищевой ценностью).
- Тарелка здорового питания поощряет употребление полезных растительных масел и не устанавливает лимит на ежедневный расход калорий от полезных источников жира.

Возвращаемся к похудению. Вообще, можно и не писать целую главу об этом. Самое главное — одна-единственная сакральная фраза: нужно тратить калорий больше, чем потреблять. Но тут-то и начинаются проблемы. Не все понимают, как разобраться: сколько мы тратим калорий? А сколько потребляем? А сколько усвоится, если мы съедим 300 г сала? А как понять свою норму? А как определить,

Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, какой ты есть!

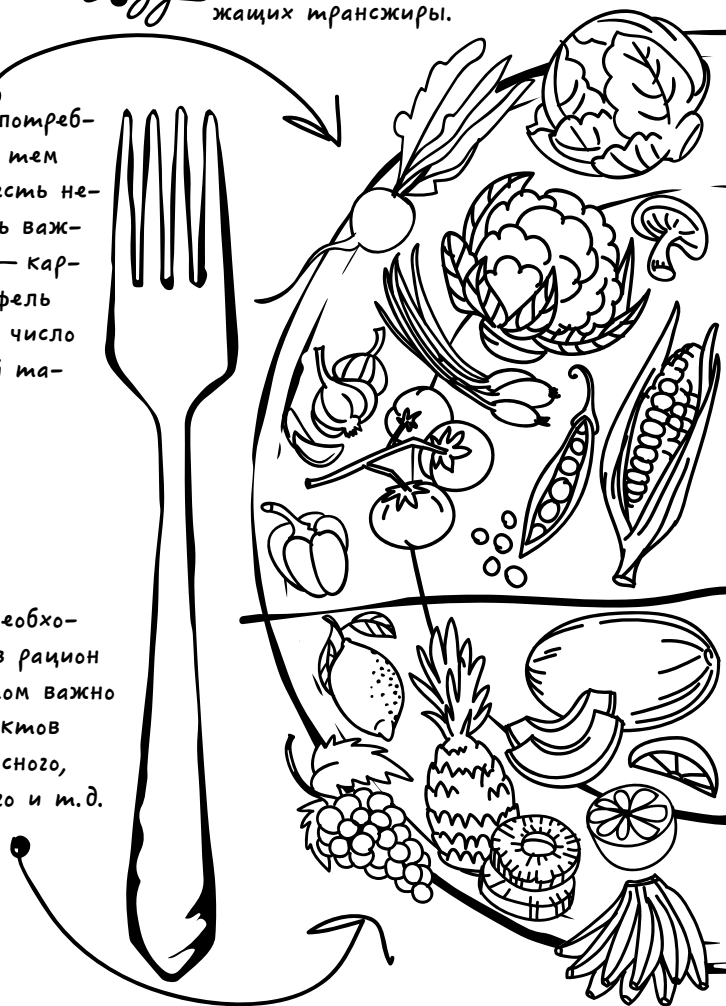
Вот несколько
простых правил
здорового питания:

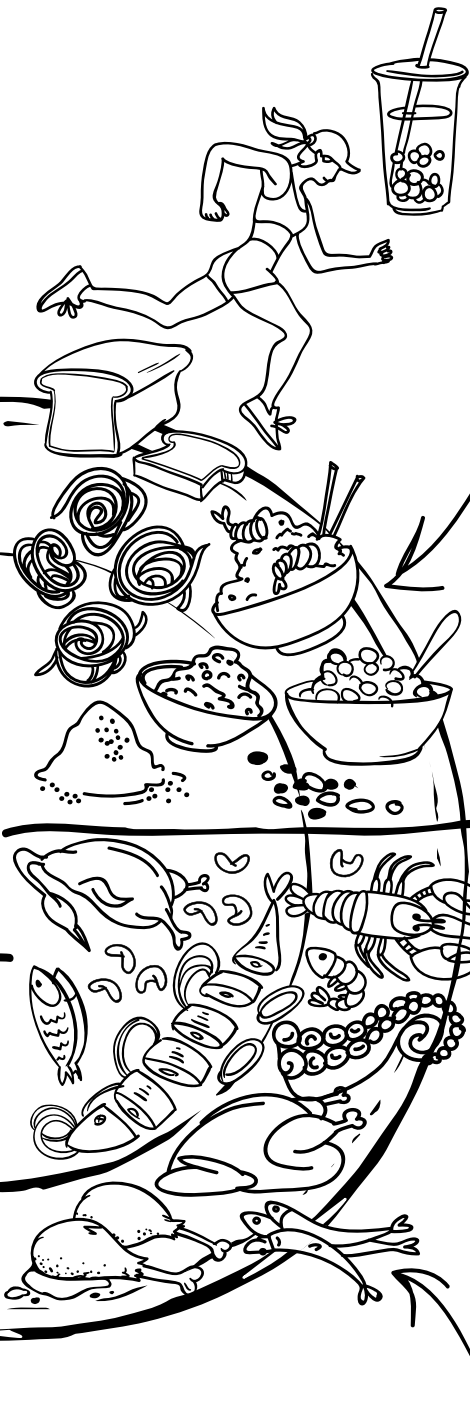


При приготовлении пищи, в салатах и т.п. используйте полезные масла, такие как оливковое масло или масло канола. При этом ограничьте потребление сливочного масла и избегайте продуктов, содержащих трансжиры.

Чем больше вы употребляете овощей — тем лучше! Правда, есть небольшое, но очень важное исключение — картофель и картофель фри не входят в число овощей на вашей тарелке!

В течение дня необходимо включать в рацион фрукты! При этом важно потребление фруктов всех цветов: красного, зеленого, желтого и т.д.





Употребление достаточного количества воды — очень важно для нашего здоровья! Чай или кофе пейте с небольшим количеством сахара или вообще без него. Сократите употребление молока и молочных продуктов до 1–2 порций, а сока — до одного небольшого стакана в день. Избегайте напитков, содержащих большое количество сахара.

Отдайте предпочтение продуктам из цельного зерна, таким как цельнозерновой хлеб, цельнозерновая паста и коричневый рис. Сведите к минимуму потребление продуктов из очищенного зерна, таких как белый шлифованный рис или белый хлеб.

В качестве источника белка выбирайте рыбу, птицу, бобовые продукты и орехи. Ограничьте потребление красного мяса и сыров. Исключите такие продукты, как бекон, всевозможные копчености и колбасы.

сколько я трачу калорий в день? От этих вопросов худеющие сходят с ума и берут готовые планы из Интернета, потому что так проще, чем разбираться со всем самому.

Но я вам помогу. Это ведь далеко не ядерная физика, а простая бытовая наука. Она приносит пользу, только если становится частью жизни — но прежде нужно разобраться с тем, что надо делать.

Для начала давайте разберемся с жировой тканью. Это вовсе не враг — она нам очень нужна. Жировая ткань — вид соединительной, она состоит из жировых клеток, или адипоцитов, которые накапливают энергию и секретируют разные вещества, в том числе гормоны. Это значит, что жировая ткань выполняет в нашем организме массу задач, и во многом именно благодаря ей он функционирует должным образом. Главная функция жира — энергетическая. Триглицериды, компоненты жировой ткани, при расщеплении выделяют колоссальное количество энергии: вдвое больше, чем углеводы. Чтобы сжечь жировую ткань, нужно тратить очень много энергии, выполняя работу. Это непростой процесс, и на него не повлияют кремом, скрабом или детоксом. Ничего, кроме питания и физической активности, не сжигает лишний жир.

Чтобы похудеть, мы должны сделать так, чтобы жир покинул жировое депо. Отвечают за это разные гормоны, которые вместе с кровотоком распространяются по нашему телу и помогают жирам высвободиться в этот же кровоток. Но на этом процесс жиросжигания не прекращается. Жир надо как-то использовать, чтобы он не вернулся обратно в «хранилище на черный день». Мы помним, что жировая ткань — мощный источник энергии для тканей и органов. Если бы жир сгорал в том месте, где он нас бесит, то локальное жиросжигание с помощью обруча или корсета помогало бы сразу. Но жир используется в совершенно других местах, куда его молекулы попадают с током крови. Поэтому так важно усиление кровообращения в проблемных зонах — ведь в белой жировой ткани не так много капилляров. Для этой цели, кстати, я рекомендую использовать фоам-роллеры (массажные ролики)

в проблемных зонах, потому что кровообращение в области галифе или внутренней поверхности бедра часто сильно нарушено.

Ну и вот так жирные кислоты оказываются внутри органов или клеток мышц, где попадают в наши энергетические станции — в митохондрию, где распадаются на воду и углекислый газ (химия внутри нас!). Что происходит с водой и газом? Они покидают тело через продукты отхода и дыхание, а запасы энергии уйдут на другие нужды организма. Вот каким образом жир уходит.

Очень часто новички радуются тому, как уходит вес в первые недели похудения. И потом, конечно, огорчаются, если процесс замедляется. Спокойно: это все происки водно-солевого баланса! В жировых клетках содержатся жир и вода, и при похудении первой уходит именно она. Поэтому на первых этапах сбрасывания веса результат хорошо заметен. Жиры — это резервный источник энергии, поэтому организм не очень охотно их использует. Многие замечали, что как только они встают на путь похудения, то тело становится очень мягким, водянистым, и если и был какой-то рельеф, то он исчезает. Люди сразу расстраиваются: мол, были такие упругие, а теперь как сдутый водянистый шарик. И тут бы уже над мышцами работать, но это совсем другая история.

К чему я рассказывала все эти скучные вещи? Какие-то клетки, митохондрии, гормоны... С одной целью: показать, до чего сложен процесс освобождения жира и как он зависит от других процессов, которые ежедневно внутри нас происходят. Это целая система, за которую отвечает мозг, внутренние органы, мышцы, гормоны, ферменты. Если вы это все осознаете, то уж точно не станете пытаться вытравить жир из организма в сауне, с помощью фольги и пищевой пленки, зеленым чаем, сельдереем, ананасом, кремом с перцем, детоксом, бегом и усиленным потоотделением. Сюда же вспомним локальное жиросжигание, в которое все упорно верят из года в год, посещая групповые занятия с громкими названиями «упругие ягодицы», «уникальный

класс для тонкой талии», «убираем дряблтики с ручек и ножек». Нельзя-нельзя-нельзя убрать жир с какой-то одной конкретной зоны, без конца сокращая мышцу, напрягая пресс, качая безустанно трицепс! Мышечная и жировая ткани не связаны друг с другом, и переплавить жир в мышцы может разве что волшебник. Мышца не может взять близлежащий жир и сделать из него дополнительную мышечную ткань, ибо нет там никаких связей в структурах. Когда мы тренируемся, то делаем это за счет углеводов, а не жиров. Сколько мышцу ни прожигай, а копится в ней продукт распада углеводов.

Человеческий организм состоит из миллионов клеток, в нем беспрерывно происходит множество сложных биохимических реакций. Некоторые люди любят глотать таблетки от боли или для похудения — но не факт, что организм их усвоит так, как надо именно вам. Иногда из-за вечных диет или несбалансированного питания состояние тканей таково, что лекарства просто не усваиваются. Что уж тут говорить о похудении! Мы сами доводим ткани до такого состояния, что они теряют свои базовые функции, и все это влияет на наше здоровье.

Вот вы почитали про похудение, что-то внутри отозвалось. Так ты, Виктория, наверное, сейчас скажешь, что надо бежать в зал или просто бежать? И побежите оплачивать тренера. Так? Да не так! Не все так просто. Возьмем, к примеру, офисного сотрудника с избыточным весом, у которого вся нагрузка — по кнопкам компьютера тыкать да в туалет сходить. Все говорят, что надо худеть, и делать это надо в зале. Ну сам сотрудник что-то читал, тыкая на кнопки клавиатуры. Так, что там у нас? Кардиотренировки, дорожка, присед, надо бегать, не есть после шести. Обычный суповой набор. Что же делать? Надо так надо. Попадает такой сотрудник к тренеру, и тот его ставит на дорожку на полчаса, а потом ведет под штангу. Ну или наоборот.

Какой эффект мы ждем от кардиотренировки (бег, эллипс, интервалка и так далее)? Укрепление сердечно-сосудистой

системы, и это единственный ее эффект, ибо кардиотренировки и сжигание жира НИКАК НЕ СВЯЗАНЫ.

У такого офисного сотрудника в силу образа жизни очень плохо развита капиллярная сеть. Капилляры — мельчайшие кровеносные сосуды, пронизывающие все ткани и органы человеческого тела. По капиллярам кровь поступает к каждой клетке и доставляет ей кислород и питательные вещества, необходимые для жизни. Из клеток в кровь переходят продукты жизнедеятельности, которые в дальнейшем переносятся к другим органам или удаляются из организма. Обмен веществ между кровью и клетками тела может происходить только через стенку капилляров, поэтому их можно назвать главными элементами кровеносной системы. Чтобы сердечно-сосудистая система работала бесперебойно, сосуды должны быть гладкими и эластичными, с неповрежденной внутренней стенкой и четко функционирующими клапанами. Проблемы с сосудами могут привести к серьезным заболеваниям: атеросклерозу, гипертонии, гипотонии, варикозу, тромбофлебиту и так далее.

Плюс у сотрудника, скорее всего, в рационе очень много простых углеводов (офисы часто выживают на чае с печеньем) и бестолковой еды типа борщей, солянок, жареного, жирного. Это значит, что у него будет очень высокий гликированный гемоглобин. Это означает, что у такого человека кровь переносит мало кислорода. А ведь в организме постоянно идут окислительные процессы, для которых он совершенно необходим.

И вот такого человека гонят на дорожку или под штангу, он там потеет, задыхается, тренер его хвалит. Мол, нет боли — нет результата. Краснеешь? Потеешь? Хорошо, молодец! Мы привыкли, что тренажерный зал ассоциируется с практически мертвым состоянием. До сих пор молодежь считает: тренировка засчитана, если едва выползаешь из зала, а наутро хочется сдохнуть.

У такого человека в периферических тканях будет мало снабжения кислородом (это самое важное, что должно быть) и мало окисления продуктов обмена. Расскажу, чем это плохо.

Кислород выступает в роли окислителя, благодаря которому идут реакции «сжигания» питательных веществ. Поэтому происходит высвобождение энергии, необходимой для жизнедеятельности человека. Именно поэтому происходит расщепление питательных веществ, получаемых с пищей (белков, углеводов, жиров).

Окисление происходит непрерывно во всех тканях, куда кислород и питательные вещества поставляются с помощью крови. Выводятся продукты окисления в основном легкими и почками, а также в результате работы пищеварительной системы и через кожу. Мы все пребываем в состоянии гипоксии, поэтому даже небольшое увеличение потребности в кислороде плохо отражается на состоянии здоровья, вызывая кислородную недостаточность.

Чем это страшно?

Тут возможны:

- нарушения работы центральной нервной системы;
- одышка;
- тахикардия;
- понижение иммунитета;
- повышенная утомляемость;
- частые депрессии;
- бессонница.

Но вернемся к тренировкам. После такой, когда из зала буквально выползаешь, падает уровень сахара в крови (этого же добивался тренер), и ожидается, что жировое депо (запасы жира, которые находятся в подкожной клетчатке, например) откроется, и жир будет сгорать. Но этого не происходит, потому что жировое депо открывается только во сне, когда в крови высок уровень гормона роста.

Что мы получили от кардиотренировки?

Ничего. Только зверский голод от падения уровня глюкозы, а на фоне строгих диет и правила «не ешь после шести» человек в итоге совершенно бессознательно идет к холодильнику после адовой нагрузки и начинает есть все подряд. На следующий день тоже. Прекрасный способ похудеть, не так ли?

А КАК ВСЕ-ТАКИ ПОХУДЕТЬ?

Для начала надо признать, что процесс и подход должны быть комплексными. Когда женщина хочет похудеть и никак не может из года в год, она, скорее всего, зацикливается только на одном действии: просто диета без активности, просто бег без питания, йога и медитация, но мало сна. Диета и тренировки есть, а у терапевта не были три года. И потом сплошные вопросы: почему я не худею? Что я делаю не так?



Для успешного похудения с последующим закреплением результата нужно уделять внимание нескольким аспектам. Вот они в порядке важности:

-
- /// состояние здоровья;
 - /// питание;
 - /// сон и восстановление;
 - /// нетренировочная активность (подвижность в быту);
 - /// управление стрессом;
 - /// тренировки.

И делать это нужно всю жизнь!

Нет, ну а кому легко? Если не готовы, то не завидуйте соседке, которая выглядит в свои пятьдесят на тридцать. А сейчас давайте подробно все это разберем.

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Отношение к своему здоровью для многих непростая тема. Позиция «я не пойду к врачу — мало ли, он у меня что-то найдет» провальная. (А встречается при этом очень часто.) Человек хочет жить, путешествовать, пить вино, заниматься сексом, но при этом закрывает глаза на боль и на то, что где-то стрельнуло один раз — расценивает это как случайность. Но это не случайность, а сигнал от тела. И если не обращать на такие сигналы внимания, то все эти «тут кольнуло, тут защипало, там зачесалось» будут появляться все чаще и чаще, ухудшая качество жизни и, в частности, влияя на процесс построения тела.

Женщины у нас привыкли ходить недообследованными. Мужчины в этом смысле, как правило, гораздо собраннее, ибо при малейшем чихе бегут к врачу. Не все, конечно, но статистика благоволит именно к ним. Женщины предпочитают в положении жертвы выжидать до последнего, чтобы потом уже было либо слишком дорого, либо слишком поздно. Ну и наше привычное «на авось» тоже играет свою роль.

Я мыслю аналитически и на перспективу: у меня двое детей, я занимаюсь ими и собой. Когда они вырастут, я не собираюсь садиться у камина с клубком ниток. Меня ждет весь мир, и вообще я хочу петь в пост-рок-группе в 78 лет. Чтобы осуществить эти планы, мне нужно быть в форме: здоровье должно быть если не железным, то хотя бы нормальным (понятное дело, что в конечном итоге кто-то раньше, кто-то позже, но будет иметь проблемы локально).

Так вот, чтобы максимально наслаждаться жизнью, не думая о болячках и колоноскопиях, я занимаюсь своим здоровьем уже вчера. Нет, я не призываю бежать к врачу при каждом чихе — мы тут за баланс, а не за паранойю. Но есть все же некоторые специалисты, которых надо посещать регулярно, раз в год, а не затягивать с этим (и это совет, к которому стоит прислушаться, не только если вы решили сбросить лишний вес).

Вот эти врачи и процедуры:

- Стоматолог — состояние зубов связано со многими другими областями здоровья, включая осанку.
- Флеболог и УЗИ вен — тут, надеюсь, ничего объяснять не надо. Варикозное расширение вен — не просто про эстетику, но и про здоровье. Даже сеточки на ногах копить не рекомендуется, не говоря уже о синих выпирающих венах, опасных для здоровья. Сама я прошла через две операции по удалению вен, проверила ноги на УЗИ и получила добро на физическую активность.
- Гастроэнтеролог — особенно нужен тем, кто сам себе любит прописывать лекарства, кетодиету,

безглютеновое питание и прочее баловство. Для тех, кого постоянно мучает метеоризм (газы, вздутия), — необходимый специалист.

- Колоноскопия после 50 лет — в этом возрасте повышается риск развития рака толстой кишки, и проверяться надо ежегодно, чтобы не упустить момент.
- Кардиолог — ну тут все понятно: в России (и не только в ней) очень высокая смертность от сердечно-сосудистых заболеваний, усугубляемых малой подвижностью и беспорядочным питанием.
- Гинеколог-эндокринолог — вот здесь точно комментарии не нужны. Ежегодно нужно сдавать все анализы, делать УЗИ груди, органов малого таза. Лучше перебдеть, чем недобдеть.
- Что касается самих анализов, тут все индивидуально и в зависимости от жалоб, но я считаю, что необходимо ежегодно сдавать:

- // клинический анализ крови и мочи;
- // биохимию крови;
- // гормоны щитовидной железы;
- // глюкозу;
- // инсулин;
- // С-пептид;
- // ГТТ;
- // мужские и женские половые гормоны.

Ну и с расшифровкой обязательно к терапевту!

Кроме этого, важно знать:

- свою группу крови;
- обычное давление;
- процент жира.

ПИТАНИЕ (НЕ ДИЕТА)

Мы не сидим на голодных диетах (об этом позже), а просто создаем дефицит калорий, исходя из параметров, образа жизни и активности. Мы стали двигаться меньше, но есть больше. Все свои недостатки в образе жизни пытаемся компенсировать физическими нагрузками, но чуть раньше

мы уже выяснили, что изнурительные и неподходящие нагрузки ведут к перееданию. А переедание ведет к набору веса, стрессу и еще большей атаке тела с помощью тренировок.

Поэтому на похудении мы просто должны пересчитать калории под реальную активность, сократить порции, выбирать цельные продукты, больше двигаться и не употреблять простые углеводы.

СОН И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Про сон уже столько написано, но именно эту сферу жизни многим никак не удастся наладить. Добавим сюда привычку смотреть телевизор перед сном или читать социальные сети, нагружая мозг ненужной ерундой, стрессы на работе и дома — и мы получим все прелести недосыпания. А меж тем на фоне недосыпа тянет именно на вредную еду. Помимо этого, недосып увеличивает выработку гормона стресса кортизола, который поднимает уровень глюкозы в крови, увеличивая ее синтез и снижая распад. А избыток неиспользованной глюкозы запасается в жир. Когда мы не спим и находимся в состоянии стресса (диета — это тоже стресс), уровень кортизола растет. Поэтому, если у вас все хорошо с питанием и тренировками, а сна нет, займитесь этим. Это по-настоящему важно. Без хорошего сна нет никакого смысла начинать нагружать тело спортом. Кормящие мамочки, прислушайтесь к этому и не торопитесь возвращаться на фитнес!

НЕТРЕНИРОВОЧНАЯ АКТИВНОСТЬ

Люди часто полагают, что для похудения достаточно одной только диеты. Или же добавляют в свою жизнь тренировки. Почему-то принято считать, что три–пять тренировок в неделю могут компенсировать сидячий образ жизни. Но как? Помните, что от образа жизни зависит успех? Смысл таскаться в зал в шесть утра, если вы сидите 40–60 часов в неделю (плюс пробки и диван дома)? Сама тренировка

длится час. И как три–пять часов тренировок могут перевесить 40–60 сидячих часов?

Вот почему нетренировочная активность необходима всем. 15 000 шагов в день, прогулки с собакой, уборка квартиры, игры с детьми — все что угодно. Мы очень много тратим энергии именно на это. А чем больше мы двигаемся, тем больше тратим калорий и тем сильнее худеем.

И тут тоже есть связь с питанием: уровень спонтанной активности падает во время полуголодных диет. Человек становится заторможенным, все время хочет лежать и ничего не делать, совсем нет желания двигаться — организм экономит энергию, которой вдруг стало мало. И тут человек перестает худеть. Почему? Потому что даже на самой низкокалорийной диете нет активности, и сколько бы мы ни пытались поднять попу с дивана, это не получится из-за гормональных адаптаций.

УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

Современная жизнь полна стрессов. Даже пробуждение утром — это тоже стресс. Прибавим к этому экологию, неэффективное дыхание, проблемы в личной жизни и на работе, массу разных неурядиц, которые становятся фоном и белым шумом в нашей жизни, и получится беда. Многие разводятся руками: мол, у нас дети, долги, начальство, столько проблем — как же без стресса?

Вот только организму все равно, гонится за вами маляк в подворотне или вы сидите на диете. В обоих случаях речь идет про стресс, а он ухудшает качество сна, заставляет вас переедать, повышает уровень кортизола, который приводит к задержке воды и нарушению гормонального фона в целом. Чем выше уровень стресса, тем сложнее прийти в форму. Нельзя атаковать тело, если в других сферах у вас царит хаос. Лучше решить ту проблему, которая приводит к стрессу, а потом уже заниматься фигурой. И если вы думаете, что это не связано, то ошибаетесь.

ТРЕНИРОВКИ

Я специально поставила их на последнее место, потому что тренировки не приводят к похудению. Это лишь способ заставить тело двигаться, сделать его спортивным, здоровым, выносливым. Силовые тренировки (и я не только гантели имею в виду) улучшают структуру костей и суставов, повышают количество мышечной массы, и именно это делает тело пропорциональным и упругим.

Плюс большое количество мышечной массы напрямую связано с активностью обмена веществ: чем больше у нас мышечной массы, тем больше энергии мы тратим даже в состоянии покоя.

Силовые тренировки не влияют на потерю веса. В крайнем случае это 200–300 ккал, а это очень мало для желаемого результата и зависит от тренировочного опыта. Силовые работают только в случае налаженного режима питания и сна, а также активности помимо тренировок.



Мы стали очень мало двигаться! И кто с этим поспорит? Необходимый минимум движения вдруг стал недостижимым максимумом.

-
- «Не могу столько ходить».
 - «Нет времени на прогулки».
 - «Где взять время (или силы)?»

Но знаете что? Это все отговорки! На самом деле у нас всех есть желание и время на наши приоритеты, типа выпить чаю с коллегами. Тут-то мы сразу время находим.

Но я не ворчать хочу, а просто призываю вас подумать. Как так вышло, что мы стали мало двигаться, но при этом убеждаем себя в том, что не можем прожить без булочек, шоколадок, конфет? Когда-то люди много передвигались: исчерпав запасы еды в одной геолокации, просто брали свои вещи и шли искать более плодородные земли. И они могли идти долго, эффективно задействуя свое тело. Или другой