

Здоровье и удовольствие

женские
секреты

ПОХУДЕЙ!

май 2010

get
slim

ЗДОРОВЬЕ

**УДАР ПО
ЦЕЛЛЮЛИТУ:
КОМПЛЕКС
90×60×90**

ВСЕ НА УЛИЦУ!

-800 ККАЛ
ЗА ЧАС

**АРОМАТЫ
СТРОЙНОСТИ:
САШЕ, МАССАЖИ,
ВАННЫ**

10
**СОВЕТОВ,
КАК СБРОСИТЬ
ВЕС НАВСЕГДА**

**УБИРАЕМ
ЖИР**
**ДОЛОЙ ЛИШНЕЕ
СО СТОЛА!**

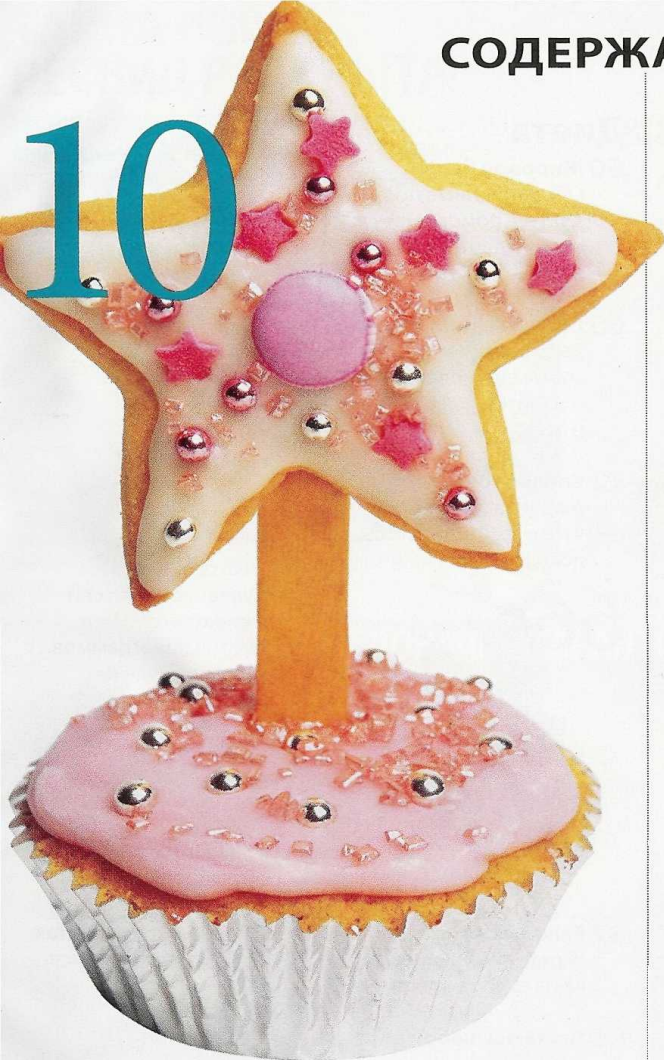
ДИЕТА

**АЮРВЕДА:
СЕКРЕТЫ
ИДЕАЛЬНОЙ
ФИГУРЫ**

ПИКНИК
**РЕЦЕПТЫ
ДИЕТОЛОГА**



Рекомендованная розничная цена 28 руб.



Стиль жизни

6 Новости

Чтобы быть стройной, ешьте сельдерей и салат-латук, пейте красное вино, откажитесь от жирного и делайте ежедневно 2000 шагов

10 Звездные секреты

Каких только диет не приписывают звездам! А сами акулы российского шоу-бизнеса – какую пищу предпочитают, придерживаются ли диет?

Фитнес

16 Формула стройности

Комплекс упражнений, который поможет похудеть и избавиться от целлюлита

24 Все на улицу!

10 наиболее эффективных жиросжигающих программ для тренировки на свежем воздухе

30 В погоне за идеалом!

Тяжелая атлетика не для женщин? Екатерина на своем примере доказала, что этот вид спорта способен превратить пышку в худышку

32 Упражнение месяца

Укрепляем мышцы груди, чтобы приподнять бюст и улучшить его форму



38

Здоровье

34 Лебединая шея

Три шага к избавлению от второго подбородка

38 Эффект бумеранга

Проститесь с лишними килограммами навсегда

44 Запах стройной женщины

Ароматерапия для точеной фигурки

52 Вопрос-ответ

Специалисты отвечают на письма читателей

54 Аудит тела

Сколько жира должно быть в теле? Вычитайте, нужно ли вам сбрасывать вес

44



Диета

60 Жировой баланс

Обезжиренные продукты – помогут ли они избавиться от лишнего груза?

66 Правила пикника

Выбираем мясо, способы маринования и напитки для обеда в лесу

72 Следуя зову природы

Аюрведа подскажет, что нужно есть, чтобы похудеть

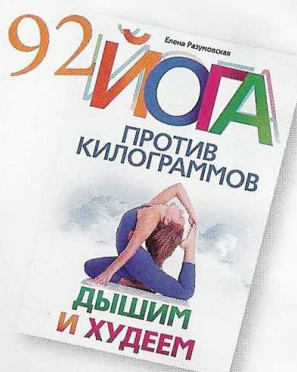
66



82 Зеленый букет

Укроп, кинза и петрушка на страже здоровья

86 Пасты на любой вкус



Полезные вещи

92 Бестселлеры

Руководства по снижению веса: «Йога против килограммов. Дышим и худеем», «Я сделаю вас стройными», «От зеленых коктейлей к сыроедению»

95 Таблица калорийности

Вы узнаете, сколько калорий содержится в птице, субпродуктах и экзотическом мясе

Диета

Минусовая калорийность

Есть и худеть – мечта многих. Оказывается, у нас в рационе есть продукты с «минусовой» калорийностью. Например, сельдерей и салат-латук. В 100 г сельдерея содержится всего 17 ккал, а энергии на их усвоение организм расходует намного больше. Но не стоит сразу набрасываться на эти продукты: низкокалорийные овощи дают чувство сытости ненадолго, поэтому их приходится дополнять более калорийной едой.



Здоровье

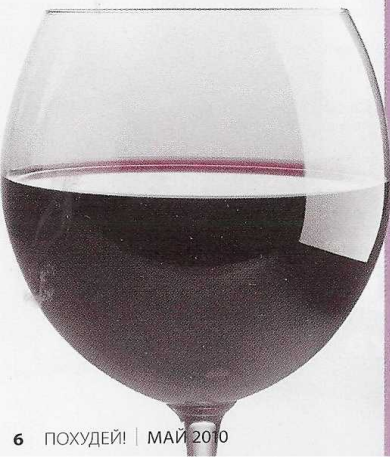
Узнай, сколько в тебе жира!

Чтобы узнать состав своего тела, понять, нужно ли ограничивать сладкое, и получить бесплатные рекомендации по поддержанию здоровья, россиянам достаточно обратиться в Центр здоровья. 40-минутное обследование выявит факторы риска развития заболеваний, в том числе ожирения. Профилактический скрининг покажет уровень холестерина и глюкозы в крови, оценит работу сердца, легких, состояние артерий. А обследование на биоимпедансметре позволит понять, сколько в теле воды, мышц и жира. Направление в Центр здоровья можно получить у терапевта. На предприятия и в небольшие населенные пункты Минздравсоцразвития планирует посылать мобильные Центры здоровья.

Отношения

ВИНО И СЕКС

Сицилийцы утверждают, что дамы, регулярно выпивающие за обедом бокал красного сухого вина, более активны в сексе. Сочетание антиоксидантов и алкоголя творит чудеса – делает сосуды эластичными, ускоряет обмен веществ и повышает возбудимость. В бокале вина всего 85 ккал, а вот за 20 минут активного секса сжигается в 2,5 раза больше. Так что порция алкоголя положительно скажется и на отношениях, и на фигуре.



За 4 минуты

врач поймет,

нужно ли

вам худеть

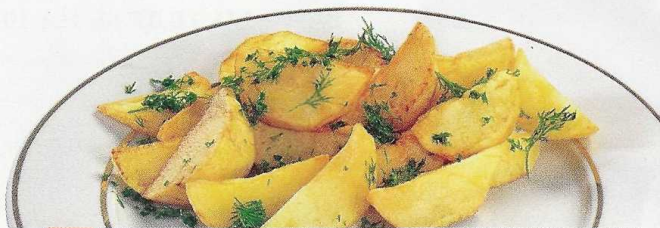
АККУРАТНО: БАБУШКИ!

Мамам следует задуматься о том, стоит ли оставлять детей на попечение бабушек. Масштабное британское исследование показало, что чада, которых воспитывает старшее поколение, на 34% чаще страдают ожирением. Ведь многие бабушки уверены, что пухленькие дети менее подвержены болезням, чем их стройные сверстники. К тому же старики чаще балуют внуков сладеньким и калорийным.

Сожги максимум

Чтобы побыстрее расстаться с жирком во время тренировок, необходимо немного скорректировать диету. Замените бутерброд с колбасой и жареную картошку индейкой с зерновым хлебом и салатом. Исследования канадцев показали, что чем чаще вы едите жирную пищу, тем медленней сжигается жир. Избыток жиров облепляет мускулы, мешая им извлекать энергию.

**3,5 кг
можно легко потерять за год,
если делать по 2000 шагов
ежедневно**



СЕДЬМОЙ ВКУС

Как известно, человек может различать шесть вкусов – сладкий, горький, соленый, кислый, острый и терпкий. Австралийские ученые выделили седьмой, который способен победить ожирение, – вкус жира. Люди, которые обладают повышенной чувствительностью к нему, отличаются стройностью. Вкус жира им неприятен, и они выбирают еду с меньшим количеством жирных кислот, тем самым значительно сокращая калорийность рациона. А те, у кого вкусовые рецепторы притуплены, с удовольствием поглощают продукты, не различая жирности. Теперь исследователи трудятся над решением проблемы повышения чувствительности к седьмому вкусу. ®



**КАКИХ
ТОЛЬКО ДИЕТ
НЕ ПРИПИСЫВАЮТ
ЗВЕЗДАМ!**

А САМИ АКУЛЫ
РОССИЙСКОГО
ШОУ-БИЗНЕСА –
КАКУЮ ПИЩУ ОНИ
ПРЕДПОЧИТАЮТ,
ПРИДЕРЖИВАЮТСЯ ЛИ
СПЕЦДИЕТ, ЧТОБЫ БЫТЬ
В ФОРМЕ, И КОРЯТ ЛИ
СЕБЯ, КАК ОБЫЧНЫЕ
ЛЮДИ, ЗА ЛИШНИЙ
СЪЕДЕННЫЙ
КУСОЧЕК?

Текст: **Ирина ЖУКОВА,**
Виталий КАРЮКОВ



Звездные СЕКРЕТЫ



Сегодня набрала, завтра потеряла

ИРИНА САЛТЫКОВА

Практически ни в чем себе не отказываю. Единственное правило, которого я придерживаюсь, – это не есть на ночь. Потому что знаю точно, что человек (если у него все нормально со здоровьем) поправляется от того, что ест в позднее время либо в перерывах

между основными приемами пищи устраивает себе чаепития с булочками. Если для молодых, ведущих активный образ жизни, это еще позволительно, то в остальных случаях такая пища может быть лишней. Отсюда появляются граммы, а потом и килограммы. Что касается моего организма, я могу похудеть за один день и так же быстро поправиться. Если я поздно вечером пошла в ресторан и плотно поела, то утром я встаю и вижу, что у меня граммов триста прибавилось. Зато если на следующий день на ночь не поем, то они же и уйдут. Соответственно, покушав таким образом дня три подряд, я поправлюсь на килограмм. И наоборот, не поев три вечера, похудею на столько же. Вообще прибавить в весе я могу самое большее 2–3 кг. Но стараюсь до этого не доводить. Иначе стану несценичной.

ОСНОВНОЕ ПРАВИЛО

Забыть о перекусах между основными приемами пищи: никакого чая с булочками.



i ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ СТРОЙНОСТИ

- 1 Знаменитости рекомендуют не есть после 18 часов или просто не наедаться перед сном.
- 2 Диетологи же советуют рассчитывать так, чтобы последняя трапеза была за 3–4 часа до сна.

И стараться, чтобы промежутки между ужином и завтраком не превышал 10 часов.

- 3 Для вечерней трапезы лучше выбирать салаты с нежирной сметаной, морепродукты, отвар-

ные овощи, отказаться от жареного, соленого, копченого и бобовых.

- 4 Нужно следить, чтобы калорийность ужина составляла 15% от общей калорийности суточного рациона.



Почти вегетарианка

НАТАЛЬЯ ВЕТИЦКАЯ

К пище отношусь спокойно. У меня бывают дни, когда я просто забываю поесть. Не могу сказать, что я полная вегетарианка. Мяса я не ем, но, бывает, раз в год, когда друзья приглашают на шашлыки, могу съесть маленький кусочек. Для меня отказ от мяса – это не принцип, просто организм не просит такой пищи. Рыбу иногда себе позволяю. Думаю, правильно прислушиваться к себе и есть только свежие продукты. Я не люблю жирное, не ем сало и жирные молочные продукты.

ОСНОВНОЕ ПРАВИЛО

Выбирать блюда, ориентирясь на то, чего хочет организм: рыбу, мясо или листик салата.



В сладком себе не отказываю

ТАТЬЯНА БУЛАНОВА

Главное, чтобы пища не была жирной и тяжелой. Что касается сладостей, то в последнее время я перешла на продукты с заменителем сахара. Они, конечно, тоже калорийные, но меньше. На десерт могу позволить себе мороженое с орехами, слоеное или песочное пирожное... Я считаю, что еда должна не только быть вкусной, но и способствовать поддержанию стройности. Основное правило – меньше есть. Особенно надо стараться не перегружать свой желудок после 17–18 часов.

ОСНОВНОЕ ПРАВИЛО

Стараться снизить калорийность продуктов, использовать заменители сахара.





Без хлеба никуда

ОЛЬГА ДРОЗДОВА

Я веду абсолютно здоровый образ жизни (*смеется*) – в том смысле, что могу позволить себе и выпить кофе, и съесть целую тарелку картошки. Пока ни в чем себе не отказываю. Придет время – сяду на диету. Я могу объесться, а потом два дня терзаться муками совести, стараясь ничего не есть. Я не люблю ни овощей, ни фруктов. Мне нравится, когда на тарелке все лежит отдельно, ни с чем не смешано. Обожаю русскую кухню: борщ, картошку. Очень люблю хлеб, без него не могу есть даже макароны.

ОСНОВНОЕ ПРАВИЛО

Не объедаться. Если же такое случилось, то устроить разгрузочный день.



От пирожных не полнею

МАША ГОЛУБКИНА

Диет никаких не придерживаюсь, не извожу себя, ем всегда вволю, от души. Недавно меня пригласили в одно кафе, где я проглотила, наверное, пирожных пять или шесть подряд. Они были такие вкусные, что я не смогла остановиться. Вообще, могу позволить себе есть когда хочу, что хочу и сколько хочу. И главное, что хорошо: я при этом не полнею. Не знаю, может, дело тут в маленьких порциях, а может, у меня просто такая конституция.

ОСНОВНОЕ ПРАВИЛО

Ни в чем себе не отказывать, есть сколько хочется. Пусть на диетах сидят другие. 





Мария
ГЕРАСИМОВА,
врач-дермато-
косметолог

ТЕЛО

Лечите бородавки правильно

Теплые деньки – пора не только беззаботного отдыха, но и пристального внимания к своему здоровью:

в это время активизируется такое неприятное заболевание кожи, как

бородавки. Многим они кажутся безобидными, но это не так. Причиной их появления является вирус папилломы человека (ВПЧ). Бородавки очень заразны, и, чтобы предотвратить распространение инфекции, нужно немедленно начинать лечение. Наиболее эффективный способ удаления наростов – криотерапия (заморозка бородавки, проводимая врачом-дерматологом). С появлением аптечного средства «КриоФарма» стало возможно, используя проверенный врачебный метод, удалить бородавку самостоятельно и безопасно.



Максим
ЖУРАВЕЛЬ,
специалист
по массажам,
технологиям,
процедурам
по телу Института
медицинской
эстетики
«Валлекс М»

КРАСОТА

За стройностью... к профессионалу

Чтобы к лету выглядеть обольстительно, одних диет и фитнеса недостаточно. Избавиться от жира на проблемных зонах помогут профессиональные салонные процедуры. Их спектр весьма велик, но классическая

диада – обертывания бурными водорослями и грязями. Результат гарантирован. Начните с них, если такие

обертывания вам не противопоказаны, и лишь потом «подключайте» экзотику. Обязательно используйте средства термо- и бальнеотерапии, аппаратные методы. Чтобы добиться результата, посещайте процедуры 2–3 раза в неделю.

ДУША

Посмотрите на Пикассо



Галина
ТЕМЧИНА,
психолог-
консультант,
психодрама-
терапевт

Если вы обнаружили, что любимое летнее платье вам мало, вы остались недовольны своим телом и лишними килограммами, посетите выставку Пикассо. Там вы поймете: все женщины прекрасны. Мужчины оценивают дамскую фигуру по совсем другим критериям и не обращают внимания на полноту. Взгляните на себя в зеркало, рассматривая свое тело по частям, – может, проблема лишь в небольшом животике или галифе, из-за которых плохо сидит платье? Теперь вам будет понятно, что предпринять: снизить калорийность питания или начать больше двигаться. И вы наденете любимое платье – может, не в июне, а в июле. У вас достаточно времени для исправления ситуации. А чтобы поднять себе настроение, купите новое платье. ☺

фитнес



Таймер стройности

Чтобы от лишних килограммов не осталось и следа, достаточно каждый день тратить на себя чуть больше получаса

Установите таймер на 40 минут и в течение этого времени делайте зарядку. Согласно исследованиям питтсбургского университета, пышечки, которые ежедневно потели по 40 минут, вскоре худели. А чтобы и дальше поддерживать себя в форме, им было достаточно сжигать всего 1835 ккал в неделю – столько тратит организм на ежедневные 40-минутные прогулки быстрым шагом.

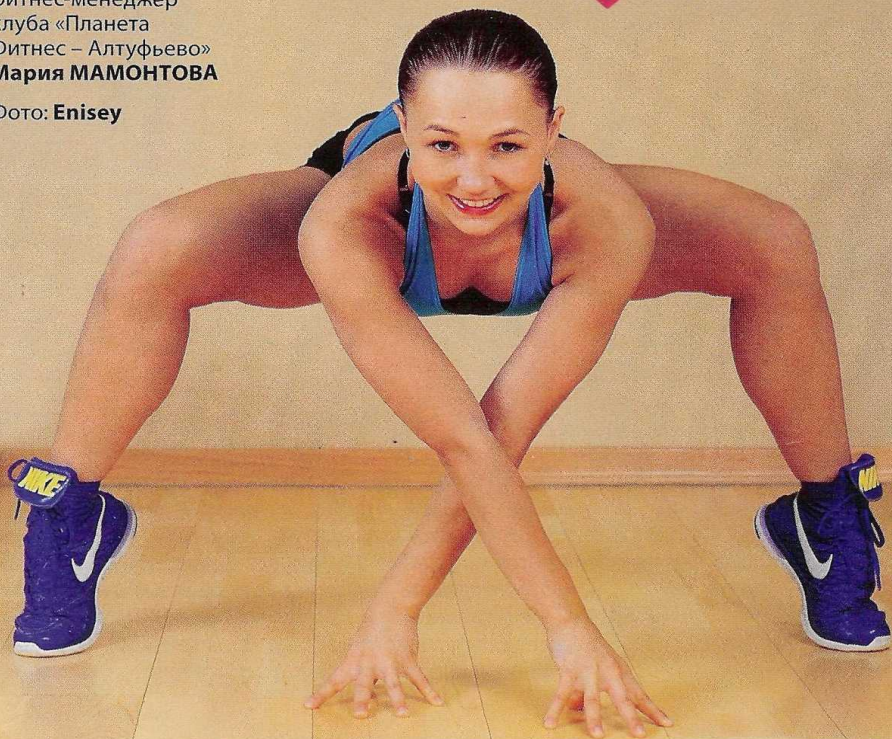
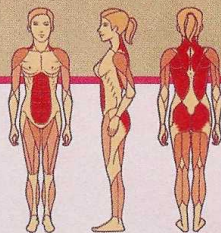
ФОРМУЛА стройности

Комплекс упражнений
показывает
мастер спорта
международного
класса, абсолютная
чемпионка мира по
спортивной аэробике,
фитнес-менеджер
клуба «Планета
Фитнес – Алтуфьево»
Мария МАМОНТОВА

Фото: **Enisey**

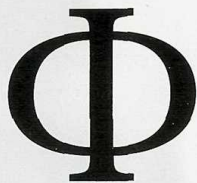
ЧТО ТРЕНИРУЕМ?

**ВСЕ КРУПНЫЕ И МЕЛКИЕ
МЫШЦЫ ТЕЛА**





КОМПЛЕКС ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПОМОГАЕТ В СЖАТЫЕ СРОКИ ОБРЕСТИ ИДЕАЛЬНЫЕ ФОРМЫ И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЦЕЛЛЮЛИТА



функциональная тренировка – новейшая разработка фитнес-тренеров, которая помогает за корот-

кое время значительно уменьшить объемы и улучшить рельеф тела.

Интересно, но вначале подобные комплексы разрабатывались совсем с другой целью. Фитнес-тренеры обратили внимание, что люди с хорошо накачанным телом часто оказываются не приспособленными к реальной жизни: после попытки удержать равновесие (например, когда резко дернулся автобус) натренированные мышцы спортсменов несколько дней отзываются болью. Как выяснилось, такая реакция организма вполне предсказуема: силовые тренировки задействуют ограниченное количество мышц, делая основной упор на крупные; при этом «правильные» изолированные движения весьма далеки от тех, какие мы совершаем обычно.

В результате был создан комплекс, где силовые тренировки дополнялись движениями, похожими на те, которые люди делают ежедневно. Он получил название Functional Training – функци-

ональная тренировка. Эффективность комплекса поразила: в каждом упражнении прорабатываются все мышцы тела – и крупные, и мелкие, – поэтому расход энергии вырос в несколько раз и калорий стало сжигаться значительно больше. В итоге жировая прослойка, в том числе и пресловутый целлюлит, начали таять на глазах.

Начинающие смогут добиться видимых результатов через два-три месяца (при условии двух-трех тренировок в неделю), а те, кто занимается не первый год, ощутят эффект уже через месяц.

ВНИМАНИЕ!

1 НАЧИНАЙТЕ комплекс с разминки. Следите, чтобы упражнения в основной части шли от сложных и многосоставных к простым: начинайте с приседаний и выпадов с перехватыванием мяча и заканчивайте упражнениями на пресс.

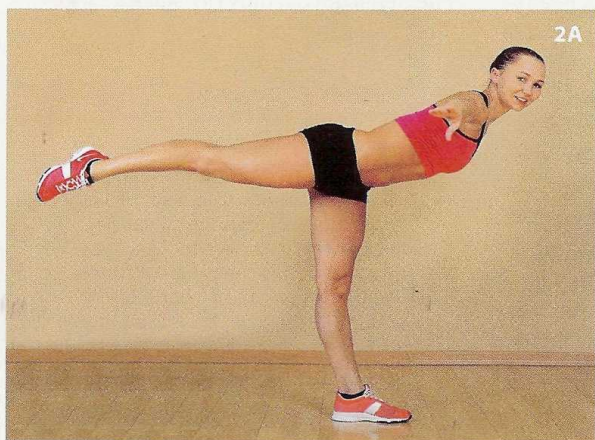
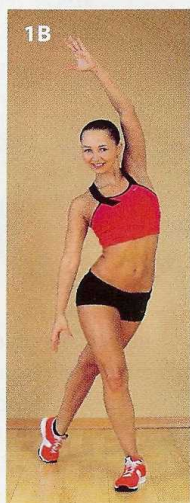
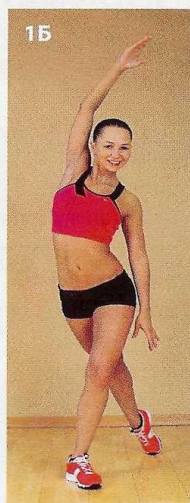
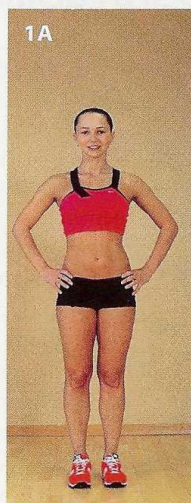
2 ЗАВЕРШАЙТЕ тренировку растяжками: сядьте на пятки и потянитесь руками вперед, растяните мышцы груди и рук, соединив руки за спиной в замок.



Комплекс упражнений

1 СКРЕСТНЫЙ ШАГ

И. П. – руки на бедрах, ноги на ширине плеч (**1А**). Сделайте шаг левой ногой вперед, поставив ступню так, чтобы носок смотрел в сторону. Перенесите вес тела на левую ногу. Правая нога опирается на носок. Одновременно поднимите над головой выпрямленную правую руку (**1Б**). Теперь шагните вперед правой ногой и повторите упражнение с другой стороны (**1В**). Выполните дорожку из 30 шагов.

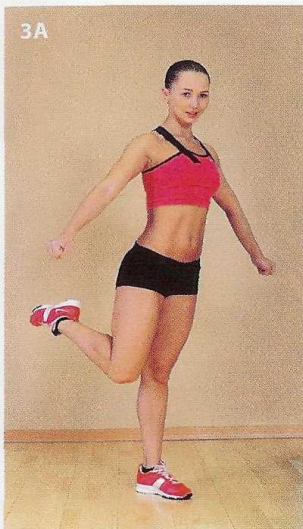


2 «ЛАСТОЧКА»

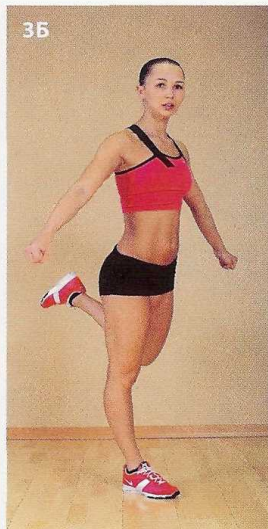
И. П. как в первом упражнении. Шагните вперед левой ногой. Прямую правую отведите назад, носок вытянут. Корпус наклоните вперед, чуть прогнувшись в пояснице. Пресс подтянут. Прямые руки разведите в стороны. Задержитесь в этой позе на 3 секунды (**2А**). Сделайте шаг вперед правой ногой и отведите назад левую ногу. Снова примите положение «ласточки». Выполните дорожку из 30 «ласточек». Чтобы усложнить упражнение, сильнее наклоните корпус.

ВЫПОЛНЯЯ ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ, СЛЕДИТЕ ЗА ДЫХАНИЕМ: НЕ ЗАДЕРЖИВАЙТЕ ЕГО. ДЫШИТЕ СПОКОЙНО: ВДЫХАЙТЕ ЧЕРЕЗ НОС, ВЫДЫХАЙТЕ ЧЕРЕЗ РОТ.

3А



3Б



3 ЗАХЛЕСТ

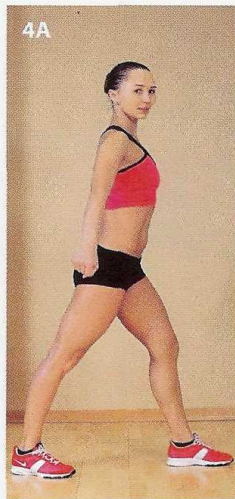
И. п. – руки отведены в стороны, пальцы сжаты в кулаки. Сделайте шаг вперед левой ногой, перенесите на нее вес тела. Правую ногу согните и попытайтесь пяткой коснуться ягодицы (**3А**). Перескочите с одной ноги на другую: теперь правая должна стоять на полу, а левую нужно согнуть (**3Б**). Следите за тем, чтобы колено согнутой ноги смотрело в пол. Выполняйте пробежку с захлестами в течение 1 минуты.

4 ЗАХВАТ НОГИ ПЕРЕД СОБОЙ

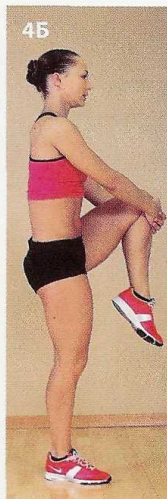
Шагните левой

ногой вперед (**4А**). Затем согните ее в колене и обхватите руками (**4Б**). Притяните колено к груди, одновременно приподнявшись на носок правой ноги (**4В**). Левую ногу опустите, сделав шаг вперед. Перенесите на нее вес тела. Теперь согните в колене правую ногу и притяните ее к груди. Следите, чтобы спина оставалась прямой, не округлялась: когда подтягиваете колено, немного прогибайтесь в пояснице и отклоняйтесь назад. Выполните дорожку из 30 шагов-захватов.

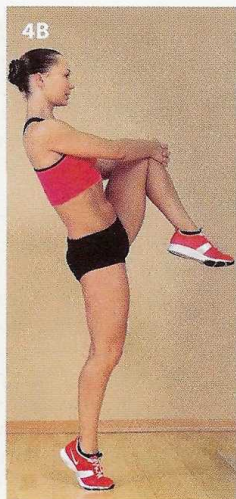
4А



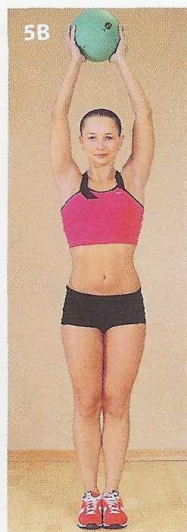
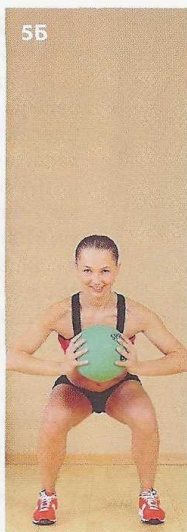
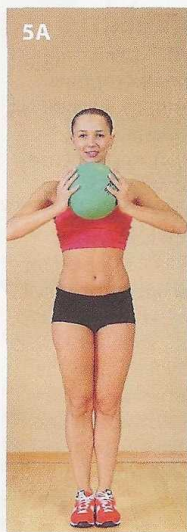
4Б



4В

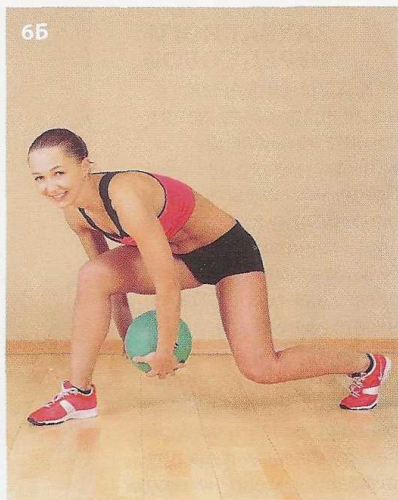


ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ВСЕХ УПРАЖНЕНИЙ СЛЕДИТЕ ЗА ПРЕССОМ: ОН ДОЛЖЕН БЫТЬ НАПРЯЖЕН. ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО НА ВАС НАДЕТ ТУГО ЗАСТЕГНУТЫЙ КОРСЕТ.



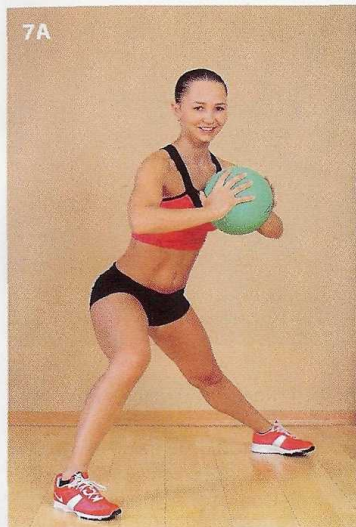
5 ПРИСЕДАНИЯ С МЯЧОМ
И. П. – ноги вместе, согнутые в локтях руки держат мяч перед грудью (**5А**). Сделайте шаг в сторону, чтобы ноги оказались на ширине плеч: носки смотрят вперед, стопы параллельны. Плечи опущены, как будто на них положили по яблоку. Присядьте так, чтобы бедра стали параллельны полу (**5Б**). Вернитесь в **И. П.** и поднимите мяч над головой (**5В**). Повторите упражнение, шагнув в другую сторону. Выполните 16 повторов.

6 ВЫПАД
И. П. – стоя, ноги вместе, спина прямая, лопатки сведены, руки на уровне груди держат мяч (**6А**). Широко шагните вперед правой ногой и опуститесь вниз, согнув колени так, чтобы правое было точно над лодыжкой (правое бедро параллельно полу), а левое смотрело в пол. Носки обеих ног повернуты вперед. Задержитесь в этом положении и под бедром передайте мяч из левой руки в правую (**6Б**). Вернитесь в **И. П.** и сразу сделайте выпад левой ногой. Чередую ноги, выполните 8–10 выпадов.

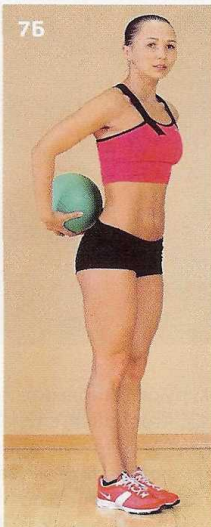


ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ВЫБИРАЙТЕ МЕДИЦИНСКИЕ (УТЯЖЕЛЕННЫЕ) МЯЧИ В СООТВЕТСТВИИ СО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ: НАЧИНАЮЩИМ ПОДОЙДЕТ МЯЧ ВЕСОМ 1 КГ.

7А



7Б



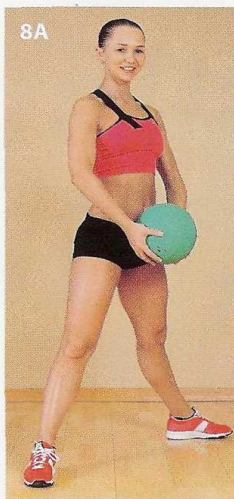
7 ЛАТЕРАЛЬНЫЙ ВЫПАД

И. П. как в предыдущем упражнении. Сгибая правую ногу, как можно шире шагните в сторону. Левую прямую ногу оставьте на месте так, как если бы она была приклеена. Вес тела перенесите на правую ногу (**7А**). Вернитесь в **И. П.** и переложите мяч за спиной из одной руки в другую. Следите, чтобы плечи все время были опущены (**7Б**). Повторите выпад для левой ноги. Выполните упражнение по 8–10 раз для каждой ноги.

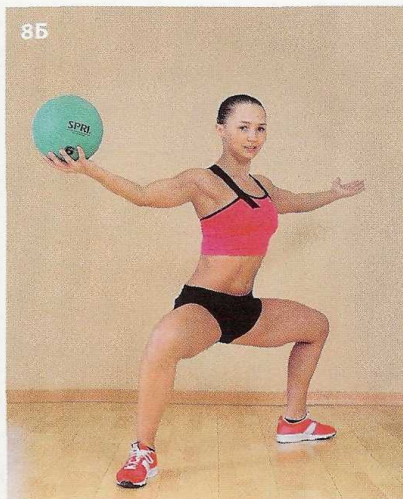
8 ПРИСЕДАНИЯ С МЯЧОМ

И. П. – спина прямая, лопатки сведены, ноги шире плеч, носки смотрят в стороны. Мяч держите перед собой на уровне таза (**8А**). Перенесите вес тела на пятки и выполните глубокое приседание. Обратите внимание, что таз не отводится назад. В крайней точке движения бедра должны быть параллельны полу. Разведите руки в стороны, оставив мяч в правой, затем передайте его над головой в левую руку (**8Б**). Вернитесь в **И. П.** Выполните 16 повторов, каждый раз меняя руки для передачи мяча.

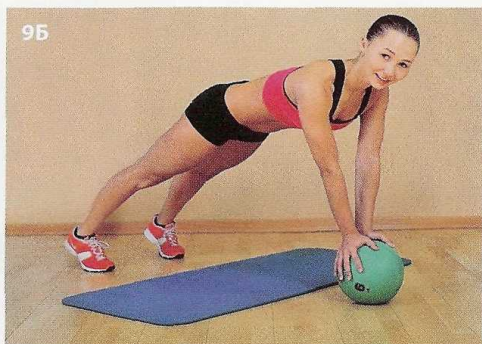
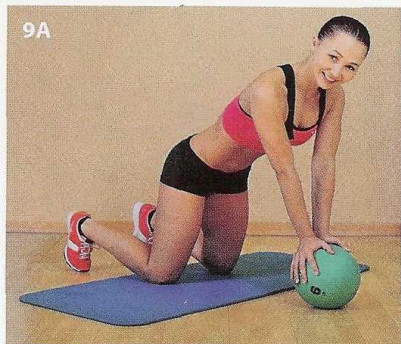
8А



8Б



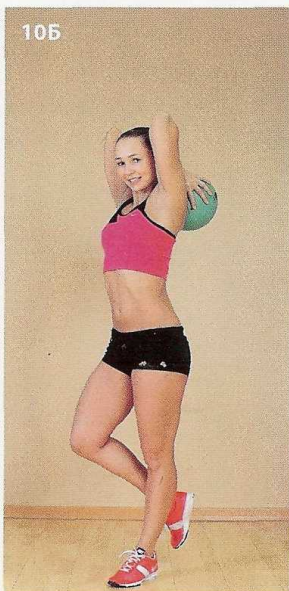
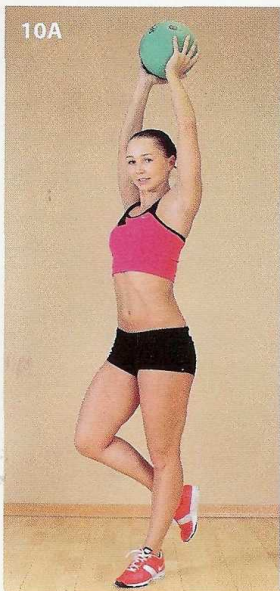
РАБОТАЯ С ОТЯГОЩЕНИЕМ, СЛЕДИТЕ, ЧТОБЫ ЛОКТИ БЫЛИ ВСЕГДА НЕМНОГО СОГНУТЫ, НИКОГДА НЕ ВЫПРЯМЛЯЛИСЬ ДО КОНЦА: ЭТО УБЕРЕЖЕТ РУКИ ОТ ТРАВМ.



9 «ПЛАНКА»
И. П. – стоя на четвереньках, колени на ширине плеч, прямые руки опираются на мяч (9А). Вес тела перенесен

на руки. Выпрямите ноги так, чтобы шея, спина и таз образовали прямую линию. Следите за тем, чтобы пресс был постоянно напряжен, а спина

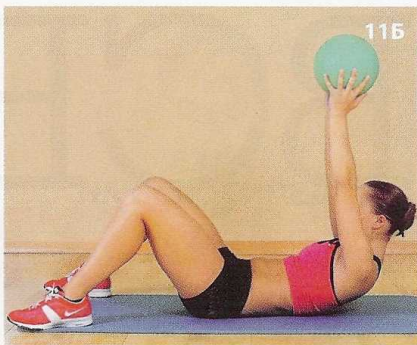
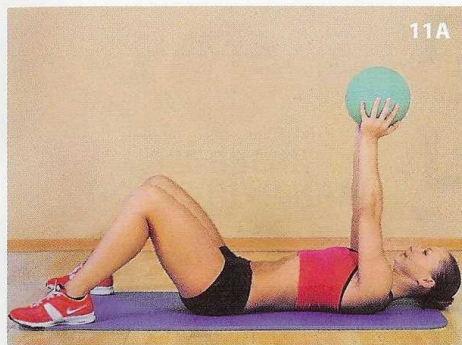
не прогибалась в пояснице. Задержитесь в этой позе на 30 секунд (9Б). Вернитесь в И. П. Повторите упражнение 16 раз.



10 УПРАЖНЕНИЕ НА ТРИЦЕПС (СТОЯ НА ОДНОЙ НОГЕ)

И. П. – стоя на левой ноге, правая немного согнута и не касается пола. Утяжеленный мяч поднят над головой (10А). Удерживая равновесие, согните руки и коснитесь мячом лопаток. Локти должны смотреть вверх (10Б). Выпрямите руки. Повторите упражнение, не меняя ноги, 12 раз. Затем смените ногу.

В ЭТОМ УПРАЖНЕНИИ МЫШЦЫ КОРПУСА РАБОТАЮТ КАК СТАБИЛИЗАТОРЫ ТЕЛА.

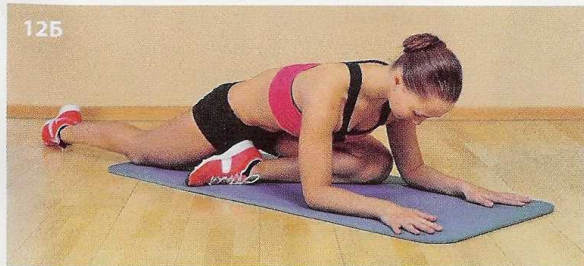
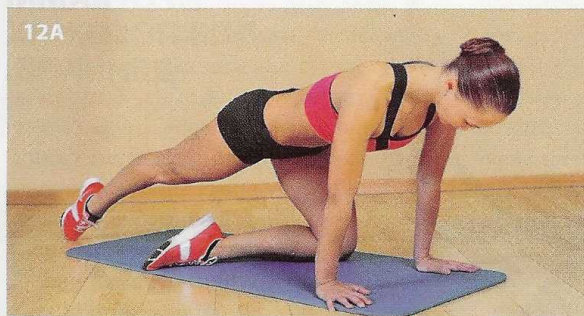


11 ПОДЪЕМ-СКРУЧИВАНИЕ

И. П. – лежа на коврик, ноги шире плеч, мяч над грудью в выпрямленных

руках (**11А**). Потянитесь мячом и макушкой головы вверх, отрывая лопатки от коврика (**11Б**). Следите, чтобы спина была чуть округлена, поясницу

вдавливайте в коврик. Поднимайте верхнюю часть туловища за счет сокращения мышц пресса. Повторите упражнение 10 раз.



12 РАСТЯЖЕНИЕ ЯГОДИЧНОЙ ОТВОДЯЩЕЙ МЫШЦЫ БЕДРА

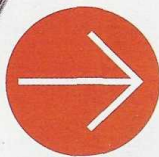
И. П. – обопритесь на прямые руки. Правую ногу вытяните назад и поставьте на носок. Левую согните в колене так, чтобы ступня оказалась под коленом правой ноги (**12А**). Согните руки в локтях и, двигаясь назад, опуститесь на пол (**12Б**). Оставайтесь в позе 1–2 минуты.

ОПУСКАЙТЕСЬ МЕДЛЕННО, ЧТОБЫ ПОЧУВСТВОВАТЬ, КАК МЫШЦА РАСТЯГИВАЕТСЯ. 65

ВСЕ НА УЛИЦУ!

Текст: **Анна ДЮЖЕВА**
Консультант: **Дмитрий ШЕПТУХОВ**,
менеджер фитнес-программ клубов
«СитиФитнес» и OrangeFitness

10 ЭФФЕКТИВНЫХ ЖИРОСЖИГАЮЩИХ ПРОГРАММ ДЛЯ ПОГОЖИХ ДЕНЬКОВ.



Еще древнегреческий врач Гиппократ говорил о целебной силе физических упражнений на открытом воздухе. Современные ученые ничуть не сомневаются в словах мудреца и уверяют, что свежий воздух к тому же ускоряет обмен веществ. Согласно исследованиям калифорнийских медиков, кислород способствует процессам расщепления жира и выведения шлаков из организма. Так что смело выбирайте тренировку для улицы по вкусу из нашего фитнес-дайджеста!



1

БЕГ ВВЕРХ ПО СТУПЕНЬКАМ

Сжигаем **800** ккал/ч

Прорабатываются ягодичные мышцы, мышцы задней поверхности бедра, четырехглавые мышцы бедра

Ступеньки в жилом доме или офисе, эскалатор в метро – отличный тренажер, который всегда под рукой. Начинайте тренировку с медленных подъемов и спусков, постепенно увеличивая скорость. Через пару дней добавьте нагрузку на руки – используйте нетяжелые гантели или сумки с продуктами. Ученые из Великобритании доказали, что такая аэробно-силовая нагрузка повышает выносливость сердца и укрепляет кости.



2

ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ

Сжигаем **330** ккал/ч

Прорабатываются ягодичные мышцы, мышцы задней поверхности бедра, четырехглавые мышцы бедра

У езды на велосипеде множество преимуществ: она повышает иммунитет, снимает стресс, укрепляет нервы, а также служит отличной профилактикой варикозного расширения вен. Чтобы повысить эффективность тренировок, чередуйте езду по ровной дороге и по пересеченной местности, меняйте скорость передвижения. И помните о противопоказаниях: велосипед запрещен при наличии тяжелых хронических заболеваний и малокровии.



3

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ

Сжигаем **500** ккал/ч

Прорабатываются икроножные
мышцы, четырехглавые
мышцы бедра

Скипинг (прыжки через скакалку) развивает гибкость, чувство равновесия, координацию движений, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Во время прыжков ноги должны быть вместе, спина прямая, локти прижаты к телу. Кстати, по скипингу проводятся соревнования: мировой рекорд принадлежит мужчине, который за одну минуту прыгнул 318 раз. Теперь у вас есть целый месяц на то, чтобы исправить эту несправедливость!



4

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Сжигаем **360** ккал/ч

Прорабатываются мышцы верхнего
плечевого пояса, мышцы брюшного
пресса, крупные мышцы ног

Партия в пинг-понг – отличный способ сжечь калории, развить полезные для жизни качества – ловкость, глазомер, реакцию, быстроту мышления, – а заодно получить массу положительных эмоций. Даже если вы в первый раз встали к столу, уже через пару сетов вы заметите, как пресс становится более выразительным, грудь – упругой, а руки – сильными и крепкими. Больше двигайтесь, меньше отдыхайте между подачами, и результат не заставит себя ждать!



5

ВОЛЕЙБОЛ

Сжигаем **450** ккал/ч

Прорабатываются мышцы верхнего плечевого пояса, мышцы брюшного пресса, крупные мышцы ног

Если сложные силовые и аэробные тренировки не для вас, попробуйте волейбол. Этот командный вид спорта поднимает общий тонус организма. Максимально проработать мышцы ног поможет игра на песке – только не забудьте надеть очки, чтобы защитить глаза. Водная разновидность заставит трудиться все мышцы, и жир просто начнет плавиться. Чтобы избежать травм, перед игрой выполните разминку: сделайте несколько приседаний с выпадами, потяните руки и спину.



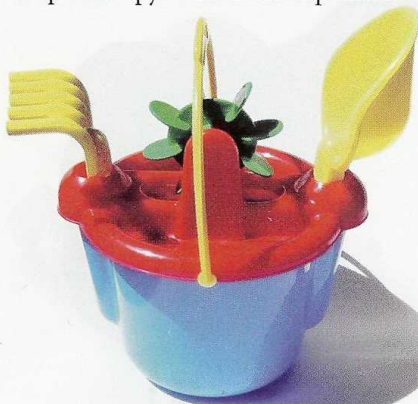
6

ИГРА С ДЕТЬМИ

Сжигаем **180** ккал/ч

Прорабатываются все крупные мышцы тела

Совместите приятное с полезным в компании своего малыша на детской площадке. Забудьте о других мамочках, стоящих около песочницы, – с ними можно будет поболтать потом, после интенсивной тренировки. Бегайте, прыгайте, играйте в футбол или салки, катайте любимое чадо на качелях-каруселях. Вместе с ребенком штурмуйте горки, лагайте наперегонки по лестницам. В конце концов, если ребенок еще не очень тяжелый, покрутите его. Малыш будет счастлив, а вы незаметно потеряете пару лишних килограммов.



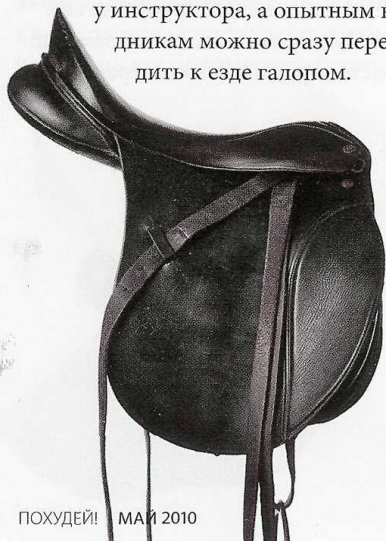
7

ВЕРХОВАЯ ЕЗДА

Сжигаем **360** ккал/ч

Прорабатываются приводящие и четырехглавые мышцы бедра, мышцы, разгибающие позвоночник, мышцы брюшного пресса

О невероятной пользе и действенных результатах иппотерапии написано немало: занятия конным спортом улучшают осанку, способствуют нормальной работе сердца и оказывают положительное воздействие при нервных заболеваниях. Об этом говорил еще «отец медицины» Гиппократ. Новичкам стоит взять несколько уроков у инструктора, а опытным наездникам можно сразу переходить к езде галопом.



8

БАДМИНТОН

Сжигаем **300** ккал/ч

Прорабатываются мышцы верхнего плечевого пояса и брюшного пресса, крупные мышцы ног

Американские ученые пришли к выводу, что бадминтон – один из эффективнейших видов спорта для поддержания идеальной фигуры. Эта подвижная игра развивает ловкость, координацию движений и реакцию. По утверждению ученых, за 45 минут матча игрок разворачивается на 90 градусов не менее 300 раз, а многочисленные броски и наклоны заставляют работать все основные группы мышц. Главное, чтобы не было сильного ветра, иначе бадминтон превратится в бег.



9

ШОПИНГ

Сжигаем **200** ккал/ч

Прорабатываются мышцы ног, рук и плечевого пояса, а также мышцы пальцев, сжимающих кредитную карту

Трудно найти для женщины занятие более приятное, чем многочасовая ходьба по магазинам в поисках симпатичного платья или модных туфелек, которые просто необходимы этим летом! Оказывается, эндорфины, вырабатывающиеся в организме во время посещения бутиков, ускоряют метаболизм, а значит, способствуют более быстрому сжиганию калорий. А это еще один веский повод отправиться на шопинг – и взять с собой подружку!



10

РОЛИКИ

Сжигаем **260** ккал/ч

Прорабатываются ягодичные мышцы, отводящие, приводящие и четырехглавые мышцы бедра

Если зимой вам так и не удалось выполнить гранд плие на коньках, можно восполнить этот пробел сейчас. Смело вставайте на ролики! Когда освоите спокойную езду, переходите к изучению несложных трюков типа «восьмерки». Помните о защите (шлеме, наколенниках, налокотниках) и правильной стойке: корпус чуть вперед, ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях, одна нога немного впереди другой. Поймайте равновесие – и полный вперед! 65



**КТО БЫ МОГ ПОДУМАТЬ,
ЧТО ЕКАТЕРИНА УВЛЕЧЕТСЯ
ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ:
НАРАВНЕ С СЫНОМ БУДЕТ
ХОДИТЬ В ТРЕНАЖЕРНЫЙ
ЗАЛ, ПОДНИМАТЬ ШТАНГУ.
И ВСЕ РАДИ ТОГО, ЧТОБЫ
ВЕРНУТЬ СТРОЙНОСТЬ.**



В погоне ЗА ИДЕАЛОМ

За компанию

В первый раз я поправилась после родов. Но, взяв себя в руки, быстро победила лишний вес. Потом было второе замужество. Спокойная жизнь, желание накормить любимого пирожками сделали свое черное дело. Незаметно для себя я стала разрастаться вширь. Тем временем мой сын уже достиг школьного возраста. Перед тем как отдать ребенка в первый класс, нужно было пройти диспансеризацию. Мы редко

🕒 **ВОЗРАСТ**

37 лет

↑ **РОСТ**

156 см

⚖ **ВЕС**

РАНЬШЕ **61** кг / СЕЙЧАС **54** кг

**ОБЪЕМЫ
СЕЙЧАС**

грудь – 89 см
талия – 66 см
бедер – 90 см

обращались к врачам, поэтому при обследовании узнали много нового о здоровье сына. В частности, медики поставили ему диагноз «сколиоз» и рекомендовали заниматься спортом.

Я отвела сына в тренажерный зал. А чтобы похудеть, решила заниматься с ним за компанию. Мы попали на тренировку к бывшему учителю физкультуры Сергею Викторовичу Юдину, он когда-то готовил юниоров для олимпийского резерва по тяжелой атлетике. Под его

ЗА ИСТОРИЮ МЕСЯЦА – ПОДАРОК! Екатерина из Москвы получает в подарок натуральное средство для снижения веса XL>S DUO SLIM & SHAPE лаборатории «Омега Фарма» (Бельгия), которое способствует уменьшению объемов проблемных зон – бедер и ягодиц.

Свидетельство о государственной регистрации № 77.99.11.3.Y.9528.10.09 от 12.10.2009.



обаяние подпадали все, кто ходил в зал, в том числе и я. Приступив к тренировкам, я заболела (в хорошем смысле этого слова) тяжелой атлетикой. Благодаря регулярным занятиям лишний вес ушел, вместо жира я обросла мышцами, вернулось и здоровье. За эти годы я ни разу не брала больничный. Когда езжу в отпуск или командировку, чувствую, что мне не хватает моего «железа».

В пылу азарта

У меня есть друг, который начал заниматься фитнесом. Я постоянно спорю с ним по поводу тренировок, пытаюсь давать ему советы. Как-то он мне сказал: «Если ты такая знающая, то почему не выглядишь как чемпионка по бодибилдингу?» Я ответила, что, если захочу, запросто буду как они.

Эти слова настолько задели меня за живое, что помимо тренажерного зала я стала посещать фитнес-клуб, где

бегала на дорожке по 40 минут. И вот результат: за год я сбросила 7 кг. До идеала не хватает совсем немного – скинуть еще 4 кг.

Мой тренер – мой союзник, он составил для меня диету и расписание тренировок. К лету я точно добьюсь своего.

ФОРМУЛА УСПЕХА

МОЕ ПИТАНИЕ

► **Сбалансированный рацион.** Поскольку я тренируюсь с большими весами, мне необходимо питание, в котором будет 108 г белка, 162 г углеводов и 54 г жиров в день. По утрам я ем овсяные хлопья с молоком и яйца, в обед – отварное мясо и овощи, на ужин – рыбу с овощами. Планирую устраивать разгрузочные дни.

МОЙ ФИТНЕС

► **Прежде всего это силовые тренировки** три раза в неделю после работы. Кроме того, по субботам и воскресеньям я на 40 минут прихожу в фитнес-клуб, чтобы позаниматься в кардиоzone. 65

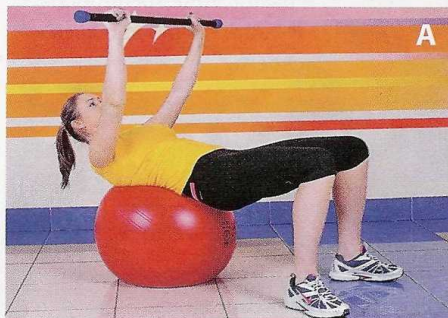
стало
54 кг



ВЫ ПОХУДЕЛИ? Расскажите, как вам это удалось. Вы получите подарок, а ваша история и фото появятся в журнале! Письма и фото «до» и «после» направляйте по адресу: 127282, Москва, Чермянский проезд, д. 7, стр. 1, ИД «Креатив Медиа» или getslim@creativemedia.ru.

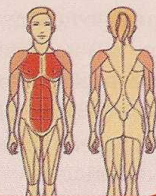
Жим боди-бара лежа на фитболе

Показывает тренер тренажерного зала фитнес-клуба «Физкульт в Митино» **Оксана ЗАБАЛУЕВА**



Жим на фитболе – отличное упражнение для груди: укрепив мышцы грудной клетки, вы сможете приподнять бюст и улучшить его форму. В фитнес-зале для этого упражнения используйте боди-бар, дома берите гантели. Вначале выбирайте отягощение весом 2,5–3 кг. Выполняйте упражнение по 2–3 подхода по 15–20 повторов в каждом. Отдых между подходами не более 1 минуты. Если выполнять упражнение легко, увеличьте вес.

ЧТО ТРЕНИРУЕМ?
МЫШЦЫ ГРУДИ, ПЛЕЧ, ТРИЦЕПСЫ И ПРЕСС



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: ЛОКТИ НЕ КАСАЮТСЯ МЯЧА. В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ ДВИЖЕНИЯ БУДЕТ ВЫПОЛНЯТЬСЯ ЗА СЧЕТ МЫШЦ ПЛЕЧ, А НЕ ГРУДИ.

Для красивой груди

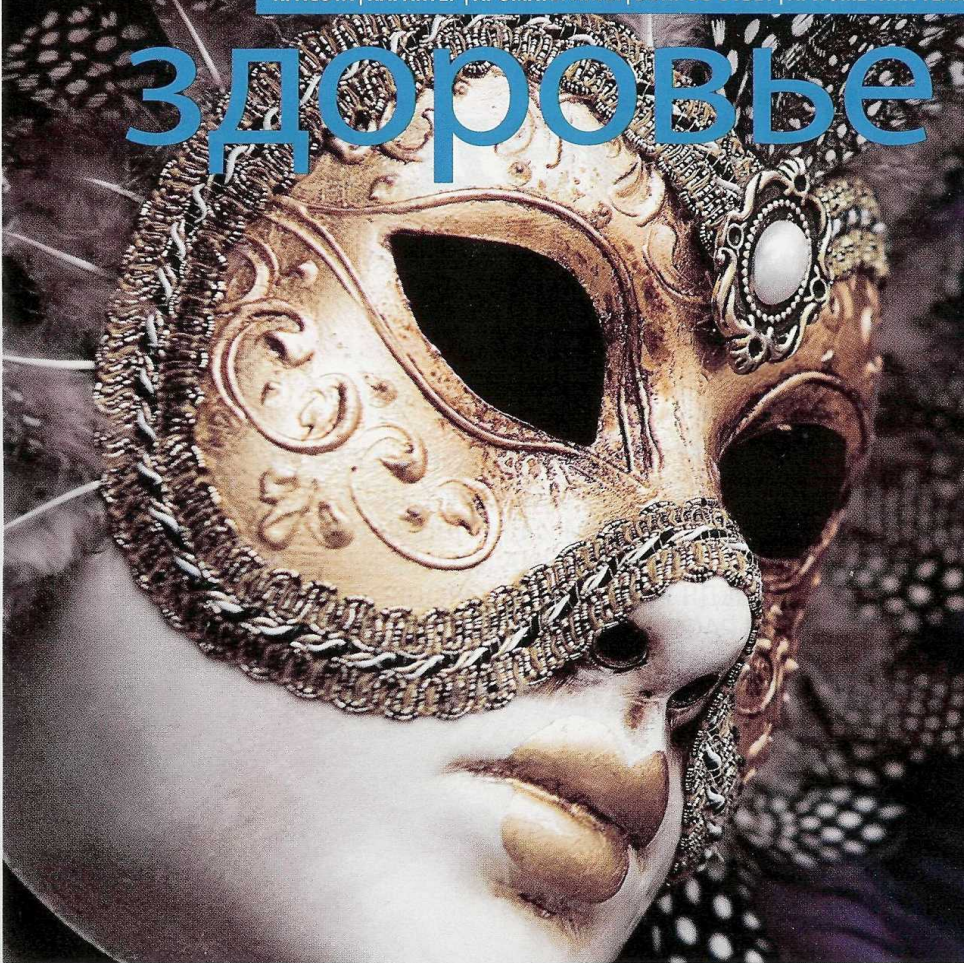
А Лягте на фитбол спиной. Ноги на ширине плеч, колени над лодыжками. Спина прямая, пресс

напряжен. Возьмите боди-бар прямым хватом (ладонями от себя) чуть шире плеч, руки выпрямите.

Б На вдохе, медленно сгибая локти, опустите боди-бар к груди: следите, чтобы он все время был

параллелен полу, а гриф находился над серединой груди. На выдохе так же медленно вернитесь в И. П. **65**

здоровье



Полнящий депрессняк

Разбитость, измотанность, потеря интереса к жизни для каждого второго оборачиваются прибавкой в весе

В ожирении половины американцев и европейцев виновата депрессия. К такому выводу пришли в Нидерландах. Подавленное настроение может свидетельствовать о проблемах с эндокринной системой, вызывать переедание. Также ожирение – побочный эффект некоторых антидепрессантов. Поэтому ученые призывают психиатров следить не только за эмоциями пациентов, но и за их весом.

Лебединая ШЕЯ

Текст: Алексей ФОШКИН

ВТОРОЙ ПОДБОРОДОК – СОМНИТЕЛЬНОЕ ДОСТОИНСТВО: ОН СТАРИТ, ДЕЛАЯ ЛИЦО ВИЗУАЛЬНО БОЛЕЕ ТЯЖЕЛЫМ И РАСПЛЫВШИМСЯ. О ТОМ, КАК ЗА ОДИН-ДВА МЕСЯЦА ПРИВЕСТИ ШЕЮ В ПОРЯДОК, СВЕДЯ ЧИСЛО ПОДБОРОДКОВ К МИНИМУМУ, НАМ РАССКАЗАЛА КОСМЕТОЛОГ НАНА РОСНАДЗЕ. ЕЕ ПРОГРАММА СОСТОИТ ВСЕГО ИЗ ТРЕХ ШАГОВ.



Шаг № 1 Упражнения

Второй подбородок образуется от лишнего веса. Но он может остаться и после похудения: там, где он появляется, мышцы практически не работают и жир уходит крайне неохотно. Комплекс, приведенный ниже, исправит это упущение. Однако, чтобы упражнения были максимально эффективными, выполнять их требуется минимум 3 раза в день по 5–7 минут.

УПРАЖНЕНИЕ № 1 Исходное положение (И. П.): держим осанку, голова смотрит прямо. Отклоните голову максимально назад, напрягая шею, потом поверните право и зафиксируйте на 2 секун-

ды. Вернитесь в И. П., задержитесь на 1–2 секунды, а затем сделайте аналогичный поворот влево. Повторите по 10 раз в каждую сторону. Не выполняйте упражнение без остановок между поворотами: это вредно.

УПРАЖНЕНИЕ № 2 И. П. как в предыдущем упражнении. Нижней губой закройте верхнюю. Голову отклоните максимально назад, напрягая шею, нижнюю губу все время тяните вверх, к носу. Задержитесь в крайней точке на 10–15 секунд. После медленно вернитесь в исходное положение. Повторите 5–7 раз.



1. Восстанавливающий возрастной уход (после 40), повышающий упругость кожи, Liftactiv CxP, **Vichy**.
2. Реструктурирующий уход против морщин с SPF 15, повышающий упругость кожи, Liftactiv CxP UV, **Vichy**.
3. Дневной увлажняющий крем, подтягивающий и повышающий упругость кожи, CompleteLift, **RoC**.
4. Подтягивающий крем для шеи Coherence Cou, **Lierac**.
5. Укрепляющий крем Cell Shock, **Swiss Line**.
6. Сыворотка для лица и шеи, разглаживающая морщины, Stemulift Serum, **Adonia**.
7. Увлажняющий крем, питающий и сохраняющий уровень влаги в течение дня, Hydra+, **RoC**.

Шаг № 2 Уход

Когда мы убираем второй подбородок, важно не только «сжигать» излишки жира, но и подтягивать кожу шеи. Обеспечить это может качественный уход.

Кожа шеи очень нежная, тут практически нет сальных желез. Ее естественная защита (гидролипидная пленка) крайне слаба, а значит, кожа нуждается в ежедневном питании и увлажнении. Все средства, которые вы используете для лица, нужно доводить до середины зоны декольте. На шею косметика наносится следующим образом: двигайтесь от груди вверх до подбородка, в подчелюстной области

питающие и увлажняющие средства ухода надо «вбивать» легкими хлопками. Быстрее ликвидировать второй подбородок помогут специальный компресс и маска.

КОМПРЕСС Делается один раз в три дня. Смочите полотенце в теплом молоке, сверните его и положите на зону второго подбородка. Держите компресс 15–20 минут.

МАСКА Перед принятием ванны нанесите на шею толстый слой подтягивающего крема и закройте его теплым влажным полотенцем. После ванны снимите остатки крема. Желательно повторять эту процедуру ежедневно.

Как правильно

ВЫБРАТЬ ПОДУШКУ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ВТОРОГО ПОДБОРОДКА?

Андрей ПОЛИРОВ, к. м. н.,
доцент кафедры хирургии
и онкологии РУДН

Правильная подушка не должна вызывать дискомфорта после сна. По форме к идеалу близки ортопедические подушки

со специальным валиком в области шеи. Я бы не советовал использовать перьевые подушки: в них скапливается много аллергенов. Один из самых безопасных и комфортных

материалов – полиуретан. Этот наполнитель не вызывает аллергии, хорошо распределяется, создавая форму, повторяющую естественные очертания головы.

УХАЖИВАТЬ ЗА КОЖЕЙ ШЕИ ЛЕТОМ?

Фуад ФАРХАД, к. м. н.,
хирург многопрофильной
клиники «Союз»

Как пластический хирург, могу сказать, что за подтяжкой шеи раньше всех обращаются те, кто пренебрегает уходом за ней. Особенно

летом: в это время года женщины носят декольтированную одежду и шея постоянно открыта пагубному воздействию солнца. Солнце разрушает липиды – жиры, расположенные

внутри кожи, – что приводит к ее старению. Летом обязательно нужно использовать интенсивно увлажняющие кремы, а также косметику с высоким солнцезащитным фактором.

Шаг № 3 Массаж

Существуют специальные рефлексомассажеры для шеи. Независимо от того, как они выглядят, принцип работы у всех одинаков: стимуляция притока крови к области подбородка. Вместе с кровью кожа шеи получает необходимые питательные вещества, становится более упругой, в ней улучшаются обменные процессы, что способствует расщеплению жира.

Чтобы убрать второй подбородок, используйте массажер по 10–15 минут через день – не чаще. Перемещать рефлексомассажер в области второго подбородка можно только снизу вверх, от груди к голове.

Если прорабатывать шею в противоположном направлении, можно не только растянуть нежную кожу, но и вызвать отек. ⁶⁵



1. Крем от морщин Ультра-Лифтинг SPF 15, **Garnier**.
2. Восстанавливающий ночной крем против морщин Wrinkle Expert 3D, **Diademine**.
3. Суперукрепляющий дневной крем с эффектом загара Lift+, **Diademine**.
4. Дневной крем с антивозрастным эффектом и УФ-защитой SPF 15 beautycycle, **Amway**.
5. Подтягивающий крем для лица и шеи Revitalift, **L'Oréal Paris**.
6. Дневной крем-уход против морщин для упругости кожи Serum Vegetal 3, **Yves Rocher**.
7. Маска-лифтинг, мгновенно подтягивающая и укрепляющая кожу, Natur Age, **36,6**.
8. Роликовый лифтинг для лица и шеи Ультра-Лифтинг Про-Ксилан, **Garnier**.
9. Дневной крем, глубоко увлажняющий, восстанавливающий баланс влаги и продлевающий молодость, Aqua-Rhythm, **Oriflame**.



Эффект БУМЕРАНГА

Текст: Ирина КОВАЛЕВА

**Каждая вторая женщина, сидевшая на диете,
может поведать печальную историю,
как вернулись сброшенные килограммы**

Синдром рикошета, эффект йо-йо или бумеранга – так диетологи называют усиленный набор веса по окончании пищевых ограничений. Часто, сбросив пару килограммов, дамы решают отметить победу над жировыми отложениями, побаловав себя чем-нибудь запретным, – и прежний вес в мгновение ока оказывается снова на боках. Борьбу можно начинать сначала.

«Веточка сельдерея – 5 ккал, баночка йогурта – 70, кофе без сахара – еще 20. Да, и кусочек сыра с сухариком примерно на 40 ккал потянут...» Если за едой вы лихорадочно производите подобные подсчеты, то рискуете в ближайшее время испытать на себе эффект бумеранга. Под его влиянием складывается парадоксальная физиологическая ситуация: чем больше вы изводите себя диетами, тем активнее обрастаете лишними килограммами! Хотите знать, почему

так происходит? Да просто чем меньше вы едите, тем больше организм экономит, а когда наконец перестаете голодать – вас разносит как на дрожжах. Вот это, собственно, и есть рикошетный набор веса.

Дело в том, что обычно наше тело использует для своих нужд примерно половину энергетической ценности пищи. Допустим, вы употребили в течение дня 4000 ккал, а усвоили около 2000. Это вполне приличный результат! Автомобиль, например, расходует лишь треть бензина – остальное вылетает в выхлопную трубу. Если же перевести ваш собственный двигатель в режим строжайшей экономии, он повысит КПД до 100%.

Такая бережливость сохраняется и после отказа от пищевых ограничений. Вы перестали соблюдать диету, а экономный организм по-прежнему усваивает в 2–3 раза больше калорий, чем обычно. Стоит ли удивляться, что за быстрым похудением следует еще более стремительный набор веса?



АРМИЯ ТУЧНЫХ МАЛОЕЖЕК НАСТУПАЕТ

❶ **ЗАСТАВЛЯЮТ** запасать жир и делают людей толще, по мнению ученых, всевозможные чудо-диеты, быстродействующие сжигатели жира и препараты, подавляющие аппетит.

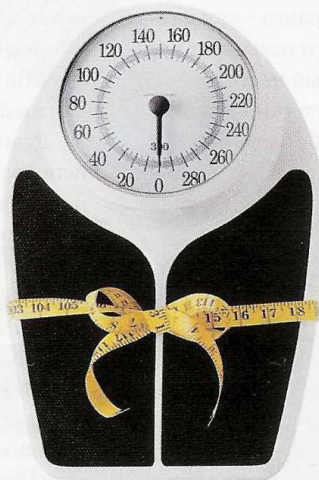
❷ **ЕСТЬ БОЛЬШЕ**, чтобы худеть. Эксперимент, проведенный немцами, показал: те, кто постоянно питается гиперкалорийно, худеют. Когда же они садятся на диету, то

начинают прямо-таки пухнуть с голоду.



ПРОГРАММА «АНТИРИКОШЕТ»

1 СМЕНИТЕ РАЦИОН
Типичная ошибка худеющих: вы начинаете принимать средство, уменьшающее усвоение жиров или углеводов, благодаря чему, даже не меняя рациона, можно уменьшить калорийность пищи как минимум на треть. Если при этом еще и ограничить поступление жиров и углеводов, фигура действительно начнет преобразовываться. Но многие рассуждают иначе: я приняла блокатор жира, значит, могу съесть лишний кусочек торта. В результате количество и калорийность пищи возрастают, а с ними и вес!



2 ДЕРЖИТЕ ВЕСЫ ПОД РУКОЙ

Взвешивайтесь каждый день! По наблюдениям французских и американских ученых, через три дня после появления в доме весов масса тела их хозяйки уменьшается в среднем на 475 г, а за год регулярных взвешиваний – на 15%. Отметим, что участницы этих исследований не придерживались никаких диет – они просто постоянно взвешивались и, увидев, что снова оказались в плюсе, немного изменяли свой рацион. При данном способе коррекции фигуры не отмечено ни одного рикошетного случая!

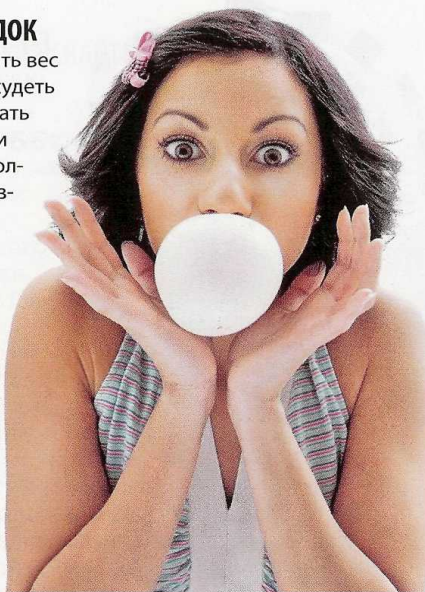
3 МЕДЛЕННО, НО ВЕРНО
Не пытайтесь сбросить как можно больше килограммов в короткие сроки: двух-трехдневные голодания, недельные экспресс-диеты не для тех, кто хочет навсегда распрощаться с жиром. Отсюда прямая дорога к эффекту бумеранга! При оптимальном режиме снижения веса за неделю расстаются в среднем с 400–500 г. В этом случае вероятность удержаться в «легком весе» значительно выше. Ведь в блиц-диетах основная потеря массы достигается за счет сокращения количества жидкости в организме, вследствие чего нарушаются обменные процессы.

4

НЕ РАСТЯГИВАЙТЕ ЖЕЛУДОК

Сайты для желающих сбросить вес забиты предложениями «похудеть без диет». Чтобы не испытывать чувства голода, нужно ввести в желудок нейтральный наполнитель вроде целлюлозы. Разбухая в животе, балластное вещество заполняет объем и дает иллюзию сытного обеда. Раньше этим свой-

ством пользовались те, кому есть было нечего. Например, японцы обманывали желудок, съедая кусочек клубня конжака, разбухающего в 200 раз. Теперь на основе этого растения производят таблетки для худеющих. Но поскольку реклама подобных средств обещает преображение без диет, толстушки, заедая препарат обычной порцией, просто растягивают желудок, а когда перестают его принимать, количество потребляемой еды возрастает вдвое.



**Объем желудка составляет 1,5-2 л,
а у любителей хорошо поесть его емкость
увеличивается до 5 л**

**5 НЕ НАДЕЙТЕСЬ НА БЫСТРУЮ ДИЕТУ!**

Многие готовы поголодать недельку или посидеть месяц на хлебе и воде, утешая себя мыслью, что после обретения стройности снова можно будет есть все, что захочется. Эта недалёковидная политика ведет прямиком к рикошетному набору веса! Недаром же латинское слово *dieta* переводится как «образ жизни». Именно так к ней и надо относиться! Выбирайте диету, придерживаться которой вы сможете год, а может быть, и дольше.



**Если ежедневно смеяться
по 10–15 минут,
за год можно скинуть 2 кг**

6

СМЕЙТЕСЬ!

Юмор – лучший друг худеющей барышни. За 10–15 минут смеха сгорает столько же калорий, сколько содержится в шоколадном батончике, – к такому выводу на вполне серьезных основаниях пришли специалисты из Университета Вандербильта (США). Заставив добровольцев

смотреть юмористические программы и комедии, ученые с удивлением обнаружили, что обмен веществ у испытуемых вырос на 10–15% и на столько же увеличилось количество сожженных организмом калорий. Поднимать себе настроение смехом важно еще и потому, что пища служит для нас источником положительных эмоций, а ограничения в еде воспринимаются как синоним лишений, отнимающих радость жизни. Тут и до депрессии недалеко, а ее так хочется заесть чем-нибудь повкуснее и покалорийнее, что вы невольно поддаетесь соблазну и приходите к тому же, с чего начали, – к эффекту бумеранга.

7 БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

Вы долго и планомерно освобождались от излишков. И вдруг стрелка весов замерла, как приклеенная. С проблемой «остановки веса» сталкиваются многие. Прежняя тактика похудения больше не дает результата? Значит, вы стоите на пороге рикошетного набора веса! Срочно меняйте методы борьбы – устраивайте сдвоенные разгрузочные дни.



8 ВЫСЫПАЙТЕСЬ!
Дефицит сна мешает нам контролировать аппетит. К тому же чем дольше мы бодрствуем в течение суток, тем чаще едим, потому что, лишив себя и ночного отдыха, и пищи, выбиваемся из сил гораздо быстрее. Даже если вы сократили сон всего на пару часов, в организме наступает эндокринный сбой: снижается выработка лептина и мелатонина – гормонов, заставляющих нас худеть.

9 НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ЗАВТРАК!

Многие начинают борьбу за тонкую талию с самого утра. По статистике, 54% американок, 37% немок и 35% россиянок игнорируют этот – самый важный – прием пищи из боязни поправиться. Однако к вечеру они успевают так изголодаться, что перестают контролировать себя за столом – наедаются до отвала на ночь и толстеют. Полноценный завтрак примерно на треть снижает риск ожирения и практически полностью защищает от эффекта бумеранга при пищевых ограничениях.



Составляйте рацион так, чтобы с завтраком вы получали 300–500 ккал

10 СЧИТАЙТЕ КАЛОРИИ

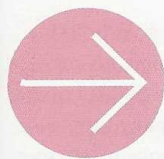
Для поддержания жизнедеятельности в состоянии покоя телу человека требуется 1 ккал в час на 1 кг веса. Допустим, ваш вес равен 65 кг. Это значит, что в сутки вам необходимо 1560 ккал (1 ккал x 24 часа x 65 кг) – при условии, что вы проведете весь день в постели или за рабочим столом. Если же вы собираетесь активно двигаться, прибавьте еще 300–600 ккал. Главное – следить за тем, чтобы приход калорий был равен их расходу, это поможет удерживать вес. Ну а если нужно похудеть с гарантией (без риска рикошетного набора), добейтесь отрицательного энергетического баланса, то есть тратьте больше калорий, чем потребляете. За час тренировки вы израсходуете: на беговой дорожке при скорости 4 км/ч – 294 ккал, при 10 км/ч – 450 ккал, на велотренажере (12 км/ч) – 378 ккал, на силовых тренажерах – 420 ккал, на занятиях йогой – 150 ккал, исполняя танец живота – 300 ккал. ⁶⁵

ЗАПАХ стройной женщины

БЛАГОУХАЙТЕ И ХУДЕЙТЕ! КУЛОНЫ, АРОМАЛАМПЫ, СПРЕИ, МАССАЖИ И ВАННЫ С АРОМАТНЫМИ ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ СПОСОБНЫ УКРОТИТЬ РАЗБУШЕВАВШИЙСЯ АППЕТИТ И ИЗБАВИТЬ ПРОБЛЕМНЫЕ ЗОНЫ ОТ ЖИРА.

Текст: Ирина КОВАЛЕВА





Слепой герой Аль Пачино мог по запаху женщины представить, какая она – высокая или низкая, стройная или не очень... Связь между ростом и предпочитаемым ароматом медициной не установлена, но чем пахнет изящество, ученым

давно известно. В духах красоток с 42-м размером одежды, как правило, присутствуют цитрусовые и хвойные нотки, а также розмарин, бергамот, кипарис и мускат.

Ароматическая диета

Природа так устроила, что в головном мозге центры обоняния и чувства голода соседствуют. В этом нет ничего удивительного, ведь запаху пищи положено возбуждать аппетит, настраивая желудок на рабочий лад. Но, к счастью, есть и такие ароматы, которые усмиряют гастрономические порывы. Одни

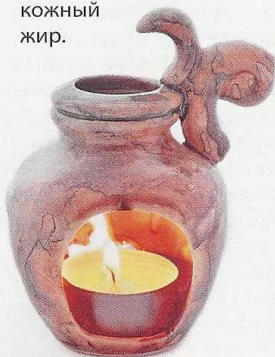
запахи способны уменьшить аппетит (мята перечная, календула, липовый цвет, зверобой, анис, фенхель, можжевельник), а другие избавляют от стресса, заставляющего нас терять чувство меры в еде (валериана, душица, ель, левзея, майоран, Melissa, мирра, мирт). Пусть ароматы этих растений постоянно витают у вас на кухне!

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

➔ **ЗАКРОЙТЕ** в комнате форточки. Плесните в аромалампу воды, добавьте пять капель одного или нескольких эфирных масел, зажгите свечу и наслаждайтесь «антиаппетитным» ароматом.

➔ **НЕ ЗНАЕТЕ,** какой аромат выбрать? Возьмите по пять капель масел можжевельника и лимона: эти ароматы отбивают аппетит, сни-

мают стресс и нормализуют обмен веществ, заставляя организм активнее сжигать подкожный жир.



➔ **НАЧИНАЙТЕ** такую ингаляцию до того, как проголодаетесь. Впрочем, если это уже случилось, ароматерапия поможет приглушить чувство голода.

➔ **НАХОДЯСЬ** вне дома, делайте холодные ингаляции: капните эфирным маслом на медальон из мелкопористой глины или на носовой платок и почаще подносите его к носу.

Икебана изящества

Вместо флакончиков с эфирными маслами можно использовать травяные настои – они содержат те же эфирные масла, только не в таком концентрированном виде. Готовьте их, как тради-

ционные, только удвойте дозировку сырья: вместо двух столовых ложек сухих листьев или ягод на 500 мл воды берите четыре. Залейте траву кипятком и настаивайте в термосе в течение двух-трех часов, затем охладите.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

→ **РАСПЫЛЯЙТЕ**
в воздухе
из пульверизатора,
которым обычно сма-
чиваете пересохшее
белье при глажке, при-
готовленный состав

(одорант) стройности.
Его запах бодрит, сни-
жает аппетит и повы-
шает уровень обмена
веществ, заставляя
организм активнее
сжигать жир.

→ **СМОЧИТЕ**
настоем хлоп-
чатобумажную ткань
или полотенце, повесь-
те на батарею – и запах
трав распространится
по комнате.

Рецепты – укротители голода

❖ **УТРО** Возьми-
те траву фиалки
душистой с цвет-
ками и почки
тополя (или траву
мяты перечной),
листья рябины
и земляники,
лист смороди-
ны и молотую
цедру лимо-
на (1:1:2:2:3:3).

Залейте 3 ст. л.
душистой сме-
си 1 л кипятка
и оставьте в тер-
мосе на час.

❖ **ВЕЧЕР** А этот
состав эффек-
тивен против
пресловутого
«синдрома холо-
дильника» – при-
ступов неконтро-
лируемого голода
в темное время
суток. Смешайте
лимонную цедру
(1 ч. л.), лепестки
розы, листья эвкалипта, веточки
можжевельника

обыкновенного
(по 2 ч. л.), траву
шалфея и тимьяна
(по 3 ч. л.). Залейте
литром кипятка
и настаивайте
шесть часов в тер-
мосе. Распыляйте
на кухне и в спаль-
не перед сном.
Чтобы не воз-
никло соблазна
перекусить на сон
грядущий, при-
готовьте настой
плодов
чере-
мухи,

фенхеля или пет-
рушки огородной
(1 ст. л. на стакан
кипятка). Осту-
дите, пропитайте
настоем коврик
из ткани, сложен-
ной в несколько
слоев. После
душа, стоя боси-
ком на благоуха-
ющей подстилке,
разотритесь поло-
тенцем, почистите
зубы и причеши-
тесь.



Массаж

Чтобы разгладить целлюлитные неровности, одной ароматерапии недостаточно, ее нужно совмещать с массажем. Во время процедуры разогретая кожа лучше впитывает эфирные масла

и их эффект – антицеллюлитный, жиромобилизирующий, моделирующий, подтягивающий, лимфодренажный – в итоге оказывается выше. Это один из наиболее активных методов воздействия на подкожную клетчатку.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

→ **СМЕШАЙТЕ** пять-семь капель эфирного масла (если в рецепте не указано иное) с 10 мл транспортной основы. В ее качестве обычно используют масла персиковых, абрикосовых, сливовых косточек, тыквенных семечек, макадамского ореха, кокоса, арахиса, авокадо, моркови, зверобоя, календулы. Можно взять и соевое, кукурузное, облепиховое, шиповниковое... Транспортное масло придает эфирным компонентам стойкость, не давая им улетучиться раньше времени или окислиться при соприкос-

новении с воздухом, водой и кожей.

→ **СОБИРАЕТЕСЬ** делать не обычный массаж, а точечный (о его технике рассказывалось в прошлом номере)? В этом случае на три части эфирного масла нужно взять одну часть транспортного и нанести на соответствующие точки.

→ **ИСПОЛЬЗУЙТЕ** при целлюлите массажную основу из авокадо или зверобоя (но смазанные им участки тела нельзя подставлять солнечным лучам: высок риск обгореть

и приобрести пигментные пятна), добавив в нее по пять капель эфирных масел апельсина и можжевельника или по четыре – розмарина и лимона плюс пять капель масла сосны.

→ **ПОДМЕШАЙТЕ** к 10 г антицеллюлитного крема по три капли масел мандарина, лимона, нероли и четыре капли масла сосны, нанесите на кожу массажными движениями. Так крем будет активнее бороться с «апельсиновой коркой».



Обертывание

Это одна из самых популярных процедур для устранения «апельсиновой корки» и уменьшения объемов. Добавьте в стакан горячей или холодной (в зависимости от вида обертыва-

ния) воды 7–10 капель любого эфирного масла – апельсина, бергамота, грейпфрута, кипариса, лиметта, лимона, лимонника, мандарина, можжевельника, муската, нероли, розмарина, сандала, сосны.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

➔ **СМОЧИТЕ** этим составом хлопчатобумажную ткань или простыню, слегка отожмите, приложите к проблемной зоне и прибинтуйте

те полиэтиленовой пленкой для пищевых продуктов. Оставьте на 30–40 минут.

➔ **ИСПОЛЬЗУЙТЕ** вместо воды 15–20 мл транспортной

основы (оливковое или миндальное масло, масло лесного ореха, ростков пшеницы, жожоба), тогда обертывание будет масляным.

Справочник масел

О АПЕЛЬСИН

Способствует образованию коллагена.

О **ГЕРАНЬ** Восстанавливает эластичность кожи.

О **ГРЕЙПФРУТ** Контролирует баланс жидкости в тканях, нормализует жировой обмен.

О ДУШИЦА

Расщепляет жиры, улучшает кровообращение.

О ИМБИРЬ

Улучшает кровообращение и лимфодренаж.

О КИПАРИС

Выводит лишнюю жидкость из тканей, укрепляет сосуды.

О ЛИМОН

Повышает тонус кожи, нормализует обмен веществ в организме.

О МАНДАРИН

Предупреждает образование растяжек.

О НЕРОЛИ

Способствует регенерации клеток кожи.

О РОЗМАРИН

Улучшает жировой обмен и кровообращение.

О САНДАЛ

Восстанавливает эластичность кожного покрова.

О ШАЛФЕЙ

Помогает клеткам восстанавливаться, стимулирует вывод токсинов.



Ванна

Капать эфирное масло прямо в воду нельзя: оно испарится или, прореагировав с влагой, потеряет свои свойства. Чтобы этого не случилось, драгоценные капли соединяют

с эмульгатором, позволяющим ароматическому веществу легче смешиваться с водой. Обычно берут 2 ст. л. морской или поваренной соли, меда, 50 мл сливок или молочной сыворотки, два колпачка пены для ванн.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

➔ **ИСПОЛЬЗУЙТЕ** для водной процедуры ароматические композиции:

- По три капли масла кипариса и можжевельника и семь

капель жожоба. В качестве основы – 3 ст. л. морской соли, так как она выводит из организма воду.

- По три капли масел грейпфрута, мож-

жевельника, четыре капли масла лимона и пять – сосны.

- По четыре капли масел лимона и розмарина, пять капель масла сосны.

НОВИНКА!
БЫСТРО! ВЫГОДНО! УДОБНО!



ПОДПИСКА НА ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕРСИИ ЖУРНАЛОВ, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА
www.shop.createmedia.ru



«ПОХУДЕЙ!»

Цена за 1 номер 16,50 руб.

Розничная цена 30 руб.

12 номеров 198 руб.



«ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ»

Цена за 1 номер 33 руб.

Розничная цена 60 руб.

12 номеров 396 руб.



«ЛИЧНЫЙ БЮДЖЕТ»

Цена за 1 номер 30 руб.

Розничная цена 55 руб.

12 номеров 360 руб.



«ЖЕНСКИЕ СОВЕТЫ»

Цена за 1 номер 14,30 руб.

Розничная цена 26 руб.

12 номеров 171 руб.

СКИДКА 45% При оформлении подписки на 12 номеров – ПОДАРОК

Внутренний доступ

Эфирные масла можно принимать и внутрь. Любое из них, по сути, целая аптека! Они отличаются многосоставностью: в каждом масле содержится от 150 до 500 активных компонентов, которые помогают решать проблему лишнего веса в комплексе. К числу самых многофункциональных относятся, например, незаменимые для худеющих лимон и розмарин.

Но никогда не пытайтесь употреблять внутрь неразбавленное эфирное масло! По мнению зарубежных ученых, внутреннюю ароматерапию нужно

проводить очень осторожно. Некоторые ароматические вещества могут сильно раздражать чувствительную слизистую оболочку желудка и кишечника, поэтому они противопоказаны людям с гастритом и язвой.

Всегда используйте специальные растворители: 1 ч. л. любого растительного масла, меда, молока, йогурта или варенья на одну каплю аромамасла. Рекомендуемая дозировка – одна-две капли эфирного масла в день курсом около трех недель. Когда принимаете аромамасла, обязательно выпивайте 2–2,5 л жидкости в течение дня.



ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

➔ **ПОПРОБУЙТЕ** ароматизировать чай (черный или зеленый) – тогда он станет «похудательным». Для этого вам понадобится герметично закрывающаяся посуда (200–250 мл). Подойдет и обычная стеклянная банка с закручивающейся крышкой, но лучше взять емкость из пористой глины, не покрытой глазурью (она дольше сохраняет запах). Добавьте внутрь

7–10 капель эфирного масла из числа упомянутых в этой статье (по своему выбору), насыпьте чай, плотно закройте и оставьте на три-пять дней, периодически встряхивая. По истечении этого срока заварка готова к употреблению!

➔ **СДЕЛАЙТЕ** капсулу для приема внутрь жгучих масел (кипариса, лимонника, левзеи, можжевельника). Нужно количество капель нане-

сите на маленький кусочек черного хлеба, а затем заверните его в другой, предварительно размятый пальцами в тонкую лепешку. Края лепешки нужно плотно склеить, чтобы эссенция не просочилась наружу. Такую «капсулу» принимают 2–3 раза в день после еды, запивая стаканом кислого сока или воды. Можно капнуть эфирного масла на сухофрукт или бисквит. ☺

ВОПРОСЫ ЗНАТОКАМ

НА ВАШИ ПИСЬМА ОТВЕЧАЮТ



Евгения БЕЛОЗЕРОВА,
координатор групповых
программ сети фитнес-клубов
«ФизКульт»



Наталья ЗЕЛЕНКОВА,
диетолог-эндокринолог
«СМ-Клиники»

«Как убрать пивное брюшко?»

Андрей Владимирович, 46 лет, г. Волоколамск

Появление брюшка не всегда связано с потреблением пива – скорее всего, проблема в неправильном питании и малоподвижном образе жизни. Эта жировая прослойка, как и любая другая, боится анаэробных нагрузок (бег, ходьба, плавание) и силовых упражнений (упражнения на пресс). И обязательно начните питаться дробно, исключите продукты с консервантами.

«Не люблю творог, но мне все в один голос твердят: вот не ешь творог – потому и кости ломкие.»

*Анна Занегина,
52 года,*

г. Малоярославец

Не любите творог? Ничего страшного. Замените его сыром или съешьте 1 ст. л. кунжута или мака в день. Эти продукты – лидеры по содержанию кальция. Для того чтобы кости не были ломкими, кроме кальция нужен витамин D, достаточную дозу которого можно получить, гуляя весной и летом в течение полутора часов. И не забывайте о физических нагрузках: они повышают усвоение костями витамина D и кальция.

«Что вреднее для фигуры – козинаки или шоколад?»

Юлия Андронникова, 18 лет, г. Псков

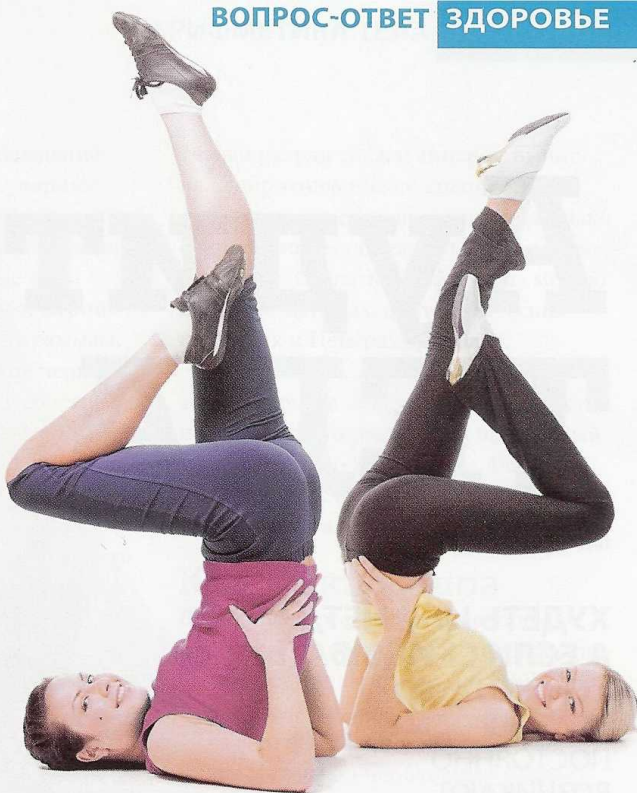


В козинаках и молочном шоколаде содержатся в большом количестве и сахар, и растительный жир, поэтому для фигуры вредны оба продукта. Если вы стремитесь похудеть, то учтите: и шоколад, и козинаки диетологи внесли в список продуктов, которые нужно исключить из рациона на время диеты для снижения веса.

«Слышала, что яблочный уксус помогает похудеть. Как его правильно разводить водой и как часто пить?»

*Ирина Кучумова,
41 год,
г. Смоленск*

Научно не доказано, что яблочный уксус способствует снижению веса. Если бы это было так, проблема ожирения давно была бы решена. Тем, кто стремится похудеть, диетологи не рекомендуют употреблять уксус: дело в том, что, попав в желудок, кислота стимулирует чрезмерное выделение желудочного сока. А значит, выпив уксусной воды, вы съедите значительно больше, чем без нее. И учтите: уксус нельзя пить людям с заболеваниями ЖКТ.



«Я знаю: чтобы похудеть, надо заниматься три раза в неделю, но никак не могу заставить себя ходить на фитнес так часто».

Марина Малкина, 27 лет, г. Санкт-Петербург

Постарайтесь найти подружку или друга для компании, соревнуйтесь – кто быстрее сбросит вес, у кого раньше будут успехи. Или же найдите тренера, который заразит вас своей любовью к спорту. Сначала вам придется преодолеть себя, но через некоторое время занятия спортом войдут в привычку, как чистка зубов по утрам: тело будет требовать нагрузок, и вы уже не сможете не ходить на фитнес регулярно. ⁶⁵

ВЫ ДАВНО ХОТЕЛИ ОБ ЭТОМ УЗНАТЬ И НЕ ЗНАЕТЕ, У КОГО СПРОСИТЬ? Присылайте ваши вопросы в редакцию журнала, и специалисты ответят на них. Ждем писем по адресу: 127282, Москва, Чермянский проезд, д. 7, стр. 1, ИД «Креатив Медиа» или getslim@creativemedia.ru.

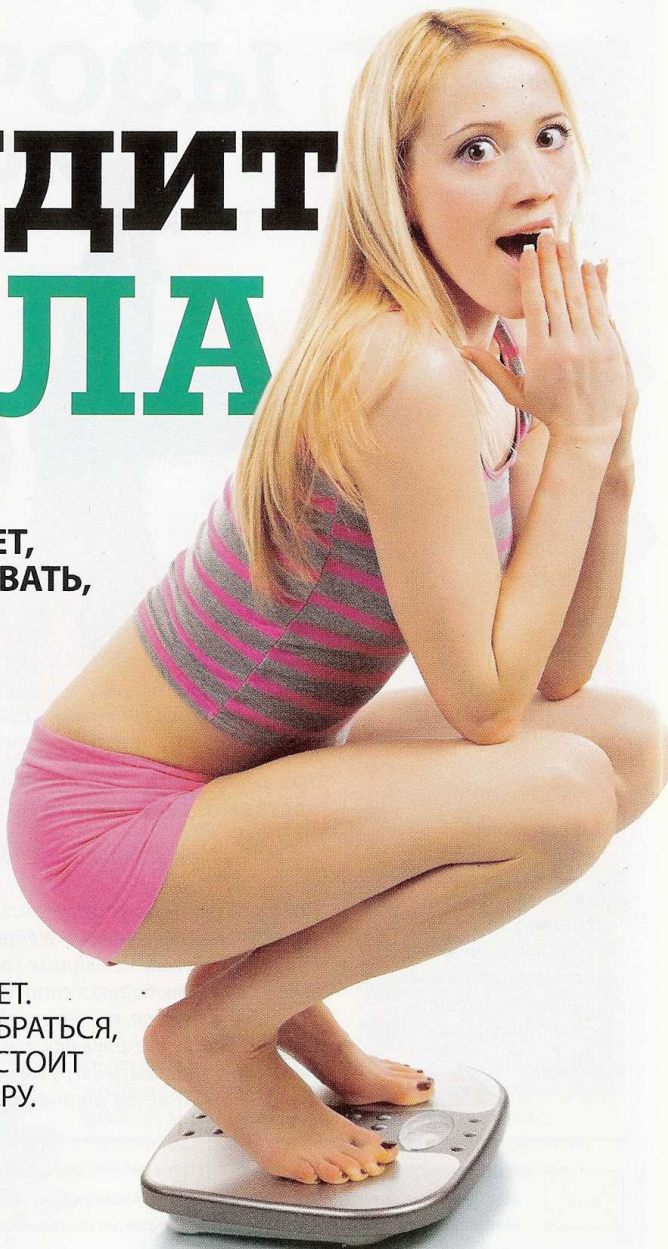


Аудит ТЕЛА

Текст: Екатерина СОНИНА

**ХУДЕТЬ ИЛИ НЕТ,
А ЕСЛИ СКИДЫВАТЬ,
ТО СКОЛЬКО?**

ЭТИ ВОПРОСЫ
ПОСТОЯННО
ВОЗНИКАЮТ
В ГОЛОВАХ
ПРЕКРАСНЫХ
БАРЫШЕНЬ.
РАЗНООБРАЗИЕ
ФОРМУЛ ДЛЯ
ВЫЧИСЛЕНИЯ
ИДЕАЛЬНОЙ
МАССЫ ТЕЛА ПУГАЕТ.
ПОПРОБУЕМ РАЗОБРАТЬСЯ,
ЗНАЧЕНИЕ КАКИХ СТОИТ
ПРИНИМАТЬ НА ВЕРУ.



Строгое соблюдение диеты, регулярные тренировки – вот-вот на табло весов появятся заветные цифры... Ан нет. Стройность, определяемая по килограммам, не спешит приходить. В такие периоды инструкторы по фитнесу советуют задвинуть весы подальше под кровать и вооружиться сантиметром, ориентируясь исключительно на объем талии и бедер. Хотя можно обойтись и без сантиметра. Если стремление похудеть вызвано желанием вернуться в прежнее, например родовые, формы, то ориентироваться следует по старой одежде: застегивается или не застегивается, сидит так же, как раньше, или еще где-то тянет. При постоянных тренировках возможна ситуация, когда вес останется прежним, даже немного увеличится, а жир уйдет и талия и бедра заметно сузятся. Ведь мышцы значительно тяжелее жира. Приглядитесь: ваша стройная подружка может весить 70 кг, а другая при той же массе и таком же росте будет казаться пышкой.

Кому верить

Наиболее точные данные о составе тела: жировой прослойке, мышечной и костной ткани, водном балансе – предоставляет аппарат, делающий так называемый биоимпедансный анализ тела.

Чтобы получить информацию, к запястью и голени подсоединяют электроды, пропускают слабый, неощу-

тимый разряд тока, и аппарат, вычисляя сопротивление по специальным формулам с учетом введенных данных о вашем росте, объемах и весе, выдает результат. Сделать такой анализ можно в фитнес-центрах, диетологических клиниках и Центрах здоровья.

В домашних же условиях узнать точный состав тела почти невозможно. Зато можно рассчитать примерный объем лишнего жира в теле. Главное – не заблудиться в разнообразии формул и выбрать правильную.

Классика жанра

Всемирная организация здравоохранения использует для классификации ожирения индекс массы тела (ИМТ), рассчитываемый по формуле Кетле. Согласно этой формуле массу тела (в килограммах) необходимо разделить на рост (в метрах), возведенный в квадрат.

Считается, что для женщин ИМТ не должен превышать 25, если же он больше 30, вес нужно срочно снижать: такой индекс говорит об угрожающем для здоровья избытке жира.

Формула Кетле

$$\text{ИМТ} = \frac{m \text{ (кг)}}{h^2 \text{ (м)}}$$

ГДЕ **m** – масса тела,
h – рост.

В качестве приблизительных эти цифры подходят для дам до 35 лет со средним телосложением и «обычной» костью. Однако с возрастом значения нормального ИМТ будут меняться.

НОРМАЛЬНЫЕ ЗНАЧЕНИЯ ИНДЕКСА КЕТЛЕ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА

ВОЗРАСТ	ИМТ
19–24	18,5–20
25–34	20–25
35–44	21–26
45–54	22–27
55–64	23–28
Старше 65	24–29

Но ИМТ не всегда отражает реальную картину. Если, например, вы регулярно ходите в тренажерный зал, то за счет веса мышц можете оказаться в числе тех, кому по табличным значениям просто необходимо худеть. В таком случае вполне возможно, что, решив принять к исполнению совет таблицы и сесть на строжайшую диету, вы вскоре заметите, что ваши спортивные показатели и самочувствие значительно ухудшились. С другой стороны, сплошь и рядом встречаются дамы с нормальным ИМТ, которые близко не подходят к спортзалу, любят калорийное и у которых жировая прослойка такая, что по ним просто плачут тренажеры.

Проверить подлинность показателей ИМТ можно, измерив окружность бедер и талии. Экспериментально установлено, что окружность талии более 94 см у мужчин и более 80 см у женщин говорит о ИМТ более 25, также об этом свидетельствует отношение окружности талии к окружности бедер, превышающее 0,95 у мужчин и 0,80 у женщин.

Ищите складки

Более надежной по сравнению с индексом Кетле характеристикой тучности является процентное содержание жира в организме.

Узнать точный процент жира в теле весьма пышных особ помогут формулы на основе обхвата живота. Ошибка по ним составляет всего 4%.



У ВАС ОЖИРЕНИЕ, ЕСЛИ

$\frac{\text{Окружность талии}}{\text{Окружность бедер}} > 0,95$ для мужчин

$\frac{\text{Окружность талии}}{\text{Окружность бедер}} > 0,80$ для женщин

Определите процент жира

ДЛЯ ЖЕНЩИН 20–60 лет:

$$\%ЖМТ = 0,11077 \times d \text{ (см)} - 0,17666 \times h \text{ (м)} + 0,14354 \times m \text{ (кг)} + 51,033$$



ДЛЯ МУЖЧИН 24–68 лет:

$$\%ЖМТ = 0,31457 \times d \text{ (см)} - 0,10969 \times m \text{ (кг)} + 10,834$$

ГДЕ ЖМТ – жировая масса тела,
d – обхват живота,

h – рост,
m – масса тела.

Обхват живота измеряйте на уровне пупка, задержав дыхание после вдоха.

Содержание жира (%ЖМТ)

Возраст	20–29		30–39		40–49		50–60		>60	
	МУЖ.	ЖЕН.	МУЖ.	ЖЕН.	МУЖ.	ЖЕН.	МУЖ.	ЖЕН.	МУЖ.	ЖЕН.
Очень низкий	<11	<16	<12	<17	<14	<18	<15	<19	<16	<20
Низкий	11–13	16–19	12–14	17–20	14–16	18–21	15–17	19–22	16–18	20–23
Оптимальный	14–20	20–28	15–21	21–29	17–23	22–30	18–24	23–31	19–25	24–32
Лишний вес	21–23	29–31	22–24	30–32	24–26	31–33	25–27	32–33	26–28	33–35

Если ваше тело не покрыто жировыми складками и не торчат кости, провести аудит жира поможет формула, выведенная чешским антропологом Йиндржихом Матейкой и имеющая погрешность всего 3%. Кстати, ее используют спортсмены.

Позовите друга или подругу, возьмите линейку или штангенциркуль и запаситесь терпением: вам придется выяснить толщину складок – семи для женщин и восьми для мужчин.

Итак, защипываем кожно-жировые складки: под нижним углом правой лопатки, наискось. На животе – на уровне пупка, отступив вправо на 5 см, горизонтально. На правой руке спереди – в верхней трети внутренней, а затем внешней поверхности, двумя пальцами вертикально зажав жировую прослойку. На бедре – в положении сидя, спереди, в верхней части (параллельно паховой складке). На правой голени – в положении сидя,

на задней поверхности верхней части (там, где виден нижний угол подколенной ямки). На тыльной стороне кисти – на уровне фаланги третьего пальца. И наконец, на груди – на уровне подмышек, наискось (это уже только для мужчин).

Расчет по меньшему количеству складок будет неточен: жир неравномерно распределен по телу. И не забудьте в конце высчитать процент жира и свериться с таблицей.

$$\% \text{МЖТ} = \frac{\text{МЖТ}}{m \text{ (кг)}} \times 100$$

Формула Й. Матейки

$$\text{МЖТ (кг)} = d \times S \times k$$

$$d \text{ (муж)} = \frac{d1 + d2 + d3 + d4 + d5 + d6 + d7 + d8}{16}$$

$$d \text{ (жен)} = \frac{d1 + d2 + d3 + d4 + d5 + d6 + d7}{14}$$

$$S = 71,84 \times m \text{ (кг)}^{0,425} \times h \text{ (см)}^{0,725}$$

ГДЕ МЖТ – масса жировых тканей,

d – средняя толщина кожно-жирового слоя (определяется по результатам в восьми ключевых точках для мужчин и в семи – для женщин),

S – общая площадь поверхности тела,

k – анатомическая константа, равная 1,3.

Когда весы лгут

Сейчас продаются весы, способные не только измерить вес, но и определить количество воды, жира и мышц в теле. В платформе устройства расположены электроды, которые пропускают через тело слабый разряд тока, и полученные дан-

ные интерпретируются по заданным формулам. Однако результаты имеют значительную погрешность, ведь ток проходит не через все тело, а толь-

ко через нижнюю часть. У кого-то излишки скапливаются в районе бедер, а у кого-то – в районе груди. Весы-анализаторы не учитывают особенности строения фигуры и переносят полученные значения нижней части на весь организм в целом. 



диета



Хлеб для снижения веса

Грызть крекеры,
есть хлеб и худеть...
Мечта? Скоро она
станет реальностью –
и все благодаря
одному новому
ингредиенту

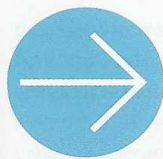
Ученые из Ньюкасла исследовали действие более 60 природных веществ, которые препятствуют усвоению жиров, поступивших с пищей, и установили: одна из разновидностей бурых водорослей выводит из организма до 75% жиров. Сейчас они дорабатывают рецепты самых популярных продуктов, в том числе хлеба и крекеров, чтобы включить в их состав водоросли и вернуть человечеству стройность.

ЖИРОВОЙ баланс

Текст: Екатерина СОНИНА

**НИЗКОЖИРОВОЙ БУМ
ЗАХВАТЫВАЕТ РОССИЮ.
СПРОСИТЕ ХОЗЯЕК: КАКУЮ
СМЕТАНУ ОНИ ВЫБИРАЮТ?
И ОНИ СРАЗУ ОТВЕЯТ: ТУ, ГДЕ
ПРОЦЕНТ ЖИРА МЕНЬШЕ.**





В погоне за идеальной фигурой первое, что попадает в немилость, – жиры. Сливочное масло, 3,2%-ный кефир изгоняются из холодильника и заменяются обезжиренными продуктами. Но вот будет ли от них польза?

Враги или друзья обезжиренные продукты? Дискуссии на эту тему ведутся в СМИ уже не один год. Одни полагают, что продукты с искусственно сниженной жирностью опасны и их регулярное употребление не приводит к снижению веса. Другие, напротив, советуют для поддержания формы вводить в рацион как можно больше обезжиренных молочных продуктов. Так кто же прав? Как всегда, истина лежит где-то посередине.

Гнать со стола?

Диетологи однозначны в своем решении: обезжиренные продукты нужны тем, кто заботится о своем весе. Они

приносят пользу, поскольку наиболее частой причиной избыточной массы тела является чрезмерное потребление простых углеводов и жиров. Сократив количество жира, которое поступает с пищей, можно справиться с одним из виновников ожирения.

Нелегкая арифметика

Однако к изгнанию недругов нужно подходить с умом. Без жиров человеческому организму никак нельзя, и они имеют такие же права на присутствие в рационе, как белки и углеводы. Главное – соблюдать баланс и пропорции. На жиры должно приходиться 30% общей калорийности рациона. Пышной особе весом 100 кг необходимо примерно 2100 ккал в день (о том, как

Простые советы

➔ **ВАРИТЕ** кашу на воде или обезжиренном молоке и не кладите в нее сливочное масло. Кусочек масла в каше нужен только детям и беременным.

➔ **ВОЗЬМИТЕ** за правило заменять колбасу и сосиски постной говядиной и птицей. Чаще ешьте белое мясо птицы (грудку), не забыв снять кожу.

➔ **КЛАДИТЕ** на хлеб при приготовлении бутербродов не шпик или колбасу, а кусочек постной свинины, запеченной в духовом шкафу.

➔ **ЗАМЕНИТЕ** сыр на обезжиренный творог или творожный сыр. Задумайтесь: в 100 г 17%-ного сыра содержится 17 г жира – почти дневная норма.

Как снизить количество жиров в рационе

рассчитать для себя суточную потребность в калориях, мы писали в декабрьском номере), значит, 700 ккал из них должны составлять жиры. Несложный расчет показывает: 1 г жира дает организму 9 ккал, следовательно, можно употреблять пищу, суммарная жирность которой равна 77 г.

Казалось бы, что проще: ешь обезжиренные продукты и худей. Однако с молочными продуктами мы получаем только один вид жиров – насыщенные. А нашему организму нужны еще мононенасыщенные и полиненасыщенные – знаменитые омега-3 и омега-6. Причем соотношение между

разными видами жиров в рационе должно быть 1:1:1. То есть из 77 г только 25,5 г нужно получать из молочных и мясных продуктов, другие 25,5 г придется взять из оливкового масла, орехов, авокадо или оливок, а еще 25,5 г – из жирной рыбы, подсолнечного или льняного масла и опять-таки орехов. Дело в том, что в орехах, семечках и растительном масле содержатся и мононенасыщенные, и полиненасыщенные жиры. Например, в кедровых орешках – 20% мононенасыщенных и около 80% полиненасыщенных, в миндале соответственно 80 и 15%.

Узнай недруга

Как показывает опыт диетологов, многие люди уверены, что жиры – это «то, что намазывают и чем поливают», забывая о скрытых жирах. А ведь мясо, птица, субпродукты содержат не только белок, но и жиры, и совсем не в безобидных количествах (например, мясо в зависимости от вида может содержать от 5 до 30% жира). Мало кто задумывается о том, сколько жира в пельменях, колбасе, сосисках, молочных продуктах, мороженом, конфетах, шоколаде...

Кстати, это все насыщенные жиры. В кондитерские, шоколадные изделия производители щедрой рукой добавляют пальмовое или кокосовое масло – а они, в отличие от других растительных масел, содержат насыщенные жиры. По статистике, именно «перебор» насыщенных жиров чаще



КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Лидия ИОНОВА,
врач-диетолог, основатель
сети Клиник доктора
Ионовой

Полные люди слишком часто упывают на обезжиренные продукты, забывая о сбалансированном питании. Однако именно оно является залогом успешного снижения веса. Заменяв сметану обезжиренным йогуртом, а сыр – «нулевым» творогом, многие делают вывод: жира нет, следовательно, вес должен снижаться. При этом перестают обращать внимание на калорийность рациона, избыток других макронутриентов – белков и углеводов. В таких случаях снизить вес не удастся. Обезжиренные продукты не панацея, но в комплексном лечении избыточного веса они играют существенную роль.

всего является причиной полноты. Как правило, российские мужчины слишком много получают их из мяса, а женщины – с йогуртами, кефиром, сыром, молоком. Поэтому если вегетарианство не ваш удел, то обезжиренные продукты эффективно снизят процент жирности. Единственное, надо выбирать правильные диетические продукты.

Наука читать

Не все обезжиренные продукты одинаково полезны. Не спешите покупать продукты, увидев яркие надписи «обезжиренный», «нулевая жирность» и подобные. Сначала прочитайте состав: некоторые производители честно пишут, что жирность снижена, однако забывают указать рядом, что

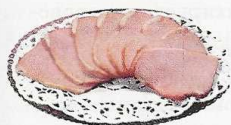
для увеличения срока хранения были добавлены консерванты, крахмал, сахар и другие наполнители, за счет которых количество углеводов, а также калорийность продукта значительно возросли. В результате обезжиренный йогурт из диетического продукта может превратиться в высококалорийную углеводную бомбу.

Иногда потребители попадают на удочку волшебных слов «легкий» и «лайт». Сейчас в магазинах можно увидеть «легкие» продукты, жирность которых снижена благодаря добавлению в рецептуру йогурта. Но есть и другие экземпляры, в состав которых входят трансжиры. Получают трансжиры из обычного растительного масла путем специальной обработки – гидрогенизации. При

Где искать жиры?

Чтобы правильно составить рацион, смотрите таблицу

НАСЫЩЕННЫЕ



Мясо, яйца, цельное молоко, йогурты, творог, сыр, сливки, сметана, сливочное масло, мороженое, колбасные изделия, пельмени, сало, кокосовое и пальмовое масло

МОНОЕНАСЫЩЕННЫЕ



Оливковое и ореховое масло, масло из косточек винограда, гусиный жир, орехи (фундук, миндаль, фисташки, грецкие, кедровые орехи), авокадо, оливки

ОМЕГА-3 И ОМЕГА-6



Жирная рыба (тунец, кета, семга, сельдь, камбала, макрель), подсолнечное, соевое, льняное и кукурузное масло, яйца, виноградные косточки, орехи и ореховое масло

ТРАНСЖИРЫ



Кулинарные жиры, выпечка, в которую входит маргарин, галеты, пирожные, хлеб, некоторые виды майонезов и кетчупов, снеки, чипсы, спреды, кремы, мороженое

Диетическое недиетическое

Традиционно диетическим продуктом считается отварной говяжий язык. Однако это неверно.



**В 100 г
говяжьего
языка**



**В 100 г
куриной
грудки**

**12 г
жира**

**2 г
жира**

ВЫВОД

➔ **ПОСТАРАЙТЕСЬ** включать в рацион субпродукты (язык, печень, сердце) нечасто – не более одного, максимум двух раз в неделю.

➔ **ОТДАВАЙТЕ** предпочтение субпродуктам животных, чья жирность ниже: в говяьем сердце содержится 3 г жира на 100 г, в свинном – 3,5 г. И не забудьте срезать с поверхности продукта весь видимый жир.

➔ **ГОТОВЬТЕ** горячее и подливы из настоящего диетического мяса – филе грудки курицы, индейки или кролика. Кстати, они и менее жирные, и менее калорийные.

этом молекулярная структура жиров искажается. Искусственное строение проникает в клетки нашего организма и нарушает клеточный метаболизм: препятствует полноценному питанию клеток и способствует накоплению токсинов и развитию атеросклероза. О том, содержится ли в продукте опасный компонент, можно узнать, изучив этикетку: если написано, что в состав входят гидрогенизированные или частично гидрогенизированные жиры, лучше оставить продукт на полке.

Почему не худеется?

Война с жирами давно захлестнула Европу и Америку. Употребление обезжиренных продуктов, низкожировые диеты стали неотъемлемой частью здорового образа жизни. Несмотря на это, медики бьют тревогу: количество людей, страдающих лишним весом, неуклонно растет. Да и многие наши соотечественники могли заметить: переход на продукты с низкой жирностью совсем не гарантирует исчезновение неэстетичных складок.

Все дело в том, что наша логика часто делает неправильные выводы. Считается, что, если продукт легкий, низкокалорийный, его можно съесть в два-три раза больше. В результате получается, что, снижая жировую составляющую рациона, мы увеличиваем общий объем пищи и растягиваем желудок, а тут и до новых прибавок в весе рукой подать. 65

6 ПРАВИЛ ПИКНИКА

Текст: **Анна БЕЛОУСОВА**,
врач-диетолог, член Национальной
ассоциации диетологов и нутрициологов

**МАЙСКОЕ СОЛНЫШКО ЛАСКОВО ПРИГРЕВАЕТ, ДЫМ
КОСТРА И ЗАПАХ ШАШЛЫКА ЩЕКОЧУТ НОЗДРИ...**

ПИКНИК НА ПРИРОДЕ, В КРУГУ ДРУЗЕЙ – ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ
ЛУЧШЕ? ВОТ ТОЛЬКО НЕ БУДЕТЕ ЛИ ВЫ ПОТОМ
СОЖАЛЕТЬ ОБ ОТДЫХЕ, ЕДВА ВСТАНЕТЕ НА ВЕСЫ?



1-е

ПРАВИЛО

Выбираем мясо

Настоящий пикник трудно представить без шашлыка или другого мясного блюда, приготовленного на углях. Поэтому грамотный выбор мяса во многом определяет, насколько наш пикник будет соответствовать канонам здорового питания.

Прежде всего в магазине проходим мимо готового шашлыка. Во-первых, его практически всегда делают из жирного мяса. Во-вторых, в непроверенных местах можно купить некачественный продукт. Нередко для полуфабрикатов используют мясо, которое уже начинает портиться, а уксусом и специями такой «недостаток» маскируется. Поэтому лучше потратить немного времени и выбрать мясо самостоятельно. Заботясь о талии, покупаем постную говядину, индюшачью или куриную грудку без кожи. Калорийность их примерно одинакова – около 160 ккал / 100 г, а в процессе приготовления шашлыка она еще снизится. Если хотите совсем уж диетическое блюдо, берите телятину: в ней всего 97 ккал / 100 г. Будьте готовы услышать возмущенные возгласы любителей традиционного шашлыка. Мол, если нежирные



кусочки не чередовать с кубиками сала, то получится не шашлык, а неизвестно что! В чем-то они, конечно, правы, ведь именно жир формирует вкус мяса: чем оно постнее, тем безвкуснее. Но на что нам даны умелые руки? Улучшим вкус с помощью маринования!

2-е

ПРАВИЛО

Грамотно маринуем

От того, как вы подготовите мясо, будет зависеть не только вкус блюда, но и его полезность. Например, заправив мясо уксусом, вы испортите вкус шашлыка и сделаете его небезопасным для людей с гастритом и заболеваниями печени. А если возьмете для маринования кефир, не предлагайте шашлык людям в возрасте: сочетание мяса с молочными продуктами повышает уровень холестерина.

Для того чтобы замариновать нежирное мясо, подходят два способа. При первом нужно измельчить несколько головок репчатого лука, перемешать полученную кашицу с кусками будущего шашлыка, добавить соль и пряные травы по вкусу, а затем залить минеральной газированной водой. Пузырьки углекислоты раздвигают волокна мяса, делая его нежным, а лук придает мясу сочность.

Второй способ – горячее маринование. Добавляем в воду соль, немного сахара, пряные травы,

можно соевый соус. Получившийся «бульон» доводим до кипения и даем настояться около 15 минут. Затем добавляем сок лимона или немного бальзамического уксуса. Мясо заливаем теплым отваром и ждем примерно два часа (можно и дольше), после чего нанизываем шашлык на шампуры.

3-е

ПРАВИЛО

Умело готовим

Хоть это и не имеет отношения к лишнему весу, но нельзя не упомянуть, что способ приготовления шашлыка существенно влияет на здоровье. Дело в том, что при пригорании и появлении черных корочек (или полосок, если речь идет о решетке) в мясе образуются вредные вещества – бензпирены, попадание которых в организм крайне нежелательно. Бензпирены могут повреждать клетки и даже активизировать онкогены.

4-е

ПРАВИЛО

Ищем сочетания

Одним шашлыком сыт не будешь. Это утверждение кажется странным, особенно если шашлыка много. Но прежде чем взяться за второй шампур, проведите в уме нехитрые арифметические расчеты. На шампур помещается

около 200 г мяса, в которых содержится в среднем 200–300 ккал. Второй шампур принесет еще столько же, а ведь вы уже позавтракали и наверняка планируете поужинать!

Поэтому лучше не злоупотреблять шашлыком, а сочетать его с чем-то еще.

Лучшие спутники мяса – овощи, свежие или запеченные на мангале. Готовятся они быстрее, поэтому, пока жарится мясо, перекусите овощными блюдами: они займут часть желудка и немного приглушат чувство голода. Можно придумать оригинальные закуски из свежих овощей, например рулетики из листового салата с редисом и зеленью. Фрукты (за исключением бананов и винограда) тоже будут к месту: пара апельсинов или груш укротят проснувшийся на воздухе зверский аппетит.

В шашлычных

обычно подают мясо с хлебом, но в погоне за красивой фигурой о мучных изделиях лучше забыть. Мясо и хлеб – столь же неудачное сочетание, как мясо и картофель. И дело здесь



не в постулатах раздельного питания, а в высокой калорийности таких «сладких парочек». А если очень хочется поесть печеной картошки, устройте другой – вегетарианский – пикник.

И наконец, не стоит забывать о соусах. И хотя правильно приготовленный шашлык не нуждается в приправах, многие предпочитают дополнять мясо кетчупом или даже майонезом. А это, с точки зрения диетологов, абсолютно недопустимо. В столовой ложке кетчупа содержится в среднем чайная ложка сахара, да и крахмала не меньше (за исключением нескольких производителей), а майонез – даже легкий – имеет жирность 30–35%.

Если вам все-таки нужен соус, ищите томатный без крахмала или приготовьте его самостоятельно, и не один, поэкспериментировав с помидорами, яблоками, болгарским перцем, сельдереем и пряными травами. Но помните при этом, что слишком соленые или острые приправы повышают аппетит.

5-е

ПРАВИЛО

Что будем пить?

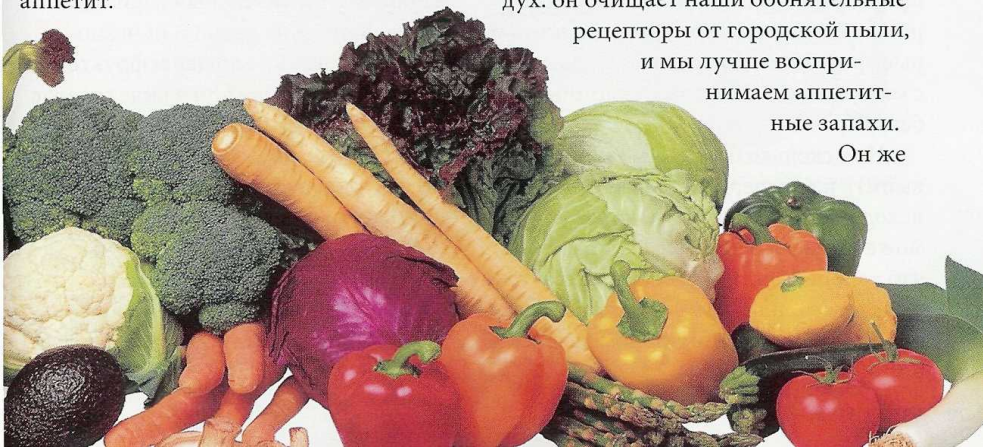
Выбор напитков для пикника не менее важен, чем выбор мяса, соуса или гарнира. Полки со сладкими газированными водами обходим за несколько метров: тот, кто хочет всегда быть в форме, к этим напиткам даже прикасаться не должен.

Соки тоже следует выбирать с осторожностью. Фруктовые соки, особенно выпитые натощак, имеют высокий гликемический индекс – они резко повышают уровень сахара в крови, то есть не могут считаться диетическими продуктами. Лучше предпочесть овощные соки: томатный или из смеси овощей.

Минеральную воду берите с собой в любых количествах, а вот с алкоголем надо быть аккуратнее. Известно, что на лоне природы человек ест и пьет совершенно иначе, чем в четырех стенах. Отчасти виной всему свежий воздух: он очищает наши обонятельные рецепторы от городской пыли,

и мы лучше воспринимаем аппетитные запахи.

Он же



помогает выветриваться парам алкоголя, что может привести к употреблению несколько большего количества напитка, чем вы предполагали.

Кстати, от коньяка, настоек, пива, сладких вин, вермутов и ликеров лучше отказаться. Во-первых, они не подходят к мясу и птице. А во-вторых, чем крепче горячительные напитки, тем они калорийнее. Так что, если подумать, выбор сам собой сузится до сухих или полусухих вин. Среди вин предпочтительнее красные. У них относительно невысокая калорийность (всего 56–75 ккал), при этом они богаты природными антиоксидантами, которые помогают нейтрализовать некоторые вредные вещества, поступающие с мясом, в частности вышеупомянутые бензпирены.

Ну а сколько бокалов можно выпить на пленере, считайте сами исходя из того, сколько калорий вы можете себе позволить. Но не забудьте, что калорийность обычно указывается в расчете на 100 мл, а в «пикниковые» пластиковые стаканчики помещается в 1,5–2 раза больше.



6-е

ПРАВИЛО

Согрешили – покаемся!

С одной стороны, жалко, когда после пары пикников мы обнаруживаем у себя лишние килограммы, с которыми упорно боролись не один месяц.

С другой стороны, смотреть, как друзья наслаждаются шашлыком, и грызть при этом сельдерей способен только святой.

Да и не стоит себя мучить, ведь отказ от вкусного – это стресс. Так что, если съедено больше, чем можно, нужно просто устроить разгрузочный день.

Запланируйте его на следующие

сутки после пикника. Учítывая, что вы баловали себя белковой пищей, выбирайте растительный вариант диеты. Купите на день 1,5 кг разнообразных свежих овощей и фруктов и ешьте их сырыми или в виде салатов без заправки. Все это запивайте 1,5–2 л воды без газа, компотом из сухофруктов без сахара или несладким отваром шиповника. На таком питании нужно продержаться 24 часа, а лучше 48.

Потом смело возвращайтесь к обычному рациону, но без особых вольностей. Помните: сезон пикников только начался! 



Следуя зову ПРИРОДЫ

Текст: Екатерина СОНИНА

**НА ЗЕМЛЕ ЕСТЬ УГОЛОК,
ГДЕ УЖЕ БОЛЕЕ 5000 ЛЕТ НАЗАД
УЗНАЛИ, КАК ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ ОЖИРЕНИЯ.**

И ДЛЯ ЭТОГО НЕ НУЖНЫ
ТАБЛЕТКИ. НУЖНО ЛИШЬ
ПРИСЛУШИВАТЬСЯ К СЕБЕ,
ПОДБИРАЯ ПРОДУКТЫ
И БЛЮДА В СООТВЕТСТВИИ
СО СВОЕЙ КОНСТИТУЦИЕЙ.



Любите вкусно поесть? Считаете, что в рационе должны быть только экологически чистые, натуральные продукты? Что питание нужно подбирать индивидуально, в зависимости от пристрастий и состояния здоровья? А все блюда необходимо готовить с любовью и заботой? Если на все эти вопросы вы ответили утвердительно, то вы, возможно сами о том не зная, являетесь поклонником аюрведической кулинарии.

Слово «аюрведа» состоит из двух корней, обозначающих «жизнь» и «знание». Иными словами, это наука

жизни. Приготовление пищи играет в 5000-летней аюрведической системе главную роль – наряду с другими видами терапии, такими как йога, медитация и лечение при помощи драгоценных камней. В кулинарии активно используются овощи, фрукты, бобовые, злаки, молочные продукты, специи и пряности. Правильно подобранная пища поддерживает и укрепляет здоровье и дух, восстанавливает обменные процессы. Блюда способствуют гармонизации жизни, устранению стрессов, помогают почувствовать себя частью природы. Организм начинает функционировать без сбоев, что помогает вернуть стройность.

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ПО АЮРВЕДЕ

- ❖ **ВЫБИРАЙТЕ** вегетарианские блюда. Согласно ведическим представлениям, жизнь любого существа священна, и ничем не оправданное убийство невинных созданий является грубым нарушением законов бытия.
- ❖ **СТАРАЙТЕСЬ**, чтобы основной прием пищи приходился на полдень.
- ❖ **ИСПОЛЬЗУЙТЕ** для приготовления фрукты и овощи, не подвергшиеся предварительной обработке, консервации и не затронутые процессом брожения.
- ❖ **ПРИНИМАЙТЕ** пищу, только пока светит солнце.
- ❖ **ПЕРЕЖЕВЫВАЙТЕ** дары природы медленно, сидя в удобной позе, в спокойной атмосфере.
- ❖ **НЕ САДИТЕСЬ** за стол, если вас захлестывают эмоции.
- ❖ **ДОБАВЛЯЙТЕ** в блюда специи, которые улучшают пищеварение, но избегайте слишком острых, очень пряных и чересчур сладких.
- ❖ **НЕ ВЫХОДИТЕ** из-за стола сразу, как только поели, посидите еще минут пять.
- ❖ **ЕШЬТЕ** только тогда, когда чувствуете голод, между приемами пищи делайте как минимум трехчасовые перерывы.
- ❖ **ГОТОВЬТЕ** ровно столько, сколько съедаете за день.

Пять стихий

Первым шагом на пути к идеалу является правильный подбор питания. Ведь мы – то, что мы едим. В аюрведе разработана целая система составления рациона для каждого. Блюда должны быть приготовлены из продуктов, которые наилучшим образом подходят для вашего типа, или, как его называют, доши. Доши – вата, питта и капха, – как и вся вселенная, образуются из пяти элементов, которые соединяются в различных пропорциях.

Эфир

дает начало остальным четырем стихиям. В теле человека эфир отвечает за полые органы – мочевой пузырь, легкие, желудок, а также межклеточное пространство. Он участвует в образовании горького вкуса и превалирует в типе конституции вата.

Воздух

лежит в основе жизнедеятельности организма, обменных процессов, отвечает за нервную систему, кишечник. Если воздуха в организме недостаточно, то могут закупориваться сосуды, а если много, то появляется повышенное газообразование. Элемент воздуха присутствует в трех вкусах: остром, горьком и терпком – и играет важнейшую роль в конституции вата.

Огонь

отвечает за способность организма переваривать пищу. Если огня мало, то остатки пищи оседают в кишечнике, если же его слишком много, то пища проходит через организм быстро, не давая ему насытиться. Огонь участвует в образовании трех вкусов: кислого, соленого и острого – и тесно связан с типом питта.

Вода

более чем наполовину заполняет наше тело – это кровь, слюна, лимфа, желудочные соки. Недостаток влаги оборачивается обезвоживанием и преждевременным старением. Вода образует сладкий и соленый вкусы и проявляется в типах капха и питта.

Земля

отвечает за кости, зубы, кожу. Если в пище слишком много земли, то огонь угасает, а значит, пищеварение замедляется и вес увеличивается. Элемент земли встречается в кислом, сладком и терпком вкусах и составляет тип капха.

Избыток одних элементов в организме ведет к угасанию других. Поэтому для поддержания здоровья и идеального веса нужно следить за сбалансированностью в организме всех пяти стихий. Подпитывать определенными вкусами одни элементы и умирять другие – главная задача пищи и специй.

Своя доша тянет

ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЙ ТИП ПО АЮРВЕДЕ: отмечайте пункты, которые соответствуют большей части вашей жизни. Можете выбирать сразу два и даже три ответа.



Ваше телосложение сейчас:

- А** Хрупкое, рост слишком высокий или, наоборот, низкий.
- Б** Среднего роста с пропорциональной фигурой.
- В** Плотное телосложение.

В детстве вы были:

- А** Маленькой и худой.
- Б** Средней комплекции.
- В** Пухленькой, толстой.

Ваши кости:

- А** Тонкие, суставы выступают.
- Б** Обычная кость.
- В** Толстая, тяжелая.

О килограммах:

- А** Вес набирается с трудом.
- Б** Набирать и сбрасывать лишние килограммы несложно.
- В** Вес с легкостью приходит, но избавиться от него трудно.





Ногти:

- А** Ломкие.
- Б** Гибкие, но достаточно прочные.
- В** Толстые, прочные.

Волосы:

- А** Темные, сухие, жесткие, возможно курчавые.
- Б** Светлые (вы блондинка или рыжая), тонкие, жирные, рано седеющие.
- В** Темные или светлые густые и вьющиеся.

Аппетит:

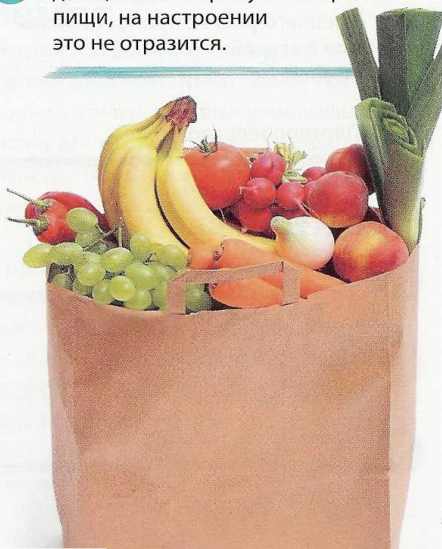
- А** Переменчивый. Может возникать сильное чувство голода, но после нескольких съеденных кусочков оно быстро пропадает.
- Б** Всегда хороший. Становитесь раздражительной, когда не удается пообедать вовремя.
- В** Аппетит хороший; если необходимо, можете пропустить прием пищи, на настроении это не отразится.

Ваши глаза:

- А** Небольшие, темные.
- Б** Светло-зеленые, серые, голубые или светло-карие.
- В** Большие, с длинными ресницами.

Кожа:

- А** Сухая, легко трескается, особенно зимой.
- Б** Жирная, как и волосы.
- В** Нормальная, нечувствительная.



Перистальтика кишечника:

А Склонны к запорам, иногда беспокоят газы.

Б Хорошая, хотя изредка бывает диарея.

В Отличная.

Потливость:

А Потеете несильно, руки и ноги обычно холодные.

Б Часто потеете, конечности теплые.

В Потоотделение умеренное, руки прохладные.

Физическая активность:

А Вам нравится спорт. Хотя и обычная жизнь наполнена движением.

Б Вы совсем не против заниматься, особенно если можно посостязаться.

В Вы не сторонница активной деятельности, вам больше нравится лежать на диване.



Вы предпочитаете работу:

А Творческую, ненавидите рутину. Все делаете быстро.

Б Монотонную, в которой вы сами определяете удобный для себя ритм.

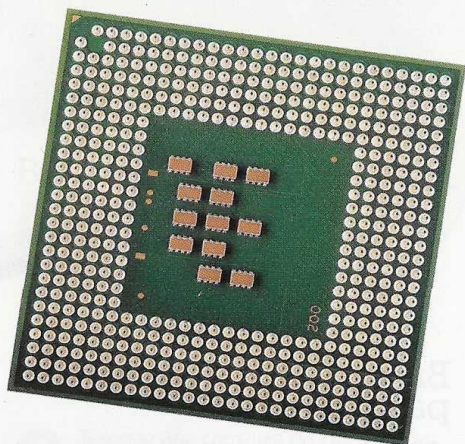
В Хорошо справляетесь и с творческой, и с рутинной работой, но предпочитаете вторую. При этом любое задание выполняете неторопливо, вдумчиво.

Ваш ум:

А Пытлив и любознателен, не дает рукам покоя.

Б Острый и живой.

В Спокойный и рассудительный.



Память:

- А** Иногда бывает «дырявой».
- Б** В большинстве случаев хорошая.
- В** Запоминаете все с первого раза.

Болезни:

- А** Часто страдаете нервными расстройствами, беспокоит пищеварение.
- Б** Если вы болеете, то обычно это простуда или сыпь, кожное раздражение.
- В** Ваш бич – насморк, часто бывают отеки.

Сон:

- А** Иногда страдаете бессонницей. Видите сны, но редко их запоминаете.
- Б** Спите хорошо. Сны видите часто, можете рассказать об увиденном в деталях.
- В** Сон глубокий, разбудить вас порой непросто. Запоминаете только важные и насыщенные видения.

В состоянии стресса:

- А** Чувствуете беспокойство и страх.
- Б** Становитесь раздражительными.
- В** Предпочитаете не доводить ситуации до стрессовых.

Какой климат вы любите больше:

- А** Теплый, чтобы светило солнце и чувствовался запах моря.
- Б** Прохладный, желательно с постоянным ветром.
- В** Любой устраивает, лишь бы не было слишком сыро и влажно.

Буква определяет рацион

Посмотрите, каких ответов вы набрали больше. Если «А», то ваш тип – вата, если «Б» – питта, «В» – капха. Возможны варианты, когда вы с одинаковой частотой выбирали два ответа, – в этом случае у вас двойная доша. Если же все три буквы встречаются равное число раз, то вы – тридоша, или вата-питта-капха. В таких случаях сочетайте рекомендации для нескольких типов.

А Характеристика



В вашей конституции много воздуха, вы относитесь к типу вата, и вам требуется сбалансированная диета, в которой будет больше стабилизирующих компонентов.

«Воздушные» продукты вроде попкорна или яблок будут раздражать и без того подверженный воздуху тип конституции, а значит, этого элемента в теле будет в избытке и вас замучает повышенное газообразование. С точки зрения вкуса для ваты предпочтительнее сладкие, кислые и соленые блюда. Вате следует есть абрикосы, авокадо, ананасы, апельсины, бананы, виноград, киви, лимоны, сливы, морковь, огурцы, болгарский перец, тыкву, цуккини, рис, пшеницу, все молочные продукты.

Орехи и бобовые желательно ограничивать. Пища должна быть теплой и влажной.

ПРИЧИНА ЛИШНЕГО ВЕСА Как правило, у людей вата-типа избыточный вес связан с чрезмерным потреблением сахара, простых углеводов, с помощью которых они успокаивают нервы. Секрет нормализации веса – диета, уменьшающая энергию воздуха, с упором на сложные углеводы при исключении чистых сахаров. Из специй используйте сладко-пряные: фенхель, кардамон, кориандр.

Б Характеристика



«Огненная» питта лучше всего переносит пищу, которая обладает охлаждающими и смягчающими свойствами. Острые блюда стимулируют и без

того сильное пламя. Людям, принадлежащим к такому типу конституции, следует есть пищу со сладким, горьким и терпким вкусами. Питте нужно включать в рацион арбузы, сладкие апельсины и ананасы, гранаты, груши, лимоны, сухофрукты, бобовые, капусту (в том числе брокколи и цветную), листовую зелень, макароны, рис, пшеницу, творог, козье и коровье молоко, из орехов – очищенный миндаль, семечки, халву.

ПРИЧИНА ЛИШНЕГО ВЕСА Лишние килограммы у питты обычно обусловлены перееданием. Аппетит у представителей данного типа отменный, пищеварение тоже, поэтому они отличаются любовью к еде. Также возможно пристрастие к сахару и избыточному потреблению красного мяса. Снизить вес можно, исключив из рациона мясо, жирную и маслянистую пищу, хлеб. Старайтесь чаще есть блюда с горьким и терпким вкусом, добавляйте в еду куркуму и барбарис.

В Характеристика



Людей с «земляной конституцией» капха лучше кормить легкими, хрустящими продуктами, которые обуздывают влияние земли и воды. Хлеб и торты усиливают

и без того лидирующие позиции земли. Достичь гармонии с собой капха-типу помогут острые, горькие и терпкие

продукты. В меню капхи должны входить абрикосы, вишня, гранаты, клюква, инжир, сухофрукты, хурма, яблоки, бобовые, тофу, баклажаны, капуста (в том числе брокколи и цветная), редис, сельдерей, кукуруза, морковь, лук. Капхе не следует есть молочные продукты. Для еды этому типу лучше выбирать легкие блюда, например салаты и супы.

ПРИЧИНА ЛИШНЕГО ВЕСА Жизнь капхи располагает к ожирению. Обмен веществ у этого типа замедлен, а аппетит постоянен, вследствие чего он может легко прибавлять в весе. Пища помогает капхе ослабить эмоциональное напряжение, нередко становясь пристрастием. У этого типа чаще, чем у других, встречаются гормональные нарушения. Чтобы укротить элемент земли, ограничьте потребление молочных продуктов, маслянистой и холодной пищи, сладких фруктов, соли, исключите сахар и сладости. Используйте специи, усиливающие стихию огня, – имбирь, острый перец, чеснок.

i ФАКТОРЫ ВЛИЯНИЯ НА ДОША–МЕНЮ

❖ **УЧИТЫВАЙТЕ ВЛИЯНИЕ КЛИМАТА.** Наши широты отличаются прохладным и влажным климатом, поэтому аюрведа советует есть теплую, слегка пряную пищу вне зависимости от вида доши.

❖ **ПОДСТРАИВАЙТЕ РАЦИОН ПО ПОГОДУ.** На улице дождь? Выберите легкие, теплые блюда с перцем и чесноком. Жара? Добавьте охлаждающие приправы – кинзу или шафран.

❖ **КОРРЕКТИРУЙТЕ ПО ВОЗРАСТУ.** Старайтесь, чтобы в меню детей было меньше холодных блюд, у взрослых – острых соусов, а у пожилых – хрустящих и замороженных продуктов. 65

Зеленый БУКЕТ

Текст: Марина МОРЕЛОВЦЕВА



**ЕЖЕДНЕВНО СЪЕДАЯ ВИТАМИННЫЙ ПУЧОК
ИЗ ВЕТОЧЕК УКРОПА, ПЕТРУШКИ И КИНЗЫ,
ВЫ ПОМОЖЕТЕ СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ ЗАЩИТИТЬСЯ
ОТ МНОГИХ НЕПРИЯТНОСТЕЙ.**

Американские ученые считают: питаться нужно по оттеночному принципу, ежедневно съедая семь порций продуктов в соответствии с цветами радуги (красный – помидор, оранжевый – морковь и т.д.). При этом самое почетное место отводится зелени, на редкость богатой биофлавоноидами – растительными антиоксидантами. Они защищают наши клетки от свободных радикалов, подрывающих иммунитет и способствующих возникновению рака.

На питании по колор-коду настаивают и итальянские диетологи, но с одной оговоркой: зелень лучше усвоится, если, прежде чем положить ее в рот, вы съедите какой-то продукт желтого цвета (омлет, апельсин).

Ведь и на светофоре желтый загорается раньше зеленого! А затем сосредоточьтесь на красном – мясе, помидорах, клубнике... Так организм извлечет максимум пользы из ценных веществ, содержащихся в каждом продукте.

Кастинг на грядке

ПЕТРУШКА

Содержит много калия, кальция, железа, фосфора, витамина С. Укрепляет

защитные силы организма, придает глазам зоркость, улучшает состояние и цвет кожи, обладает мочегонным эффектом.

УКРОП

Благодаря высокому содержанию витамина С, калия и железа особенно полезен при анемии, гипертонии, желудочно-кишечных расстройствах.

КИНЗА (кориандр посевной)

Богата витаминами группы В и РР, отвечающими за устойчивость нервной системы к стрессу, свежесть кожи, бесперебойную работу сердца и кишечника. Мощный антиоксидант.

Табу на «зеленых»

С осторожностью нужно есть зелень тем, кто страдает язвой, воспалительными заболеваниями печени и жел-



ЕШЬТЕ ЗЕЛЕНЬ ДО И ВО ВРЕМЯ ЕДЫ, НО НЕ ПОСЛЕ: ПОКА ОНА БУДЕТ «СТОЯТЬ В ОЧЕРЕДИ» НА ПЕРЕВАРИВАНИЕ, ВИТАМИНЫ РАЗРУШАТСЯ

чевыводящих путей, а также во время приступов гастрита.

Употребление кинзы лучше ограничить при нарушении солевого обмена, воспалении мочевого пузыря (цистите) и почечных лоханок (пиелонефрите).

Непереносимость кинзы часто сочетается с аллергией на пыльцу сложноцветных растений (астра, полынь, ноготки), обостряющейся во второй половине лета. Если ребенок жалуется,

что во рту все чешется от кинзы, и просит не класть ее в салат, не считайте это выдумкой. Аллергия на кориандр проявляется именно так! Он же может спровоцировать и аллергию на солнечные лучи (фотодерматоз), именно поэтому не стоит перекусывать на пляже бутербродами, украшенными веточками кинзы.



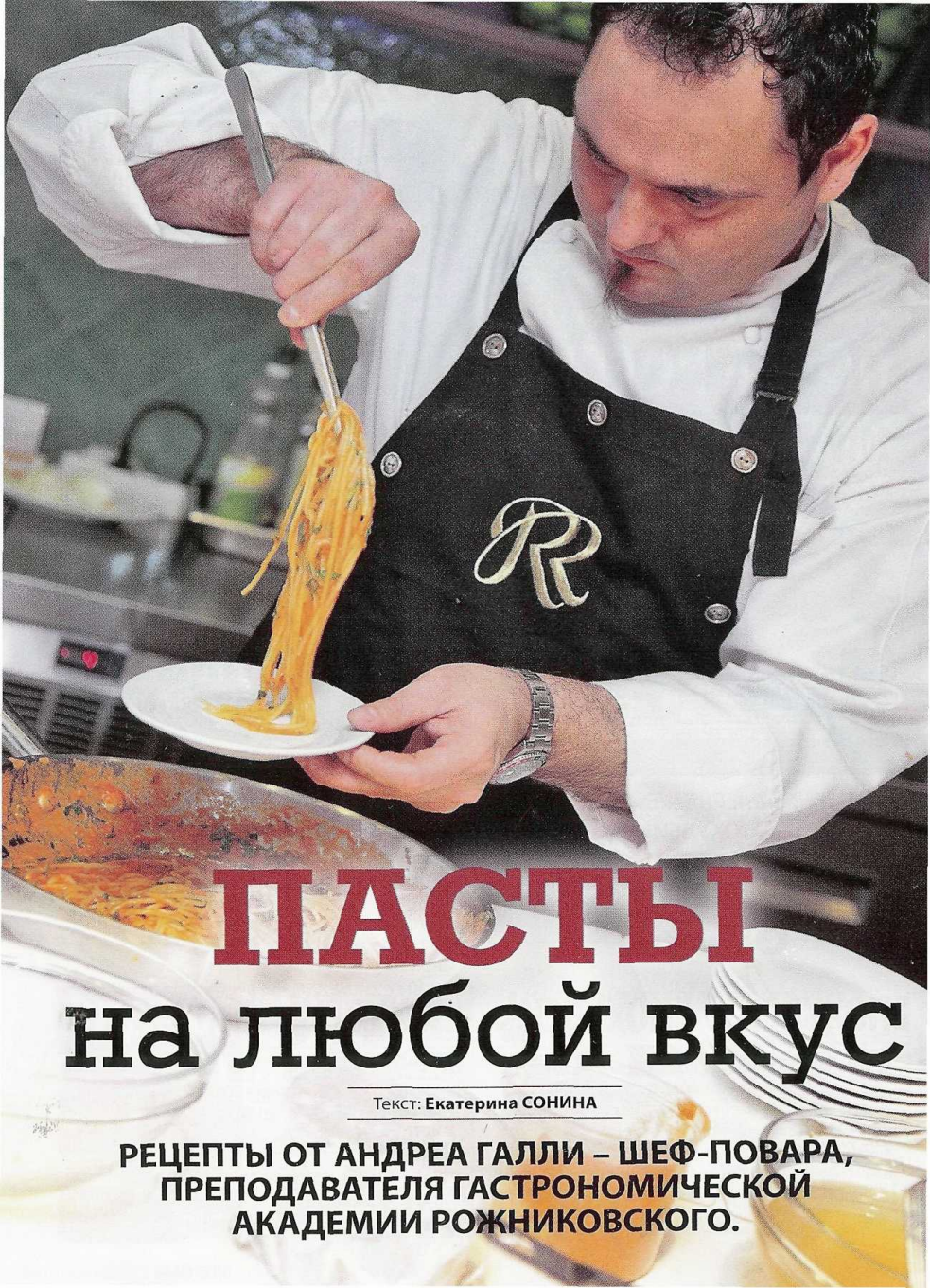
Сорвал и съел

Диетологи настаивают: каждый из нас ежедневно должен съедать по пучку зелени прямо с грядки! Она быстро теряет витамины и накапливает вредные вещества. Так что, если вы покупаете зелень раз в неделю, то и есть ее лучше раз в неделю. Остаток можно заморозить: холод способствует сохранению ценных соединений.

Зеленые лекари

Подбирайте травы в зависимости от симптомов

ПРОБЛЕМА	ЧТО ПОМОЖЕТ	ДЕЙСТВИЕ
Одутловатость лица, отеки ног (при варикозе), перебои в работе сердца, гипертония	Укроп, кинза, зелень и корень петрушки	Содержащийся в них калий улучшает сердечную деятельность, выводит из организма лишнюю жидкость, снижая давление и снимая отечность
Мочекаменная болезнь	Зелень и корень петрушки	В них присутствуют особые соединения, способствующие растворению песка и камней в почках и мочевом пузыре
Фригидность (женщины) или эректильная дисфункция (мужчины)	Зелень и корень петрушки	В петрушке есть апиоль – вещество, продлевающее эрекцию. Так что налегайте на нее перед любовным свиданием
Железодefицитная анемия (малокровие)	Зелень укропа, петрушки, кинзы	Снабжает организм железом
Экзема, нейродермит, раны, царапины	Семена кориандра	Примочки из отвара (1 ч. л. измельченных семян на стакан кипятка, настаивать 10 минут) успокаивают кожу, снимают зуд, стимулируют заживление ран
Нездоровый цвет лица, общая зашлакованность организма	Зелень петрушки и укропа	Выводит шлаки: помогает организму избавляться от конечных продуктов обмена веществ 65



ПАСТЫ на любой вкус

Текст: Екатерина СОНИНА

РЕЦЕПТЫ ОТ АНДРЕА ГАЛЛИ – ШЕФ-ПОВАРА,
ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ГАСТРОНОМИЧЕСКОЙ
АКАДЕМИИ РОЖНИКОВСКОГО.

Спагетти аль чиполлотто

Уровень сложности **ПРОСТО**

- ❶ спагетти – 450 г
- ❶ лук зеленый – 500 г
- ❶ овощной бульон – 0,5 л
- ❶ помидоры черри – 300 г
- ❶ масло оливковое
чесночное – 5 ст. л.
- ❶ томатный соус – 0,25 л
- ❶ базилик – 25 г
- ❶ оливковое масло –
2 ст. л.
- ❶ укроп – веточка
- ❶ соль, красный перец



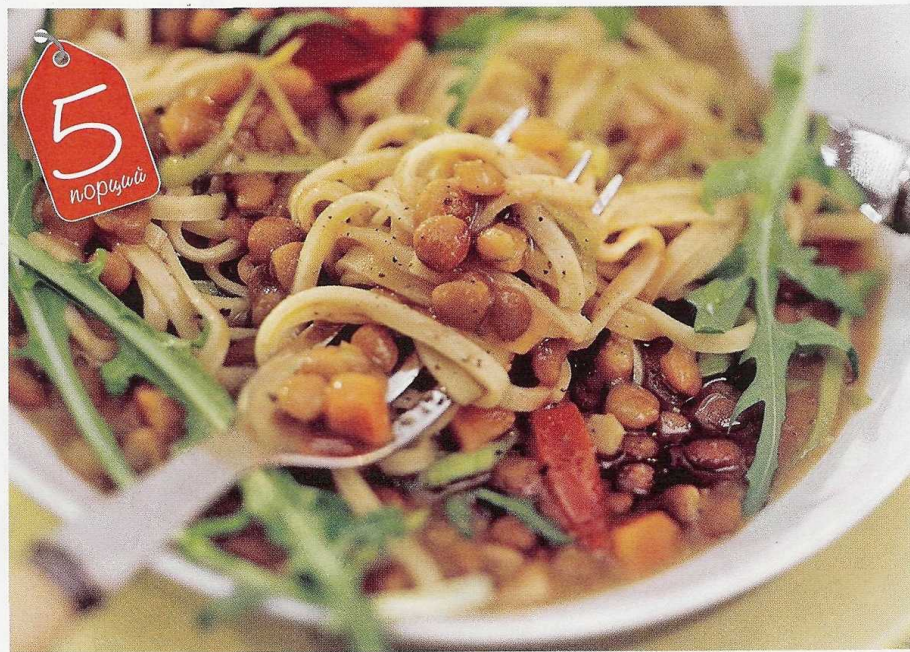
1. ОБЖАРЬТЕ зеленый лук на чесночном масле (измельченный зубчик чеснока настоять на оливковом масле), влейте овощной бульон и тушите 10 минут.

2. ОТВАРИТЕ спагетти до степени al dente (паста должна быть мягкой, но на разрезе в центре остается маленькая светлая точка, которая свидетельствует о том, что спагетти недоварены).

3. ДОБАВЬТЕ к луку нарезанные помидоры черри, томатный соус с измельченным базиликом, острый красный перец.

4. ПЕРЕМЕШАЙТЕ спагетти с овощной массой. Перед подачей на стол украсьте пасту укропом и сбрызните оливковым маслом.





Спагетти с чечевицей

Уровень сложности **ПРОСТО**

- ❖ спагетти – 450 г
- ❖ стебли сельдерея – 100 г
- ❖ лук репчатый – 1 шт.
- ❖ чечевица – 0,5 кг
- ❖ отварной картофель – 2 шт.
- ❖ овощной бульон – 1 л
- ❖ масло оливковое чесночное – 2 ст. л.
- ❖ помидоры черри – 4 шт.
- ❖ морковь – 1 шт.
- ❖ базилик
- ❖ листья салата
- ❖ соль, перец

1. ПОРЕЖЬТЕ картофель кубиками и обжарьте с чесночным маслом.
2. ОБЖАРЬТЕ сельдерей, лук, морковь, добавьте чечевицу, залейте овощным бульоном и варите овощи, пока не получится густой суп.

3. СМЕШАЙТЕ картофель, нарезанные помидоры, базилик и отваренные спагетти с супом и немного протушите. Украсьте блюдо листьями салата.



Теплый салат с лингвини

Уровень сложности **ПРОСТО**

- ❶ паста лингвини – 450 г
- ❶ молодая спаржа – 4–5 шт.
- ❶ ореховое масло – 2 ст. л.
- ❶ руккола – упаковка
- ❶ помидоры черри – 200 г
- ❶ красный лук – 1/2 шт.
- ❶ желтый болгарский перец – 1 шт.
- ❶ оливковое масло – 2 ст. л.
- ❶ сироп из бальзамического уксуса – 2–3 ст. л.
- ❶ морковь – 1 шт.
- ❶ фундук – 4–5 шт.
- ❶ соль



1. ПРИГОТОВЬТЕ сироп из бальзамического уксуса: смешайте 400 г уксуса и 100 г сахара и выпаривайте на огне, пока объем не уменьшится в 2 раза.
2. НАРЕЖЬТЕ перец (срезав с него кожицу), морковь, спаржу, лук и помидоры,

добавьте рукколу и измельченный фундук. Посолите, заправьте оливковым и ореховым маслом и сиропом.
3. СОЕДИНИТЕ спагетти с салатом.





Фузилли с соевым сиропом

Уровень сложности **ПРОСТО**

- ❖ паста фузилли – 450 г
- ❖ помидоры черри – 200 г красных и 250 г желтых
- ❖ цуккини – 1 шт.
- ❖ оливки – 100 г
- ❖ лук красный – 1/2 шт.
- ❖ масло оливковое чесночное – 2 ст. л.
- ❖ соевый соус – 80 мл
- ❖ кунжут – 2–3 ч. л.
- ❖ имбирь маринованный – 20 г
- ❖ петрушка, базилик
- ❖ соль, перец, сахар

1. РАСПЛАВЬТЕ 4 ст. л. сахара, влейте соевый соус и варите сироп, пока он не загустеет. Добавьте кунжут, измельченный имбирь и кипятите еще 5 минут.

2. СРЕЖЬТЕ с цуккини кожуру толщиной 0,5 см и нарежьте кожицу соломкой. Помидоры порежьте на 4 части, оливки – кольцами, лук – длинными доль-

ками. Обжарьте овощи на сковороде с оливковым маслом в течение 2 минут.

3. СОЕДИНИТЕ отваренные фузилли с овощами, сиропом, зеленью и держите на огне еще 5 минут. Перед подачей на стол сбрызните пасту чесночным маслом.





КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Наталья ГРИГОРЬЕВА,
врач-диетолог центра
эстетики и здоровья
«Риммарита»

Каждый итальянец убежден в том, что паста полезна для здоровья. И это действительно так! Особенно для итальянцев, потому что в их ежедневный рацион не входит группа злаков, которую обычно употребляем мы: пшено, гречка, овес... Но полезны макароны только из муки твердых сортов: они содержат много клетчатки, витаминов, положительно влияющих на нервную систему, и имеют низкий гликемический индекс – благодаря ему

уровень сахара в крови поднимается медленно и постепенно, что препятствует откладыванию жира. А вот макароны из муки высшего сорта, напротив, способствуют полноте. Но

и с изделиями из твердых сортов пшеницы нужно быть осторожными: включать пасту в меню можно не чаще 1–2 раз в неделю, при этом порции должны быть небольшими, не более 200 г. Лучше всего сочетать макароны с овощами и овощными соусами, избегая жирных соусов (спагетти карбонара) и сыра. Отваривайте макароны до состояния *al dente* – это делает блюдо более сытным и полезным.



Томатный соус

1. СЛОЖИТЕ лук, листья базилика и чеснок в ковшик, залейте маслом и проварите.

2. ДОБАВЬТЕ помидоры и кипятите минут десять. Добавьте специи и измельчите блендером.



- ❶ **лук репчатый** – 1 шт.
- ❶ **масло оливковое** – 3 ст. л.
- ❶ **консервированные помидоры очищенные в собственном соку** – 600 г
- ❶ **базилик** – пучок
- ❶ **чеснок** – 4–5 зубчиков
- ❶ **соль, перец, сахар**

Овощной бульон

1. НАРЕЖЬТЕ неочищенную луковицу, морковь, цуккини, сельдерей крупно. У зелени оборвите листья: для приготовления бульона используются только стебли.

2. ОБЖАРЬТЕ овощи и стебли в кастрюле без масла, долейте воды (1–1,5 л) и варите, пока овощи не станут мягкими. Процедите бульон.



- ❶ **морковь** – 1 шт.
- ❶ **лук репчатый** – 1 шт.
- ❶ **сельдерей** – 2–3 стебля
- ❶ **цуккини** – 1 шт.
- ❶ **зелень** – пучок

Лучшее для вас

Быстрый лифтинг

Интенсивная укрепляющая сыворотка для тела Dove «**Безупречный силуэт**» разработана для укрепления и разглаживания кожи в проблемных зонах, наиболее склонных к появлению целлюлита и утрате эластичности. Преимущества сыворотки – мгновенный лифтинг-эффект, повышение эластичности кожи уже через 24 часа и уменьшение целлюлита после четырех недель применения.

Красиво и полезно

В модных ресторанах Европы шеф-повара подают блюда в маленьких стаканчиках – **verrine**. Теперь и вы можете приобщиться к высокой диетической кухне: в комплект пароварки **Vitacuisine Compact VS4003** от **Tefal** входят четыре стаканчика. Книга рецептов откроет секреты приготовления блюд в **verrine** на пару.

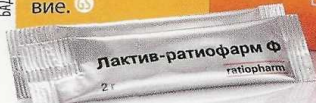
Пластырь против токсинов

Очищающий пластырь **Kenrico** серии **ZEOLUX** с природными ингредиентами предназначен для выведения токсинов, вредных химических элементов и тяжелых металлов из организма человека. Использование пластырей **ZEOLUX** на стопах помогает очистить организм от шлаков и токсинов, улучшить кровообращение и обмен веществ.

Будьте Лактивны!

Хотите быть весной бодрыми и красивыми? Инновационный препарат «**Лактив-ратиофарм**» поможет вам в этом. Его секрет – уникальное сочетание четырех полезных бактерий и шести витаминов группы В.

Эти компоненты, усиливая действие друг друга, комплексно решают проблемы пищеварения, улучшают настроение и самочувствие.



Б.Д. Не является лекарственным средством. Необходимо ознакомиться с этикеточной надписью

Товар сертифицирован. Сертификат соответствия РОСС ИР.АЕ83.В24031

Св-во о госрегистрации: 77.99.23.3.У8512.10.08 от 7.10.2008



Таблица калорийности продуктов*

ПОХУДЕЙ!
get slim

Наименование продукта	Ккал в 100 г
ИНДЕЙКА	
Бедро	142,8
Голень	134,3
Крылышко	147
Печень	276
Плечо	176,8
Тушка	276
Филе	134,2
КУРИЦА	
Бедро	209,3
Голень	200,3
Грудка без кожи	134,7
Грудка с кожей	140
Желудки	143
Крылышко	212,4
Ноги	120
Окорочка	205,8
Печень	162
Сердце	150
Тушка	183
Филе грудки	113,8
Шея	173
ПТИЦА	
ГЛУХАРЬ	253,9
ГУСЬ	412
ИНДОУТКА	249,9
КУРОПАТКА	78
ПЕРЕПЕЛКА	239,4
РЯБЧИК	253,9
СТРАУС	103
ТЕТЕРЕВ	254
УТКА	405
УТКА (дикая)	145
ФАЗАН	146
ЦЕСАРКА	310

* Суточная норма для людей, не занятых физическим трудом: 2300 ккал – для женщин, 2600 ккал – для мужчин.



Таблица калорийности продуктов*

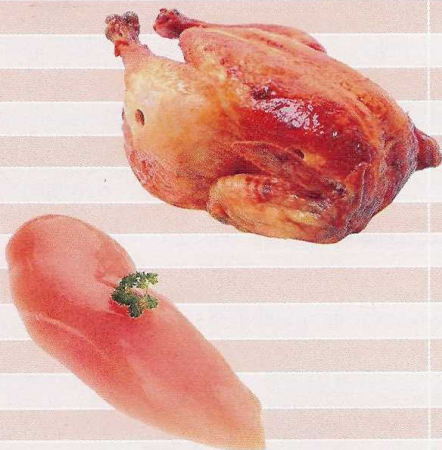
ПОХУДЕЙ! get slim

Наименование продукта

Ккал в 100 г

ЦЫПЛЕНОК

Бедро	140
Голень	140
Головы	104
Грудка без кожи	107
Грудка с кожей	115
Желудки	143
Крылья	160
Ноги	108
Окорочка	150
Печень	162
Сердце	150
Тушка	190
Филе	107,7
Шея	173



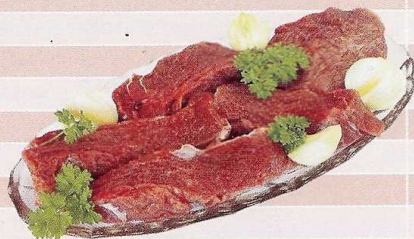
КРОЛИК

Легкое	126
Окорочка	175
Печень	166
Почки	148
Сердце	147
Тушка	175



ЭКЗОТИЧЕСКОЕ МЯСО

ВЕРБЛЮЖАТИНА	160,2
ЗАЙЧАТИНА	124
МЯСО КАБАНА	110
КОНИНА	160
МЯСО КОСУЛИ	105
ЛОСЯТИНА	100,9
МЯСО НУТРИИ	133
ОЛЕНИНА	157
МЯСО ЯКА	111,5



* Суточная норма для людей, не занятых физическим трудом: 2300 ккал – для женщин, 2600 ккал – для мужчин.