

Книга о питании и фитнесе

Питание и Фитнес

Путь к идеальной фигуре



Никита Иванкин

Никита Иванкин

Питание&Фитнес

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70237264

SelfPub; 2024

Аннотация

Меня зовут Никита Иванкин- фитнес тренер и специалист в области питания. В книге подробно рассказал про трудности с которыми можно столкнуться на пути к цели. Разобрал психологические моменты, разобрал питание при снижении веса и тренировки. Дал советы, как нужно питаться и тренироваться. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

Содержание

Введение	4
Глава 1 Психология похудения	10
Глава 2 Главное о питании	18
Глава 3 Физическая активность и тренировки	32
Глава 4 Поддержка и ее влияние	40
Глава 5 Мотивирующие истории успеха	45

Никита Иванкин

Питание & Фитнес

Введение

Похудение может быть полезным и мотивированным различными факторами. Вот несколько причин, по которым люди решают похудеть:

1. Улучшение здоровья: Избыточный вес может повлиять на здоровье, увеличивая риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, артрита, кариеса и других проблем со здоровьем. Похудение может помочь снизить риск этих заболеваний и повысить общую физическую форму.

2. Повышение самооценки: Многие люди хотят похудеть, чтобы улучшить свою внешность и почувствовать себя более уверенно в своем теле. Фитнес может помочь улучшить форму тела, укрепить мышцы, улучшить осанку и дать ощущение физической мощи.

3. Улучшение энергии и настроения: Упражнения помогают выработать эндорфины – химические вещества, которые улучшают настроение и снижают стресс. Физическая активность также способствует улучшению качества сна, повышению энергии и общей жизненной активности.

4. Укрепление мышц и костей: Фитнес не только помогает

сжигать лишний жир, но и способствует укреплению мышц и костей. Это особенно важно с возрастом, чтобы предотвратить остеопороз и улучшить координацию и гибкость.

5. Практичность повседневной жизни: Физическая подготовка и похудение могут сделать повседневные задачи более легкими, улучшить физическую выносливость и увеличить уровень активности в повседневной жизни.

Фитнес помогает достичь этих целей, предоставляя множество тренировок и физических упражнений, которые помогают сжигать калории, укреплять мышцы и улучшать общую физическую форму. Кроме того, фитнес также может предложить рекомендации по питанию и сопровождать вас в процессе достижения ваших целей по похудению и улучшению здоровья.

Наша страна стремительно теряет свои позиции по нормальному весу и догоняет развитые страны, в том числе США, по распространению ожирения. Врачи бьют тревогу, совершенно не желая получать такое количество больных диабетом и гипертонией в ближайшее время. Программы похудения, эксклюзивные диеты и прочие коммерческие проекты множатся, как кролики весной. А где результат? А результата нет.

Чаще всего на приеме по избыточному весу я слышу, что пациент уже привык к различным видам диет, фитнеса, программного обеспечения для телефона, которое должно следить за тратами и потреблением энергии. Казалось бы, есть

все инструменты для борьбы с весом, так почему же дело не движается?

Самым главным вопросом для пациента является не КАК похудеть, а ЗАЧЕМ? То есть для чего надо худеть? Причем для чего конкретному человеку надо худеть? И, кстати, сама постановка фразы: МНЕ НАДО ПОХУДЕТЬ, – уже говорит о том, что на самом деле пациент слабо представляет себе свою цель. Ведь «МНЕ НАДО» фактически означает некое принуждение с внешней стороны. Будь то обстоятельства или мнение врача. И от нутрициолога пациент ожидает какой-то мощной мотивации. Стоит ли говорить, что внешняя мотивация в таком случае видится как плотный контроль со стороны нутрициолога. И дальше все начинает напоминать школу. Клиент отлынивает от рекомендаций, оправдывается на приеме, доктор хмурит брови, и оба с удовольствием продолжают играть в детский сад.

А ведь, на самом деле, снижение веса – это не цель. Это инструмент для достижения куда большей цели. Я знаю, как можно похудеть, что надо для этого делать, как не увлечься и не наделать глупостей, как не вернуться обратно в большой размер. Но самая большая загадка – это ДЛЯ ЧЕГО все эти танцы? Пока человек не нашел ответ на этот вопрос, ему будет сложно выполнять рекомендации.

Он знает, что он кому-то должен похудеть. Но еще не понимает, а что ему-то будет за это? Быть может, там, в будущем, где он стройный и красивый, здоровый и выносливый,

кроются какие-то эксклюзивные эффекты ДЛЯ НЕГО ОД-НОГО. И их надо увидеть. И тогда путь к цели посредством снижения веса и объема превратится из изнурительного испытания в увлекательное приключение.

И задачей нутрициолога является не только сбор анамнеза, поиск причин набора веса или неудач при похудании, за-таившихся болезней и следствий избытка веса. Мы подробно обсудим актуальное состояние. Да, это все плохо, никуда не годится, вы можете заболеть, вам тяжело много двигаться и так далее. Но достаточно ли этого для того, чтоб сдвинуться с мертвой точки?

К сожалению, не всегда. Ведь к чему чаще всего приводит избыток веса? К сахарному диабету и гипертонии. А чувствует ли это пациент? НЕТ. Повышенное давление ощущает малый процент людей. А до манифестации СД 2 типа проходит 5-7 лет болезни. И все это время болезнь тихо разрушает наши сосуды, почки, мозг, а ничего не болит. Как вы думаете, будет ли мощной мотивация по поводу НЕ ЗАБО-ЛЕТЬ? Тоже нет. Потому что в актуальном состоянии и так ничего не болит...

Так если не получается сгустить краски при рассказе о том, где сейчас находится пациент с его весом, так, может, попробовать рассмотреть желаемое состояние?

Большинство людей слабо представляют, как они бы хотели выглядеть, похудевши. У кого-то сохранились картин-ки молодости в голове, кто-то просто хочет ну хоть на раз-

мерчик поменьше. А кто-то желает красивых скульптурных форм. Вот так, ниточка за ниточкой, разматывается клубок желаний. Например, если цель худеющего – не болеть, так он и сейчас не болеет. Она не подходит. Куда более четкой является цель – хочу снова надеть любимое платье. И тут-то можно, наконец, дать название желаемому состоянию. Я желаю снова носить красивые платья. Или я хочу быть в состоянии много ходить, чтобы не болели ноги. Сама по себе такая цель кажется приземленной, мелкой и не достойной тех усилий, которые надо затратить на ГОД планомерного снижения веса. Но давайте приглядимся к такой цели? Что для женщины может означать возможность надевать красивые платья? В красивом платье женщина чувствует себя совершенно по-другому, она может своротить горы, договориться с начальником, вызвать спонтанную радость у людей на улице и выйти замуж, наконец. Эффект от красивого платья может значительно превосходить первоначальную цель по своим масштабам и привлекательности.

А много ходить, чтоб не болели коленки? Это же значит ездить на все экскурсии, кататься на горных лыжах, на самокате, обогнать ребенка на роликах, снова начать играть в хоккей. Список каждый продолжает на свой вкус.

Расписав самому себе такую тьму различных эффектов от простого снижения веса, человек будто заново может увидеть себя и спросить: черт возьми, если там, в желаемом состоянии, мне похудевшему так хорошо, так почему я еще не

там?! В чем Причины?

Ответы на этот вопрос до ужаса однообразны. Мой режим дня не позволяет мне вносить какие-то коррективы, у меня дети, работа, машина, дача и так далее. И это происходит до тех пор, пока человек не разглядит как следует все эффекты грядущего похудания. А уж когда разглядит, остается один вопрос: КАК? Что мне нужно для того, чтобы похудеть. Что я буду делать, чтобы достичь моей цели и вкусить всех желаемых бонусов и эффектов?

Глава 1 Психология похудения

Мотивация, установка на успех и преодоление преград.

Я – жирная...

Заучите правило номер один: психологическое здоровье равно пропорционально восприятию себя. Если у вас имеется лишний вес, вы убеждаете всех (но в первую очередь – себя), что вам комфортно в этом весе, что вы любите себя такой, но по вечерам под булку с молоком выискиваете «упражнения для быстрого похудения, похудеть без диет и пр.», если, видя стройную (не худую, а стройную) девушку, не упустите момента назвать ее страшной или дистрофичкой, или «перед кем так вырядилась?!», то ни фига вы собой не довольны. А вот она вырядилась и довольна: красиво облегающая юбка, плоский живот, не дергается от каждого шага щеки и подбородок. Она довольна собой и имеет на это полное право.

Бросьте себе вызов. Себе, ни кому-то. Се-бе

Цель в похудении? Что это? Если вы будете худеть ради партнера, вы сорветесь. Если вы будете худеть «назло», вы сорветесь. Если вы будете худеть из зависти, вы сорветесь. Если вы будете худеть для себя – вы изменитесь до неузнаваемости. Вы – самая важная цель вашего похудения, вашего внешнего вида, вашего здоровья и сияющего взгляда. Что вас подтолкнет к началу преображения – это важный мо-

мент, безусловно, но цель должна быть одна – ВЫ.

Как начать

Чаще всего полные девушки имеют ряд комплексов.

У них в голове живут тараканы, застенчивые. При этом у них напрочь отсутствует логика: осознавая свою непривлекательную полноту, таракашки вынуждают свою хозяйку есть еще больше, якобы «заедаая» стресс и переживания из-за лишнего веса.

Итак. Комплексы. Чтобы похудеть самой – нужно иметь силу воли. Раз вес набран внушительный, значит с силой воли у нас беда. Окей, тогда нужно обратиться к специально обученным людям – в спортзал.

Отсюда люди делятся на две категории людей:

Первая категория – это те люди, которые говорят своей подруге, которая посещает тренировки, примерно следующее: Узнай, как и что, сколько стоит, сколько времени длится тренировка, не сильно ли тяжело, я буду стесняться, а у меня остеохондроз. вдруг в первую тренировку меня слишком нагрузят, можно мне прийти один раз – посмотреть?

Таких людей я не хочу даже приглашать в зал на тренировки. У человека нет желания – зачем я буду ему что-то навязывать? Значит полнота для такой женщины – не проблема, значит еда для нее важнее внешнего вида, а вечер перед телевизором с бутылочкой пива вкуснее, чем мои рекомендации. Человек, недовольный своей жизнью в целом (невозможно быть довольным или недовольным чем-то одним – это цеп-

ная реакция), может принять решение изменить ее к лучшему. Отсутствие желания – это отрицание наличия проблем. Я же не буду объяснять человеку необходимость в похудении, даже если это необходимо для его здоровья. Я могу помочь похудеть, но лишь тогда, когда меня об этом просят. Такие люди не нуждаются в подсказках от подружки и рассказах о том, как обстоят дела в тренажерном зале. Они просто берут и приходят туда.

Это и есть вторая категория людей. Их не волнуют такие маловажные аспекты, как длительность тренировки, наличие других людей рядом, цена (разумеется, ценовая политика имеет значение, но, как правило, можно найти зал на любой кошелек), им плевать, кем по гороскопу является их тренер,, плевать, если в них никто не верит. У них есть проблема и им посчастливилось найти возможность решить ее.

Этого вполне достаточно для приобретения мотивации. С такими людьми я работаю с удовольствием и такие люди, как правило, показывают прекрасный результат.

Как стать таким человеком? Как не потерять мотивацию? Как первое посещение спорт-зала не сделать последним?

Мотивация

Что такое мотивация? Мотивация – это побуждение к какому-либо действию, благодаря которому человек совершает те или иные поступки для достижения своей цели.

Мы – в спортзале, в кармане список необходимых покупок для приготовления правильных блюд, на нас надеты ло-

сины и жизнь в огнях. Руководствуясь мощной дозой мотивации и огромным выбросом соответствующих гормонов, мы отработываем первую в своей жизни настоящую силовую тренировку и с улыбкой на лице ползем домой.

И тут начинается самое интересное.

«Дойти домой после тренировки ног – не сложно. Приключения начинаются только на следующий день».

На утро, проснувшись, вы понимаете, что... А все! С кровати встать особо не получается! Все бо-бо, причем так бо-бо, что даже закрадываются мысли: а не покалечили ли меня вчера?

Нет, никто вас не покалечил, кроме вас самих, ибо ваши несчастные мышцы, были созданы для движения, движения этого на протяжении всего их существования как раз были лишены. И теперь, пребывая в неопишемом восторге, они буквально надулись и вошли в тонус настолько, что вам теперь плохо.

Но это абсолютно нормально. Ненормально, боясь этой боли, тут же бросать тренировки, толком не успев начать. Хорошо, если куплен абонемент на месяц – денег жалко, придется выходить все. Но как быть, если совсем не хочется снова идти в тот дом боли и повторять это подобие мучения?

И снова напомним вам о том, что писал: я никого не заставляю. Я рекомендую сделать примерно следующее.

Разденьтесь и встаньте перед зеркалом.

Неважно, как вы выглядите: полные ли живот и ноги, ви-

сит ли кожа, рыхло ли под ней. Просто посмотрите на себя и скажите вслух: Я себя люблю. Даже вот такой вот люблю. Просто потому, что это я. Мне комфортно с собой.

А теперь посмотрите на себя с другой стороны – как будто вы смотрите на другого человека, но вы только что уяснили, что очень любите его. И вот теперь взгляните и скажите этому, любимому вами человеку: Что тебе важнее? То, что ты не хочешь терпеть боль или то, как ты выглядишь? Какое твоё желание истинно, а какое нет: ты вполне счастлив в этом теле и не плачешь Из-за его вида или же тебе понравилось работать над собой и ты хочешь изменить своё тело и свою жизнь?

Поговорите с собой по-честному. Вы – это самый родной и близкий человек на этой земле. Вы. Ни родители, ни муж/жена, ни дети. Вы.

Только вы были у себя с самого рождения и будете до самой смерти. Все остальные люди появились или исчезли в ней в процессе вашей жизни, но только ВЫ с собой ежедневно.

Именно поэтому принимать решение о том, ходить в спортзал или не ходить, худеть или не худеть, менять рацион или нет – только вам.

Вот и вся мотивация. Возможно, вы думали, что сейчас я начну говорить громкие фразы, типа: Давай! У тебя все получится! Подруга смогла, сможешь и ты! Терпи! Потей! Будешь стройной, как модель! Повесь перед собой платье 42

размера и беги к нему на беговой дорожке! Больше пота!
Больше крови! Еще! Еще!

Еще!

Но нет. Ваша мотивация – это вы. В начале я говорил, что вы не добьетесь результата, если будете худеть для кого-то. Но для себя – это иной разговор.

Психологи рекомендуют делать лишь ТО, что хочется вам. Соответственно, если в спортзал вам ходить не хочется – вы можете в него и не ходить. Но, если вы хотите похудеть, то вам придется заниматься для достижения основной цели. А там доверьтесь своему гормональному фону. Он поможет справиться с тем стрессом, который получит ваше тело, путем выработки гормонов, которые будут отвечать за хорошее настроение. А после того, как вы увидите первые результаты, ваша мотивация достигнет невиданных высот, что еще раз подтвердит, что основной мотиватор – это ВЫ.

И это касается не только физической нагрузки, не только похудения, но и всего остального в вашей жизни.

Но как полюбить себя? Как заставить себя понять, что то, что вы видите сейчас в зеркале

– самый дорогой вам человек, который, как никто в этом мире, нуждается в вашей любви?

Оглянитесь. Вы можете назвать себя счастливым человеком? Вы довольны тем, что в вашей жизни произошло вчера, происходит сегодня и запланировано на завтра? Если да – то вы любите себя. Если вы колеблетесь и не знаете, что отве-

тить, боясь быть собою же обманутым, то вы не испытываете к себе теплых чувств. Объедаться мороженым, заливая его слезами по тому поводу, что у вас все плохо, никого нет рядом и вообще – Я ТОЛСТАЯ – это не любовь к себе. Окутав все свои органы опасным висцеральным жиром, поедая чипсы и запивая их пивом, объясняя это тем, что Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ, А ПОТОМУ ЕМ, ЧТО МНЕ ХОЧЕТСЯ – это не любовь к себе. Да, безусловно, ешьте, что вам хочется, но учитывайте, что это не должно быть в ущерб вашему здоровью.

Давайте представим такую цепочку, даже, пожалуй, круговорот:

Я несчастная, поэтому съем шоколадку, которая сделает меня счастливой.

Я счастливая, потому что я съела шоколадку. Целую. Одна.

Я несчастная, потому что через пару дней после шоколадки я набрала вес, к тому же меня от нее долго тошнило.

Я несчастная (причина описана в пункте

3), поэтому съем шоколадку, которая сделает меня счастливой.

Все повторить сначала.

Тут уж и стоит определиться. На что вы себя мотивируете? Быть счастливой от вкуса шоколада или быть счастливой от того, что вы видите в зеркале? Ну правда... что является мотиватором? Кто является мотиватором? Какое желание вас делает счастливым человеком, а какое лишь вводит в за-

блуждение?

Не можете понять? Тогда все же встаньте перед зеркалом. Посмотрите на себя и повторите: Я люблю тебя. Чего ты хочешь?

На этом глава закончена, но если остались непонятные вопросы, можно написать мне в ТГ: niatlet и мы разберем все моменты вместе.

Глава 2 Главное о питании

Правильное питание: Базовые принципы здорового питания, рацион и состав полноценного питания

Правильное питание предполагает, что в организм регулярно, в необходимом количестве и оптимальных соотношениях должны поступать многие питательные вещества – белки, углеводы, жиры, вода, минеральные вещества и витамины. Недостаток или избыток некоторых питательных элементов становятся причинами сначала временных неудобств, а затем и риска развития различных заболеваний.

Здоровое питание дает возможность стабилизировать вес без насильственных ограничений, помогает избавиться от заболеваний и предотвратить их развитие, содействует восстановлению интеллектуальной и физической энергии. Здоровое питание – важная составляющая здорового образа жизни.

Чтобы правильно питаться, нужно не только желание, но и знания.

Правильное питание помогает человеку сохранять работоспособность, избегать различных заболеваний, поддерживать нормальный вес, увеличить продолжительность жизни. На здоровое питание нужно переходить постепенно, чтобы это не было стрессом для организма. В любом возрасте не поздно перейти на правильное здоровое питание.

Чтобы организм получал все необходимые питательные вещества и полностью их усваивал необходимо соблюдать основные правила здорового питания и принципы правильного питания. Я составил 17 правил и принципов здорового питания на каждый день:

1 Правило здорового питания – Разнообразное питание:

Питание должно быть не только умеренным и регулярным, но и разнообразным, т.е. содержать продукты и растительного и животного происхождения.

2 Правило – Калорийность суточного рациона:

С возрастом калорийность суточного рациона должна снижаться в основном за счет животных жиров и углеводов (хлеб, картофель, сахар). Количество белков должно оставаться прежним.

3 Правило – Питание 5 раз в день:

Нерегулярный приём пищи приводит к нарушению пищеварения. Наиболее рационально 5-разовое питание, в одно и то же время, тогда человек не переедает.

4 Правило – Медленная еда:

Если вы переутомились, не приступайте сразу к еде, отдохните немного. Во время еды нужно отвлечься от мыслей о работе, о делах, не следует вести серьёзных разговоров, читать или смотреть телевизор. Есть надо медленно.

5 Правило – Долгое жевание:

Принимайте пищу в определённое время, не на ходу. Как жевать пищу? Рекомендуется делать более 20 жевательных

движений, прежде чем, пища, взятая в рот, будет проглочена. Попробуйте для интереса подсчитать, сколько вы делаете жевательных движений, прежде чем проглотить пищу. И вы убедитесь, что торопитесь испортить себе желудок, а с ним и здоровье.

6 Правило – Необходимо отказаться от еды в сухомятку:

Жидкие блюда, приготовленные на мясных, рыбных, овощных и грибных отварах, способствуют выделению желудочного сока. Супа вполне достаточно для переваривания вторых блюд: мяса, рыбы, круп, картофеля и др. Сладкое едят в конце обеда, тогда сахар усваивается организмом относительно легко.

7 Правило – Овощи и фрукты:

Ешьте больше свежих овощей и фруктов. Они содержат необходимые организму витамины, минеральные соли, органические кислоты, клетчатку и другие полезные вещества. Улучшают пищеварение, нормализуют обмен веществ и кислотно-щелочное равновесие организма.

8 Правило – Питьевой режим:

Соблюдайте питьевой режим. Пейте не меньше 2-2,5л воды в сутки. Более полезна некипяченая вода, очищенная с помощью фильтра.

9 Правило – Белковая пища на завтрак и обед:

За завтраком и обедом необходимо употреблять белковую пищу: мясо, рыбу, яйца, каши, овощи, творог. Каши лучше готовить на воде – они более полезны.

10 Правило – За ужином – молочные, крупяные, овощные блюда.

Ужинать не позже чем за 2 часа до сна.

11 Правило – Кисломолочные продукты:

Употребляйте нежирные кисломолочные продукты. Кефир содержит животный белок, который не менее ценен белков мяса и рыбы, и полезен для пищеварения.

12 Правило – Ешьте свежеприготовленную пищу:

Еда, которая несколько дней простояла в холодильнике теряет полезные свойства и «зашлаковывает» организм

13 Правило – Разгрузочный день: 1 день в неделю делайте разгрузочным. Если это тяжело, то хотя бы 1 или 2 дня в месяц. В разгрузочные дни организм очищается от шлаков.

14 Правило – Принимайте витамины:

Для правильного питания обязательно нужно употреблять витаминные комплексы, т.к. из пищи организм не получает достаточное количество витаминов и микроэлементов.

15 Правило – Ешьте только когда проголодались:

Прислушивайтесь к своему организму и не ешьте, если вы не голодны. Это важное правило для поддержания нормального веса.

16 Правило – Питание после 40 лет:

После 40 лет очень важно придерживаться правильного питания. Нужно употреблять больше таких продуктов, как обезжиренный творог, простокваша, кефир, сметана (не жирная). Кисломолочные продукты улучшают работу желуд-

ка и кишечника и доставляют в организм кальций, калий, фосфор и другие минеральные вещества.

17 Правило здорового питания – Питание после 50 лет:

После 50 лет организм остро реагирует на нарушение водно-солевого обмена. Поэтому, не следует ограничивать употребление жидкости. А вот употребление поваренной соли необходимо снизить.

Правила здорового питания соблюдать не так уж и сложно, как кажется. Просто нужно осознать, что правильное питание должно стать частью здорового образа жизни, хорошей привычкой, а не временной диетой.

Питание на период похудения: Особенности диеты для снижения веса, правила составления меню, разбор популярных диет

Тема похудения окутана мифами и вредными советами, которые подрывают здоровье и не приводят к результату. Расскажу вам о системе здорового сброса веса, которая не травмирует организм и неизбежно ведёт к сбросу веса как женщин, так и мужчин.

Какие продукты нужно есть для похудения:

Разберём на примере. Олег купил себе новенький BMW и хочет, чтобы его машина ехала быстро, а двигатель работал исправно. Он пошёл на форумы автолюбителей, начитался лайфхаков и начал их внедрять:

Стал заправляться по методике интервальной заправки: вместо полного бака раз в неделю льёт 7 раз в день по литру.

Затем Олег неделю заправлял машину только водой, чтобы очистить топливный бак от шлаков.

А потом вообще слил масло из двигателя, чтобы исключить все жиры и снизить вес авто.

Когда Олег угробил машину, он открыл строгие рекомендации производителя и узнал, что заправляться нужно 100-м бензином и менять масло раз в 10 тыс. км. Конец.

Всё это звучит абсурдно. Но когда речь идёт о питании, мы занимаемся ровно тем же. Например, сидим на кето-диете, пробуем интервальное голодание, исключаем из рациона жиры, устраиваем себе белковую диету и так далее. При этом учёные давно открыли рекомендации «нашего производителя», вот они:

Съедайте ровно столько еды, сколько нужно вашему организму для похудения

Наш организм сродни автомобилю – ему нужно определённое количество калорий в правильном соотношении белков, жиров и углеводов. И если заправлять его правильным топливом, тело неизбежно начнёт сбрасывать запасы жира без потерь для здоровья.

А вот как и в каком количестве вам нужно питаться, чтобы снизить вес, разберёмся дальше.

Какое питание можно назвать правильным:

Если вы искали что-то про похудение, то скорее всего сталкивались с этим:

Этот метод поможет похудеть за неделю! Без диет и

упражнений.

Этот продукт поможет убрать живот

А ещё:

«Не есть после шести!»

«Всего две дольки лимона помогут на этой диете за 7 дней сбросить...» «Чтобы быстро похудеть, достаточно отказаться только от двух продуктов...»

Рекламщики и диетологи предлагают сотни диет для быстрого похудения, уникальные методики для похудения, волшебные таблетки и чудо-средства. Но всё это почти не имеет отношения к здоровому похудению. С помощью диет на месяц действительно можно сбросить вес, но если сделать это экстремально и без спорта, организм сначала ответит быстрым снижением килограммов, а вернёт всё назад с запасом. Чтобы всегда контролировать свой вес, нужно один раз разобраться в еде, чтобы потом всю жизнь с лёгкостью подбирать еду под потребности своего организма.

Правильное питание – это рацион, в котором организм получает еду в рамках своих калорий, белков, жиров и углеводов. И такая система питания неизбежно ведёт к снижению веса.

2 шага правильного питания:

Вы определяете свою норму дневного количества калорий

Съедаете эту калорийность в соотношении 50% углеводов, 30% белков, 20% жиров.

Есть можно любую еду в любое время дня. Запрещённой

еды нет: шоколад можно, бургеры и картошку на масле тоже. Главное – укладываться в КБЖУ. При этом, когда вы начнёте так питаться, вы сами незаметно для себя перейдёте на чистое питание. Вместо быстрых углеводов – крупы, вместо шашлыка из свинины – шашлык из куриной грудки.

Так произойдёт, потому что вы увидите, как вместе с углеводами в булочке вы съедаете кучу лишних жиров, и эта милая булочка нарушает ваше соотношение 50/30/20. А вот в крупе преобладают углеводы. Если вам их не хватает, вы накладываете гречки и не переживаете, что вместе с ней переберёте жирами.

На правильном питании гречку и рис едят не только потому, что у них низкий гликемический индекс и они такие полезные, а ещё и потому, что нельзя шоколадом добрать углеводы, не перебрав с жирами.

В итоге, когда вы получаете правильное количество калорий в правильном соотношении БЖУ, ваш организм начинает работать как отлаженный механизм швейцарских часов: перестаёт сбоить, запасаться жиром, стрессовать, хаотично выбрасывать инсулин или заставлять вас утром истекать слюной на какой-нибудь вредный торт. Он просто начинает работать исправно, как и задумывалось природой. А в результате вы получаете стройную здоровую фигуру.

Как рассчитать свою калорийность для своего веса:

Если вам покажется, что считать калории и придерживаться правильного соотношения КБЖУ слишком муторное

занятие, подумайте вот о чём: изо дня в день вы дважды чистите зубы и не считаете это ужасно скучным и трудным. То же и с подсчётом КБЖУ, но на один раз больше. В день вам нужно всего лишь три раза поставить на весы тарелку и положить нужное количество еды. Ещё одна простая привычка в копилку здорового образа жизни.

Рассчитать калорийность. Есть несколько формул расчёта калорийности рациона, но американская ассоциация диетологов считает формулу Миффлина – Сан-Жеора наиболее точной. Обязательно рассчитайте калорийность, прежде чем начать выстраивать систему питания для похудения. То, что подходит одному человеку, совсем не подходит другому:

Считать калории не нужно всю жизнь. Когда вы избавитесь от лишних килограммов, останется только поддерживать нужный вес. К тому времени у вас накопится достаточный опыт подбора питания, и вы сможете питаться на глаз или пользоваться правилом тарелки:

Сколько раз в день нужно есть:

В интернете есть огромное количество мифов о том, что частое питание разгоняет метаболизм и как следствие сжигание жира. У этой теории нет доказательной базы, а недавние исследования показывают, что метаболизм почти не меняется с 20 до 60 лет.

Поэтому количество приёмов пищи может быть любым. Главное правило, которого нужно придерживаться – не доводить себя до чувства голода. И это подтверждает исследо-

вание: те, кто питаются 5 раз в день, меньше испытывают чувство голода. При этом у большинства людей нет времени на такое количество приёмов пищи, да и организм не привыкший. Поэтому мы рекомендуем начинать с трёх приёмов пищи в день и каждую неделю добавлять по одному приёму.

Как не сорваться в питании для похудения:

Соблюдать соотношение. Диеты приучили людей к тому, что худеть – это пытка: ты обязан постоянно голодать, мечтать о пирожном и страдать от того, что не можешь позволить себе любимую еду. Всё это только увеличивает вероятность срыва.

В правильном питании вы можете есть любые продукты, но вместе с этим, когда вы наладите питание в правильном соотношении БЖУ, у вас не будет возникать непреодолимого желания уничтожить какой-нибудь тортик.

Ещё так происходит, потому что у сложных углеводов (крупы, овощи) низкий гликемический индекс. Такие продукты не провоцируют выброс инсулина, и человек дольше чувствует себя сытым, чем после съеденной пироженки. В итоге организм будет получать достаточно питательных веществ и перестанет вас заставлять истекать слюной на всякую вреднятину.

Настроить режим. Смысл правильного питания не только в том, чтобы не съесть больше нормы, но и в том, чтобы не съесть меньше. Если питаться бессистемно, организм недополучает питательных веществ и требует срочно закрыть ка-

лорийность углеводным пирожным. Например, когда утром решаете не есть, потому что не хочется, в обед не успеваете из-за работы, а вечером перед тренировкой съедаете протеиновый батончик. Организм в ужасе.

Откажитесь от алкоголя. Даже от бокала сухого красного вина раз в неделю. Алкоголь и похудение – несовместимые вещи. Как только человек на правильном питании начинает употреблять алкоголь, вес перестает уходить.

Бросьте никотин. Никотин снижает чувство голода и это мешает режиму питания. Может показаться, что это наоборот хорошо. Больше куришь – меньше ешь. Но на правильном питании вам нужно будет съесть не маленький сникерс, а большие объёмы крупы. Например, при норме 1500 калорий в день, вам нужно съесть 700 граммов варёной гречки. И без аппетита осилить этот объём не так уж просто.

Сколько пить воды:

Не существует точной цифры, сколько литров воды нужно выпивать, чтобы быть здоровым. А обязательные 2 литра воды в день – миф маркетологов. Представитель ВОЗ рекомендует пить не менее литра, потому что иначе – обезвоживание. А в остальном прислушивайтесь к своему организму, уровню активности и чувству жажды.

Чтобы понять своё комфортное количество воды, выпивайте по стакану 250 мл каждый час, начиная утром. Так, за рабочий день выходит около двух литров. Во время тренировки выпивайте ещё 0.5–1 литр, в зависимости от того, как

вы потеете. Всё это время прислушивайтесь к своим ощущениям и корректируйте объём воды.

Ещё у некоторых людей из-за большого количества воды снижается аппетит, поэтому нужно искать комфортный уровень путём экспериментов и постепенного нарастания.

Запомнить:

1 Похудение – это не лайфхаки и соблюдение строжайшей диеты, а правильный рацион.

2 Рацион составляется так: рассчитать свою калорийность и съесть её в пропорции 50% углеводов, 30% белков, 20% жиров.

3 Лучше всего питаться 5 раз в день, но не меньше 3.

4 Пить воду – 1–3 литра в день. Установите вашу персональную норму путём экспериментов.

Разберем популярные диеты, их плюсы и минусы:

Детоксы.

Основные принципы:

В течение определенного периода употреблять только соки, смузи или салаты.

Плюсы:

Разгрузка для пищеварительной системы

Быстро уходит вес.

Минусы:

Очень кратковременный эффект

Большая психологическая нагрузка

Не решает внутренние проблемы организма – наличие па-

разитов. Последние, в свою очередь начинают вести себя более агрессивно и буквально "поедают" вас изнутри.

При длительном применении приводит к истощению.

#

2. Белковые диеты.

Основные принципы:

Максимум белка, минимум углеводов, жиров и клетчатки.

Плюсы:

Быстрый набор мышечной массы

Позволяют худеть, не испытывая чувства голода.

Минусы:

Зашлаковывание организма

Большая нагрузка на печень

Запоры

Проблемы с кожей

Неприятный запах пота

При длительном применении увеличение носа, челюсти, ушных раковин за счёт накопления слизи.

#

3. Правильная кето-диета

Основные принципы:

Максимум овощей и зелени, большое количество качественных жиров и белка, минимум углеводов

Плюсы:

Нормализация веса

Улучшение общего самочувствия.

Минусы:

Дорого

Не влияет на первопричину проблем со здоровьем

Выводы:

Ни одна диета сама по себе не решает проблемы со здоровьем, а при длительном применении только усугубляет их. #

Я пришел к выводу, что люди давно разучились питаться.

К сожалению, никто не учит нас, как с помощью обычных продуктов воздействовать на первопричину всех заболеваний и держать организм в тонусе. В итоге мы бегаем от одного источника информации к другому, от одного типа питания к другому и крутится, как белка в колесе.

Но я предлагаю вам выйти из этого порочного круга! И это проще, чем вы думаете. Здесь не нужны специальные диеты, ограничения, практики с утра до вечера.

Глава 3 Физическая активность и тренировки

Роль фитнеса в процессе похудения

Большинство худеющих неразрывно связывают процесс похудения с занятиями фитнесом. Мол, раз худею, надо обязательно идти в тренажерный зал.

Ко мне довольно часто просят на персональные тренировки с целью похудеть (обычно я в таких случаях отправляю человека в Жирогонку). Да и проект #ЖИРОГОНКА зачастую в первую очередь связывают с тренировками, хотя я постоянно борюсь с таким позиционированием.

Что ж, давайте разберемся в роли фитнеса в процессе похудения.

На всякий случай напомню, что худеем мы только в одном случае – когда есть дефицит калорий. И этого условия достаточно. Помните, как в математике – необходимое и достаточное условие. Следовательно, нам нужно рассмотреть тренировку как инструмент создания этого дефицита.

И вот тут, боюсь, вас ждет разочарование. На фитнес-тренировке средний человек тратит не так-то много энергии. Например, в исследовании Кристофера Скотта измерялись затраты в жиме штанги лежа у тренированных людей (ссылки на исследования в закрепленном комментарии). В сред-

нем на один подход жима штанги весом 82 кг на 10 раз до отказа тратилось 11 ккал.

Ну предположим на тренировке человек сделает 30 подходов аналогичных упражнений (это получится объемная тяжелая тренировка). Затраты получатся всего 330 ккал. У среднестатистической женщины это число в лучшем случае будет в два раза меньшим.

Одним словом, не думаю, что вы сможете на тренировке потратить более 200 ккал. И не нужно ориентироваться на различные фитнес-гаджеты – они врут безбожно!

Сходите вы на такую тренировку два, в лучшем случае три раза за неделю. Итого калорий 500-600 за неделю при самом хорошем раскладе вы потратите. Если считать средний расход женщины 1800 ккал в день, то за неделю она тратит 12600 ккал. И что в них эти 500 ккал? Это практически погрешность вычислений.

А потом меня недоуменно спрашивают: «Никита, я уже месяц хожу на фитнес, но почему-то не худею». Да потому что не о фитнесе нужно думать в первую очередь, а о питании и тех самых тратах, которыми вы расходуете эти 12600 ккал в неделю. Увеличьте их на 10% и это уже +1260 ккал.

Есть еще пара подводных камней силовых тренировок. Во-первых, вы можете на них так уставать, что потом повседневная активность будет снижена, и вы за день потратите даже меньше. Да, так тоже бывает. А во-вторых, срабатывает самообман типа «Я хорошо потренировалась, поэтому за-

служила эту шоколадку». В результате вы съели больше, чем потратили на тренировке.

Одним словом, похудение здесь и сейчас – это не про тренировки. Не ожидали от меня, спортсмена, такое услышать? Но не спешите расходиться. Помните Гегеля: «Тезис-антитезис-синтез»? Давайте посмотрим, какое влияние тренировки оказывают в долгосрочной перспективе.

Джефри Леммер с коллегами задался целью определить влияние силовых тренировок на уровень метаболизма в состоянии покоя (RMR) и во время физической нагрузки (EERA) [2]. Для этого испытуемые в течение 24 недель занимались на тренажерах. Причем не скажу, что как-то тяжело – было 3 тренировки в неделю по одному подходу на мышцу верха тела и по два подхода на мышцу низа тела. По истечению 24 недель RMR у испытуемых вырос на 7%. То есть люди теперь даже лежа на диване стали тратить на 7% больше, чем до начала тренировок. Заманчиво, не правда ли? А вот затраты на выполнение физической работы не изменились.

Еще в одном исследовании молодые люди с лишним весом, ведущие малоподвижный образ жизни, в течение 6 месяцев выполняли силовые тренировки трижды в неделю. Как и в прошлом исследовании тренировки были довольно короткими – 9 упражнений на все тело, выполненные по одному подходу в каждом. Измеряли расход энергии в состоянии покоя (RMR) и во время сна (SMR). Оба эти показателя выросли на 5-6%.

Ну чем не сказка – спишь и тратишь на 6% больше!

Что у нас получается в итоге? Для того чтобы просто похудеть тренировки не очень важны. Но они становятся очень полезными в долгосрочной перспективе чтобы сохранить достигнутый результат и оставаться стройной всю жизнь. За рамками сегодняшнего разговора остались вопросы здоровья, привлекательности фигуры и даже влияния на когнитивные способности. Все это заслуживает отдельного разговора. Просто следует понимать, что если вы собираетесь походить в тренажерный зал пару-тройку месяцев, чтобы похудеть к лету, и на этом закончить, то в принципе можете и не мучиться – толку будет не много.

Если же вы решили изменить свою жизнь, быть красивой и здоровой надолго, то имеет смысл подружиться со спортом и не расставаться с ним всю свою жизнь. Это очень выгодная инвестиция – дивидендов с нее будет многократно больше вложений

Преодоление плато: Что делать, если вес перестал снижаться, и как преодолеть стагнацию

Наверняка вам знакома ситуация, когда начинают радовать преобразования тела, но неожиданно прогресс останавливается. В самом начале лишние килограммы очень быстро исчезали, но тут стрелка весов словно бы замерла на месте.

Почему вес остановился? Это особо неприятное обстоятельство, когда прилагаются огромные усилия, увеличивается продолжительность тренировок, но результат не радует

своими показателями.

Эффект плато

Плато при похудении – тот период времени, на протяжении которого масса человека находится на одном уровне и уже не реагирует на спорт и диету. О плато говорят в том случае, когда вес тела не меняется на протяжении трех недель.

Вес уже две недели не меняется? Неужели ваши результаты находятся в состоянии застоя? Конечно же нет! Для эффективного процесса похудения нужно определять и уменьшать количества жира, который присутствует в вашем организме.

Вы взвешиваетесь ежедневно и даже несколько раз за день? Тогда наверняка вы заметили, что вес колеблется на протяжении дня, разница может составлять от 1 до 3 кг. Поэтому показатель веса, полученный утром, будет наиболее верным.

Колебание связано с тем, что в организме задерживается лишняя жидкость. Если в вашем рационе присутствует большое количество соли или углеводов, и в дополнение к этому вы выпиваете мало воды, организм впитает много жидкости в качестве запаса, это и приведет только к увеличению вашего веса.

Как ни странно, но чем больше вы будете пить воды, тем лучше будут результаты. Из-за того, что вы пьете мало чистой воды, она будет накапливаться в мышцах и создавать эффект «раздутости».

Первый этап всегда проходит идеально, так как вес вашего тела изменяется за счет того, что из него выходит накопившаяся влага. Результат, который вы получили на первых неделях похудения – это вода, но никак не жир.

Как определить плато

Перед тем, как перейти к советам, которые помогут вам выйти из этого состояния, мы представим вам несколько фактов, которые вам обязательно нужно знать:

- плато – это распространенное явление, с которым сталкиваются почти все худеющие. Если у вас не было плато при соблюдении диеты, то вам очень повезло. Наш организм привыкает к изменениям, поэтому он быстро приспосабливается к диете, какой бы строгой она не была. В этом нет ничего страшного, ведь если бы все процессы, происходящие в нашем организме были слишком простыми, то каждый второй ходил бы с идеальным прессом;

- чем большее количество килограммов вы потеряли, тем медленнее будет проходить похудение. Если человек, который весит 100 килограммов сбрасывает 1% от массы своего тела за неделю, это равняется 1 кг. Если его вес 90 кг и он будет терять 1%, его показатель будет 900 граммов жира, а это на 10%, чем у предыдущего худеющего;

- сжигать жир и худеть намного труднее, когда вы приближаетесь к своему нормальному весу. Похудение замедляется в связи с тем, что организм пытается сберечь запасы подкожного жира.

Как бороться с плато

1 Следите за питанием, ешьте в одно и то же время. В процессе похудения снижается и замедляется обмен веществ, и худеть становится труднее. Как только вы сбросили 4 или 5 кг, проанализируйте – сколько калорий вы употребляли, так как для дальнейшего похудения вам нужно создать их дефицит;

2 Разнообразьте тренировочный процесс. Довольно часто однообразие тренировок на сжигание жира является причиной остановки веса. Совет один: поменять или дополнить состав упражнений. Вам организм уже привык к тем нагрузкам, которые вы ему даете, поэтому измените план тренировок.

Тонкости преодоления плато

Вы выполнили все вышеперечисленные шаги но по-прежнему не нашли ответа на вопрос – почему вес остановился? Если у вас ничего не получилось, причина этому:

- голодание. Не нужно сокращать и резать калории до такой степени, что организм будет голодать, иначе ваш обмен веществ упадет на целых 50%, а все съеденное будет откладываться на теле в виде жировых отложений с целью запаса;
- гормональные проблемы, они чаще всего встречаются у женщин, и очень редко – у мужчин.

Выход есть, но в каждой ситуации он разный, нужно подбирать индивидуальное лечение и обращаться к опытным специалистам.

Итак, плато при похудении – вещь неприятная, но преодолимая. Если будете учитывать два важных фактора: питание и тренировки, то запросто обойдете эффект плато. Надеюсь, мне удалось с помощью этой главы прояснить вопрос "почему вес остановился".

Глава 4 Поддержка и ее влияние

Поддержка окружения: Важность поддержки со стороны близких, консультации со специалистами

Наше окружение

Многие девушки говорят о том, что заняться спортом их сподвиг муж путем антимотивации. История моей клиентки: «когда я пошла в спортзал, он пытался убедить меня, что меня надолго не хватит. Да, это подействовало на меня не так, как хотел он, и в спорте я по сей день. Но я без лишней скромности отмечу, что считаю себя человеком волевым и уверенным в себе» Это все отлично, но как же быть тем, кто таковыми не являются? Как им реагировать на упреки или насмешки родственников в тот период, когда они пытаются изменить свою жизнь? Рассмотрим.

Допустим, вы – полная дама, которая решила преобразить свое тело. Вам даже кажется, что вот она – любовь к себе – так рядом. Но тут муж покупает бутылочку пива, копченую рыбку и задорно чавкает, нарочно пытаясь вызвать у вас раздражение. Он взглядом, а иногда и словами говорит примерно следующее:

– Вот оно, так близко... Посмотри, как мне вкусно. К чему тебе себя изводить? Ты только злая после этого становишься. Это лишнее.

Давай, присоединяйся! Гляди, как аппетитно!

Сколько можно есть одну траву! Отрезать тебе кусочек?!

Сочувствую. Не могу сказать, что этот человек заботится о вас. Но будьте спокойны, ведь таким образом он лишь хочет сказать, что сам не сможет решиться на то, на что решились вы, потому и пытается «печеньками» заманить вас на темную сторону. Ведь, если у вас все получится, вы продержитесь и похудеете, он будет на вашем фоне выглядеть безвольным и бесхребетным созданием, который не в состоянии отказаться от привычек в питании от которых у него лишний вес/гастрит/висячая грудь/женоподобная фигура и т.п. Понимаете, в чем дело? Он так говорит не потому, что он не верит в вас, а потому, что он знает, что у самого кишка тонка. А деградировать вместе ведь не так ущербно, не правда ли? Так и появляется картина «нормальности». все это пьют и едят, значит, это норма.

Скажу, что в данной ситуации у вас два варианта развития событий, а именно: раскопать в себе тот самый стержень, который и есть – ваш хребет, и стойко держаться, несмотря ни на что, или же помахать ручкой и сказать «адиос». Безусловно, есть и третий вариант: признать себя рабом привычек и пищевым наркоманом, а также психологически зависимым человеком от своей «половинки» и согласиться на предложенный им кусочек. Но ведь мы себя любим, не так ли?

Печально, когда близкие не поддерживают.

Но вы должны дать им четко понять, что вы – хозяин своей жизни. И, если им не наплевать на нее, они помогут вам

достичь желаемого.

Однако, если ваши отношения изначально были невротическими, то с того момента, как вы станете жить иначе, все может только усугубиться. Напомню: либо совместное развитие, либо совместная деградация. Играть в разные ворота у вас не выйдет. И, конечно же, не бывает никаких вторых половинок: вы – единое целое, но есть человек, рядом с которым вы только подтверждаете свою целостность и наслаждаетесь ею благодаря его поддержке и заботе. Но это совсем другая история.

Уйдем от лирических отступлений и представим себе живую картину: вы уже неделю сидите на ПП, впервые за долгое время цифра на весах изменилась в меньшую сторону, но тут – тетушка зовет на праздник. Как быть? Во-первых, объясните, что в данный момент вы отказались от вредной еды и попросите родственницу приготовить для вас отдельно.

Если же она откажется, спросите, можно ли прийти на торжество со своей едой. Разумеется, вы сильно удивите такой просьбой близких, возможно, обидите или рассмешите, но говорите вполне серьезно. В конце концов – это ваше право, ваш выбор да и вообще – ваше тело и ваша жизнь. Будьте готовы к тому, что вам придется пропустить мероприятие. Если так – подумайте: а действительно ли вы хотите туда идти? Ведь если желания не было изначально, то стоит ли поступать вопреки своей воли, тем самым выступая против своего желания пропустить это событие? Что? Слишком

грубо? Так некрасиво? Но, идя туда без желания, вы неосознанно будете нервничать. А что чаще всего делают люди, когда нервничают? Правильно: едят. Заедают стресс. В результате мы получаем невроз и вновь наеденный килограмм, который так тяжело уходил. Однако, если вы все же хотите посетить данное собрание родственников или друзей, то вам должно быть абсолютно плевать на то, кто и что подумает о том факте, что за стол вы сели не с хозяйской тарелкой, а со своими судочками. Напомню: мы любим себя! А наше тело – это тоже мы! И какая разница, что думает другие о том, каким именно образом мы любим свое тело. Они следуют своим желаниям – вкусно поесть – не стесняясь при этом, что вы можете о них подумать, вы же аналогично следуете своему желанию – привести свое тело в ту форму, о какой вы мечтаете.

Безусловно, сидеть за столом и истекать слюной, глядя на запрещенную еду, не стоит.

Вы или ешьте тетушкины блюда, насыщая своего психологического человека, или спокойно ешьте содержимое своего судка, но так, чтобы и глаз не дернулся. Не стоит лечить тело за счет расстройства психики. А то потом придется лечиться от невроза, а психологи нынче дорого обходятся.

Та же история повторяется и с посещением ресторанов и кафе. Если вы идете в приличное заведение, то всегда сможете отыскать там приемлемое для вас блюдо. Попросите ваших друзей с пониманием отнести к вам и вашим желани-

ям, а если они все-таки будут откровенно насмеяться (не будем придираться к дружескому сарказму и иронии), то, думаю, стоит пересмотреть ваши отношения.

Перейдем к главному вопросу: нужен ли специалист для похудения?

Конечно, будет куда лучше обратиться к знающему человеку и грамотно, без вреда здоровью заняться собой. Хороший диетолог, не только правильно все сделает и доведет вас до цели, но и поможет сделать это вкусно без вреда. Нужен ли тренер? Безусловно, он сможет правильно составить программу тренировок для вас, поставить вам технику выполнения упражнений (это важно) и станет вашим мотиватором на всем пути к достижению цели.

Глава 5 Мотивирующие истории успеха

Реальные истории людей, которые смогли похудеть и изменить свою жизнь благодаря фитнесу и питанию

Они это сделали: две реальные истории похудения

Что делать, если твоей фигуре предстоит сбросить с себя латте, пирожные, вкуснейшие шоколадные конфеты и многое-многое другое, а замотивировать себя на похудение так и не вышло? Пусть тебя вдохновят наши героини и их реальные истории похудения.

Истории похудения

Татьяна Рыбакова

блогер и автор книги «Как я похудела на 55 кг»

В четырнадцать лет я весила 105 килограммов. Такого не пожелаешь и врагу, а уж тем более закомплексованному подростку. Я была на грани отчаяния: мне неприятно было смотреть на свое отражение, найти подходящую современную одежду было невозможно, школьная жизнь представляла собой череду унижений. Достигнув точки кипения, я приняла решение – худеть!

Как закалялась я

Увлечшись большим количеством всевозможных диет, я перепробовала самые популярные. То сидела на кефире и

яблоках, то ела одни овощи. Эффект от диет был недолгим: едва я начинала питаться как обычно, потерянное возвращалось. Со временем я поняла: надо научиться сочетать продукты и дополнять правильное питание подходящим комплексом упражнений: в этом случае изменения будут видны не только на весах, но и на общем физическом уровне, а еще на цвете лица, состоянии волос и ногтей.

Школу я окончила похудевшей на 20 кг: они уходили вместе с тем, как я осваивала активный образ жизни и меняла систему питания. После школы поступила в вуз на вечернее и всерьез засела за изучение свойств продуктов и доводов врачей. Так я пришла к своему нынешнему питанию: оно очень напоминает раздельное, и, кстати, я не стала уделять большое внимание гликемическому индексу. Тем не менее о сахаре и мучном пришлось забыть. А еще я занималась на кардиотренажерах. К восемнадцати годам я уже весила 65 кг, а сейчас мой вес (система питания и тренировок осталась прежней) уже три года составляет 51 кг.

Дело моей жизни

Как-то на женском сайте я увидела конкурс на лучшую историю похудения. Свою историю я совершенно точно считала и считаю лучшей: судьи посчитали так же. Я выиграла призовой фонд, но он оказался лишь приятным бонусом по сравнению с основным подарком от судьбы. Мой опыт оказался интересен многим: меня стали добавлять в друзья в соцсетях, просить о помощи, задавать вопросы. Ажиотаж во-

круг дал мне осознание того, что лучше всего остального я разбираюсь именно в похудении – ведь делала это почти всю сознательную жизнь.

Я не стала медлить и создала сайт, ютьюб-канал и паблик, где выкладываю фото, советы и ответы на вопросы. Кроме того, я издала книгу, записываю подкаст «Худеем легко!» и провожу семинары. Иными словами, я начала заниматься любимым делом. Помогая людям становиться стройнее, я поняла, что значит по-настоящему получать удовольствие от того, чем занимаешься.

Про любовь

После школы я устроилась работать мерчандайзером в строительный гипермаркет, где познакомилась с Кириллом. Он был всего на год старше меня, студент, решивший подработать на каникулах. В тот момент я уже активно худела и весила около 85 кг. Мне было 17, но Кириллу показалось, что я лет на десять старше: лишний вес меня взрослил. Тем не менее Кирилл никогда не говорил, что мне надо похудеть: полюбил меня такой, какая я была. Во всех непростых ситуациях мой любимый был рядом и поддерживал. Он считал меня красивой в весе «восемьдесят плюс» и любит меня сейчас, 30 килограммов спустя. У меня есть все основания считать, что, когда дело касается любви, цифры на весах роли не играют.

Совет от Татьяны Рыбаковой

Похудеть довольно просто, здесь нет секретов или чудес –

правильное питание и спорт! Но самое главное в похудении – мотивация и настрой. Начни со своей головы. Подумай, готова ли ты тратить на этот процесс силы и время.

История успешного похудения

Саша Чарикова

Рост 171 см и отсутствие сублильности в настройках «по умолчанию» – это я. И когда мои подруги делились, что у них на весах 55 кг, я, конечно, ужасалась вместе с ними, но про свой вес молчала. Что говорить? Сначала 60 (университет), потом 70 (замужество), 80 (три года офисного образа жизни и бесконтрольного питания), 84 (начало беременности), 94 (вес накануне родов). Худенькой я была лишь года четыре своей сознательной жизни – счастливое преобразование началось в старших классах школы, когда я стала превращаться в девушку, похудела и вытянулась, а закончилось, когда я испортила гормональный фон неправильно подобранными оральными контрацептивами (последовав совету подруги, а не врача).

Ушла в минус

В роддоме я оставила набранные за беременность 10 кг, и это стало отличным стартом для последующих побед над весом. А дальше: закон женской солидарности. Благодаря дочке мне пришлось достаточно долго соблюдать строгую диету, чтобы не навредить ей. Я была поглощена новым делом – у меня ребенок! – и мне некогда было есть: я ела урывками и небольшими порциями. С ребенком надо гулять! – я и гу-

ляла часа по два бодрым шагом. И вес пошел вниз. Сначала пять, потом десять кг, дальше – больше.

Чудные открытия

Когда я обнаружила, что на мне висит вся одежда, муж устроил мне шопинг, и я в восторге накупила себе размер M. Но каково было мое счастье, когда через несколько месяцев я начала влезать в S!

Теперь я совсем иначе чувствую свое тело. Мне стало физически легче многое делать: и двигаться, и заниматься спортом. Я стала с удовольствием фотографироваться!

Я приблизилась к своему идеальному весу: теперь у меня идет игра на удержание и улучшение формы. Чтобы помочь телу, потерявшему огромную массу, вновь обрести упругость и гладкость, я стала больше заниматься йогой.

Советы от Саши Чариковой

1. Проверь здоровье и определи, из-за чего возник лишний вес.
2. Исходя из пункта 1 и личных предпочтений определись с подходящей системой питания.
3. Введи спорт в хорошую привычку .
4. Контроль, фиксация результатов. Избавляйся от одежды, которая стала велика, чтобы не было соблазна ее надеть. Покупай новые вещи.
5. Фотографируй результаты, обсуждай их с подругами и в соцсетях.
6. Мечтай и визуализируй! Собирай вдохновляющие кар-

тинки, сохраняй ссылки на одежду, которую хотела бы купить, когда достигнешь идеального веса.

7. Вместе веселее! Найди подруг по счастью, которые порадуются твоим победам и поддержат, когда снижение веса замедлится.