



Марина Орлова

ВНЕ ВРЕМЕНИ

Руководство по бесконечной
молодости



16+

Марина Орлова

Вне времени. Руководство по бесконечной молодости

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66610886

SelfPub; 2023

Аннотация

Книга раскатывает о том, что вечная молодость – это не миф, а неотъемлемая часть человеческой природы. Книга состоит из двух частей. В первой приведены теоретические обоснования возможности здорового долголетия и бесконечно долгой молодости. Вторая часть посвящена практикам и представлена в виде шестинедельного тренинга с подробными рекомендациями по питанию, физическим нагрузкам, уходовым процедурам по лицу и телу.

Книга написана без применения специальных медицинских терминов, все практики просты в исполнении и доступны каждому. За шесть недель занятий читатель изменит пищевые привычки, улучшит состояние лица и тела и на собственном опыте убедится, что красота требует не жертв, а лишь немного времени.

Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Часть 1. Теоретические предпосылки бесконечной молодости	11
Глава 1. Что такое старость?	11
Как трансформировалось понятие о старости в истории человечества	11
В каком возрасте наступает старость?	16
Современное представление о старости	19
Реальна ли вечная молодость или старение неизбежно?	25
История темы омоложения	26
Сегодняшний бум омоложения.	31
Омоложение или нестарение	
Факторы, ускоряющие и замедляющие процессы старения	35
Глава 2. Нестарение и долголетие	40
Расчётная продолжительность жизни человека	45
Глава 3. Долголетие и красота	49
Глава 4. Красота и здоровье	52
Глава 5. Три кита, на которых стоят здоровье, молодость и долголетие	55
1. Питание	55
В чем заключается сбалансированность	55

питания?	
Почему питание должно быть разнообразным?	61
Что нужно знать о калориях. Надо ли считать калории?	63
Как питаться, чтобы оставаться молодым и здоровым бесконечно долго?	68
Нужно ли применять БАДы и витамины-минеральные добавки?	70
2. Физическая активность	73
Что необходимо знать о физических нагрузках	73
Правила, которые стоит соблюдать	75
Где найти время для упражнений?	76
3. Сон	77
Гигиена сна	86
Глава 6. Другие важные составляющие красоты, здоровья и долголетия	88
Наследственность	88
Интеллектуальная активность	89
Стрессоустойчивость	89
Доброжелательное отношение к окружающим, в том числе и к членам семьи	90
Позитивное отношение к жизни	91
Ежедневная забота о душе, лице и теле	92
Часть 2. Практическое руководство по	94

достижению бесконечной молодости, красоты и
здоровья

Неделя первая	98
Программа действий на первую неделю	104
Методики выполнения заданий	105
Массаж живота	105
Массаж груди и зоны декольте	106
Утренний комплекс упражнений на растяжку	107
Лимфодренажный массаж лица (адаптированная японская методика Асахи)	108
Комплекс упражнений для лица	109
Меню на понедельник первой недели тренинга. 1 200–1 400 килокалорий	111
Вторник 1	112
Комплекс упражнений для рук и верхней части спины. 1 уровень. Первая и вторая недели тренинга	112
Массаж лица и шеи	127
Меню на вторник первой недели тренинга. 1 200–1 400 килокалорий	130
Среда 1	130
Упражнения при ходьбе	131
Меню на среду первой недели тренинга. 1 200–1 400 ккал	132
Четверг 1	133

Комплекс упражнений для живота.	133
1 уровень. Первая и вторая недели	
Меню на четверг первой недели. 1 200–1 400 ккал	139
Пятница 1	139
Меню на пятницу первой недели. 1 200–1 400 ккал	140
Суббота 1	140
Комплекс упражнений для нижней части тела. 1 уровень. Первая и вторая недели	141
Меню на субботу первой недели. 1 200–1 400 ккал	147
Воскресенье 1	147
Меню на воскресенье первой недели. 1 200–1 400 ккал	148
Неделя вторая	150
Программа действий на вторую неделю	154
Меню на понедельник второй недели	154
Вторник 2	155
Меню на вторник второй недели	155
Среда 2	155
Маска для лица очищающая	156
Меню на среду второй недели	157
Четверг 2	157
Меню на четверг второй недели	158
Пятница 2	158

Меню на пятницу второй недели	159
Суббота 2	159
Маска для лица детоксикационная	159
Меню на субботу второй недели	160
Воскресенье 2	160
Неделя третья	161
Программа действий на третью неделю	165
Японская методика ухода за лицом	165
Меню на понедельник третьей недели.	167
1 200–1 400 ккал	
Вторник 2	167
Упражнения для рук и верхней части спины. 2 уровень. Недели третья и четвёртая	169
Меню на вторник второй недели. 1 200–1 400 ккал	178
Среда 3	179
Меню на среду третьей недели. 1 200–1 400 ккал	179
Четверг 3	180
Упражнения для живота и нижней части спины. 2 уровень. Третья и четвёртая недели	181
Меню на четверг третьей недели. 1 200–1 400 ккал	185
Пятница 3	186

Меню на пятницу третьей недели. 1 200–1 400 ккал	186
Суббота 3	187
Упражнения для ног и нижней части спины. 2 уровень. Третья и четвёртая недели	188
Меню на субботу третьей недели. 1 200–1 400 ккал	199
Воскресенье 3	199
Неделя четвёртая	201
Понедельник 4	203
Меню на понедельник четвёртой недели	203
Вторник 4	204
Меню на вторник четвёртой недели	204
Среда 4	204
Питательная маска для лица	205
Меню на среду четвёртой недели	205
Четверг 4	205
Меню на четверг третьей недели	206
Пятница 4	206
Меню на пятницу четвёртой недели	206
Суббота 4	207
Питательная маска для волосистости части головой	207
Меню на субботу четвёртой недели	208
Воскресенье 4	208

Меню на воскресенье четвёртой недели	208
Неделя пятая	209
Понедельник 5	212
Упражнения для расслабления и тонизации шеи	213
Меню на понедельник – воскресенье пятой недели	214
Вторник 5	215
Упражнения для рук и верхней части спины. 3 уровень. Пятая и шестая недели	216
Среда 5	227
Подтягивающая маска на основе крахмала	227
Четверг 5	228
Упражнения для живота и нижней части спины. 3 уровень. Пятая и шестая недели	229
Пятница 5	233
Суббота 5	233
Упражнения для ног и нижней части спины. 3 уровень. Пятая и шестая недели	234
Подтягивающая маска для лица на основе яичного белка	243
Воскресенье 5	243
Неделя шестая	244
Понедельник 6	247
Вторник 6	248
Среда 6	248

Четверг 6	249
Пятница 6	249
Суббота 6	250
Воскресенье 6	250

Марина Орлова

**Вне времени. Руководство
по бесконечной молодости**

**Часть 1. Теоретические
предпосылки
бесконечной молодости**

Глава 1. Что такое старость?

**Как трансформировалось понятие
о старости в истории человечества**

Мы живём в эпоху стремительных перемен: меняются технологии, политические системы, карты мира, климат. Также изменяются качество и продолжительность жизни человека: качество улучшается, продолжительность увеличивается. Хорошо это или плохо, сейчас обсуждать не будем. Примем как факт: мы стали жить дольше. Средняя продолжительность жизни достигла восьмидесяти лет, а это значит,

что в 40–50–60 лет человек должен находиться в расцвете умственной, физической и психической формы.

Посмотрите на фотографии ваших мам, бабушек, дедушек середины прошлого века и их сверстников сейчас, и вы увидите очевидную разницу. Наши современники выглядят намного моложе своих сверстников из прошлого века, и для этого есть объективные причины. Люди стали лучше питаться, медицина стала более доступной, с появлением Интернета информация быстрее и проще доходит до пользователя, благодаря популяризации здорового образа жизни стало модным следить за своим питанием и телом. Но те же самые факторы имеют и отрицательное влияние – хорошее питание в неразумных количествах ведёт к ожирению, вместе с которым приходят болезни сердца, дыхания, что, в свою очередь, ведёт к ограничению физической нагрузки и дальнейшему ухудшению уже плохого физического состояния. В результате более половины населения Земли приходят к сорока годам с седыми волосами, морщинистыми лицами, отвисшими животами, хроническими болезнями, аномалиями психики и проводят в таком состоянии оставшиеся сорок-пятьдесят лет, отравляя существование себе и окружающим. При этом большинство из них принимает своё патологическое состояние за норму: «Старость пришла. Тут уж ничего не поделаешь».

Так ли это на самом деле?

Согласно современным рекомендациям Организации

Объединённых Наций возраст до 45 лет считается молодым, с 45 до 60 – средним, 60–75 – это пожилой возраст и только после 75 – старческий. И заметьте, границы постоянно изменяются. Вполне возможно, очень скоро молодыми будут считаться люди вплоть до 55 лет. А у людей, родившихся после 2000 года и проживающих в благополучных странах, есть реальная возможность прожить 100 лет и больше. Это значит, что у нас с вами существует необходимость быть физически активными и здоровыми, по крайней мере, до 80 лет.

Мысли о вечной или, хотя бы, неопределённо долгой жизни преследовали человечество на протяжении тысячелетий. При этом все хотели не просто жить долго, а непременно оставаться молодыми и красивыми. Вспомните фольклор, где древние безобразные ведьмы превращались в молодых красавиц, а дряхлые старики прыгали в кипящее молоко, чтобы вернуть молодость.

В сознании людей прочно обосновалось мнение, что время – это и есть причина дряхления организма, замедления его физической и умственной активности. Совокупность этих процессов называют словом «старость». Со временем этот термин стали соотносить с биологическим возрастом, забыв, что изначально он применялся для объединения совокупности симптомов, таких как замедление обновления тканей, накопление дефектов в организме, снижение скорости выведения продуктов жизнедеятельности, задержка

внутри организма чужеродных элементов, уменьшение количества гормонов и медиаторов, что внешне выражается в изменении качества кожи, осанки, походки. Именно внешние изменения в первую очередь ассоциируются с понятием старость. Когда мы говорим, что человек старый, мы смотрим на его лицо и фигуру и видим характерные изменения. Мы не заглядываем внутрь и не проверяем состояние внутренних органов и систем, мы автоматически считаем, что они тоже дряхлые и неработоспособные.

Таким образом, мы забываем, что старость – это всего лишь термин, принятый для объединения многообразных симптомов. Так же, как слово «грипп» объединяет в одну группу такие симптомы, как физическая слабость, высокая температура тела, кашель, насморк, головная боль, тошнота, отсутствие аппетита. То есть старость, как и грипп, – названия болезней. А болезни, как известно, можно лечить. Представления о причинах болезней и их развитии постоянно пополняются новыми данными, иногда кардинально меняются, так же, как и методы их лечения. Лечение болезни не всегда бывает эффективным. Но человечество продолжает трудиться над усовершенствованием лекарств и поиском идеальных схем лечения.

Наиболее эффективным методом борьбы со всеми болезнями со времён Гиппократов (а жил он более чем 2 тысячи лет назад) считается их предотвращение, так называемая профилактика. Не является исключением и болезнь под названием

старость. Лучшее её лечение – это профилактика.

В наши дни, когда произошёл резкий скачок вверх продолжительности человеческой жизни, и по прогнозам Всемирной организации здравоохранения в ближайшее время средняя продолжительность человеческой жизни достигнет 100 лет, вырос интерес к вопросам предупреждения и лечения симптомов старости. В первую очередь большинство людей интересуют внешние проявления, то есть характерное состояние лица и тела. На этом фоне эстетическая медицина, косметология, фитнес-индустрия приносят колоссальные прибыли. Так же, как и бесчисленное количество программ по омоложению.

Парадокс заключается в том, что люди, владеющие адекватной информацией о старении, довольно часто присоединяются к толпе инструкторов по омоложению, пренебрегая своим долгом раскрывать ведущую роль профилактики в процессах старения.

В развитых странах, где уже сейчас более половины населения старше 50 лет, на государственном уровне принимаются программы по продлению активного периода жизни. Эти рекомендации включают в себя программы по здоровому питанию и нормам физической нагрузки. Казалось бы, следуйте рекомендациям ведущих мировых специалистов и вечная молодость вам обеспечена. Но самые простые вещи и являются самыми трудными в реализации, так как требуют самодисциплины и неукоснительного исполнения. Хотя,

с другой стороны, 3–4 недели исполнения по принуждению вырабатывают привычку и в дальнейшем использовать силу воли не требуется.

В каком возрасте наступает старость?

Согласно современным определениям ВОЗ – в 75 лет.

Это возраст, к которому накапливаются в достаточном количестве и становятся видимы глазом изменения в строении, а, следовательно, и в функционировании органов и систем. Вначале мы замечаем изменения состояния кожи, осанки, фигуры. Появляются ли эти изменения строго в 75 лет? Нет, у некоторых они могут быть уже в 18. Всё зависит от того насколько правильно использовать своё тело.

У близоруких девочек, отказывающихся носить очки для коррекции зрения, мимические морщины в уголках глаз («гусиные лапки») отчётливо видны уже к 13–14 годам. Близорукость – это недостаток зрения, когда человек плохо видит предметы, находящиеся вдали от него. Качество видения улучшается, если прищурить глаза. В результате постоянного прищуривания возникают стойкие морщинки вокруг наружных уголков глаз.

Злоупотребление сигаретами и бодрствование по ночам приводят к изменению цвета и потере влаги кожей лица, а это значит, что появляются носо-губные складки, плывёт овал лица, кожа становится землисто-серой с участками по-

краснений и тёмных пятен. Достаточно пары лет, чтобы при таком образе жизни в 18 выглядеть на 28. Если добавить к этому неконтролируемое употребление алкоголя, то к 30 годам вполне вероятно превратиться в настоящую старуху со всеми внешними и внутренними признаками старости.

Лишние килограммы ещё никому ни молодости, ни красоты, ни здоровья не добавляли, как бы ни возмущались адепты бодипозитивизма и поклонники плюс-сайз моделей. То же самое относится и к чрезмерной худобе, и к гротескно перекачанным мышцам. В первом случае недостаток питательных веществ, который внешне проявляется атрофией мышц и полным отсутствием подкожно-жировой клетчатки, ведёт к такой же атрофии и нарушению функций внутренних органов, в результате чего развиваются серьёзные заболевания вплоть до гибели организма. Во втором случае к нарушению функций внутренних органов приводят чрезмерные физические тренировки, несбалансированное питание с многократным превышением нормы белка и гормонов.

Постоянно испытываемые негативные эмоции – боязнь опоздать на работу, на поезд, на самолёт, страх общественного мнения, паника при вызове в кабинет начальника, ужас при нахождении в незнакомом месте, многодневные терзания по поводу испорченного платья – запускают в организме каскад реакций, начинающихся с выброса адреналина. Эти реакции толкают организм к немедленному ответу – бежать на работу, на поезд, на самолёт, от толпы, от начальника, от

испорченного платья. При этом в кровь выбрасывается глюкоза, которая служит топливом для усиленно работающих мышц, которые должны бежать; кровяное давление повышается, чтобы кровь могла быстрее доставить эту глюкозу мышцам; нагрузка на сердце возрастает; приток крови к внутренним органам уменьшается (не до желудка, бежать надо); потребление кислорода скелетными мышцами увеличивается за счёт снижения доставки кислорода в другие ткани и органы. В природе подобные реакции кратковременны и организм, если не погибает, то быстро возвращается к своему исходному состоянию. Современный человек обладает удивительной способностью держать себя в постоянном стрессе. В результате изнашиваются сердце, сосуды, голодает мозг, страдают почки и печень. Возникают гипертония, стенокардия, атеросклероз – болезни, которые прочно ассоциируются с преждевременным старением.

К подобным результатам приводят и более безопасные эмоции. Например, постоянная раздражённостью, злоба, активное неприятие кого-то или чего-то, желание отомстить или просто доставить кому-то неприятности. Некоторые люди находятся в плохом настроении и состоянии негативизма годами. Негативные изменения, происходящие при этом во внутренних органах, очень быстро отражаются не лучшим образом на лице и теле. Научный факт: если рядом с клеткой с мышками поставить клетку с кошкой, то мышки очень быстро умрут, при этом, что интересно, у всех мышек перед

гибелью появятся признаки старения.

Запрограммирован ли человек на старость в определённом возрасте так же, как он запрограммирован, например, на половое созревание на втором десятке лет жизни? Вовсе нет. Старость начинается вместе с бездумным использованием своего тела. Произойти это может в любом возрасте, чаще, конечно, в зрелом, когда большинство выходит из-под опеки родителей и учителей и начинает самостоятельную жизнь.

К причинам преждевременного старения относятся противоестественный распорядок дня, дурные привычки в питании, неконтролируемое употребление алкоголя, курение, сон в неправильное время, недостаток или избыток сна, недовольство собой и окружающими, затяжные стрессовые ситуации, незнание своего организма или неправильное использование его, пренебрежение уходом за собой, экология, генетика.

Современное представление о старости

Сегодня на планете живёт порядка 7,7 миллиарда человек, из них около 700 миллионов людей старше 65 лет. К 2050 году людей старше 65 будет 2 миллиарда. Это население сегодняшних США, Европы, Китая вместе взятых.

Тема старости становится всё более актуальной как на государственных уровнях, так и на уровне отдельно взятого индивидуума. С улучшением качества жизни люди хотят

жить долго и счастливо. В число приоритетов выходят молодость, здоровье, красота. На этом фоне, как грибы, растут новые теории и практики по омоложению. Если вы читаете эту книгу, то, наверняка, встречали и, возможно, изучали множество предложений и предположений из цикла омоложения. На мой взгляд, нелогично заниматься омоложением, когда в организме уже запущены механизмы старения. Гораздо проще и эффективнее мобилизовать свои силы и знания на профилактику старения, то есть поддерживать своё тело в молодом состоянии. Это возможно в течение неопределённо длительного времени.

Когда в организме начинаются процессы старения, значит, приближается время его гибели. Наиболее часто используемое определение старения: старение – это процесс увеличения вероятности гибели организма. Точные механизмы старения пока неизвестны, но в самом понятии процесса заложен смысл постепенного снижения жизнеспособности организма. Момент начала данных процессов тоже неизвестен. Начинаются ли они во внутриутробном периоде или после рождения, или после полового созревания, или ещё когда?

Теорий старения насчитывается множество. Чуть ли не каждый день появляются новые данные, которые подтверждают или опровергают существующие гипотезы. Причинами старения и нестарения сегодня занимаются целые научные институты.

Существующие теории старения можно разделить на две группы. В первую группу входят теории, настаивающие на генетически запрограммированном процессе, во второй группе находятся теории, которые утверждают, что старение – это случайный процесс в результате накопленных организмом изменений.

Вот лишь небольшой перечень теорий из общего списка.

Генетическая теория подразумевает наличие специальных генов старения, которые определяют возраст и порядок наступления старости.

Теломерная теория основана на доказанном факте, что клетки могут делиться определённое число раз, а потом умирают. У детей они делятся до 70 раз, у взрослых людей – 50 раз, у стариков – всего 30 раз. Теломеры – это специальные образования на обоих концах молекулы ДНК, которые в процессе деления клетки теряются, в результате чего молекула ДНК укорачивается. При её укорочении теряется ряд генов из которых она состоит, а с ними и функции, за которые эти гены отвечают. Существует фермент теломераза, который достраивает потерянные теломеры. На него возлагали большие надежды по продлению молодости, пока не выяснили, что особенно хорошо этот фермент работает в опухолевых клетках. Опухолевые клетки могут делиться бесконечно долго.

Адаптационно-регуляторная теория утверждает, что в основе процесса старения лежат нарушения в работе регуля-

торных генов, то есть генов, которые контролируют работу клеток, органов и систем организма.

Онтогенетическая теория во главу угла ставит гипоталамус, маленькое образование в мозге, регулирующее эндокринные железы. С возрастом якобы снижается чувствительность гипоталамуса к сигналам, поступающим к нему от нервной и эндокринной систем. Из этого следует, что развитие старости можно затормозить, если стабилизировать организм на уровне, достигнутом к окончанию его развития.

Теория соматических мутаций утверждает, что к старению приводят мутации в ДНК.

Эволюционная теория считает, что одна и та же мутация (мутация – это изменение) может быть как вредной, так и полезной. Некоторые мутации полезны в детстве и становятся вредными в зрелости, что и приводит к старению. Например, мутации, позволяющие накапливать кальций, могут быть полезными в молодом возрасте для формирования костной ткани, в пожилом возрасте эти мутации провоцируют формирование атеросклероза.

Теория свободных радикалов имеет множество сторонников. Радикалы – это активные формы кислорода, образующиеся в митохондриях. Они необходимы для поддержания окислительных реакций в клетках, но одновременно повреждают ДНК, РНК, белки, липиды. Для нейтрализации свободных радикалов существует обширная группа антиоксидантов, таких как витамины групп А, С, Е. С антиоксиданта-

ми тоже все не так просто: их избыток может усилить окислительные процессы в клетках, что приведёт к повреждению клеток и органов. Избыток свободных радикалов легко возникает при бесконтрольном употреблении биодобавок с теми же витаминами А, С, Е, фолиевой кислотой, селеном, бета-каротином.

Старение по ошибке – сбой в регуляции процессов, происходящих в организме при спонтанном накоплении мутаций в генах в результате воздействия агрессивных факторов, таких как радиация, ультрафиолетовое излучение, вирусы, токсины.

Теория апоптоза. Апоптоз – это запрограммированная гибель клетки. Логично предположить, что клетки нашего организма не могут делиться до бесконечности, иначе мы бы не прекращали расти. Клетки организма в определённое время саморазрушаются. Обломки саморазрушившейся клетки используются для построения новых клеток или выводятся во внешнюю среду.

Теория бактериальной интоксикации была выдвинута Мечниковым, который считал, что под влиянием интоксикации, исходящей из толстого кишечника, прежде всего страдают нервные клетки. Нарушение иннервации ведёт к патологической, то есть преждевременной, старости. В решении этой проблемы основная роль отводилась правильному питанию. Мечников рекомендовал пить кефир ежедневно.

Теория стрессового повреждения. Напомню, что стресс –

это неспецифическая реакция организма на любые раздражения. При этом гипофиз выделяет адренокортикотропный гормон, АКТГ, который стимулирует выработку соответствующих гормонов в надпочечниках. Под влиянием стресса повышается кровяное давление, сужаются кровеносные сосуды, ухудшается кровоснабжение кожи, пищеварительной системы. В результате развиваются болезни старости: сердечно-сосудистые, диабет, катаракта, ожирение и другие.

Нейроэндокринная теория утверждает, что к возрастным изменениям приводят сбои в нейроэндокринной регуляции организма.

Теория поперечных сшивок связывает старение с изменениями в строении молекулы ДНК.

Иммунологическая теория возлагает ответственность за старение на ухудшение иммунитета.

Информационная теория определяет старение как спонтанную потерю и изменение информации. Например, генетической информации в ДНК.

Это очень краткий список теорий старения. На сегодняшний день их известно более трёхсот. Мы видим, что одни теории более ёмкие, другие сосредоточены на более узких проблемах. Вероятно, что истина, как обычно, лежит где-то посередине. В процессе жизнедеятельности в организме накапливаются изменения в строении и функционировании его органов и систем. Эти изменения могут происходить под

влиянием самых различных факторов. В большинстве своём эти факторы не заложены генетической программой, а принесены извне, то есть вполне могут быть предотвратимы. Вывод: следуя определённой программе, можно, если не избежать старения, то, по крайней мере, отложить его.

Реальна ли вечная молодость или старение неизбежно?

В сознании людей прочно укоренилась мысль о неизбежности старения. Имеется в виду старение с его очевидными и неприятными внешними изменениями, то есть с признаками одряхления. Но так ли уж неизбежно это самое одряхление. Известны растения, живущие сотни лет; животные, живущие тысячи лет (например, некоторые виды губок и кораллов); из позвоночных – гренландская акула живёт более 400 лет, а гренландский кит – более 200.

В природных условиях нечасто встречаются больные и одряхлевшие животные. Когда животное серьёзно заболевает, утрачивает способность двигаться и добывать себе пищу, оно очень быстро погибает. Кардинально другая картина с домашними животными. Наши коты и собаки могут годами страдать от ожирения, иметь больные суставы, нарушения пищеварения и сердечного ритма. Они стареют рядом с нами – теряют шерсть и подвижность. Это результат нашей о них заботы. Если человек не может позаботиться о себе, то

он не может правильно заботиться и о своих питомцах. А ведь мы их любим, но, очевидно, что-то делаем не так. Чтобы разобраться, что именно, надо узнать организацию своего собственного организма, научиться уважать своё тело и правильно его использовать.

История темы омоложения

Вопросы старения и как его избежать волновали человечество с тех пор, как оно начало осознавать себя. А так как чаще всего мы спохватываемся после того, как замечаем первую седину, морщины и согнутую спину, то есть, когда что-то явно идёт не так, то и выходят на передний план не поиски путей, ведущих к нестарению, а поиски средств для быстрого омоложения – очень уж хочется вернуть густые волосы, упругую кожу и развёрнутые плечи.

Процедуры, направленные на омоложение, дают положительные результаты, но требуют гораздо больше затрат, материальных и временных, чем процедуры, направленные на профилактику старения. Когда такая профилактика начинается в раннем возрасте (идеально с младенчества, под контролем родителей), то она вообще не требует никаких усилий, так как довольно быстро переходит в безусловную привычку и становится нормой жизни.

Множество людей задаются вопросом: что надо делать,

чтобы не стареть. Ещё больше интересуются: что сделать, чтобы помолодеть. Проследить ответы на эти вопросы мы можем начиная от «отца медицины» Гиппократ, который жил в 5–4 веках до нашей эры. Гиппократ считал, что образом жизни человека, достигшего зрелого возраста, должна быть умеренность. Умеренность в еде, питье, сне, развлечениях, труде, выражении своих эмоций. Вполне вероятно, что свои выводы Гиппократ делал не на пустом месте, и до него многие поколения врачей давали своим пациентам аналогичные советы. Тем более, что Гиппократ происходил из семьи потомственных врачей, по преданию восходящих к самому древнегреческому богу медицины Асклепию. Кстати, сам Гиппократ прожил долгую жизнь, оставаясь деятельным и в полном уме до конца. А прожил он, по разным источникам, от 83 до 104 лет. Знал, что советовал, не правда ли?

Вслед за Гиппократом умеренность для достижения долгой и здоровой жизни пропагандировали и другие знаменитые целители далёкого прошлого. Например, Гален говорил о профилактике старения ещё во втором веке до нашей эры; Цицерон, живший в первом веке до нашей эры, считал пожилой возраст человека наиболее ценным; знаменитый средневековый врач Авиценна особо подчёркивал роль интеллектуального труда при достаточном количестве сна и размеренной и спокойной жизни для здорового долголетия. Современник Гиппократ древнегреческий философ Демокрит писал, что большинство людей желают долгой жизни, но не

знают, что делать, чтобы она была приятной, и что старость начинается не в теле, а в голове.

В начале XX века ритм жизни человека ускорился, появились новые возможности в развитии наук. Медицина от скучной и кропотливой профилактики старения перескочила на занимательную, обещающую мгновенные результаты платформу омоложения. Само слово-то какое хорошее – омоложение. То есть можно пить, курить, объедаться, гробить своё здоровье на протяжении десятков лет, а затем взять и омолодиться. И вот тебе уже снова 20, и можно снова гробить своё здоровье в удовольствие до следующего омоложения. А там глядишь и эликсир бессмертия изобретут.

Не на пустом месте Булгаков профессора Преображенского заставил эндокринные железы собакам пересаживать. Наверняка, прочёл в газетах отчёты о деятельности организованного в 20-е годы в Москве Института экспериментальной биологии. Этот институт под руководством Николая Константиновича Кольцова изучал влияние половых желёз на организм. В том числе и возможность пересадки половых желёз с целью омоложения. Представляете, какой размах в первые годы Советской власти! В стране война, голод, разруха, а люди о вечной молодости мечтают. Видимо, всё-таки бесконечная молодость, а не неизбежное старение заложена в наших генах.

Вообще, идея пересадки половых желёз с целью омоложе-

ния была очень популярна в 20-х годах прошлого столетия. В Париже трансплантацией половых желез от обезьяны к человеку занимался Сергей Воронов, в Австрии – Эйкен Штейнах. Положил начало этим практикам Шарль Броун-Секар. В 1889 году он ввёл себе подкожно водный настой яичек морских свинок и собак. На момент эксперимента ему было 72 года. Введение настоя сопровождалось сильной продолжительной болью, затем наблюдалось увеличение мышечной силы, улучшение работы кишечника, мочевого пузыря, половых органов. Но за периодом улучшения деятельности организма снова наступал период упадка.

Правда, за десять-пятнадцать лет до радикальных операций профессора Преображенского и его реальных прототипов Илья Мечников предложил более мирное решение для поддержания организма в молодом состоянии. Открытое им в 1882 году явление фагоцитоза (уничтожения защитными клетками организма болезнетворных бактериальных клеток) привело к формированию фагоцитарной теории иммунитета, а затем и к биологической теории старения.

Вопросы старения занимают значительное место в трудах Мечникова. Он считал, что старость наступает преждевременно в результате самоотравления организма различными ядами, в том числе и ядами производимыми кишечной флорой. В борьбе с самоотравлением организма основная роль отводилась мерам профилактики и гигиены – стерилизация пищи, ограничение употребления мясных продуктов, упо-

требление кисло-молочной продукции для оздоровления кишечной микрофлоры.

Так как пересадка эндокринных желёз не давала стойкого омолаживающего эффекта, то эксперименты по омоложению были продолжены введением различных омолаживающих субстанций в кровь человека. Академиком Богомольцем была разработана особая сыворотка для активизации иммунной системы. Сыворотка была предложена для лечения инфицированных ран и переломов и широко применялась в годы Великой Отечественной войны. Заодно с укреплением иммунитета сыворотка оказывала омолаживающее влияние на все системы организма. Кстати, именно Александр Александрович Богомолец в 1941 году создал в Киеве диспансер борьбы с преждевременной старостью, позже на его базе был создан институт геронтологии. За несколько лет до открытия диспансера Богомолец обосновал реальность продолжительности человеческой жизни до 100 лет.

Швейцарец Поль Ниханс предложил «терапию свежей клеткой». При этом клетки зародышей овец вводились человеку с целью достижения активирующего эффекта.

Затем в ход пошло омоложение на клеточном уровне, когда в организм вводились индуцированные стволовые клетки. Лечение стволовыми клетками даёт хороший результат и широко применяется в наше время.

Омолаживающая генная терапия впервые опробована в 2015 году на Элизабет Пэриш, руководителе компании

«БиоВита», которая ведёт исследования в этом направлении. Пока эффект впечатляет. Сегодня Элизабет выглядит моложе и здоровее, чем до начала эксперимента.

Сегодняшний бум омоложения. Омоложение или нестарение

Наряду с заметно выросшей продолжительностью жизни наблюдается и несомненное увеличение её активного периода. Большинство людей продолжают работать и вести насыщенную социальную жизнь до весьма солидного возраста. Чтобы поддерживать себя в «товарном» состоянии нужно обладать хорошим здоровьем и внешне выглядеть соответственно. На этом фоне популярностью пользуются различные программы по омоложению. Самые простые из них предлагают препараты локального наружного применения, такие как кремы, сыворотки, пилинги, затем следует инъекционное введения различных средств, применение специальных методик ручного и аппаратного омоложения, пластические операции, духовные и ментальные практики в виде различного рода медитаций.

К услугам эстетической медицины и пластической хирургии ежегодно прибегают миллионы людей, принося миллиардные прибыли этим отраслям. Только жители США в 2017 году потратили более 8,5 миллиарда долларов на 7,8 миллиона эстетических процедур. Из них 5,6 миллиарда было

потрачено на хирургические эстетические процедуры. И если раньше к услугам косметологов и пластических хирургов прибегали в основном женщины, то сейчас значительно возросла доля мужчин среди потребителей подобного рода услуг.

В 2019 году в мире было проведено более 80 миллионов эстетических процедур. Люди начинают верить, что процедуры эстетической медицины аналогичны регулярным процедурам по поддержанию здоровья, так как позволяют выглядеть здоровыми и минимизируют эффекты старения.

Несмотря на пессимистические прогнозы в связи с внезапным появлением коронавируса, рынок эстетической медицины продолжает расти. Прогнозируется его рост на 6 миллиардов долларов в следующие 5 лет, с 9,4 миллиарда в 2020 году до 15,9 в 2025.

Эстетическая медицина занимается проблемами поддержания внешнего вида человека в пределах, воспринимаемых обществом эстетически приемлемыми, то есть красивыми, привлекательными, не оскорбляющими чувств окружающих. Это касается как лица, так и тела в целом. В арсенале этой отрасли находятся множество методик, медицинских и косметических препаратов и аппаратов. И всё это совершенствуется и возрастает в количестве и качестве практически ежедневно. Сюда относятся техники ручного и аппаратного массажа, ручной и аппаратной чистки, применение кремов, сывороток, масок, обёртываний; использование

микротококов, лазеров, ультразвука; малоинвазивные процедуры в виде инъекций ботокса, филлеров, различных уколов красоты; подтяжки кожи нитями и многое другое. Только на перечисление и краткое описание всех эстетических процедур, доступных сегодня, понадобится несколько десятков страниц, что не входит в задачу данной книги.

Пластическая хирургия занимается исправлением дефектов лица и тела, а также приданием лицу и телу желаемых клиентами форм и очертаний. Вопреки скептическому, а порою пренебрежительному отношению некоторой части общества, профессионалы пластической хирургии не только делают деньги на взбалмошных и недалёких клиентах, но и проводят большую и важную работу по лечению и реабилитации, как физических, так и психических недостатков, возвращая миллионам людей эстетически приемлемый облик и душевное равновесие.

Если вы читаете эту книгу, то наверняка интересуетесь вопросами здоровья и долголетия и обращали внимание на обилие информации по данным темам и ещё более обильное количество всевозможных курсов и методик по омоложению. Программы по омоложению предлагают косметологи, психологи, фитнес-тренеры, массажисты, специалисты по питанию, специалисты по здоровому образу жизни и прочие специалисты и псевдоспециалисты традиционных и нетрадиционных наук. Такое обилие информации указывает как

на возможность омоложения, так и на некоторые нестыковки внутри сферы омоложения. И действительно, что обычно понимается под термином омоложение? Так как понятие омоложения не относится к точным наукам, то каждый трактует его по-своему. Для кого-то омолодиться – значит убрать морщинку под глазом, для кого-то – сбросить лишний вес тела и вновь научиться ходить без одышки, а кому-то нужно радикальное возвращение из потрепанного состояния в цветущую юность. Надо сказать, что всё возможно, но вот времени и упорства потребуется прямо пропорциональное количество тому состоянию, от которого вы начинаете омоложение. То есть, в чем более запущенном состоянии находится ваш организм к моменту начала любых практик по омоложению, тем больше времени, стараний и дисциплины понадобится для возвращения себе приличного вида. Стоит ли говорить, что у большинства людей желание омолодиться заканчивается задолго до появления первых видимых результатов омоложения.

Существует ли действенная альтернатива омоложению? Конечно, и вполне реальная. Это нестарение. Логично, чтобы не пришлось омолаживаться, надо не стареть. Это вполне реально и гораздо проще, чем может показаться. Надо просто следовать немногочисленным правилам, которые при постоянном соблюдении быстро переходят в сферу привычек (привычка – это аналог безусловного рефлекса), и которые требуют не жертв, а лишь немного времени и желания жить

долго и счастливо.

Факторы, ускоряющие и замедляющие процессы старения

В этой книге я намеренно употребляю слово нестарение вместо более привычного нам слова анти-старение. В контексте русского языка приставка анти- означает что-то прямо противоположное понятию, определяемому следующим словом. Противоположное понятию старение, как раз и будет понятие омоложение. На страницах этой книги речь идёт не о том, как омолодиться, а о том, как не стареть. Хотя, справедливости ради, надо отметить: будете следовать приведённым рекомендациям, будет и эффект омоложения.

Ранее я говорила, что на сегодняшний день не существует единой теории старения, зато выдвинуто и исследовано великое множество причин, ускоряющих старение. А если существует причина, то существует и способ её избежать или устранить.

Именитые учёные, занимающиеся изучением процессов старения, спорят по многим вопросам, но согласны в одном – старение организма можно остановить или существенно замедлить в зрелом возрасте. А самый знаменитый и эпатажный на сегодняшний день геронтолог (геронтология – наука, изучающая процессы и болезни старения) Обри ди Грей убеждён, что лекарство от старости будет найдено в ближай-

шие 20 лет. Он также выделяет 7 причин, приводящих к старению организма. Это изменения, накапливающиеся в хромосомах клеток; изменения, накапливающиеся в митохондриях клеток; «мусор», накопившийся за годы внутри клетки; «мусор», накопившийся в межклеточном пространстве, ткани, в которых осталось слишком мало нормально функционирующих клеток; новообразования, в которых слишком много патологически функционирующих клеток; прочно связанные, не поддающиеся трансформации, белковые структуры внутри клетки.

Перечисленные изменения приводят к старению организма начиная с его клеток, а именно: накапливаются повреждения в ДНК; изнашиваются хромосомы; нарушается поведение клеток; клетки перестают обновляться; обменные процессы в клетке ухудшаются; митохондрии перестают работать; клетки превращаются в «зомби», то есть клетка перестаёт выполнять свои функции, но в то же время и не разрушается; стволовые клетки, родоначальники остальных клеток, теряют энергию, и их количество уменьшается в сотни раз; нарушается коммуникация между клетками.

Это лишь поверхностный разбор изменений, происходящих на уровне клетки, которые приводят к изменениям на уровне тканей и органов, что, в свою очередь, ведёт к нарушениям функций организма в целом.

Вы спросите, что же делать с этой информацией? Каким образом она на практике поможет избежать старости? И бу-

дете правы. Без специальной подготовки и пространных объяснений трудно найти всему этому эквивалент для практического применения в области нестарения. Для практического использования намного удобнее использовать мнение Браена Кеннеди, главы единственного в мире специализированного института исследований старения Бака в Калифорнии, о том, что причинами старения являются стресс и лишние калории.

Сегодня известны так называемые биомаркеры старения, вещества указывающие на изношенность организма. К ним относятся: интерлейкин 6, витамин В₁₂, витамин D, ферритин, гликированный гемоглобин, С-реактивный белок, мочевая кислота, креатинин, аланинаминотрансфераза, гомоцистеин.

Определить уровень перечисленных веществ в организме и интерпретировать полученные при исследовании результаты можно в большинстве крупных биохимических лабораторий.

Известно, что ускоряют наступление старости инсулин, курение, избыточный вес (ИМТ > 25), снижение времени физической активности до 30 минут в день и меньше, диета с избытком углеводов и жира и низким уровнем фруктов, овощей, орехов, рыбы, потребление алкоголя. Причём, смертность повышает как абсолютный отказ от алкоголя, так и потребление более 15 граммов спирта в день.

Существует ряд лекарственных препаратов, которые об-

ладают свойствами препятствовать старению. Среди них считаются заслуживающими внимания и изучения рапамицин, акарбоза, метформин. Рапамицин применяется в трансплантологии для подавления иммунитета и предотвращения отторжения трансплантатов. Акарбоза и метформин используют при лечении диабета для нормализации уровня сахара крови.

Учёный с мировым именем Нир Барзилай, директор американского института геронтологии, наряду с пропагандой метформина как лекарства от старости, сам регулярно его принимает. Сегодня метформин активно вводится в анти-эйдж схемы новаторами от медицины.

В последние годы интерес к проблеме долголетия вырос неимоверно. Исследования проводятся на стыке биологии, биохимии, генной инженерии, фармакологии и других наук. Уже сейчас известно более 200 различных соединений, замедляющих старение.

После пространного разбора причин, приводящих к старению, приходим к очень коротким рекомендациям по предотвращению преждевременного старения. Я не рекомендую употреблять метформин, гормон роста и другие лекарственные препараты для продления молодости, так как нет достаточной базы исследований и рекомендаций по применению этих препаратов в анти-эйдж терапии. В повседневной жизни лучше следовать простым рекомендациям, логи-

чески вытекающим из вышеизложенного разбора, таким как сбалансированное питание, умеренные физические нагрузки, способность сопротивляться стрессу, достаточный сон, наличие интеллектуальной нагрузки.

Рекомендации по этим пунктам будут приведены позже.

Глава 2. Нестарение и долголетие

Не вызывает сомнения, что человек, внешне выглядящий молодо, обычно и здоровье имеет хорошее, вследствие чего и живёт дольше. Сегодня средства массовой информации говорят о «серебряной революции», имея в виду, что на планете резко увеличилось число жителей старше 60 лет. Надо сказать, что сама продолжительность человеческой жизни пока увеличилась не на много, просто вследствие улучшения уровня жизни и большей доступности медицинского обслуживания выросло число людей доживающих до преклонного возраста. Когда мы читаем, что в начале прошлого века средняя продолжительность жизни в странах Европы была немногим более 50 лет, это не значит, что каждый был обречён умереть в возрасте 50 лет. Человек, умудрившийся дожить до 40–50 лет, имел хорошую возможность прожить ещё лет 30, то есть реально умереть в возрасте старше 70 лет. Низкие показатели средней продолжительности жизни были за счёт огромной младенческой и детской смертности. Большинство детей умирало в первые месяцы и годы жизни. Аналогичная ситуация наблюдается сейчас в экономически отсталых странах Африки, Азии, Южной Америки. Огромная детская смертность снижает показатели средней продолжительности жизни в этих странах до 30–40 лет, хотя в реальности люди, выжившие в детстве и достигшие 30-летнего

возраста, имеют все шансы дожить до 80 лет.

Какова же возможная продолжительность жизни человека? Библейские персонажи жили по 800–900 лет. Никакими доказательствами такого долгожительства наука не располагает. Возможно летоисчисление в те далёкие времена велось по-другому.

Более близкие к нам по времени сведения о долгожителях утверждают, что Демокрит (древнегреческий философ, родившийся около 460 года до нашей эры) прожил 100 лет. Знаменитый современник Демокрита Гиппократ, которого считают основоположником современной медицины, умер в возрасте 104 лет. Исторические сведения из средних веков донесли до нас имя Томаса Порра, проживавшего в Англии в 1483–1635 годах, на момент смерти ему было 152 года. Весной 2017 года в Индонезии в возрасте 146 лет скончался рыбак Гото, и той же весной 2017 в возрасте 117 лет умерла итальянка Эмма Морано. Самым долго жившим человеком в России являлась Танзиля Бисембеева, которая родилась в 1896 году; скончалась Танзиля 30 октября 2019 года в возрасте 124 лет. Известно, что мать самой Танзили прожила 106 лет, а её свекровь – 111 лет.

Чем ближе к нашим дням, тем больше становится документально подтверждённых сведений о долгожителях. Надо полагать не потому, что долгожителей стало больше, просто статистика стала точнее и аккуратней. Давайте попытаемся выяснить причины активного долгожительства на примерах

наших современников, чьи имена и факты биографий достаточно хорошо освещены в исторических справочниках и на каналах масс-медиа. Начнём с российских именитых долгожителей.

Борис Ефимов, советский художник-карикатурист. Прожил 108 лет, работал до конца своей жизни, рисовал и писал книги.

Фёдор Углов, хирург. Прожил 104 года. В 100 лет он ещё оперировал и был способен к интимным отношениям. Объяснял это тем, что всю жизнь заботился о своём здоровье и придерживался принципа умеренности.

Игорь Моисеев, хореограф и балетмейстер. Умер в возрасте 101 года. Вёл активную социальную жизнь, занимался творчеством.

Матильда Ксешинская, балерина. Прожила 99 лет. Залогом своего долголетия считала физические нагрузки и творчество. После завершения балетной карьеры писала мемуары. Дед балерины прожил 106 лет.

Лазарь Каганович, политический деятель. Умер в 97 лет. Вячеслав Молотов, политический деятель. Умер в 96 лет. Возможно, они отличались повышенной стрессоустойчивостью.

Долгожители среди известных актёров:

Кирк Дуглас, 103 года, и его жена Энн, 100 лет. Причиной долголетия пара считает крепкий брак, в котором состоит уже 63 года.

Бетти Уайт, умерла в 97 лет. Среди причин своего долголетия называла умеренность в еде и ежедневные прогулки с собакой.

Эллен Альбертини Дау умерла в возрасте 101 года. Говорила, что её долгой жизни способствовали занятия танцами.

Жа Жа Габор, прожившая 99 лет, причиной своего долголетия называла позитивное отношение к жизни.

Знаменитый кутюрье Пьер Карден скончался в возрасте 95 лет. Считал, что его долголетию способствовал постоянный труд, путешествия, любознательность.

Список долгожителей можно продолжать очень долго. Наверняка и среди ваших родственников и знакомых найдутся люди которым далеко за 80.

Итак, какие особенности позволяют людям жить дольше их современников?

1. Наследственность.
2. Умеренное питание.
3. Ежедневные умеренные физические нагрузки.
4. Регулярные интеллектуальные нагрузки.
5. Доброжелательные отношения к окружающим, в том числе и к членам собственной семьи.
6. Наличие любимого занятия, занятия творчеством.
7. Стрессоустойчивость, способность преодолевать стрессы.
8. Позитивное отношение к жизни.

Немного подробнее о наследственности. Многие обвиняют плохую наследственность во всех своих бедах, в том числе в раннем старении и в хронических болезнях. Несомненно, наследственность играет роль. В некоторых случаях генетические изменения приводят к заболеваниям, несовместимым с жизнью, в других случаях определяют заболевание и преждевременную гибель организма, преждевременное старение гены тоже вызывают (например, прогерия, заболевание, ведущее к преждевременному старению, обусловлено генными изменениями). Но всё же доля таких изменений ничтожно мала по сравнению с количеством нормально запрограммированных на генном уровне человеческих организмов.

Существует мнение, что со времени появления первого человека на земле в нашем геноме не произошло значительных изменений. В настоящее время на нашей планете живёт более 7 миллиардов человек и 99,9 % генов у всего этого множества людей абсолютно одинаковы, и только 0,1 % генов уникальны для данного индивидуума. Именно, эта 0,1 % генов определяет цвет волос, глаз, рост, и, да, предрасположенность к определённым заболеваниям. Понятно теперь, что обвинять плохую генетику во всех своих бедах неразумно, особенно если вы относительно благополучно дожили до 25 лет. То есть, если хочется вам думать, что организм определённым образом запрограммирован на определённое количество лет, думайте о том, что если кто-то прожил 100 лет

активно в полном уме и здоровье, то и вы сможете.

Расчётная продолжительность жизни человека

Специалисты, занимающиеся изучением старения и долголетия, на основании надёжно проверенных фактов, используют специальные формулы для расчёта продолжительности человеческой жизни. Результаты, полученные на основании расчётов по различным формулам, поражают своей идентичностью. Впрочем, зачем удивляться, надо принять этот факт, как закономерность.

Так вот, согласно расчётам, продолжительность человеческой жизни находится в пределах от 100 до 150 лет.

Приведу пару формул для расчёта продолжительности жизни (ПЖ), а вы посчитайте.

1. ПЖ=возраст полного развития (20–22 года) умножить на 5 или на 7.

2. ПЖ=возраст сексуального созревания (14–15 лет) умножить на 8 или на 10.

Подсказка: расчётная продолжительность жизни человека составляет 100–150 лет.

Надо заметить, что даже такие оптимистичные прогнозы не устраивают учёных. Так, упоминаемый ранее, авторитет в области геронтологии Обри ди Грей утверждает, что первый человек, которому суждено прожить 1 000 лет, уже ро-

дился и на сегодняшний день ему, вероятно, 50–60 лет.

Я привожу это множество фактов, чтобы подвести вас к простой мысли, логически вытекающей из всего сказанного, что в 60, 70, 80 и даже в 90 лет вы можете сохранять здоровье, работоспособность и выглядеть достойно, как должен выглядеть человек, достигший полного физического и духовного развития. Морщины, живот, сгорбленная спина, одышка и больные колени показателями полного физического развития не являются!

Я уже говорила о том, что не процесс старения ведёт к болезням, а болезни являются причиной старения. И очень малое количество заболеваний у очень незначительного числа людей действительно запрограммировано генетически. У 90 % населения Земли такой генетической программы на болезни и преждевременную старость нет. Может быть предрасположенность к определённым заболеваниям. Но в то же время у всех есть и предрасположенность к здоровой жизни до 150 лет. Всё зависит от того, какую программу вы хотите выполнять! Хотите бездумно калечить свой организм, загоняя его в болезни и изнашивая до срока, или хотите жить долго, решать вам. Первое, конечно, намного легче. Просто потакайте своим капризам, и обвисший живот, помятое лицо и болезнь Альцгеймера ближе к 60 вам обеспечены. Причём, последние лет 20 проведёте принимая таблетки и жалуясь на плохую наследственность и тяжёлую жизнь. При вто-

ром выборе придётся потрудиться. Но затраты не просто с лихвой окупаются, они очень быстро переходят в привычки, которые выполняются на уровне рефлексов.

В жизни человека рефлексy, условные и безусловные играют большую роль. Сознательное мышление в повседневной жизни мы используем не так уж часто. Наша жизнь – это бесконечная цепь рефлексов, то есть действий, которые мы выполняем автоматически, мало задумываясь о порядке их выполнения и их последствиях. Мы просыпаемся, умываемся, куда-то идём или едем автоматически; даже свою большую часть своей повседневной работы мы выполняем автоматически. Но любое действие, прежде чем перейти в автоматический режим безусловного рефлекса, требует многократных повторений и волевого запоминания. Вспомните, ведь даже ходить в туалет и умываться вы научились далеко не сразу, так же, как есть ложкой и не чавкать. Но после того как научились, вы делаете это в автоматическом режиме, не затрачивая время на обдумывание.

То же самое случится и с действиями, направленными на предупреждение старения, а, в итоге, ведущими к долголетию. Эти действия станут рефлексорными, то есть само собой разумеющимися, в течение короткого времени. На выработку новой привычки требуется от 2 до 3 недель времени, так же, впрочем, как и на избавление от старой. Правило: новые привычки надо вводить в свой рацион постепенно, по одной в неделю.

Таким образом – чем дольше человек не стареет, тем дольше он живёт.

Глава 3. Долголетие и красота

Как уже было сказано, люди, живущие долго, обычно отличаются хорошим здоровьем. В начале книги я приводила примеры плохих привычек, которые ведут как к изменениям внутри организма и развитию определённых заболеваний, так и к внешним изменениям, которые подсознательно воспринимаются нами как признаки физической непривлекательности и старости. Часто можно услышать мнение, что каноны красоты постоянно меняются. Но если проанализировать эти изменения, то становится очевидно, что происходит подмена понятий красота и мода. Меняются не каноны красоты, а мода на величину губ, густоту бровей, рельефность мышц, выраженность округлостей, так же, как и на величину ступней, длину пальцев, цвет кожи, длину волос и прочее. В отличие от быстротечной и изменчивой моды восприятие человека красивым или нет не меняется. Это восприятие заложено в нас на уровне рефлексов. Вне зависимости, какая у данного человека ширина бровей, мы безошибочно определяем насколько красив этот человек. На рефлекторном уровне мы считаем красивым человека, который выглядит здоровым. Этот механизм определения привлекательности на основании физического здоровья, должно быть, заложен в нас генетически. Природа заинтересована в воспроизведении видов, в том числе и человека, поэтому для

продолжения рода выбираются, в основном, здоровые особи, способные дать здоровое потомство. Звучит не очень этично по отношению к человеку, но это так. Только современное развитие медицины, социальных услуг и уровня экономики позволяет людям обходить это правило. Но это уже совсем другая история.

Мы подсознательно считаем здорового человека красивым. Практически, мы все имеем здоровое тело в дар от природы. Проблемы могут начаться уже с рождения. Не все родители знают, как правильно ухаживать за ребёнком; а некоторые не имеют желания это делать. Желая вырастить из ребёнка здорового человека, не стоит во всём полагаться на советы бабушек, тётушек и подруг. С другой стороны, рекомендации из источников масс-медиа в большинстве своём проплачены производителями товаров и услуг, и также не могут считаться объективными. Что же делать? Подходите ко всему критически, не спешите воплощать в жизнь любую рекомендацию. Подумайте перед тем, как действовать. Обращаясь к специалистам, смотрите, к кому вы обращаетесь. Многие не доверяют врачам. Но всё же дипломированный врач лучше, чем диетолог с двухнедельным образованием по диетологии или психолог после месячного курса обучения по психологии. Я за консультацией всегда обращаюсь к своим коллегам. Поверьте, среди врачей достаточное количество грамотных и достойных специалистов. Хватит на всех. При желании и небольшом усердии можно найти того,

кому вы будете доверять. Не лишне обращать внимание и на внешний вид специалиста. Врач должен быть здоровым и выглядеть соответственно. К советам такого специалиста стоит прислушаться. Тот, кто умеет ухаживать за собой, сможет и другим дать действенные рекомендации.

Глава 4. Красота и здоровье

Вот мы и завершили круг причин и следствий. Выяснили, что красота человека напрямую зависит от его здоровья. От того, насколько здоров человек, также зависит, как быстро или как медленно он будет стареть. От того, как быстро он будет стареть (или изнашиваться, приходить в негодность) зависит, как долго он будет жить. Вывод очень простой: хотите быть здоровым и жить долго – будьте красивы.

В сознании большинства людей укоренилась мысль, что старость неизбежна. Слово «старость» ассоциируется у нас, в основном, с внешними проявлениями – сгорбленная спина, дряблая кожа, излишняя жировая ткань, морщинистое лицо, редкие волосы. И неизбежные спутники старости – болезни сердца, сосудов, суставов.

Но так ли уж обязательны эти проявления? Когда они начинаются? Процесс умирания клеток и тканей происходит уже в период внутриутробного развития человека и продолжается на протяжении всей жизни. Справедливости ради, надо заметить, что умирающие клетки заменяются новыми, и процесс этот действительно идёт быстрее в годы роста и развития человека. Замедление процессов обновления и появление первых видимых признаков старения начинается примерно с 25 лет, а после 35 лет многие выглядят пожилы-

ми людьми.

Секреты молодости и красоты известны ещё с античных времён, и секретами вовсе не являются. Это спокойный сон, полноценное питание, ежедневная физическая и интеллектуальная нагрузка, оптимистичное, доброжелательное настроение. Эти составляющие молодости зависят не от генов и экологии, как считают многие, а от воспитания и ежедневной работы над собой.

Итак, старость – это совокупность биологического процесса постепенной деградации частей и систем организма и последствий этого процесса в виде прогрессирующего разрушения и смерти. Любая вещь, которая не используется, постепенно разрушается. Новый дом, в котором никто не живёт, через несколько лет превратится в развалину. Самый быстрый автомобиль без использования и ухода сгниёт через пару лет.

То же самое происходит и с нашим телом. Без соответствующего использования, нагрузки и ухода оно дряхлеет и разрушается.

Из этого следует:

Закон здорового долголетия 1 – использовать своё тело по назначению. Ноги для ходьбы, руки для работы, мозг для обучения.

Закон здорового долголетия 2 – тело и его составляющие нуждаются в постоянной починке и обновлении. Это достигается при правильном сбалансированном питании с достав-

кой необходимого количества макро- и микроэлементов и регулярном выведении продуктов жизнедеятельности.

Закон здорового долголетия 3 – периоды активности должны чередоваться с периодами расслабления. Сон, в предназначенное для него время суток, обеспечивает полноценный отдых для тела.

Закон здорового долголетия 4 – забота о чистоте и эстетической привлекательности лица и тела. Так же, как дом с трещинами на стенах, грязными окнами, заросшим бурьяном крыльцом будет выглядеть отживающим свой век, так и сгорбленный, неопрятный человек воспринимается стариком. Чтобы исправить ситуацию достаточно просто вымыть окна, заштукатурить стены, выполоть сорняки. По отношению к человеку – умыться, выпрямить спину, опрятно одеться. Это самая легко выполнимая часть в программе долголетия.

Глава 5. Три кита, на которых стоят здоровье, молодость и долголетие

1. Питание

Пусть еда будет вашим лекарством, пока лекарства не стали вашей едой.

Мы – то, что мы едим.

Гиппократ, древнегреческий врач и философ

В чем заключается сбалансированность питания?

Сбалансированное питание подразумевает, что в течение дня мы должны получать определённое количество белков, жиров, углеводов и целый набор химических элементов: натрий, калий, кальций, железо, фосфор, магний, кремний и другие.

Все белки, жиры и углеводы, которые попадают в организм во время еды, не встраиваются непосредственно в наши клетки и органы. Сначала любая пища распадается до химических элементов, её составляющих, из которых затем образуются молекулы веществ, необходимых организму в дан-

ный момент. В процессе пищеварения белки распадаются на аминокислоты и полипептиды, которые затем всасываются в кровь и доставляются в различные ткани и органы, где из них синтезируются новые белки. Синтезированные белки используются для производства специфических для человека ферментов и гормонов, восстановления повреждённых клеток и формирования новых. Резерв белков в организме ограничен до 45 граммов. 40 граммов находится в мышцах и 5 граммов в печени. Пища является, практически, единственным источником белков в организме. Но здесь главное не перестараться. Для взрослого человека в день достаточно 0,75 грамма белка на каждый килограмм веса его тела (то есть 50–60 граммов белка в сутки); люди старше 65 лет и младше 18 должны получать 1,2–1,5 грамма белка на килограмм веса тела.

Белки, поступающие в организм в количествах, выше указанных, могут откладываться в виде углеводов и жиров, но чаще выводятся из организма естественным путём с мочой и калом, при этом увеличивая нагрузку на печень, почки и кишечник. Усиливаются процессы гниения в кишечнике, возрастает число аллергических реакций. А это уже начало серьёзных заболеваний.

При дефиците белка возникают истощение, дистрофия внутренних органов, отёки, апатия, нарушение функций нервной системы, задержки развития у детей.

Из 20 аминокислот только 8 могут синтезироваться в ор-

организме человека из продуктов распада углеводов и жиров, остальные 12 поступают с пищей в виде белка. 8 аминокислот из этих 12 аминокислот, которые не синтезируются в организме, названы незаменимыми, поступают в организм человека в составе животных белков. В растительной пище незаменимые аминокислоты либо содержатся в недостаточных количествах, либо не присутствуют вообще.

Жиры, поступившие с пищей, в кишечнике распадаются на глицерин и жирные кислоты, которые всасываются в кровь в тонком кишечнике и транспортируются в ткани. Они используются как важный строительный материал: мембраны всех клеток и клеточных структур состоят из жиров. Как энергетический материал жиры используются при выполнении длительной физической работы умеренной и средней интенсивности (берут на заметку желающие избавиться от лишнего жира). В начале физической активности используются углеводы, по мере уменьшения их запасов начинается использование жиров. Суточная норма поступающего с пищей жира – 0,5 грамма на каждый килограмм веса тела. Так же, как и аминокислоты, жирные кислоты могут не синтезироваться в организме человека (незаменимые жирные кислоты). К незаменимым жирным кислотам относятся олеиновая, линолевая, линоленовая, арахидоновая жирные кислоты. Причём, арахидоновая кислота находится только в животных жирах.

Линолевая и арахидоновая кислоты относятся к оме-

га-6 полиненасыщенным жирным кислотам, линоленовая – к омега-3 полиненасыщенным жирным кислотам. О пользе омега жирных кислот для организма наслышаны все. Недостаток незаменимых жирных кислот приводит к нарушению функций почек, кожным болезням, повреждениям структуры клеток, метаболическим расстройствам. Их избыток приводит к повышенной потребности в токофероле (витаине E).

Вопреки расхожему мнению о дефиците омега полиненасыщенных жирных кислот они достаточно широко распространены, и их суточную дозу можно получить из обычных продуктов. Дневная норма для омега-3 полиненасыщенных жирных кислот составляет 1–2 грамма в день, а рекомендуемая норма для омега-6 полиненасыщенных жирных кислот – 2–4 грамма в день. Важным является не просто количество полиненасыщенных жирных кислот в рационе, а соотношение омега-3 к омега-6, которое должно составлять 1 к 2 или 1 к 3. Проблема заключается в том, что в рационе современного человека это соотношение доходит до 1 к 15 и даже до 1 к 20. То есть в организм поступает в 5–10 раз больше омега-6 жирных кислот, чем должно поступать в норме.

В продуктах, как правило, содержатся оба вида жирных кислот в разных количествах.

Преимущественно омега-3 содержат: семя льна, льняное масло, жирная рыба (скумбрия, анчоусы, сардины, сельдь, форель), мясо животных, выращенных на травяном рационе,

рыжиковое масло, горчичное масло, зелёные листья (шпинат), морские водоросли, орехи, арахис, красная фасоль, яйца, оливковое масло, сливочное масло. Внушительный список и разнообразный, не правда ли?

Высокое содержание омега-6 выявлено в растительных жирах (масло виноградных косточек, подсолнечное масло, кукурузное масло), в овсяных отрубях и овсяном протеине, масле из зёрен пшеницы, грецком орехе, миндале, семенах подсолнечника, мясе индейки, курицы, в постной свинине. Большое количество омега-6 содержится в различного рода фаст-фуде (чипсы, наггетсы), жареном мясе, майонезе, кондитерских изделиях.

Необходимое дневное количество омега-3 и омега-6 легко получить из пищи, надо только придерживаться их правильного соотношения. Кстати, соотношение омега-3 к омега-6 как 1 к 2 характерно для палеодиеты, диеты наших далёких предков, и может считаться генетически закреплённым в организме человека.

Углеводы содержатся во всех тканях организма как в свободном виде, так и в соединениях с жирами и белками. Так же, как белки и жиры, углеводы используются в формировании клеток и тканей организма, входят в состав ферментов и гормонов. Различия в строении углеводных структур клеточной оболочки эритроцитов определяет групповую принадлежность крови.

Углеводы являются основным источником энергии для

организма. Во время пищеварения большинство углеводов распадается до глюкозы, которая всасывается в кровь в тонком кишечнике, а затем откладывается в печени и мышцах в виде гликогена. Гликоген используется в виде энергии для поддержания жизнедеятельности организма. Избыточное количество углеводов превращается в жир, который откладывается в так называемых жировых депо. Клетчатка, которая также относится к углеводам, связывает и удаляет из организма излишки холестерина, обработавшие ферменты и гормоны, регулирует опорожнение кишечника, служит питанием для необходимых организму микробов, живущих в толстом кишечнике.

Основное количество углеводов человек получает с растительной пищей. Суточная потребность в углеводах – 5–8 граммов на килограмм веса тела, что составляет примерно 300–600 граммов углеводов в день. Минимальное употребление углеводов – 100–150 граммов в день. Как видите, суточные нормы употребления углеводов варьируют гораздо шире, чем суточные нормы употребления белков и жиров. Это связано с тем, что количество энергии, необходимой для обеспечения жизнедеятельности, меняется в зависимости от изменений активности индивида.

Углеводы человек получает с фруктами, овощами, сахаром, мёдом, хлебом, кашами.

Для получения жиров и углеводов требуется всего лишь три составляющих элемента: углерод, водород и кислород.

Для производства белка, к этим трём элементам нужно добавить ещё один – азот. Наш организм способен производить необходимые ему соединения, используя при этом всего лишь четыре химических элемента.

Тело человека на 65 % состоит из кислорода, на 18,5 % – из углерода, 9,5 % приходится на долю водорода, 3,2 % составляет азот. Кальций, калий, фосфор, сера, натрий, хлор и магний в сумме дают 4 % веса. Меньше 1 % нашего веса приходится на долю таких элементов, как бром, хром, кобальт, медь, йод, железо, цинк, кремний и другие. Периодическая таблица химических элементов представлена в нашем теле широко, но довольно неравномерно.

Почему питание должно быть разнообразным?

Потому что употребляя изо дня в день одни и те же продукты рано или поздно вы столкнётесь с дефицитом тех или иных веществ в организме. Любой химический элемент, пусть даже присутствующий в ничтожно малых количествах, играет важную роль в обмене веществ, и, как правило, не может быть заменён другими химическими элементами.

В разных странах существуют специально разработанные программы и рекомендации по здоровому питанию. По большинству пунктов эти рекомендации солидарны друг с другом. Так, «Путеводитель по здоровому питанию», реко-

мендованный в 2016 году правительством Великобритании, предлагает гражданам старше 5 лет любого веса и национальности, чтобы фрукты и овощи составляли 1/3 от всего объёма съеденной за день пищи, ещё 1/3 должны составлять крахмалистые углеводы, оставшаяся 1/3 пищевого объёма должна приходиться на долю белковых продуктов и жиров. Там же рекомендуется в день съедать не меньше 5 порций овощей и фруктов, помнить о растительных белках (их много в бобовых), есть рыбу минимум 2 раза в неделю, сократить употребление красного мяса и готовой мясной продукции (колбас, копченостей).

В США для поддержания здоровья рекомендовано ежедневно употреблять пищу из каждой группы, входящей в перечень:

1. Зелёные и жёлтые овощи и фрукты.
2. Красные и оранжевые овощи и фрукты.
3. Картофель и другие крахмалистые овощи и фрукты.
4. Молоко и молочные продукты.
5. Мясо, птица, рыба, яйца.
6. Хлеб, каши, зерновые мюсли.
7. Масло.

Именно активные ингредиенты – антиоксиданты, фитонутриенты – придают окраску фруктам и овощам. Необходимость включать в рацион антиоксиданты становится понятной, если вспомнить, что существует достаточно популярная антиоксидантная теория старения. В целом, антиоксиданты

хороши для кроветворения, они улучшают иммунитет, полезны для пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, обладают противораковой активностью, защищают глаза от возрастных изменений, улучшают настроение и работоспособность. Разные цвета имеют свои нюансы, действуя более избирательно на разные системы организма. Поэтому, чем разноцветнее ваш дневной рацион, тем здоровее.

Что нужно знать о калориях. Надо ли считать калории?

Можно не считать, если вы умеете на глаз определять состав и калорийность вашей пищи. Это не шутка. Почитайте, что входит в состав продуктов и посчитайте калории, полученные с пищей, в течение двух недель и вы навскидку будете определять калорийность предложенного вам блюда и знать, что ещё можно съесть до вечера, а что лучше отложить до завтра.

Калория – это единица измерения энергии. Мы едим для того, чтобы жить (а не наоборот, как считают некоторые). Все продукты питания в процессе их усвоения выделяют определённое количество энергии. Распадаясь в организме, 1 грамм белка выделяет примерно 4 килокалории, 1 грамм углеводов также выделяет 4 килокалории, 1 грамм жира – 9 килокалорий, 1 грамм алкоголя – 7 килокалорий. Таким образом, белки, углеводы, жиры, алкоголь являются постав-

щиками энергии для нашей жизнедеятельности. Можно, конечно, спорить о правомерности употребления калорий для описания энергетических процессов, происходящих в живом организме; о том, что калории, полученные из углеводов, отличаются от калорий, полученных из белков; но это совсем другая тема, которая на страницах этой книги не обсуждается. Несмотря на различные мнения о правомерности применения калорий для измерения энергетических процессов, происходящих в живых организмах, калория всё ещё является единицей их измерения.

Логически понятно, что количество энергии, необходимой организму в течение дня, складывается из энергии, которую он тратит на поддержание своей жизнедеятельности (основной баланс), то есть на автоматическую работу сердца, лёгких, кишечника, передачу нервных импульсов, выработку гормонов и ферментов, циркуляцию крови и энергии, необходимой на осуществление физической активности в течение дня (ходьба, разговоры, работа физическая и умственная, еда, приведение себя в порядок, общение). Так же понятно, что если энергии вырабатывается ровно столько, сколько необходимо для покрытия основного баланса и энергетических затрат в течение дня, организм будет находиться в состоянии равновесия, и колебаний веса не будет. При поступлении большего, чем необходимо, количества калорий, неиспользованная энергия будет откладываться про запас в виде жира и гликогена. А при поступлении меньше-

го, чем необходимо количества калорий, организму придётся сжигать раннее отложенные запасы. А так как гликогена в запасниках очень мало, гореть будут жиры.

Интенсивность основного обмена примерно равна одной килокалории на каждый килограмм веса тела в час. То есть, даже пролежав весь день на диване, среднестатистический человек весом 50–70 килограммов в день потратит от 1 200 до 1 600 килокалорий. А если при этом ещё пару раз сходить в туалет и сжевать бутерброд, то и того больше. Так что количество килокалорий, потребляемых в день, опускать ниже отметки в 1 200 надо очень осторожно.

Дни полного голодания целесообразно проводить раз в месяц, дни резкого ограничения калорий – 1–2 раза в неделю. Диета, известная под названием 5/2, предложенная британским врачом и тележурналистом Майклом Мосли, основана на том, что 5 дней в неделю можно есть всё и 2 дня питание нужно ограничить до 500 килокалорий в день для женщин и 600 килокалорий для мужчин. Дни низкокалорийного питания не должны идти подряд.

Доказано научно, что периодическое голодание способствует продлению жизни, запуская в теле процессы самовосстановления. Само тело при этом без излишней нагрузки восстанавливает объёмы, предназначенные ему природой.

Диетические рекомендации (адекватные рекомендации, экстремальные диеты сюда не относятся) считают, что, примерно, 40–60 % энергетического объёма суточного рациона

должны составлять углеводы, 20–25 % – белки, 25–30 % – жиры.

Помните, что калорийность продукта и вес продукта – это разные вещи. Чтобы получить 20 % суточной калорийности из белка при потреблении 1 500 ккал в сутки нужно добыть 300 килокалорий из белковой пищи, что соответствует 75 граммам белка. В среднем в 100 граммов мяса содержится примерно 30 граммов белка, в двух куриных яйцах – 15 граммов белка и так далее. То есть, нужно съесть 250 граммов мяса, или 150 граммов мяса и 2 яйца, или 100 граммов мяса и 4 яйца, или... варьируйте дальше по своему вкусу.

Эти рекомендации очень близки по составу к диете неандертальцев, или палеодиете, которая быстро набирает обороты популярности. Считается, что геном человека не изменился со времени появления современного типа человека, что произошло примерно 100 000–50 000 лет назад в Восточной Африке. То есть, генетически современный человек приспособлен к употреблению пищи, аналогичной той, которую употребляли наши предки 100 тысяч лет тому назад. Эти наши далёкие предки получали 35 % энергии из жиров, 35 % – из углеводов, 30 % – из белков. На долю насыщенных жиров в их рационе приходилось всего 7,5 % энергии. Ненасыщенные жиры доставляли более 27 % энергии. Причём, соотношение полиненасыщенных омега-6 жиров к омега-3 жирам составляла 2 к одному. Это значит, что омега-6 жиров они употребляли в 2 раза больше, чем омега-3. Сегодня

мы употребляем омега-6 в 10–20 раз больше, чем омега-3.

В дневном рационе наших предков фрукты и овощи составляли 50 % углеводов. Сегодня из фруктов и овощей мы получаем только 16 % углеводов. Соответственно, витаминов и минералов наши предки получали в 1,5–8 раз больше, чем мы. И если сегодня 15 % дневной энергии мы получаем из сахара, то у наших предков этот показатель составлял, в лучшем случае, всего лишь 2–3 %, а так как получали они этот сахар из мёда, который не так-то просто добыть, то чаще всего оставались вообще без сахара. Возможно, поэтому у современного человека нет внутренних ограничений на потребление сахара, организм самостоятельно не может определить, когда надо остановиться. Тысячелетняя история ограничения уровня сахара в рационе в связи с его дефицитом и дороговизной сделала своё дело. Когда сахар стал доступен, люди стали употреблять его без всякой меры и продолжают делать это сегодня, когда уже прямо доказаны плачевные последствия для организма избыточного количества сахара. Избыточным сахаром логично считать всё, что поступает в организм сверх дневной нормы сахара из фруктов, овощей и злаков. Иногда к этому количеству можно добавить 2 чайных ложки мёда. Для демонстрации размеров катастрофы можно привести тот факт, что за последние 100 лет потребление сахара на человека в Европе и Северной Америке выросло с 5 килограммов в год до 60, а в некоторых странах превышает 70 килограммов в год на человека.

Как питаться, чтобы оставаться молодым и здоровым бесконечно долго?

Прежде всего – следите за величиной съедаемых порций. На тарелке во время основного приёма пищи должен быть кусок мяса размером с половину ладони обедающего (120–150 граммов), или кусок рыбы такого же размера, объём гарнира должен уместиться в жмене (ладошка с поднятыми вверх пальцами). Всё это размещается на половине тарелке, вторую половину тарелки должны занимать овощи, сырые или приготовленные. Рыбу желательно включать в рацион не реже двух раз в неделю. Ешьте 5–7 порций фруктов и овощей в день, это не так трудно, как может показаться, одна порция – это всего лишь 80 граммов, что соответствует одному яблоку, 3–4 сливам, половине апельсина, одному помидору, 3/4 чайной чашки нарезанной капусты или моркови. Список можно продолжить.

Не надо усердствовать, поедая сырые овощи и фрукты в непомерных количествах. Это может вредно отразиться на здоровье и работе кишечника. Если после салата из сырой капусты или моркови наблюдается вздутие живота, то эти овощи лучше есть тушёными. Сделайте овощное рагу, собрав в него все овощи, которые найдёте в холодильнике.

Будьте осторожны с различными видами бобовых, они также могут быть причиной нарушений в работе желудка и

кишечника.

Не стоит увлекаться соками. По современным рекомендациям допустимо употребление в день 1/3 стакана неразбавленного сока или смузи.

Помните о разнообразном и сбалансированном питании. Чем больше продуктов в вашем рационе, тем лучше.

Функциональная способность нашего кишечника не изменяется на протяжении жизни, объём желудка с возрастом несколько уменьшается. Эти анатомо-физиологические особенности приводят к следующим выводам, кстати, подтверждённым многочисленными научными данными и практикой. После 40 лет порции, а с ними и количество калорий, получаемых в день, должны сокращаться на 20 %. Такое уменьшение количества пищи способствует долголетию. Так, если вы обычно употребляете 2 000–2 500 килокалорий в день, то после 40 лет снижайте этот показатель до 1 600–2 000. Имеются данные, что после 65 лет самые здоровые люди, те кто получает 20 % энергии из белков, это примерно 70–80 граммов белка в день (считаем: в 100 граммах мяса содержится 30 граммов белка, в 2 яйцах – 15 граммов белка, в 30 граммах гороха – 5 граммов белка и так далее).

Функциональная активность кишечника практически не изменяется с течением лет. Вы можете возразить: «А как же бесконечные разговоры о гормонах и ферментах, которых постоянно или не хватает, или они вырабатываются в самый неподходящий момент в немыслимых количествах и нару-

шают работу кишечника, а с ним и всего организма, приводя к хроническим заболеваниям, преждевременному старению, смерти?» Так вот, количество этих самых гормонов и ферментов напрямую зависит от адекватной работы желёз и органов, их вырабатывающих. Адекватная работа желёз и органов зависит от адекватного ответа на стимуляцию. А в качестве стимуляторов выступают стресс, сон, шум, запах, пища. Хотите, чтобы ваши поджелудочная железа и печень работали без сбоев, стимулируйте их в правильное время правильными продуктами. Пищевые предпочтения закладываются у ребёнка начиная с шестимесячного возраста. Именно в этом возрасте рекомендуется начинать вводить в рацион разнообразные продукты питания. При этом предпочтение должно отдаваться белковым продуктам, овощам и фруктам. Чем больше разнообразных овощей и фруктов предлагается ребёнку в возрасте от 6 месяцев до 3 лет, тем больше вероятность, что в дальнейшем в его рационе достойное место будет занимать растительная пища, и в сознательном возрасте не понадобится прилагать усилия, стараясь перейти на здоровое питание. Конфеты и кондитерские изделия ребёнку до 1 года предлагать не стоит.

Нужно ли применять БАДы и витаминно-минеральные добавки?

Нужно, если этого требует состояние здоровья и только

после соответствующего обследования. Переизбыток витаминов и микроэлементов может стать причиной таких же серьёзных заболеваний, как и их недостаток. Также важно их сочетание, уровень физической активности человека и даже его географическое положение в момент приёма. Так, национальные руководства по здоровому питанию в США и Великобритании рекомендуют своим гражданам дополнительный приём витамина D в зимнее время, а в Австралии дополнительный приём витамина D не рекомендуется. Считается, что он в достаточном количестве вырабатывается на солнце, которого в Австралии более чем достаточно.

Согласно статистике в США более половины населения старше 50 лет принимают биологически-активные пищевые добавки, мультивитамины и минералы. Доходы от их продаж составляют 28 миллиардов долларов в год, из которых продажи мультивитаминов и минералов приносят 11 миллиардов долларов в год. Результаты многочисленных широкомасштабных исследований показали, что для большинства людей приём витаминно-минеральных комплексов не просто бесполезен, но может нанести вред здоровью, увеличив риск возникновения злокачественных и сердечно-сосудистых заболеваний. Приём БАДов с витамином E достоверно увеличивает риск возникновения рака предстательной железы у здоровых мужчин. Бета-каротин, предшественник витамина A, увеличивает возможность развития рака лёгких. Приём кальция может привести к сердечно-сосудистым заболева-

ниям, вплоть до развития инфаркта миокарда. Сегодня Всемирный фонд исследований онкологических заболеваний и Институт онкологических исследований США не рекомендуют применять пищевые добавки для профилактики онкологических заболеваний.

С чем же связан сегодняшний бум в производстве и продажах БАДов? Огромную роль сыграл ошеломляющий успех применения витаминов при лечении таких распространённых ещё недавно заболеваний, как пеллагра (недостаток витаминов группы В), рахит (дефицит витамина D), цинга (дефицит витамина С). Дополнительный приём витаминов был целесообразен в условиях дефицита продуктов питания. О работе маркетологов при продвижении такой высокорентабельной продукции, как БАДы, тоже следует помнить.

Не назначайте БАДы себе самостоятельно и не следуйте рекомендациям дистрибьютеров. Например, причиной ухудшения зрения может быть не недостаток витамина А в организме, как принято считать, а начинающаяся атрофия зрительного нерва или частичная отслойка сетчатки, что гораздо серьёзнее и требует немедленного врачебного вмешательства.

2. Физическая активность

Что необходимо знать о физических нагрузках

Казалось бы, о пользе физических нагрузок наслышаны все, но желающих заниматься фитнесом ежедневно всё ещё немного. Человеческое тело – это совершенный инструмент, постоянно находящийся в движении. Двигается всё, начиная с мельчайших структур внутри клетки. Двигаются гормоны и ферменты, в движении находятся клетки крови, сокращаются нервные волокна, передвигаются кости внутри суставов, постоянно бьётся сердце, кишечник находится в движении. Все эти движения происходят рефлекторно вне зависимости от нашей воли и желания. А вот движения поперечно-полосатых скелетных мышц (отличных от гладких мышц внутренних органов и сердца) происходят осознанно. Чтобы поднять ногу или вытянуть руку мы должны захотеть это сделать. Обычно мы не хотим. Стремление к покою заложено в нас самой природой. Всё живое на Земле, и человек в том числе, устроено очень целесообразно и экономично. Животные активны во время поиска пищи и воды, во время брачных сезонов, в период взросления, когда познают окружающий мир. Логично предположить, что и наши предки ве-

ли себя соответственно. На поиски еды у них уходило много времени, приходилось много двигаться. По мере развития человеческой цивилизации, усложнения социальных взаимосвязей, прогресса в области ремёсел уровень энергетической нагрузки на человека также возрастал. Двигаться приходилось много и постоянно. Движение оставалось неизменным условием выживания человека. И вот наконец-то на современном этапе развития мы пришли к комфортному состоянию, когда не надо напрягаться физически, чтобы обеспечить себя жизненно необходимыми вещами. Удовлетворение наших физических и эмоциональных потребностей от добывания еды до социального общения требует минимальной двигательной активности и, следовательно, минимальной затраты энергии. Отсутствие достаточной физической нагрузки приводит к атрофии мышц, костей, соединительной ткани, дегенерации внутренних органов со всеми вытекающими отсюда последствиями, включая раннее старение, утрату физической привлекательности, сокращение продолжительности жизни. Если мы не используем наши мышцы – мы их теряем; не используем мозг – мы его теряем, не использует тело – теряем и его. Природа, в том числе и человеческая, не разбазаривает свои ресурсы на поддержание того, чем не пользуются. В результате на фоне высокого уровня экономического развития человечество деградирует духовно и физически.

Сегодня учёные говорят об эпидемии ожирения, панде-

мии психических расстройств. Основная причина этих нарушений – гиподинамия, то есть недостаточность движений. Современный среднестатистический человек сегодня проводит сидя более восьми с половиной часов в день. Это наибольшее сидячее время в истории человечества, которое нарушает наш метаболизм и циркуляцию, приводя к плачевным последствиям. По уровню наносимого организму вреда, сидение следует непосредственно за курением.

Чтобы оставаться молодыми и здоровыми на протяжении бесконечно долгого периода времени, нам всего лишь необходимы ежедневные умеренные физические нагрузки. Длительные изнуряющие нагрузки дают прямо противоположный результат, приводя к преждевременному истощению внутренних ресурсов организма. Хотя понятия о длительности и усталости у каждого свои, зависят от уровня физического здоровья индивидуума и могут варьировать в широких пределах.

Правила, которые стоит соблюдать

Ходьба – лучшая физическая нагрузка. Эксперты сходятся во мнении, что 150 минут ходьбы в неделю достаточно. Это всего лишь 25 минут в день, если ходить ежедневно или 50 минут 3 раза в неделю. Лучше чередовать ходьбу в быстром и медленном темпе.

Также для профилактики преждевременного старения

необходимы упражнения с нагрузкой весом и кардиотренировки. Выполнять упражнения можно всем! Упражнения с весом вовсе не подразумевают жонглирование гирями или поднятие штанги. Разведение рук в стороны, махи ногами считаются упражнениями с нагрузкой, в которых утяжелителем является вес собственного тела, то есть, в качестве гантелей выступают собственные руки и ноги. Можно усложнить задачу, используя гантели весом от 0,5 до 3 килограммов.

Кардиотренировки – это не обязательно бег и прыжки. Просто двигайте руками, ногами, туловищем в приемлемом для вас темпе, желательно, конечно, побыстрее. На начальном этапе для кого-то и руку поднять над головой будет кардиотренировкой.

Чередуйте упражнения с утяжелителями и кардиотренировки через день, в воскресенье отдых. Достаточно 20 минут в день, из которых 5 минут должна составлять разминка, 10 минут – основные упражнения, заключительные 5 минут – растяжка. Всего 20 минут в день, но ежедневно, годами и десятилетиями.

Где найти время для упражнений?

Избегайте чрезмерных тренировок, особенно если долгое время не уделяли физической активности особого внимания. Физическая нагрузка должна быть для вас комфортной, так как любые отклонения от привычной ситуации, организм

воспринимает как стресс (все равно как война, пожар, грабитель в доме) и включает механизм выброса кортизола. Среди всего прочего при сильном стрессе кортизол не даёт сгорать жирам, и ваш вес не снижается, несмотря на все намерения и старания.

Лучшая физическая тренировка – это ходьба. При ходьбе работает большинство мышц тела, она не требует материальных затрат и специального оборудования.

Двигайтесь, когда разговариваете по телефону.

Попеременно сокращайте и расслабляйте мышцы живота и ягодиц при ходьбе.

Гуляйте с собакой.

Во время работы в офисе каждые 2 часа выделяйте 5 минут на то, чтобы оторваться от стула и потянуться.

Сократите использование лифтов. Поднимайтесь и спускайтесь по ступеням пешком.

Танцуйте.

Уборка в доме сжигает до 200 килокалорий за 30 минут.

Даже просто стоя на месте, вы сжигаете в 10 раз больше калорий, чем сидя.

То есть возможности заставить себя двигаться безграничны.

3. Сон

Мишель Жуве (нейрофизиолог, Франция)

С давних пор назначение сна было загадкой. Для чего мы проводим треть своей жизни во сне? Какую роль играет сон в жизнедеятельности организмов?

Сон характерен для всех животных, птиц, большинства насекомых. Природа сна долгое время оставалась загадкой и во многом остаётся таковой и до сих пор.

С питанием и движением всё ясно и понятно.

Не будешь есть – умрёшь от истощения.

Не будешь двигаться – умрёшь в когтях более подвижного.

А что же со сном? Не будешь спать – умрёшь? Теперь-то мы знаем, что ответ на этот вопрос: «Да». В течение веков люди в определённое время просто засыпали, будучи не в состоянии противиться чувству сонливости.

Так как сон характеризуется резким снижением ментальной и физической деятельности и отсутствием активного взаимодействия организма с окружающей средой, то, с одной стороны, он приносил неудобство в виде утраты чувства безопасности, но, с другой, позволял восстановить жизненные силы. Логично было предположить, что сон нужен для отдыха и восстановления активности организма. Природа сна в зависимости от восприятия стала толковаться или как «подарок богов», или как «проклятье богов». В подоб-

ных представлениях о природе сна определённую роль сыграли сновидения. Сновидения, как неотъемлемая часть сна, доставляют человеку широчайший спектр эмоций от страхов и ужасов до удовольствия и наслаждения и даже вспышек озарения и пророчеств.

В древности сновидения связывались с подземным и потусторонними мирами, а сам сон считался пограничным состоянием между жизнью и смертью. В древнегреческой мифологии бог сна Гипнос был братом бога смерти Таната и перевозчика душ умерших Харона. Древнеиндийские религиозно-философские трактаты Веды и Упанишады описывали сновидения как отдельную форму сознания. Европейцы считали сон состоянием, близким к смерти, вплоть до конца XIX века. Наиболее прогрессивные теории причинами, вызывающими сон, называли явления мистической природы, такие как недостаток «живого духа», «нервного духа», «жизненного эфира».

В конце XIX – начале XX веков на волне бурного развития философии, физиологии, психологии возродился интерес к изучению природы сна. На передний план вышли физические и химические теории. Предполагалось, что к засыпанию приводит застой крови в мозге, вызывающий опухание нервных волокон, в результате чего они теряют проводимость и связь с другими отделами мозга. Также предполагалось, что во время бодрствования в организме накапливается вещество, вызывающее сон, которое во время сна

разрушается. До сих пор продолжают поиски этого гипнотоксина. Пока безрезультатно. В настоящее время наиболее вероятным кандидатом на эту роль считается нуклеотид аденозин поскольку его концентрация увеличивается во время бодрствования и снижается во время сна. Впрочем, это не удивительно, потому что он образуется при расщеплении аденозинтрифосфата (АТФ) – универсального источника энергии для всех биохимических процессов, протекающих в живых организмах.

Поворотным моментом в изучении природы сна послужило изобретение немецким психиатром Г. Берном в 1928 году электроэнцефалографа, прибора позволяющего регистрировать биопотенциалы головного мозга. Его изобретение явилось ключевым моментом в истории всех нейронаук и приблизило появление новой науки сомнологии.

Название сомнология происходит от латинского слова *somnus* (сон) и греческого – *logos* (учение). Официальным рождением сомнологии считается 1963 год.

В Петербурге есть центр имени Алмазова, где работает группа учёных-сомнологов. В 2019 году в Петербурге проходила Ассамблея по изучению сна, на которой присутствовали представители организаций, входящих в Европейское общество по изучению сна (ESRS). В Америке уже сейчас официально существует профессия сомнолог. В других странах коррекцией и лечением проблем сна пока занимаются непрофильные специалисты – неврологи, терапевты, психи-

атры, психологи, представители альтернативной медицины и пр.

После изобретения электроэнцефалографа и учреждения специальной науки сомнологии изучение природы и назначения сна пошло быстрее и веселее. В головном мозге были обнаружены анатомические структуры, получившие названия центр сна и центр бодрствования, а также ряд медиаторов – веществ, передающих сигналы, оказывающих влияние на эти центры.

В настоящее время принято считать, что во время сна восстанавливается гомеостаз (равновесие) головного мозга. Мозг вымывает из себя токсические вещества, которые накапливаются в нём в процессе синтеза белков. Во время сна происходит оптимизация управления внутренними органами. Ночью формируются клеточные мембраны, регулируется жировой обмен. Во сне происходит переработка данных, полученных за день, разум очищается от ненужной информации и усваивает новые знания. Иммунные клетки систематизируют и запоминают информацию о чужеродных агентах, с которыми столкнулись за день.

То что во сне происходит переработка информации, полученной во время бодрствования, подтверждает остроумный эксперимент, проведённый Мэтью Уилсоном в Массачусетском технологическом институте. Его лабораторные крысы во сне проходили тот же лабиринт, что и днём. Анализируя колебания мозговых волн на графиках электроэнцефа-

лограмм, Уилсон с уверенностью мог сказать, какой участок лабиринта крыса проходит в данный момент времени.

Согласно гипотезе М. Жуве во сне происходит передача наследственной информации, имеющей отношение к организации целостного поведения, в нейронную память.

Что касается сновидений, то их возникновение и предназначение остаётся загадкой до сих пор. Человек видит сны каждую ночь в периоды быстрого сна (это 5–6 периодов по 15–20 минут каждый), но мало что помнит после пробуждения. Считается, что, чем стабильнее у человека нервная система, тем меньше снов он помнит.

Периодичность смены покоя и бодрствования подчиняется 25-часовому циркадному ритму, внутри которого выделяют 1,5-часовые диурнарные ритмы, определяющие днём чередование сонливости и бодрствования, голода и жажды, ночью – смену быстрого и медленного сна. На каждые 2 часа бодрствования должен приходиться 1 час сна.

Нормальная продолжительность сна для взрослого человека (18–65 лет) должна быть больше 6 и меньше 9 часов в сутки. Сон более 9 часов в день стимулирует развитие депрессии. При недостатке сна возрастает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, ишемической болезни сердца, диабета, ожирения, возрастает активность генов, способствующих образованию раковых опухолей, хронического воспаления.

При продолжительности сна менее 6 часов в сутки веро-

ятность возникновения вирусных заболеваний увеличивается в 5 раз, а при длительном отсутствии сна (3–5) дней происходит полное разрушение иммунной системы, и организм погибает от сепсиса, то есть генерализованного инфекционного поражения всех внутренних органов и систем (опыты проводились на крысах и собаках). При сокращении времени сна до 4 часов всего на одну ночь активность Т-лейкоцитов, которые обеспечивают защиту от инфекций, снижается на 70 %.

Согласно статистике недосыпают 60 % жителей США. Жители Западной Европы спят на 1,5–2 часа меньше, чем 100 лет назад.

Во время сна снижаются температура тела, число дыханий, пульс, артериальное давление, уровень кортизола, увеличивается уровень гормона роста.

Физиологический сон наступает с периодичностью в 12–24 часа. Считается, что время сна организм использует на восстановление сбоев и поломок, в том числе, и поломок в структуре генов. Также принято считать, что во время сна происходит сортировка воспоминаний, налаживание связей мозга с органами и системами, удаление продуктов обмена. Например, во время сна из организма удаляются амилоидные белки, которые образуют нерастворимые бляшки на нервных волокнах, затрудняя проведение нервного импульса. Образование амилоидных бляшек на поверхности нерв-

ных волокон ведёт к развитию болезни Альцгеймера. Кстати, амилоидные белки образуются в результате различного вида стресса.

Выработка ряда гормонов в основном происходит во время сна в тёмное время суток. Почётное место среди них занимает гормон мелатонин. Его синтез в ночное время, примерно, в 30 раз выше, чем днём. Мелатонин повышает иммунитет, нормализует кровяное давление, снижает уровень глюкозы в крови, блокирует рост меланомы (очень агрессивная форма рака, дающая большое количество смертельных исходов). Защищая клетки мозга от свободных радикалов, мелатонин активно борется со старением в виде возрастной деменция. Снижая уровень глюкозы в крови, способствует поддержанию нормального веса тела. В его задачи помимо всего прочего входит торможение периферических эндокринных желёз, что обеспечивает им отдых и восстановление. У человека мелатонин начинает вырабатываться с трёх месячного возраста, до этого он доставляется через плаценту и с молоком матери.

Дополнительно мелатонин можно получить из бананов, грецких и миндальных орехов, тыквенных семечек, сыра, кукурузы, мяса индейки и курицы, риса.

Выработка соматотропина, больше известного как гормон роста, также происходит в ночное время через 1–2 часа после засыпания. На гормон роста возлагаются большие надежды в плане поддержания и возвращения молодости. Досто-

верно известно, что соматотропин способствует регенерации клеток, ускоряет заживление ран, участвует в формировании костной ткани, укрепляет иммунитет.

Во время ночного сна происходит максимальное производство тестостерона, прогестерона, фолликулостимулирующего и лютеинизирующего гормонов. Это половые гормоны, которые оказывают прямое влияние на репродуктивную функцию, определяют состояние кожи, волос, отвечают за сексуальную привлекательность, поддерживают тело в молодом и активном состоянии.

Гормон сытости, лептин, также вырабатывается во время сна. Чем больше лептина в крови, тем меньше хочется есть. При дефиците сна уровень лептина снижается и возникает желание поесть.

Антагонистом лептина является гормон грелин. Он стимулирует чувство голода. Во время сна уровень грелина снижается, и вместе с ним снижается и чувство голода.

Теперь понятно, почему ночные бдения приводят к ожорству и набору веса тела?

В ранние утренние часы в ткани надпочечников возобновляется выработка кортизола, который используется в течение дня для поддержания тела в активном состоянии. Пик секреции кортизола приходится на время 3–4 часа утра. В 1–2 часа ночи идёт синтез кортизола непосредственно для восстановления ткани надпочечников. Если не заснуть до полуночи, выработка кортизола снижается, функция надпочеч-

ников истощается, в результате уровень адаптогенности организма в целом тоже снижается, наступает его преждевременное старение. Признаком хронического стресса является регулярное пробуждение между 3 и 4 часами утра.

Существуют различные расстройства сна: инсомния (бессонница), парасомнии (снохождение, симптом беспокойных ног), нарушение циркадного ритма, прерывистый сон, гиперсомния (повышенная дневная сонливость), апноэ (внезапная остановка дыхания во сне). Существует очень редкое генетическое заболевание – фатальная семейная бессонница, которое проявляется в возрасте 40 лет. Заболевшие погибают через год после появления первых симптомов, перед этим они месяцами страдают от мигрени и истощения, оставаясь в полном рассудке до самой смерти.

Назначение снотворных препаратов при любых нарушениях не восстанавливает нормальной структуры сна.

Гигиена сна

Планируйте работу так, чтобы было время для сна. Думайте о сне не как о помехе в делах, но как о подарке.

Оптимальное время ночного сна для взрослого человека – с 22 до 6 часов по местному времени.

Кратковременный сон (15–40 минут) днём оказывает благоприятное влияние на организм человека, повышает актив-

ность и производительность. Такие прогрессивные компании, как Google, Nike, Procter&Gamble, Cisco Systems, имеют в своих офисах помещения для отдыха, где сотрудники могут вздремнуть после обеда.

Спать рекомендуется в тёмной прохладной комнате. Если ночью светло так, что можно читать, увеличивается риск развития онкологических заболеваний. Так, у медсестёр, работающих по ночам, на 35 % возростала заболеваемость раком груди и на 73 % – раком толстой кишки по сравнению с контрольной группой.

Телефоны, планшеты и прочие приборы должны быть выключены или на них должна быть установлена блокировка синего цвета. Доказано, что голубой свет возбуждает центральную нервную систему, а также он в 5 раз сильнее подавляет выработку мелатонина, чем свет обычных электрических ламп. Наиболее безвредным излучением обладает красный свет.

Адекватный ночной сон, как правило приносит удовольствие и обладает расслабляющим действием на мозг и тело. Это связано с тем, что в момент засыпания в организме выделяются опиоидные гормоны – эндорфины и энкефалины. Они оказывают действие, аналогичное действию наркотических веществ, таких как морфин и героин.

Глава 6. Другие важные составляющие красоты, здоровья и долголетия

Наследственность

Вопреки широко распространённому мнению наследственность в процессах старения задействована всего лишь на 20 %. 80 % зависит от умения и желания человека использовать свой организм надлежащим образом.

На сегодняшний день известна только одна болезнь связанная с влиянием генов на раннее старение – прогерия. У этой болезни есть 2 варианта: детский и взрослый. У детей заболевание проявляется в возрасте 12–24 месяцев и средняя продолжительность их жизни составляет 12 лет. Дети с прогерией страдают от заболеваний, характерных для преклонного возраста, – заболеваний сердечно-сосудистой системы, атеросклероза, артритов, нарушений жирового обмена; у них тонкая морщинистая кожа, облысение. Взрослый тип прогерии развивается в подростковом возрасте: к 20 годам люди начинают седеТЬ, у них выпадают волосы, к 30 – появляются диабет, катаракта, остеопороз и другие характерные для старческого возраста заболевания. Люди со взрос-

лым типом прогерии не доживают до 60-летнего возраста.

Помним, что у всех, кто не умер в раннем детстве, вполне себе благоприятная наследственность, позволяющая жить долго и счастливо. И вы определённо входите в число этих счастливчиков, раз дожили до возраста, когда можете это читать.

Интеллектуальная активность

Интеллектуальные нагрузки способствуют долголетию и здоровью мозга так же, как и физические нагрузки способствуют красоте и долголетию тела. Мозг деградирует так же быстро, как и мышцы, если его не использовать. Use it or lost it, что означает «или пользуйся, или потеряешь».

Стрессоустойчивость

Бесконечные волнения и переживания по поводу и без повода, постоянное пережёвывание событий, нежелание отпустить ситуацию, неминуемо ведут к проблемам со здоровьем (в первую очередь будут страдать сосуды и сердце, затем система пищеварения, позже присоединится и остальное) со всеми вытекающими последствиями. А именно, хроническими болезнями и преждевременным изнашиванием организма.

Конечно, контролировать ситуацию, не поддаваться на

провокации, рассуждать трезво вовсе не так легко, как давать советы по этой теме. Можно использовать медитации, представлять своего недоброжелателя наглухо закрытым в стеклянной банке, считать до 10 прежде, чем ответить, глубоко дышать и прочее. Все эти психологические практики будут работать, если их хорошо освоить и не забывать применять в подходящих случаях.

Если проблема постоянно крутится у вас в голове, не давая спать, подумайте, в состоянии ли вы изменить эту ситуацию или её последствия. Если «да», то измените, если «нет» – займите себя чем-либо, чтобы отвлечься. Можно устроить генеральную уборку в доме или сходить на выставку собак.

Наличие любимого занятия

Помогает держать ум и тело в тонусе, дисциплинирует, отвлекает от ненужных мыслей и переживаний. Способствует выделению в кровь эндорфинов и серотонина – стимуляторов удовольствия и радости. Эндорфины также участвуют в процессе запоминания информации, уменьшают воспаление, боль, улучшают сон.

Доброжелательное отношение к окружающим, в том числе и к членам семьи

Звучит скучно и напоминает наставления воспитательни-

цы из детского сада, но беспронимчиво работает на нашу цель достижения бесконечной молодости, красоты и здоровья. Никто не будет отрицать, что доброжелательные люди выглядят намного привлекательнее, в том числе и физически, злых, раздражённых и недовольных жизнью. Если вы не из числа неисправимых оптимистов, спасателей мира и просто не любите находиться среди людей, то просто наденьте на своё лицо дежурную улыбку. Механическое растягивание губ в улыбке включает те же системы выделения эндорфинов, что и радостные события, с таким же воздействием этих эндорфинов на организм. Более того, задержите улыбку на лице, и через несколько минут действительно почувствуете себя в гораздо лучшем настроении.

Практикуйте доброжелательность так же, как вы практикуете физические или духовные методики, и через пару недель она прочно обоснуется в вашем арсенале.

Позитивное отношение к жизни

Развёрнутое толкование предыдущего положения. Начните с терпимости и доброжелательности по отношению к членам собственной семьи, затем подключите окружающих вас людей, а затем и весь мир. Звучит несколько вычурно, но в достижении нашей цели помогает.

Ежедневная забота о душе, лице и теле

Помните знаменитое чеховское «В человеке всё должно быть прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли»?

Так что содержите всё в чистоте и порядке. От того, как вы выглядите, зависят ваше собственное настроение и отношение к вам окружающих. Грязнули, неряхи и лентяи мало кого привлекают. Более того, от чистоты ваших мыслей и тела напрямую зависят ваше здоровье, красота и долголетие. Конечно, придётся ежедневно трудиться на протяжении долгих лет, чтобы поддерживать себя в приличном состоянии. Но оно того стоит, а, главное, не требует много времени. Всё должно делаться без фанатизма с умеренными затратами усилий и времени.

На поддержание хорошей физической формы необходимо 20–40 минут в день. Ещё 20–40 минут в день выделяйте на уход за лицом и телом. В это время должны уложиться и душ, и массаж, и уходовые процедуры в виде масок, скрабов, кремов. Хорошая кожа на протяжении всей жизни – это не комбинация генов и даже не состояние экологии. Главные условия – это работа над собственной внешностью и здоровьем.

И ещё, так же, как вы периодически устраиваете разгрузочные дни, устраивайте себе отдых раз в неделю, когда можно нарушать режим сна и питания как вам хочется и ника-

ких физических упражнений, разве что танцы и плавание. Человеческий организм нуждается в периодической кратковременной встряске и расслаблении. Это тонизирует и тренирует системы жизнеобеспечения так же, как контрастный душ тренирует сосуды.

Часть 2. Практическое руководство по достижению бесконечной молодости, красоты и здоровья

Как вы выглядите и чувствуете себя в свои 40–50–60? Нужно посмотреть в зеркало? Или и так знаете?

Знаете ли вы, что внешность и самочувствие можно исправить? Что возможно длительное время оставаться молодыми и здоровыми? Вне возраста?

Ну, что, готовы бросить вызов себе? Или будете согласно модному и широко эксплуатируемому термину, стареть красиво? Лично для меня это выражение бессмысленно. Это термин для лентяев. Для тех, кому лень следить за собой, следить за модой, разбираться в новинках косметологии и эстетической медицины. Лень спустить ноги с дивана, лень оторваться от безграмотных постов в соцсетях, лень приготовить себе нормальный человеческий ужин, лень отстраниться от компании со сплетнями, спиртным и сигаретами. Для тех, кто боится осуждения со стороны ожиревших опустившихся родственников, друзей и соседей. Для тех, кто успехи других списывает на генетику. Никакая генетика не поможет оставаться здоровыми и привлекательными в зре-

лом возрасте. Только труд, направленный на поддержание и совершенствование красоты и здоровья. Труд ежедневный. И чем раньше его начать, тем лучше. Вы законсервируете своё тело и восприятие мира лет на 15–20 в том возрасте, с которого начали трудиться над собой и значительно замедлите процесс старения.

Это реально – в 60 выглядеть и чувствовать себя на 40–45. Красота и здоровье взаимосвязаны. Нельзя быть хронически больным и выглядеть свежо и молодо в одно и то же время. Так не бывает. Здоровье и красота не требуют больших жертв, они требуют только времени. Вам придётся посвятить себе не менее часа ежедневно. Именно, ежедневно, если хотите добиться результата. Секрет в том, чтобы добиться результата «человек без возраста» надо превратить процесс ухода за собой в ежедневную рутину. Но не огорчайтесь – это весело и приятно, и вы почувствуете разницу в самочувствии и увидите результаты в зеркале уже через 2 недели.

Забудьте разговоры о хорошей генетике. Вспомните, кто из ваших знакомых выглядит моложе своих лет, и расспросите, что они делают для достижения такого эффекта. Не стесняйтесь спрашивать. Практически все, кто имеет результат, с удовольствием делятся своими секретами. Вы будете удивлены узнав, что, казалось бы, самые ленивые делают зарядку по утрам, накладывают маски на лицо во время работы по дому, ходят к косметологу и в парикмахерскую не только

перед днём рождения, а почаше.

Главное, забудьте о красивом старении. Невозможно стареть красиво, возможно не стареть. В наши дни существует множество практик и методик, помогающих улучшить самочувствие и внешний вид и отсрочить процесс старения на неопределённо длительный срок. Среди этих практик достойное место занимает эстетическая медицина, которая, широко практикует методики введения ботокса, филлеров, «уколов красоты», аппаратные воздействия. Сколько открытой глупости, дезинформации на фоне невежества выложено об этих методах коррекции и лечения в социальных сетях людьми абсолютно безграмотными, переписывающими статьи других таких же элементарно безграмотных бьюти-блогеров.

О, я уже слышу гул возмущённых голосов адептов красивого старения и естественного омоложения: «Как, оправдывать косметологов, пластических хирургов, говорить о положительных эффектах ботокса и филлеров?»

А в чем, собственно, дело? Ведь это же невежество – отрицать достижения современной медицинской науки, и полнейшая глупость не пользоваться ими. Никому ведь не приходит в голову ходить с чёрными дырявыми зубами или вообще без них. Что-то мне подсказывает, что защитники естественного и красивого старения стоматологов всё-таки иногда посещают. И даже – о ужас!.. – ставят своим детям брекеты и пломбируют зубы. Неувязочка. А как же естествен-

ность?

Более того, все мы каждый день умываемся, некоторые даже не один раз, и душ принимаем, и ванну. А ведь ещё каких-то 200–300 лет назад водные процедуры в Европе были, ой как, непопулярны. Считалось, что интимная гигиена ведёт к развитию женского бесплодия! Дикость? А вы уверены, что через 200 лет отказ от достижений эстетической медицины не будет вызывать такого же удивления?

Но не волнуйтесь. В контексте этого тренинга мы не будем говорить о положительном влиянии ботокса и прочих уколов красоты. Этот тренинг предлагает шестинедельную программу оздоровления и анти-старения (омоложения) естественными методами. Вы получите понедельный план действий. 4 недели уйдут на создание новых (здоровых) привычек, ещё 2 – на их закрепление. Понадобится около часа в день на выполнение программы красоты и здоровья. Вы получите программу по уходу за лицом и телом, программу упражнений разного уровня сложности для лица и тела. Получите схемы питания и рецепты приготовления блюд. Увидите трансформацию вашего лица, тела и настроения. Улучшится ваше самочувствие и повысится самооценка.

Интересно? Тогда начинаем!

Неделя первая

Начинаем с питания.

На первой неделе едим всё, как обычно. Ограничений по выбору продуктов нет. Требование одно – **уменьшаем порции вдвое!**

Основной приём пищи должен происходить в первой половине дня, до 14 часов (если только вы не работаете ночью). Оптимальный приём пищи – 4 раза в день (завтрак, обед, полдник/перекус, ужин), можно 5 раз, то есть добавить ещё 1 перекус между завтраком и обедом. Правило есть за 2–3 часа до сна действует. Если вы очень голодны, можно выпить стакан кефира за 30–40 минут до сна (стакан кефира тоже считается едой).

Не ложитесь в постель голодными! Вам будет трудно уснуть, и с утра вы будете не в лучшем настроении.

Теперь очень коротко о пресловутых белках, жирах, углеводах и калориях. Что это и для чего все знают настолько хорошо, что поддаются модным рекомендациям не считать калории, не следить за содержанием жиров в рационе, есть только сырые овощи и так далее. Следует иметь в виду, что в настоящее время, после популяризации безуглеводных, безжировых и, наоборот, жировых и белковых диет, диетологи и нутрициологи возвращаются к проверенной схеме сбалансированного питания.

Давайте условимся, что мы говорим о питании жителей средней полосы, скажем, Европы, и других местностей с приближенными к европейским условиями жизни и климатом. Потому что существуют значительные вариации в питании жителей разных географических местностей, обусловленные, в первую очередь, климатом и, следовательно, возможностью произвести или добыть определённую пищу, а также генетикой, которая, кстати, на основе этих условий и сформировалась.

Всем известно, что жители Крайнего Севера едят много жирной и белковой пищи. Это логически обосновано – яблоки там не растут, а на поддержание гомеостаза (постоянства внутренней среды организма) в условиях холода северяне тратят гораздо больше энергии, чем жители средней полосы. В странах с жарким климатом традиционно употребляют меньшее количество жирной пищи.

Это же относится и к количеству потребляемой воды. Чем теплее и суше климат, тем больше воды требуется организму для нормального функционирования.

В человеческом теле определённое количество жиров, белков и углеводов расходуется на получение энергии, строительство и починку тканей, а их излишки откладываются в виде жира на боках, животе, бёдрах.

Начинаем наш тренинг с уменьшения порций в 2 раза. Обеденная тарелка основного блюда должна выглядеть следующим образом. Тарелку делим на 4 части. На 1/4 тарел-

ки кладём кусок мяса или рыбы (это кусок величиной с вашу ладонь), на 1/4 – гарнир, оставшуюся половину тарелки должны занимать свежие или приготовленные овощи.

При расчёте количества пищи в граммах следует помнить – расчёт ведётся на нормальный вес для конкретного человека.

Например, помним, что нормы суточного употребления пищевых ингредиентов для среднестатистического среднего активного физически взрослого человека следующие: 0,5 грамма жира на каждый килограмм массы тела; 0,8–1 грамм белка на килограмм массы тела; 4 грамма углеводов на килограмм массы тела.

Предположим, что кто-то весит 100 килограммов при росте 160 сантиметров. При таком росте вес тела должен быть примерно 60 килограммов. Значит, дневную норму рассчитываем не на 100 килограммов имеющегося веса, а на 60 килограммов должного веса. То есть в день этот человек должен съесть 30 граммов жиров, 60 граммов белков, 240 граммов углеводов. Съедая больше, он просто будет кормить свой жир, поддерживая вес на отметке всё тех же 100 килограммов.

Также имейте в виду, что 60 граммов белка не означает 60 граммов мяса или бобовых, так как количество белка в продуктах не составляет 100 процентов, а колеблется в очень широких пределах (точное содержание белка в различных продуктах можно посмотреть в специальных таблицах). По-

этому мяса надо будет съесть около 120 граммов, бобовых – 300 граммов, а творога и того больше.

В течение дня можно употреблять белковые продукты из различных групп – животного и растительного происхождения. То же самое относится к жирам и углеводам. Воды обычно требуется 30 миллилитров на каждый килограмм веса тела, что составляет, примерно, полтора-два литра в день. При жарком климате, интенсивной физической нагрузке воды потребуется больше.

Лучший индикатор того, что вы голодны или испытываете жажду, – это вы сами. Научитесь слушать своё тело, оно даст ответы не только на эти вопросы, но и на многие другие.

Правильное питание – это пункт первый.

Пункт второй – правильный распорядок дня. Отбой в 10 вечера, подъём в 7 утра. Встаёте в 6? Ещё лучше. Вы сова? Ложитесь в 2 часа ночи и встаёте в полдень? Бред, лень, дурная привычка просидеть полночи в социальных сетях. Со мной раньше тоже такое частенько случалось. Но на протяжении уже долгих лет стараюсь придерживаться нормального человеческого распорядка, то есть сон с 22 до 6 (мужчинам можно спать на 1–2 часа меньше).

Дело в том, что для человеческого вида эволюцией заложена определённая программа (на генетическом уровне), в соответствии с которой определённые гормоны и ферменты вырабатываются в определенное время, которое привязано к определенным циклам солнца и луны (дня и ночи). Напри-

мер, гормон мелатонин вырабатывается только ночью и только в темноте, а выброс глюкокортикоидов происходит рано утром. И никакого разделения на сов и жаворонков эволюция не предусмотрела.

Пункт третий – физические нагрузки. Так как большинство современных людей ведёт малоактивный образ жизни, то дополнительные физические нагрузки просто необходимы. Речь не идёт о том, чтобы проводить часы в тренажёрном зале. Достаточно 25–40 минут в день при условии ежедневных занятий из года в год. Лучше чередовать быструю ходьбу и упражнения для различных частей тела. То есть в один день вы выделяете 25–45 минут для ходьбы, на следующий день делаете упражнения для рук, живота, или для нижней части тела. Затем опять чередуете ходьбу с упражнениями. На седьмой день, в воскресенье, отдыхаете. Дополнительные занятия танцами, плаванием, игра в футбол или теннис приветствуются.

Те, кто нездоров или из-за чрезмерной полноты не может двигаться адекватно, делают упражнения так, как могут. Можно даже начинать лёжа в кровати. На первой неделе можно заменить упражнения лёгкими растираниями рук, ног, живота, лёжа в кровати, затем переходить к энергичным растираниям руками, а затем к растираниям щёткой или мочалкой в душе.

Четвёртый пункт плана – уход за лицом, который тоже должен быть постоянным и долговременным. Говоря об ухо-

де за лицом, я вовсе не имею в виду набившие оскомину очищение, увлажнение, тонизирование. Всем понятно, что очищение лица должно проводится 2 раза в день или чаще, по мере загрязнения лица. Тонизирование, увлажнение – замечательно, продолжайте делать. Первые позиции в данном тренинге отводятся самомассажу и упражнениям для лица.

Напоминаю, массажные приёмы, упражнения для лица и тела должны периодически меняться, так как организм быстро привыкает к предложенной нагрузке и перестаёт реагировать на неё. Но не надо бросаться и в другую крайность – менять упражнения каждые 3 дня. Упражнения нужно менять после того, как вы полностью научитесь выполнять их правильно, станете выполнять их легко и перестанете чувствовать усталость после их выполнения. То же самое правило относится и к кремам, шампуням и другим косметическим средствам – их тоже надо менять с периодичностью в 1–3 месяца. Даже если что-то очень сильно нравится, сделайте перерыв на пару месяцев, заменив любимый крем другим, затем вернитесь к нему опять. Внимательно читайте инструкции по применению. Как правило, действительно действующие косметические средства (например, разглаживающие морщины, убирающие пигментные пятна) применяют на протяжении определённого периода времени с рекомендуемым перерывом. При более длительном применении они становятся неэффективными или даже вредными.

Переходим непосредственно к нашему плану действий.

Красота требует не жертв, а только немного времени и самодисциплины. Мотивация к самодисциплине – оставаться молодыми и здоровыми на неопределённо долгое время.

Программа действий на первую неделю

Понедельник 1

1. Проснулись. Зарядка в кровати. 5 минут.
2. Лёгкий массаж живота, лёжа в кровати. 2 минуты.
3. Массаж шеи и зоны декольте, лёжа в кровати. 2 минуты.
4. Встали. Утренний комплекс упражнений на растяжку. 3 минуты.

Без растяжки из дома ни ногой. У многих дома живут коты. Понаблюдайте за ними! Вот ваш кот проснулся, открыл глаза, зевнул (дополнительный приток кислорода к мозгу), потянулся – вытянул лапы, прогнул спину, и только после этого пошёл по своим делам.

5. Лимфодренажный массаж – во время утренних водных процедур по крему или средству для умывания. 3 минуты.

6. Ваш рабочий день согласно вашим обязанностям.

7. Ходьба. 25 минут. Максимально быстрым для вас шагом (бежать не надо). Чередуем 5 минут быстрой ходьбы с 1–2 минутами медленной ходьбы. Во время медленной ходьбы дышим глубоко, восстанавливаем дыхание.

8. После вечерних гигиенических процедур упражнения для лица. 10 минут.

Итого: 50 минут потратили на себя.

В 10 вечера – спать. Спокойной ночи.

Методики выполнения заданий Зарядка в кровати (пробуждение)

- Лёжа на спине (под поясницу подложить приготовленный с вечера валик. Например, туго скрученное полотенце диаметром 10–12 сантиметров), потянитесь обеими стопами вперёд, руки заведите за голову и вытяните назад. Удерживайте это положение 2 минуты.
- Ещё 1 минуту попеременно вытягивайте ногу и противоположную ей руку, расслабляя другую руку и ногу. Чередуйте конечности.
- Валик из-под поясницы убрать. Лёжа с вытянутыми ногами, тяните пальцы ног на себя, затем от себя. Сделайте 30 движений, одно движение в секунду. Итого 30 секунд.
- Лёжа с вытянутыми ногами, вращайте ступнями по часовой стрелке 30 раз, одно движение в секунду. 10 секунд расслабиться.
- Вращайте ступнями против часовой стрелки, 30 раз. 10 секунд расслабиться.

Массаж живота

В течение 1 минуты лёгкими движениями поглаживайте

живот, начиная от правого нижнего угла. Двигайтесь вверх под рёбра, затем по левой стороне живота двигайтесь вниз. Повторите движение. В течение 2-ой минуты более интенсивно разминайте жировые складки, двигаясь снизу справа вверх под рёбра, затем – по левому краю вниз. Закончите слева над лобком.

Массаж груди и зоны декольте

В этой зоне действуйте энергично при условии, что вы не кожу растягиваете, а работаете с расположенными под ней мышцами. Для этого пальцами обеих рук захватите широкую складку (чем больше объём подкожного жира, тем шире должна быть складка) в области левой ключицы (ключица – это выступающая горизонтальная кость, идущая от середины груди к плечу). Скручивающими движениями продвигайте пальцы по ключице от плеча к центру. Повторите 3 раза. Таким же образом захватите кожу вместе с подлежащими мышцами под ключицей и скручивающими движениями двигайтесь от области подмышки (там где образуются уродливые жировые отложения) к центру груди. Затем пощипывающими движениями проработайте зону декольте.

Если проводить массаж груди и декольте с достаточной силой (вы должны чувствовать движения рук, но не надо усердствовать, доводя себя до боли и синяков), то уже через 2–3 недели вы заметите значительное уменьшение числа

морщин и складок в зоне декольте. Проверьте!

Утренний комплекс упражнений на растяжку

Нет ничего проще. Готовит ваше тело, а вместе с ним и мозг, к радостному продуктивному дню.

- Станьте прямо, ноги вместе, руки вдоль тела. На глубоком вдохе медленно через стороны поднимите руки вверх, соедините ладони над головой. На выдохе опустите руки вниз. Повторить 5 раз.

- Станьте прямо, ноги вместе. На вдохе поднимите руки через стороны вверх, соедините их над головой. На выдохе потянитесь и наклонитесь вправо. Вдох – выпрямитесь, руки над головой, выдох – потянуться и наклониться влево. Повторить по 5 раз в каждую сторону.

- Руки согнуть в локтях, ладони прижать к плечам. Круговые движения руками вперед – 5 раз, назад – 5 раз.

- Тянем мышцы ног – согнуть правую ногу в колене, пальцами правой руки захватить пальцы правой стопы. Притянуть ногу за стопу как можно ближе к правой ягодице. Второй рукой можно держаться за спинку стула или опираться о стену для баланса.

- Круговые вращения бёдрами. 10 раз по часовой стрелке, 10 раз против часовой стрелки. Стараться двигать бёдрами с максимально большой амплитудой.

Лимфодренажный массаж лица (адаптированная японская методика Асахи)

Делайте по средству для умывания или по крему.

- Пальцы обеих рук поставьте на середину лба, не смещая кожи продвигайте их к вискам, от висков по боковой поверхности лица двигайтесь вниз до ключицы. 3 раза.

- Скользящие движения пальцами по верхнему веку строго под бровью от внутреннего угла глаза к наружному. У наружного края зафиксировать кожу и задержаться на 1 секунду. Затем проделать скользящие движения пальцами по нижнему веку от наружного угла глаза к внутреннему. Зафиксировать кожу у внешнего угла глаза и задержаться на 1 секунду. Повторить эти движения по 3 раза, после по боковым поверхностям лица спуститься к ключицам.

- Начиная от центра верхней губы произвести 3 круговых движения вокруг губ по- и против часовой стрелки.

- Начиная от середины подбородка зажать край нижней челюсти между большим и указательным пальцами обеих рук. Придавливая мягкие ткани к кости челюсти двигайтесь к мочкам ушей. Достигнув ушей, отпустите зажим и ладонной поверхностью второго и третьего пальцев скользите по боковой поверхности шеи к ключице (как в предыдущих упражнениях). Повторить 3 раза.

- Расположите ладонь правой руки на задней поверхности шеи и скользите этой же ладонью по задней поверхности шеи к правой ключице. Прodelайте то же другой рукой с другой стороны шеи. Повторите 3 раза для каждой стороны.

Утренние процедуры закончены. Душ, завтрак, работа. Хорошего дня.

Комплекс упражнений для лица

- Указательные пальцы обеих рук расположить горизонтально над бровями. Поднимать брови вверх, пальцами оказывая сопротивление и давление вниз. Лоб не морщить. Работают только брови. Повторить 10 раз. **Все упражнения для лица выполнять перед зеркалом до тех пор, пока вы не научитесь выполнять их правильно.**

- Указательным и средним пальцами зафиксировать кожу у внутреннего и внешнего уголков глаз. Сильно сжать веки, но не зажмуривать глаза, задержать веки в таком положении на 2 секунды. Широко открыть/выпучить глаза. Повторить 10 раз.

- Зафиксировать внутренние и внешние уголки глаз, как в предыдущем упражнении. Смотреть вверх. Медленно подтягивать нижнее веко к верхнему, пытаясь закрыть глаза. 10 раз.

- Средние пальцы обеих рук поместить на кончик носа.

Опускать кончик носа вниз оказывая сопротивление пальцами рук. 30 раз.

- Указательные пальцы расположить горизонтально на щеках под скуловыми костями. Слегка улыбаясь, поднимите щеки вверх. Пальцами оказывайте сопротивление. По мере тренировок интенсивность улыбки свести к нулю, работая только мышцами щёк.

- Расположить указательные пальцы на уголках губ. Произвести быстрое движение пальцами вверх-вниз с небольшой (до 0,5 см) амплитудой. 30 раз.

- Двумя пальцами делайте похлопывающие движения по сжатым губам до тех пор, пока не почувствуете лёгкую боль в губах. После этого одним пальцем произведите движения вверх-вниз по центру губ, губы остаются в сжатом положении. 30 раз.

- Круговые движения ладонной поверхностью руки по передней поверхности шеи. Начните правой рукой с левой стороны шеи. Перемещайте руку вправо широкими круговыми движениями захватывая всю поверхность шеи. Поменяйте руки, двигайтесь левой рукой справа налево. В каждую сторону должно уместиться по 6 круговых движений. Повторите по 6 раз в каждую сторону.

Рекомендации по питанию. Начните с уменьшения вашей обычной порции вдвое. Именно такими будут ваши порции начиная с сегодняшнего дня. Исключения возможны, но

редко и только после окончания данного тренинга (через 6 недель).

Меню на понедельник первой недели тренинга. 1 200–1 400 килокалорий

Завтрак. 7–9 утра. Бананово-клубничный мусс. Размельчить банан и клубнику (или взять любые другие фрукты по сезону), добавить 2 столовых ложки овсяных хлопьев, полчашки кефира или несладкого йогурта, 1 чайную ложку мёда.

Чашка кофе с 1 чайной ложкой сливок/2 столовыми ложками молока и 1 чайной ложкой сахара.

Обед. 12–14 часов. Тарелка овощного супа. Сэндвич с сыром и помидором.

Чашка чая с минимальным для вас количеством сахара.

Полдник. 15–17 часов. Полстакана фруктового сока, 2 столовые ложки орехов, семечек.

Ужин. 18–20 часов. Жаркое из цыплёнка с овощами, приготовленное в духовке. На одну порцию возьмите 140–180 граммов грудки цыпленка, 80–100 граммов овощей, 1 столовую ложку оливкового масла. Можно использовать любые специи. Добавьте зелень перед подачей на стол.

Чашка кефира.

Вторник 1

1. Зарядка в кровати. 5 минут.
2. Массаж живота. 2 минуты.
3. Массаж зоны декольте. 2 минуты.
4. Утренняя растяжка. 3 минуты.
5. Лимфодренажный массаж лица. 3 минуты.
6. Комплекс упражнений для рук и верхней части спины.

Первый уровень. 15–20 минут.

7. Массаж лица и шеи. 10–15 минут.

Итого, 40–50 минут.

Комплекс упражнений для рук и верхней части спины. 1 уровень. Первая и вторая недели тренинга

Упражнения лучше выполнять с гантелями (можно заменить гантели пластиковыми бутылками с водой). Начните с веса 0,5 кг на каждую руку (если используете бутылки – по 0,5 литра в каждую руку). Менять гантели на более тяжелые нужно по мере привыкания к предложенному весу. Если вы не чувствуете усталости поднимая гантели 15 раз, увеличьте нагрузку – возьмите снаряд потяжелее. Максимальный вес одной гантели – 2,5–3 кг.

Во всех упражнениях вдох делается, когда мышцы рас-

слаблены. Выдох происходит на сокращении мышц (обычно это самая сложная часть упражнения).

Внимание! Нельзя напрягать шею и плечи. Старайтесь держать шею прямо и не поднимайте плечи.

1. Мах от груди.



Лягте на пол, ноги согнуты в коленях, ступни прижаты к полу. Старайтесь держать поясницу прижатой к полу, для этого можно подложить под поясницу плоскую подушку. Руки с гантелями, слегка согнутые в локтях, поднять вверх. На вдохе медленно опустить руки в стороны. На выдохе медленно поднять руки вверх. Мышцы живота напряжены. Повторить 10–15 раз.

2. Отжимание на коленях.

Многие ненавидят это упражнение. Но это лучшее, что существует для мышц плечей и груди.



Опуститесь на коврик на колени. Упор на кисти рук. Кисти рук находятся прямо под плечами. Поднимите голени и стопы так, чтобы вы стояли на коленях и ладонях. Корпус держите прямо. Спина прямая. Мышцы живота напряжены. На вдохе начинайте сгибать локти, опуская грудь к полу так низко, как это возможно. На выдохе выпрямляйте руки, поднимая корпус вверх. Шея вытянута. Шейные мышцы расслаблены. Повторить 10–15 раз.

Если вы совсем не можете отжиматься, стоя на коленях, начинайте выполнять отжимания от стены, стоя. Для этого отступите от стены на 30–40 сантиметров, ноги расставьте на ширину плеч, ладони прижмите к стене на уровне плеч. На вдохе сжимайте руки в локтях, максимально приближая лицо к стене. Спина прямая. На выдохе выпрямите локти.

Сделайте 10–15 повторений.

3. Укрепляем мышцы груди.



Станьте прямо. Руки согнуты в локтях, ладони соединены перед грудью. С силой сжимайте ладони. При этом вы должны чувствовать напряжение в мышцах рук и груди. Держите 10 секунд, затем 10 секунд расслабьтесь. Повторить 5 раз

4. Скручивание бицепсов.



Станьте прямо. Руки с гантелями расположены вдоль туловища. Ладони развёрнуты друг к другу. Ноги расставьте на ширину плеч, спина прямая, живот напряжен. На выдохе медленно поднять левую руку к плечу, локоть при этом прижат к корпусу, ладонь развёрнута к себе. На выдохе руку опустить. Повторите это же движение для правой руки. 10–15 раз для каждой руки.



5. Убираем жир, свисающий над бретельками бюстгальтера.

Сделайте шаг вперёд левой ногой. Согните левое колено и наклонитесь вперёд на 45 градусов. Положите левую руку на левое колено, правую руку опустите вниз. На выдохе поднимите правую руку с гантелью к правой подмышке, согнув руку в локте. Живот напряжен. Спина прямая. На выдохе опустите руку. Повторите 10–15 раз для каждой руки.



6. Работаем с внутренними поверхностями рук.

Станьте прямо, ноги вместе. Правая нога слегка согнута в колене и стоит на носке. Правую руку с гантелью поднять над головой. На вдохе согнуть правую руку в локте и опустить гантель за голову к правому плечу. На выдохе выпрямить руку в локте, подняв предплечье с гантелью вверх. Повторить 10–15 раз для каждой руки.



7. Делаем рельефные плечи.

Станьте прямо, живот напряжен, колени слегка согнуты. На выдохе вытяните руки перед собой, гантели на уровне плеч. Медленно поверните руки так, чтобы ладони смотрели вверх, затем в обратную сторону так, чтобы ладони в конце движения смотрели в пол. На вдохе вернитесь в исходное положение. Повторить 10–15 раз.

Заканчиваем комплекс упражнений растяжкой. Выполнять растяжку обязательно для того, чтобы на следующий день не испытывать ноющую боль в теле.

8. Растяжка для трицепсов.



Стать прямо. На вдохе поднять левую руку над головой, на выдохе согнуть левую руку, направив кисть левой руки к правой лопатке (стремиться к тому, чтобы достать ладонью до лопатки или хлопнуть себя по спине). Поднять правую руку и захватить ею левый локоть. Оттянуть левый локоть назад правой рукой, чтобы усилить натяжение. Оставаться в этом положении 20 секунд. Повторить то же самое для другой руки. Дыхание не задерживать!

Со временем доведите количество повторений каждого упражнения до 20–30 раз, а общее время тренировки до 20–25 минут.

Если вы не в состоянии выполнять упражнения стоя, выполняйте их сидя на стуле.

Массаж лица и шеи

- Начинаем с задней поверхности шеи. Ладонью левой руки захватываем шею с правой стороны по задней поверхности. Медленно проводим ладонь по задней поверхности шеи с переходом на левую ключицу. Движение должно быть достаточно сильным, чтобы задействовать подлежащие мышцы. Повторить 3 раза. То же самое проделать с другой стороны.
- Ладонью одной руки фиксируем кожу лба у линии роста

волос. Средний палец другой руки ставим на 1,5–2 см выше переносицы посередине между бровями. Не отрывая пальца от кожи, делаем круговые движения этим пальцем по- и против часовой стрелки. Сделать по 30 движений в каждую сторону.

- Подушечки средних пальцев обеих рук располагаем на середине лба на 1 см ниже роста волос. Спиралеобразными движениями с амплитудой 1–1,5 см движемся от центра к вискам. Затем располагаем средние пальцы в центре лба и производим такое же спиралевидное движение к вискам. Для третьей «проходки» ставим пальцы на 1–1,5 см выше бровей. Движение к вискам.

- Пальцами обеих рук делаем лёгкие постукивающие движения от центра лба к вискам в течении 30 секунд.

- Большим и указательным пальцами левой руки охватываем костный край левой глазной орбиты у переносицы; правой рукой делаем то же самое с правой стороны. Перемещаем большой и указательный пальцы по костному краю орбиты к наружному краю глаза, придавливая кожу к кости. Пальцы не тянем по коже, а делаем шагающие движения, отрывая пальцы от кожи и перемещая их на 0,5–1 см по ходу движения к наружному краю глаза. Всего по верхнему краю глазной орбиты должно уместиться 7–8 таких «шагов». От внешнего края орбиты возвращаемся к внутреннему, легко скользя по поверхности нижнего века (кожу века не смещать). Повторить 5 раз.

- Первым и вторым пальцами левой руки фиксируем кожу у наружного края глаза в области «гусиных лапок». Расстояние между пальцами 2–3 см. Кожу слегка натягиваем между пальцами. Указательным или средним пальцами правой руки легкими круговыми движениями массируем кожу между пальцами левой руки. Произвести 30–50 круговых движений. Повторить с другой стороны.

- В течение 30 секунд производим легкие похлопывающие движения подушечкам пальцев в области угла глаза и по нижнему краю орбиты.

- Подушечками средних пальцев производим спиралеобразные движения продвигаясь от уголков губ к крыльям носа (в области носо-губных складок). Повторить 5 раз. Затем легкое постукивание этой зоны 30 секунд.

- В течение 30 секунд «простучать» круговую мышцу рта двигаясь по кругу от середины верхней губы к середине нижней губы.

- Поглаживание передней поверхности шеи движениями от ключиц к краю нижней челюсти.

- Завершаем массаж поглаживание лица.

От середины лба к вискам, затем по боковым поверхностям лица вниз к ключицам. 3 раза.

По краю нижней челюсти от середины подбородка к мочке уха и вниз к ключице по боковой поверхности шеи. 3 раза.

От уголков рта по щекам к середине уха и оттуда по боковой поверхности шеи вниз к ключице. 3 раза.

От крыльев носа по скуловой кости к верхнему краю уха и оттуда вниз к ключице. 3 раза.

Массаж лица занимает около 15 минут. Можно сочетать с просмотром новостей или сериалов. Выполняется сидя или лёжа.

Меню на вторник первой недели тренинга. 1 200–1 400 килокалорий

Завтрак. Чашка овсяных хлопьев с 1 чашкой молока и кусочками одного яблока или с 1 чашкой ягод. Чашка кофе с 1 чайной ложкой сахара и 1 столовой ложкой молока/сливок.

Обед. Куриный салат «Цезарь» – 2 чашки салата латук, 1/3 чашки мяса курицы, 2 столовые ложки соуса на основе йогурта или сметаны. Чай без сахара.

Полдник. 100–150 мл йогурта (2/3 стакана).

Ужин. Паста из пшеницы твёрдых сортов (250 ккал на порцию, смотрите калорийность на упаковке) с 1 чашкой овощей приготовленных на пару или в духовке. 1 стакан кефира.

Среда 1

1. Зарядка в кровати. 5 минут.
2. Массаж живота. 2 минуты.
3. Массаж зоны декольте. 2 минуты.

4. Утренняя растяжка. 3 минуты.

5. Лимфодренажный массаж лица. 3 минуты.

6. Ходьба. 25 минут.

7. Комплекс упражнений для лица. 15 минут.

Итого – 55 минут.

Поговорим о ходьбе. Ходьба – очень эффективный и физиологичный вид физической нагрузки. В отличие от бега, который может быть противопоказан при некоторых состояниях и заболеваниях, ходить можно (и нужно) всем. Идеальный вариант – 10 000 шагов (это около 7 километров) ежедневно. Мы начнём с гораздо меньшей нагрузки и постараемся постепенно довести её до нормы. Напоминаю, что ходить надо быстро, а ещё лучше чередовать 5 минут ходьбы в максимально быстром для вас темпе и 2 минуты ходьбы в медленном темпе. Так вы сожжёте больше жира. Более того, организм продолжает сжигать жир после того, как вы закончили ходить. Во время медленной фазы ходьбы глубоко дышите, восстанавливая дыхание. Также, чтобы сэкономить время, увеличить нагрузку и сжечь больше калорий, подтянуть дополнительные мышцы можно сочетать ходьбу с выполнением различных упражнений.

Упражнения при ходьбе

Подтягиваем живот. Сделать вдох, на выдохе втянуть живот, задержать дыхание. На задержанном дыхании с втя-

нутым животом, сделать 5 шагов. Расслабить живот. Вдох. Повторить. Начинайте с 5–10 повторений, постепенно доводя число повторений до 40.

Качаем ягодичы. Упражнение аналогично предыдущему, но работает не живот, а ягодичы. На выдохе сильно сжать ягодичы, как будто пытаетесь удержать между ними монетку, удерживать это положение в течении 5 шагов. Расслабить ягодичы. Вдох. Сделать 10 раз, постепенно довести число повторов до 40.

Упражнения для рук. Во время ходьбы делайте круговые движения руками вперед – 10 раз, затем назад – 10 раз. Довести число повторов до 40.

Круговые движения кистями по 10 раз по- и против часовой стрелки. Постепенно увеличьте до 40 повторов.

Меню на среду первой недели тренинга. 1 200–1 400 ккал

Завтрак. Чашка овсяных хлопьев с чашкой молока. Фруктовый салат с одной ложкой мёда. Чашка кофе с 1 столовой ложкой сливок и 1 чайной ложкой сахара.

Обед. Рыба-гриль. Кусочек рыбного филе 150 граммов (белая или красная рыба) поместить на гриль/противень. Обжарить на каждой стороне по 4 минуты. Перед запеканием смазать рыбу оливковым маслом (1 чайная ложка) с лимонным соком. Салат из свежих овощей (50 г) с 1 чайной

ложкой оливкового масла. 1 стакан чая без сахара.

Полдник. Сэндвич на тосте из одного кусочка хлеба с твёрдым сыром (20 граммов) и помидором. 1/2 стакана фруктового или овощного сока.

Ужин. 2/3 чашки вареного риса. Сухофрукты – 6–8 черносливов или 1 средней величины яблоко, 1 столовая ложка изюма. 1 стакан кефира.

Четверг 1

1. Зарядка в кровати. 5 мин.
2. Массаж живота. 2 мин.
3. Массаж зоны декольте. 2 мин.
4. Утренняя растяжка. 3 мин.
5. Лимфодренажный массаж лица. 3 мин.
6. Комплекс упражнений для живота. Первый уровень. 15–20 мин.
7. Массаж лица. 10–15 мин.

Комплекс упражнений для живота. 1 уровень. Первая и вторая недели

При выполнении этого комплекса автоматически подтягиваются ягодицы и мышцы нижней части спины.

Важно! Во время выполнения упражнений живот держать втянутым. Обычно мышцы живота – самые слабые

мышцы во всём теле. В повседневной жизни эти мышцы получают нагрузку только при подъёме с кровати. Поэтому любые упражнения для живота могут показаться слишком сложными. Не торопитесь. Чем медленнее вы выполняете упражнение, тем более оно эффективно. Старайтесь выполнять каждое упражнение до тех пор, пока мышцы не начнут гореть. После чего сделайте еще 2 повтора и переходите к следующему упражнению.

1. Сесть на пол.



Спину выпрямить. Ноги согнуть в коленях. Ступни при-

жать к полу. Руками обхватить бёдра. На выдохе медленно опускайтесь на спину так, чтобы пола касались все позвонки по очереди. Вы должны чувствовать натяжение между позвонками. На вдохе так же медленно поднимайтесь, отрывая от пола сначала шею, затем верхнюю часть спины, среднюю часть, поясницу, так до тех пор пока не вернётесь в исходную позицию сидя. Повторить 8–10 раз.

2. Скручивания – это классика при тренировке брюшных мышц.



Лечь на спину, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу. Поясница прижата к полу (если не получается – подложить под поясницу подушку). Руки завести за голову, локти развёрнуты. На выдохе поднять плечи и верхнюю часть спины. На вдохе опуститься на пол. Сделать 8–10 повторений.

Живот напряжен. Руки держите за головой. Не надо пытаться руками оторвать себя от пола, движение должно происходить за счёт напряжения мышц живота.

3. Косые скручивания.



Делайте аналогично предыдущему упражнению. Исходное положение такое же, как и в предыдущем упражнении. На выдохе поднимите правое плечо к левому колену. На вдохе вернитесь в исходное положение. Затем тянитесь левым плечом к правому колену. Сделать 8–10 повторений в каждую сторону.

4. Убираем складки с боков.



Опуститься на четвереньки. Ладони раскрыты и находятся под плечами, колени – под бёдрами. Живот втянут. На выдохе одновременно вытянуть правую руку и левую ногу. На вдохе вернуться в исходное положение. Затем вытянуть одновременно левую руку и правую ногу. Чередую стороны, сделать по 10 повторов для каждой стороны.

5. Планка – ещё одно супер упражнение.



Опуститесь на четвереньки. Руки согнуты в локтях, предплечья лежат на полу. Локти находятся строго под плечами. Вытяните одну ногу, балансируя на кончиках пальцев этой ноги, вытяните другую ногу. Удерживайте корпус при помощи мышц живота. Следите за тем, чтобы туловище от стоп

до плеч образовало прямую линию. Дышите ровно. Живот напряжен. Удерживайте такое положение 10 секунд. Постепенно доведите до 1 минуты.

6. Растяжка.



Лечь на спину. Ноги вытянуты. Руки вытянуты за головой. Согнуть левую ногу в колене, ступня прижата к полу. На выдохе потянуть правую ногу и правую руку. Сделать вдох. На следующем выдохе потянуть левую ногу и левую руку. Чередую стороны, выполняйте упражнение 1 минуту с каждым разом всё сильнее растягивая тело.

Также, как и в предыдущем комплексе для верхней части тела, постепенно увеличивайте число повторов каждого упражнения, доводя общее время выполнения комплекса до 20–25 минут.

Меню на четверг первой недели. 1 200–1 400 ккал

Завтрак. 1/2 чашки пшенной каши, сваренной с 1 стаканом молока и 1 стаканом воды. 1 яблоко или 1 чашка ягод. 1 чашка кофе с 1 столовой ложкой сливок и 1 чайной ложкой сахара.

Обед. Суп с фрикадельками (использовать нежирный говяжий или куриный фарш). Салат из свежей капусты и моркови. 1 чашка чая без сахара.

Полдник. Фрукты по сезону или консервированные. 1 чашка.

Ужин. Котлеты (2 по 80 граммов) из говяжьего или куриного фарша (что использовали для приготовления супа на обед), сервированные с бурым рисом (1/2 чашки) и брокколи (1,5 чашки). Стакан чая без сахара.

Пятница 1

1. Зарядка в кровати. 5 мин.
2. Массаж живота. 2 мин.
3. Массаж зоны декольте. 2 мин.
4. Утренняя растяжка 3 мин.
5. Лимфодренажный массаж лица. 3 мин.
6. Ходьба. 25 мин.

7. Комплекс упражнений для лица. 15 мин.

Меню на пятницу первой недели. 1 200–1 400 ккал

Завтрак. Оладьи (2–4 штуки в зависимости от размера) из пшеничной муки с отрубями или из овсяной муки. Яблочное пюре, несладкое. Чашка кофе с 1 столовой ложкой сливок и 1 чайной ложкой сахара.

Обед. Салат из консервированной рыбы (лосось, тунец, любая другая) и овощей. На 1 порцию: рыбы 140–150 грамм, 1/2 чашки консервированной фасоли, 1/3 чашки консервированного горошка, 1/3 чашки помидоров, 1/3 чашки сладкого перца, зелень, 1 столовая ложка растительного масла, 1/2 чашки бурого риса или кус-куса (если нет вышеперечисленного набора овощей, кладите в салат любые, которые найдёте в холодильнике).

Полдник. Йогурт (не более 120 ккал). Фрукт (яблоко, мандарин, половина грейпфрута).

Ужин. 4 столовых ложки творога или нежирного сыра с 1,5 чашкой овощей (используйте оставшиеся от обеда). Полстакана томатного сока.

Суббота 1

1. Зарядка в кровати. 5 мин.

2. Массаж живота. 2 мин.
3. Массаж зоны декольте. 2 мин.
4. Утренняя растяжка. 3 мин.
5. Лимфодренажный массаж лица. 3 мин.
6. Комплекс упражнений для нижней части тела. Первый уровень. 15–20 мин.
7. Массаж лица. 10–15 мин.

Комплекс упражнений для нижней части тела. 1 уровень. Первая и вторая недели

Важно! Правильно дышать. Напрягайте мышцы на выдохе и расслабляйте на вдохе. Сжимайте группу мышц с которой работаете. Напрягайте их как можно сильнее. От этого зависит конечный результат. При выполнении упражнений, в которых задействованы ноги, колени держите слегка согнутыми, чтобы исключить нагрузку на коленный сустав и спину.

1. Укрепляем ягодицы.



Лягте на спину, колени согнуты, ступни прижаты к полу,

руки вытянуты вдоль туловища. На выдохе поднять ягодицы вверх на 10–20 сантиметров (мышцы ягодиц и живота напряжены). На вдохе ягодицы опустить опустить. Повторить 10 раз.

2. Работаем с ягодицами.



Стать на четвереньки. Ладони под плечами, колени под бёдрами. Согнуть правую ногу в колене, поднять её так, чтобы бедро было параллельно полу. На выдохе поднять правую ногу вверх. На вдохе опустить. Повторить 10 раз. Сделать то же самое для другой ноги.

3. Укрепляем переднюю часть бедра.



Сядьте на пол. Спина прямая. Правую ногу вытяните. Левую согните в колене. Обхватив левое колено руками, подтяните его к груди. Левая ступня при этом стоит на полу. На выдохе поднимите правую ногу, пальцы правой ноги смотрят вверх. На вдохе ногу опустите. Сделайте 10 повторений и поменяйте ноги. Сделайте 10 раз для другой ноги.

4. Формируем внешнюю часть бедра.



Лягте на левый бок. Ноги вытянуты. Голова опирается на левую руку. Ладонь правой руки лежит на полу перед грудью. Согните ступню правой ноги, потянув пальцы на себя. На выдохе медленно поднимите правую ногу, на вдохе опустите. Движение должно идти от пятки. Потяните стопу на себя во время подъёма ноги. Вы должны чувствовать как растягивается внешняя часть бедра. Прделайте 10 раз. Повернитесь на правый бок. Теперь сверху оказалась левая нога, а голова опирается о правую руку. Прделайте аналогичное упражнение для левой ноги.

5. Упражнение для внутренней части бедра.



Лягте на левый бок. Ноги вытянуты под углом 45 градусов к корпусу. Подоприте голову левой рукой. Ладонь правой руки лежит на полу напротив живота (для опоры). Согните правую ногу в колене и поставьте правую ступню на пол за левым коленом. На выдохе поднимите левую ногу. Левая стопа согнута под прямым углом к голени. Тяните стопу на себя. Вы должны чувствовать натяжение мышц внутренней части левого бедра. На вдохе ногу опустите. Повторите 10 раз. Перевернитесь на правый бок. Голова опирается на правую руку, левая рука лежит перед корпусом; левая нога согнута, левая ступня стоит на полу за правым коленом. На выдохе поднимите правую ногу, при этом правую ступню тяните на себя. На вдохе ногу опустите. Повторить 10 раз.

6. Растяжка.



Лечь на спину. Ноги согнуты в коленях, ступни прижаты к полу. На вдохе положите правую лодыжку на левое бедро. На выдохе оторвите левую ступню от пола, поднимите левую ногу.левой рукой обхватите левое бедро, помогая поднять ногу, то есть, тяните бедро на себя. Правая ладонь лежит на правом бедре и оказывает дополнительное растяжение на правое бедро. Колено правой ноги направлено в сторону. Дыхание не задерживайте. Удерживайте это положение.

ние в течение 20 секунд. Расслабьтесь в течение 10 секунд. Повторите для левой ноги.

Меню на субботу первой недели. 1 200–1 400 ккал

Завтрак. Овсяная каша на воде, 1 чашка, 1 банан, 2 столовые ложки миндаля (других орехов), 1 чайная ложка мёда. 1 чашка кофе с 1 столовой ложкой сливок и 1 чайной ложкой сахара.

Обед. 1 тарелка супа из фасоли, добавить зелень по сезону. Салат из редиса, моркови и огурцов с 1 столовой ложкой растительного масла и 1 столовой ложкой лимонного сока. 1 стакан чая без сахара.

Полдник. Крекеры или нежирное печенье (2–4 штуки). 1 фрукт.

Ужин. Баклажаны с сыром, запечённые в духовке или на гриле. Баклажаны (200–300 граммов) порезать полосками 1–1,5 см вдоль, выложить на противень, поджарить до золотистой корочки, затем посыпать измельченным чесноком и тертым сыром (1/4 чашки), держать на огне еще 3–5 минут пока сыр не расплавится. 1 чашка чая без сахара.

Воскресенье 1

Отдых.

Меню на воскресенье первой недели. 1 200–1 400 ккал

Завтрак. Куриные шашлычки на шпажках. Куриное филе, 200 грамм, порезать на кусочки 3–4 см, замариновать 20 минут в смеси 1 столовой ложки оливкового масла, 1 столовой ложки сока лимона и смеси трав/специй (по вкусу). Нанизать на шпажки, выложить на противень, добавить 1 нарезанный помидор.

1 чашка кофе с 1 столовой ложкой сливок и 1 чайной ложкой сахара.

Обед. Куриный бульон. Салат из капусты и моркови, 50 граммов. Мюсли – 100 граммов обжаренных овсяных хлопьев залить 4 столовыми ложками кефира, добавить 1 чашку фруктов. Чай без сахара.

Полдник. 1 нежирное мороженое (80–100 ккал).

Ужин. Паста из твёрдых сортов пшеницы, 1/4 тарелки с 1 столовой ложкой тертого сыра и 1 столовой ложкой соуса (по вкусу). Полчашки нарезанных огурцов и помидоров. стакан кефира.

Ваши достижения за первую неделю тренинга

Вы уменьшили ваши обычные порции вдвое.

Вы начали привыкать к ежедневным тренировкам мышц

лица и тела. Помните – что не тренируется (не используется), то умирает. Организм просто решает, что орган, который не используется, ему (организму) не нужен и перестаёт «кормить» этот орган. Кстати, то же самое относится и к мозгу, поэтому неплохо бы включить в распорядок дня ежедневную тренировку для мозга!

Неделя вторая

Поздравляю с началом второй недели нашей практики. За предыдущую неделю вы должны были научиться сокращать свои обычные порции в 2 раза, привыкнуть уделять 20–30 минут в день физическим нагрузкам и 10–20 минут в день посвящать уходу за лицом и шеей. Вы уже достигли первых результатов. Ваш вес уменьшился на 1–1,5 кг. Возможно и больше, если изначальный вес тела намного превышал норму. Я говорю об уменьшении веса до 1,5 кг, потому что наша цель не сбросить максимальное количество веса тела за минимальное время; наша цель – привести тело и лицо в максимально привлекательный вид и сохранить эту красоту и здоровье максимально длительное время. При такой задаче снижение массы тела более, чем на 1,5 кг в неделю было бы нефизиологичным и потребовало бы дополнительных усилий (моральных и физических). В течении первой недели вес, в основном, уходил с потерей накопленной в организме жидкости. Также активизировались метаболические процессы и накопленный жир начал расщепляться во время физической нагрузки. Напомню: жир, расщепляясь, выделяет энергию, необходимую для совершения движений.

При проверке результатов не следует полагаться только на весы. Через 2–3 недели после начала оздоровительного цикла вес может перестать снижаться, а у некоторых, наобо-

рот, может быть прибавка в весе. Это связано с постепенным нарастанием мышечной массы, а мышцы, как известно, тяжелее жира. Нарастание мышечной массы приводит к большому расходу энергии, что в свою очередь будет поддерживать механизм расщепления жира для получения этой энергии. Мышцы – это основной потребитель энергии в организме. Поэтому, чтобы избежать разочарований при созерцании неподвижной стрелки весов, советую достать из шкафа старые джинсы, в которые вы давно уже не влезаете, и вооружиться сантиметровой лентой. Измерение объёмов талии и бёдер раз в неделю даст вам более точное представление о том, что происходит с вашим телом.

Итак, программа питания на вторую неделю. На этой неделе продолжаем следить за величиной порций, а также за временем приёма пищи, обращаем внимание на калорийность.

Приём пищи в определенное время важен. Я уже говорила, что выработка гормонов в нашем теле подчиняется биологическим часам, генетически настроенным для нашего человеческого вида. То же самое касается и пищевых ферментов. Поэтому едим 4 раза в день, перерывы между едой составляют 3–4 часа. Основная масса еды поглощается в первой половине дня – завтрак-обед – 60–70 %; полдник-ужин – оставшиеся 30–40 %. Старайтесь обращать внимание на калорийность употребляемых продуктов. Запомните, что столовая ложка любого растительного масла в том числе и су-

пер полезного (оливкового, льняного и др.) содержит около 100 ккал. Сколько ложек вы обычно используете для заправки салата? Две? Таким образом вы превращаете 50 первоначальных калорий овощей в 300 калорий готового салата.

Имейте в виду, что женщине среднего телосложения и средней физической активности (имеется в виду, что вы не занимаетесь тяжелой атлетикой и не работаете на металлургическом заводе) в среднем в день требуется 1 400–1 800 ккал, при желании сбросить вес уменьшите эти цифры до 1 200–1 400 ккал в день. Под средним телосложением понимается, что это женщина среднего роста 150–170 см. Оптимальный вес тела при таком росте должен быть в промежутке от 55 до 70 килограммов. У дамы ростом 160 см и весом 100 кг под тремя ведрами жира скрывается всё та же женщина среднего телосложения. Не нужно рассчитывать калории на 100 килограммов имеющегося веса – так вы будете кормить жир; считайте их на 60 килограммов должного веса! Кормите мышцы, мозг, кости, внутренние органы; дайте жиру спокойно уйти.

И ещё одна задача в питании на вторую неделю – клетчатка. Обращаем внимание на количество клетчатки в пище, которую едим. Не обязательно вести подсчеты в граммах (норма 6–10 граммов в день). Просто смотрите, что вы едите и анализируйте, есть ли в этих продуктах клетчатка.

Клетчатка – это неперивариваемые пищевые волокна, которые не несут дополнительных калорий. Они формируют

объёмный пищевой комок в просвете кишечника, притягивают в него воду, тем самым облегчая его продвижение и регулярное опорожнение кишечника. По мере продвижения неперевариваемых волокон по кишечнику на них оседают различные токсины и... жир в том числе. То есть, они ещё и лишний жир из организма выводят! Если конкретно, до 5 % съеденного жира выводится из организма с клетчаткой.

Наличие клетчатки (неперевариваемых пищевых волокон) в продуктах определяем «на глаз». Понятно, что в белом хлебе или в белом рисе клетчатка отсутствует; отруби – это 100 % клетчатка. Хлеб с отрубями – более здоровый продукт, чем без них; бурый рис полезнее, чем белый. Много клетчатки в овощах, фруктах. На упаковках готовых продуктов проверяйте содержание клетчатки в порции (не в 100 граммах крупы, а в количестве граммов, идущих на одну порцию).

Итак, задание на неделю. Придерживайтесь режима приема пищи: завтрак – 6–9 часов утра; обед – 11–14 часов; полдник – 15–17 часов; ужин – 18–20 вечера.

Старайтесь употреблять как можно больше содержащих клетчатку продуктов.

Отправляйтесь спать в 22 часа, подъём в 6 утра.

Программа действий на вторую неделю

Понедельник 2

1. Зарядка в кровати. 5 минуты.
2. Массаж живота, лёжа в кровати. 2 минуты.
3. Массаж зоны декольте. 2 минуты.
4. Лимфодренажный массаж лица. 3 минуты.
5. Утренний комплекс упражнений на растяжку. 3 минуты.
6. Ходьба. 25 минут.
7. Упражнения для лица. 10–15 минут. Повторяем комплекс упражнений для лица первой недели

Меню на понедельник второй недели

Используем меню понедельника первой недели. Помним о клетчатке, то есть, вводим в диету хлеб с отрубями, макаронные изделия из пшеницы твёрдых сортов, бурый рис. Много клетчатки находится в овощах и фруктах, поэтому начинаем следить за их количеством в рационе, которое постепенно доводим до 400 граммов в день. Считайте как сырые, так и приготовленные или консервированные фрукты и овощи. Продолжайте следить за весом порций. Они должны составлять половину от вашей привычной порции.

Вторник 2

1. Зарядка в кровати. 5 минут.
2. Массаж живота. 2 минуты.
3. Массаж зоны декольте. 2 минуты.
4. Утренняя растяжка. 3 минуты.
5. Лимфодренажный массаж лица. 3 минуты.
6. Комплекс упражнений для рук и верхней част спины.
1 уровень. 15–20 минут. Повторяем комплекс упражнений первой недели.
7. Массаж лица и шеи. 10–15 минут.

Меню на вторник второй недели

Готовим по меню на вторник первой недели с учетом рекомендаций на вторую неделю.

Среда 2

1. Зарядка в кровати. 5 минут.
2. Массаж живота. 2 минуты.
3. Массаж зоны декольте. 2 минуты.
4. Утренняя растяжка. 3 минуты.
5. Лимфодренажный массаж лица. 3 минуты.
6. Ходьба. 25 минут.

7. Маска для лица очищающая.

8. Комплекс упражнений для лица. Повторяем упражнения первой недели.

Маска для лица очищающая

Маску будем накладывать простую, но очень действенную. Для маски понадобится косметическая голубая глина. Глину приобретите в любой аптеке. При отсутствии голубой, берите белую. Для маски глину смешайте с охлаждённой кипяченой водой в соотношении 1:1. Если кожа сухая или склонная к раздражениям, вместо воды возьмите такое же количество оливкового масла. Полученную смесь нанесите на лицо кисточкой или ватным тампоном. Накладывайте маску перед зеркалом. Во время нанесения маски держите подбородок слегка приподнятым, губы зафиксируйте в очень легкой улыбке, уголки губ слегка приподнимите. Лоб не морщить. Это важно, так как маска обладает подтягивающим и фиксирующим эффектом. Вы же не хотите зафиксировать сморщенный лоб, уныло поджатые губы и второй подбородок. После нанесения маски не разговаривать, не есть, не смеяться. Лицо должно быть неподвижным. Дайте первому слою подсохнуть в течение 1 минуты и нанесите второй и третий слои. Также нанесите маску на зону подбородка, боковые поверхности шеи и зону декольте. Лягте на спину, закройте глаза, расслабьтесь. Лежите 10–15 минут.

Смойте маску тёплой водой. Наложите на лицо, шею и зону декольте питательный крем или масло. Сделайте массаж лица. После массажа остатки крема или масла уберите при помощи салфетки.

Маски на основе косметической глины применяют для глубокого очищения кожи. Кроме того, они выравнивают цвет лица, подтягивают контур (овал лица), предупреждают появление морщин, убирают мелкие морщинки, сглаживают глубокие. Маски накладывают 1 раз в неделю, с лечебной целью – 2 раза в неделю. Для достижения хорошего эффекта проводят цикл из 7–10 масок по одной маске 2 раза в неделю, затем продолжают накладывать маски 1 раз в неделю. После 3–4 месяцев можно повторить интенсивный (лечебный) курс.

Тип масок можно выбрать другой для устранения других проблем. Этот принцип применения относится как к домашним маскам из подручных средств, так и к готовым маскам для домашнего и профессионального использования.

Меню на среду второй недели

Готовим по меню на среду первой недели.

Четверг 2

1. Зарядка в постели. 5 минут.

2. Массаж живота. 2 минуты.
3. Массаж зоны декольте. 2 минуты.
4. Утренняя растяжка. 3 минуты.
5. Лимфодренажный массаж лица. 3 минуты.
6. Комплекс упражнений для живота и нижней части спины. 1 уровень. 15–25 минут. Повторяем комплекс первой недели.
7. Массаж лица. 10–15 мин.

Меню на четверг второй недели

Готовим по меню первой недели с учетом рекомендаций на вторую неделю.

Пятница 2

1. Зарядка в постели. 5 минут.
2. Массаж живота. 2 минуты.
3. Массаж зоны декольте. 2 минуты.
4. Утренняя растяжка. 3 минуты.
5. Лимфодренажный массаж. 3 минуты
6. Ходьба. 25 минут.
7. Упражнения для лица. 10–15 минут. Повторяем упражнения первой недели.

Меню на пятницу второй недели

Используем меню на пятницу первой недели с учетом рекомендаций второй недели.

Суббота 2

1. Зарядка в постели. 5 минут.
2. Массаж живота. 2 минуты.
3. Массаж зоны декольте. 2 минуты.
4. Утренняя растяжка. 3 минуты.
5. Лимфодренажный массаж. 3 минуты.
6. Упражнения для нижней части тела. 1 уровень. 15–25 минут. Повторяем комплекс первой недели.
7. Маска для лица, детоксикационная.
8. Массаж лица. 10–15 минут.

Маска для лица детоксикационная

Повторяем маску с голубой глиной. Если очень хочется разнообразия, сделайте детокс-маску с активированным углём.

Для этого разотрите в порошок 3–4 таблетки активированного угля, добавьте столовую ложку муки и столовую ложку воды или молока для нормальной кожи, сливок для

сухой кожи, кефира для жирной кожи. Можно обойтись водой при любом типе кожи. Тщательно размешайте, наложите на кожу лица, шеи и декольте по тем же правилам, по которым накладывали маску из глины. После нанесения маски лягте на спину, расслабьтесь, не разговаривайте. Держите маску 15–20 минут. Смойте тёплой водой. Нанесите питательный крем. Остатки крема удалите бумажной салфеткой после того, как выполните массаж лица. Эта маска также обладает детоксикационным и подтягивающим эффектом, выравнивает цвет лица, убирает мелкие морщинки.

Меню на субботу второй недели

Готовим по меню первой недели учитывая рекомендации на вторую неделю.

Воскресенье 2

Отдых. Проведите время с друзьями – сходите на прогулку, съездите на рыбалку, потанцуйте. Готовим то же что и в воскресенье первой недели. Если будете есть не дома, следите за величиной порций и количеством калорий; выбирайте «здоровую пищу».

Неделя третья

Пришло время произвести контрольные измерения объёмов талии и бёдер.

Думаю, вы уже втянулись в график, тем более, что больших усилий он не требует.

Программа питания на третью неделю.

К началу третьей недели вы должны прийти с уменьшенными в 2 раза порциями, с привычкой оценивать калории и выбирать продукты с высоким уровнем клетчатки. На третьей неделе выработываем новую привычку в еде – едим 5 свежих фруктов и овощей в день. В зависимости от сезона это могут быть огурцы, помидоры, морковь, капуста, яблоки, груши, сливы и другое. Летом в сезон отдаём предпочтение ягодам. Напоминаю, старайтесь есть больше сезонных фруктов и овощей, выращенных в вашей местности. Конечно, вы можете съесть и киви, и авокадо, и манго. Но это всё-таки исключение из правил. На протяжении многих лет ваш организм привык получать необходимые вещества из определённых продуктов, доступных в вашей местности. Если вы кардинально меняете место жительства, то уже через несколько лет вы приспособитесь к продуктам, доступным в новой местности, которые иногда сильно отличаются от продуктов, которые вы ели раньше.

Выражение «1 фрукт или 1 овощ» не надо воспринимать

буквально. Это не значит, что надо съесть целый грейпфрут или кочан капусты. Одна порция для овощей и фруктов составляет примерно 80–100 граммов. Съешьте 100 граммов овощного или фруктового салата, одно яблоко или половинку апельсина, одну чашку ягод. Можно есть сухофрукты, орехи или семечки. Помните, что сухофрукты в разы калорийнее, чем свежие фрукты, и они также содержат в разы больше сахара, витаминов и минералов на единицу веса. Поэтому не усердствуйте – горсти сухофруктов, полгорсти семечек, 5–10 орехов вполне достаточно.

Во многих странах существуют национальные государственные рекомендации по питанию, над составлением которых работают целые институты. Все эти программы дружно предлагают отводить фруктам и овощам 35 % от дневного рациона. Так что, 5 фруктов и овощей в день – это минимум, можно и 7. Хорошо, если они будут разного цвета. Чем разноцветнее ваша тарелка, тем здоровей.

Вводя в рацион свежие фрукты и овощи напоминайте себе, что вы получаете необходимые вам витамины и минералы, воду, а также жизненно необходимую для детоксикации организма и нормализации работы кишечника клетчатку.

Меню этой недели составлено с преимущественным употреблением белка по сравнению с остальными ингредиентами. Потребление жира ограничено 1 чайной ложкой сливок или сметаны, 1 чайной ложкой сливочного масла и 1 столовой ложкой растительного масла, что в сумме составляет ре-

комендуемые 0,5 граммов на килограмм веса тела (лишние килограммы, которые есть в вашем теле, кормить не надо).

Следуйте правилу второй недели: основное потребление пищи в первой половине дня, последний приём – за 2–3 часа до сна. Если вы голодны, выпейте стакан кефира за 40 минут до сна. Не ложитесь спать голодными! Никакой пользы в этом нет. Вы или не сможете заснуть, или проснётесь среди ночи. Наедаться и ложиться спать с полным желудком, конечно, тоже не надо. Соблюдайте установленное вами время приёмов пищи. Сон с 22 до 6 часов.

Теперь о физических нагрузках на третью неделю. К занятиям ходьбой прибавляем 10 минут, доводя общее время до 35 минут. Помните, идти надо в максимально возможном для вас темпе, чередуя быструю (5 минут) и медленную (2 минуты) ходьбу. Выполняйте упражнения для рук, ягодиц и живота во время ходьбы, так вы сожжете больше калорий. Чередование быстрой и медленной ходьбы стимулирует организм на сжигание дополнительного жира после того, как вы закончите тренировку. На этой неделе переходим на второй уровень тренировок для тела. Начинаем с 10–12 повторений, постепенно увеличивая число повторов. Выполнять упражнения второго уровня сложности будем в течение третьей и четвёртой недель.

Все мы, определенно, замечали, что при наборе веса жир, преимущественно, откладывается в одной из областей тела:

1) на груди, плечах и верхней части спины; 2) на животе и талии; 3) на бёдрах и ягодицах. Поэтому, учитывая, что тренировки для тела занимают всего 15–20 минут в день, вы можете добавить 2 дополнительные тренировки в неделю на ваши проблемные зоны, доводя общее число тренировок до 5 в неделю. Ходьбу продолжаем 3 раза в неделю.

Например, ваша проблемная зона живот. Проводим 3 тренировки в неделю для живота, 1 тренировку для верхней части тела и 1 тренировку для нижней части тела.

Самая интересная часть курса – уход за лицом. Продолжаем делать лимфодренажный массаж лица и зоны декольте утром, упражнения и массаж для лица вечером. На этой неделе вы выучите несколько новых упражнений для лица. Также я дам вам комплекс японского ухода за лицом. **Важно!** Этот комплекс выполняется в течение 5 дней один раз в месяц!

Общее правило – в стремлении к красоте и здоровью не спешите, не насилуйте своё тело и лицо. Не стоит уродовать кожу ежедневным скрабированием, постоянными сеансами пилингов и механическими чистками. Умеренность во всём демонстрирует уровень зрелости, хороший вкус, ведёт к красоте, здоровью и долголетию.

Программа действий на третью неделю

Понедельник 3

1. Зарядка в кровати. 5 минут.
2. Массаж живота, лёжа в кровати. 2 минуты.
3. Масса зоны декольте. 2 минуты.
4. Утренний комплекс упражнений на растяжку. 3 минуты.
5. Лимфодренажный массаж. 3 минуты.
6. Ходьба. 35 минут.
7. Упражнения для лица. 10–15 минут.
8. Уход за лицом по японской методике. День первый.

Очищение. 30 минут.

Всего за день – 90 минут.

Японская методика ухода за лицом

1 день. Очищение.

Маска из молока и овсяной пудры. 3 столовые ложки овсянки измельчить в пудру, добавить полстакана молока. Смесь нанести на лицо, шею и декольте на 30 минут. Смыть кипяченой водой.

2 день. Пилинг.

1/4 стакана сахара растворить в 1/2 стакана тёплого молока. Нанести на лицо, шею и декольте. Массировать лицо 5–10

минут. Оставить ещё на 10 минут. Смыть кипяченой водой.

3 день. Отбеливание.

Понадобится 1 стакан молока, 5–7 ягод клубники, 1 столовая ложка масла (миндального, авокадо, оливкового). Молоко довести до кипения на самом медленном огне, выключить через одну минуту после закипания. Клубнику размять в пюре, добавить масло, соединить с молоком. Нанести маску на 30 минут. Смыть кипяченой водой.

Вместо клубники можно добавить ягоды смородины, мякоть помидоров.

4 день. Увлажнение.

Огурец натереть, отжать от сока, добавить 4 столовые ложки молока. Маску нанести на 20 минут. Смыть кипяченой водой.

5 день. Лифтинг.

1 столовую ложку молока смешать с 1 столовой ложкой мёда, добавить 1 сырое яйцо. Всё взбить. После нанесения маску держать до высыхания (примерно 20 минут). Смыть кипяченой водой.

Важно! Все маски наносить на кожу лица, шеи и декольте, можно и на кисти рук. Все лифтинговые маски наносите в положении стоя, подбородок приподнят, уголки губ приподняты в лёгкой улыбке, лоб не морщить. После нанесения маски лягте на спину, закройте глаза, расслабьтесь. Не разговаривайте, не проверяйте ленту в фейсбуке!

Меню на понедельник третьей недели. 1 200–1 400 ккал

Завтрак. Отварная куриная грудка, 120–150 граммов.

Салат из доступных овощей, 50 граммов с 1 чайной ложкой растительного масла.

1–2 кусочка цельнозернового хлеба (тостов) с 1 чайной ложкой сливочного масла.

1 чашка кофе с 1 чайной ложкой сахара. Если пьёте кофе со сливками – ешьте тосты без масла.

Обед. Куриный бульон, в котором варилась куриная грудка. При варке курицы – после закипания воду слить, залить чистой водой, довести до кипения, варить на медленном огне до готовности мяса. Жир с поверхности бульона убрать. Добавить специи по вкусу.

Овощи отварные, 150 граммов. Добавить свежую зелень. Полгорсти семян или орехов.

Полдник. Фрукты. 2 штуки.

Ужин. Творог, 100 граммов, с кусочками фруктов или ягодами (1 чашка).

Чай с лимоном, без сахара.

Вторник 2

1. Зарядка в кровати. 5 минут.

2. Массаж живота в кровати. 2 минуты.

3. Массаж зоны декольте. 2 минуты.

4. Утренний комплекс упражнений на растяжку. 3 минуты.

5. Лимфодренажный массаж лица. 3 минуты.

6. Упражнения для верхней части туловища. 2 уровень. 15–20 минут.

7. Японская методика ухода за лицом. День 2. Пилинг.

8. Массаж лица. 10–15 минут.

К началу третьей недели вы должны уже привыкнуть к упражнениям первого уровня сложности и выполнять их без особых усилий. Поэтому, рекомендую немного усложнить задачу – взять гантели или бутылки с водой на 0,5 кг тяжелее, чем вы использовали. Если на первой и второй неделях вы выполняли один сет по 10 повторов для каждого упражнения, начните делать по 2 сета, то есть, делайте 10 повторов, 10 секунд отдыхайте, делайте ещё 10 повторов. Затем переходите к следующему упражнению.

Вообще, чтобы получить максимальную пользу от упражнения – убрать жир, укрепить мышцы, подтянуть кожу – упражнение нужно повторять до ощущения, что вы больше не можете его делать. После этого сделать ещё 2 повтора. Отдохните 10 секунд и перейдите к следующему упражнению.

Упражнения для рук и верхней части спины. 2 уровень. Недели третья и четвёртая

1. Жим от груди. Укрепляем грудные мышцы.



Лечь на спину. Ноги согнуты в коленях, ступни прижаты к полу. Поясница прижата к полу. Под поясницу можно подложить плоскую подушку. Руки с гантелями согнуть в локтях. Гантели находятся на уровне груди, живот втянут. На выдохе вытянуть руки с гантелями вверх, на вдохе опустить. Сделать 2 раза по 10 повторений.

2. Отжимание на коленях. Поднимаем грудь.



Встать на колени, опереться на кисти рук; кисти находятся точно под плечами. Спина прямая, мышцы живота напряжены. На вдохе, сгибая локти, медленно приближайте тело к полу. Опуститесь как можно ниже. На выдохе выпрямите руки, вернитесь в исходное положение. Повторить 10 раз.

3. Выпрямляем спину.



Выполняйте стоя. Ноги чуть шире плеч, колени слегка согнуты. Левая нога на шаг впереди правой. Наклонитесь вперёд под углом 45 градусов. В руках гантели. Ладони развёрнуты друг к другу. На выдохе развернуть руки в стороны, при этом старайтесь максимально свести лопатки. Руки поднимайте до тех пор, пока они не будут параллельны полу. На вдохе опустите гантели. Сделайте 2 повтора по 10 раз.

4. Упражнение для задней поверхности плеч.



Стоя, ноги слегка согнуты в коленях. В руках гантели. Наклонитесь вперёд под углом 45 градусов, руками тянитесь к полу. Живот напряжен. На выдохе, прижимая локти к корпусу, подтяните гантели к подмышкам. На выдохе – опустите. Сделать 2 повтора по 10 раз.

5. Укрепляем боковую часть плеча.



Стоя, ноги вместе, слегка согнуты в коленях. Руки с гантелями вытянуты вдоль тела. На выдохе развести руки в стороны, ладони смотрят вниз. Поднимите руки до уровня плеч, при этом держите руки согнутыми в локтях. На выдохе руки опустите. Сделать 2 подхода по 10 раз.

6. Растяжка для мышц грудной клетки.



Стать прямо. Ноги вместе, руки вытянуты вдоль тела. Потянуться вверх, выпрямить спину. Плечи поднять вверх, затем отвести их назад и вниз. Сцепите руки за спиной, переплетя пальцы и сжав ладони. Вдох. На выдохе потяните руки назад и вверх, немного прогнитесь назад. Удерживайте это положение 20 секунд. Повторить 2 раза.

Меню на вторник второй недели. 1 200–1 400 ккал

Завтрак. Куриная грудка, запечённая в духовке с зеленью, луком и помидорами. Перед запеканием грудку (200–250 г) смазать растительным маслом или замариновать на 20 минут с 1 столовой ложкой растительного масла, луком, помидорами, зеленью.

1 кусочек хлеба/тоста с листом салата, кусочками помидора.

Чашка кофе с 1 чайной ложкой сливок.

Обед. Бульон куриный, 1 чашка.

Салат из свежих овощей, 1 чашка. Каша пшенная, 3/4 чашки.

Стакан чая без сахара.

Полдник. Кусочек хлеба/тоста намазать творогом смешанным с мелко нарезанной зеленью. Чай.

Ужин. Стакан томатного сока. 1 яйцо сваренное вкрутую.

Горсть сухофруктов.

Среда 3

1. Зарядка в кровати. 5 минут.
2. Массаж живота в кровати. 2 минуты.
3. Массаж зоны декольте 2 минуты.
4. Утренняя растяжка. 3 минуты.
5. Лимфодренажный массаж. 3 минуты.
6. Ходьба. 35 минут.
7. Японская методика ухода за лицом. День 3. Отбеливание.
8. Упражнения для лица. 10–15 минут.

Меню на среду третьей недели. 1 200–1 400 ккал

Завтрак. Филе белой рыбы, 200 граммов, запечённое в духовке с овощами. Перед запеканием рыбу смазать 1 столовой ложкой растительного масла.

Чашка кофе с 1 чайной ложкой сливок и 1 чайной ложкой мёда.

1 кусочек хлеба/тоста. Если пьёте кофе без сливок, на тост можно положить 1 чайную ложку сливочного масла.

Обед. Суп овощной. Варить на воде, добавить 1 столовую ложку растительного масла. Овощи – любые. В готовый суп

добавить зелень.

Овсяная каша, 150 граммов с кусочками фруктов, ягод, орехов, семян.

Чай с лимоном без сахара.

Полдник. Сэндвич на кусочке тоста с нежирным сыром (30 граммов), листовым салатом, помидором, огурцом.

1/2 стакана сока.

Ужин. 1 среднего размера сладкий перец, фаршированный творогом, перетертым с зеленью; можно добавить чеснок.

Чай без сахара.

Четверг 3

1. Зарядка в кровати. 5 минут.
2. Массаж живота в кровати. 2 минуты.
3. Массаж зоны декольте. 2 минуты.
4. Упражнения на растяжку. 3 минуты.
5. Лимфодренажный массаж. 3 минуты.
6. Упражнения для живота и нижней части спины. 2 уровня. 15–20 минут.
7. Уход за лицом по японской методике. День 4. Увлажнение.
8. Массаж лица. 10–15 мин.

Упражнения для живота и нижней части спины. 2 уровень. Третья и четвёртая недели

1. Перекат 2.



Сесть на пол, ноги вытянуть. Живот напряжен, руки вытянуты вперёд на уровне груди. На выдохе медленно перека-
тывайтесь назад, чтобы пола касались все позвонки по оче-
реди, начиная от копчика и заканчивая шейными позвонка-
ми, в конце переката голова должна лежать на полу. На вдо-
хе проделайте то же самое в обратном порядке, отрывая от
пола по одному позвонку. Сделать 2 сета по 10 повторений.

2. Скручивания.



Лечь на спину. Ноги согнуть в коленях ступни прижать к полу. Вытянуть руки вперёд, напрячь мышцы живота. На выдохе оторвать плечи от пола, тянуться вперёд, стараясь дотянуться пальцами рук до коленей. На вдохе немного опустить корпус. Затем движения повторить. Лопатки не должны касаться пола, когда вы опускаетесь. Сделать 2 сета по 10 повторов.

3. Косые скручивания.



Лечь на спину, ноги согнуты в коленях, ступни прижаты к полу, живот напряжен. Поясница прижата к полу, чтобы поясница не выгибалась, можно подложить под неё плоскую подушку. Руки завести за голову. На выдохе оторвать лопатки от пола, тянуться правым локтем к левому колену. На вдохе опуститься на пол. Повторить для другой стороны, то есть тянуться левым локтем в правому колену. Сделать по 10 скручиваний в каждую сторону.

4. Планка со сгибанием ног.



Принять позу планки. Опирается о ладони. Ладони раскрыты и находятся точно под плечами. Ноги вытянуты назад, пальцы ног упираются в пол. Мышцы живота напряжены. Спина прямая. «Стоим» на ладонях и пальцах ног. На выдохе согнуть правую ногу в колене и подтянуть её к груди. На вдохе вернуться в исходное положение. Прodelать то же самое для левой ноги. Сделать по 10 повторов на каждую ногу.

5. «Суперженщина».



Лечь на живот, вытянув руки и ноги. На выдохе напрячь ягодицы и живот, приподнять вытянутые руки и ноги, тянуть пальцы рук и ног. Удерживать это положение на 5 вдохов и выдохов. Повторить 2 раза.

6. Растяжка на одну ногу.



Лягте на спину. Ноги согнуты в коленях, ступни прижаты к полу. Подтяните левое колено к груди, помогайте себе руками. Сделайте выдох и выпрямите правую ногу, оторвав её от пола. На вдохе втяните живот, напрягите брюшные мышцы, поднимите плечи и поменяйте ноги. Движение вперёд должно идти от пальцев ног. Продолжайте менять руки и ноги, двигаясь в такт дыханию. Сделайте 8–10 повторений.

Меню на четверг третьей недели. 1 200–1 400 ккал

Завтрак. 2 яйца сваренных вкрутую.

Салат из моркови, огурца, помидоров, 1 чашка.

2 кусочка хлеба/тост.

1 чашка кофе с 1 чайной ложкой сливок и 1 чайной ложкой мёда.

Обед. Суп из чечевицы/фасоли/гороха, сваренный на воде; добавить 1 столовую ложку растительного масла.

Салат из капусты и моркови/редиса; для заправки взять 2 столовых ложки лимонного сока.

Пол горсти орехов/семечек.

Стакан чая без сахара.

Полдник. 1 чашка ягод или 2 фрукта.

Ужин. Капуста тушеная с гречневой крупой, 1 чашка.
1 стакан кефира.

Пятница 3

1. Зарядка в кровати. 5 минут.
2. Массаж живота в кровати. 2 минуты.
3. Массаж зоны декольте. 2 минуты.
4. Утренняя растяжка. 3 минуты.
5. Лимфодренажный массаж. 3 минуты.
6. Ходьба. 35 минут.
7. Уход за лицом по японской методике. День 5. Лифтинг.
8. Упражнения для лица. 10–15 минут.

Меню на пятницу третьей недели. 1 200–1 400 ккал

Завтрак. Филе белой рыбы, запечённое в духовке с овощами.

Хлеб цельнозерновой 1 кусочек.

Чашка кофе с 1 чайной ложкой сливок и 1 чайной ложкой

сахара.

Обед. 1 чашка говяжьего бульона. После закипания воду слить, мясо залить чистой водой, довести до кипения, варить на медленном огне до готовности. Жир с поверхности бульона удалить.

1 чашка гречневой каши.

Салат из овощей, 50 граммов.

Стакан чая.

Полдник. 1 яблоко, 1 мандарин.

Ужин. Сэндвич – 1 кусочек цельнозернового хлеба/тост, салат листовой, помидор, кусок отварной говядины, 50 граммов.

Стакан кефира.

Суббота 3

1. Зарядка в кровати. 5 минут.
2. Массаж живота в кровати. 2 минуты.
3. Массаж зоны декольте. 2 минуты.
4. Утренняя растяжка. 3 минуты.
5. Лимфодренажный массаж. 3 минуты.
6. Упражнения для ног и нижней части спины. 2 уровень.
7. Массаж лица. 10–15 минут.

**Упражнения для ног и нижней
части спины. 2 уровень.
Третья и четвёртая недели**

1. Упражнение для передней части бедра. Укрепляем мышцу защищающую колено.



Встать около стула, держась левой рукой за его спинку для равновесия. Согнуть правую ногу в колене и поднять её так, чтобы правое бедро было параллельно полу. Напрячь мышцы живота. На выдохе вытянуть правую ногу, подняв голень параллельно полу. На вдохе опустить голень не опуская бедро. Сделать 10 повторов и поменять ногу. Сделать 10 повторов для левой ноги.

2. Укрепляем переднюю и заднюю части бедра.



Махи вперёд-назад.

Поставить пятки вместе, пальцы развести в стороны. Левую руку положить на спинку стула для равновесия. Левую ногу немного согнуть в колене. Правую ногу поднять парал-

лельно полу и вытянуть её вперёд. На выдохе завести прямую правую ногу назад. На вдохе перевести её вперёд. Сделать по 10 повторений для каждой ноги.

3. Укрепляем внутреннюю и внешнюю стороны бедра. Круг ногой.



Поставить правую ступню на шаг впереди левой. Пальцы правой ноги смотрят в сторону. Левую руку положить на спинку стула для равновесия. На вдохе медленно завести прямую правую ногу вперёд и вправо, назад и влево, описав ею большую дугу, как если бы вы рисовали на полу круг большим пальцем правой ноги. На выдохе вернуть ногу назад по той же траектории. Коснуться большим пальцем пола в крайних точках спереди и сзади. Сделать 10 повторений. Повторить то же самое левой ногой.

4. Укрепляем ягодицы, бедра и икры. Выпады.



Положить правую руку на спинку стула для равновесия. Сделать большой шаг назад левой ногой. Спина прямая. Мышцы живота напряжены. На вдохе опустить корпус вниз, согнув оба колена и заняв позицию выпада – опустите левое колено достаточно низко, но так, чтобы оно не касалось пола, а правую ногу согните под прямым углом. На выдохе, с упором на ступни, выпрямите ноги. Повторите 10 раз. Поменяйте позицию. Положите левую руку на спинку стула, сде-

лайте шаг назад правой ногой. Повторите упражнение 10 раз из этой позиции.

5. Укрепляем заднюю часть бедра.



Положите обе руки на спинку стула для равновесия. Вытя-

ните левую ногу назад на расстояние 50 сантиметров от корпуса. Немного прогнитесь вперёд в талии. На выдохе согните левую ногу, развернув пятку к задней части левого бедра. На вдохе опустите ногу. Сделайте по 10 повторений для каждой ноги.

6. Растяжка.



Встать недалёко от стула. Ноги вместе. На выдохе прогнуться в талии вперёд, вытянув руки и положив их на спинку стула. Спина прямая, живот напряжен. Тяните бёдра назад, растягивая позвоночник и нижнюю часть бедра. Удер-

живайте это положение 20 секунд.

Меню на субботу третьей недели. 1 200–1 400 ккал

Завтрак. Грудка куриная, запечённая с овощами. Грудку разрезать пополам поперёк волокон. Отбить. Овощи – помидор, маринованный огурец – нарезать мелкими кусочками, добавить зелень. Выложить на пласт мяса, скатать в рулеты, скрепить шпажками. Запекать в духовке 20–25 минут.

Хлеб цельнозерновой, 30 граммов.

Кофе с 1 чайной ложкой сливок и 1 чайной ложкой сахара.

Обед. Бульон говяжий, 1 чашка.

Пюре из цветной капусты, 1 чашка. Капусту отварить. Перемешать в блендере с 1 столовой ложкой сливочного масла и 1/2 чашки молока. Добавить специи.

Салат из свежих овощей – сладкий перец, огурец, морковь.

Стакан чая без сахара.

Полдник. 1 груша, 1 апельсин/1 чашка ягод.

Ужин. Творог, 100 граммов, горсть сухофруктов.

Стакан кефира.

Воскресенье 3

Отдых. Встречаемся с друзьями, танцуем, гуляем.

Меню на воскресенье третьей недели. 1 200–1 400 ккал.

Если едите не дома, следите за величиной порций и калорийностью продуктов.

Завтрак. 2 крутых яйца. Салат из свежих овощей. Хлеб цельнозерновой, 30 граммов. Чашка кофе с молоком или сливками.

Обед. Суп из чечевицы, при готовке в суп добавить 1 столовую ложку растительного масла. В суп кладём лук, морковь, небольшую картофелину, коренья петрушки или сельдерея, специи. В готовый суп добавляем зелень.

Салат, 1,5 чашки: лист салата, огурец, морковь, помидор, 1 столовая ложка семян/1 столовая ложка измельчённых орехов. Для заправки – 1 столовая ложка оливкового масла и 1 столовая ложка лимонного сока.

Стакан чая без сахара.

Полдник. 1 чашка ягод, яблоко/апельсин.

Ужин. Сэндвич на куске хлеба/тоста, лист салата помидор, огурец, 30 граммов нежирного сыра.

Стакан кефира.

Следуйте рекомендациям и за неделю вы сбросите от 1,5 до 4 кг лишнего веса.

Неделя четвёртая

Начинаем неделю с измерения окружности талии и бёдер. Пытаемся надеть старые джинсы. Надели? Ещё нет? Тогда новое задание.

На этой неделе при приготовлении блюд добавляйте в них в 2 раза меньше соли, чем обычно; к концу недели старайтесь соль совсем не добавлять. Отсутствие соли компенсируйте добавлением специй. Кладите паприку, перец, используйте кари, куркуму. Кроме того, что специи помогает скрыть недостаток соли, они также ускоряют обмен веществ, что ведёт к дополнительному сжиганию жира. Если же вашим домашним пища без соли кажется совсем невкусной, держите на столе солонку, пусть сами солят до нужного им вкуса.

Оказаться от соли, так же, как от сахара и прочих ингредиентов, довольно легко. Новые пищевые привычки закрепляются за 2–3 недели. Так, если вы откажетесь от соли сейчас, то к началу 6-ой недели тренинга будете готовить без соли абсолютно спокойно. Я, например, готовлю без соли уже более 20 лет. И сейчас готовые колбасы, сыры, ресторанные блюда кажутся мне очень солеными и неприятными на вкус. И это дополнительный бонус – всем известно о вреде приготовленных промышленным способом мясных продуктов.

Почему необходимо употреблять меньше соли? Широко известен факт, что избыток соли в организме задерживает

воду, что в свою очередь ведёт к отёкам, повышенной нагрузке на сердце, почки, сосуды, повышению артериального давления. С другой стороны, недостаток соли также вреден. Недостаток соли ведёт к таким нарушениям, как обезвоживание организма, снижению активности ферментов эндокринной и пищеварительной системы, нарушению сокращения мышц. Вот так! В общем, как обычно – всё должно быть в меру. Дело в том, что для условно здорового взрослого человека дневной нормой потребления пищевой соли считается 5–6 граммов. Это 1 чайная ложка. Также имейте в виду, что, практически, всё, что мы едим, содержит в своём составе соль. Имеется в виду всё, а не только солёные и консервированные продукты. Соль содержится в мясе, сырах, молоке, яйцах, в небольших количествах в овощах. Про готовые сосиски, колбасы, копченую и солёную рыбу, полуфабрикаты, соусы, надеюсь, всем понятно. Так что, пищу всё-таки лучше недосаливать или вообще не солить.

Физическую нагрузку продолжаем по программе третьей недели. Ходьба – по 35 минут 3 раза в неделю. Упражнения по 20–25 минут 3 раза в неделю (по 1 разу на верхнюю, среднюю и нижнюю части тела), можно добавить ещё 2 тренировки на вашу проблемную зону, доводя общее количество тренировок до 5 в неделю.

В уходовой программе для лица продолжайте чередовать упражнения для лица с массажем. 2 раза в неделю сделайте

маску для лица. На этой неделе будем делать питательные маски из подручных продуктов. Можно пользоваться и готовыми масками. При этом внимательно читайте их состав — чем меньше ингредиентов, тем лучше.

Понедельник 4

1. Зарядка в кровати. 5 минут.
2. Массаж живота в кровати. 2 минуты.
3. Массаж зоны декольте. 2 минуты.
4. Утренняя растяжка. 3 минуты.
5. Лимфодренажный массаж. 3 минуты.
6. Ходьба. 35 минут.
7. Упражнения для лица. 10–15 минут.

Меню на понедельник четвёртой недели

Готовим по меню понедельника третьей недели с учетом рекомендаций на четвертую неделю. Максимально уменьшайте количество соли или не добавляйте её вообще. Сахар также не добавляйте. Ложка мёда или горсть сухофруктов после основного приёма пищи служат десертом и сигнализируют организму, что приём пищи окончен.

Вторник 4

1. Зарядка в кровати. 5 минут.
2. Массаж живота в кровати. 2 минуты.
3. Массаж зоны декольте. 2 минуты.
4. Утренняя растяжка. 3 минуты.
5. Лимфодренажный массаж. 3 минуты.
6. Упражнения для рук и верхней части спины. 2 уровень.
15–20 минут.
7. Массаж лица. 10–15 минут.

Меню на вторник четвёртой недели

Готовим по меню вторника третьей недели с учетом рекомендаций на эту неделю.

Среда 4

1. Зарядка в кровати. 5 минут.
2. Массаж живота в кровати. 2 минуты.
3. Массаж зоны декольте. 2 минуты.
4. Утренняя растяжка. 3 минуты.
5. Лимфодренажный массаж. 3 минуты.
6. Ходьба. 35 минут.
7. Упражнения для лица. 10–15 минут.

8. Питательная маска. 20–15 минут.

Питательная маска для лица

Эта маска подойдёт для любого типа кожи. Основой маски служат растертые в порошок овсяные хлопья. Взять 3 столовые ложки овсяных хлопьев, желток одного яйца, 1 столовую ложку сметаны или 1 столовую ложку сливочного масла, лучше топленого, 1 чайную ложку мёда (если нет аллергии на мёд).

Все ингредиенты хорошо перемешать. Маску нанести в 2–3 слоя. Наносить стоя, подбородок приподнять, уголки губ слегка приподняты, лоб максимально разглажен; нанести также на шею и декольте. После нанесения маски не разговаривать, лечь на спину, расслабиться на 20 минут. Маску смыть тёплой водой. Нанести питательный крем. Остатки крема через 20 минут промокнуть салфеткой.

Меню на среду четвёртой недели

Готовим по меню среды третьей недели.

Четверг 4

1. Зарядка в кровати. 5 минут.
2. Массаж живота в кровати. 2 минуты.

3. Массаж зоны декольте. 2 минуты.
4. Утренняя растяжка. 3 минуты.
5. Лимфодренажный массаж. 3 минуты.
6. Упражнения для живота и нижней части спины. 2 уровня. 15–20 минут.
7. Массаж лица. 10–15 минут.

Меню на четверг третьей недели

Готовим по меню четверга третьей недели.

Пятница 4

1. Зарядка в кровати. 5 минут.
2. Массаж живота в кровати. 2 минуты.
3. Массаж зоны декольте. 2 минуты.
4. Утренняя растяжка. 3 минуты.
5. Лимфодренажный массаж. 3 минуты.
6. Ходьба. 35 минут.
7. Упражнения для лица. 10–15 минут.

Меню на пятницу четвёртой недели

Готовим по меню пятницы третьей недели.

Суббота 4

1. Зарядка в кровати. 5 минут.
2. Массаж живота в кровати. 2 минуты.
3. Массаж зоны декольте. 2 минуты.
4. Утренняя растяжка. 3 минуты.
5. Лимфодренажный массаж. 3 минуты.
6. Упражнения для нижней части тела. 2 уровень. 15–20 минут.
7. Массаж лица. 10–15 минут.
8. Питательная маска.

Можете повторить маску для лица, которую делали в среду, а можете сделать маску для волосистости части головы.

Питательная маска для волосистости части головы

Мы часто забываем, что кожа головы тоже нуждается в уходе и питании. От состояния кожи головы во многом зависит и состояние волос.

Для маски вам понадобится: 1 столовая ложка касторового масла, 1 столовая ложка кокосового масла; для жирных волос добавить 2 столовых ложки яблочного уксуса. Все ингредиенты перемешать. Нанести на кожу головы и корни волос. Одеть шапочку для душа, укутать голову полотенцем.

Держать маску 40–90 минут. Смыть шампунем. Можете использовать готовую маску для волос.

Меню на субботу четвёртой недели

Готовим по меню субботы третьей недели.

Воскресенье 4

Отдых. По желанию активный отдых, но без фанатизма.

Меню на воскресенье четвёртой недели

Готовим по меню на воскресенье третьей недели.

Неделя пятая

Начинаем неделю с измерения объёмов талии и бёдер.

К пятой неделе у вас должны быть выработаны привычки есть маленькими порциями без соли, съедать 5 различных овощей и фруктов ежедневно, отдавать предпочтение цельнозерновому хлебу, бурому рису, макаронным изделиям из твёрдых сортов пшеницы.

К плану питания на этой неделе добавляем снижение употребление сахара насколько это возможно. В идеале – научиться пить чай без сахара. На выработку этой привычки уйдёт около двух недель, и, в итоге, вы узнаете, какой же на самом деле вкус чая, а не сладкой воды с заваркой, которую вы пили все эти годы. Поверьте, после двух недель вы уже не сможете пить чай с сахаром, этот напиток будет казаться невкусным.

Откажитесь от сладких напитков, газировки, конфет в повседневном питании. То же касается варений и джемов. Откажитесь полностью на две оставшиеся недели нашей программы. После окончания программы вы сможете вернуться к употреблению этих продуктов раз в неделю. Также до конца курса вводится запрет на булочки, печенье, пирожные, торты. Причина понятна – в их составе сахар и жир находятся в огромных количествах, то, что называется «пустые калории». Для мотивации запомните: полплитки шоколада со-

держат примерно 250 килокалорий. Человек массой 65–75 килограммов при быстрой ходьбе сжигает примерно 250 килокалорий в час. Что получается? Съели полплитки шоколада и вперёд – обгоняем троллейбусы в течении часа. Съели четверть плитки – сократите время погони за троллейбусами до 30 минут.

Для булочек и тортиком время быстрой ходьбы рассчитайте сами. Тортики, обычно, более калорийные, чем плитка шоколада. Ну как? Всё ещё хочется чего-нибудь сладенького с кремом?

Я сейчас не призываю полностью исключить сахар из нашего питания. Во первых, это невозможно, во-вторых, так же как с солью и другими продуктами, крайности не приветствуются! Вы продолжаете получать сахар с фруктами, овощами, соусами.

В плане физической нагрузки – продолжаем ходить 3 раза в неделю, теперь ходим по 45 минут в день. Техники ходьбы прежние – чередуем быструю и медленную ходьбу; во время ходьбы делаем упражнения для рук, живота, ягодиц. Чем больше движений одновременно вы производите, тем больше расход калорий, и больше жира вы сжигаете. Чтобы оптимально расходовать время, ходите, когда разговариваете по телефону, поднимайтесь пешком по лестнице, проходите пешком пару остановок до работы и так далее.

Чередуем ходьбу с физическими упражнениями на все группы мышц – 3 раза в неделю по 20–25 минут. При жела-

нии добавьте ещё 2 занятия на вашу проблемную зону. Таким образом, получится 5 занятий неделю: 3 на вашу проблемную зону и ещё 2 на другие группы мышц.

Если вы думаете, что занимаясь в таком режиме совершите невиданные миром подвиги, спешу вас разочаровать. По нормативам, принятым в развитых странах мира, в том числе в США, Великобритании, Австралии и других, для населения в возрасте от 19 до 64 лет рекомендуется следующие виды физической активности:

аэробная нагрузка (ходьба, теннис, волейбол) – 150 минут в неделю или 5 раз по 30 минут. Можно это время сократить до 75 минут в неделю, если нагрузка высоко интенсивная (бег на скорость, игра в футбол);

силовая нагрузка – минимум 2 раза в неделю по 15 минут.

Имейте в виду, что это рекомендации, над которыми годами работают солидные правительственные институты, проводя множество экспериментов и исследований с использованием новейших технологий и оборудования. Этим результатам не только можно верить, но их желательно соблюдать.

Теперь о самом приятном – косметической части нашей программы. Продолжаем ежедневный уход за кожей, чередуя массажные техники и упражнения для лица, шеи и декольте. Начинаем день с лимфодренажного массажа лица, делаем дополнительные упражнения для расслабления шеи в течение дня.

Понедельник 5

1. Зарядка в кровати. 5 минут.
2. Массаж живота в кровати. 2 минуты.
3. Массаж зоны декольте. 2 минуты.
4. Утренняя растяжка. 3 минуты.
5. Лимфодренажный массаж. 3 минуты.
6. Ходьба. 45 минут.
7. Упражнения для лица. 10–15 минут.
8. Упражнения на расслабление и тонизацию шеи. 2 минуты.

Все мы знаем, что человек с хорошей осанкой, вытянутой шеей и приподнятой головой выглядит более молодым и здоровым и, в целом, производит более благоприятное впечатление, чем сгорбленный, с втянутой в плечи шеей и опущенной головой. Если не знаете, то обратите внимание и проанализируйте, как осанка влияет на восприятие человека окружающими. Подумайте, кого с большей вероятностью вы выберете в партнёры по жизни или в партнёры по бизнесу. Подумайте о том, что окружающие судят вас по тем же параметрам, что и вы их.

В формировании красивой осанки шея играет не последнюю роль. Шея должна быть вытянута из плеч, подвижна, безболезненна, с эластичной кожей. Приведённые ниже про-

стые упражнения помогут сделать шею стройнее, избавят от «холки», предотвратят появление или избавят от остеохондроза. Весь комплекс займёт 3–5 минут. Выполнять его можно от 1 до 3 раз в день.

Упражнения для расслабления и тонизации шеи

1. Лимфодренажный массаж задней поверхности шеи.

По задней поверхности шеи подводим левую ладонь к правому уху. С нажимом скользим левой ладонью по задней поверхности шеи, опускаясь к левой ключице. Повторяем движение 3 раза. Делаем то же самое правой ладонью, начиная от левого уха и заканчивая у правой ключицы.

2. Наклоны головы в стороны.

Попеременно тянемся ухом к одному и другому плечу. Плечо при этом не поднимать. Сделать по 20 наклонов в каждую сторону.

3. Поворачиваем голову попеременно к правому и левому плечу. При этом к плечу тянется подбородок. Плечи остаются неподвижными. Сделать по 20 поворотов к каждому плечу.

4. Слегка приподнять голову, подбородок вывести вперёд так, чтобы чувствовалось напряжение в подбородочной области. В таком положении отклонить голову на 2–3 см назад. **Важно!** Голову не запрокидывать, шея не должна сгибаться

по задней поверхности. Затем наклонить голову вперёд, стараясь положить подбородок на грудь. Повторить 10 раз.

5. Круговые движения головой по- и против часовой стрелке. Сделать по 20 повторений в каждую сторону. При движении назад голову не запрокидывать, а отводить на 2–3 см.

Меню на понедельник – воскресенье пятой недели

Работаем над закреплением рекомендаций и привычек, приобретённых на 1–4 неделях. Убираем сахар из рациона – чай без сахара, компоты без сахара, в кофе добавлять не больше 1 ложечки сахара или мёда. Булки и пирожные исключить полностью до окончания курса. Питание на пятой неделе должно быть такое, которому вы легко сможете следовать в повседневной жизни. Обязательно соблюдать часовой режим и помнить, какую пищу в какое время дня употреблять.

Установите удобное для вас время в следующих промежутках:

завтрак 6:00–8:00 жирная пища;

обед 11:00–15:00 белки;

полдник 16:00–17:00 сладости, фрукты, орехи;

ужин 18:00–20:00 белое мясо/рыба.

Кстати, аналогичные рекомендации входят в набираю-

шую популярность хронодиету, основателем которой является врач из Франции Ален Делабос. Ничего особо нового и неожиданного в этой диете нет. Всё так, как мамы пытались кормить нас в детстве. Итак, готовим сами по рекомендованной схеме.

Завтрак. Яйца, ветчина/мясо, сыр, масло, хлеб, кофе/чай; каши.

Обед. Запеченное/отварное мясо/рыба, овощи, супы.

Полдник. Орешки, сухофрукты, свежие фрукты/ягоды, 2 раза в неделю шоколад/мороженое не больше 100–120 ккал.

Ужин. Тушеные/свежие овощи, рыба, белое мясо, мягкий сыр/творог, чай/кефир.

Вторник 5

1. Зарядка в кровати. 5 минут.
2. Массаж живота в кровати. 2 минуты.
3. Массаж зоны декольте. 2 минуты.
4. Утренняя растяжка. 3 минуты.
5. Лимфодренажный массаж. 3 минуты. Упражнения для рук и верхней части спины. 3 уровень. 15–20 минут.
6. Массаж лица. 10–15 минут.
7. Упражнения для расслабления и тонизации шеи.

Упражнения для рук и верхней части спины. 3 уровень.

Пятая и шестая недели

1. Укрепляем мышцы груди.



Лечь на пол. Ноги согнуты в коленях, ступни прижаты к полу. Гантели держать над ключицами в согнутых в локте руках. Локти развёрнуты в стороны. На выдохе поднять руки с гантелями вверх, на вдохе опустить в исходное положение. Сделать 15 повторений. Удвойте количество повторений, чтобы сжечь больше жира.

2. Поднимаем бюст. Отжимание на коленях.



Стать на колени. Держа спину прямой, наклоняйтесь вперёд, опираясь на ладони. Руки прямые, ладони находятся строго под плечами. Не сгибая спину, согнуть локти и начать опускать корпус к полу. Старайтесь опускаться как можно ниже. На выдохе выпрямить руки, подняв корпус. Сделать 12–15 повторений. Если не можете отжиматься на коленях, отжимайтесь от стены.

3. Укрепляем заднюю часть плеч.



Сядьте на краешек стула. Колени согнуты, ступни прижаты к полу. Возьмите в руки гантели так, чтобы ладони смотрели назад. Мышцы живота напряжены. Прогнувшись в талии наклонитесь вперёд на 90 градусов, чтобы корпус находился почти параллельно полу, потянитесь обеими руками

вниз. На выдохе подтяните гантели к подмышкам. На вдохе гантели опустите. Сделайте 15 повторений. Чтобы сжечь больше жира удвойте количество повторений.

4. Укрепляем верхнюю часть спины.



Принять исходное положение, как в предыдущем упражнении. На выдохе разводите руки в стороны до тех пор, пока они не будут параллельны полу, при этом старайтесь све-

сти лопатки вместе. На вдохе опустите гантели. Сделайте 15 повторений. Удвойте количество повторений, если хотите сжечь больше жира.

5. Укрепляем плечи. Жим над головой.



Сядьте на краешек стула. Колени согнуты, ступни прижаты к полу. Мышцы живота напряжены. Спина прямая. Возь-

мите в руки гантели так, чтобы ладони смотрели вперёд. Поднимите руки, согните руки в локтях под прямым углом к плечу, плечи параллельно полу. На выдохе сделайте жим вверх, вытянув руки с гантелями над головой. На вдохе опустите руки. Сделайте 15 повторений.

6. Упражнение для трицепсов. Укрепляем заднюю поверхность предплечья.



Сядьте на краешек стула. Поставьте ладони на передний край сиденья по обе стороны от ягодиц. Опираясь на руки поднимите ягодицы вперёд и вверх. Колени согнуты под пря-

мым углом. На вдохе согните локти, опуская ягодицы к полу. Когда локти образуют прямой угол с плечами, сделайте выдох и поднимитесь на руках в исходное положение. Сделайте 5 повторений.

7. Растяжка.



Сядьте на стул. Колени согнуты, ступни прижаты к полу. Сделайте вдох и поднимите правую руку на уровень груди, левую ладонь положите на правый локоть. На выдохе левой рукой легко надавите на правый локоть, растягивая правое плечо. Удерживайте это положение 20 секунд. Смените руки и повторите растяжку для левой руки.

Среда 5

1. Зарядка в кровати. 5 минут.
2. Массаж живота в кровати. 2 минуты.
3. Массаж зоны декольте. 2 минуты.
4. Утренняя растяжка. 3 минуты.
5. Лимфодренажный массаж. 3 минуты.
6. Ходьба. 45 минут.
7. Массаж лица. 10–15 минут.
8. Подтягивающая (лифтинг) маска. 25 минут.
9. Упражнения для расслабления и тонизации шеи. 5 минут.

Подтягивающая маска на основе крахмала

К 1 столовой ложке картофельного или кукурузного крахмала добавить 2 столовых ложки холодной воды, переме-

шать. Эту массу медленно добавить в полстакана крутого кипятка, постоянно перемешивая при добавлении. Оставить остыть. Масса должна получиться крутая, поэтому количество воды может варьировать. После того, как масса остынет, добавить в неё 1 столовую ложку сливок комнатной температуры. Нанести маску на лицо, шею и зону декольте. Маску можно наносить на кожу вокруг глаз. Смыть через 20 минут тёплой водой, затем сполоснуть холодной. Нанести питательный крем.

Четверг 5

1. Зарядка в кровати. 5 минут.
2. Массаж живота в кровати. 2 минуты.
3. Массаж зоны декольте. 2 минуты.
4. Утренняя растяжка. 3 минуты.
5. Лимфодренажный массаж. 3 минуты.
6. Упражнения для живота и нижней части спины. 3 уровня. 15–20 минут.
7. Массаж лица. 10–15 минут.
8. Упражнения для расслабления и тонизации шеи. 5 минут.

Упражнения для живота и нижней части спины. 3 уровень. Пятая и шестая недели

1. Работаем с нижней частью живота.



Сядьте на пол, вытянув ноги. Бедра сжаты, пятки держите вместе, носки врозь. Выпрямившись, потянитесь вверх, вытяните руки над головой. На выдохе медленно перекатывайтесь назад так, чтобы пола касались все позвонки по очереди.

ди. Живот втянут. Как только голова коснётся пола, проделайте то же самое в обратном порядке на вдохе. Сделайте 15 повторений.

2. Двойное скручивание.



Лягте на спину. Ноги согните в коленях. Руки заложите за голову, локти развёрнуты в стороны. Не разгибая коленей, поднимите ноги так, чтобы между голенью и бедром образовался прямой угол. На выдохе поднимите плечи, подтягивая колени к груди. Лопатки при этом отрывайте от пола. На вдохе опустите корпус на пол. Повторить 15 раз.

3. Велосипед. Укрепляем косые мышцы живота, делаем талию стройной.



Лягте на спину. Ноги согнуты в коленях. Поясница прижата к полу. Поднять верхнюю часть спины так, чтобы лопатки не касались пола. На выдохе потянитесь правым плечом к левому колену, одновременно вытянув правую ногу. Опустите правое плечо. Сделайте вдох и вытяните левую ногу. На выдохе согните правую ногу в колене и потянитесь левым плечом к правому колену. Чередуюя движения, сделайте 20 повторений.

4. Планка на локтях.



Примите положение планки. Согните локти и опуститесь на предплечья. Спина прямая. Мышцы живота напряжены. Удерживайте это положение 20–40 секунд.

5. Плавание.



Лягте на живот. Вытяните руки и ноги. Поднимите руки и ноги на несколько сантиметров от пола. На выдохе поднимите правую руку и левую ногу на несколько сантиметров выше левой руки и правой ноги. Сделайте вдох и выполните упражнение с левой рукой и правой ногой, одновременно немного опустив правую руку и левую ногу. Чередуя движения, сделайте 16 повторений.

6. Растяжка. Поза эмбриона.



Опуститесь на четвереньки. Живот втянут. Опустите ягодицы на пятки, прогнитесь вперёд, опуская лоб к полу. Руки вытянуты вперёд. Сохраняйте это положение 20 секунд.

Пятница 5

1. Зарядка в кровати. 5 минут.
2. Массаж живота в кровати. 2 минуты.
3. Массаж зоны декольте. 2 минуты.
4. Утренняя растяжка. 3. Минуты.
5. Лимфодренажный массаж лица. 3 минуты.
6. Ходьба. 45 минут.
7. Упражнения для лица. 10–15 минут.
8. Упражнения для расслабления и тонизации шеи. 5 минут.

Суббота 5

1. Зарядка в кровати. 5 минут.

2. Массаж живота в кровати. 2 минутный
3. Массаж зоны декольте. 2 минуты.
4. Утренняя растяжка. 3 минуты.
5. Лимфодренажный массаж лица. 3 минуты.
6. Упражнения для ног и нижней части спины. 3 уровень.
20–25 минут.
7. Массаж лица и шеи. 10–15 минут.
8. Упражнения для расслабления и тонизации шеи. 5 минут.
9. Подтягивающая (лифтинг) маска на основе яйца. 20–25 минут.

Упражнения для ног и нижней части спины. 3 уровень. Пятая и шестая недели

- 1. Работаем с ягодичными и бёдрами.**



Прислонитесь спиной к стене. Ноги отстоят от стены примерно на 60 сантиметров. На выдохе скользите спиной вниз по стене до тех пор, пока ноги не окажутся согнутыми в коленях под прямым углом. Если колени выходят вперёд за пальцы ног, передвиньте стопы немного дальше от стены. Задержитесь в этом положении на 20–30 секунд.

2. Укрепляем переднюю часть бедра. Удар вперёд.



Встаньте в бойцовскую стойку: руки согнуты, кулаки сжаты; кулаки держите перед подбородком. Поставьте ноги на ширину бёдер. Левая нога на 30 сантиметров впереди правой. Напрягите мышцы живота. Поднимите правое колено на уровень талии и на выдохе нанесите удар правой ногой так, словно метите в подбородок противника. На вдохе опустите ногу. Сделайте по 15 повторений для каждой ноги.

3. Укрепляем заднюю часть бедра. Удар назад.



Станьте в бойцовскую стойку. Руки согнуты в локтях, кулаки перед подбородком, повёрнуты внутрь. Ноги вместе. Живот напряжен. Примите положение полуприседа. Поднимите правое колено к груди, посмотрите вправо. Руки и корпус развёрнуты в направлении взгляда. Сделайте вдох и выбросьте правую ногу вправо с давлением на правую пятку. Правая стопа при этом параллельна полу, пятка чуть выше пальцев. На вдохе вернитесь в исходное положение.

4. Укрепляем бёдра и ягодицы. Выпады.



Станьте прямо, стопы вместе. На выдохе сделайте шаг вперёд левой ногой, на вдохе опуститесь в позицию выпада, согнув левую ногу под прямым углом. На выдохе с упором на левую ногу вернитесь в исходное положение. Прodelайте то же самое с другой ногой. Сделайте по 10 выпадов на каж-

дую ногу.

5. Укрепляемся бёдра и ягодицы.



Лечь на спину. Ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Поднимите левую ногу, вытяните её так, чтобы пальцы смотрели в потолок. При помощи мышц живота вращайте левой ногой против часовой стрелки. Бедра при этом лежат на полу и не двигаются. Описав три полных круга, поменяйте направление вращения и опишите ещё три полных круга. Прodelайте то же самое для другой ноги. Дышите ровно.

6. Растяжка для передней части бедра.



Станьте прямо, положите левую руку на спинку стула для равновесия. Перенесите вес тела на левую ногу, заведите её назад и согните в колене, подтягивая икру к правому бедру. Возьмите правую стопу в правую руку и на выдохе подтяните её ещё ближе к ягодице. Удерживайте это положение 20 секунд. Прделайте то же самое для другой ноги.

Подтягивающая маска для лица на основе яичного белка

В белок одного куриного яйца добавить одну столовую ложку крахмала. Взбить. Должна получиться густая однородная масса. Добавить одну чайную ложку оливкового масла. Нанести на чистое лицо, шею и декольте. Перед нанесением маски на кожу вокруг век положить небольшое количество оливкового масла. Саму маску на кожу век не наносить, но нанести на кожу вокруг губ. Маску нанести в два слоя. При нанесении маски шею вытянуть, уголки губ приподнять, лоб не хмурить. Лечь на спину. Не разговаривать. Маску держать 15 минут. Смыть тёплой, затем ополоснуть холодной кипяченой водой. Нанести увлажняющий крем.

Воскресенье 5

Отдых.

Неделя шестая

Контрольные измерения объёма талии и бёдер.

Мы подошли к последней неделе курса. К этому времени предложенный распорядок и рацион должны войти в твёрдую привычку. Едим 4 раза в день, придерживаясь времени. Порции сократились в 2 раза по сравнению с первоначальными. В день употребляем 120–150 граммов мяса или рыбы. Рыба, белая или жирных сортов, не реже двух раз в неделю. Овощи и фрукты в сыром и тушеном/запечном виде – 400–500 граммов в день; съедаем не менее пяти разных овощей и фруктов в день. Жиры употребляем в количестве 50–70 граммов в день, из них 20–30 граммов составляют животные жиры. Животные жиры – это сливочное масло, сметана, сало. Перестали добавлять в еду соль и сахар или добавляем в минимальных количествах. Помним, что соли и сахара мы получаем достаточно из готовых продуктов. Ограничили потребление хлеба. Булки, кондитерские изделия по выходным, потом надо «отработать» содержащиеся в них калории. Помним, что белый и ржаной хлеб содержит примерно одинаковое количество калорий, а предлагаемые, как здоровая альтернатива, различные хлебцы, часто более калорийны, чем обычный хлеб.

На этой неделе учимся читать информацию на упаковках продуктов. Законодательство большинства стран мира тре-

бует размещать информацию о калорийности и содержании питательных веществ в продуктах на их упаковках. Эта информация унифицирована, то есть, представлена по одному образцу. Таблицы с данной информацией вы найдёте на обратной стороне упаковки. В первой строчке этой таблицы указывается калорийность продукта. Обычно, указывается калорийность в 100 граммах и в одной порции продукта. Обратите внимание на величину порции указанной производителем. Это может быть 15 граммов соуса (1 столовая ложка соуса) или 2 крекера. То есть, 1 порция, предложенная производителем, может не совпадать с вашей индивидуальной порцией. И ещё один нюанс – калорийность часто указывают в килоджоулях (кДж), а мы больше привыкли считать в килокалориях (ккал). Чтобы определить калорийность в килокалориях, просто разделите число килоджоулей (кДж), указанное на упаковке, на 4.

Помните, что дневная норма расхода калорий зависит от пола, возраста, процента мышечной массы, рода занятий, погоды и других факторов. Существуют таблицы по которым можно рассчитать индивидуальный суточный расход энергии.

Для простоты изложения материала в этом курсе возьмём среднестатистического человека с умеренными физическими нагрузками в течение дня и при этом желающего сбросить лишний вес. В таком случае рекомендованная дневная норма калорий будет находиться в пределах от 1 200 до 1

600 ккал. Снижать потребление ниже 1 200 ккал не рекомендуется. С этим курсом вы получили меню на 6 недель, которое соответствует предложенному количеству энергии. Более того – в нём соблюдены рекомендованные ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) пропорции для макроэлементов (это белки, жиры и углеводы) и микроэлементов (это необходимые нам элементы из таблицы Менделеева, такие как калий, кальций, натрий, магний, железо, фосфор, медь, кремний и множество других). Так что вам не надо ничего изобретать – просто следуйте рекомендациям.

Но вернёмся к таблице с информацией о продукте. После калорийности в ней перечислены все составляющие этого продукта включая белки, жиры и их разновидности, углеводы (сахара, крахмал), пищевые волокна, микроэлементы (натрий, кальций, магний, фосфор и другие). Обращайте внимание на количество жиров и их состав. Помните, что трансжиров надо избегать, количество насыщенных жиров надо максимально сокращать, ненасыщенные жиры едим в рекомендованных выше количествах. Часто в таких таблицах приводят % входящих в продукт элементов от нормы его (этого элемента) дневного потребления. Но тут также следует помнить, что за дневную норму потребления энергии, обычно, берётся 2 000–2 500 ккал (это значение указывается в сноске под таблицей), а мы условились в день потреблять 1 200–1 600 ккал.

Важно читать информацию об ингредиентах, входящих

в состав того или иного готового продукта. Общее правило – чем меньше ингредиентов, тем лучше; на первом месте в списке всегда стоит ингредиент, находящийся в данном продукте в наибольшем количестве, а дальше ингредиенты перечисляются по убывающей. То есть, в сосисках на первом месте должно стоять мясо с указанием его %, во фруктовых джемах – название фрукта и его %. Если на первом месте указано что-то другое, то это не сосиски и не джем вовсе.

Критически стоит относиться к указаниям на упаковке «без ГМО», «без глютена», «органический продукт». Подобные надписи – это чаще всего маркетинговый ход с целью увеличить стоимость продукта.

Физическую нагрузку поддерживаем по схеме пятой недели. Ходьба 45 минут, тренировки 20–25 минут. После окончания курса продолжайте увеличивать интенсивность физической нагрузки, доводя общее время ходьбы до 150 минут в неделю, вес гантелей постепенно увеличивайте до 2–2,5 кг.

Понедельник 6

1. Зарядка в кровати. 5 минут.
2. Массаж живота в кровати. 2 минуты.
3. Массаж зоны декольте. 2 минуты.
4. Утренняя растяжка. 3 минуты.
5. Лимфодренажный массаж. 3 минуты.

6. Ходьба. 45 минут.
7. Упражнения для лица. 10–15 минут.
8. Упражнения на расслабление и тонизацию шеи. 5 минут.

Вторник 6

1. Зарядка в кровати. 5 минут.
2. Массаж живота в кровати. 2 минуты.
3. Массаж зоны декольте. 2 минуты.
4. Утренняя растяжка. 3 минуты.
5. Лимфодренажный массаж. 3 минуты.
6. Упражнения для рук и верхней части спины. 3 уровень. 20–25 минут.
7. Массаж лица. 10–15 минут.
8. Упражнения для шеи. 5 минут.

Среда 6

1. Зарядка в кровати. 5 минут.
2. Массаж живота в кровати. 2 минуты.
3. Массаж зоны декольте. 2 минуты.
4. Утренняя растяжка. 3 минуты.
5. Лимфодренажный массаж. 3 минуты.
6. Ходьба. 45 минут.
7. Массаж лица. 10–15 минут.

8. Подтягивающая маска на крахмале. 25 минут.
9. Упражнения для шеи. 5 минут.

Четверг 6

1. Зарядка в кровати. 5 минут.
2. Массаж живота в кровати. 2 минуты.
3. Массаж зоны декольте. 2 минуты.
4. Утренняя растяжка. 3 минуты.
5. Лимфодренажный массаж. 3 минуты.
6. Упражнения для живота и нижней части спины. 3 уровня. 20–25 минут.
7. Массаж лица. 10–15 минут.
8. Упражнения для шеи. 5 минут.

Пятница 6

1. Зарядка в кровати. 5 минут.
2. Массаж живота в кровати. 2 минуты.
3. Массаж зоны декольте. 2 минуты.
4. Утренняя растяжка. 3 минуты.
5. Лимфодренажный массаж. 3 минуты.
6. Ходьба. 45 минут.
7. Упражнения для лица. 10–15 минут.
8. Упражнения для шеи. 5 минут.

Суббота 6

1. Зарядка в кровати. 5 минут.
 2. Массаж живота в кровати. 2 минуты.
 3. Массаж зоны декольте. 2 минуты.
 4. Утренняя растяжка. 3 минуты.
 5. Лимфодренажный массаж. 3 минуты.
 6. Упражнения для ноги ягодиц и нижней части спины.
- 3 уровень. 20–25 минут.
7. Массаж лица и шеи. 10–15 минут.
 8. Упражнения для шеи. 5 минут.
 9. Подтягивающая маска на основе яйца. 25 минут.

Воскресенье 6

Отдых.

Поздравляю с окончанием курса.

Вы в очередной раз убедились, что для получения и поддержания значимых результатов важна ежедневная работа. Уделяйте всего 1 час из 24 для себя и радуйтесь полученным результатам.

Бонус к ежедневным практикам по поддержанию бесконечной молодости и красоты: каждое утро улыбайтесь своему отражению в зеркале. Можно выполнять неограниченное

время.

Спасибо, что были со мной до конца курса. Жду вас на следующих тренингах.

Доктор Марина.

КОНЕЦ