

Как потерять вес, а не здоровье?

В юности, когда подружки обрastaли женскими прелестями, из меня торчали разве что ключицы. Тогда это было немодно. Зато, утешалась я, лет в 30-40 цветущие девы разжиреют, а я буду элегантно́й. Поначалу эти надежды оправдывались. Даже рождение ребенка сделало меня всего лишь не истощенной. Но время на этом не остановилось – я тоже. И незаметно, вроде бы беспричинно перебиралась я из узких джинсов во все более просторные.

Нет, до ожирения было далеко. Я «всего лишь» перестала узнавать себя в зеркале. И вдруг отчаянно захотелось вернуть себя прежнюю! Я подумала, почитала и выработала систему «на каждый день». Несмотря на прикладной характер, в ней есть законы, правила и базовый принцип. Начнем с законов.

Закон □ 1. Устойчивый результат достигается только регулярностью.

Закон □ 2. Фигура не должна обретаться ценой здоровья.

А здоровью вредит все непоследовательное и хаотическое. Значит, долой голодовки «к празднику»! Долой «волшебные» диеты типа «минус 5 кг за 5 дней».

Закон □ 3. Правильная диета – это рацион.

Это то, что съедаешь каждый день. Всякий день своей жизни! На диете не сидят – на ней живут. Причем живут полноценно, а не выживая, и приносят своему здоровью пользу, а не вред. Если выбираешь диету, это навсегда.

Это законы – их нельзя нарушать, чтобы не навредить себе.

Теперь о правилах. Мне они помогли за 3-4 месяца избавиться от 10 кг и без дополнительных усилий сохранять результат. И по праздникам я не отравляю застолье постным видом и пустой тарелкой. А все дело в принципе: меньше есть, больше пить и больше двигаться.

Повторю, соблюдать его надо «по жизни», а не «перед отпуском». Воплотить принцип в жизнь позволяют следующие советы. Среди них есть вроде бы самоочевидные. Но, во-первых, многие их недооценивают или понимают неправильно, а во-вторых, они работают именно в системе.

Совет □ 1. Пить воду

Медики-диетологи считают нормой 30 мл воды на 1 кг веса. Если ваш вес 70 кг, это значит, что вам необходимо 2 с лишним литра воды в день. Чай, суп, апельсины, пиво сюда не входят. Они не насыщают ткани водой. А перепуганный «усушкой и утруской» организм, если его усиленно не поить, не отдаст ни грамма, ни миллилитра из своих тканей – у него от этого жизнь зависит!

Совет □ 2. Стакан воды перед едой

Слопаем меньше, проверено. Поскольку современные горожане переедают почти поголовно, это только на пользу.

Совет □ 3. Никакого сахара в чае и кофе

Кофе-брейки на работе – это ритуал. Многие женщины удивляются, подсчитав, сколько чашек сладкого кофе выпивают за день просто за компанию.

Теперь собственно о питании. Еда, на которой мы хотим жить всю жизнь, должна быть полноценной и сбалансированной. Значит, что из нее нельзя изгонять никакие продукты, входящие в национальную культуру питания. Ни хлеб, ни сало, ни картошку с гречкой. Русские крестьяне ели кашу и хлеб, запивали молоком и ожирением не страдали. Потому что тратили калории в бешеном количестве на тяжелом труде. Так что убирать надо не сало, а бескультурье! И главный признак бескультурья – есть больше, чем надо для жизни. Нам для жизни надо совсем немного, мы землю не пашем. Итак:

Совет □ 4. Меньше порция

Загляните в привычно наполненную тарелку. Если в ней не видно дна, пусть станет видно. Вам можно жареную картошку! Но не кучу, а горстку. Можно котлету! Одну – лучше половину. Если и края тарелки утонули, придется не уполовинить, а в два раза меньше положить. И за праздничным столом положите себе кусок торта, только

отрежьте потоньше. Это лучше, чем всех ненавидеть, а ночью сорваться и опустошить холодильник.

Совет № 5. Больше зеленого

Нам нужны и белки, и жиры, и углеводы, и клетчатка с витаминами. Но сколько и чего? Человек, конечно, всеяден. Но ближе все-таки к человекообразным обезьянам, чем к коровам и волкам. Обезьяны охотно едят белок – случись добыть. Но живут в основном зеленым. Не соревнуясь с приматами в ее потреблении, уменьшим пропорцию белковой и углеводистой пищи в пользу зелени.

Совет № 6. Больше сырого

Сместим пропорцию в пользу простого и полезного: меньше обработанного – больше сырого, меньше жареного – больше печеного, вареного, пареного. Перестараться трудно, мы едим очень много жареного мяса и очень мало вареной рыбы и сырой зелени.

Совет № 7. Перекусы под контроль

Если я призыву питаться по часам, меня закидают помидорами. Но хотя бы сведем вред к минимуму. Если хочется есть, наш первый шаг – выпить стакан воды. Мы часто принимаем жажду за голод. Если прошло минут 20-30, а чувство голода усилилось, мы заработали перекус. Но не булку и не бутерброд, а фрукты-овощи. Пусть даже банан, хоть он и калорийный. Кефир или другая кисломолочка по вкусу. Да, ее придется полюбить! Бутерброд тоже можно, я вот с сыром и маслом на белом хлебе очень люблю. Только теперь – не каждый день и не по три враз.

Совет № 8. Завтрак, обед, ужин

Будем хотя бы стремиться к регулярности. Есть дробно – то есть часто и понемногу – это уже общее место, а не совет. Который, тем не менее, не утрачивает своей значимости. Овсянка на завтрак, фрукты на ланч, суп на обед, кефир на полдник, рыба с салатом на ужин и теплое молоко или чай с медом за пару часов до сна – это ж поэзия, а не диета! Сколько в этом разумности, сколько достоинства – правильности. Правильное полезно.

Совет № 9. Разгрузочные дни

Голодание раз в неделю, в целом посвященную обжорству, только во вред. Разгрузочные дни хороши на фоне правильного питания. Некоторые практикуют их регулярно, например, один день в неделю. Бывают схемы подлиннее – «день в неделю + три дня в месяц» и т.д., но это отдельная тема. Разгружаться можно и на одной воде, и на ограниченном наборе продуктов. Общий принцип: аккуратный вход и выход. То есть накануне облегченный рацион по составу и калорийности, и на следующий день осторожное возвращение в обычный рацион.

Совет № 10. Тренировки

Если начать правильно питаться, организм сначала бунтует, а потом начинает хитрить — экономить калории, раз уж нельзя их запасать. Укладывает нас на диван, сажает в кресло, мало шевелится, больше спит. Вот тут его надо отвести в спортзал и поставить на беговую дорожку. Или кому что нравится. Только не для вида, а от души! В зале нельзя прохаживаться, поглядывая в зеркало на свой макияж. Нужно краснеть, потеть и пыхтеть. Не забывая пить воду и блюсти рацион. Тренировки на фоне переедания не помогают похудеть. Почти никто из нас не способен так тренироваться.

Итак, важен комплексный подход, с которого мы и начали: меньше еды, больше воды и движения. Только так можно привести в порядок свое тело, здоровье и нервы.

Автор - **Наталья Колпакова**

[Источник](#)