

Как съездить в круиз и сохранить талию?

С тех пор, как я уехала из Москвы в Техас и вышла там замуж, прошло 15 лет. Приближалась наша годовщина свадьбы. После долгих и горячих споров, обсуждений, совещаний с друзьями и родственниками; многих часов, проведенных на Интернетe в исследованиях вопроса; звонков в турагенства и прочих усилий, решение было, наконец, принято – мы едем в круиз!

В пользу этого решения говорило многое – поездка займет всего 4 дня (собаки остаются дома, надо нанять собачьего смотрителя), отправление из Галвестона (с нашего хутора около Далласа можно добраться на машине), корабль направляется на остров Козумель (хотя и в Мексике, но не на материке, где в тот момент происходила война наркотических картелей за раздел сфер влияния).

Единственное, что смущало меня в предвкушении этой поездки, это – как сохранить успехи в потере веса? В течение полугода я уверенно и неотступно соблюдала правила питания, приведшие к весомым – в буквальном смысле этого слова – результатам (я избавилась от 10 кг). Мне очень не хотелось, чтобы за 4 дня весь этот вес вернулся ко мне... Так как я уже бывала в круизах, я отчетливо понимала, что это вполне возможно, принимая во внимание качество и количество предлагаемой бесплатной кормежки.

Таким образом, в процессе подготовки к круизу, помимо планирования туалета для традиционной церемонии «обновления бракосочетания», которая существует у американцев, я также занялась планированием сохранения фигуры в этом путешествии. При этом мне совсем не хотелось отказываться от вкуснящей еды...

Сразу сообщу результаты: мне удалось не прибавить ни грамма. Таким образом, моя программа сработала исключительным образом, и сейчас я вам ее изложу.

1. Круизный корабль представляет собой огромное многопалубное (многоэтажное) помещение, длиной метров 150. Таким образом, даже только гуляя и знакомясь с кораблем, можно избавляться от большого количества калорий, съеденных в процессе ознакомления. А если еще и не пользоваться лифтами! Несколько раз я очень удачно заблудилась...

2. На каждом корабле есть тренажерный зал, полный различных пыточных инструментов для физических упражнений. Хотя я и не люблю физкультуру, но тут у меня выхода не было – пришлось освоить машину для хождения. Находится этот зал на самой верхней палубе, в окошке передо мной было только море, и ничего, кроме моря, и я ощущала себя «Бегущей по волнам» Александра Грина. Кроме того, в зале была отдельная комната для йоги, где я продолжала свои занятия гимнастикой «Око возрождения». Делала я все это перед завтраком, чтобы освободить себе весь день для наслаждения едой (и остальными увеселениями) – как я уже упоминала, упражнения не являются моим любимым времяпрепровождением. Единственное исключение составляют танцы, чем мы и занимались по вечерам в многочисленных барах...

3. На корабле может быть до 10 ресторанов. Все они работают по принципу «Ешь, сколько хочешь». Но некоторые из ресторанов предполагают самообслуживание, когда можно хватать все что попало в любых количествах, а в некоторых вы сидите за столом и вас обслуживают официанты, причем обслуживание происходит на высшем уровне. Очень важно обедать и ужинать в ресторане с обслуживанием и выбирать самое раннее время для ужина (обычно предлагается два времени – в 6 и в 8 вечера). Объясняю, почему. Хотя в этом ресторане вполне можно заказать 5 закусок, 3 главных блюда и 4 десерта, но порции достаточно малы, изящно сервированы, а время между доставкой еды позволяет понять, хочется ли (вернее, может ли) еще покушать, или надо остановиться? Скажу честно, мне остановиться не хотелось ни разу, но тем не менее результат-то оказался вполне приемлемым.

4. Понятно, что, таскаясь по кораблю, где на каждом шагу натыкаешься на еду, трудно удержаться от перекусов между главной едой. В этом случае надо есть фрукты, которых на каждом углу навалено полным-полно. Можно еще куснуть сыру и ветчины – главное, удержаться от поедания тортов, пирожных и хлеба с маслом...

5. И, наконец, не следует увлекаться спиртными напитками, которые также предлагаются повсеместно, особенно коктейлями. Во-первых, они калорийны; во-вторых, после них особенно хочется кушать; в-третьих, за них надо платить. Таким образом, данные напитки добавят килограммов и убавят долларов, что как раз обратно тому, чего хочется достичь (особенно в килограммах).

Данная программа вполне выполнима и, как показал мой опыт, позволяет достигнуть желаемого результата без особых ограничений. А мой муж, который не пожелал разделить со мной радости запланированного корабельного питания, вернулся домой на 5 кг тяжелее, чем был...

Как съездить в круиз и сохранить талию

Автор: admin

10.12.2013 22:14 -

Автор - **Марина Бородина Стайн**

[Источник](#)