Автор: admin
13.12.2009 07:44 -

Похудеть быстро

Говорят, что тучным людям гораздо больше хочется есть, чем жить. И не только потому что вкусно, а потому что откушав, жизнь сразу видится в другом цвете. Проблема имеет много общего с пристрастием к табаку, алкоголю и наркотикам. Во многих случаях.
В других случаях полнеют, питаясь “на ходу”. Потому что бутерброды, чипсы и шоколад являются гораздо более калорийной пищей, чем скажем “первое, второе и компот” домашнего приготовления.
Женщин с лишним весом эдак раза в три больше, чем мужчин. Способствуют этому периоды беременности и кормления, и после их завершения вес редко сам по себе возвращается к исходному.
Полных людей можно разделить на три группы.
Первая: люди, которые не желают худеть. Это их личное дело, и никого это не должно волновать.
Вторая: полные люди, которые хотят похудеть, чтобы выглядеть привлекательнее. Обычно они или очень плохо осведомлены в проблемах похудения, или не ориентируются в них вообще, и часто оказываются под влиянием интригующей рекламы фирм, производящих препараты для похудения.
Третья: полные люди, которым необходимо похудеть в обязательном порядке для спасения своего здоровья. А иногда и жизни. Эту группу составляют больные сахарным диабетом II типа (инсулиннезависимый сахарный диабет), или сочетанием II и I (инсулинзависимый) типов диабета. Сюда же можно отнести и такие серьезные напасти на человека, как артериальная гипертония, атеросклеротические поражения сосудов, болезни суставов обменного характера, болезни вен нижних конечностей и др.
На сегодняшний день у мировых авторитетов по проблемам питания нет единодушного мнения по основным вопросам, поэтому от разноречивых рекомендаций порой голова идет кругом: то белок – основа здоровья, то – вегетарианство – единственный путь в долголетие и гарантия стройности фигуры, то советы по сочетаемости и несочетаемости продуктов. При этом громче всего слышны рекламные призывы со всех сторон о гарантированном похудении при использовании чудеснейших препаратов – быстро и без усилий.
Увы, – оговоримся сразу: похудеть быстренько и без всяких усилий нереально. Поддерживать же стройность фигуры – ежедневный труд. Хотя можно уточнить – ежедневный труд, став привычкой, вполне может быть и пристрастием, лишенным неприятной окраски.
Наука, проверенная практикой, доказывает, что для поддержания стабильного веса необходимо выполнять всего лишь три условия:
- не переедать;
- не допускать больших перерывов в еде (есть важно в три–четыре захода за день);
- вести активный образ жизни.

Собственно, эти три положения составляют суть рекомендаций по рациональному питанию.
На практике же это означает, что самая обычная пища, привычная для каждого человека, (если она не состоит из одних пирожных) оказывается в большей степени здоровой, чем любая новейшая диета, как только вы правильно решите один-единственнй вопрос – “сколько следует есть”.
Вот этот-то переход от решения к его выполнению является собственно основным камнем преткновения. В силу того, что на самом деле тучному человеку больше хочется, есть, чем жить.
От чего идет отсчет необходимого количества калорий в пище?
От основного обмена, – т.е. того количества энергии, которое используется для обеспечения процессов жизнедеятельности – работы сердца, дыхательных мышц, деятельности почек, печени, поддержания тонуса скелетных мышц и т. д. То есть, это – энергия для бездеятельного существования в положении лежа. Обычно основной обмен принимают равным 1700 килокалорий (ккал) у мужчин и 1500 ккал у женщин.
Средний же суточный рацион при современном среднем образе жизни составляет приблизительно 2500 ккал. Заметьте, на обеспечение функционирования собственного организма уходит большая половина энергии! А рабочему-строителю на самом деле требуется всего только на 2000 калорий в день больше, чем, скажем пользователю ПК при ежедневном сидении за компьютером.И что же тучные люди? В лучшем случае их ежедневная калорийность составляет 5-6 тыс ккал, а частенько и гораздо выше.
В полноте нельзя винить ни гены, ни щитовидную железу, ни надпочечники. Лишние граммы-килограммы набегают только по причине систематического переедания. А вот не убегают обратно ни прикаких обстоятельствах – только лишь медленно, порой невозможно медленно! – отползают.
Множество фирм производят препараты для похудения, сопровождая их появление на рынке профессиональной масштабной суперубедительной рекламой.
Обратите внимание: после перечисления загадочно-чудодейственных компонентов в аннотациях говорится о том, что для повышения эффективности потребляемого препарата необходимо питаться в основном овощами, избегать тяжелой жирной пищи. То есть такой рацион становится по калорийности ниже основного обмена, что и приводит к потере веса.
Другой вариант – готовые фирменные дневные рационы, гарантирующие быстрый эффект похудания. Это действительно так: обычно все предлагаемые коктейли и напитки в программах снижения веса дают от 700 до 1300 ккал в сутки, что гораздо ниже опять-таки основного обмена.
В первом случае, если с прекращением приема препарата человек возвращаетсмя к своим привычкам в питании, сброшенные килограммы чуть ли не мгновенно возвращаются обратно, во втором случае – после прекращения питания из баночек - эффект наступает тот же.
Повторимся: существует лишь 2 радикальных средства стать и оставаться стройными: поменьше есть и побольше двигаться.
Но все мы люди, так сказать, поэтому воздерживаться от еды под силу не каждому. А для деловых людей дополнительная трудность связана с исполнением “светских обязанностей”: меньше есть – значит и меньше пить, что на приемах, конференциях, при подписании соглашений не всегда возможно.

Физические упражнения требуют ещё больше воли и времени. У подавляющей части людей эти упражнения так возбуждают аппетит, что они полагают за лучшее от них отказаться вообще. Быть может, сухой пар сауны, или квалифицированный массаж помогут получить стройную фигуру? Увы - никакие сауны, массажи и массажеры привести к стройности человека без его собственных усилий не смогут.
Так что же, не стоит и начинать? Стоит. Сбросить лишние килограммы вполне возможно, если этого действительно хотеть. По аналогии с курением – можно бросить, только если принято твердое самостоятельное решение.
Одно дело – решение. Твердость его уже полдела, но вот сам процесс выполнения решения – это уже труд над собой. И начинается он с постановки реальной цели. Можно желать достичь мальчишеской фигуры с выпирающими ключицами, можно поставить задачу влезть в прошлогоднюю юбку, что тоже будет успехом. Главное, чтобы цель была реальной.
Оговор имся сразу: только не надо голодать или в чем-то себя сурово ограничивать. Есть надо все, к чему привычен. Но количество съеденного – краеугольный камень успеха. Здесь-то и нужна самодисциплина, которая не относится к категории безусловных рефлексов. Диетологи советуют для начала использовать такой прием: при привычном трех- или четырехразовом питании отправлять обратно из своей тарелки от трети до половины привычного количества.
Какую выбрать диету, или не выбирать никакую, а использовать привычные сочетания продуктов, пожалуй, непринципиально. Главное, чтобы энерготраты превышали приход. Чтобы достичь искомого результата – не прибавлять в весе или сбросить вес – не требуется подсчитывать калорийность каждой морковки, тарелки каши, картофелины или половинки авокадо. Необходимо вести только стратегические подсчеты калорийности рациона вцелом. И изменять их на основании показаний весов.
Рассмотрим пример. Если весы показвают, что у вас нормальная масса тела (вес в сантиметрах минус 100, независимо от возраста), если вы не занимаетесь физической работой, а в день имеете не менее 100г белков и мало жиров, то ваш рацион не хуже любой французской диеты. В вашем рационе примерно 2500 килокалорий. Это вам показали весы, так как нормальная масса тела не занимающегося физической работой человека означает, что суточный рацион этого человека равен примерно 2500 ккал.
Если же у вас имеется избыток килограммов, энергоемкость питания надо уменьшать – и никаких других путей не может быть. Для этого-то и существуют уже апробированныке диеты, либо придется создавать свою собственную – путем замены жирных продуктов на обезжиренные, увеличения количества овощей, уменьшения сахара – все старо, как мир. И ориентир здесь – только показания весов. Реальный результат 75 граммов в день, умноженный на 14 дней, даст практически килограмм потери в весе за пол-месяца и два – за месяц. Посчитайте в год…
Достижению главной цели помогают легко выполнимые задачи: три раза в неделю, например, до или после работы устраивать интенсивные променады на расстояние одной остановки транспорта. Или же уделять аэробным упражнениям – быстрой ходьбе, бегу, плаванию, лыжам по 20минут два раза в неделю.
То есть, все внимание необходимо сосредоточить именно на процессе достижения цели, потому что мечты о стройности и реальные действия – все-таки вещи разных категорий.
Почему нередко сбросив вес, многие вскоре набирают его опять?
Как правило, большинство полных женщин уверены, что будь они стройнее, их жизнь

сложилась бы как-нибудь иначе. Но когда похудев, по-прежнему просыпаешься в плохом настроении или так и не встречаешь свой идеал, жизнь опять выглядит весьма в непривлекательном свете. В результате – либо негодование, либо равнодушие к себе. И рука сама тянется к пирожному – в гостях, либо к вкусному бутерброду – дома. Противопоставить этому можно только одно – принять жизнь такой, какая она есть, и понять, что быть абсолютно счастливой нельзя даже с идеальной фигурой 90-60-90.
И ещё одно: кто кого. Можно распоряжаться своей жизнью или стать рабом аппетита. Здесь выбор строго индивидуальный – смотря чего больше захочется - есть или жить.
И последнее: может быть, вы станете теперь более стойкими к рекламному беспределу, принявшему фантастические размеры в сфере торговли препаратами для похудения?