

Светлана Колосова

Кремлевская диета. Счетчик

УДК 641/642
ББК 53.51
К61

Колосова, С.

К61 Кремлевская диета. Счетчик / С. Колосова. — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 80 с. — (Лучшие диеты).

ISBN 978-5-521-75506-6

Эффективность «Кремлевской диеты» доказана большим числом успешно похудевших людей. В ней немало преимуществ — вместо того, чтобы постоянно питаться чем-то обезжиренным и безвкусным, вы можете не отказывать себе в привычных вкусных блюдах.

Для определения перечня продуктов, разрешенных соблюдающим «кремлевскую» диету, составлены таблицы, и найдите вы их в нашей книге. Считайте и худейте!

BIC WBH
BISAC CKB026000

ISBN 978-5-521-75506-6

© Т8 RUGRAM, оформление, 2020
© Т8 Издательские технологии, 2020

Введение

В настоящее время все хотят похудеть, при этом быстро и качественно. Видов существующих диет очень много. Некоторые люди уже, наверное, отчаялись, перепробовав все возможные. Всем, безусловно, нужна универсальная диета, которая не слишком ограничивает потребление продуктов, полезна для организма и не перегружена физическими упражнениями (физические упражнения почти всегда приводятся в сочетании с диетами). Для приобретения нужных форм и устранения ненужного веса кремлевская диета как раз то, что надо. Ее вполне легко соблюдать: вам понадобятся всего лишь нетрудные подсчеты, и вы сможете не отказываться от вкусной пищи.

Худейте с помощью кремлевской диеты!

Глава 1. Пропорции веса и роста

Существует множество методик по вычислению оптимального веса. Раньше наиболее популярной была формула Брока, когда из роста в сантиметрах вычиталось 100 – получался оптимальный вес. Но данная формула не учитывала телосложения человека. Поэтому медики ввели свои поправки, в результате чего получилось следующее:

- если ваш рост меньше 155, надо вычесть 95;
- если рост от 155 см до 165, отнимите 100;
- при росте 165–175 надо вычитать 105;
- если рост выше 175 см, надо отнимать 110.

Более популярна в настоящие дни формула индекса массы тела (ИМТ) – индекса Кетле. Для вычисления оптимального веса по этой формуле вам нужно разделить свой вес в килограммах на рост в метрах, возведенный в

квадрат. Если рост составляет 165 см, а масса тела – 80 кг, рассчитываем так: $1,65 \times 1,65 = 2,7$ (это квадрат роста); теперь разделим 80 на 2,7 и получаем 27,6 – это ИМТ. Еще один пример: **допустим, ваш рост 170 см и вес 78 кг.** Возводим значение роста в квадрат (умножаем 1,75 на 1,75), получаем 3,06. Теперь делим вес 78 на 3,06, результат = 25,4. В точности этот коэффициент показывает, здоровое или нездоровое количество жира у вас:

- нормой является результат от 19,5 до 24,9;
- вы слишком худы, если эта цифра ниже 19,5;
- у вас избыточный вес, если индекс от 25,0 до 27,9;
- об ожирении 1-й степени свидетельствует показатель 28,0 – 30,9;
- об ожирении 2-й степени – 31,0 – 35,9;
- об ожирении 3-й степени – 36,0 – 40,9;
- об ожирении 4-й степени – более 41,0.

Таким образом, для человека ростом 165 см нормальным будет вес от 52 до 68 кг. Разброс в килограммах объясняется особенностью конституции – одни люди коренастые, другие стройные, кость может быть широкой или узкой.

Достоверно по коэффициенту ИМТ о количестве жира судить нельзя. У спортсменов и людей с развитой мускулатурой, в организме которых мало жира, ИМТ может быть повышенным. Заниженная оценка количества жира окажется у пожилых людей, которые, как правило, потеряли мышечную массу.

Во втором приведенном примере мы видим небольшой излишек веса.

Определяем верхнюю границу нормы. Для этого рост в квадрате 3,06 умножаем на верхний индекс нормального веса 24,9, получаем 76 кг. Так же вычисляем и нижнюю

норму: $3,06$ умножаем на $19,5 = 68,7$. Итак, идеальный вес при росте в 175 см колеблется от $68,7$ до 76 кг.

Определите свой ИМТ по таблице, если вы не хотите затруднять себя расчетами. В строке, соответствующей вашему росту, найдите свой вес и прочтите на верхней строке соответствующий ИМТ.

Норма									
ИМТ	19	20	21	22	23	24	25	29	30
Рост, см	Масса тела, кг								
152	43,9	46,2	48,5	50,8	53,1	55,4	57,8	69,3	71,6
154	45,0	47,4	49,7	52,1	54,5	56,9	61,6	71,1	73,5
156	46,2	48,6	51,0	53,5	55,9	58,3	60,7	70,5	72,9
158	47,5	50,0	52,5	55,0	57,5	60,0	62,5	72,5	75
160	48,6	51,2	53,8	56,3	58,9	61,4	64,0	74,2	76,8
162	49,8	52,4	55,0	57,6	60,3	62,9	65,5	76	78,6
164	51,1	53,8	56,5	61,9	64,6	67,3	69,9	80,7	83,4
166	52,4	55,2	58,0	60,8	63,6	66,4	69,9	80,3	85,9
168	53,6	56,4	62,0	64,9	67,7	70,5	73,3	84,6	87,4
170	54,9	57,8	60,7	63,6	66,5	69,4	72,3	83,8	86,7
172	56,2	59,2	62,3	65,1	68,1	71,0	74,0	85,8	88,8
174	57,6	60,6	63,6	66,7	69,7	72,7	75,8	90,9	93,9
176	58,9	62,0	65,1	68,2	71,3	74,4	77,5	89,9	93
178	60,2	63,4	66,5	69,7	72,9	76,1	79,3	91,9	95,1
180	61,6	64,8	68,0	71,3	74,5	77,8	81,0	94	97,2
182	62,9	66,2	69,5	72,8	76,1	79,4	82,8	96	99,3
184	64,4	67,8	71,2	74,6	78,0	81,4	84,8	98,3	101,7
186	65,7	69,2	72,7	76,1	79,6	83,0	86,5	100,3	103,8
188	67,1	70,6	74,1	77,7	81,2	84,7	88,3	102,4	105,9

Избыточный вес					
ИМТ	26	27	28	29	30
Рост, см	Масса тела, кг				
152	60,0	62,4	67,0	69,3	71,6
154	64,0	66,4	68,7	71,1	73,5
156	63,2	65,6	68,0	70,5	72,9
158	65,0	67,5	70,0	72,5	75,0
160	66,5	69,2	71,7	74,2	76,8
162	68,1	70,7	73,4	76,0	78,6
164	72,6	75,3	78,0	80,7	83,4
166	72,0	74,8	77,6	80,3	85,9
168	76,1	78,9	81,8	84,6	87,4
170	75,1	78,0	80,9	83,8	86,7
172	77,0	79,9	82,9	85,8	88,8
174	78,8	81,8	87,9	90,9	93,9
176	80,6	83,7	86,8	89,9	93,0
178	82,4	85,6	88,8	91,9	95,1
180	84,2	87,5	90,7	94,0	97,2
182	86,1	89,4	92,7	96,0	99,3
184	88,1	91,5	94,9	98,3	101,7
186	90,0	93,4	96,8	100,3	103,8
188	91,8	95,3	98,8	102,4	105,9

ОЖИРЕНИЕ								
ИМТ	31	32	33	34	35	36	37	38
Рост, см	Масса тела, кг							
152	73,9	76,2	78,5	80,9	83,2	85,5	87,8	
154	75,8	78,2	80,6	83,0	85,3	87,7	89,9	90,1
156	75,3	77,8	80,2	82,6	85,1	87,5	89,9	92,3
158	77,5	80,0	82,5	85,0	87,5	90,0	92,5	95,0
160	79,4	81,9	84,5	87,0	89,6	92,2	94,7	97,3
162	81,2	83,8	86,5	89,1	91,7	94,3	96,9	99,6
164	86,1	88,8	91,5	94,2	96,8	99,5	102,2	
166	88,7	91,5	94,3	97,1	99,9	102,7	105,5	
168	90,2	93,1	95,9	98,7	101,5	104,3	107,2	
170	89,6	92,5	95,4	98,3	101,2	104,0	106,9	109,8
172	91,8	94,7	97,7	100,6	103,6	106,5	109,5	
174	97,0	100,0	103,0	106,1	109,1	112,1	115,1	
176	96,1	99,2	102,3	105,4	108,5	111,6	114,7	117,8
178	98,3	101,4	104,6	107,8	110,9	114,1	117,3	120,5
180	100,4	103,7	106,9	110,2	113,4	116,6	119,9	123,1
182	102,6	105,9	112,5	115,9	119,1	122,5	125,8	
184	105,1	108,5	111,9	115,3	118,7	122	125,4	128,8
186	107,3	110,7	114,2	117,6	121,1	124,6	128,0	131,5
188	109,4	113,0	116,5	120,0	123,6	127,1	130,6	134,1

Глава 2. Рассчитываем ненужные килограммы

Некоторое время назад лишний вес врачи относили больше к косметическим дефектам внешности, а не к серьезному заболеванию. Ожирение на сегодняшний день относится к хроническому заболеванию обмена веществ. Точное международное определение этому недугу – хроническое заболевание, характеризующееся избыточным накоплением жира в организме и несущее серьезные осложнения для других органов и систем.

В наше время примерно 1,7 млрд человек в мире страдают от избыточного веса. По результатам медицинских исследований к 2025 году 50 % женщин и 40 % мужчин в мире будут страдать от ожирения. Количество детей с лишним весом в возрасте до 14 лет каждый год увеличивается на 7 %. Ожирение на сегодняшний день становится настоящей эпидемией.

Какие же причины избыточного веса? Из всех полных людей лишь 5 % имеют серьезную генетическую предрасположенность к нему. А как же остальные? Почти 100 % случаев к ожирению приводят эндокринные нарушения в организме человека, а также расстройства в пищеварительной системе в результате стрессов, неврозов и депрессии, малоподвижного образа жизни.

На медицинской конференции врачей по проблемам женского здоровья и путям их решения был сделан вывод о том, что именно нарушение правильного питания в большинстве случаев приводит к избыточному весу. Наследственная полнота целых семей чаще всего вызвана тем, что родители передают привычки питания своим детям, а те – своим, поэтому получается замкнутый круг. Люди в большом количестве едят жирную, мучную пищу и сладости.

В России лишь 12 % семей стараются придерживаться рационального питания, и только 20 % семей каждый день включают в свой рацион свежие овощи и фрукты, причем это не зависит от материального положения.

Похудеть хотят более 80 % людей, страдающих избыточным весом, но все рекомендации по питанию лечащих врачей в реальности выполняют чуть больше 13 % людей.

Оздоровление организма волнует людей гораздо меньше эстетического фактора. 2–5 кг лишнего веса сбросить не так трудно, как удержать полученный результат похудения. При ожирении происходит нарушение обменных процессов, возникают такие болезненные признаки, как заболевания суставов и сосудов, артериальная гипертензия и т. д. Вес снизить в такой ситуации – серьезная проблема, процесс ответственный, трудный и требующий усилий врача и пациента.

Что же мешает некоторым людям избавиться от ожирения? Можно выделить три основные причины прекращения или неэффективности борьбы с лишним весом.

Во-первых, это так называемая диетическая депрессия, стресс, который возникает из-за ограничительных, несбалансированных программ похудения, так называемых монодиет. Ученые выявили, что стресс сам по себе вызывает голод. Гормон стресса – кортизол, одна из его функций – вызывать расщепление глюкозы и жирных кислот в случаях, когда мышцы нуждаются в энергии. Допустим, вы понервничали, выброс кортизола произошел, а энергию вы не израсходовали. Вы вскоре почувствуете голод, потому что организм требует вернуть потраченное. Если гормон стресса

выбрасывается не постоянно, а время от времени, то это не представляет опасности, но каждодневные стрессы приводят к высокому уровню кортизола в организме. И вы испытываете чувство голода все время. К тому же кортизол заставляет жировые клетки запасать энергию в виде жира. Стресс вызывает голод, а еда – главный и чуть ли не единственный способ восстановления душевного спокойствия и снятия стресса. Если вы чувствуете, что ваши попытки похудеть не приносят желаемых результатов, то вы начинаете испытывать еще больший стресс. Самый хороший способ борьбы со стрессом – это устранить ситуацию, которая может привести к нервному перенапряжению.

Во-вторых, на определенной стадии похудения организм привыкает к режиму более экономного расхода калорий, в результате чего снижение веса замедляется, так как организм перестраивается на новое питание, но это временно. В том случае, если программа выбрана правильно, человек может сбросить все лишние килограммы. Важно здесь ни в коем случае не останавливаться на достигнутом, чего не учитывают большинство людей, страдающих от ожирения.

Третья причина – повторный набор веса. Такая реакция происходит при быстром, стрессовом для организма снижении веса. Как реакция на стресс у больного усиливается аппетит, из-за чего и прибавляется еще больший ненужный вес.

Поэтому для эффективного правильного снижения и удержания веса в первую очередь нужны регулярные консультации со специалистами-диетологами и комплекс мер, который поможет сжигать жиры, а не понижать аппетит.

Так что если вы за короткий срок сильно прибавили в весе и никак не можете избавиться от