



ДИЕТА БАЛАНС

НАТАЛЬИ ФАДЕЕВОЙ

КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ



ЭКСМО

Москва

2015

УДК 615.874
ББК 51.230
Ф15

Иллюстрации автора

Фадеева, Наталья Ивановна.

Ф15 Диета баланс / Н.И. Фадеева. — Москва : Эксмо, 2015. — 224 с. : ил.

ISBN 978-5-699-73232-6

Наверное, каждый человек мечтает есть все и худеть! Теперь это возможно. Основываясь на 20-летнем опыте работы в диетологии, врач Наталья Фадеева рассказывает о том, как вернуть радость жизни и обрести стройность с помощью 3 простых «инструментов». Методика подходит для людей, страдающих какими-либо хроническими заболеваниями, для тех, кто может выделить лишь полчаса в день на свое здоровье, и тех, кто уже экспериментировал со всевозможными диетами и не получил желаемого результата.

УДК 615.874
ББК 51.230

© Фадеева Н.И., текст, иллюстрации, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

ISBN 978-5-699-73232-6

Оглавление

От автора	9
-----------------	---

I. НАША СИЛА — В МОТИВАЦИИ! 17

Какой бывает мотивация	18
------------------------------	----

Сила мотивации	32
----------------------	----

Работа над мотивацией	34
-----------------------------	----

II. МЕНЯЕМ ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ . . 41

Нарушения пищевого поведения	49
------------------------------------	----

Нарушение режима питания	66
--------------------------------	----

III. ПИТАНИЕ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА . 87

Основные принципы питания для снижения веса	88
--	----

Уменьшаем!	92
------------------	----

Увеличиваем!	102
--------------------	-----

Примерный дневной рацион питания . . .	118
<i>Варианты завтрака на выбор</i>	118
<i>Варианты 2-го завтрака на выбор</i>	119
<i>Варианты обеда</i>	120
<i>Варианты полдника на выбор</i>	122
<i>Варианты ужина на выбор</i>	123
IV. ОСОБЫЕ ПРОДУКТЫ	127
Алкоголь	128
<i>Интересные факты об употреблении</i> <i>алкоголя</i>	137
Сахар	144
<i>Интересные факты о сахаре</i>	145
Хлеб и каши	149
<i>Интересные факты о злаках</i>	151
<i>Виды ячменных каш</i>	158
<i>Каши</i>	162
<i>Хлеб</i>	164
V. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА	167
Ходьба (аэробные тренировки)	175
Скандинавская ходьба	181

Аэробные нагрузки: сжигаем калории . . .	187
Силовая тренировка: наращиваем мышцы	193
Упражнения на растяжку и гибкость	197
Физкультура и здоровье	200
Заключение	216
Литература	218

*Если у вас есть мечта, ничто
не мешает вам воплотить ее
в жизнь, пока вы не сдаётесь.*

НЕЛЬСОН МАНДЕЛА



От автора

Известно, что большинство девушек и женщин недовольны своей внешностью, хотят похудеть, стать похожими, скажем, на известную модель или даже на куклу Барби.

Мужчины также часто начинают снижать вес самостоятельно, пытаясь одновременно «убить двух зайцев»: и похудеть, и увеличить рельеф мышц.

Худеющие принимают пить всевозможные препараты, усиленно занимаются спортом (часто совершенно неэффективными видами), бегут к косметологам, массажистам, на иглотерапию, делают липосакцию и, конечно же, садятся на всевозможные диеты.

Вот о диетах или, скорее, о правильном питании, которое позволит не только снизить вес **без чувства голода и ущерба для здоровья**, но и удерживать его в течение всей последующей жизни, я и хочу поговорить с вами, уважаемый читатель.

? «Разве не очевидно, что я обладаю избыточным весом?»

Прежде чем вступать в борьбу с лишними килограммами, хорошо бы понять, насколько вам действительно необходимо снижение веса.

Определить это можно очень просто, не прибегая к сложным исследованиям. Для этого нужно знать показатели своего роста и веса и произвести три расчета:

— ваш рост в **метрах в квадрате** $\times 18,5$ — нижняя граница вашей нормы;

— ваш рост в **метрах в квадрате** $\times 25$ — верхняя граница вашей нормы;

— ваш рост в **метрах в квадрате** $\times 30$ — это граница веса, за которой начинается **ожирение**.

А теперь сравните ваш вес с полученными цифрами. Например, ваш рост 165 см, а вес 90 кг.

— $1,65^2 \times 18,5 = 50,4$ — нижняя граница вашей нормы при росте 165 см.

— $1,65^2 \times 25 = 68$ — верхняя граница вашей нормы при росте 165 см.

— $1,65^2 \times 30 = 81,7$ — это граница веса для вас, за которой начинается **ожирение**.

— $90 > 81,7$ — значит, у вас имеется **ожирение** и вам **срочно** нужно заняться снижением веса, это **жизненно необходимо**. **Времени на раздумье нет!**

Если ваш вес входит в промежуток между верхней границей нормы и границей ожирения (между 68 и 81,7 кг), то вы попадаете в промежуточное состояние — **предожирение, или избыточный вес**. В этом случае снижение веса **крайне желательно**, вам как будто дается время на то, чтобы задуматься о своем здоровье, собраться с силами и начать движение в обратную сторону.

Чем раньше вы начнете ваш путь к нормальному весу, **тем лучше** для организма.

А вот другой пример. Ваш рост 165 см, а весите вы 64 кг, то есть ваш вес попадает в промежуток нормы от 50,4 до 68 кг. В **этом случае нет жизненной необходимости** для снижения веса, но остается **ваше право** на снижение веса на 2–5 кг в пределах нормальных показателей, если они «**лишние**» **для вас и создают определенный дискомфорт**. В этом случае вы можете ориентироваться на свою конституцию и комфортность пребывания в этом весе. В качестве комфортного эталона может брать-

ся только тот вес, который был у человека после 20 лет, поскольку до 20 (а иногда и до 25) лет человек еще может расти.

? *«Почему такой разброс в показателях веса, которые считаются за норму?»*

Да потому, что все мы разные.

Для **астеников** (люди с тонкими костями, узкими плечами, узкой грудной клеткой, длинными ногами, вытянутым лицом и тонкими чертами лица, часто высокие, с преобладанием продольных размеров тела и длины конечностей над длиной туловища) будет более характерна норма в нижних пределах — 50,4–55 кг, часто они говорят, что именно в этом весе они чувствуют себя комфортно.

Для **нормостеников** (люди с пропорциональным развитием размеров тела и костно-мышечной системы) будет более характерна норма в средних пределах — 55–62 кг, они сами отмечают, что в этом весе они чувствуют себя комфортно.

Для **гиперстеников** (люди чаще с короткими конечностями, преобладанием поперечных размеров тела, широкой грудной клеткой, широко-

ми тяжелыми костями) будет более характерна норма в средних пределах — 63–68 кг, при которой они будут чувствовать себя хорошо и без титанических усилий удерживать этот вес в течение всей жизни.

Для уточнения своего типа телосложения хорошо провести дополнительное исследование — определение состава тела методом **биоимпедансометрии** (безболезненная 15-минутная процедура, заключающаяся в прикреплении нескольких датчиков для сбора данных к рукам и ногам пациента), чтобы понять, сколько в организме человека содержится жира, сколько мышц и сколько воды.

И если жировая масса развита чрезмерно, то тогда можно перестроить свое питание с целью уменьшения содержания жировой массы.

? «Не попробовать ли мне “быструю” диету?»

Вы знаете, что ваш вес на несколько килограммов превышает норму, но довольны своим отражением в зеркале и постоянно сомневаетесь, нужно ли вам реально худеть. Любимый человек повторя-

ет, что вы прекрасны, и любит вас. При этих условиях вам, скорее всего, не удастся снизить вес, или вы его вновь быстро наберете, поскольку для снижения, а главное, для удержания веса нужна сильная мотивация, которой у вас на настоящий момент нет.

Чаще всего в подобных случаях люди под влиянием сиюминутного желания прибегают к **«быстрым» диетам**, позволяющим за 3, 5, 7 дней избавиться от лишних килограммов. Ведь так хочется быстрого результата! При этом худеющие забывают о том, что все «быстрые» диеты очень ограничены либо по калорийности, либо по качественному составу пищи. Следовательно, соблюдать такой режим питания долгое время невозможно. А это значит, что после такой диеты, при возврате к вашему привычному рациону питания или даже при минимальном его расширении ваш вес снова вернется, а часто может и увеличиться по сравнению с первоначальным на несколько килограммов.

Несмотря на то что давно известно, что врачи не рекомендуют «быстрые» диеты, потому что они вредны, остается большое число людей, прибегающих к ним по несколько раз в течение жизни.

А есть люди, которые постоянно то резко ограничивают себя в питании и теряют килограммы, то вновь набирают вес после возвращения к обычному рациону питания.



* * *

Почему же одним людям удается похудеть и долго удерживать вес, а другие не могут сбросить ни одного килограмма или постоянно то худеют, то полнеют, как гармонь в известной загадке? Да потому, что последние слишком быстро сдаются и возвращаются к своим прежним привычкам в