

Татьяна  
**Лисицкая**

Елена  
**Меркулова**

# **ВАШ ПУТЬ К СТРОЙНОСТИ, здоровью и долголетию**

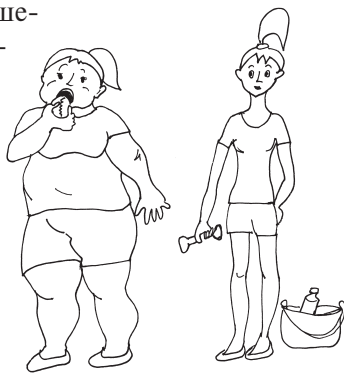


МОСКВА  
Мир и Образование

# 1. А ЕСТЬ ЛИ У ВАС ПРОБЛЕМА?

- Лишний вес. Индекс массы тела. Типы телосложения.
- Окружность талии. Риски для здоровья.

Вам кажется, что у вас есть лишний вес... Или вы точно уверены, что он есть и его присутствие в вашей жизни негативно сказывается на всем — на здоровье, внешнем виде, настроении, отношении к вам знакомых и незнакомых людей, да и отношении к себе этот недруг тоже здорово подпортил. Или проблема лишних килограммов для вас настолько очевидна, что, глядя на себя в зеркало, вы себя уже почти не видите, так как этот паршивец комфортно обосновался в вашем теле, не оставив вам там места... Давайте разбираться вместе: а есть ли проблема и насколько она серьезна? Для того чтобы ответить на этот основополагающий вопрос про себя, вам необходимо:



1. Измерить свой вес с помощью напольных весов.
2. Измерить свой рост и окружность талии измерительной лентой. (Если слово «талия» вызвало у вас улыбку и вы теряетесь в догадках, где ее искать, то это поправимо. Вам необходимо разместить измерительную ленту горизонтально на уровне пупка. Измерение производится в конце обычного выдоха.)
3. Провести несложные математические расчеты (уровень сложности соответствует пятому классу общеобразовательной школы — вы точно справитесь!).

## 1.1. ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА

В 1869 году бельгийским математиком и социологом Адольфом Кетле был разработан показатель, позволяющий вычислить ростовесовое соотношение, — **индекс массы тела (ИМТ)**. Этот показатель акту-

## 1. А ЕСТЬ ЛИ У ВАС ПРОБЛЕМА?

ален и в наши дни. Всемирной организацией здравоохранения ИМТ рекомендован как основной диагностический критерий избыточного веса и ожирения.

Рассчитывается ИМТ по формуле:



$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (в килограммах)}}{\text{рост}^2 \text{ (в метрах)}}.$$

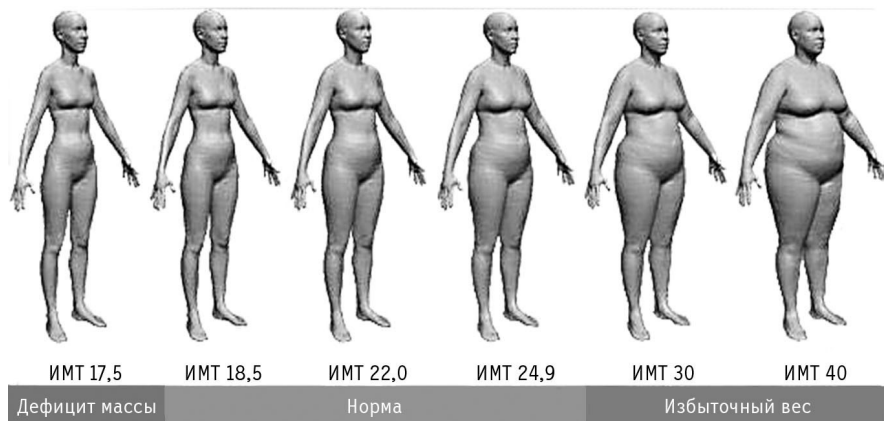
Например: вес 120 кг, рост 1,72 м (172 см), следовательно

$$\text{ИМТ} = \frac{120}{1,72 \cdot 1,72} = 40,6 \text{ кг/м}^2.$$

**ИМТ 18,5—24,9 кг/м<sup>2</sup> — идеальное значение.** Если при подсчете ваш результат оказался в этом интервале, то примите наши поздравления: вы счастливый обладатель нормальной массы тела.

**ИМТ 25—29,9 кг/м<sup>2</sup>** соответствует избыточной массе тела и повышенному риску развития сопутствующих заболеваний сердца и сосудов, а также возникновению сахарного диабета II типа. Пока это не диагноз, но если не предпринимать никаких мер, негативное воздействие лишнего веса на здоровье проявится в ближайшем будущем.

**ИМТ 30—34,9 кг/м<sup>2</sup>** говорит об *ожирении I степени* и высоком риске сопутствующих ожирению заболеваний. Это уже диагноз, и на приеме у терапевта или эндокринолога вас, скорее всего, проинформируют об



Оценка значения индекса массы тела

этом, возможно, пожурят: «Ай-ай-ай, как же вы себя так запустили». Вы, наверное, и сами о чем-то подобном предполагали, но посчитаете нужным возразить: «Я не толстый, у меня кость широкая. Вы отца моего не видели!!! Мы все, Мясолюбовы, такие!» Такой ИМТ — повод провести обследование по выявлению сопутствующих ожирению заболеваний и для построения плана по нормализации веса.

**ИМТ 35—39,9 кг/м<sup>2</sup>** — это *ожирение II степени* и очень высокий риск возникновения осложнений ожирения. Сомнений, что лишний вес уже зарекомендовал себя не с лучшей стороны, нет. Как можно быстрее необходимо провести обследование и приступить к нормализации веса.

**ИМТ более 40 кг/м<sup>2</sup>** — *ожирение III степени* (морбидное, т. е. угрожающее жизни) и крайне высокий риск развития сопутствующих заболеваний. Проблема веса настолько актуальна, что времени на размышления нет. Выражение «Промедление смерти подобно» как раз про этот ИМТ. Необходимо приложить максимальные усилия для решения проблемы!

Теперь вы знаете свой ИМТ, а кто предупрежден, тот вооружен!

## 1.2. Типы телосложения

Важно отметить, что имеет значение не только факт наличия избыточного жира, но и характер его распределения в теле. Условно, по преимущественному отложению жира, можно выделить два типа — «яблоко» (андроидный, мужской тип) и «груша» (гиноидный, женский тип). Особенности распределения жира является генетически наследуемым показателем и так же, как цвет глаз и волос, достается нам от кого-то из предков. Более очевидным «фруктом» мы становимся, когда набираем вес, а когда вес нормализуется, конституционные различия становятся менее очевидны. Свой фруктовый тип важно знать, так как есть прямая взаимосвязь между ним и возникновением типичных проблем со здоровьем. Для «яблока» типично отложение жира в области живота и ожирение внутренних органов, такая кон-



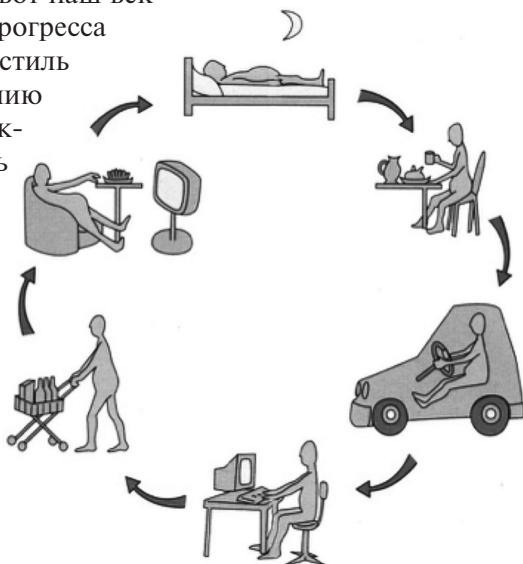
# 4. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

— Двигательная активность и оздоровительная тренировка. Принципы оздоровительной тренировки при избыточном весе. Пошаговое решение проблемы повышения двигательной активности. Выбираем фитнес. Двигательные стереотипы.

## 4.1. ГИПОДИНАМИЯ И ЕЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Разве наши прабабушки и прадедушки бегали или ходили в специальные фитнес-клубы для того, чтобы повисить двигательную активность и похудеть? Они увлекались верховой ездой, танцами, катались зимой на коньках, летом на велосипедах. Но это было для них удовольствием, развлечением. И занимались такой двигательной активностью лишь немногие. А вот наш век — век научно-технического прогресса явно и круто изменил стиль жизни, привел к снижению ежедневной физической активности человека. Теперь мы пользуемся удобной техникой, ездим на машине или другом транспорте, ведем сидячий образ жизни и недостаточно социально активны.

Двигательная система человека состоит из исполнительных органов — это мышцы; управляющей системы — это мозг; и каналов связи — это





**Гиподинамия и ее последствия**

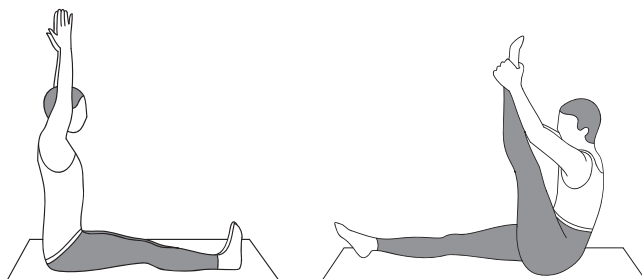
нервные каналы, передающие управляющие импульсы исполнительным органам — мышцам. Как только мы перестаем использовать в достаточной степени двигательную систему человека, состояние нашего здоровья ухудшается, на почве гиподинамии возникают различные заболевания.

В недалеком будущем с приходом роботов нам не придется выполнять и домашнюю работу. Человеку для выживания необходимо пересмотреть свою жизнь, перепрограммировать распорядок дня и свои привычки. Нужно искать пути повышения физической активности, ведь движение — это жизнь!

После ряда исследований ученые сообщили хорошие новости: вам не нужно становиться тощим или бегать на более длинные дистанции, чтобы быть здоровыми. Даже если индекс массы тела у вас выше нормы, простая прогулка может существенно снизить риск сердечных заболеваний и других проблем со здоровьем. Люди, кото-

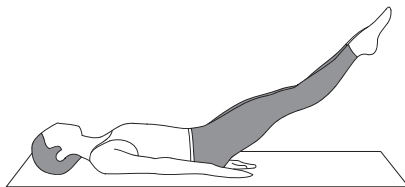
### 21. Поза компаса.

И.П. – сед с прямыми ногами, руки вверх, растянуть позвоночник. Поднять правую ногу вперед, опустить вниз – в И.П., то же другой ногой. **Только для подготовленных!** И.П. – лежа на спине. Расслабиться, дыхание нормальное. Смотреть вверх. Выпрямить и напрячь правую ногу, левая остается расслабленной. На выдохе выполнить подъем туловища с затем чуть позже поднять правую ногу вверх, захватить руками стопу или голень в зависимости от индивидуальной гибкости. Вернуться в И.П. То же с другой ноги. Повторить по 4 раза с каждой ноги.



### 22. Поза лунного серпа. Упражнение для мышц брюшного пресса и передней поверхности бедра.

И.П. – лежа на спине. Приподнять ноги над полом не выше 20–30°. Вернуться в И.П. Повторить 4–8 раз. Выполняя подъем ног в последний раз, сделать пружинные движения ногами с малой амплитудой (не более 5°).



# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3
1. А ЕСТЬ ЛИ У ВАС ПРОБЛЕМА? .....	5
1.1. Индекс массы тела .....	5
1.2. Типы телосложения .....	7
2. НА ПУТИ К СТРОЙНОСТИ .....	9
2.1. Медицинское обследование перед снижением веса .....	9
Наши герои. Знакомство .....	10
2.2. Почему люди толстеют. Факторы, влияющие на прибавку веса .....	16
2.2.1. Пищевые привычки .....	17
2.2.2. Неудовлетворенные потребности .....	21
2.2.3. Стресс .....	25
2.2.4. Наследственность .....	30
2.2.5. Гормональные нарушения .....	30
2.2.6. Прием лекарственных препаратов .....	31
2.2.7. Недостаточный сон .....	32
2.2.8. Обструктивное апноэ .....	34
2.2.9. Низкий уровень физической активности .....	34
2.3. Постановка цели .....	35
Цели наших героев .....	36
2.4. Средства достижения цели .....	39
3. ФОРМИРОВАНИЕ ОСОЗНАННЫХ НАВЫКОВ ПИТАНИЯ .....	41
3.1. Дневник питания и физической активности — лучший помощник похудения .....	41
3.2. Навыки здорового пищевого поведения .....	45
3.3. Индивидуальный план питания для снижения веса .....	52
3.3.1. Алгоритм расчета калорийности суточного рациона ...	52
Калорийность суточного рациона наших героев .....	53
3.3.2. Составление индивидуального плана питания .....	53
План питания наших героев с количеством порций .....	54



3.3.3. О группах продуктов .....	55
3.3.4. Составление дневного рациона .....	64
<b>ДНЕВНОЙ РАЦИОН НАШИХ ГЕРОЕВ Э СООТВЕТСТВИИ</b> <b>С ПЛАНОМ</b> .....	64
<b>4. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА</b> .....	69
<b>4.1. Гиподинамия и ее последствия</b> .....	69
<b>4.2. Отличие двигательной активности от оздоровительной</b> <b>тренировки</b> .....	73
<b>4.3. Польза и риск оздоровительных тренировок</b> .....	78
<b>4.4. Выбираем фитнес. Экскурсия в мир «движения»</b> .....	86
<b>4.5. Двигательные стереотипы. Почему мы такие разные</b> .....	97
<b>ПЕРСОНАЛЬНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ</b> .....	104
<b>5. КОНТРОЛЬ РАЗУМА НАД ТЕЛОМ</b> .....	108
<b>5.1. Стресс и лишний вес</b> .....	108
<b>5.2. Пути улучшения эмоционального и физического состояния</b> ...	110
5.2.1. Техника эмоционального освобождения .....	110
5.2.2. Упражнения для релаксации и снятия эмоционального и мышечного напряжения .....	113
5.2.3. Техника прогрессивной мышечной релаксации .....	115
5.2.4. Психогимнастика .....	117
5.2.5. Йога. Можно ли похудеть, занимаясь йогой .....	120
<b>ПЕРСОНАЛЬНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ</b> .....	140
<b>6. КАРДИОТРЕНИРОВКА</b> .....	142
<b>6.1. Оценка состояния здоровья</b> .....	142
<b>6.2. Пульсовые режимы оздоровительных тренировок</b> .....	143
<b>6.3. Самооценка переносимости тренировочных нагрузок</b> .....	147
<b>6.4. Выбор программ для развития кардиореспираторной</b> <b>подготовленности и принципы тренировки</b> .....	149
<b>6.5. Универсальная программа кардиотренировок для людей</b> <b>с лишним весом</b> .....	151
<b>6.6. Фитнес-программы и руководство к их применению</b> .....	156
6.6.1. Оздоровительная дозированная ходьба .....	156

6.6.2. Ходьба сидя на стуле и со стулом	158
6.6.3. Ходьба по лестнице	165
6.6.4. Скандинавская ходьба	167
6.6.5. Методика тренировки для любителей езды на велосипеде	170
6.6.6. Плавание — прекрасное средство кардиотренировки	177
6.6.7. Поездка на самокате — идеальное физическое упражнение для похудения и оздоровления	178
6.6.8. Лыжные гонки и прогулки	180
6.6.9. Кардиотренировка на тренажерах	181
Персональные консультации	185
<b>7. СИЛОВОЙ ТРЕНИНГ</b>	187
7.1. Нужен ли силовой тренинг для похудения	187
7.2. Силовые тренды в фитнесе. Что выбираем	188
7.3. Что же такое сила и какой она бывает	191
7.4. Концепция оздоровительной силовой тренировки	193
7.5. Мышечная тренировка и техника движений	194
7.6. Осложнения при занятиях силовой тренировкой	195
7.7. Программа с футболом	196
7.8. Функциональный тренинг	203
7.8.1. Мини-программа функционального тренинга	204
7.8.2. Программа функционального тренинга с малым оборудованием	209
7.9. Круговая тренировка	222
7.10. Форте-фит тренировка	232
7.11. Упражнения с эспандером	239
Персональные консультации	247
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ. МОЙ ДНЕВНИК</b>	250
Контролируем каждую неделю	252
Контролируем 1 раз в 3 месяца	255
Тест «Стереотипы вашего режима питания»	256
Голландский опросник пищевого поведения	259

---

Мои двигательные стереотипы .....	264
Постановка цели .....	266
Дневник питания и физической активности (первая неделя) ....	268
Самоанализ после первой недели ведения дневника .....	276
Мой сценарий поведения в сложной ситуации .....	279
Индивидуальный план питания для снижения веса .....	281
Что такое порция и как ее считать .....	284
Дневник питания и физической активности со второй недели ...	286
График снижения веса .....	306
<b>СЛОВАРЬ</b> (наиболее часто встречающиеся термины) .....	308
Список литературы .....	314