

Содержание

• Привет!	6	• Идеи завтраков, выходящих за рамки обыденного	36
• Холистический подход	7	• Зачем говорить о своей диете?.....	38
• Почему три месяца?	8	• Какие виды спорта вам подходят?.....	39
• Как пользоваться этой мотивационной книгой?	9	• Позитивная софрология	41
• Без чего мне не обойтись: КУХНЯ.....	10	• Свидетельство Серены	42
• Без чего мне не обойтись: СПОРТ.....	11		
• Без чего мне не обойтись: МОТИВАЦИЯ 12			
• Без чего мне не обойтись.....	13		
• Готовы? На старт, внимание, марш!	14		
• Мои мотивации.....	15		
• 12 недель = 12 заданий.....	16		
• Словарик для тех, кто хочет восстановить свою фигуру.....	17		

Месяц старта

НЕДЕЛЯ 1

• ЗАДАНИЕ недели	22
• Список дел на неделю	23
• Интересный рецепт недели: рис с креветками и кабачками	24
• Инспекция кухни + список покупок	25
• Какую конкретно диету мне выбрать? ..	26
• Фотографии: зачем?	27
• Как потихоньку (снова) начать заниматься спортом	28
• Почему я ем?.....	29
• Свидетельство Заз.....	30

НЕДЕЛЯ 2

• ЗАДАНИЕ недели	32
• Список дел на неделю	33
• Интересный рецепт недели: кускус с пикшей	34
• Как покупать продукты	35

НЕДЕЛЯ 3

• ЗАДАНИЕ недели.....	44
• Список дел на неделю	45
• Интересный рецепт недели: филе лосося с картофелем	46
• Пять советов, как визуализировать происходящие изменения (а значит, еще сильнее себя мотивировать!)	47
• Семь простых в приготовлении блюд ..	48
• Поощрения.....	49
• Домашняя физкультура: упражнения для брюшного пресса.....	50
• Свидетельство Дельфины	51

НЕДЕЛЯ 4

• ЗАДАНИЕ недели.....	53
• Список дел на неделю	54
• Интересный рецепт недели: кабачковый флан	55
• Заставляйте себя пить воду (чтобы это вошло в привычку)	56
• Приступ голода.....	57
• Идеи поощрений, которые вам понравятся.....	58
• Ходьба: как делать максимум шагов каждый день	59
• Свидетельство Анжелы.....	60

ВРЕМЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

• Календарь ПИТАНИЯ	62
• Календарь ТРЕНИРОВОК.....	64
• Итоги первого месяца	65
• Мои заметки о первом месяце	67

Месяц привыкания

НЕДЕЛЯ 1

- ЗАДАНИЕ недели 71
- Список дел на неделю 72
- Сезонность фруктов и овощей 73
- Спать — это не для слабаков! 75
- Лайт или не лайт? Вот в чем вопрос! .. 76
- Весы: друг или враг?..... 77
- Кардиотренировки..... 78
- Свидетельство Карин 79

НЕДЕЛЯ 2

- ЗАДАНИЕ недели 81
- Список дел на неделю 82
- Интересный рецепт недели:
азиатский бульон с креветками 83
- Десять заповедей для достижения
цели 84
- Питание в обеденный перерыв..... 85
- Секреты успешной диеты 86
- Тренировки на дому без всякого
снаряжения 87
- Свидетельство Селин 88

НЕДЕЛЯ 3

- ЗАДАНИЕ недели 90
- Список дел на неделю 91
- Идеи блюд недели: десерты..... 92
- Эффект йо-йо 93
- Ужин перед телевизором 94
- Ничего ПРОПАДОМ НЕ ПРОПАДАЕТ! 95
- О пользе йоги 96
- Свидетельство Эмили 97

НЕДЕЛЯ 4

- ЗАДАНИЕ недели 99
- Список дел на неделю 100
- Интересный рецепт недели:
сладко-соленый салат 101
- Экономия калорий: почему это
не очень хорошая идея? 102
- Вечеринка у друзей:
как с этим быть?..... 103

- Превратности диеты (юмор)..... 104
- Бег 105
- Свидетельство Натали 106

ВРЕМЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

- Календарь ПИТАНИЯ 108
- Календарь ТРЕНИРОВОК..... 110
- Итоги второго месяца..... 111
- Мои заметки о втором месяце..... 113

Месяц закрепления

НЕДЕЛЯ 1

- ЗАДАНИЕ недели 117
- Список дел на неделю 118
- Интересный рецепт недели:
идеи сэндвичей для ссобойки
в обеденный перерыв! 119
- Примеры для подражания 120
- Что мне есть в ресторане? 121
- Упали духом? Несколько советов,
которые помогут приободриться 122
- Плавание: окунитесь в большую
ванну! 123
- Свидетельство Амели 125

НЕДЕЛЯ 2

- ЗАДАНИЕ недели 127
- Список дел на неделю 128
- Интересный рецепт недели: рубленая
говядина с рисом и овощами 129
- Немного посмеемся: ваше преобразование
имеет свои недостатки..... 130
- Скоро в отпуск: как вам быть?..... 131
- Детские забавы, которые заставят вас
двигаться!..... 132
- Пять способов порадовать себя 133
- Свидетельство Летиции 134

НЕДЕЛЯ 3

- ЗАДАНИЕ недели 136
- Список дел на неделю 137
- Интересный рецепт недели:
простая запеканка..... 138

- Советы, как избавиться от целлюлита 139
- Караул, я веду детей в фастфуд! 140
- Я сорвалась! Убедительные причины
взять себя в руки.....141
- ВИИТ..... 142
- Свидетельство Сандрин 143

НЕДЕЛЯ 4

- ЗАДАНИЕ недели 145
- Список дел на неделю 146
- Интересный рецепт недели:
морковный суп.....147

- Стабилизация 148
- Детокс 149
- Фитбол 150
- Свидетельство...151

ВРЕМЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

- Календарь ПИТАНИЯ 153
- Календарь ТРЕНИРОВОК..... 155
- Итоги третьего месяца..... 156
- Итоги трех месяцев..... 158
- Выражение благодарности..... 159

Привет!

Однажды на прогулке дети меня обогнали. И я вдруг поняла, что не могу их догнать, не задыхаясь при этом как бык-астматик, только что пробежавший марафонскую дистанцию (предоставляю вам самим вообразить эту сцену!).

Вернувшись домой, я рассмотрела себя в зеркале — без одежды, зато со всей объективностью: так, я толстела. Как щенок лабрадора, который растёт и, не осознавая этого, продолжает запрыгивать на руки своему хозяину, я, почти не замечая, набирала килограммы и увеличивала формы.

Конечно же, я видела, что брюки мне нужны на три размера больше, но в магазинах продолжала тянуться к вещам 38-го размера, приговаривая, что производители, мол, совершенно разучились кроить одежду. Я себя обманывала.

Честно говоря, я вообще перестала ходить по магазинам, потому что все равно не могла выйти из примерочной «в этом красивом комбинезоне, который мне так понравился». В бассейн я тоже перестала ходить. И у меня вошло в привычку после каждой покупки методично срывать с вещей этикетки.

Наконец, правда и то, что мне приходилось носить только платья, потому что брюки или давили живот, или попросту сползали, закручиваясь вокруг бедер.

С одной стороны, я пыталась не признаваться самой себе, что толстею, а с другой — уговаривала себя, что вот уж в понедельник начну худеть. Поскольку решение приходило в воскресенье, то я пользовалась «последним» днем, чтобы пополнить жировой запас.

В понедельник я твердо держала марку и уже чувствовала, как тают мои жировые запасы... пока не наступало время полдника, когда голод становился непереносимым, и я уступала зову шоколада. Ладно, в следующий понедельник — обещаю, клянусь, всенепременно! — возьму себя в руки и тогда уж точно начну по-настоящему.

Гм, гм... А потом как раз и случился этот казус: дети бежали быстрее меня, и я не могла за ни-

ми угнаться. И наконец я решила внимательнее присмотреться к своей жизни и к своему телу, проанализировала причины увеличения веса, перебрала свои мотивы. Затем добавила причины, по которым должна взять себя в руки, приправила все это целями, которых хочу достичь, и источниками мотивации.

В результате получилась целая программа: переход к сбалансированному питанию, спорт, ритуалы, разговоры только о себе любимой, чтобы получать моральную поддержку со стороны окружающих. Я взвешивалась, снимала с себя мерки, все записывала, говорила, потела... первые килограммы ушли сами собой, практически без усилий, словно улетучились. С ними ушли вредные привычки, и мое тело благодарило меня.

За три месяца я сбросила 12 килограммов и одновременно приобрела мотивацию, уверенность в себе и радость жизни.

Я открыла для себя новое тело, созданное мной самой, своими силами. Смогла оглянуться назад и оценить пройденный путь, чтобы гордо смотреть вперед и идти к дальнейшему преображению с высоко поднятой головой: укреплять свое новое тело, совершенствовать и оттачивать его.

Эти три месяца оказались решающими, они стали двигателем моей боевой машины, которая позволила мне научиться снова любить свое тело и гордиться собой.

Три месяца — именно такой срок необходим для того, чтобы лучше себя узнать, привыкнуть к новому образу питания, закрепить новые спортивные привычки.

А если бы эти месяцы вы провели вместе с кем-то? Вам ведь нужно, чтобы кто-то вас подтолкнул, помог сдвинуться с места? Это вы найдете на страницах книги, она поможет вам.

Ну что, готовы к испытанию?

Холлистический подход

Не существует никаких чудодейственных диет, не существует никаких секретов, которые позволят запустить фигуру мечты. Чудо можете сотворить только ВЫ сами. Ваш ум, ваша воля, ваше мужество, ваша решимость. Вы, и только вы, способны свернуть горы. Вы, и только вы, знаете себя, а благодаря этой книге узнаете еще лучше.

Мужество, мотивация, желание — вот основные факторы, с помощью которых мы вместе будем двигаться вперед в течение трех месяцев. По окончании квартала у вас вряд ли будет фигура Кейт Мосс (и слава богу!), но вы заложите основы, которые в дальнейшем позволят вам совершенствовать свое тело так, как вы хотите. И одновременно достаточно поработаете над своими психологическими установками, чтобы принять ту красоту, которую будете видеть перед собой в зеркале (отныне и во веки веков).

Возможно, у вас слишком пышные формы, жировые складки, которые кажутся вам отвратительными, лишние килограммы, которые портят жизнь, но вы в этом не одиноки!

В жизни женщины с нормальным обменом веществ (то есть такой, которая не толстеет, если просто смотрит на шоколад, и не остается худой, если обжирается с утра до ночи) всегда имеют место колебания веса. К тому же мы никогда не бываем довольны своим отражением в зеркале (как и своими волосами).

Поэтому только тогда, когда вы не просто довольствуетесь тем, что есть, а сами моделируете тело своей мечты, вам будет легче научиться его любить и принимать.

Представьте предмет, который вы создаете сами: тратите на него время, подыскиваете

самые благородные материалы, ощупываете его пальцами, размышляете и потеете над ним, анализируете. Порой вы на него злитесь и спрашиваете себя: «Ради чего?» Но вот настает день, когда вы заканчиваете свое творение.

Оно все еще очень несовершенно... но вы создавали его с душой и не можете его не любить.

Так вот, с вашим телом то же самое! Вы решили создать его в соответствии со своим мысленным идеалом, осознали объем работы, с заботой отнеслись к «сырому материалу», с которым пришлось работать (лучше узнавая саму себя и заботясь о себе), и вы не можете не гордиться полученными результатами.

Есть ли у вас желание изменить привычки питания и свою повседневную жизнь, чтобы наконец уверенно чувствовать себя в кроссовках? Ответ наверняка «да». Вы можете этого достичь? Ответ — огромное «ДА». Мужество, упорство, мотивация — все это дремлет в вас, а данная книга снабдит ключами для достижения великих и прекрасных целей.

Я не стану желать вам удачи на эти три ближайших месяца, потому что вы не нуждаетесь в этом. Сами увидите, вы полюбите... обязательно полюбите СЕБЯ!

Почему три месяца?

Возможно, вы думаете, что вам не хватит трех месяцев, если нужно сбросить больше 15 кг. Вы правы. Об этом нам говорят, повторяют на протяжении многих лет: если сбрасывать вес слишком быстро, то существует вероятность, что он вернется, стоит только сделать шаг в сторону. Это значит, что мы не оставляем себе никакого пространства для маневра и акцентируемся на тех лишениях, которым предстоит себя подвергнуть, и, следовательно, чувство неудовлетворенности (фрустрация) нам почти гарантировано. Так вот, цель данного руководства не в том, чтобы помочь вам сбросить 40 кг за три месяца, мы далеки от этой нелепой идеи.

Тогда почему три месяца?

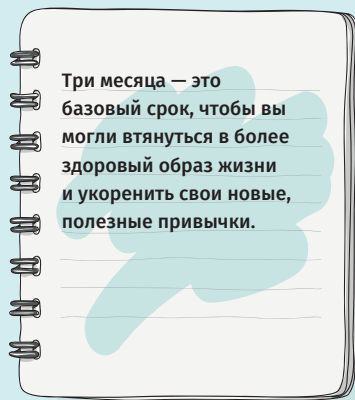
Три месяца — это квартал (потрясающая логика!). Но также три месяца соответствуют сезону, времени года — воспринимайте данный период именно под таким углом. Осенью листья опадают с ветвей, чтобы сделать дерево более сильным, а это руководство станет осенью для вашего тела, возможностью сбросить с себя все ненужные уже листья. Хотя, возможно, вам понравится считать этот период весной и дать возможность вашему телу расцвести после того, как вы слишком долго его обесценивали. Прекрасная метафора, не так ли?

Но прежде всего это время, необходимое для того, чтобы избавиться от вредных привычек (а сначала понять, что они вредные). Вот увидите, через три месяца вы будете отчетливо сознавать, что приятная тяжесть в желудке по окончании трапезы — это не так уж и хорошо!

Три месяца — это еще и достаточный срок, чтобы увидеть в зеркале произо-

шедшую трансформацию и оценить ее. Три месяца — это не так уж много, поэтому ставить перед собой такие краткосрочные цели очень полезно с психологической точки зрения.

Наконец, мы надеемся, что за три месяца вы сумеете (если этого еще не произошло) добиться самого главного: повысить самооценку.



Как пользоваться Этой мотивационной книгой?

Эта мотивационная книга разделена на месяцы и недели, чтобы дать вам временные ориентиры. Тем не менее читать тексты в ней можно не по порядку.

Открыв книгу, первым делом просмотрите содержание: некоторые из поднимаемых тем могут вас сразу заинтересовать и помочь с самого начала, другие могут вообще не пригодиться.

Содержание каждой недели специально построено с соблюдением достаточно жесткой структуры:

- **вдохновляющая цитата;**
- **задание на неделю**, которое может быть выполнено без особых затруднений, чтобы затем закрепить в арсенале ваших привычек;
- **небольшой совет**, полезный для повседневной жизни;
- **список дел на неделю**, которые вы будете выполнять согласно своему расписанию;
- **рецепт вкусного и полезного блюда**, чтобы внести разнообразие в ваш рацион;
- **мотивационный совет**, потому что мы всегда в этом нуждаемся;
- **спортивная страничка**, откуда вы можете почерпнуть полезные идеи;
- **рекомендации в отношении здорового питания**, чтобы помочь вам вырваться из привычной рутины;
- **свидетельства тех, кто уже прошел этот путь.**

На страницах руководства вы найдете также советы и на другие темы.

Истинная цель этой мотивационной книги в том, чтобы помогать вам, служить под-

держкой, заставить вас улыбнуться и избавиться от чувства вины. У каждого человека бывают успехи и неудачи, жизнь полнится планами и делами, моментами радости и моментами, когда не все идет гладко. Никакой совет не следует воспринимать как догму, как распоряжение, требующее буквального исполнения.

Все это приправлено толикой доброжелательности и реальными советами от женщин, которым удалось преобразить свое тело так, как им того хотелось. Сверху все присыпано улыбками и идеями, не дающими заскучать.

Используйте эту книгу как дневник или как бортовой журнал. Перенимайте идеи, которые вам нравятся, подвергайте сомнению то, что васстораживает, игнорируйте те продукты и блюда, которые вам отвратительны (однако помните о том, что всегда сначала нужно попробовать), добавляйте то, что считаете необходимым. Подчеркивайте, зачеркивайте, добавляйте смайлики в хорошие недели, пишите заметки, когда это кажется важным.

Это руководство — ваше, как и тело ВАШЕ.

Двигайтесь в собственном ритме. Важно лишь хорошее самочувствие, а еще важнее здоровье.

Если требуется больше времени — не топнитесь, не бегите впереди паровоза, имейте терпение (как пел Азнавур, «я расскажу вам о временах, о которых не могут знать те, кто моложе двадцати лет»).

Без чего мне не обойтись: КУХНЯ

Здесь я отмечу некоторые вещи, которые кажутся мне важными в данном разделе. Разумеется, вам предстоит создать собственный список того, что необходимо, с течением недель у вас выработаются автоматизм и привычка в составлении списка покупок. Подробный разговор об этом вы найдете на странице 25!

КУХОННЫЕ ВЕСЫ: в зависимости от метода балансировки питания, который вы для себя выберете (см. с. 26), возможно, на первых порах вам будет важно взвешивать используемые продукты. Даже если вы решили обойтись без каких-либо конкретных диет, связанных со взвешиванием продуктов, знать, сколько еды вы кладете в тарелку, может быть полезно с точки зрения учета общего количества потребляемой пищи. Например, взвесьте порцию макарон, которую обычно съедаете, и попробуйте понемногу ее уменьшать.

ДНЕВНИК/ЗАПИСНАЯ КНИЖКА (БУМАЖНЫЙ ИЛИ ЭЛЕКТРОННЫЙ ВАРИАНТ): бывает полезно записывать, что конкретно вы съедаете, чтобы лучше узнать, например, какие продукты насыщают вас быстрее других. А также записывать, какие причины побудили вас оступиться и все-таки съесть эту шоколадку (или целый пакет печенья!).

ПРЯНОСТИ: мята, базилик, корица, паприка, прованские травы — все это поможет придать вкус вашим блюдам. И без каких-либо калорий!

КРАСИВАЯ ПОСУДА: удовольствие от еды мы получаем также и глазами! Чрезвычайно важно, чтобы удовольствие от еды не

сводилось только к тому, чтобы съесть побольше!

ЗАМОРОЖЕННЫЕ ОВОЩИ: поскольку замороженные продукты не теряют витаминов, при необходимости они могут заменить свежие овощи!

СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ: тут комментарии излишни, не правда ли?!

НАТУРАЛЬНЫЕ ЙОГУРТЫ (0%): они помогут вам, если захочется сладкого!

СУХАРИ: они помогут избежать риска проглотить целый багет!

МИНДАЛЬ, ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ ИЛИ ИЗЮМ: это все калорийное, никто не спорит, но и очень полезное для организма, к тому же лучше насыщает в сравнении с различными сладкими лакомствами и очень хорошо сочетается с йогуртами!

УГЛЕВОДНЫЕ ПРОДУКТЫ: рис, макароны, киноа, пшеница (предпочтительно цельнозерновая). Без этого не обойтись!

ЧАЙ (ОСОБЕННО ТРАВЯНОЙ): для тех, кто не может пить воду целый день, чай является хорошей альтернативой, тем более что существует множество разновидностей чаев для детокса!

Без тела мне не обойтись: СПОРТ

Все будет зависеть от вашего исходного физического состояния и ваших спортивных возможностей. Я составила свой список необходимых вещей, но очевидно, что, если вы решите заниматься боксом, вам придется добавить к этому списку перчатки (и капу для защиты зубов!).

ХОРОШАЯ ПАРА КРОССОВОК: чтобы ходить, бегать, заниматься кардиоупражнениями. Не экономьте на качестве, кроссовки должны хорошо подходить вашим ногам!

СПОРТИВНЫЙ БЮСТГАЛТЕР: чтобы грудь не мешала при занятиях спортом... и не болела!

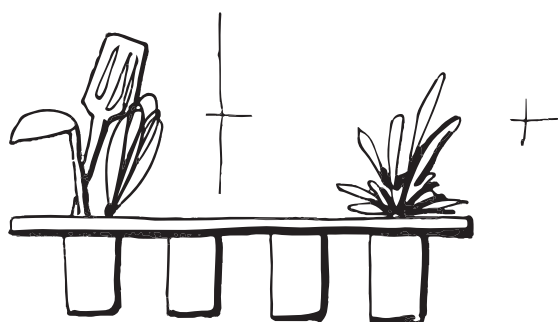
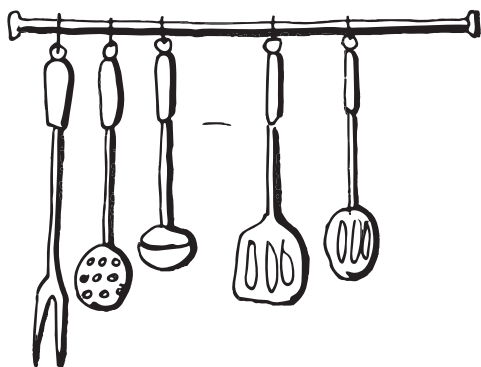
ШАГОМЕР: умные часы, шагомер или просто программа на смартфоне — не столь важно, что выбрать! Важно видеть, сколько шагов вы сделали за день, чтобы в дальнейшем вы смогли сделать больше!

ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОВРИК: на нем приятнее заниматься, чем на холодном полу, и он будет вам нужен постоянно!

НАУШНИКИ ИЛИ ШЛЕМ С НАУШНИКАМИ: чтобы иметь возможность слушать музыку, когда вы ходите или бегаєте.

СКАКАЛКА: стоит недорого, а если у вас не хватает времени на кардиоупражнения, скакалка может их заменить!

БУТЫЛКА С ВОДОЙ: очень важно не допускать обезвоживания!



Без чего мне не обойтись: МОТИВАЦИЯ

Дело в том, что мотивация является ключевым словом во всем этом нашем приключении! Читая данную мотивационную книгу, вы будете получать все новые и новые рекомендации, как поддерживать и укреплять в себе мотивацию. Но кое-что вам нужно иметь уже с самого начала:

ЭТО РУКОВОДСТВО: ну, тут все в порядке — оно перед вашими глазами!

ФОТОГРАФИИ: мы об этом еще поговорим, но фотографии очень важны, так что не убегайте от объектива и снимайтесь во всех ракурсах и во всех нарядах начиная с сегодняшнего дня!

ОРИЕНТИРЫ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ СУДИТЬ О ВАШИХ УСИЛИЯХ И ДОСТИГНУТОМ ПРОГРЕССЕ: вы можете использовать таблицы из этой книги (в конце каждого месяца), но вдобавок будет полезно найти какой-то наглядный способ, чтобы иметь возможность судить о том, какой путь пройден и что еще нужно сделать. Некоторые идеи можно найти на странице 47.

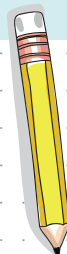
ВЕСЫ: они нужны для самоконтроля, и желательно постоянно пользоваться одними и теми же весами (разные приборы могут показывать разный вес, а это может привести к недоразумению — в ту или иную сторону!). Отдавайте предпочтение электронным весам, которые надежнее и точнее механических.

САНТИМЕТР: совершенно необходимо регулярно снимать с себя мерки, это станет одним из пунктов дополнительной мотивации, если взвешивание будет приносить только разочарование!

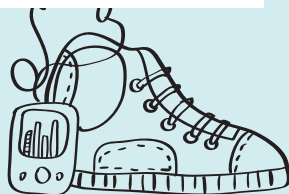
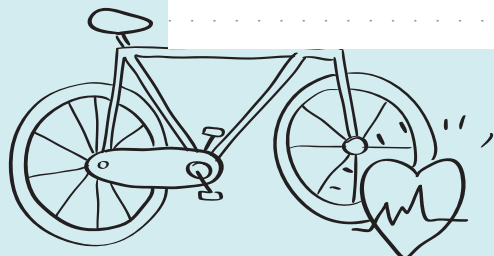


Без тела мне
не обойтись

(заполнять по мере необходимости!)



Эта мотивационная книга!



Готовы? На старт, внимание, марш!

Иногда бывает так, что желание как бы есть, но мотивации не хватает. Усталость, сложная ситуация в личной или профессиональной жизни... Когда нет надежного фундамента, намного сложнее построить нечто достаточно солидное и долговечное.

Хуже того, в таких обстоятельствах очень легко поддаться унынию и, терпя одно поражение за другим, сказать себе: «Я все перепробовала — ничего не работает». Итогом становятся снижение самооценки и потеря уверенности в себе.

Вы готовы?

Ответьте на вопросы этой маленькой анкеты:

Есть ли у меня желание изменить
к лучшему фигуру, свое тело?

*

Я делаю это для СЕБЯ?

*

Чувствую ли я возбуждение от мысли,
что займусь этим?

*

Есть ли у меня желание обеспечить себя
всем необходимым для успеха?

*

Поддержат ли меня мои близкие?

*

Готова ли я сделать все, чтобы гордиться собой?

*

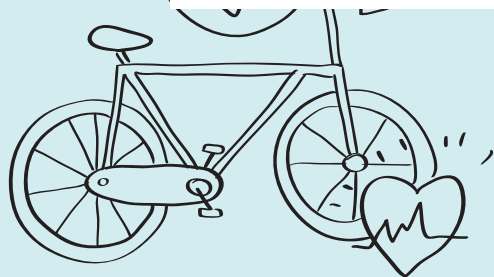
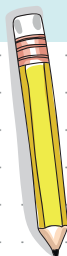
Если вы ответили ДА на большинство из этих вопросов,
значит, вы готовы... а значит, поехали!

Мои мотивации

Отметьте пункты этого списка галочками и выполняйте их (а также пересматривайте по мере необходимости, если вдруг появится опасность сесть с дистанции!)



- Я хочу чувствовать себя лучше в своем теле.
- Я хочу снова надеть тот особый наряд (который надевала на свадьбу, на годовщину...).
- Я хочу заняться спортом, чтобы чувствовать себя лучше.
- Я хочу доказать себе, что могу это сделать.
- Я хочу избавиться от одышки.
- Я хочу носить то, что мне нравится.
- Я не хочу, чтобы у меня болела спина.
- Я хочу укрепить здоровье.
- Я хочу участвовать в спортивных соревнованиях.
- Я хочу вернуть фигуру, которую имела до беременности.



12 недель = 12 заданий

В этой книге каждую неделю вы будете находить новое задание как дополнение к уже достигнутым целям. Воспринимайте эти задания как испытания – так будет интереснее, и это даст вам дополнительную мотивацию!

1

Заниматься спортом не менее 10 минут в день
(см. упражнение «Планка» на с. 50).

2

Проходить за день не менее 8000 шагов.

3

Медленно пережевывать пищу
и чувствовать то, что ешь.

4

Класть на стол столовые приборы
после каждого съеденного куска.

5

Не перекусывать между
основными приемами пищи.

6

Спать ночью не менее 7 часов
(в идеале 8 часов).

7

Заранее готовить меню на неделю.

8

Взвешиваться только раз в неделю
(да, это трудно!)

9

Плотно завтракать.

10

Перед завтраком пить теплую воду
с лимонным соком.

11

Попробовать новые виды спорта.

12

Делать что-нибудь, чтобы чувствовать
себя красивой.

Словарик для тех, кто хочет восстановить свою фигуру

Я предлагаю вам словарь, потому что и на страницах этой книги, и в журналах, и в блогах, которые, возможно, вы прочитаете в ближайшие месяцы, будут встречаться различные непонятные термины.

СУТОЧНАЯ НОРМА КАЛОРИЙ — это минимальное количество энергии, нужное нашему организму, чтобы быть в форме.

РСН — рекомендуемые суточные нормы потребления различных веществ.

ИМТ — индекс массы тела, который вычисляется как отношение массы человека к его росту в квадрате. По этому индексу можно судить о том, насколько вес оптимален для здоровья.

КАЛОРИИ — это запасы энергии, которые наш организм получает из еды. Мы тратим калории на протяжении всего дня (и даже ночи). Чтобы сохранить пищевой баланс, следует потреблять столько калорий, сколько необходимо нашему организму — ни больше, ни меньше. Но, внимание, это не так просто... потому что не все калории равноценны!

БЕЛКИ, ЖИРЫ, УГЛЕВОДЫ — питательные вещества, содержащиеся в некоторых продуктах питания и нужные нашему организму для нормальной работы.

- Белки необходимы, потому что сам организм их не производит. Белки делятся на 3 подсемейства: протеины, аминокислоты и пептиды. Ради простоты в дальнейшем будем считать протеины и белки синонимами. Белки могут иметь как животное происхождение (мясо, рыба, яйца, морепродукты), так и растительное (злаки, овощи, сухофрукты).
- Жиры состоят из жирных кислот. Существуют насыщенные, мононенасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты. Первых следует избегать насколько возможно, а ненасыщенным отдавать предпочтение. Жиры содержатся в продуктах животного происхождения, таких как сливочное масло и колбасы (богаты насыщенными жирными кислотами), а также в продуктах растительного происхождения, таких как растительные масла и некоторые су-

Поплезно знать: сбалансированное питание предполагает, что наш суточный рацион должен состоять на 10-27 % из белков, на 35-40 % из жиров и на 50-60 % из углеводов.

хофрукты. Последние предпочтительнее для потребления суточной нормы жиров.

- Углеводы, в отличие от жиров и белков, могут вырабатываться нашим организмом из других питательных веществ. Следует отдавать предпочтение углеводам с низким гликемическим индексом, а такие содержатся преимущественно во фруктах (фруктоза), но даже их следует потреблять в разумных пределах.

Хотя «содержимое» наших продуктов является очень интересным вопросом, нет необходимости проводить полный анализ всего, что вы съедаете, чтобы обеспечить сбалансированное питание. Еще раз повторю, что каждый человек движется в своем ритме.

НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС — это вес, которого нужно достичь, чтобы чувствовать себя хорошо, и он не связан напрямую с ИМТ. Короче говоря, это вес, достигнув которого вы сможете сказать: «Вау, что это за красotka в зеркале? Да это же Я!!!»



Суточная потребность человека составляет примерно 2000 ккал. Разумеется, эта цифра варьируется в зависимости от телосложения и уровня физической активности.