

УДК 613.99
ББК 51.204.0
3-86

В коллаже на обложке использованы фотографии:
Kisialiou Yury, kurhan, eAlisa, Sanit Fuangnakhon, Rustle,
S_Photo, irasophiass / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Зорина, Инна Владимировна.
3-86 Гормональные ловушки после 40. Как их избежать
и сохранить здоровое тело / Инна Зорина. — Москва :
Эксмо, 2020. — 256 с. : ил. — (Академия женского здо-
ровья).

ISBN 978-5-04-104172-4

Наверное, все понимают, что между похудением в 30 лет и в 50 огромная разница. И дело тут, к сожалению, не только в привычках, выработанных годами, — будь то пищевое поведение или особенности физической активности. В этом возрасте в организме женщины начинает совершенно иначе работать гормональная система, которая влияет и на все остальные.

Инна Зорина не понаслышке знает, что значит худеть в 40 лет. Она самостоятельно прошла этот путь и стала нутрициологом, чтобы помогать другим женщинам сформировать фигуру своей мечты.

В этой книге она расскажет, как нормализовать уровни ключевых гормонов для общего здоровья и скорейшего снижения веса.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 613.99
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-04-104172-4

© Зорина И. В., текст, 2020
© Шварц Е. Д., иллюстрации, 2020
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Содержание

От автора и об авторе 9

Часть I ВЕС И ГОРМОНЫ

Глава 1. ВЕС И ГОРМОНЫ. ПОЧЕМУ ТРУДНО
ПОХУДЕТЬ ПОСЛЕ 40 ЛЕТ 17

Глава 2. КАК УСТРОЕНА ГОРМОНАЛЬНАЯ СИСТЕМА.
КТО КОМАНДУЕТ ПАРАДОМ В ВАШЕМ
ОРГАНИЗМЕ 29

Эстрогены. Почему именно от них зависит объем
вашей талии 30

Соматотропин. Дети растут, а женщины худеют! . . . 39

Инсулин. Как ожирение связано с повышенной
концентрацией инсулина 46

Кортизол. Все болезни от нервов, а лишний вес
от кортизола? 52

Тестостерон. Мужчины с животом, женщины
с усами 62

Грелин и лептин. Голод или аппетит? 68



СОДЕРЖАНИЕ

Глава 3. НЕЙРОМЕДИАТОРЫ. ЕДА КАК НАГРАДА ИЛИ ГОРМОНАЛЬНАЯ ЛОВУШКА.	80
Серотонин. Гормон радости, без которого худеть очень грустно	85
Дофамин. Еда: удовольствие или зависимость?	88
Эндорфины. Кайф не только от еды!	91
Можно ли повесить уровень эндорфинов?.	93
Глава 4. ЦИРКАДНЫЕ РИТМЫ. ПОХУДЕТЬ ВО СНЕ: ПРАВДА ИЛИ ВЫМЫСЕЛ	95
Спать, чтобы похудеть?	95
Мелатонин. Сон для снижения веса	98
Циркадные ритмы. Совы, жаворонки и голуби	105
Глава 5. ВЕС И ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА	116
Глава 6. ВИСЦЕРАЛЬНЫЙ ЖИР ПОСЛЕ СОРОКА	121
Глава 7. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ПЕРИОД МЕНОПАУЗЫ	130
Физкультура и гормоны	131
Нужны ли жиросжигатели, и как правильно их принимать	137

Часть II ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТРОЙНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ

Глава 8. СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И СНИЖЕНИЯ ВЕСА	143
«Запретная» тема худеющих: крупы, картофель и макароны.	145



СОДЕРЖАНИЕ

Какие сладости можно и нужно употреблять при похудении	150
Правильный ужин для стройности, здоровья и гормонального баланса	153
Перекус: какие продукты и в каком количестве.	158
Составляем суточный рацион без подсчета калорий	161
Для тех, кто любит точность: простые подсчеты калорийности рациона.	164
Фитохимические вещества в вашей тарелке: источник здоровья и долголетия	167
Вредные «полезные» продукты	171
Как правильно сочетать продукты, чтобы они усваивались	173
Как есть в удовольствие и перестать переедать	175
Чем «заесть» стресс: еда для спокойствия	178
Почему вес не уходит? Ошибки тех, кто сидит на диете.	181
Лайфхаки для худеющих.	183
Глава 9. В КАКИХ ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛАХ НУЖДАЕТСЯ ОРГАНИЗМ ПОСЛЕ 40–50 ЛЕТ	187
В каких витаминах и минеральных веществах нуждается организм женщины в период менопаузы?	188
Витамины для женской красоты	193
Профилактика прежде всего	195
Глава 10. КАК СЛЕДИТЬ ЗА ЗДОРОВЬЕМ ПОСЛЕ 40–50 ЛЕТ.	197
И НАПОСЛЕДОК...	203
Приложение 1. ВАРИАНТЫ СБАЛАНСИРОВАННОГО СУТОЧНОГО РАЦИОНА	206

СОДЕРЖАНИЕ

Приложение 2. 20 РЕЦЕПТОВ БЛЮД ДЛЯ УЖИНА, СПОСОБСТВУЮЩИХ ПРАВИЛЬНОЙ ВЫРАБОТКЕ «ГОРМОНОВ МОЛОДОСТИ»	214
20 РЕЦЕПТОВ ПОЛЕЗНЫХ СЛАДОСТЕЙ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ВЫРАБОТКЕ «ГОРМОНОВ РАДОСТИ».	232
Приложение 3. ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС УГЛЕВОДНЫХ ПРОДУКТОВ.	249
Предметный указатель	253

От автора и об авторе

Здравствуйте, дорогая читательница!

Думаю, вы согласитесь со мной: любая женщина хочет быть красивой. Красота — это не только макияж и маникюр. Красота — это в первую очередь гармоничное, стройное тело, легкость движений, блеск в глазах, бодрость и энергия. Вот только с возрастом все трудней становится это сохранить...

Если с лицом еще можно что-то сделать — кремы, масочки, косметика, — то недостатки фигуры замаскировать не так-то просто. Лишний вес — его не спрячешь под слоем декоративных средств.

Снижение веса с возрастом становится не просто задачей — проблемой. Любая женщина знает, что похудеть в 30 лет и в 50 — это две большие разницы. К сожалению, чем старше мы становимся, тем сложнее сбросить лишние килограммы. Почему так?

Проблема в том, что с возрастом в организме происходят определенные перемены. Меняется



гормональный фон, снижается скорость обменных процессов, перестраивается работа всех систем организма.

Так уж сложилось, что люди, желающие избавиться от избыточного веса, действуют по старой отжившей схеме — меньше есть. На первый взгляд вроде бы все правильно — чаще всего лишний вес от лишней еды. Но почему-то в большинстве случаев прием «меньше есть» не работает. Даже если сократить количество пищи до минимума. Даже если подключить максимум физической нагрузки. Даже если начать литрами пить воду.

Почему же организм сопротивляется и вес не уходит? Что мы делаем не так?

В этой книге мы попробуем разобраться, что происходит внутри нашего организма. Постараемся понять причины появления лишнего веса и многочисленных неудач в попытках от него избавиться.

С полной уверенностью заявляю: чтобы похудеть и стать стройной, не нужны огромная сила воли и эксперименты над своим организмом в виде диет и голодовок.

.....
Нужны знания и понимание, что и как
внутри нас работает, в чем нуждается
наш организм и чего он не любит.
.....



В течение двадцати лет я, как и многие женщины, пыталась правдами и неправдами избавиться от ненужных килограммов, которые «прилипли» ко мне после первых родов, когда мне было 19 лет.

Что я только не перепробовала: сидела по два-три дня на воде, неделями ела гречку с кефиром, ходила на шейпинг и качала по вечерам пресс, утягивалась в резиновый пояс для похудения и даже вставляла в ухо клипсу. Ничего не помогало. Вес уходил очень медленно, а возвращался мгновенно, как только заканчивались диеты и я возвращалась к своему обычному питанию.

Когда мне исполнилось 37 лет я махнула на все это дело рукой — ну 75 кг, ну и что... Вот одноклассница моя бывшая весит 96 кг и не «парится»: ест что хочет и не мучает себя. Так, наверное, было бы и со мной, я считала нормальным, что с годами прибавляется не только мудрость, но и жирок.

Но жизнь распорядилась по-другому. Мне поставили диагноз, который привел меня к выбору: или жить на таблетках, или что-то менять в рационе и образе жизни. Я выбрала второе.

Изучила очень много литературы, из которой поняла: к заболеваниям и лишнему весу меня привело неправильное питание. Я поменяла пищевые привычки, отношение к своему организму и получила результат, о котором раньше даже не могла мечтать.

Мой вес вернулся к тем цифрам, которые были в молодости, до замужества.

Причем на этот раз мне не пришлось голодать и издеваться над собой. Полностью восстановилось здоровье. Меня не узнавали друзья, а подруги, мечтающие похудеть, расспрашивали, как это у меня получилось.

Я делилась, рассказывала, помогала. Очень радовалась, что и у других получается. Все это меня настолько воодушевило, увлекло, что я решила кардинально изменить свою жизнь. Прошла обучение и получила новую специальность. Вот уже более 15 лет я помогаю женщинам осуществить свою мечту — стать стройными, красивыми и энергичными.

Сейчас, когда я пишу эту книгу, мне 55 лет. Мой рост 165 см, и вот уже более 15 лет мой вес варьируется в пределах 55–57 кг. За плечами вторые роды, достаточно поздние — в 41 год. Ни вторые роды, ни менопауза не повлияли на мой вес.

Теперь я знаю, что это совсем неверные высказывания:

- после родов вес всегда прибавляется;
- после 40 лет похудеть очень трудно или невозможно;
- во время климакса вес растет;
- лишний вес — это наследственность.

И вы тоже сможете в этом убедиться, если начнете немного по-другому относиться к своему организму, к его нуждам. Если посмотрите на процесс употребления пищи немного под другим углом.

.....
Вспомним, что говорили древние мудрецы: «Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть». Как это верно!



.....
Тело человека можно сравнить с огромной фабрикой, в которой есть множество цехов, отделов, систем, оборудования. Представьте, что на фабрику поступило сырье, из которого впоследствии будут изготавливаться какие-то изделия. В одном цехе сырье сортируется, в другом обрабатывается, в третьем уже перерабатывается, в четвертом из отдельных частей собираются будущие изделия. Каждый цех занимается какой-то своей определенной деятельностью. Но их объединяет общий цикл, одна задача — изготовление продукции.

Так и в нашем организме есть много систем, органов, которые, несмотря на разные «производительные» процессы, занимаются одним делом. Их круглосуточная работа имеет главнейшую цель — поддержание нашей жизни!

Все внутри тела связано единым процессом — жизнеобеспечением. На фабрике все рабочие про-



цессы контролируют и обслуживают люди, в организме — гормоны.

Вот об этих неустанных тружениках и пойдет речь в данной книге.



ЧАСТЬ

**ВЕС
И ГОРМОНЫ**