

Содержание

Введение	3
Глава 1. Моя цель	
Я провожу анализ и определяю цель	4
Глава 2. Я перехожу к действию	
Принципы низкокалорийной диеты	7
Стабилизация	50
Глава 3. Я начинаю питаться сбалансированно	
Питаться сбалансированно, что это значит?	71
Заключение	78

Введение



Работая диетологом на протяжении четырнадцати лет, я встречала много людей, желающих сбросить лишний вес. Чаще всего, конечно, совесть у некоторых из нас пробуждается с приближением лета и сезона купальников. Но не это является основным направлением моей деятельности. И летом и зимой на людей, бывает, снисходит озарение, желание взять себя в руки и сбросить вес, научиться правильно питаться, опровергнув предрассудки типа «чтобы похудеть, нужно меньше есть», «нужно исключить из рациона крахмалосодержащие продукты» и тому подобное, а также надолго закрепить полученный результат. Поэтому я рада пригласить вас в путешествие с моим дневником стройности и предложить вам зимнюю версию похудения. Составляйте свое меню в зависимости от сезона, не беспокоясь о том, «что приготовить сегодня на ужин?». Помимо этого, данная книга научит вас правильно питаться, справляться с недостатками, прислушиваться к потребностям организма и сочетать ПРИЯТНОЕ с ПОЛЕЗНЫМ, что позволит не набирать вес заново! В ней вы найдете рецепт успеха. Добавьте ложку мотивации и вперед к своей цели!

Мой дневник – это практический инструмент, который позволит сбросить вес и не набрать его снова, не меняя при этом свой образ жизни.

ДОСТУПНЫЙ. Поможет сбросить вес независимо от вашего возраста, цели, пола и прежнего образа жизни...

ЭФФЕКТИВНЫЙ. Результат не заставит себя ждать.

УВЛЕКАЮЩИЙ. Вы привыкнете правильно питаться на долгосрочной основе.

ПРАКТИЧНЫЙ. Расскажет о маленьких хитростях, которые облегчат повседневную жизнь и избавят от предрассудков.

ДИНАМИЧНЫЙ. Вы научитесь лучше понимать потребности своего организма.

Глава 1

Моя цель

Я провожу анализ и определяю цель

Мой возраст 

Мой рост 

Мой вес 

Не воспринимайте взвешивание как обязанность или средство контроля. Отнеситесь к нему как к заметательному опыту – ведь всегда интересно знать, как изменится вес в зависимости от того, что мы делаем, как живем и что едим.

История моего лишнего веса:

Чтобы сбросить вес, не имеет значения, как долго вы поправлялись – на протяжении нескольких лет или нескольких месяцев. Потеря веса связана прежде всего с желанием! Число потребляемых ежедневно калорий, возраст, прошлый образ жизни и другие факторы являются второстепенными!

Начала ли я набирать вес недавно?

Набор веса стал результатом какого-либо события?

Например, беременность, избавление от привычки курить, смена работы, брак или совместная жизнь...

Как много диет я уже попробовала?

0 1 2 больше 2

Какие?

Вы испробовали немало разнообразных диет, но так и не добились результата? Однако похудение не такая уж невыполнимая задача, заранее обреченная на провал! Главное здесь – желание. А данная книга поможет вам в достижении этой цели!

Какова моя мотивация для похудения?

Например, улучшить состояние кожи; нравиться самой себе; носить вещи, которые хочется; не набирать вес снова; избавиться от болей в спине и ногах; забыть про одышку; остановить набор веса; научиться правильно питаться...

Ваша мотивация должна быть именно вашей: вы не должны худеть для врача!

Каков мой идеальный вес?

Тонкая, худощавая, округлая... Как оценить свою фигуру, не следуя за модой и не поддаваясь предрассудкам? В медицине существует способ, позволяющий определить идеальный рекомендованный вес, основываясь на росте. Речь идет об ИМТ, индексе массы тела. Он высчитывается следующим образом:

$$\text{ИМТ} = m(\text{кг})/h(\text{м})^2$$

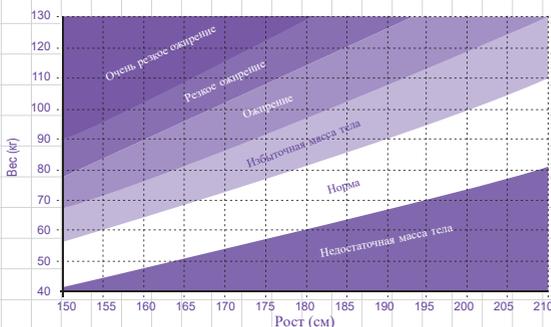
Пример. Если ваш рост составляет 1,65 м, а вес – 63 кг, ИМТ равен $63/(1,65 \times 1,65) = 23,1$.

Для оценки телосложения были установлены следующие стандарты:

ИМТ	Оценка (согласно ВОЗ)
16,5 – 18,5	Недостаточная масса тела
18,5 – 25	Норма
25 – 30	Избыточная масса тела
Более 30	Ожирение

Также вы можете определить свой идеальный вес с помощью графика, представленного справа.

Проведите вертикальную линию, соответствующую вашему росту, и вы сможете определить свой идеальный вес.



Мой идеальный вес



Соответствует ли этот идеальный вес реальности? Определение идеального веса путем расчета ИМТ может быть ошибочным, так как при расчете не учитываются возраст, пол, мышечная и костная массы. ИМТ позволяет определить идеальный вес для поддержания здоровья, вес, при котором максимально снижен риск возникновения осложнений из-за ожирения, таких как диабет, сердечно-сосудистые заболевания... Но реально ли добиться этой цели? Цель состоит не в том, чтобы сбросить как можно больше килограммов и стремиться к идеалу, обреченному в долгосрочной перспективе на провал, а в том, чтобы, снижая вес постепенно, улучшать показатели здоровья организма на постоянной основе.

Внимание спортсменов: ИМТ не учитывает мышечную и костную массы. Вы можете смело добавить несколько килограммов к вашему идеальному весу! Внимание беременных женщин: только ваш врач способен рассчитать ваш идеальный вес. Внимание людей моложе 18 лет: чтобы оценить ваше телосложение, необходимо изучить записи вашей медицинской карты.

Поэтому важнее определить вес, при котором в своем теле и со своими мыслями вы чувствуете себя хорошо, при котором вы нравитесь себе в своей одежде, при котором вы уверенно занимаетесь разными видами деятельности, а главное – вес, который стабилен! Иначе говоря, реалистичный вес! Назовем этот **вес оптимальным**.

Мой идеальный вес:



Понятия не имеете, каков ваш оптимальный вес? Прислушайтесь к своему телу, продвигайтесь в снижении веса поэтапно и скажите «стоп», как только достигнете оптимальной цели.

Я определяю цель

Мой идеальный вес:



Вес, к которому я стремлюсь:



Ограничены ли вы во времени? ДА НЕТ

Если да, то до какой даты?

К какому событию вы хотите сбросить вес?

Пример: свадьба, отпуск, праздники...



Моя финальная цель (отметьте галочкой подходящие утверждения):

- Лучше себя чувствовать в своем теле
- Заниматься собой
- Избавиться от болей в коленях и спине
- Носить одежду на размер меньше, чтобы «влезть» в платье, которое мне так к лицу
- Начать правильно питаться и не винить себя больше за переедание
- Нормализовать артериальное давление
- Снизить уровень холестерина
- Стабилизировать вес

Какие бы утверждения вы ни отметили, ваша цель достижима!

Главное – желание, а данная книга направит вас по правильному пути!

Будьте осторожны: сбросив вес слишком быстро, вы обязательно наберете его снова! Не пытайтесь сбрасывать более 6 килограммов в месяц. Для мужчин допускается потеря 8 килограммов в месяц. По достижении желаемого веса наступает переходный этап, после которого следует приступить к сбалансированному питанию. Но к этому мы еще вернемся!

Глава 2

Я перехожу к действию

Принципы низкокалорийной диеты

Вы не нуждаетесь зимой в большем количестве калорий. Естественно, что зимой холодно, а организму должно поддерживать температуру около 37°C, однако мы носим свитера и пальто и находимся в обогреваемых помещениях!

Чтобы сбросить вес, необходимо потреблять меньшее количество калорий в сравнении с потребностями организма. В результате организм будет восполнять недостающие калории из жировых запасов. В этом заключается принцип низкокалорийной диеты.

Но простого сокращения количества калорий недостаточно, необходимо также питаться правильно, чтобы избежать нехватки пищевых элементов. Диета, исключая жиры и сахар, лишь обострит чувство голода и приведет к фрустрации. Поэтому стоит отказаться от нее, так как все решает количество!

Но бойтесь повторного набора веса! После низкокалорийной диеты вы должны пройти через переходную фазу – фазу стабилизации – и сбалансировать питание, чтобы избежать эффекта йо-йо. Во время диеты организм использует запасы, но он также запрограммирован на восстановление запасов на случай нового периода голодания. Таким образом, без переходной фазы вы снова наберете сброшенные килограммы, и даже еще больше.

Подумайте о новогодних праздниках! Чтобы избежать повторного набора веса, постарайтесь закончить фазу стабилизации заранее.



Рекомендации по соблюдению диеты

● Предложенные трехнедельные меню позволят вам удовлетворить все ваши потребности и сбросить до 3 килограммов. Трехнедельная диета повторяется до тех пор, пока вы не достигнете желаемого результата. Фаза стабилизации начинается, когда цель достигнута, и повторяется она столько же раз, сколько возобновлялась диета.

Например, если вы повторяете трехнедельную диету два раза, вы должны пройти фазу стабилизации тоже два раза.

● Соблюдайте диету, следуя предложенным в таблицах меню. Вы смело можете ориентироваться на таблицы, предназначенные для другой категории людей, так как в некоторой степени эти рекомендации подходят всем.

● Необходимо взвешивать продукты, чтобы добиться максимальной еженедельной потери веса. Поначалу будет сложно, но это быстро войдет в привычку.



● Ваш успех также зависит от правильного питания.

● Выпивайте минимум 2 литра жидкости в день: вода, кофе, чай, отвары. Предпочтительнее пить между приемами пищи. Во время приема пищи одного стакана будет достаточно.

● Ешьте в спокойной обстановке, сидя и не спеша. Ощущение сытости наступает лишь спустя 30 минут после приема пищи, поэтому кладите приборы на стол после каждого кусочка, чтобы чувство голода не вернулось слишком быстро.

● Не будьте одержимы взвешиванием! Взвешивайтесь один раз в неделю в одинаковых условиях (например, утром натощак).

● Физическая активность позволяет увеличить энергетический расход и использовать запасы... Занимайтесь без ограничений!

● Отдавайте предпочтение негазированной воде, в ней меньше солей.

● На свете нет ничего прекраснее чая, чтобы согреться зимой!

Он обеспечивает организм жидкостью, необходимой для правильного пищеварения. Также чай предупреждает сердечно-сосудистые заболевания и рак благодаря содержанию полифенолов. Пейте сколько душе угодно!

● **Я иду в ресторан, что делать?**

Не нужно искать там блюдо с нулевой калорийностью. Выбирайте сбалансированное меню и по возможности избегайте лишних калорий, которые могут содержаться в арахисе, сырах, выпечке к кофе... Остановитесь на рыбе или мясе (будьте внимательны, антрекот слишком жирный) с овощами и крахмало-

Даже обед, содержащий более 1500 килокалорий (бургер, картофель фри, газировка и десерт), не спасет вас от чувства голода через 2 часа, если вы проглотите его за 2 минуты!

Не заставляйте себя заниматься спортом, если через месяц вы все бросите! Давайте себе нагрузки в повседневной жизни: поднимайтесь по лестнице, не пользуйтесь автомобилем, чтобы съездить за хлебом, выходите из автобуса на одну остановку раньше...

содержащими продуктами (запеченный картофель, рис или хлеб). На закуску закажите зеленый салат. На десерт – фруктовый салат. Либо не заказывайте десерт и составьте компанию гостям с чашкой чая или кофе. Алкоголь? Калории в чистом виде! Возьмите стакан, коснитесь губами напитка, но не пейте.

● Что делать в случае булимии?

Прежде чем говорить о булимии, нужно понять разницу между голодом и желанием поесть. Голод возникает в организме незадолго до времени приема пищи. Постарайтесь питаться в определенное время и есть медленно. Желание поесть возникает, скорее, в голове. Вы привыкли перекусывать между приемами пищи, а избавляясь от этой привычки, можете столкнуться с желанием есть. Во время таких пятиминутных приступов, с которыми сложно справиться, выйдите из дома, позвоните подруге, и постепенно забудете о «приступе аппетита».

Съесть фрукт или легкую закуску – не выход, так как цель состоит в том, чтобы избавиться от привычки есть. После нескольких сложных дней ваши усилия будут вознаграждены!

Непреодолимое желание есть также может возникнуть в результате стресса. И в этом случае, что бы вы ни ели, желание не пройдет. Старайтесь избавиться от напряжения без переедания, которое влечет за собой угрызения совести. Поговорите с тем, кто поймет проблему, или с близким человеком, который выслушает и успокоит. Займитесь шопингом, спортом или прогуляйтесь, чтобы снять стресс.

● А как же спорт?

Зимой пасмурно, быстро темнеет, и к тому же холодно – сложно найти мотивацию в таких условиях. Однако спорт – ваш союзник, он подарит вам зимой хорошее настроение и стройность!

- Регулярно занимаясь спортом, вы ускоряете выработку эндорфинов – гормонов счастья! Прекрасный способ компенсировать нехватку солнца!

- Спорт поможет избавиться от напряжения, накопленного за день.

- Спорт не поможет быстрее сбросить вес, но он скорректирует ваш силуэт.

Если вы не любите бегать, давайте себе нагрузки в повседневной жизни, поднимаясь по лестнице, отказываясь от автомобиля, чтобы отвезти детей в школу или съездить в магазин... Используйте обеденный перерыв, чтобы подышать воздухом. Это взбодрит вас до конца дня! Если вы не переносите холод, то наверняка без проблем найдете неподалеку спортивный зал или место, где можно заниматься физической активностью по душе (йога, танцы...).



Не забывайте поддерживать водный баланс в организме до, во время и после занятий.

Продукты, которым стоит отдавать предпочтение, чтобы получить максимально хороший результат

<p>Овощи</p> 	<p>Употребляйте сезонные овощи. Они вкуснее, дешевле и богаче питательными элементами. К тому же это на благо планете!</p> <p>Зимние овощи: морковь, сельдерей, грибы, капуста (всех сортов), тыква, салатный цикорий, шпинат, фенхель, полевой салат, турнепс, лук, пастернак, лук-порей, редис, овсяный корень, латук, топинамбур</p> <p>Замороженные или консервированные овощи: спаржа, баклажан, белая свекла, брокколи, артишок, огурцы, стручковая фасоль, дыня, батат, перец, бамбуковые побеги, соевые ростки, томаты</p>
<p>Крахмало-содержащие продукты</p>	<p>Макаронны, картофель, горох, кукуруза, чечевица, нут, белая фасоль, красная фасоль, злаки (пшеница, рис, киноа, манная крупа, булгур...)</p> 
<p>Животные белки</p>	<p>Говядина: рубленый бифштекс 5% жирности, бифштекс, ромштекс и пашина</p> <p>Телятина: эскалоп</p> <p>Свинина: ветчина без кожи, филе-миньон</p> <p>Курица: эскалоп, ножки, филе, ветчина</p> <p>Баранина: бедро</p> <p>Нежирные колбасы: ветчина из свинины или курицы (без кожи), вяленое мясо, байонская ветчина</p> <p>Морепродукты: все (жирную рыбу потреблять в умеренных количествах)</p> 
<p>Молочные продукты</p> 	<p>Полужирное молоко</p> <p>Полужирные натуральные йогурты (избегайте йогуртов, произведенных из цельного молока)</p> <p>Творог 20% жирности</p> <p>Легкий швейцарский сыр 20% жирности</p> <p>Сыр 45% жирности</p> <div data-bbox="919 1226 1182 1339" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>При приготовлении блюд также используйте полужирное молоко.</p> </div>
<p>Жиры</p>	<p>Сливочное масло</p> <p>Растительные масла: оливковое, рапсовое, подсолнечное, масло грецкого ореха, соевое...</p> <p>Сметана 15% жирности</p> <p>Кокосовое молоко</p>  <div data-bbox="886 1470 1182 1585" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Жарьте без масла. Готовьте на гриле, в духовой печи, на пару или варите в воде.</p> </div>

Фрукты



Зимние фрукты: ананас, мандарин, маракуйя, гранат, хурма, киви, личи, манго (будьте внимательны, манго содержит больше сахара, чем другие фрукты, поэтому ограничьте потребление), апельсин, грейпфрут, папайя, груша, яблоко...

Летние фрукты предпочтительнее употреблять в замороженном виде.

ВНИМАНИЕ: потребление фруктов должно быть умеренным, потому что в среднем в них содержится 15% сахара. Не потребляйте более 150 г за один раз.

К тому же, хотя фрукты необходимы для сбалансированного завтрака, они не всегда будут присутствовать в утреннем меню во избежание реактивной гипогликемии. Фрукты будут сопровождать фазу стабилизации. То же самое относится и к фруктовому соку.

Что касается бананов, постарайтесь избегать их, если только они не указаны в вашем меню.

Существует много сортов груш и яблок. Разнообразьте удовольствие!

Приправы



По желанию: горчица, добавки (соленья, каперсы...), травы, ароматические вещества, лимонный сок, специи, уксус, перец, чеснок, лук-шалот, репчатый лук...

В ограниченном количестве: кетчуп

В отделе «Специи» в супермаркете вы можете найти смеси специй для придания вкуса вашим блюдам: испанские, баскские, мексиканские...

Будьте внимательны с сухими завтраками, так как они содержат очень много сахара! Выбирайте сухие завтраки без добавок (мюсли, рисовые или кукурузные хлопья, воздушные шарики из киноа...). Они снабжают организм медленными углеводами, а не быстрыми, которые вызывают внезапный приступ голода уже в 11 часов.



Моя личная диета

Чтобы определить свою индивидуальную диету, выберите верное утверждение.

Вопрос 1. Вы:

- Женщина (1 балл)
- Мужчина (4 балла)

Вопрос 2. Какой у вас рост?

- Менее 1,59 м (1 балл)
- Между 1,60 м и 1,75 м (2 балла)
- Более 1,76 м (3 балла)

Вопрос 3. Каков ваш возраст?

- Между 18 и 25 годами (5 баллов)
- Между 26 и 35 годами (4 балла)
- Между 36 и 50 годами (2 балла)
- Более 51 года (1 балл)

Вопрос 4. Физическая активность – это...

- Важный элемент для моего морального состояния, я занимаюсь много лет (3 балла)
- Прошлое, я начинаю заново (2 балла)
- У меня нет времени (1 балл)
- Что такое физическая активность? (1 балл)

Вопрос 5. Перекус...

- Никогда (4 балла)
- Небольшой утренний ритуал, чтобы дотерпеть до обеда (1 балл)
- После обеда, полдник (2 балла)
- По настроению (3 балла)

Вопрос 6. Готовить – это...

- Удовольствие, обожаю это делать! (1 балл)
- Головная боль вдобавок к заботе о детях, работе и домашнему хозяйству (3 балла)
- Потеря времени (2 балла)
- Я умею готовить картофель, рис. И на этом все (4 балла)

Результаты теста

Суммируйте свои баллы. Таким образом вы узнаете, какая диета предназначена для вас и какой персонаж будет вас сопровождать.

Вы набрали от 6 до 8 баллов

Чтобы сбросить вес, следуйте *диете №4*. Вы познакомитесь с Катрин, которая на протяжении нескольких лет постепенно набирает вес. Менопауза ускорила этот процесс, и героиня решила взять себя в руки, чтобы похудеть (см. с. 36).



Вы набрали от 9 до 11 баллов

Чтобы сбросить вес, следуйте *диете №3*. Вы встретитесь с Мари, которая уже несколько лет пробует различные диеты и не знает, что есть, чтобы похудеть (см. с. 29).



Вы набрали от 12 до 16 баллов

Чтобы сбросить вес, следуйте *диете №2*. Вас будет сопровождать Элоди – молодая мама, которая хочет избавиться от килограммов, набранных во время беременности (см. с. 22).



Вы набрали от 17 до 19 баллов

Чтобы сбросить вес, следуйте *диете №1*. Вас ждет знакомство с Манон, которая ведет активную социальную жизнь и набирает лишний вес, потому что не умеет сбалансированно питаться (см. с. 14).



Вы набрали от 20 до 23 баллов

Чтобы сбросить вес, следуйте *диете №5*. Вместе с вами бороться с весом будет Тома – мужчина 40 лет, который ведет активный образ жизни и часто ходит в рестораны (см. с. 43).

