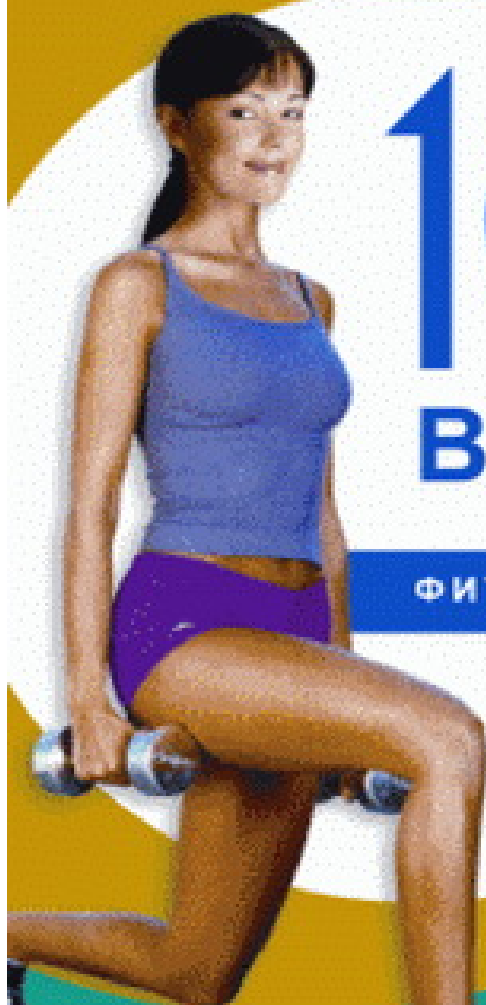


**ТРЕНИРУЕМ
МЫШЦЫ
НОГ И ЯГОДИЦ**



10 минут

В ДЕНЬ

ФИТНЕС-ТРЕНЕР

Люси Бурбо

Тренируем мышцы ног и
ягодиц за 10 минут в день

ВВЕДЕНИЕ

Красоту женского облика во многом определяет красота ее телосложения. Многие женщины не совсем удовлетворены состоянием и внешним видом своей фигуры. Да, нам свойственно во всем искать совершенства. Кого-то не устраивает размер груди, объем талии, кого-то ширина бедер или форма ягодиц. Но повторюсь, идеальные варианты – крайне редки. А красивой, привлекательной и хорошей фигурой может и должна обладать любая женщина. Неважно какого она роста, каких пропорций или конституции, всегда и во все времена мужчины ценили и ценят подтянутую фигурку, великолепную осанку и плавную грациозность движений, то есть то, чего можно добиться с помощью упражнений. Покажите мне хотя бы одного мужчину, который равнодушно пройдет мимо упругой, округлой, подтянутой попки и стройных ножек в мини юбке. Вот-вот! Сокровища лежат у нас всех под ногами, а мы ленимся нагнуться и поднять.

В самом деле, сексуальная попка и стройные ножки это поистине бесценный капитал, который перевернет вашу жизнь покруче, чем миллионный выигрыш в лотерею. Так может пора прекратить уныло разглядывать себя в зеркало и приступить к активным действиям по улучшению внешнего вида ваших ножек.

Если вы хотите стать стройной и сексуальной амазонкой, на которую будут жадно глядеть все супермены и мачо, если вы мечтаете избавиться от лишних килограммов, придать бедрам округлость или прослыть в своем окружении «Мисс идеальная попка», если вам надоели «галифе» или не устраивает размер вашей одежды, форма ног или бедер – тогда эта книга для вас.

Она поможет вам подкорректировать и усовершенствовать, пожалуй, самые сексуальные части вашего тела – попку и ножки. Расскажет о питании и диетах. Поможет объявить войну самому злейшему недругу наших ног – целлюлиту.

С помощью предложенных комплексов упражнений вы обязательно станете обладательницей суперклассных ножек. Хотя, конечно, придется попотеть. А кто сказал, что красота не требует жертв?

КАКОВ ОН – ЭТАЛОН КРАСОТЫ ЖЕНСКИХ НОЖЕК

Во все времена красивое тело считалось величайшей эстетической ценностью. В периоды расцвета древнегреческой цивилизации идеалом женской красоты считались прямые ножки совершенной формы. Для того, чтобы ноги выглядели сильными и здоровыми древние гречанки активно занимались гимнастическими упражнениями. Но не только. В Древней Греции с началом бурного развития косметологии те, кто хотел иметь ухоженные ножки, обращались за помощью к «косметам» – людям, чьей профессией был подбор разнообразных средств для борьбы с изъянами внешнего вида ног.

Если копнуть поглубже в историю, то на взгляд нашего современника

ножки первобытных красавиц и вовсе не отличались изяществом и грацией. Но если женские фигурки были запечатлены наскальными рисунками сотни тысяч лет назад, значит мужчины той эпохи восхищались короткими и мускулистыми ногами женщин, покрытыми загорелой кожей.

Как бы ни менялись идеалы, критерии и каноны красоты, одно не вызывает сомнения – во все времена женские ножки являлись предметом глубочайшего восхищения и объектом самого пристального внимания со стороны мужчин. Трубадуры слагали баллады, рыцари сражались на многочисленных турнирах; женским ножкам посвящались стихи и песни; скульпторы отражали их красоту в граните и мраморе; чтобы только одним глазком взглянуть на изящество стопы, мужчины совершали безумные поступки.

Чем больше развивался прогресс, тем быстрее менялось понятие красоты. С появлением одежды и обуви, стало возможным говорить об ухоженности и изящности ножек.

В Древнем Египте, например, женщины всю жизнь использовали растительные масла для увлажнения и смягчения кожи ног. Самыми красивыми и ухоженными считались ножки с оливковым загаром, шелковистые и мягкие. Именно в эпоху возникновения первых древних государств, женщины стали использовать целебные свойства растений и животных продуктов для лечения или ухода за ногами. Для красавиц тех эпох культ сильных, тренированных, пропорциональных ног стал обязательным эталоном красоты.

Но дальше всех в этом вопросе пошли древние римляне. Всем известен исторический факт о том, что аристократки Рима ежедневно принимали ванны из ослиного молока. Отбеливание кожи ног молоком, да и всего тела, считалось обыденным при императорском дворе. Для этих целей даже содержали огромное стадо ослиц. Чтобы кожа ног была упругой, эластичной и красивой стали создаваться первые бани – термы. Эти заведения породили настоящий культ ухода за своим телом. По сравнению с гречанками красавицы Рима не только совершенствовали форму ягодиц и бедер, но и ухаживали за ними, чтобы добиться совершенной красоты. Именно римляне доказали человечеству целительное воздействие горячей воды и пара.

Но проходили века и появлялись совершенно новые эталоны красоты. Господство инквизиции и внедрение христианской морали, осуждающие все сексуальные стороны человеческой жизни, привели к пересмотру представлений о красоте женского тела, а также к смене моды в одежде и обуви. Полагалось скрывать ножки под длинными многослойными одеждами. Да и на смену чувственным пышным женским формам, пришли изящество и хрупкость.

В средние века длинная и узкая стопа, особенно обутая в узкие туфли с длинными носами, вызывала восторг у мужчин.

Возврат к поклонению женским ножкам начался в эпоху Возрождения.

После XVIII века, особо красивой частью женских ног стали считаться бедра. Вот почему возникли кринолины – специальные каркасы, закрепляющиеся на талии. Несколько юбок надетых поверх кринолина, подчеркивали красоту бедер и открывали мужскому взгляду изящные стройные щиколотки.

Маленькие ножки в атласных туфельках вынуждали восхищенных мужчин слагать оды женским ножкам.

В XIX веке возникли турнюры, позволяющие открывать ножки сзади. К тому же такие платья легкими линиями очерчивали всю женскую соблазнительность.

XX век нанес шоковый удар пуританским и консервативным взглядам обывателя. Он просто перевернул понятие о женской красоте. Эту, прежде скрытую одеждой, часть тела женщины начали обнажать, укорачивая длину юбок и платьев.

Когда в период Первой мировой войны основные тяготы жизни легли на женские плечи, для практичности появились брюки. А с появлением брюк, многие стали еще больше заботиться о красоте ног. Как известно, под узкими брючками ничего не скроешь, поэтому модницы, мечтающие надеть брючный костюм, добивались стройности ног. Постепенно возникал так называемый «мальчишеский стиль», для которого были характерны худенькие, как у мальчика-подростка, фигуры. Наверно тогда и появилось понятие – диета. Женщины с их помощью и с помощью гимнастики пытались придать своим ногам максимальную худобу.

В 30-е годы пришла мода на женственность. Чтобы продемонстрировать округлости бедер и визуально удлинить ноги, женщины носили длинные юбки, плотно прилегающие к талии и бедрам и расширяющиеся книзу.

Особой вклад в формирование эталонов и идеалов женской красоты внес зарождающийся в то время Голливуд. Именно он, создав культ загорелого тела, позволил женщинам открыть эру смелых купальников, коротких шорт и вечерних платьев с высокими разрезами, открывающими ноги.

Бунтарство 60-х годов XX века подарило миру «мини». Несмотря на шок, мини-юбки за короткий срок завоевали симпатии большинства женщин всего мира, а мужчинам подарили возможность лицезреть красоту ножек. Но мини обязывали свою хозяйку всерьез заняться формами и внешним видом ног. Именно в этот период косметология начала свое стремительное восхождение. Активная реклама средств, предназначенных для ухода за ногами, открыла всему миру кремы, лосьоны, дезодоранты и депиляторы.

Длину и красоту ног специально старались подчеркнуть высокими каблуками и «мощными платформами».

В наши дни, когда мода особенно безжалостна к женщинам и постоянно соблазняет великолепными бикини, супер короткими юбками и шортами (чуть ли не в виде нижнего белья), обтягивающими и узкими брючками, все труднее скрыть несовершенство ног. Современную стильную женщину отличает обязательный уход за ногами. Да и выбор средств в наше время

просто впечатляет: начиная от косметики, фитнеса и заканчивая радикальными методами пластической хирургии. О многих из этих средств наши далекие предки даже не могли и мечтать. Конечно, понятие красоты вещь довольно относительная, как в поговорке «Что русскому хорошо, немцу – смерть». То есть, сколько много стран и народностей со своими культурами, столько и мнений по поводу размеров и форм. Например, в некоторых странах женская ножка должна напоминать чуть ли не ласту для плавания, а в некоторых наоборот, чем меньше, тем лучше. Меня всегда интриговала сказка про Золушку, пока я не увидела маленькие (очень безобразные, на мой взгляд) ножки китайнок.

Существуют даже народности, у которых бытует мнение, чем безобразнее и толще женская нога, тем она прекраснее. Их окружают всеобщей любовью и восхищением, их почитают и выставляют на обозрение. Тогда как стройные и красивые (по нашим меркам) ножки – осуждаются и вызывают непонимание.

На островах Тихого океана женская красота воспринимается даром дьявола, а нормальные, красивые ножки считаются карой не только для обладательницы, но и для всего племени.

Конечно, нам европейцам сложно смириться с варварским подходом некоторых народов. Скажите-ка мне, как можно назвать метод уменьшения стопы у китайцев: маленькую девочку обувают в деревянные колодки, которые не позволяют ножке нормально расти. Зачем такие садистские методы? Но у китайцев большая стопа ассоциируется с принадлежностью к простонародью. Да и семенящая походка, которая вырабатывается в результате ношения такой обуви, считается очень сексуальной.

Европа также не очень отличается от Азии. Например, в Англии ценятся худые фигуры на грани истощения. Мало того, считается изысканной бледная, до синевы, кожа. А шарм ассоциируется с плоским задом и узкими бедрами.

Мода модой, но она внесла огромную лепту и в жизнь русских женщин. Если вспомнить стихи русских кассиков, живопись Кустодиева и Врубеля, то понятно, что русская женщина никогда не страдала от избыточной полноты или дородности. Меня, например, всегда привлекала картина «Чаепитие купчихи». Вот где красота: румянец, гладкость кожи, а цвет – прямо кровь с молоком, и ни одной морщинки. Но веяние модных западных ветров заразили и русскую женщину. Не осознавая, что европейская генетика и русская – понятие несовместимые, наша женщина «как в омут с головой» ринулась испытывать на себе раздельное питание по методикам западных диетологов и в аэробику. Я не отрицаю, что иметь стройные ноги – это прекрасно, но куда денешь полноватые щиколотки и не совсем изящные коленки, а ведь это национальные особенности фигуры русской женщины, особенно в глубинке. Как видите эталоны красоты во всем мире разные.

Я не зря вставила в книгу этот маленький экскурс истории, потому что из

него ясно видно, каким богатством может обладать женщина, если будет уделять должное внимание этой самой прекрасной части своего тела. Ведь во все времена мужчины восхищались, любили, воспевали именно наши ножки. Мы обладаем поистине огромнейшим капиталом, так почему бы не беречь его так, как к примеру хороший банк бережно относится к своим деньгам.

Конечно, невозможно изменить то, что дала нам природа. Например, добавить ногам лишние сантиметры. Но привнести изюминку, шарм и сексуальность нам вполне по силам. Мы вполне можем убрать лишние складочки, подтянуть попку, придать коже гладкость и шелковистость. Ну и подумайте сами, как скучно будет в мире, если все ножки будут только мировых стандартов, как у топ-моделей. Пусть даже ваши ножки и не идеальны. Фитнес-индустрия предлагает столько секретных программ, которые помогут вам сделать ваши ноги не только самой эротичной частью вашего тела, но и позволит носить любую самую смелую одежду, позволит с гордостью выставлять ваши ноги на всеобщее обозрение.

У формулы успеха, которую я вам предлагаю, есть несколько составляющих: во-первых, суперэффективные комплексы упражнений; во-вторых, не менее эффективные кардиоупражнения, позволяющие по максимуму сжигать лишние жиры; и в-третьих, правильное питание. Можно добавить, и в-четвертых – хороший уход. Согласитесь, не так уж сложно, зато результат оправдывает все ваши лучшие ожидания.

ЭФФЕКТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИДЕАЛЬНЫХ НОГ И ЯГОДИЦ

Восемь упражнений для сексуальной формы ягодиц

Вас не устраивает форма ваших ягодиц? Вы сетуете на то, что у вас плоский зад, а это уже не модно? Не беда, вы можете все изменить! Да и кто собственно заставляет вас иметь такие ягодицы, когда фитнес-индустрия давно уже позаботилась об этом и разработала очень эффективные программы для коррекции вашей фигуры.

Про ягодицы часто говорят, что это самая неподатливая часть тела. Что мы генетически запрограммированы на отложение жира на ягодицах и бедрах, потому качать их чуть ли не «мартышкин труд». Казалось бы, все правда. Но тогда почему практически все фитнес-дивы могут похвастаться своими идеальными формами в этой части женского тела? Да потому, что давно уже взяли на вооружение многие секреты фитнес-тренинга. А главный секрет заключается в том, чтобы увеличить приток крови к ягодицам. Так как жир разрушает гормон адреналина, необходимо во много раз увеличить его доставку в эту область, а сделать это можно только за счет увеличения притока крови. Другими словами говоря, для эффективной прокачки ягодиц, необходимо выполнять не одно-два упражнения, как на другие мышцы (для сравнения: для тренинга груди достаточно выполнять жим лежа и разведение рук с гантелями), а много больше – до десяти.

Причем, желательно, чтобы упражнения были разбиты на пары по принципу комбинированных сетов, когда одно упражнение выполняется с весом, другое – без. Такие сеты наносят особенно мощный и сокрушительный удар по лишним отложениям жира. Данная программа как раз и основана на таком принципе.

На первый взгляд программа не представляет из себя ничего необычного: те же выпады, те же приседания, те же прыжки. Но это только на первый взгляд. Все эти упражнения потребуют от вас большого напряжения сил. Дело в том, что ягодичцы представляют собой часть комплекса мышц ног. Потому любое упражнение на ягодичцы, все равно включает в работу мышцы передней, задней поверхности бедер и даже икры. А чем больше мышц задействовано, тем больше энергозатрат. Рекомендуем тренироваться в таком режиме два месяца по две тренировки в день, остальные мышцы ног старайтесь прокачивать за третью тренировку в неделю, причем делайте не больше одного-двух упражнений по 3 сета в каждом.

Программа тренинга

Сначала выполните разминку: можно в течение пяти-десяти минут попрыгать на скакалке; можно выполнить энергичную ходьбу на месте и махи ногами, а можно растянуть мышцы ног, удерживая каждую растяжку до 30 секунд.

После разминки переходите к выполнению упражнений в указанной последовательности. Каждый комби-сет, состоящий из пары упражнений, выполните 3 раза и только после этого переходите к следующему комби-сету.

В каждом комбинированном сете вы работаете по такой схеме: сначала упражнение с отягощением, затем – упражнение с весом собственного тела.

Что касается веса. Если вы планируете тренироваться в зале, то с успехом используйте штангу и гантели; если ваши тренировки будут проходить дома, то штангу вам заменят гантели.

Вес подбирайте следующим образом: для становой тяги и для приседаний найдите такой вес, с которым вы сможете сделать 10–12 повторов (2–3 сета); для ходьбы выпадами и степ-шага подберите вес поменьше – чтобы выполнить 12–15 повторов (2–3 сета); при работе с собственным весом доведите число повторов до 20 (3–4 сета). Паузы между комби-сетами не должны превышать сорок секунд, то есть комплекс следует выполнять в бодром темпе. Если вы новичок, начните с выполнения 1–2 сетов; постепенно доведите количество сетов до рекомендуемого.

1 комби-сет: приседание со штангой – плие-приседание.

2 комби-сет: становая тяга – подъем ног в положении лежа на фитболе (в домашних условиях можно выполнять лежа на полу).

3 комби-сет: ходьба выпадами – приседание с прыжком.

4 комби-сет: степ-шаг – обратные выпады.

Упражнение 1

Приседание со штангой

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, стопы слегка развернуты наружу, спина прямая, взгляд направлен строго прямо перед собой. Возьмите штангу так, чтобы гриф лежал у самого основания шеи.

□

Вдохните, задержите дыхание и начинайте сгибать колени. При этом таз отводите назад, будто хотите присесть на воображаемый стул. Внимание! Не меняйте направление взгляда. Опускайтесь до параллели бедер с полом. Из нижней позиции без остановки начинайте подъем. Когда пройдете самую тяжелую фазу подъема, выдохните. Выпрямитесь.

□

Упражнение 2

Плие-приседание

Расставьте ноги пошире, стопы максимально разверните в стороны (как в первой позиции). Руки на бедрах, спина абсолютно прямая, подбородок приподнят. Напрягите мышцы пресса и, сохраняя спину идеально прямой, медленно выполните плие – до параллели бедер с полом. Без паузы в нижней точке амплитуды начинайте подъем. Выпрямитесь, оставляя колени слегка согнутыми. Из этого положения выполните новый повтор.

□

□

Упражнение 3

Становая тяга

Возьмите штангу прямым хватом и станьте прямо, грудь слегка развернута, колени чуть согнуты. Взгляд должен быть направлен прямо перед собой.

Очень важно сохранять положение взгляда на протяжении всего выполнения упражнения. Выполните наклон вперед, спина должна быть идеально прямой! Если ваша спина поневоле округляется, значит вы взяли слишком большой вес. В теории, гриф необходимо опустить до середины голени. Однако, если у вас «хромает» растяжка, можете остановиться на уровне колен. В нижней позиции статически напрягите мышцы ягодиц и медленно, подчеркиваю, медленно вернитесь в исходное положение.

Эффект от упражнения будет больше, если вы будете напрягать ягодицы еще до начала повтора и сохранять напряжение пока не выпрямитесь.

□

Упражнение 4

Ложитесь на фитбол лицом вниз и примите положение упора на прямые руки. Сделав несколько «шагов» руками вперед, перекатитесь вперед так, чтобы мяч находился прямо под вашим тазом. Поднимите прямые ноги вверх и в верхней точке амплитуды дополнительно напрягите ягодицы. Задержитесь в этом положении на секунду, опустите ноги, но не касайтесь

стопами пола, пока не выполните все повторы.

Упражнение 5

Ходьба выпадами

Постарайтесь найти такое пространство, чтобы можно было выполнить до 15 широких шагов.

Возьмите в руки по гантеле и встаньте прямо. Напрягите мышцы пресса, подбородок слегка приподнят. Выполните выпад правой ногой и опуститесь в присед. Силой правой ноги поднимитесь из приседа. Перенесите вес тела на правую ногу, выпрямитесь и приставьте к ней левую. Затем шагните вперед левой ногой и, продолжая чередовать ноги, выполните выпады, продвигаясь вперед. Внимание! Сохраняйте идеально прямое положение туловища.

Упражнение 6

Приседания с прыжком

Встаньте прямо, стопы на ширине плеч, колени слегка согнуты. Присядьте и отведите руки назад, как пловцы перед стартом. Взгляд направьте прямо перед собой. Мощным усилием выпрыгните вверх, помогая себе руками (как показано на рисунке). Сразу же после приземления опуститесь в присед.

Упражнение 7

Степ-шаги

Встаньте прямо перед степ-платформой. Возьмите в руки гантели, плечи должны быть развернуты. Поставьте правую ногу на платформу. Перенесите на нее вес тела и поднимитесь на платформу. Левую ногу согните в колене и поднимите перед собой. Задержитесь на секунду в этом положении, затем поставьте левую ногу обратно на пол, правую не снимайте с платформы. Выполните сначала все повторы на одной ноге, затем поменяйте ноги.

Упражнение 8

Обратные выпады

Встаньте прямо, плечи развернуты, руки свободно опущены вдоль тела. Из этого положения, выполните большой шаг назад левой ногой и опуститесь в присед. Затем оттолкнитесь от пола пяткой правой ноги и вернитесь в исходное положение. Чередую ноги, выполните заданное количество повторов.

Внимание! Все вышеописанные упражнения, кроме приседаний с прыжками (темп быстрый), выполняйте медленно, сосредоточенно и с максимально возможной для вас амплитудой. Обязательно при движении

вверх отталкивайтесь пятками, а не всем корпусом. Исключение составляет подъем ног.

После выполнения программы выполните упражнения на растягивание ягодиц, мышц задней и передней поверхности бедер. Каждую растяжку удерживайте 30 секунд.

□

Шесть упражнений для идеальной формы ягодиц

Упражнение 1

Для выполнения вам понадобится стул. Встаньте сбоку от спинки стула, положите левую руку на бедро, а правую на спинку опоры. Примите следующее исходное положение: правая нога впереди, ноги на ширине плеч, левая нога опирается на носок. Плечи опущены, мышцы пресса напряжены. Выполняйте выпад. Следите за тем, чтобы правое колено было точно над правой лодыжкой, а левое – направлено в пол. Напрягите ягодицы и вернитесь в исходное положение. Выполните 12–16 повторов.

□

Упражнение 2

Из предыдущей позиции поднимите левое колено на уровень бедер, при этом стопа должна касаться правого колена.

Грудная клетка расправлена, позвоночник в нейтральном положении, то есть ни в коем случае не отводите ягодицы назад. Не меняя положения левой ноги, согните правое колено и выполните движение, как будто хотите присесть на край стула. Напрягите ягодицы и выпрямите правую ногу. Выполните 12–16 повторов.

□

Упражнение 3

Исходное положение то же, что и во втором упражнении: левое колено поднимите на уровень бедер, касаясь стопой правого колена, спина прямая. Напрягите ягодицы и разверните левое колено как можно дальше в сторону, не смещая бедер. Медленно вернитесь в исходное положение. Выполните 12–16 повторов.

Сделайте по одному подходу каждого из трех упражнений в указанном порядке. Прежде чем повторить весь комплекс с другой ноги, сначала проделайте следующую комбинацию всех упражнений: выпад, приседание и разворот колена.

Повторите эту комбинацию 10 раз. После чего сделайте те же упражнения на другую ногу.

Если вы совсем новичок, выполняйте первую и вторую неделю только первые три упражнения, затем можете выполнять все шесть. Если вы регулярно тренируетесь, выполняйте все шесть описанных упражнений.

□

Упражнение 4

Исходное положение: стоя сзади от спинки стула, поднимите левое колено и разверните его в сторону. Чтобы не потерять равновесие, возьмитесь правой рукой за спинку стула, левую положите на бедро.

Слегка согните правое колено, спина прямая, мышцы пресса напряжены. Напрягите ягодицы и вытолкните развернутую в сторону левую ногу назад (как показано на рисунке). Вернитесь в исходное положение. Выполните 12–14 повторов.

□

Упражнение 5

Исходное положение: левое колено поднято на уровень бедра правой ноги, стопа слегка касается правого колена. Спина прямая. Напрягая мышцы ягодиц и бедер, медленно наклонитесь вперед, одновременно выпрямляя левую ногу назад. Опорная нога согнута в колене, наклон выполняйте так, чтобы нога и туловище были параллельны полу. В этом положении сожмите ягодицы и задержитесь на два счета. Вернитесь в исходное положение.

Выполните 10 повторов.

□

□

Упражнение 6

Исходное положение то же, что и в пятом упражнении. Удерживайте туловище абсолютно прямо. Разверните левое колено в сторону, не смещая бедро. Напрягите мышцы ягодиц и, выпрямив левую ногу, отведите их назад. При этом не наклоняйте туловище. Напрягите мышцы и задержите ногу сзади на 4 счета. В этот момент можно сделать небольшие качающиеся движения ногой назад. Затем согните колено и вернитесь в исходное положение. Выполните 10–12 повторов.

Выполните по одному подходу каждого из трех упражнений в указанном порядке сначала с одной ноги, затем с другой, не делая перерывов между подходами.

Прежде, чем выполнять предложенный комплекс, обязательно выполните разминку: можно 5—10 минут попрыгать на скакалке, поделаться махи ногами, выполнить энергичные шаги на месте.

В конце тренировки обязательно выполните растягивание мышц бедер и ягодиц, удерживая каждую растяжку до 30 секунд.

□

□

Шесть выпадов для великолепной формы ног

Упражнение 1

Выпады у опоры

Встаньте боком к опоре, возьмитесь за нее рукой (чтобы не потерять равновесие) и выполните большой шаг вперед, как показано на рисунке. Медленно согните в колене впередистоящую ногу. Одновременно оторвите от пола пятку сзади стоящей ноги и перенесите вес тела на ее носок. Колено рабочей ноги сгибайте до тех пор, пока голень не станет строго вертикальной. Выполнив выпад, медленно возвращайтесь в исходное положение. Для этого перенесите вес тела на пятку

впередистоящей рабочей ноги и медленно выпрямите ее.

Главными ошибками являются: заваливание туловища вперед или назад (вы должны держать туловище абсолютно прямым); толчковое движение вверх во время возврата в исходное положение (мышцы рабочей ноги будут работать за счет инерции тела). Выполните 10–12 повторов и смените ногу.

Совет начинающим: сделайте вдох, когда опускаетесь, затем на подъеме, – выдох; чтобы увеличить нагрузку, добавьте 1 или 2 подхода или задержитесь в нижней точке выпада на четыре счета.

□

Упражнение 2

Обратные выпады с гантелями

Возьмите гантели весом от 2,5 до 7 кг, в зависимости от уровня вашей физической подготовки. Вы можете выполнять выпады на полу или используя возвышение (в данном варианте степ-платформа).

Встаньте прямо, возьмите в руки гантели. Сделайте шаг назад и медленно опускайтесь в присед. Туловище должно быть слегка отклонено назад, чтобы вес тела приходился на пятку рабочей ноги. В нижней точке, когда голень вертикальна, задержитесь на секунду, а затем силой мышц рабочей ноги вернитесь в исходное положение. Ошибкой является подъем вверх за счет толчка сзади стоящей ноги. Следующий повтор выполните другой ногой. Чередуйте выполнение выпадов назад правой и левой ногой. Общее количество повторов 10–12 каждой.

На начальном этапе можно выполнять упражнение без гантелей или без чередования ног. Сначала сделайте все повторы одной ногой, затем другой. Для увеличения нагрузки увеличьте количество подходов до трех раз.

□

Упражнение 3

Попеременные выпады вперед

Упражнение представляет собой классические выпады вперед, для большего эффекта возьмите гриф от штанги. Затем, когда освоите упражнение, можно добавить по паре небольших «блинов». За отсутствием грифа выпады можно выполнять с гантелями. Возьмите штангу, пустой гриф на шею (гантели в руки). Удерживая прямое положение туловища, выполняйте попеременные выпады вперед сначала правой ногой, затем левой. В нижней точке выпада задержитесь на секунду, затем медленно возвращайтесь в исходное положение. Старайтесь делать выпады силой мышц, а не толчковыми движениями вверх. Общее количество выпадов 10–12 повторов каждой ногой. Для увеличения нагрузки увеличьте количество подходов до трех.

□

□

Упражнение 4

Ходьба выпадами

Для этого упражнения вам понадобится пространство и парочка гантелей весом от 2,5 до 7 кг, в зависимости от уровня вашей физической подготовки.

Существует два варианта этого упражнения: можно после каждого шага приставлять сзадистоящую ногу к рабочей ноге; можно сразу же делать шаг вперед сзадистоящей ногой. Второй вариант сложнее, так как у вас не будет секундных передышек между повторами, но зато и нагрузка на ноги будет максимальной. Выпады в ходьбе обычно делают сериями по десять. Выполните 10 шагов в одну сторону, затем 10 шагов в обратном направлении. Для увеличения нагрузки добавьте 1–2 подхода, так же вы можете задержаться в нижней позиции на секунду.

Ошибкой является подъем из приседа резким толчковым усилием.

□

Упражнение 5

Выпады в сторону

Упражнение можно выполнить либо с гантелями, либо с грифом от штанги, либо со штангой. Если вы выполняете выпады с гантелями, то держите их у плеч.

Стоя прямо, ноги вместе, выполните шаг правой ногой в сторону и приседание на правой ноге. Левая нога должна быть прямая. Очень важно не отрывать стопу левой ноги от пола. Силой мышц правой ноги вернитесь в исходное положение и повторите выпад на другую ногу. Продолжайте выполнение упражнения, делая поочередно выпады в правую и левую стороны. Количество повторов в одном подходе 10–12 на каждую ногу. Для увеличения нагрузки добавьте дополнительно 1–2 подхода.

Основные ошибки: не наклоняйте туловище в сторону; делайте широкий шаг, чем дальше вы отставляете ногу, тем больше нагрузка на мышцы бедер и меньше – на коленный сустав.

□

Упражнение 6

Выпады с подъемом колена

Пожалуй, одно из самых эффективных упражнений, позволяющих быстро подтянуть мышцы ног.

Вам понадобится гриф от штанги (гантели) и возвышение (в данном случае степ-платформа).

Поставьте ногу на платформу и примите положение приседа так, чтобы сзадистоящая нога носком упиралась в пол. Выпрямите ее с силой мышцы рабочей ноги, однако опорную ногу не ставьте на платформу. Выполните ею маховое движение, высоко поднимая колено. Затем поставьте на платформу.

Сделайте 10–12 повторов, затем выполните упражнение другой ногой.

Убедитесь в устойчивом положении платформы. Обязательно удерживайте туловище прямо, не позволяйте себе наклоняться вперед. Для увеличения нагрузки увеличьте количество подходов до трех.

-
-

Пилатес и прекрасные ножки

Пилатес – это очень модно сегодня. По системе Пилатеса тренируются голливудские знаменитости. Мы предлагаем вам семь наиболее эффективных упражнений, которые не только повлияют на форму бедер и ягодиц, но и комплексно воздействуют на все тело. Кстати, это и является главной фишкой этого революционного метода.

Упражнение 1

Сядьте на пол, согните колени, обхватите голени и подтяните колени к груди. При этом ваши ступни должны оказаться на весу, что достаточно непросто, так как придется балансировать на ягодицах.

Удерживая спину прямо, медленно выпрямите ноги, удерживая себя за голени. Ваши прямые ноги и туловище со стороны должны быть похожи на латинскую букву V. Из этого положения разведите прямые ноги в стороны. Снова соедините ноги, согните колени и вернитесь в исходное положение. Стопы остаются на весу. Не задерживаясь в исходном положении, сразу же начинайте следующий повтор. Выполните от 10 до 12 повторов в одном подходе. Доведите постепенно количество подходов до трех.

-
-

Упражнение 2

Примите положение лежа на спине. Подтяните колени к груди и обхватите свои лодыжки.

Из этого исходного положения возьмитесь руками за лодыжку одной ноги и выпрямите ее вверх. Другую ногу также выпрямите, но удерживайте на весу вдоль пола. Притяните ногу к голове быстрыми рывковыми движениями – 2 раза. Поменяйте ноги и снова притяните к голове – 2 раза.

Выполните по 10 повторов на каждую ногу. Постепенно доведите до трех подходов по 10 повторений на каждую ногу.

-
-

Упражнение 3

Наверное, одно из самых эффективных упражнений на бедра и ягодицы. Я почти уверена, что после его выполнения у вас будут болеть не только ноги, но и сидеть на ягодицах будет достаточно проблематично. К тому же данное упражнение великолепно развивает балетную осанку, что украсит любую женщину.

Встаньте прямо, одной рукой возьмитесь за опору (желательно, чтобы она была не низкой), вторую расположите на талии. Пятки вместе, носки врозь. Вдохните и разверните плечи, статически напрягите ягодицы и пресс, грудь вперед. Поднимитесь на носки и начинайте приседание (плие

на носках) – колени врозь. Примерно на середине пути задержитесь на две секунды.

Внимание! Ваша спина должна быть идеально прямой. Медленно опуститесь еще ниже, пока не почувствуете, что больше не в состоянии держать туловище прямо. Из этой нижней позиции поднимитесь до середины амплитуды и снова сделайте паузу. Затем снова опуститесь в присед.

Всего выполните 10 таких приседаний, и только потом можно выпрямиться. Сделайте два подхода из 10 повторов.

Упражнение 4

Для этого упражнения вам понадобится боди-бар (гимнастическая палка) и резиновый мяч. За отсутствием боди-бара, найдите подходящую опору.

Исходное положение: пятки вместе, носки врозь, мяч зажат между колен. Возьмитесь за самый верх боди-бара, приподнимитесь на носки и опуститесь в присед, будто собираетесь сесть на воображаемый стул. Затем медленно поднимитесь. Выполните 3 подхода по 12 повторов в каждом.

Упражнение 5

Встаньте около опоры.левой рукой обопритесь об нее, правая – на талии.

Ноги прямые, носки слегка развернуты в стороны. Вытяните живот, чтобы копчик был направлен в пол. Усилением ягодичных мышц отведите ногу назад. Вернитесь в исходное положение и повторите движение 16–20 раз той же ногой. На последнем повторе задержите ногу в верхней точке и выполните 20 коротких пружинящих движений назад. Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение с другой ноги. Сделайте 2–3 подхода с каждой ноги.

КАРДИО – РЕШАЕМ ПРОБЛЕМЫ ЛИШНИХ СКЛАДОЧЕК

Все мы знаем, что в любой тренировке на различные группы мышц самое главное – это разнообразие. Тот же самый принцип действует и в отношении кардиотренинга.

Многие женщины, усиленно занимающиеся на тренажерах, буквально выжимая футболки от пролитого пота, частенько жалуются, что весь этот труд не дает желаемого эффекта. Лишние складочки как были, так и остаются. Почему это происходит? Наше тело – уникальный механизм, созданный матушкой-природой. Он очень быстро привыкает к любой нагрузке и перестает на нее реагировать. И речь совсем не идет о длительности или интенсивности занятий, а о самом характере тренировок. Интенсивный час на велотренажере, степпере или беговой дорожке не

избавит от проблем лишнего веса или сердечно-сосудистых заболеваний. А аэробный тренинг – он ведь тоже бывает разным. Вот почему нельзя одним и тем же способом бороться с лишними килограммами, тренировать сердечко и повышать выносливость. Для каждой из этих целей существуют свои программы.

Применимо к нашей ситуации, больше всего подходит интервальная тренировка.

Но сначала сделаем небольшое отступление. Чтобы правильно подобрать кардиопрограмму необходимо исходить из состояния своего организма. Если вы после зимы чувствуете вялость, подавленность и упадок сил, то вам подойдет обычная спокойная работа в течение 30 минут—1 часа на любом, выбранном вами, тренажере.

Вы обязательно почувствуете прилив сил, настроение заметно улучшится.

Теперь поговорим об интервальных тренировках, потому что именно они настраивают наш организм на ускоренный обмен веществ, который, кстати, продолжается и после ее окончания, в течение всего дня после занятий; да еще и эффективно сжигает лишние жиры, великолепно преобразуя нашу фигуру. Что означает само понятие интервальная тренировка. Это означает чередование циклов интенсивной кардио-работы и так называемого активного восстановления, когда вы заметно снижаете обороты. Например, сначала вы бежите очень быстро, затем медленно – восстанавливаем силы, потом опять быстро... И так далее. Кстати, чередование интенсивности тренинга в рамках одного забега (например) не только сжигает жир, но и быстрее избавляет мышцы от токсинов и молочной кислоты, которые сказываются на следующий день болями во всех работающих мышцах. Наконец, наш «пламенный мотор» – сердце, гораздо быстрее восстанавливается после таких тренингов, чем после бега в одном темпе в течение получаса—часа. А после 30 лет, это, ох, как важно!

Бездумное вращение педалей на большой скорости скорее привезет вас инфаркту, чем к красивой фигуре. Но даже при таких интервальных нагрузках, кардиологи рекомендуют практиковать кардио не чаще двух раз в неделю. Вот почему вам подойдут тренировки по такой схеме: две интервальные, одна в обычном, умеренном темпе.

Женщинам после 30-ти: одна интервальная, две умеренные тренировки.

Поговорим о каждой чуть подробнее.

Умеренный кардио в равном темпе – лучшее лекарство от усталости и подавленности. Такой вид аэробики эффективно сжигает жиры и тренирует сердце, повышает выносливость и способствует оздоровлению всего организма в целом. Раньше специалисты считали, что полчаса аэробного тренинга достаточно для эффективного жиросжигания. Но последние исследования показывают, что данный эффект наступает только через 45 минут кардиотренинга. Вот почему необходимо тренироваться не меньше часа, чтобы организм хотя бы в течение 15 минут пробыл в

режиме жиросжигания. И именно поэтому профессионалы занимаются аэробикой в течение целых двух часов.

Интенсивность оценивается по частоте пульса. Она должна составлять 70–75 % от вашей максимальной частоты сердцебиения. Если вы хотите сбросить лишний вес, устраивайте себе такое кардио от трех до пяти раз в неделю.

Как определить частоту пульса.

220 минус ваш возраст в годах равен максимальному пульсу (формула).

$МП \times 0,7 = 70 \% \text{ от вашего МП.}$

$МП \times 0,75 = 75 \% \text{ от вашего МП.}$

Например: 38-летняя женщина

$220 - 38 = 182 \text{ (МП)}$

$182 \times 0,7 = 127$

$182 \times 0,75 = 136.$

Таким образом нужная частота пульса составляет от 127 до 136 ударов в минуту.

Примерный план на неделю: повышает тонус организма:

1-й день: умеренный кардиотренинг 35–60 минут, нагрузка – 50–70 % от МП.

2-й день: умеренный кардиотренинг 35–60 минут, нагрузка – 50–70 % от МП.

3-й день: комбо, нагрузка – 70–90 % от МП.

4-й день: отдых.

5-й день: умеренный кардиотренинг 35–60 минут, нагрузка – 50–70 % от МП.

6-й день: комбо, нагрузка – 70–90 % от МП.

7-й день: отдых.

Что такое комбо – это выполнение в течение 40 минут сочетания кардио и силовой тренировки. Сначала увеличивается частота пульса с помощью аэробной нагрузки, а затем поддерживается на высоком уровне упражнениями на группы мышц. Если вы планируете тренироваться дома, то вместо кардиотренажеров вам подойдут прыжки на скакалке, просто прыжки на месте, бег, с высоким подниманием коленей.

Примерный план на неделю: сжигает жир и активно борется со стрессом.

1-й день: комбо, нагрузка – 70–90 % от МП.

2-й день: комбо, нагрузка – 70–90 % от МП.

3-й день: отдых.

4-й день: интервальный тренинг, нагрузка 70–80 % от МП.

5-й день: умеренный кардиотренинг 35–60 минут, нагрузка 5–7 (по шкале, которая дана ниже).

6-й день: комбо, нагрузка – 70–90 % от МП.

7-й день: отдых.

Теперь поговорим об интервальных тренировках.

Интервальный кардиотренинг – самая эффективная и быстрая борьба с жиром, но не чаще 1–2 раза в неделю. Между интервальными

тренировками обязательно должен быть промежуток, как минимум два—три дня, для восстановления сил.

Новичкам советуем придерживаться интервалов по 10–15 секунд, продвинутым – по 45–60 секунд. Фаза восстановления для новичков должна в три раза превышать интенсивный интервал. Например: 30 сек. – интенсивности, 90 сек. – восстановление. Для продвинутых – в два раза, например, 45 сек. – интенсивности, восстановление – 90 сек.

Для лучшего контроля за частотой пульса, придется приобрести пульсомер, либо работать на тренажерах имеющих датчики пульса.

Пример интервальной тренировки

□

Наконец-то мы разобрались в кардиотренинге, теперь самое время рассмотреть самые эффективные кардиопрограммы, которые направлены не только на быстрое сжигание жира, но и на коррекцию проблемных зон.

Бегом от инфаркта и целлюлита– к самой красивой фигуре

Наша жизнь, особенно это явственно ощутимо в скоростном XXI веке, – сплошной марафон. Чтобы в конце дистанции получить лавровый венок, необходимо бегать и много бегать. Только быстрые, сильные и выносливые могут рассчитывать на успех в нашей жизни, которая является просто какой-то гонкой на выживание.

Бег, пожалуй, самый легкодоступный кардиотренинг для любой женщины. Если вы еще не бегаєте, то попробуйте для начала вспомнить фигурку любой бегуньи-профессионалки – ни грамма жира ни на талии, ни на бедрах. И стоит ли тратить деньги на глотание мифических пилюль, сидеть на странных диетах и делать липоксацию, ведь все равно, при потраченных деньгах, остаешься с той же фигурой. Не стоит такая овчинка выделки, не стоит.

Зачем, к примеру, тратить огромные деньги на всякие там клубные карты в современные фитнес-центры, когда бег это совершенно бесплатно, да еще и суперэффективно.

Во-первых, регулярно занимаясь бегом, вы уже через три недели увидите в зеркале реальный результат. Во-вторых, забудете о всякого рода успокаивающих, психотерапевтах и стрессах. В-третьих, бег улучшает работу сердца, а если оно начинает давать сбои, то тут уж следует ожидать и бессонницу, и вялость, хроническую усталость, неуверенность и еще много симптомчиков. А после регулярного бега – свеженькое личико по утрам в зеркале, запас энергии и бодрости, но главное – это стремительное и гарантированное похудение. Почувствуйте себя резидентом в логове «мистера Жира», а главным оружием в борьбе с ним будет бег. Опытным фитнес-дивам даже в голову не приходит подменять бег работой на тренажерах. Ежедневно они пробегают до 10 км. И не отчаивайтесь, если вы никогда не бегали. Бег труден только поначалу, затем организм начинает спокойно приспосабливаться к нагрузкам. Трудности возникают

потому, что организму трудно ритмично дышать. Но выработать этот навык можно путем регулярных тренировок. Попробуйте научить свой организм этому навыку, и вся ваша жизнь окрасится новыми яркими красками.

Сжигая уйму калорий, вы укрепите свое тело, сделаете его гибким и стройным. Вы будете меньше болеть, ведь бег зимой – это так же реально, как бег летом, к тому же удивительно закаливает организм.

Если вам за 35, вы долго не занимались, если у вас есть некоторые проблемы в суставах или с сердцем, будьте крайне осторожны и обязательно проконсультируйтесь у врача.

И еще одно условие: если вам тяжело пробегать от 3 до 5 километров, то имеет смысл провести предварительную подготовку. Но вообще-то пять километров как дистанция подходит для любого организма – от 15 лет до 60. Почему? Потому что на преодоление именно этой дистанции хватает нашего обычного углеводного топлива, запасенного впрок в печени. Поэтому каждый может пробежать трусцой пять километров. Но если не уверены, то в течение двух недель устраивайте продолжительные пешие прогулки, затем переходите на интервалы: чередуйте минуту бега с несколькими минутами ходьбы. Потом увеличивайте беговые интервалы и переходите к выполнению данной программы.

Скорость бега должна быть «разговорной», так специалисты называют бег, при котором можно вести диалог. Если же вы задыхаетесь и не в состоянии вымолвить хоть слово, значит вы перебарщиваете с интенсивностью. Лучше всего ориентироваться по частоте пульса: он должен составлять 60–70 % от МП (от максимального). Возможно, для удобства вам придется приобрести пульсомер.

Частота занятий – 3 раза в неделю, кроме этого, рекомендуем три раза в неделю выполнять силовой комплекс. И обязательно устраивайте себе отдых хотя бы один раз в неделю.

Начните с пяти минут энергичной ходьбы, чтобы как следует разогреть мышцы и ускорить кровообращение. Не забудьте хорошо растянуть мышцы ног: ягодичные, бедер, икроножные и обязательно стопы. Если планируете сделать бег самым постоянным хобби на всю свою жизнь, обязательно подберите хорошие кроссовки. В беге – они лучшие друзья, так как от качества обуви во многом зависит снижение травматизма. Лучше проконсультироваться в спортивном магазине у продавцов и выбрать, пусть дорогую, но качественную обувь, чем покупать дешевую на вещевом рынке.

Если на улице холодно, одевайтесь потеплее, но не одевайте толстые и тяжелые вещи. Через 10 минут бега вам станет жарко, поэтому лучше выбрать несколько тонких и легких вещей из «дышащих тканей». В холодную погоду обязательно дышите носом, иначе можно простудить горло. И не забудьте нанести на лицо защитный крем (особенно зимой).

Важные советы:

- многие женщины, занимающиеся бегом, недооценивают потерю влаги; за 1 час или 2 часа до тренировки выпейте 2 стакана воды, за 15–30 минут еще полстакана; возможно, что в течение самой тренировки вам понадобится делать по 4–6 глотков каждые 15 минут (придется приобрести специальную емкость для жидкости – она прекрасно крепится на поясе);
- во время бега или ходьбы сохраняйте нейтральное положение позвоночника;
- не напрягайте руки и совершайте ими движения вперед-назад;
- при беге ваши стопы должны перекатываться (мягко) с пятки на носок; чтобы не перегружать суставы, никогда не ставьте всю стопу целиком на землю.

Расписание занятий

НЕДЕЛЯ 1

1-й день: 10 мин. бега трусцой.

2-й день: 12 мин. интервалов. Чередуйте 1 мин. бега трусцой и 1 мин. бега в умеренном темпе.

3-й день: 12 мин. бега трусцой.

НЕДЕЛЯ 2

1-й день: 12 мин. бега трусцой.

2-й день: 12 мин. интервалов. Чередуйте 1 мин. бега трусцой и 1 мин. бега в умеренном темпе.

3-й день: 15 мин. бега трусцой.

НЕДЕЛЯ 3

1-й день: 15 мин. бега трусцой.

2-й день: 15 мин. интервалов. Чередуйте 1 мин. бега трусцой и 1 мин. бега в умеренном темпе.

3-й день: 17 мин. бега трусцой.

НЕДЕЛЯ 4

1-й день: 15 мин. интервалов на лестнице. Чередуйте 1 мин. бега в умеренном темпе вверх и 1 мин. бега трусцой вниз.

2-й день: 17 мин. бега трусцой.

3-й день: 20 мин. бега трусцой.

НЕДЕЛЯ 5

1-й день: 17 мин. интервалов на лестнице – 1 мин. бега в умеренном темпе вверх, 1 мин. – трусцой вниз.

2-й день: 20 мин. бега трусцой.

3-й день: 25 мин. интервалов: 5 мин. бега трусцой, 5 мин. – в умеренном темпе.

НЕДЕЛЯ 6

1-й день: 25 мин. бега трусцой.

2-й день: 25 мин. интервалов. Чередуйте 30 секунд бега трусцой и 30 секунд бега в умеренном темпе.

3-й день: забег на 5 км.

НЕДЕЛЯ 7

1-й день: 24 мин. бега в умеренном темпе.

2-й день: 25 мин. интервалов. Чередуйте 1 мин. бега трусцой, 1 мин. бега в умеренном темпе и 1 мин. быстрого бега.

3-й день: 35 мин. интервалов – 5 мин. бега трусцой, 5 мин. – в умеренном темпе.

НЕДЕЛЯ 8

1-й день: 40 мин. интервалов. Чередуйте 1 мин. бега в умеренном темпе и 1 мин. бега трусцой.

2-й день: 35 мин. интервалов на лестнице. Чередуйте 2 мин. бега в умеренном темпе вверх и 2 мин. бега трусцой вниз.

3-й день: 40 мин. интервалов бега между телеграфными столбами. Чередуйте бег трусцой от столба до столба и быстрый бег на расстояние между тремя столбами.

НЕДЕЛЯ 9

1-й день: 45 мин. бега в умеренном темпе.

2-й день: 35 мин. интервалов на лестнице. Чередуйте 2 мин. бега в умеренном темпе и 2 мин. бега трусцой вниз.

3-й день: 45 мин. интервалов; 10 мин. бега в умеренном темпе, 10 мин. – трусцой.

НЕДЕЛЯ 10

1-й день: 50 мин. интервалов бега между телеграфными столбами. Чередуйте бег трусцой от одного столба до другого и быстрый бег на расстояние между четырьмя столбами.

2-й день: 45 мин. интервалов. Чередуйте 5 мин. бега в умеренном темпе вверх и 5 мин. бега трусцой вниз по лестнице.

3-й день: 50 мин. бега в умеренном темпе.

НЕДЕЛЯ 11

1-й день: 40 мин. интервалов. Чередуйте 5 мин. бега трусцой, 20 мин. бега в умеренном темпе, 5 мин. бега трусцой, 10 мин. бега в умеренном темпе.

2-й день: 50 мин. интервалов на лестнице. Чередуйте 5 мин. бега в умеренном темпе вверх и 5 мин. бега трусцой вниз по лестнице.

3-й день: 50 мин. коротких интервалов. Чередуйте 30 секунд бега трусцой и 30 секунд быстрого бега.

НЕДЕЛЯ 12

1-й день: 55 мин. бега в умеренном темпе.

2-й день: 25 мин. коротких интервалов – 30 секунд бега трусцой и 30 секунд – в умеренном темпе.

3-й день: забег на 10 км!

Бег на лестнице можно эффективно заменить бегом в гору или по пересеченной местности.

Стройные ножки, подтянутые ягодицы

Данная программа помогает не только смоделировать идеальные ножки и ягодицы, но еще и эффективно сжигает лишние жиры. Она настолько эффективна, что позволяет оценить первый результат уже после нескольких недель регулярных тренировок.

По данной программе можно заниматься на степпере, беговой дорожке и эллиптическом тренажере. Благодаря этим тренировкам, ягодицы не только станут меньше в объеме, но и более упругими и округлыми. Главные условия – отягощение, сильное воздействие и движение в гору. Степпер обеспечивает нужное сопротивление и движение в гору, беговая дорожка – движение в гору и скоростные интервалы, эллиптический тренажер позволяет сжигать много калорий и создает сопротивление при движении назад.

Вы можете выполнять комплексы поочередно на всех трех тренажерах три раза в неделю, а можете столько же раз в неделю работать на одном, но любимом вами. И не забудьте про бутылку с водой и полотенце.

Программа тренировки на степпере

Сет – один сет состоит из 8 шагов, 4 сета по 8 – это 32 шага подряд.

Ходьба – обычные шаги, удобный для вас ритм, средний диапазон движения ступеней.

Энергичные шаги – глубокие шаги, глубокий диапазон движения ступени так, будто вы поднимаетесь в гору.

Бег трусцой – шаги в быстром темпе, поднимая колени.

Стомп – держась за поручни, сделайте приседание, будто садитесь на стул. Быстро выпрямитесь, чтобы педали не опустились до самого низа.

Разминка

Продолжительность – 5 мин.

Уровень – 2–3.

Высота ступеней: от средней до высокой.

Сначала выполните ходьбу в течение 3 минут. Затем измените уровень на одну—две единицы и займитесь энергичной ходьбой.

Внимание! Вес тела должен равномерно распределяться на обе ступени, а пятки – слегка выступать за край педалей.

Равномерная нагрузка

Продолжительность – 10 мин.

Уровень – 3–5.

Высота ступеней – полный диапазон.

Ходьба на 8 счетов, затем бег трусцой на 8 счетов. Продолжайте чередовать эти элементы в течение 10 минут. При желании можете увеличить интервалы. От тренировки к тренировке так же увеличивайте продолжительность интервала бега трусцой, оставляя неизменным интервал ходьбы. В конце-концов вы будете только бегать трусцой в течение всех 10 минут.

Укрепление ягодиц

Продолжительность – 10 мин.

Уровень – 5 и выше.

Высота ступени – полный диапазон.

Выполните 4 стопа, затем 1 сет энергичной ходьбы. Все остальное время занимайтесь энергичной ходьбой, выполняя 1–2 стопа через каждую минуту. Если вы устали, ходите или бегайте трусцой, чтобы восстановить силы.

Внимание! Выполняйте шаги не держась за поручни; руки должны двигаться свободно, как при ходьбе.

Темп

Продолжительность – 5 мин.

Уровень – 6 и выше.

Высота ступеней – от средней до высокой. На этом этапе чередуйте интервалы: ходьба – 20 сек., бег трусцой – 20 сек. Выполняйте в течение трех минут. На четвертой минуте выполните 2 сета ходьбы и 2 сета энергичной ходьбы. На последней минуте займитесь ходьбой, снижая уровень на 2–3 единицы.

После тренировки обязательно потяните мышцы ног.

Программа тренировки на беговой дорожке

Разминка

Продолжительность – 5 мин.

Скорость – 5–6,5 км/ч.

Уклон – 0 %.

Начните тренировку на минимальной скорости. Через две минуты увеличивайте скорость на 0,3 км через каждые 30 секунд и доведите ее до 5,5 км/ч. Периодически можно подниматься на носки, держась за поручни, затем несколько секунд идти на пятках. Это необходимо для подготовки голени к ходьбе в гору. Постарайтесь также слегка потянуть руки и верхнюю часть туловища.

Равномерная нагрузка

Продолжительность – 5 мин.

Скорость – 6,5 км/ч.

Уклон – 1 %.

Постепенно увеличивайте скорость на 0,3 км/ч, пока не перейдете на бег. В этот момент те, кто предпочитают ходьбу, должны снизить скорость на 1 км/ч, а те, кто любит бег, – увеличить на 1 км/ч. Двигайтесь с этой рабочей скоростью в течение пяти минут с уклоном 1 %. Затем увеличьте уклон до 3 % и в течение 5 минут каждую минуту наращивайте уклон на 1 % – всего до 8 %.

Укрепляем ягодицы

Продолжительность – 10 мин.

Скорость – рабочая.

Уклон – варьируется.

Уменьшите уклон до 2 %. Ходите или бегите с рабочей скоростью 1–2 минуты. После этого ходите или бегите 1 минуту с максимальной скоростью, а затем на 1 минуту уменьшите скорость на 1–2 км/ч. Повторите интервалы 2 раза. Увеличьте наклон до 12 % и займитесь энергичной ходьбой с постоянной скоростью в течение 3–4 минут. Повторите интервалы и движение в гору.

Темп

Продолжительность – 5 мин.

Скорость – рабочая.

Уклон – 2 %.

Уменьшите уклон до 2 % и бегите или ходите с рабочей скоростью четыре минуты. Затем уменьшите уклон до 0 % и постепенно замедлите темп, чтобы уменьшить частоту пульса.

Программа тренировки на эллиптическом тренажере

Учитывайте:

- при движении назад нажимайте на педаль пяткой, затем слегка приподнимайте ее;
- обязательно держитесь за поручни, когда крутите педали назад;
- чтобы не травмировать колени, при смене направления вращения педалей полностью останавливайтесь.

Разминка

Продолжительность – 5 мин.

Уровень – 1–3.

Наклон – 5–6.

Начните вращать педали вперед, держась за поручни для равновесия. Если можете, выполните вращение плечами, подъемы рук над головой и энергичные движения руками, как при маршировке.

Равномерная нагрузка

Продолжительность – 10 мин.

Уровень – 5–6.

Наклон – 8—10.

Вращайте педали вперед с максимальной скоростью. Одновременно энергично двигайте руками, согнутыми в локтях под углом 90°. Когда сможете спокойно работать в таком темпе в течение пяти минут, увеличьте наклон до 10–14 и займитесь бегом трусцой с постоянной скоростью.

Укрепляем ягодицы

Продолжительность – 10 мин.

Уровень – 6—10.

Наклон – 10–15.

В течение одной минуты продолжайте двигаться как в конце предыдущего этапа. Затем на 30 секунд максимально увеличьте скорость, затем в течение 30 секунд работайте в прежнем темпе. Повторите эти интервалы. Уменьшите наклон до 6 и вращайте педали назад с максимальной скоростью 1 минуту. Увеличьте наклон и повторите комбинацию интервалов.

Темп

Продолжительность – 5 мин.

Уровень – 6–8.

Наклон – 10.

Двигайтесь чуть быстрее, чем при беге трусцой, в течение четырех минут. Уменьшите наклон до 0 и уровень до 3 на последней минуте, а также скорость движения. Обязательно растяните мышцы после тренировки, удерживая каждую растяжку до 30 секунд.

Упражнение на растягивание мышц ног

Задние поверхности бедер.

Сделайте шаг вперед левой ногой, согните правое колено и перенесите вес назад, будто хотите сесть на стул. Выпрямите левую ногу и поставьте на пятку. Удерживайте растяжку до 30 секунд. Выполните с другой ноги.

Голень и сгибатели бедра

Выполните шаг назад правой ногой, согните левое колено, но так, чтобы оно находилось на одном уровне с передней частью стопы. Правое бедро стремится вперед, при этом стопа должна жестко упираться в пол. Удерживайте растяжку 30 секунд. Выполните с другой ноги.

Передняя поверхность бедра

Ноги на ширине плеч, туловище абсолютно прямое. Поднимите правое колено и обхватите руками. Медленно подтяните колено к груди, растягивая мышцы ягодиц и нижней части спины. Задержитесь немного, затем медленно опустите колено и, держась за лодыжку или стопу правой

рукой, подтяните стопу к ягодице. При этом колено должно быть направлено в пол. Не прогибайтесь в пояснице. Удерживайте растяжку до 30 секунд. Выполните с другой ноги.

Три спецпрограммы для максимального сжигания калорий, уменьшения объема ягодиц и повышения энергетического потенциала

Мы предлагаем вам три наиболее эффективных программы, которые направлены не только на коррекцию фигуры и борьбу с лишним весом, но и позволяют в максимально быстрые сроки поднять тонус и зарядить батарейки в нашем организме.

Каждая из трех программ выполняется раз в неделю, всего получится три тренировки в неделю. Заниматься рекомендуем через день или два. Вы также можете сочетать кардиоупражнения с силовыми тренировками, выполняя их до или после программ.

В эти три программы уже включены разминка и заминка, но для большего эффекта рекомендуем выполнять упражнения на растягивание мышц до и после тренинга.

Отдавайте предпочтение беговой дорожке, степперу или эллиптическому тренажеру, так как именно они более всего способствуют коррекции ног и ягодиц. К тому же они позволяют регулировать угол наклона и сопротивление, что еще лучше способствует сбросу лишнего веса и избавлению от лишних складочек. Если вы не планируете тратить свое время на тренажерах – не беда, вы можете с успехом использовать программы на улице. Когда мы указываем в программе увеличить наклон или сопротивление, это означает бег или ходьбу в гору или по пересеченной местности. Вам остается только обозначить маршрут ваших тренировок в условиях своего города.

Если вы хотите ускорить результаты, то добавьте четвертую кардиотренировку: начните с разминки, затем в течение 45 минут занимайтесь с интенсивностью ИОН 5–6, в конце выполните заминку и упражнение на растягивание. ИОН – это индивидуальная оценка нагрузки для определения интенсивности тренировки. Используйте следующие данные.

При ИОН —1–2 – нагрузка очень легкая, вы без проблем поддерживаете разговор.

При ИОН —3 – нагрузка легкая, разговор с минимальным усилием.

ИОН 4 – умеренно-легкая, вы можете вести беседу с небольшим напряжением.

ИОН 5 – умеренная, говорить труднее.

ИОН 6 – умеренно-высокая, разговор требует значительных усилий.

ИОН 7 – высокая, сложно произносить слова.

ИОН 8 – очень высокая, разговор дается с максимальным трудом.

ИОН 9–10 – пик, вы вообще не можете произнести ни слова.

Для более полного определения используйте датчики тренажеров, которые показывают частоту вашего пульса.

Первая программа позволит вам постепенно зарядить тело энергией, изгоняя из него вялость и развивая выносливость.

Во время кардиоупражнений обязательно дополнительно напрягайте ягодичцы, что увеличит результат тренировок.

За 30 минут в среднем вы будете терять около 300 ккал.

После разминки 4 минуты работайте с ИОН 7, затем 2 минуты с ИОН 4. Повторите данный цикл три раза. Если вы выбираете беговую дорожку, то угол наклона – 2 %, на других тренажерах работайте с сопротивлением 6–8.

Если хотите дополнительно воздействовать на ягодичцы, то до заминки работайте чуть более интенсивно (увеличьте сопротивление или угол наклона).

Заряжаем батарейки

Разминка

3 минуты, ИОН 3, наклон 0 %
или сопротивление 1–5.

Основной цикл

4 минуты ИОН 7, наклон 2 %
сопротивление 6–8

2 минуты ИОН 2 Интенсивность регулируется за счет скорости:
в 4-минутном интервале – выше;
в 2-минутном – ниже.

4 минуты ИОН 7

2 минуты ИОН 2

4 минуты ИОН 7

2 минуты ИОН 2

Укрепляем ягодичцы

2 минуты ИОН 8 увеличиваем наклон/ сопротивление

1 минута ИОН 6 уменьшаем наклон/ сопротивление

2 минуты ИОН 8

Заминка

4 минуты ИОН 3 Наклон 0 %,
сопротивление 1–5

Сжигаем калории

После разминки в этапе «Подготовка» наращивайте темп, стабилизировав пульс. На основном этапе чередуйте 2-минутные высокоинтенсивные интервалы с ИОН 8 с умеренными с ИОН 5. Повторите 4 раза. На беговой дорожке установите угол наклона 2 %, на других тренажерах уровень сопротивления – 6–8.

На этапе укрепления ягодич каждую минуту увеличивайте наклон или

сопротивление, параллельно снижая скорость движения так, чтобы показатель ИОН был стабильным.

За 30 минут в среднем вы будете сжигать чуть больше 300 ккал.

Разминка

3 минуты ИОН 3 Наклон 0 %, сопротивление – 1–5.

Подготовка

3 минуты ИОН 6 Наклон 2 %, сопротивление – 6–8, увеличивайте скорость.

Основной этап

2 минуты ИОН 8

Не меняя наклона/сопротивления, 2 мин. работайте в ускоренном, 2 мин. – в замедленном темпе.

2 минуты ИОН 5

2 минуты ИОН 8

2 минуты ИОН 5

2 минуты ИОН 8

2 минуты ИОН 5

2 минуты ИОН 8

2 минуты ИОН 5

Укрепляем ягодицы

1 минута ИОН 7–8 каждую минуту слегка увеличивайте наклон/сопротивление, замедляя темп.

1 минута ИОН 7—8

1 минута ИОН 7—8

1 минута ИОН 7—8

1 минута ИОН 7—8

Заминка

3 минут ИОН 3 Наклон 0 %, сопротивление 1–5.

Уменьшаем объем ягодиц

После разминки, постепенно снижайте интенсивность, одновременно увеличивая наклон или сопротивление. Завершите основной этап 30-секундным ускорением, повышающим тонус мышц и устойчивость сердечно-сосудистой системы к нагрузке. Повторите все сначала. Если вы выбрали беговую дорожку, начните с наклона 2 %, на других тренажерах уровень сопротивления – 6–8. По мере увеличения наклона или сопротивления снижайте темп. На этапе укрепления ягодиц занимайтесь с максимально возможным для вас наклоном или сопротивлением.

Чередуйте умеренную нагрузку при ИОН 4 с более высокой при ИОН 6. Следует поддерживать равномерную скорость, так как данный этап не предполагает расслаблений и отдыха.

За 30 минут тренировки в среднем вы будете терять до 300 калорий.

Разминка

3 минуты ИОН 3 наклон 0 %, сопротивление —1–5.

Основной этап

4 минуты ИОН 7 Установите наклон 2 %, сопротивление 5–6. По– степенно увеличивайте его. Перед интервалом в 30 сек. снизьте наклон до 0 %, сопротивление до 1–5.
3 минуты ИОН 6
2 минуты ИОН 5
30 секунд ИОН 8–9.

Укрепляем ягодицы

2 минуты ИОН 4 максимально возмож ный наклон или сопротивление
30 секунд ИОН 6—7
2 минуты ИОН 4
30 секунд ИОН 6—7

Заминка

3 минуты ИОН 3 наклон 0 %, сопротивление —1–5.

Данную программу можно еще более усилить, если добавить комплекс упражнений для ног и ягодиц.

Мы также предлагаем вам совет одной из лучших профессиональных фитнесисток мира. Совет касается тех, кто уже имеет некоторый уровень физподготовки.

Чтобы сделать свои ноги стройными и побыстрее, примените следующую тренировочную программу. Давайте своим ногам мощную силовую нагрузку один раз в неделю. Тренируйтесь, как говорят, до упаду, до самой сильной усталости. Но только один раз в неделю.

Через день займитесь спринтерским бегом (лучше это делать на стадионе). Не менее 6—10 раз преодолите дистанцию в 100 метров с самой высокой скоростью, на какую вы только способны. Через два дня займитесь прыжковой нагрузкой на ноги, примерно в течение часа. При таких тренировках уже через 3–6 недель ваши ноги станут неузнаваемо прекрасными.

ПРИНЦИПЫ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ

Вы даже не представляете насколько правильное питание может неузнаваемо преобразить вашу фигуру. Наверное многие не раз повторяли: «Я так мало ем, а все равно толстею!». Кажется бы, перестала есть, и все дела. Но где же тогда брать энергию для тренировок, ведь дефицит пищевых калорий означает упадок сил и почти нулевую результативность тренировок. Никакого голодания! Идеальная фигура требует совсем другого – оздоровления нашего питания. Все, что вам необходимо – это знание принципов правильно сбалансированного питания и желания внести в свой рацион небольшие, но принципиальные изменения. На пару с тренингом они радикально поменяют вашу фигуру. Спортивные медики проделали огромную работу, опросив тысячи людей, которым удалось сбросить вес. Опрос показал что их объединяет одно и то же:

- каждый день они начинают с завтрака;
- придерживаются низкожировой диеты;
- еженедельно взвешиваются;
- уделяют физической активности около часа в день.

Согласитесь, уже мини-план и руководство к действию по корректуре ног и ягодиц.

Чтобы понять, как правильно составить и сбалансировать питание, рассмотрим его основные принципы.

Первый принцип – это принцип энергетической адекватности. Всем давно известно, что для совершения любого действия нам необходима энергия. Для нашего организма таким источником являются продукты питания. Поэтому количество энергии поступающей к нам в организм с пищей должно соответствовать количеству энергии, которую расходует организм.

Все очень просто, если человек потребляет энергии меньше, чем расходует, то он должен худеть. Ведь жир – это энергия накопленная и отложенная организмом на потом. Естественно, что при дефиците калорий в пище накопленный жир должен расходоваться. Вот почему очень важно уменьшать количество калорий пищи с таким расчетом, чтобы расход энергии превышал ее приход.

Чтобы контролировать количество килокалорий необходимо поддерживать правильное, а главное постоянное, соотношение между основными компонентами питания в пропорциях 50:20:30.

То есть вы должны распределять калории ежедневно так, что бы 50 % приходилось на углеводы, 20 – на белки и 30 % – на жиры. Хотите ли вы снизить вес или поддерживать его на нынешнем уровне постоянно, вы должны сделать для себя это соотношение фундаментальным принципом.

Разберем чуть подробнее баланс между тремя основными компонентами питания. 50 % ежедневно потребляемых калорий, приходится на углеводы. Именно они заряжают нас энергией в наибольшей степени, кроме того содержат большую часть минеральных веществ и витаминов, важных для организма, волокон, способствующих быстрому насыщению и хорошему пищеварению и, как доказано исследованиями, уменьшают вероятность

возникновения рака кишечника. Большинство углеводов содержат много воды. Вода – один из главных компонентов обмена веществ.

Сочетание воды и волокон (клетчатка), создает такой объем пищи, который дает ощущение сытости, не допуская переедания. При этом количество калорий относительно невелико. Например, в небольшом яблоке только 50 килокалорий, а в небольшом кусочке хлеба грубого помола – 70, но очень много клетчатки. Сравните эти цифры, например, с высокобелковым бифштексом – 800 ккал или сладкой карамелью – 200 ккал. Эти цифры очень полезно учитывать и знать тем, кто тщательно следит за весом или хочет похудеть. Недаром говорят: «Больше клетчатки – тоньше талия».

Диетологи советуют приправлять клетчаткой обычные блюда. Сварите рис и добавьте в него овощи – вы получите великолепное блюдо, и низкокалорийное, и богатое клетчаткой. Так же хорошо потреблять морковь, капусту, свеклу, фасоль, горошек, тыкву, кабачки, томаты, картофель, салат (зеленый, листовой). Очень высокое содержание клетчатки в крупах, в хлебе из муки грубого помола, в инжире, малине, орехах, сушеных яблоках, сливах (чернослив), абрикосах (урюк), в кураге.

Увеличить потребление клетчатки очень просто – перейдите на продукты из цельного зерна и добавляйте в блюда при приготовлении отруби. Выгода очень велика – вы будете чувствовать себя сытой, при малой калорийности потребляемых продуктов.

Замените рафинированные углеводы (белый хлеб, рис, макароны из мягких сортов пшеницы), углеводами богатыми клетчаткой (каши и хлеб из цельного зерна, коричневый рис). Всегда следует предпочитать продукты грубого помола белой муке, так как они содержат значительно больше волокон и питательных веществ. И еще об углеводах. Недавние исследования доказали что:

- организм человека в обычных условиях не использует углеводы для построения жира;

- потребление углеводов довольно жестко регламентирует сам организм, что существенно снижает вероятность их переедания.

Почему же тогда именно с мучным и сладким, то есть с углеводами связывают набор веса? Дело в том, что углеводы, являясь для нашего организма более привлекательным горючим, чем жиры, вытесняют жиры из процесса окисления. То есть на фоне питания с большим количеством углеводов потребность в окислении жиров, а значит, и способность организма их окислять снижается.

И если жира в пище достаточно, то вероятность его отложения усиливается. К тому же мучное и сладкое оказывается невероятно жирным: шоколад – 35–45 % жирности, изделия из песочного теста – 20–25 %, кремы – жирность 15–55 %. Но если в питании мало жиров, то возможности организма по их окислению всегда будут превосходить или примерно равняться их количеству пищи. И в этом случае человек, как

минимум, будет иметь стабильный вес, так что можно смело утверждать – дело не в углеводах, а в жирах. Добавим только, что жир из углеводов мы можем получить если одномоментно, или за один раз употребим 400–500 г углеводов. А теперь попробуйте съесть в течение часа полкило сахара – это как раз и получится 500 г углеводов. Думаю вряд ли вам это под силу, и уж точно не понравится вашему организму.

Вторая группа продуктов питания имеет огромное значение для обеспечения здоровья, так как именно она снабжает наш организм белками. Белковая пища обеспечивает наш организм энергетическими ресурсами, которые будут использоваться, если «сгорят» углеводы. Но белковые продукты должны составлять только 20 % ежедневно потребляемых калорий, особенно тем, кто хочет корректировать свою массу.

Предпочтительней всего употреблять рыбу, телятину и птицу, в качестве основных источников белка, так как они содержат меньше жира чем говядина и свинина. Мы советуем снизить потребление последних, отдавая предпочтение рыбе и птице (это касается мяса без шкуры, еще лучше грудки) и увеличив их потребление до 5–7 раз в неделю. И конечно не следует забывать о твороге, йогурте, кефире, ряженке и других молочных продуктах. Но! С низким содержанием жира, то есть полностью обезжиренными.

Содержание жиров в ежедневном рационе должно составлять около 30 %. Здесь основная проблема заключается в том, чтобы суметь ограничить ежедневное потребление жиров до этой цифры.

Жиры – относительно малоемкий источник энергии. Они нагружают нас лишними калориями, в которых мы не нуждаемся. Поэтому оптимальным количеством жира в день считается 30–35 г. Но и полный отказ от жиров – роковая ошибка. Жиры не только обязательная составляющая рациона, они еще помогают худеть. Да-да, не удивляйтесь. В жировых отложениях виноват не только избыток жиров в питании, но и гормоны, в частности – инсулин. Жиры тормозят секрецию инсулина, ну а чем его меньше, тем меньше жира у вас на талии, животе, бедрах и ягодицах. Но это еще не все. Чем меньше вы едите жиров, тем хуже идет жировой обмен. Проще говоря, замедляется сжигание жира, так как организм перестает считать его серьезным источником энергии. Но жиры тоже бывают разные. Вам нужны растительные и жиры Омега-3, то есть присутствующие в рыбе. А вот от животных жиров придется отказаться.

Лучший способ свести содержание жиров в пище к минимуму – избегать жареных блюд, соусов, подлив, обилия десертных блюд, большого количества мяса. Не забывайте, про скрытый и явный жир. Ограничьте потребление маргаринов, майонезов и салатных приправ. Включите в рацион оливковое, льняное и рапсовое масло. Ешьте грецкие орехи, арахис, авокадо. Это отличные источники полезных жиров.

Сокращая потребление мяса, увеличивайте в еженедельном рационе порции рыбных блюд. Особенно полезны – скумбрия, семга, сардина,

сельдь, анчоусы, озерная форель. Решительно сокращайте до минимума животные жиры, которые присутствуют в мясе, цельно-молочных продуктах, беконе, сметане, сливочном масле. Составьте для себя примерное меню, рассчитанное на неделю. Его рацион определите из расчета 1000, 1500 или 2200 ккал.

Три указанных уровня калорийности помогут вам похудеть или поддержать идеальный вес. 1000 ккал – это тот минимум для женщины, желающей похудеть. 1500 ккал – удовлетворяет средние запросы организма для сохранения имеющегося веса.

Женщина в возрасте 23–50 лет обычно тратит от 1600 до 2400 ккал в день, в возрасте 51–75 лет – 1400–2200 ккал.

При использовании этих рационов придерживайтесь следующих рекомендаций:

- старайтесь пить менее калорийные напитки. Сократите до 2–3 раз в день кофе, чай, кока-колу, пепси-колу;

- используйте растительный маргарин, так как он содержит больше полиненасыщенных жиров, чем обычный;

- варьируйте салаты по цвету, размеру кусков и составу компонентов. Например, можно смешать различные типы салатного листа (чем темнее лист, тем больше витаминов А и железа), кресс-салат, сырой шпинат, краснокочанную капусту, желтый кабачок, морковь, цветную капусту, желтый, красный или зеленый перец, лук;

- пейте обезжиренные молочные продукты, насыщенные витаминами А и D;

- приправляйте салаты только полиненасыщенными растительными маслами;

- ограничьте потребление яиц до трех раз в неделю;

- овощи ешьте сырыми, печеными, пареными. Приготовление на огне значительно сокращает количество витаминов и минеральных веществ.

И помните, кое-что организм знает сам, а именно: не наблюдается переизбыток белков и углеводов; а возможности организма по накоплению жиров очень большие, жир – единственное энергетическое вещество, которое наш организм может копить и копить годами.

Второй принцип – это правило 25-50-25. Его необходимо жестко соблюдать тем, кто желает похудеть, так как оно позволяет регулировать вес тела, контролируя количество пищи, потребляемое на завтрак, обед и ужин. Расшифровываем: 25 % калорий должно приходиться на завтрак; 50 % калорий – на обед, 25 % – на ужин. Другими словами питайтесь регулярно и распределяйте калории на весь день, ограничивая себя при этом за вечерней трапезой. Даже для тех, кто не нуждается в органичении веса, весьма полезно ориентироваться на эту формулу или ее модификацию. Вот один из вариантов: 25-30-45. Где 25 % – завтрак, 30 % – второй завтрак, 45 % – поздний обед.

Диетологи и специалисты по питанию убеждены, что если потреблять

большую часть килокалорий до 13 часов дня, будет меньше проблем с весом. Это связано с тем, что организм днем более активен и значит быстрее и лучше сумеет переварить количество пищи, которое вы употребили. При таком процентном соотношении, группа тучных женщин потребляла 1200 ккал и несмотря на вовсе не минимальный общий объем калорий, теряла еженедельно от 0,5 до 1 кг.

Помните мы писали про исследование медиками группы людей успешно сбросивших вес. Что их объединяло? Конечно – завтраки. Если хорошо, а главное правильно позавтракать, то вы не успеете проголодаться к обеду и не съедите лишнего. Но главное в другом. Если вы регулярно пропускаете завтрак, обменные процессы помалу замедляются. Потребность в энергии падает и съеденные калории оказываются ненужными. В итоге к 30 годам вам грозит увеличение вашего веса от трех до пяти лишних килограммов. И это только за счет пропущенных завтраков. И наоборот, регулярный и относительно плотный завтрак вопреки возрасту поддерживает высокий уровень метаболизма даже в преклонном возрасте.

Но как заставить себя, если по-утрам совершенно не хочется есть? Во-первых: устраивайте последний прием пищи не позднее 7–8 часов вечера. Во время сна пищеварение приостанавливается, так что после ужина в полночь, вы встретите утро с полным желудком. Какой тут завтрак!

Во-вторых: делайте по утрам пробежку. Бывает так, что желудок пустой, а организм еще не проснулся. Как раз на этот случай и нужна пробежка. Если нет такой возможности, вам поможет обыкновенная скакалка – 5-10 минут прыжков и вы сразу проснетесь. Ну а затем прохладный душ и энергичное растирание грубым полотенцем.

Если хотите сбросить вес, не выскакивайте из дома не позавтракав. Что же предпочтительнее употреблять по утрам? Утренний завтрак должен включать в себя сложные углеводы, белки и жиры. Например, овсянка сваренная на воде, в нее можно добавить протеиновый порошок и чайную ложку арахисового или любого растительного масла, немного измельченных фруктов или ягод. Плюс ломтик цельнозернового хлеба и чашка кофе без сахара, плюс капсула мультивитаминов.

Третий принцип – это планирование физических нагрузок так, чтобы они происходили непосредственно перед ужином. На основе исследований можно предположить, что время занятий физическими упражнениями оказывает влияние на изменение веса и жирового компонента.

Если вы напряженно тренируетесь непосредственно до ужина – не раньше чем за два часа до еды, то доля жирового компонента в организме уменьшится скорее. Почему или с чем это связано? Известно, что в течение двух часов после напряженной физической нагрузки наблюдается потеря аппетита, и, вероятно поэтому, те, кто особенно напряженно работают во второй половине дня, потребляют пищи меньше; также известно, что обмен веществ усиливается в течение дня, а с приближением ночи его интенсивность падает. В результате чего, вечером организм труднее сжигает калории, чем в первой половине дня.

Таким образом, после вечерних нагрузок вам не захочется особо нагружать себя пищей, а вашему организму не придется напрягаться, переваривая килокалории.

Главное при похудении – снижение содержания жира, а не просто потеря килограммов. Вот почему физическая нагрузка перед ужином в сочетании с ограничительной диетой – эффективный путь.

Четвертый принцип правильного питания сформулирован не на основе практических советов, а на основе психологического отношения к этому вопросу. Проще говоря, вы должны культивировать в себе здоровый страх перед полнотой и ожирением.

Ведь не секрет, что пара лишних килограммов на вашей талии может оказаться большой угрозой вашему организму. Определенно известно, что избыточный вес связан и с опасностью осложнений, чреватых угрозой для жизни, таких, как коронарная болезнь или рак. Даже незначительное количество лишнего жира оказывается пусковым механизмом для серьезных болезней. Оно может стать хранилищем ядовитых веществ, о которых мы в настоящее время почти ничего не знаем. Низкий уровень жизненной энергии, эмоциональные осложнения, сердечные заболевания – вот только неполный список того, к чему приводит высокое содержание жира в организме. Но не только избыточная масса является фактором риска для нашего организма. Как ни странно это звучит, но также довольно много случаев заболеваний и даже смерти от недостаточного или неправильного питания. Исследования показывают, что здоровый человек – это тот, кто хорошо и регулярно питается (не менее трех раз в день), но поддерживает стабильный вес с помощью физических нагрузок и диеты.

Поэтому пятый принцип можно сформулировать следующим образом: не истощайте организм слишком малым количеством калорий. Этот совет кажется странным на фоне проблем с переданием, нежели с недоеданием. Но существует и растущая тенденция к добровольному потреблению малого количества калорий, что иногда приводит к печальному результату. Одна из наиболее распространенных форм недоедания – нервная анорексия. Этим недугом часто страдают обеспеченные люди, привыкшие целиком отдавать себя работе, а также молодые девушки, что связано с растущей популярностью модельного бизнеса. Пытаясь слепо следовать моде, они истощают себя, резко ограничивая питание, по временам даже стремятся вызвать у себя рвоту. Но не только мода на модельные фигуры виновата в этих болезнях, зачастую это связано с кризисом возраста, возрастными комплексами или неразделенными чувствами первой любви. В таких случаях необходима квалифицированная помощь психолога.

Другой вид нарушения питания специалисты называют – «питательной аритмией». Этот термин появился в связи с трагической смертью 12 бегунов-марафонцев. Все они умерли большей частью во сне. Во время смерти их вес был равен или приближался к минимальному для взрослого человека.

Для достижения тех результатов или рекордов, которых они добились им

пришлось резко ограничить питание, потребляя только самые необходимые количества калорий, жиров и других веществ. По-видимому, дело в том, что они настолько мало ели, что сердцу не хватило энергии для работы в условиях большой физической нагрузки. Это и привело к остановке сердца. Отсюда можно сделать вывод – люди среднего телосложения, бегающие на средние дистанции, меньше рискуют, чем те, кто не придерживается средних значений во всем – и в питании, и в беге. Если вы уже бегаєте или только решаете выбрать бег как физическую нагрузку, придерживайтесь гармонии. Увеличивая объем нагрузки и длину дистанции в беге, плавание или поездках на велосипеде, также увеличивайте и потребность в пище или же вы будете страдать от ее недостатка.

Шестой принцип связан с подсчетом калорий, которые мы потребляем. Как нужно четко сбалансировать содержание жира в организме, точно также необходимо и сбалансированное число калорий, потребляемых ежедневно для поддержания нормального веса.

Правда, многие специалисты по питанию не являются страстными поклонниками тщательного подсчета калорий, так как на практике это практически невозможно, ну как подсчитать сколько калорий в котлете, овощной икре из разнообразных по форме или размеру овощей и многих других повседневных блюд. Да и большинство людей не имеют такого количества времени, чтобы регулярно тратить его на подсчеты калорий в своем меню.

Еще одним негативным моментом является то, что на практике осуществить подсчет можно только рационов с заданным набором определенных несложных блюд, построенных не столько для удовлетворения вкусовых желаний, сколько для простоты подсчета их калорийности. А ведь свобода выбора пищи – это необходимое условие психоэмоционального комфорта. В результате чего многие женщины просто отказываются от сбалансированного питания. Но в то же время, считаем, что представление о количестве калорий в тарелке иметь необходимо.

Поэтому можно сначала составить список обычно потребляемых продуктов, а затем подсчитать общее число калорий, пользуясь широко известными таблицами. Можно также ориентироваться на следующие цифры: ценность первых блюд составляет около 200–300 ккал (если порция 500 г), молочные, крупяные супы и сборная солянка имеют – 400 ккал; мясные блюда с гарниром – 500–600 ккал; рыбные – около 500 ккал; овощные блюда 200–400 ккал; третьи блюда – 100–150 ккал. Покупая продукты также обращайте внимание на цифру, которая соответствует калорийности 100 г данного продукта. Зная эту величину легко подсчитать, сколько энергии получит ваш организм после потребления определенного количества продуктов.

Если энергетическая ценность не указана, но приведено содержание белков, жиров и углеводов, можно определить калорийность продуктов

исходя из того, что при окислении 1 г белка и 1 г углеводов выделяется по 4,1 ккал, при окислении 1 г жиров – 9,3 ккал. Таким образом, зная состав суточного рациона питания, то есть всего съеденного и выпитого за день, можно подсчитать сколько энергии мы получили за день и какова калорийность суточного меню.

Мы рассказали вам, как посчитать количество калорий, теперь давайте определим сколько энергии вы тратите в день. Для этого необходимо посчитать наши суточные энергозатраты.

Но для начала сравните калории, которые вы потребляете за день с вашими собственными потребностями. Их легко рассчитать, воспользовавшись нижеприведенной таблицей.

Расчет расхода энергии в ккал/кг массы тела за сутки

Таблица 2

□

Также воспользовавшись одной из указанных ниже формул, можно рассчитать уровень своего основного обмена. Что такое основной обмен? Это необходимая энергия для поддержания жизнедеятельности организма в состоянии покоя, до приема пищи и при нормальной температуре окружающей среды около 20 градусов.

Принято считать, что среднее значение основного обмена у женщин составляет около 1400 ккал в сутки. Но так как эта величина связана больше с размерами поверхности тела, чем с массой, вычислить ее более точно можно по формулам.

Формула:

$$655,1 + 9,6M + 1,9P - 4,7B$$

где M – масса тела в кг,

P – рост в см,

B – возраст в годах.

Или по формуле:

$$18-30 \text{ лет} - 14,7 \times MT + 496 \text{ (ккал/сутки)},$$

$$0,0615 \times MT + 2,08 \text{ (МДж/сутки)},$$

$$30 - 60 \text{ лет} - 8,7 \times MT + 829 \text{ (ккал/сутки)},$$

$$0,0364 \times MT + 3,47 \text{ (МДж/сутки)},$$

$$\text{больше 60 лет} - 10,5 \times MT + 569 \text{ (ккал/сутки)}$$

$$0,0439 \times MT + 2,49 \text{ (МДж/сутки)},$$

где MT – масса тела.

Этот показатель примерно показывает, какое количество энергии ваш организм тратит на поддержание своей жизнедеятельности.

Вся двигательная активность в течение дня соответственно дополняет эти энергетические расходы.

Существуют рекомендации о приравнивании с целью похудения энергетической ценности дневного рациона питания к показателю

основного обмена. Конечно в этом есть рациональное зерно. С одной стороны, постепенное и умеренное снижение калорийности пищи не вызовет неблагоприятных изменений в скорости обмена веществ, с другой – позволит вам более активно проживать свой день. Ведь вся физическая работа и тренировки, выполняемые в течение дня, будут обеспечиваться энергией за счет сжигания ваших собственных запасов жира.

Помните о принципе энергетической адекватности! Нельзя тратить энергии меньше, чем вы получаете с пищей. Потребление хотя бы 100 лишних или сверх нормы калорий в сутки приведет к приросту веса на 4,5 кг в год. Или еще пример: 200 лишних килокалорий – увеличение веса до 9 кг в год!

Потребляя больше, вы закладываете в организм так много «топлива», что оно уже не сгорает и превращается в жир. И вскоре весь этот груз просто осядет на вашей талии и бедрах. Только представьте, как вы будете себя чувствовать, таская каждый день с утра до вечера пяти- или десятикилограммовый груз.

Вот почему так важно определять точное количество калорий необходимых вашему организму, чтобы ваше «топливо» использовалось по назначению, а не превращалось в жир.

И последнее, чтобы похудеть, необходимо составить индивидуальный план рационального питания.

Не очень полезно следовать в течение месяца диете, а потом все бросить. Опыт показывает, что если надо избавиться от лишнего веса или постоянно сохранять достигнутый вес, необходимо быть последовательной, иначе обязательно потерпите неудачу. Непоследовательный подход к диете приводит к следующему: ваш вес прыгает вверх-вниз по мере того, как вы начинаете или бросаете использовать диету. Как показывают факты, 90 % людей, решивших следовать программе ограничения веса или какой-нибудь специализированной диете, обязательно отказываются от нее и возвращаются к тому уровню, с которого начали.

Еще более усложняет положение то, что после очень низкокалорийной диеты, примерно 500 ккал в день, вы наберете вес быстрее, даже если будете потреблять меньше калорий, чем до диеты. Это происходит потому, что после данной диеты организм перестраивает обмен веществ таким образом, чтобы поддерживать тот же вес более низким количеством калорий.

Например, если вам для идеального веса необходимо 2000 ккал, а вы в течение трех месяцев сидите на диете с потреблением 500 ккал в день, то ваш обмен веществ приспособляется к более низкому числу калорий. К третьей неделе перестроенный обмен веществ поддерживает ваш вес уже только при 1000 ккал(если бы этого не происходило, то человек просто бы погиб в течение двух недель от истощения).

Предположим, вы достигли цели, и после этого переходите на 1500 ккал в день. И с удивлением замечаете, что даже при таком пониженном

рационе продолжаете прибавлять по полкилограмма в неделю, хотя потребляете даже меньше килокалорий, чем до диеты. Пониженный уровень обмена, приводящий к быстрому набору веса, может целый год после завершения низкокалорийной диеты оставаться неизменным. Вот почему многие из полных людей после частого применения ограничительных диет жалуются, что прибавляют в весе даже больше, чем раньше. Чтобы избежать всего этого, необходимо постоянно придерживаться диеты и сочетать ее с физической нагрузкой. Организовав свое питание по принципу 25-50-25 (второй принцип), вы сможете худеть 1 кг-1,5 кг в неделю, и потерянный вес уже не вернется.

Неразумно и нецелесообразно сидеть на диете время от времени, позволяя вашему весу прыгать вверх-вниз. В этом тем более нет нужды, если составить свой индивидуальный план рационального питания, подобно следующему плану, который был составлен американскими специалистами питания Центра аэробики.

Основные принципы плана:

– Необходимо, чтобы ваше питание было не только сбалансированным, но и разнообразным. Продукты питания должны включать углеводы (фрукты, овощи, мучные и крахмальные продукты, белки (мясные или молочные продукты, бобы или горох), жиры (масло или маргарин) и жидкости в каждый прием пищи. Это позволит вам весь день чувствовать себя полным энергии. Углеводы сгорают в первую очередь (обеспечивая энергией в течение 3–4 часов). Белки дают энергию в следующие 1–2 часа, а жиры еще не до конца растрачиваются к 5-му или 6-му часу, то есть вплоть до следующего приема пищи.

– Очень важно также учитывать подбор продуктов на отдельные приемы пищи, ориентируясь на продолжительность ее нахождения в желудке.

1–2 часа – вода, чай, кофе, какао, бульон, молоко, яйца всмятку, рис, речная рыба (отварная).

2–3 часа – яйца вкрутую, омлет, морская рыба (отварная), отварной картофель, хлеб.

4–5 часов – бобы, фасоль, горох, птица, сельдь, жареное мясо.

6 часов – грибы, бекон, шпик.

– Обязательно следуйте принципу 50:20:30 (первый принцип).

– Уменьшайте потребление калорий и наоборот увеличивайте их расход. 0,5 килограмма запасенного жира эквивалентно 3500 килокалориям. Чтобы потерять 1 кг или 7000 ккал в неделю, необходимо ежедневно отказываться от 1000 ккал. А для того, чтобы худеть быстрее и уменьшать преимущественно жировую, а не мышечную массу, следует увеличить физическую активность, включающую аэробные упражнения. Но не переусердствуйте с похудением. Самый оптимальный вариант – это снижение веса на 0,5–1 килограмм в неделю. Организм должен успевать приспособливаться, иначе ваша кожа станет дряблой, так как не будет

успевать сокращаться вслед за быстрым уменьшением объемов подкожной жировой клетчатки и мышц.

– Ешьте меньше жирной пищи. Резко ограничьте потребление жареного мяса; масла, маргарина, майонеза, растительного масла, соусов, салатных приправ; консервов, полуфабрикатов; жирных мясных продуктов – бекона, колбасы, сосисок, тушеных баранины, говядины и свинины; молочных продуктов с высоким содержанием жира (цельное молоко, сливки, сметана, сыр, мороженое).

– Применяйте низкокалорийные приправы к салатам, ограничивая потребление готовых приправ. Вместо сливок пейте низкокалорийный йогурт или молоко, ешьте обезжиренные жиры. Помните, что каждый грамм съеденного вами жира содержит 9 ккал, вдвое больше чем 1 г белка и 1 г углеводов.

– Потребляйте меньше сахара. Рафинированный сахар – очень высококалорийный продукт, тем более, что он не содержит минеральные соли и витамины. Содержится: в джеме, желе, лимонаде, карамели, печенье, домашних пирогах, десертных сладостях, консервированных фруктах и сладких соках.

– Старайтесь ограничить потребление сладких блюд до 1–2 раз в неделю.

– Ешьте больше низкокалорийных, объемных и богатых волокнами и клетчаткой продуктов: фрукты, овощи (с семенами и кожицей), вареный картофель, хлебные изделия грубого помола, отруби.

– Предпочтение отдавайте постному мясу, рыбе, птице. Если вы хотите сбросить вес или сохранить его нормальным исключите говядину, свинину, баранину и сыры.

– Целесообразно использовать продукты с отрицательной энергетической ценностью, то есть те, на усвоение которых тратится больше энергии, чем выделяется при их переваривании – морковь, репа, брюква, свекла, капуста. Максимально снизьте употребление алкоголя. Он содержит энергии в 1,5 раза больше, чем углеводы.

– При приготовлении пищи используйте как можно меньше жира. Готовьте жареное или печеное мясо на решетке. Тушите продукты на воде, варите овощи и ешьте сырыми без всяких соусов или приправ. Купите сковороду с толстым дном и тефлоновым покрытием, вам не придется использовать масло для приготовления пищи.

– Обязательно включайте в рацион именно сырые овощи, фрукты, салаты. Пейте томатный сок, натуральные фруктовые соки.

– Если вы ведете борьбу с лишним весом, пусть вода станет для вас жиросжигателем номер один. В ходе недавних исследований было доказано, что вода играет ключевую роль в регулировании скорости обмена веществ. Оказалось, что обезвоживание замедляет обмен, а значит и «сжигание» жира. К тому же, чем меньше вы пьете, тем выше в организме концентрация ионов натрия, ну а натрий, как известно, задерживает воду в тканях. В итоге вы «разбухаете» и становитесь еще толще. К примеру, половина чайной ложки соли вызывает задержку

полутора литра воды в кишечнике. Ваши бедра становятся на 2,5–4 см шире.

– Для начала подсчитайте сколько вам необходимо воды в сутки. Для этого умножьте свой вес в килограммах на 30 мл.

– Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу. Тратьте на прием не менее 20 минут. Помните: требуется именно 20 минут, чтобы почувствовать себя сытой. Поэтому, чем медленнее вы будете есть, тем меньше вероятность переедания.

– Предпочитайте жесткую пищу мягкой. Жесткие продукты, например, яблоко, требуют более длительного пережевывания, чем банан. Психологически вам необходимо жевать – это смягчает стресс и напряжение.

– Соблюдайте главный принцип – режим питания. А именно: дробный прием пищи; прием пищи в одном и то же время; ужин не менее чем за 3 часа до сна; продолжительность между приемами пищи не должна превышать 6 часов.

– Избегайте «импульсного питания» – это позволит избежать непредвиденных обстоятельств (например, праздничных трапез).

– Избегайте лишних мыслей о еде, храните продукты не на виду, чтобы не возникало соблазнов. Подавайте пищу на тарелках в тех количествах, которые вам вполне по силам, не накладывайте порцию на большие блюда. Не сочетайте еду с просмотром телевизора или чтением книг. Постарайтесь сконцентрироваться на том, что и сколько вы едите, и не позволяйте мечтать о вкусных яствах или предстоящем обеде.

– Старайтесь больше двигаться, в течение дня, регулярно занимайтесь физическими упражнениями.

– Пользуйтесь лестницами вместо лифта, введите за правило прогуливаться пешком перед сном, физическая нагрузка перед едой не только снижает аппетит и помогает контролировать вес, но и похудеть.

– Не впадайте в уныние и оберегайте организм от стрессов. Научным фактом считается то, что стрессы мешают худеть. Происходит следующее: когда мозг «регистрирует» стресс, он подает сигнал в надпочечники, и те секретируют «стрессовый гормон кортизол». Формально этот гормон должен умножать ваши силы за счет дополнительной энергии, полученной от «сжигания» им мышечной ткани. Однако научные исследования показали, что попутно он производит отложение жира в области талии, что в свою очередь повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Конечно, стрессы бывают разные, так как у каждого раздражителя есть свой критический порог, за которым он становится стрессом. Так вот, чем больше у вас в крови эндорфинов, тем выше этот самый порог, за которым начинается секреция кортизола. Эндорфины активно выделяются в период занятий спортом. Вот почему спортсмены куда меньше страдают от жары и от холода, их бытовая «стрессоустойчивость» намного выше, чем у обычных людей. Второй фактор – гормон роста. Чем его больше, тем ниже чувствительность к

стрессам. Гормон роста вырабатывается во сне, в том числе и во время дневного послеобеденного отдыха. Пусть хороший ночной отдых и послеобеденная релаксация станут для вас основными пунктами программы похудения.

– Старайтесь спать по меньшей мере 8 часов в сутки; больше тренируйтесь, но чередуйте интенсивные нагрузки днями отдыха, чтобы уставшие мышцы могли восстанавливаться, иначе избыток активности сам станет стрессом.

– Обязательно находите время для минут умиротворения (почитайте книгу, послушайте музыку, расслабляйтесь на природе).

– Постарайтесь в борьбе со стрессом не прибегать к еде и алкоголю.

– Пусть постоянный контроль за весом станет такой же постоянной привычкой. Регулярно взвешивайтесь, не допуская прибавления 1 кг или 1,5 кг к вашему идеальному весу.

Таковы некоторые наиболее важные основные принципы сбалансированного питания. Наверно вы уже поняли, что если есть слишком много, даже употребляя только здоровую пищу, то можно начать прибавлять в весе и столкнуться с серьезными проблемами. С другой стороны, если есть слишком мало, то также можно нанести вред своему здоровью.

И, наконец, если питание не сбалансировано, то даже при правильном подборе калорий в рационе, вы сможете столкнуться с существенной потерей энергии и эмоциональными проблемами, возникающими в связи с недостатком определенных питательных веществ. Поэтому питайтесь правильно и в сочетании с физическими нагрузками вы будете не только удивлять окружающих своей великолепной фигуркой, но и высоко поднимите свой уровень жизненной энергии.

ДИЕТЫ

Щадящая диета с постепенным снижением веса

Такую диету можно использовать не только для снижения веса. Она также прекрасно подходит для поддержания веса в норме. Помогает не только убрать лишние килограммы, но и предотвратить остеопороз (продукты, которые рекомендуется употреблять при этой диете, богаты кальцием).

Общие рекомендации:

– обязательно выпивайте в день до 450 мл соевого молока, обогащенного кальцием, желательно отдельно от пищи;

– пейте травяные чаи, китайский красный или зеленый чай, воду.

Откажитесь от кофе, алкоголя и продуктов с большим количеством специй либо ограничьте их употребление (из-за них приливы бывают сильнее).

Выпивайте 2 литра жидкости в день;

– замените соль свежими или сушеными травами или используйте вместо соли морские сухие водоросли, измельченные в кофемолке;

- ешьте много овощей и зеленого салата (в предложенном меню варьируйте свой выбор по вкусу или по желанию);
- обязательно включите в рацион бобовые, сою, чечевицу, горох нут; они содержат природные гормоны – изофлавоны, которые помогают облегчить отрицательные симптомы менопаузы;
- ешьте продукты, богатые кальцием: капусту, молочные продукты, листовую зелень, белую рыбу, орехи и семена;
- ешьте фрукты богатые калием, овощи (включая стручковую фасоль), морские водоросли, зеленые листовые овощи (содержат природные гормоны, ферменты, витамин С и минеральные вещества, улучшающие самочувствие);
- обязательно включите в рацион жирные сорта рыбы, орехи и семена как важный источник жиров Омега-3.

Примерное меню

Завтрак на каждый день:

каждый день обязательно съедайте обезжиренный натуральный био-йогурт с добавлением 2 столовых ложек мюсли с льняным семенем либо с добавлением орехов (грецкие, миндаль, бразильский) и один свежий фрукт.

При наличии блендера можно делать коктейль из йогурта, фруктов и орехов.

Второй вариант завтрака:

может быть следующим: порция зерновой смеси с молоком, 1 свежий фрукт, орехи и семечки.

Перекус:

один раз – пригоршня кураги, сушеных персиков или инжира;
второй раз – пригоршня орехов, но без верха.

День 1-й

Обед:

1 ломтик хлеба (поджарить в тостере или слегка подсушить в духовке) с 50 г рыбного паштета;

большая порция листового салата с нежирной заправкой без масла;

1 киви или сливы.

Ужин:

нарезанный ломтиками твердый тофу поджарить в небольшом количестве масла с тонко нарезанными овощами по вашему выбору (морковь, спаржа, брокколи, цветная капуста, зелень), с соусом из желтой фасоли, бульоном и травами.

День 2-й

Обед:

3 хрустящих ржаных хлебца с паштетом из семян;
1 апельсин.

Ужин:

куриную грудку (без кожи) смазать маслом и запечь на противне с 1 нарезанным сладким перцем и 1 кабачком, измельченным зубчиком чеснока, листьями шалфея и розмарина. Подавать с 3 столовыми ложками вареной зеленой чечевицы; сбрызнуть уксусом.

День 3-й

Обед:

смешать вареный картофель (молодой – по сезону) с листьями салата, вареным яйцом, проростками бобовых (любых, например, пшеницы), полить заправкой из 1 столовой ложки натурального арахисового масла и 1 столовой ложки французской заправки (любой, по вашему желанию или вкусу).

Ужин:

1 большая запеченная картофелина, подать либо с 3 столовыми ложками готового сырного соуса и 1 столовой ложкой тертого пармезана, либо с 3 столовыми ложками обезжиренного протертого творога с зеленью и чесноком;

салат из зеленых овощей.

Например, капуста и огурец;

капуста и горох;

огурец и болгарский зеленый перец.

День 4-й

Обед:

большая порция супа (например, с брокколи), посыпанного 1 столовой ложкой сыра чеддер или пармезан;

50 г белого хлеба;

1 апельсин.

Ужин:

1 рыба (среднего размера), обжаренная и поданная с обжаренным миндалем и зеленой фасолью.

День 5-й

Обед:

50 г хлеба с отрубями;

40 г сыра бри (камамбер) с большой порцией разного листового салата, полить заправкой без масла.

Ужин:

небольшой кусок постного мяса обмазать оливковым маслом и запечь в духовке до готовности, подать с вареной чечевицей или небольшой пиалой коричневого риса.

День 6-й

Обед:

1 порция сваренной пшеничной крупы;
подавать с помидором, измельченной петрушкой, большой нарезанной луковицей;
заправить салат 1 столовой ложкой смеси оливкового масла с лимонным соком, сверху посыпать измельченным вареным яйцом.

Ужин:

2 маленькие отбивные из любого постного мяса запечь на противне с 2 красными нарезанными перцами, 1 красной луковицей, в 2 чайных ложках оливкового масла с приправами (около 40 минут или до готовности).
Подавать отбивные с 2 столовыми ложками коричневого риса, смешанного с половиной смеси из красного перца.

День 7-й

Обед:

поджарить 50 г белого хлеба (в тостере или духовке), подать с 50 г пюре из бобовых и оставшимся с вечера перцем и луком, приправленными 1 чайной ложкой бальзамического уксуса и листьями базилика, специями.

Ужин:

запечь 100 г филе лосося (можно обжарить), подать с 2 молодыми картофелинами, соусом песто (1 столовая ложка) или любым рыбным соусом с зелеными овощами.

Циклическая диета

Многие женщины почему-то уверены, что если есть поменьше, а то и голодать, быстрее похудеешь. Мол, в условиях дефицита энергии наш организм сразу же возьмется сжигать жировые запасы. Но если бы все было так просто и хорошо... На самом деле природа очень хитро создала человеческий организм, а женский – в особенности. Помимо жировых запасов мы имеем еще один источник «аварийного» питания – мышцы. Другими словами, организм отправляет в топку метаболизма (или сжигает) либо жировые запасы, либо мышечную ткань. Причем, по мнению специалистов-диетологов, организм отдает предпочтение мышцам, считая их менее ценными, чем жировая ткань. Поэтому в первую очередь в расход идет мышечная ткань, а не жировая, что, кстати, и объясняет быстроисчезающий эффект некоторых диетических программ. Вы практически ничего не едите, до изнеможения сгоняете вес физическими упражнениями, а жира сколько было, столько и есть, зато мышечная масса

приобретает вид сдутого воздушного шарика.

Конечно, возникает вопрос: «Кто виноват?» А виноваты особые гормоны. Они автоматически выделяются в ответ на очень ограниченное питание. Помогая организму сохранить жиры, гормоны «расщепляют» мышечный белок, «доставая» из него энергию. Точнее сказать, жир расходуется, но по минимуму. Ученые объясняют этот феномен глобальной эволюционной приспособительной реакцией человеческого рода, которая помогла ему пережить голодные исторические катаклизмы. При помощи этого механизма наше тело способно растянуть жировые запасы на долгие месяцы, тем самым отодвигая голодную смерть.

Что же делать или как обмануть природу? Так как количество тучных людей в мире не уменьшается, а только возрастает, ученые предприняли попытку сделать это, то есть придумать схему питания, которая бы позволила обмануть природу.

Эксперименты ученых показали, что секреция гормонов, «сжигающих» мышцы, начинается не сразу, а через две недели голодания. Ну а в течение этих первых двух недель организм сжигает жиры, чтобы компенсировать нехватку пищевых калорий. Вот и была разработана циклическая схема или диета: две недели вы голодаете, затем возвращаетесь к нормальному питанию, что не дает возможности вашему организму начать выделять эти «вредные» гормоны. За две недели так называемого «отдыха» в питании организм не успевает наверстать то, что вы теряете в период голодания.

Принцип достаточно прост: 14 дней вы едите здоровую пищу, но не переедаете; 14 дней употребляете мало пищи. За два таких цикла жира сжигается больше, чем за 28 дней непрерывного голодания.

Примерное меню для диетического цикла
(две недели)

Завтрак:

1 порция обезжиренного йогурта;
1/2 чашки ягод;
1 чашка овсянки;
кофе, вода.

Перекус:

1 апельсин, вода.

Обед:

порция зеленого салата с заправкой из 1 чайной ложки оливкового масла и 1 чайной ложки уксуса;

сэндвич: 150 г порезанного ломтиками белого куриного мяса, 2 куска хлеба, 1 столовая ложка горчицы и половина помидора, порезанного ломтиками; вода.

Перекус:

белковый коктейль (можно обезжиренное соевое молоко).

Ужин:

220 г рыбного филе (нежирных сортов), приготовленного на гриле;
1 чашка отварных овощей (брокколи, морковь и цветная капуста),
заправленных 1/2 чашкой томатного соуса;
1 маленькая сладкая картофелина;
1 чайная ложка легкого маргарина; вода.

Перекус:

1 чашка обезжиренного молока (можно обезжиренный кефир, йогурт).
Итого за день 1452 ккал, из них: белки – 120 г, углеводы – 180 г, жиры – 28 г.

Примерное меню «калорийного» цикла
(две недели)

Завтрак:

приготовить в сковороде с антипригарным покрытием яичницу-болтунью из 1/2 чашки яичного порошка, посыпать зеленым луком;
маленький кекс с 1 чайной ложкой джема;
2 киви; вода.

Перекус:

1/2 чашки черники (можно замороженной);
1 чашка обезжиренного несладкого йогурта.

Обед:

порция салата: 1 чашка зелени (смесь),
1 порезанный помидор, 2 столовые ложки заправки для салата, не содержащей масла;
сэндвич: 2 куска хлеба, 150 г ростбифа, 1 столовая ложка горчицы, 1 столовая ложка нежирного майонеза; вода.

Перекус:

1 яблоко, 1 чашка обезжиренного молока;
батончик мюсли.

Ужин:

пассеровать: 1 чашку отварного коричневого риса, 200 г рыбы, 1/2 чашки зеленой фасоли, 1/2 чашки моркови, 1/2 чашки красного и зеленого болгарского перца (порезать соломкой), 1/2 чашки нашинкованного лука, 2 столовые ложки соевого соуса, 1 столовую ложку арахисового масла;
1 запеченная маленькая сладкая картофелина; вода.

Перекус:

приготовить белковый коктейль: 1 банан, 300 г апельсинового сока, 1

мерная ложка белкового порошка (смешать с двумя кубиками льда).

Перед вами примерный план циклической диеты. Первые две недели вы едите по минимуму, а вторые две недели «отдыхаете».

Но без перееданий! Просто вы едите здоровой пищи больше на 1000 ккал, этого достаточно, чтобы чувствовать себя сытой и довольной. Хочу также добавить, что данную диету необходимо сочетать с физическими упражнениями или с кардиотренировками: без работы на тренажерах или пробежек по утрам диета не будет давать эффекта.

Недельная диета

День 1-й

Завтрак:

омлет из 4 яичных белков,
1 /2 чашки нарезанных овощей и зелени,
1 чайной ложки оливкового масла;
булочка из муки грубого помола;
1/2 столовой ложки легкого маргарина;
1 средний апельсин.

Обед:

100 г цыпленка-гриль с гречкой;
1 стакан кефира;
1 яблоко.

Перекус:

1 банан;
2 сухих цельнозерновых хлебца.

Ужин:

2 ломтика рыбы с овощами и лаваш;
нежирный сыр;
небольшой кочанчик зеленого салата;
2 ломтика ананаса.

Перекус:

1 чашка кукурузных хлопьев;
1 стакан молока пониженной жирности.

День 2-й

Завтрак:

овсяная каша на молоке пониженной жирности с добавлением отрубей;
1 яйцо вкрутую;
1 средний банан.

Обед:

2 ломтика индейки;
гречка;
зелень;
овощи;
1 среднее яблоко.

Перекус:

6 галет из муки грубого помола;
30 г творога;
1 киви.

Ужин:

250 г отварного мяса цыпленка;
овощи, приготовленные с минимальным количеством масла;
150 г отварного на пару риса;
1 нежирное печенье.

Перекус:

1/2 банки консервированной кукурузы;
1 стакан натурального сока.

День 3-й

Завтрак:

гречневая каша; 50 г нежирного творога;
несладкое яблочное пюре;
1 стакан 100-процентного фруктового сока.

Обед:

зеленый салат: 3 чашки нарезанного салата-латук + 200 г отварной куриной грудки без кожи (мелко порезать) + 2 столовые ложки нежирной салатной заправки; ломтик цельнозернового хлеба;
1 чайная ложка нежирного маргарина;
2 больших персика.

Ужин:

200 г вареных макарон из твердых сортов пшеницы + 1/2 чашки нежирного соуса + 30 г тертого сыра «Пармезан»;
1 чашка вареной на пару брокколи;
2 ломтика дыни.

Перекус:

1 обезжиренный йогурт;
1 средняя груша; 1/4 чашки мюсли.

День 4-й

Завтрак:

1 тарелка окрошки.

Обед:

60 г свежих овощей;

ломтик постной индейки;

1 чашка кусочков свежего манго.

Перекус:

3 столовые ложки изюма;

3 столовая ложка миндаля.

Ужин:

200 г печеной лососины;

1 чашка приготовленного кус-куса;

8 стеблей спаржи, варенной на пару;

1 гроздь винограда.

Перекус:

1/2 чашки нежирного шоколадного пудинга;

4 крекера из муки грубого помола;

1 чашка свежей земляники.

День 5-й

Завтрак:

1 тарелка овсянки на обезжиренном молоке с 3 столовыми ложками изюма; 1 апельсин.

Обед:

3 ломтика цельнозернового хлеба;

100 г рыбы, приготовленной на гриле;

1/4 чашки свежих овощей;

1 стакан 100-процентного фруктового сока.

Перекус:

1 энергетический батончик (не менее 10 г белка).

Ужин:

200 г нежирной свиной вырезки;

1 тарелка пшеничной каши;

100 г тушеных кабачков;

2 чайные ложки легкого маргарина;

1 чашка фруктового салата.

Перекус:

1 среднее яблоко;

30 г нежирного сыра.

День 6-й

Завтрак:

поджарить до образования корочки 1 бублик из муки грубого помола + 1/2 чашки нежирного сыра «Рикотта» + 2 чайные ложки сахара и корицы; 4 сушеных чернослива.

Перекус:

1/2 питы, подсушенной в тостере и нарезанной ломтиками + 2 столовые ложки соуса из нежирного сливочного сыра + 1/2 чашки нарезанной моркови и сельдерея.

Обед:

200 г куриной грудки, приготовленной на гриле;
1 печеная картофелина средних размеров;
1 чашка свежей нашинкованной капусты с 1 капелькой оливкового масла.

Перекус:

1 порция фруктового мороженого;
2 столовые ложки миндаля.

Ужин:

200 г нежирной отварной рыбы;
1 тарелка гречневой каши;
1 чашка салата из свежих огурцов;
1 яблоко.

Перекус:

1 груша;
30 г нежирного творога.

День 7-й

Завтрак:

3 ломтика хлебцев;
60 г нежирного сыра;
2 средних сливы.

Обед:

150 г фасоли, тушеной с чесноком;
1 картофелина, нарезанная ломтиками и запеченная;
1 апельсин и 1 персик.

Перекус:

любой свежий фрукт;

1 батончик мюсли с низким содержанием жира.

Ужин:

салат с креветками: 3 чашки нарезанного салата-латук + 6 «королевских» креветок, запеченных в духовке + 1 столовая ложка тертого сыра «Пармезан» + 2 столовые ложки салатной заправки;

2 хлебные палочки;

1 чайная ложка оливкового масла.

Перекус:

1 чашка кукурузных хлопьев без сахара;

1 стакан кефира.

Полезная диета

Данная диета хороша тем, что очень грамотно сбалансирована по составу. Ваш организм получит все необходимые пищевые компоненты: 20 % белков, 55 % углеводов и 25 % жиров (из них 5 % – насыщенные), а также 18 % клетчатки. Полезная диета помогает не только снижать вес, но и поддерживать его на том уровне, который вам необходим. План составлен как пример диеты для похудения. Используя таблицы пищевой ценности продуктов, вы сможете сами составить себе меню на следующие недели.

Калорийность продуктов составляет 1500 ккал в сутки, что приравнивается к средней величине обмена веществ в организме и у многих вызывает снижение веса. К тому же это вкусно и полезно.

Придерживаясь диеты, ежедневно выпивайте до двух литров жидкости. Воду, различные сорта чая (зеленый или черный), травяные чаи можно пить неограниченно, кофе – 3–4 чашки в день, не включая его в объем выпитой жидкости. Количество обезжиренного молока должно составить 300 мл в день, но не больше. Вы можете употреблять в неограниченном количестве листовые овощи, свежую зелень, лимонный сок и бальзамический уксус. Хорошим подспорьем для вас будут большие порции овощей.

Если для некоторых из вас 1500 ккал окажутся слишком большим количеством калорий для снижения веса, просто уменьшите порции. И, наоборот, если для поддержания стабильного веса вам окажется мало такого количества калорий, увеличьте порции на 15 %.

Сделайте то же самое, если вы худеете при рационе в 1700 ккал, а не в 1500. В качестве альтернативы можно добавить любой продукт калорийностью 200 ккал. Например, запеченный картофель: 225 г – 190 ккал.

Примерное меню

День 1-й

Завтрак:

125 г натурального нежирного био йогурта с разделенным на дольки

мандарином;

1 столовая ложка (без верха) тыквенных семечек;
15 г овсяных хлопьев и 50 г измельченной кураги.

Перекус: 1 небольшой банан.

Обед:

1 зерновая пита;
100 г свежего тунца гриль;
1 крупно порезанный помидор и листовой салат под заправкой из 1 столовой ложки оливкового масла; яблоко.

Перекус 1 столовая ложка семян подсолнечника.

Ужин:

60 г (сухой вес) зерновых макарон под заправкой из нарезанного кабачка и зеленого перца, сваренных до готовности с 4 столовыми ложками томатного соуса, плюс 1 столовая ложка тертого пармезана;
1 бокал сухого вина или фруктового сока;
100 г мягкого мороженого.

День 2-й

Завтрак:

50 г мюсли с 1 киви, с 1 столовой ложкой льняного семени и 3 столовыми ложками обезжиренного молока.

Перекус: 1 яблоко.

Обед:

550 мл готового овощного супа с фасолью и кусочек зернового хлеба;
1 стаканчик обезжиренного фруктового творога.

Перекус: 1 столовая ложка тыквенных семечек.

Ужин:

100 г постного свиного филе порезать ломтиками и поджарить в 1,5 чайной ложки кунжутного масла с 250 г овощного ассорти для жарки (морковь, брокколи, лук и т. д.);
на гарнир – 40 г (сухой вес) зерновой яичной вермишели;
25 г темного горького шоколада.

День 3-й

Завтрак:

1 средняя тарелка овсянки (сваренной на воде поровну с обезжиренным молоком), политой небольшим количеством молока с добавлением 1

столовой ложки жидкого меда и 1 столовой ложки льняного семени.

Перекус: 1 апельсин, 20 г кураги.

Обед:

45 г (сухой вес) фигурной лапши, сваренной и перемешанной с 50 г покрошенной феты, нарезанным огурцом, зеленым луком, 1 столовой ложкой соуса песто и листьями базилика.

Перекус: 1 слива, 1 столовая ложка семян подсолнечника.

Ужин:

200 г филе трески, приготовленной без жира (запечь или отварить);
соус из 7 г сливочного масла, нагретого до золотистого цвета, с добавлением каперсов и небольшого количества уксуса (винный белый или бальзамический);
на гарнир – брокколи и 200 г молодого картофеля;
1 бокал сухого вина или сок;
1 небольшой банан.

День 4-й

Завтрак:

ломтик зернового хлеба (30 г), намазанный 1 чайной ложкой нежирного маргарина и 1 столовой ложкой мармелада с низким содержанием сахара;
1 стаканчик (125 г) нежирного биоюгурта, с 1 чайной ложкой жидкого меда и 1 десертной ложкой семян подсолнечника.

Перекус: 1 яблоко, 20 г миндаля.

Обед:

575 мл овощного супа; 1 ржаной хлебец;
25 г сыра бри;
1 небольшой банан.

Перекус: 1 груша.

Ужин:

1 куриная грудка (без кожи), обмазать смесью из нежирного йогурта и карри и запечь до готовности;
на гарнир – 50 г (сухой вес) вареного риса басмати и салата из зелени и темно-зеленых овощей;
салат из нарезанного огурца и биоюгурта;
1 бокал вина или фруктовый сок.

День 5-й

Завтрак:

50 г мюсли с добавкой нарезанной кураги (20 г), 1 столовая ложка льняного семени и 1 апельсин (поделить на дольки) плюс 3 столовые ложки обезжиренного молока.

Перекус: 1 яблоко.

Обед:

1 яйцо вкрутую и 30 г ветчины между двумя ломтиками зернового хлеба, намазанного нежирным майонезом с любыми салатными овощами;

салат из помидоров, огурцов, лука и зелени;

1 стаканчик диетического фруктового творога.

Перекус: 1 средний банан.

Ужин:

1 крупная картофелина (250 г), запеченная и политая 100 г готового соуса, сверху посыпанная 1 столовой ложкой тертого пармезана;

150 г простокваши с 1 столовой ложкой меда.

День 6-й

Завтрак:

80 г смеси сухофруктов (залить кипятком, настаивать под крышкой 1 час) подавать со 100 г нежирного био йогурта, посыпанного 1 столовой ложкой мюсли.

Перекус: 1 ржаной хлебец намазать 1 чайной ложкой меда или джема.

Обед:

85 г филе скумбрии (консервированной, вес дан без жидкости) под 1 столовой ложкой соуса из горчицы и майонеза;

большая порция салата из листовых овощей, зелени, помидоров, огурцов, заправленных любой заправкой без масла;

1 зерновая булочка;

1 мандарин или нектарин.

Перекус: 1 небольшой банан.

Ужин:

100 г говяжьего филе, нарезанного полосками по 50 г, по 50 г помидоров, шампиньонов и зелени поджарить на 1 неполной столовой ложке оливкового масла;

перемешать с гарниром из 50 г (сухой вес) вареной лапши;

1 бокал вина (сухого белого или красного) или фруктовый сок.

День 7-й

Завтрак:

половина грейпфрута (розового);

1 средняя тарелка овсянки, сваренной на воде поровну с обезжиренным молоком, сверху полить 1 столовой ложкой жидкого меда, обезжиренным молоком и посыпать 1 чайной ложкой льняного семени.

Перекус: 1 киви.

Обед:

40 г (сухой вес) вареного риса басмати, поданного холодным к 100 г вареного куриного филе;

1 небольшой апельсин дольками соединить с нарезанным огурцом и 1/2 столовой ложки кедровых орехов, заправить обезжиренной французской заправкой.

Перекус: 2 ржаных хлебца намазать медом или джемом.

Ужин:

100 г филе лосося (гриль), политого смесью из 1,5 чайной ложки оливкового масла, 1 измельченного зубчика чеснока, зелени кинзы и щепотки морской соли;

на гарнир – 200 г вареного картофеля, смешанного с зеленью и 1 десертной ложкой оливкового масла, порцией горошка и порцией шпината;

1 бокал сухого вина или фруктовый сок.

Вегетарианская диета

Если есть желание попробовать вегетарианский метод похудения, предлагаю вам данную диету. Она несколько более ограничена, чем те диеты, где употребляются все группы продуктов. Поэтому с вегетарианским планом похудения вам придется быть более внимательной, так как организму может не хватать некоторых питательных веществ.

Если вы хотите соблюдать диету без мяса, рыбы или птицы, то вашему организму будет не хватать витаминов группы В, железа, селена и цинка, которые входят в состав перечисленных продуктов. Если вы совсем откажетесь от молочных продуктов (сыра, яиц), то это может привести к нехватке кальция и белка.

Чтобы заменить питательные вещества из мяса, рыбы, птицы, советую употреблять побольше темно-зеленых листовых салатов и овощей, бобовые, орехи и семена, неочищенное зерно, сушеные персики и курагу. Все перечисленные продукты имеют в своем составе железо, селен и витамины группы В. Источником кальция и белка являются следующие продукты: семена мака, кунжут, тофу, витаминизированное соевое молоко, миндаль, соевые бобы, инжир, фасоль, шпинат, бразильский орех, турецкий горох-нут, брокколи, зелень, белокачанная капуста и белый хлеб,

бобовые, макароны и неочищенное зерно.

Если вы не хотите быть такой уж строгой вегетарианкой, то вместо мяса советую употреблять рыбу, иначе можно лишиться себя очень важных и незаменимых жирных кислот Омега-3. Вместо рыбы, при желании, используйте в диете льняное семя, грецкие орехи, арахисовое или рапсовое масла.

Данная диета рассчитана на 1500 ккал в день и удовлетворяет требованиям по содержанию жиров для такой диеты.

Обязательно употребляйте каждый день стакан соевого или коровьего обезжиренного молока. Съедайте два раза в день по пригоршне очищенных тыквенных семечек, кунжута, семян подсолнечника или грецких орехов, кешью и миндаля (только без соли), сушеные персики и курагу. В вашем рационе должно присутствовать достаточное количество разнообразных фруктов и без ограничения – листовая зелень, зеленые салаты, помидоры, лук, специи, свежие и сушеные травы. В качестве заправки используйте лимонный сок, уксусы и соусы без масла (низкокалорийные).

Примерное меню

День 1-й

Завтрак:

150 мл нежирного био йогурта с маленьким бананом, апельсином, 1 чайной ложкой жидкого меда и 1 столовой ложкой льняного семени.

Обед:

400 мл грибного супа: лесные грибы, овощи, чеснок, лук, приправы по вкусу – варить на слабом огне, можно измельчить в блендере; 50 г зернового хлеба.

Ужин:

печеные баклажаны (2 порции):

нарежьте 1 большой баклажан, смажьте ломтики 1/2 столовой ложки оливкового масла, приправьте по вкусу и запекайте в духовке (190 °С) на сковороде, пока они не станут мягкими и не приобретут золотистый оттенок, примерно 20 минут. Переложите баклажаны в форму, посыпьте 75 г моцареллы или тофу, полейте 250 мл томатного соуса, посыпьте тертыми орехами или крошками зернового хлеба и 1 столовой ложкой тертого пармезана. Запекайте еще 30 минут и подавайте с зеленым салатом и хрустящими хлебцами (25 г).

День 2-й

Завтрак:

1/2 грейпфрута;

ломтик зернового хлеба с нежирным маргарином и 1 вареным яйцом; либо вместо яйца – био йогурт (150 мл).

Обед:

печеный картофель (1 порция) с арахисовым маслом: запеките 225 г картофеля, смешайте с 1 столовой ложкой арахисового масла (без сахара), слегка разогретого на сковороде и взбитого с 1 столовой ложкой натурального йогурта и приправами.

подавайте с ростками пророщенных бобов и со смешанным салатом (овощи, салат, зелень либо капуста, морковь, огурцы, зелень).

Ужин:

бобы с чили (2 порции): разогрейте в сковороде с антипригарным покрытием 1/2 столовой ложки кукурузного масла, пассируйте на нем до золотистого цвета нарезанную луковицу и стручок зеленого перца, добавьте измельченный зубчик чеснока, 1 десертную ложку молотой паприки, 1 чайную ложку тмина и 1 красный перец чили. Обжарьте. Затем добавьте 400 г консервированных бобов, предварительно слив жидкость, и 400 г измельченных консервированных помидоров, приправьте по вкусу. Тушите содержимое сковороды на медленном огне 30 минут, периодически помешивая. Затем посыпьте 25 г раскрошенной моцареллы и ненадолго поместите в духовку или под гриль.

подавайте на большом листе зеленого салата.

День 3-й

Завтрак:

порция мюсли с обезжиренным молоком;
порция нарезанных фруктов или ягод;
1 ложка льняного семени.

Обед:

овощная пицца (2 порции): смажьте готовую лепешку для пиццы томатным соусом, положите свои любимые нарезанные овощи, оливки, грибы и измельченную зелень. Сверху посыпьте 50 г тертого сыра моцарелла или положите ломтики маринованного тофу. Выпекайте в духовке при температуре 200 °С в течение 20 минут. Подавайте с большой порцией зеленого салата.

Ужин:

овощная запеканка (2 порции): обдайте кипятком или разогрейте в микроволновой печи 450 г овощной смеси (например, фасоль и зеленая фасоль, перец, морковь, брокколи, горошек, кукуруза), очень большие кусочки – порежьте. Овощи должны быть мягкими. Дайте стечь воде и уложите в форму. Сварите в подсоленной воде 75 г макаронных изделий, слейте воду и смешайте с овощами. Затем приготовьте соус для овощей: смешайте 20 г оливкового масла и 25 г муки, подогрейте смесь на среднем огне до получения однородной массы. Влейте 350 мл обезжиренного молока и всыпьте 1 чайную ложку горчичного порошка. Размешивайте, пока соус загустеет. Добавьте приправу по вкусу и 40 г тертого сыра

моцарелла. Полученный соус вылейте на овощи и макароны. Посыпьте тертым пармезаном и обжарьте в духовке или гриле до золотистого цвета. Подавайте с большой порцией зеленого салата. Если вы истинная вегетарианка, то вместо сыра посыпьте запеканку дроблеными орехами.

День 4-й

Завтрак:

аналогичен завтраку первого дня.

Обед:

сэндвич (1 порция): 2 ломтика зернового или ржаного хлеба намазать нежирным маргарином, добавить нарезанный помидор и 50 г сыра бри.

Вариант: 50 г маринованного или обжаренного тофу, лесной гриб, обжаренный в оливковом масле с приправой; свежий фрукт.

Ужин:

чечевица со специями (2 порции): на сковороде с антипригарным покрытием разогрейте 1 столовую ложку арахисового масла и обжарьте 400 г сладкого картофеля (можно заменить любыми корнеплодами, например, топинамбуром), нарезанного кубиками. Добавьте нарезанную луковичу и обжаривайте еще несколько минут. Затем добавьте измельченный зубчик чеснока, свежий перец чили, очищенный от кожицы и семян, по 1 чайной ложке тмина и свежего имбиря, 1 чайную ложку семян кориандра. Помешивайте 1–2 минуты, затем добавьте сваренную или консервированную чечевицу (коричневую или зеленую) и 150 мл овощного бульона, доведите до кипения и варите на медленном огне без крышки 30 минут. Если смесь будет очень сухой, добавьте еще бульона. Приправьте по вкусу и добавьте 2 столовые ложки натурального йогурта (перед подачей). Подавайте с капустой.

День 5-й

Завтрак:

1 большой кусок зернового хлеба с нежирным маргарином, сверху положить 150 г печеной фасоли в томатном соусе;

1/2 грейпфрута.

Обед:

рис с фруктами и орехами (2 порции): сварить 100 г коричневого риса, остудить. Затем смешать рис с 50 г свежей стручковой фасоли, с 25 г дробленых орехов (пекан или кешью), с 1 столовой ложкой семечек подсолнечника, 4 измельченными половинками кураги, 1 измельченным бананом и заправить смесью из 2 столовых ложек биойогурта, лимонного сока, приправой по вкусу и 1 столовой ложкой хуммуса (пюре из турецкого гороха нута);

на десерт – порция любых фруктов.

Ужин:

тушеные овощи с грибами (2 порции): разогрейте в кастрюле с антипригарным покрытием 1 столовую ложку оливкового масла, обжарьте тонко нарезанный лук до золотистого цвета. За это время нарежьте 200 г молодого картофеля (кубиками). Добавьте в кастрюлю 1 зубчик чеснока и по 1 чайной ложке тмина, паприки и кориандра, а также щепотку шафрана. Положите в кастрюлю картофель и грибы (175 г), 75 г весенней зелени, 200 г измельченных консервированных помидоров, 5 столовых ложек овощного бульона и приправу по вкусу. Еще раз перемешайте и готовьте либо в духовке (180 °С), либо на плите, пока овощи не станут мягкими. Подавайте с хрустящими хлебцами (25 г).

День 6-й

Завтрак:

среднего размера тарелка мюсли со снятым молоком, фруктами и ягодами и 1 столовой ложкой льняного семени.

Обед:

400 мл готового или домашнего чечевичного супа с 1 ломтем зернового или ржаного хлеба;

1 апельсин.

Ужин:

цельнозерновые макароны с гарниром: отварите макароны в подсоленной воде, добавьте оливковое масло, шпинат или другую зелень, 10 г тертого пармезана или 50 г твердого тофу, порезанного кубиками.

Невегетарианская очистительная диета

Эта простая, но замечательная диета позволит вам не только очистить организм от шлаков и токсинов, но и похудеть. Она достаточно щадящая, необходимо только соблюдать некоторые требования:

- питаться регулярно и неспеша;
- питание – частое, дробное, небольшими порциями;
- не использовать консервированные напитки; в кофе или чай не добавлять сахар;
- для улучшения вкуса используйте травы, зелень, лук, чеснок, приправы.

Вы можете употреблять следующие продукты:

- молочные: обезжиренный йогурт, молоко, молочные супы, нежирные сливки;
- яйца;
- рыба и мясо (только вареные, запеченные или приготовленные на пару);
- овощи (картофель, цветная капуста, шпинат, морковь, помидоры);

- фрукты (все и в любом виде);
- крахмалосодержащие продукты (ржаной хлеб, коричневый (обычный) рис, маис, сухое печенье (крекеры));
- напитки (вода, слабый мате-чай; свежеприготовленные фруктовые соки; небольшое количество легкого вина (за ужином); кофе (только из одуванчика).

Не рекомендуется есть лосося, сардины и сушеную рыбу; мясные супы и жирные подливы, повторно разогретое мясо, свинину и другие тяжелые для усвоения виды мяса.

Примерное меню

Ежедневно на второй завтрак:

чай или кофе;

1 ломтик зернового хлеба с обезжиренным маргарином или легким маслом.

День 1-й

Завтрак:

кофе или чай;

1 крекер с маслом;

1 вареное яйцо.

Обед:

овощной суп (например, томатный);

вареное или запеченное мясо;

цветная капуста;

фрукты.

Ужин:

запеченная рыба;

небольшой кусочек сыра;

1 хрустящий хлебец;

чай или кофе, сок.

День 2-й

Завтрак:

порция зерновых;

1 крекер с маслом;

чай или кофе.

Обед:

запеченное мясо;

порция зеленого салата;

дыня (в сезон);

груши.

Ужин:
отбивная из баранины;
помидоры;
зелень;
корнеплоды;
1 картофелина среднего размера;
1 хрустящий хлебец со сливочным сыром
(крекер);
чай или кофе, сок.

День 3-й
Завтрак:
отварная треска;
1 хрустящий хлебец с маслом;
чай или кофе.

Обед:
овощной суп;
куриная печень, запеченная с морковью, зеленью и корнеплодами.
Ужин:
люля-кебаб из телятины;
шпинат, петрушка; апельсин, персики;
чай или кофе, сок.

День 4-й
Завтрак:

1 вареное яйцо;
1 крекер или хлебец с маслом;
чай или кофе.

Обед:
фаршированные помидоры (начинка из любых разрешенных продуктов);
салат из овощей с сыром (брынза);
фрукты.

Ужин:
фруктовый сок;
тушеная баранина;
1 столовая ложка коричневого риса;
салат из помидоров и лука; свежие фрукты; чай.

День 5-й
Завтрак:

сэндвич из 1 ломтика зернового хлеба, легкого майонеза и кусочка копченой рыбы;
чай или кофе.

Обед:
запеченная куриная грудка;
1 ломтик зернового хлеба;
корнеплоды; грейпфрут.

Ужин:
бульон;
холодное отварное мясо;
салат из овощей; сок.

День 6-й

Завтрак:
1 ломтик зернового хлеба с маслом;
чай или кофе.

Обед:
запеченное рыбное филе;
порция бобовых;
помидоры;
свежие фрукты.

Ужин:
овощной суп;
омлет с грибами или тушеное мясо;
1 небольшая картофелина;
фрукты.

День 7-й

Завтрак:
1 ломтик зернового хлеба со сливочным сыром;
чай или кофе.

Обед:
томатный сок;
запеченное с луком мясо;
зеленые корнеплоды;
печеные яблоки со сливками.

Ужин:
баранья отбивная;
салат из груш, салата-латука и зеленого перца;

чай или кофе.

Рисовая диета

Для любителей риса эта диета просто рай. Сидеть на такой диете можно от 1 дня до двух недель. За неделю уходит 3 кг, за три дня – 1 кг. Рис нужен неочищенный.

День 1-й

Завтрак:

1 яблоко;

рис (60 г сухих зерен) с лимонной цедрой и несколькими каплями лимонного сока;

зеленый чай или настой трав.

Обед:

овощной бульон; салат из овощей (150 г);

рис с зеленью, фруктовым уксусом (1 ч.л.) и 1 чайная ложка оливкового масла.

Ужин:

овощной бульон;

рис с морковью и кабачком, приготовленный на пару.

День 2-й

Завтрак:

апельсин; рис с апельсиновой цедрой и 1 чайной ложкой сметаны.

Обед:

овощной бульон с вареными овощами и порцией риса.

Ужин:

как обед.

День 3-й

Завтрак:

1 груша;

рис, посыпанный корицей.

Обед:

овощной бульон;

салат из огурцов с уксусом и оливковым маслом;

рис со 150 г грибов, жаренных на оливковом масле.

Ужин:

овощной бульон;
рис с капустой брокколи, приготовленный на пару.

День 4-й

Завтрак:

фруктовый салат с 1–2 столовыми ложками рисовых хлопьев;
рис с молоком или сливками.

Обед:

овощной бульон;
редис с листьями зеленого салата;
рис с морковью, приготовленный на пару.

Ужин:

овощной бульон;
рис с петрушкой и щепоткой семечек подсолнуха.

День 5-й

Завтрак:

рис с виноградом или изюмом и 1 чайной ложкой тертого миндаля.

Обед:

овощной бульон;
рис с большим количеством зелени, приготовленный на пару с овощами
с 1 столовой ложкой оливкового масла.

Ужин:

овощной бульон;
рис, заправленный 1 столовой ложкой измельченных грецких орехов;
2 столовые ложки зеленого лука и 2 столовые ложки тертого корня
сельдерея или петрушки;
шпинат, приготовленный на пару.

День 6-й

Завтрак:

рис + 2 финика + 4 грецких ореха + 1–2 ягоды инжира + 1 груша.

Обед:

овощной бульон;
рис с сырыми овощами (огурец, перец), мятой и 1 столовой ложкой
оливкового масла.

Ужин:

овощной бульон;
рис с 1–2 порезанными яблоками, 1 столовой ложкой сливок или
сметаны и 1/2 чайной ложки меда.

День 7-й.

Завтрак:

рис с яблоком и грушей (порезанными), с несколькими каплями лимона, 1 чайной ложкой меда, 1/2 порции йогурта.

Обед:

овощной бульон;

порция зеленого салата;

рис с одним помидором и зеленой фасолью, сваренной на пару.

Ужин:

овощной бульон;

рис с кабачком, приготовленный на пару;

1 чайная ложка нерафинированного оливкового масла;

5 оливок, базилик.

Между приемами пищи можно пить минеральную воду, зеленый чай, настой трав, свежевыжатые соки.

Так как 100 г вареного риса содержат всего 109 ккал, вы сможете спокойно есть и сбрасывать вес. При выходе из диеты также постарайтесь меньше есть мясного и молочного, на обед и ужин предпочтенье отдавайте неочищенным злакам: рис, серые макароны, серый хлеб, хлеб с отрубями.

Для разнообразия после рисовой диеты можно сесть на злаковую, где рис заменяют ячмень, гречка, пшеница, пшено, овес. Злаков берется 180 г, к ним добавляют в рацион овощи, овощной бульон, фрукты, творог, йогурт, кефир или молоко.

В дни диеты запрещены алкоголь, соль и сахар (его можно заменить сахарином).

Разгрузочные дни

Помимо диет можно иногда устраивать (раз в неделю) разгрузочные дни.

Творожные дни

600 граммов обезжиренного творога съесть в течение дня за 5–6 приемов.

Дополнительно можно выпить 2 чашки зеленого чая или кофе без сахара.

Молочные дни

6 стаканов молока, кефира или простокваши выпить в течение дня за 6 приемов. Очень полезна тем, кто страдает отеками.

Яблочная диета

Очень хорошо подойдет любителям яблок, к тому же они очень богаты пищевыми волокнами. 1,5 килограмма яблок – 5 раз в день по 300 граммов в течение 1–3 дней. В 1-й день – только яблоки, на 2-й и 3-й – яблоки в

сочетании с овощной бессолевой диетой.

Арбузная диета

1,5 килограмма спелого арбуза съесть за 5 приемов – по 300 граммов каждый раз.