

Таблица 3 (продолжение)

Виды ежедневной деятельности, физические упражнения	Расход калорий, ккал/ч
Ходьба (6 км/ч)	215
Водное поло	600
Водные лыжи	355
Силовая тренировка на тренажерах	520

Как худеть правильно

А надо ли вам худеть?

Может быть, вам для достижения идеальных форм надо всего лишь увеличить аэробную нагрузку? Прежде чем ограничивать себя в еде, **ОБЯЗАТЕЛЬНО** прочитайте эту главу!

Давайте, прежде чем садиться на диету, разберемся: а действительно ли нам надо худеть? Другими словами, какие параметры у так называемого «идеального» веса?

Первая формула расчета идеального веса (классическая формула Брока) родилась в Британии. С ее помощью происходил отбор новобранцев в королевские военно-морские силы. Формула проста:

$$\text{«нормальный вес»} = \text{рост (в сантиметрах)} - 100.$$

Учтите, что формула эта была изобретена не из эстетических, а из чисто практических соображений. Просто моряки должны быть достаточно «легкими», чтобы лазать по вантам и прочим брам-стенгам!

На самом деле формулы расчета идеального веса попросту не существует. То, что за нее выдается, представляет собой всего лишь таблицу усредненных весов, характерных для той или иной возрастной группы. Думаю, не следует напоминать вам, уважаемые читатели, о том, что все мы разные. У нас разное сложение, разная конституция и, соответственно, разная толщина прослойки жировой ткани.

Взвесить все жировые отложения человека, как вы понимаете, не представляется возможным. Поэтому для определения степени ожирения медики и диетологи используют косвенные методики. Например, денситометрию, или сопоставление толщины кожных складок, измеренных на определенных участках тела, с табличными значениями.

По рекомендации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) следует проверять толщину кожной складки на задней поверхности плеча. Точка располагается приблизительно на 10–15 см выше локтевого сустава. Норма — 1 см. Можете проверить!

Методик расчета веса и в самом деле много. Даже у классической формулы Брока существует множество модификаций. Одна из самых популярных:

$$\text{вес} = \text{рост (см)} - 100 \pm 10\%.$$

Иными словами, при росте 175 см ваш вес может колебаться в пределах $75 \pm 7,5$ кг. Если вес, установленный по формуле Брока, превышает нормальный на 11–24%, говорят о I степени ожирения, на 25–49% — о II степени

ожирения, на 50–99% — о III степени ожирения, на 100% и более — о IV степени ожирения.

Несовершенство данной методики проявляется при определении нормального веса для тяжелоатлета или «супертяжа» в боксе. Дело в том, что они увеличивают вес за счет наращивания мышечной, а не жировой ткани.

Для определения нормального веса можно пользоваться и всевозможными таблицами, сопоставляющими средний рост и средний вес представителей той или иной возрастной группы (держа в уме бородатый анекдот о средней температуре тела по больнице).

Таблица 4. Средний вес мужчин, кг

Рост, см	Возраст, лет				
	22	30	40	50	60
160	53	55	58	60	57
164	57	60	63	64	62
168	62	65	68	70	69
172	67	70	73	75	74
176	71	75	78	80	80
180	75	79	83	85	85
184	81	84	87	90	89

Таблица 5. Средний вес женщин, кг

Рост, см	Возраст, лет				
	22	30	40	50	60
150	49	48	47	47	51
154	53	52	53	53	56
158	56	56	57	58	61
162	59	60	62	63	66
166	63	64	67	69	72
170	66	68	71	74	77
174	69	72	75	79	81

Таблица 6. Рекомендуемый вес для мужчин старше 25 лет, кг

Рост, см	Тип сложения		
	астенический	средний	гиперстенический
160	52,2–55,8	54,9–60,3	58,5–65,3
165	54,9–58,5	57,6–63,0	61,2–68,9
170	57,9–62,0	60,7–66,6	64,3–72,9
175	61,5–65,6	64,2–70,6	68,3–76,9
180	65,1–69,6	67,8–74,5	71,9–80,9
185	68,6–73,2	71,4–79,0	75,9–85,4

Таблица 7. Рекомендуемый вес для женщин старше 25 лет, кг

Рост, см	Тип сложения		
	астенический	средний	гиперстенический
150	42,7–45,9	44,5–50,0	48,2–55,4
155	44,9–48,6	47,2–52,6	50,8–58,1
160	47,6–51,2	49,9–55,3	53,5–60,8
170	53,4–57,5	56,1–62,9	60,2–67,9
175	57,0–61,0	59,7–66,5	63,8–71,5

Стоит также сказать несколько слов о ВМІ-методике. *ВМІ* — это аббревиатура от американского *Bodymass-Index*, что переводится на русский язык как «индекс веса». Считается, что *ВМІ* — это наиболее популярная и наименее противоречивая «бытовая» методика определения избыточности или достаточности веса на сегодняшний день¹.

Индекс веса высчитывается по формуле:

$$\text{ВМІ} = \text{вес (кг)} / \text{рост (м}^2\text{)}.$$

¹ Данные, приведенные ниже, взяты из книги: *Преображенский Д.* Тайны кремлевской диеты. — СПб.: Питер, 2006.

Например, при росте 1,58 м человек весит 72 кг. *ВМІ* вычисляется следующим образом:

$$72 / (1,58 \times 1,58) = 28,8415.$$

Сопоставив значение индекса с ключом, вы поймете, нужно вам худеть или нет.

- *ВМІ менее 19* — забудьте о похудении, ваш нынешний вес и так ниже нормы, поэтому нужно срочно добирать недостающие килограммы.
- *ВМІ от 20 до 25* — физиологическая норма, худеть не нужно, но в оздоровительных, профилактических или эстетических целях можно провести небольшую коррекцию в ту или иную сторону.
- *ВМІ от 26 до 30* — небольшой избыток веса, рекомендуется выбрать одну из диет для профилактического похудения.
- *ВМІ от 31 до 40* — избыточный вес, самое время садиться на диету надолго и всерьез.
- *ВМІ более 40* — экстремальный лишний вес, необходимо обратиться к диетологу.

Секреты эффективного похудения

Итак, вы твердо решили изменить себя. Выбрали диету. Взвесили все «за» и «против». Теперь самое главное, без чего любая диета будет неэффективна: четкая мотивация.

Спросите себя, для чего вы хотите похудеть? Почему вы хотите выглядеть, как, к примеру, Джулия Робертс? Если ответить сложно, посмотрите, какой из предложенных ответов больше всего подходит для вас.

- Чтобы нравиться моему мужу, другу, бойфренду.
- Чтобы мой любимый мужчина не заглядывался на других барышень.
- Чтобы на меня обращали внимание мужчины.
- Чтобы мой ребенок считал меня самой красивой мамой.
- Чтобы быть уверенной в себе.
- Чтобы выглядеть прекрасно и через 10–20 лет.
- Чтобы растолстевшие подруги завидовали мне, а их мужья провожали меня завистливыми взглядами.

Итак, мотивация у нас есть, значит, цель будет достигнута. Теперь займемся визуализацией. Каждый день представляйте свой новый образ во всех подробностях. Представляйте свою стройную фигуру, привлекательные формы, плоский живот, сексуальные бедра и ягодицы — как будто вы уже достигли желаемого. Так придуманную «сказку» вы будете делать былью.

Еще в деле похудения очень важен позитивный настрой. Чтобы получить самые лучшие результаты, нам нужно получать удовольствие от самого процесса. Поэтому если и выбирать диету, то такую, которая нас будет радовать. Например, если вы любите мясо, а будете кормить себя любимую рисом и гречей, настроение у вас будет преужаснейшее. А значит, и килограммы будут прибавляться.

Ума Турман перед съемками фильма «Убить Билла» скинула несколько килограммов, питаясь исключительно... шоколадными пудингами! Ей тогда очень хотелось сладкого. Кроме пудингов она не ела практически ничего — и похудела!

Очень хорошо худеть вместе с подругами. Представьте: вы хотите сбросить несколько кило, а у вас девичник, или вы приходите на день рождения к подруге. Что на столе? Конечно же, шампанское и торт. Стоит ли говорить, что все ваши благие намерения относительно похудения тут же улетучиваются. А если вы вместе с подругами задались определенной целью, то при встрече вы пьете зеленый чай, сок, едите фрукты и радостно худеете при этом.

Не забывайте награждать себя. Только пусть наградой будут не торты и пирожные, а вкусная рыбка, фрукты. За особые заслуги наградите себя шопингом. Ваш живот достаточно подтянулся? Купите яркий топ! Ножки стали стройнее? Значит, вы достойны новой мини-юбки!

Я бы рекомендовала вам также пореже смотреть телевизор. Допустим, вы моете посуду и одним глазом смотрите любимый сериал. Я уверена, что на рекламе вы не будете мокрыми руками нажимать кнопки пульта, а если и сделаете это, то на другом канале снова наткнетесь на рекламу. Хотим мы этого или нет, но реклама программирует нас: чипсы, конфеты, лапша быстрого приготовления... Если мы и не побежим за этими продуктами в магазин, то рука к холодильнику потянется. Так что думайте сами, решайте сами.

Еще один важный совет: ешьте, когда вы этого действительно хотите, а не тогда, когда привыкли или когда «надо». Например, не заставляйте себя завтракать только потому, что перед работой «надо» подкрепиться. И не мучайте себя голодом после 18–19 часов только потому, что так «надо». Лучше позволить себе немного подкрепиться фруктами, чаем с ложкой меда, чем в приступе неконтролируемого голода наедаться перед сном.

Возьмите себе за правило есть только за столом. Это поможет вам бороться с привычкой «перекусывать» в состоя-

нии эмоционального напряжения и бессознательно жевать перед телевизором. Прислушайтесь к рекомендации врачей есть медленно, тщательно пережевывая пищу.

Между прочим, мы частенько подгоняем наших детей, чтобы они поторапливались, потому что «и так уже все остыло». Так вот, дети мудрее, чем мы. У них сильнее инстинкт самосохранения. Так что давайте вместе с ними будем есть медленно. У нас пища будет лучше перевариваться, да и насыщение мы будем чувствовать быстрее. Имейте в виду: чтобы организм осознал, что он уже сыт, нужно некоторое время.

Попробуйте также уменьшить потребление сахара. Я, как и многие, не могу совсем обходиться без сладкого. Утром я обязательно выпиваю сладкий чай или кофе — чтобы «включить» голову. Но зато в течение дня я пью зеленый чай без сахара. Только если чувствую, что «салятся батарейки», выпиваю еще чашку кофе или черного чая с сахаром. Но чаще отдаю предпочтение цукатам, сухофруктам.

9 правил для идеальной фигуры

Почему кому-то надо постоянно худеть, чтобы держать себя в форме, а другой ест все, что хочет, и не набирает ни одного лишнего килограмма? Все дело в обмене веществ. А обмен веществ, как и все в организме, регулируется нервной системой.

Регуляцией обмена веществ в основном занят отдел мозга, именуемый гипоталамусом. В нем обнаружены два подотдела: один регулирует скорость выработки энергии (эрготический), другой регулирует строительные, восстановительные, накопительные процессы (трофический). Если по каким-то причинам повышен тонус эрготического отдела, то получается «не в коня корм». И наоборот, если

повышен тонус трофического отдела — усилены процессы накопления, отложения.

Некоторые факторы сдвигают наш обмен веществ не в лучшую сторону. Беременность, кормление ребенка грудью, профессиональные занятия спортом, тяжелые формы гриппа, ангины, а также некоторые другие заболевания активизируют трофические процессы.

Как же нам настроиться на правильное похудение? Как активизировать эрготические процессы? Диетологи разработали несложные правила, позволяющие худеть грамотно, а значит, эффективно.

1. Надо меньше есть и больше двигаться.

В среднем наши суточные энергозатраты — это 2500–3000 ккал. Поэтому если вы не собираетесь увеличивать обычную нагрузку во время похудения, калорийность дневного рациона должна составлять 1800–2400 ккал. Но как вы будете уменьшать свой вес, а потом его поддерживать — за счет увеличения энергозатрат или снижения калорийности питания, — это личное дело каждого. Если вы захотите уменьшить калорийность своего дневного рациона, сделайте это за счет крахмалосодержащих продуктов: макарон, картофеля, круп, выпечки, различных видов черного и белого хлеба. За себя скажу, что поесть я очень люблю. Поэтому я отдаю предпочтение зарядке, пилатесу, бассейну и пешим прогулкам.

2. Не стоит мучить себя голодовками. Ваш желудок вам этого не простит.

Только представьте, какой сонной мухой вы будете на работе или дома — во время голодания сложно сосредоточиться на чем-то, кроме еды. Кроме того, на другой день после голодовки, питаясь абсолютно нормально, без переедания, вы наберете те же полтора килограмма, ко-

торые с такими страданиями потеряли вчера. Так стоит ли игра свеч?

3. Сделайте питание дробным.

Ешьте понемногу 5–6 раз в день. Так вы съедите гораздо меньше, чем при обычном трехразовом питании.

4. Каким продуктам отдавать предпочтение — это личное дело каждого.

Кто-то с удовольствием будет питаться фруктами и овощами. Но есть мясоеды, к которым отношусь лично я. Вместо тарелки тушеной цветной капусты я лучше съем кусочек вареной курочки — это и малокалорийно, и удовольствия мне принесет больше, чем вся эта «трава». Прислушайтесь к своему внутреннему голосу — и следуйте ему! Выбирайте из того, что полезно, то, что вы любите.

5. Старайтесь избегать продуктов, которые возбуждают аппетит: острого, соленого, копченого, а также спиртных напитков.

Но если очень хочется себя побаловать, конечно, не отказывайтесь в удовольствии. Просто ешьте «вкуснятину» в небольших количествах.

6. Диетологи советуют для нормализации водно-солевого обмена уменьшить количество потребляемой соли.

Если вы будете солить блюдо уже в готовом виде, а не в процессе приготовления, то вероятность пересолить становится меньше. Также можно при готовке использовать различные пряности — в сочетании с ними соли требуется еще меньше.

7. Один раз в неделю можно устроить разгрузочный день.

Если вы все-таки «сорвались» и на дне рождения вволю объелись, следующий день у вас должен быть разгрузочным.