

Весенний цикл

Почему сразу весенний? Да потому, что практика показывает, что мы «хватаемся» за свою фигуру именно весной, чтобы к лету привести себя в форму. Поэтому и весь наш цикл начинается весной — природа просыпается, и мы вместе с ней.

Март

Месяц самый, пожалуй, сложный и для здоровья, и для психики. С одной стороны, наступила весна! С другой — вы знаете, как она долго приходит в наши северные широты. Снег начал таять, из-под него начала выплывать вся грязь, которую наши с вами сограждане накидали за осень и зиму, что оптимизма явно не придает. Слякотная, промозглая погода, сильные ветры, минимум солнечных лучей — вот такой он март. Что нас может порадовать в этот месяц? Я бы для радости наметила минимум три даты: 1 марта — первый день весны; 8 Марта — праздник, когда вам точно подарят цветы; 21 марта — день весеннего равноденствия.

А теперь давайте разработаем

План действий

Настройте себя на оптимистичный лад — вспомните, что лето не за горами, и тогда окружающие ахнут от ваших идеальных форм.

Мы будем с вами усиленно укреплять иммунитет и повышать жизненный тонус.

Попробуем, не голодая, избавиться от лишних килограммов с помощью щадящей диеты.

Начнем прилагать активные усилия в формировании идеальных форм — займемся домашним фитнесом.

Общие рекомендации

Наметим дни, в которые вы будете себя усиленно баловать и жалеть — предлагаю 1, 8 и 21 марта. В эти праздничные дни вы можете закупить себе тортиков, пирожных, шампанского... всего, чего угодно вашей душе, и «оторваться» по полной: лежать перед телевизором в томной неге и поглощать все купленное для себя, любимой.

Зато следующий день...

Вариант разгрузочного дня

Для разгрузки и укрепления иммунитета будем проводить разгрузочные дни, рацион которых составят фруктовые салаты из самых витаминных фруктов. Ингредиенты для салатов на 1 день могут быть следующие: грейпфруты — в неограниченном количестве, 3 апельсина, 3 мандарина, 1 яблоко, 1/4 лимона, 1 стакан черной смородины (замороженной). А дальше делаете по своему усмотрению, все зависит от ваших вкусовых пристрастий и фантазии. Но! Никакого сахара! Пьете в разгрузочный день только зеленый и травяные чаи. Такую разгрузку можно практиковать не только после «обжорных» дней, действуйте по своему усмотрению и своим ощущениям.

Продукт месяца

Каждый месяц вы можете употреблять определенный продукт в качестве «перекусов» в неограниченном количестве. Продуктом марта у нас будет самый витаминный фрукт — грейпфрут.

Сейчас этот фрукт становится все популярнее и популярнее, что связано с различными диетами на основе грейпфрутового сока. Ученые доказали, что этот сок не только полезен для здоровья, но и способен эффективно бороться с лишним весом.

Еще одна удивительная особенность грейпфрута — его плоды созревают в декабре, а все полезные вещества и витамины способны сохраняться до 8 месяцев.

Грейпфрутовый сок насыщен витамином С, поэтому обладает тонизирующим и общеукрепляющим действием. Он уси-

ливаает защитные функции организма, препятствует развитию вирусных инфекций и болезнетворных бактерий. Между прочим, в соке одного грейпфрута содержится суточная норма витамина С.

Несмотря на то что грейпфрутовый сок содержит сахарозу и фруктозу, его рекомендуют употреблять больным сахарным диабетом.

Благодаря витаминам группы В, витамину Р, калию и магнию снижается содержание холестерина в крови, а при регулярном употреблении сока повышается эластичность кровеносных сосудов, укрепляются капилляры.

Вариант мартовского меню

Сейчас и в дальнейшем вы можете придерживаться меню, которое я вам предлагаю, можете фантазировать сами. Однако следите за объемом продуктов и их свойствами — составляйте себе рацион по аналогии с тем, что вы прочтете в этой книге.

Завтрак

Салат «Акварель»

Возьмите 3 корня сельдерея небольшого размера, 1 пучок зелени (сельдерея, петрушка), 100 г ветчины, 100 г маринованных грибов, 1 яблоко, 2 вареные картофелины, 2 вареные свеклы, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложку винного уксуса, 1 ч. ложку горчицы, оливковое масло.

Нарежьте соломкой корень сельдерея, яблоки, грибы и ветчину, вареные картофель и свеклу — ломтиками. Горчицу, уксус, оливковое масло взбивают и заливают полученной заправкой мелко нарезанную зелень и корни сельдерея. Выдерживают один час, а затем добавляют ветчину, грибы, яблоки и осторожно перемешивают с майонезом. Полученную смесь укладывают в салатник и украшают.

Обед

Салат

Возьмите 4 помидора, 1 вареное яйцо, 1 соленый огурец, листья салата, майонез, соль по вкусу. Все овощи нарезать, перемешать, добавить мелко нарезанные яйца, посолить и заправить майонезом.

Украинский борщ

Возьмите говяжье мясо — 300 г, 1 свеклу, 1/2 кочана свежей капусты, 5 картофелин, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковицу, 3 дольки чеснока, 5 помидоров, сало 50 г, муку и сахар по 1 ст. л., зелень петрушки, черный молотый душистый и болгарский перец, лавровый лист — по вкусу, растительное масло.

Мясо очистите от пленок, залейте холодной водой отварите до готовности. Очищенную свеклу нарезать соломкой, посыпать солью, перемешать, положить в кастрюлю или глубокую сковородку, добавить помидоры, сахар и тушить до полуготовности. Очищенные и промытые корни и лук нарезать и пассеровать в растительном масле.

Бульон процедить, мясо нарезать кусочками. В процеженный бульон добавить нарезанный ломтиками картофель, довести до кипения, опустить нарезанную соломкой свежую капусту, и варить около 15 минут, добавить пассерованные овощи, мучную заправку, болгарский перец, нашинкованный тонкой соломкой, специи и довести до готовности.

Готовый борщ заправить салом, толченым с чесноком и зеленью, довести до кипения, дать настояться в течение 20–25 минут. При подаче к столу добавить сметану, мясо, зелень.

Ужин

Бифштекс с сыром

Возьмите 200 г говядины, 50 г сыра, 20 г сливочного масла, 1 яичный желток, 1 кусочек белого хлеба, 1 небольшую луковицу, 1 ст. ложку растительного масла, черный молотый перец, соль.

Мясо пропустить через мясорубку с крупной решеткой или мелко нарубить ножом. Добавить в полученный фарш яичный желток, растопленное сливочное масло, очищенный и измельченный лук, соль и черный молотый перец. Хорошо вымесить и сформовать 2 бифштекса. В глубокой сковороде сильно разогреть растительное масло и поджарить в нем бифштексы с обеих сторон до образования золотисто-коричневой корочки. Затем огонь уменьшить и довести бифштексы до готовности. Белый хлеб нарезать маленькими квадратиками, срезать с них корку. Подготовленный хлеб обжарить в разогретом сливочном масле (20 г) до золотистого цвета, посолить по вкусу. Поджаренные бифштексы подавать с гренками и сыром.

Фитнес-программа для марта

Выполняйте этот комплекс упражнений каждый день в первой половине дня. Независимо от праздничных и выходных дней. Сколько времени уделять каждому упражнению — решайте сами.

Упражнение 1

Цели:

- Тонизировать мышцы шеи.
- Улучшить гибкость и подвижность шеи.

Как выполнять:

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
2. Медленно опустите голову на грудь.
3. Затем максимально запрокиньте голову назад.
4. Поверните голову влево.
5. Поверните голову вправо.
6. Сделайте круговое вращение головой по часовой стрелке.
7. Выполните круговое вращение головой против часовой стрелки.
8. Немного увеличьте темп и повторите этот мини-комплекс 6–10 раз.

Упражнение 2

Цели:

- Тонизировать и «разбудить» мышцы рук.
- Тонизировать грудные мышцы.

Как выполнять:

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, прямые руки разведите в стороны.
2. Сожмите кисти в кулаки и выполните ими круговые движения внутрь 4 раза и во внешнюю сторону 4 раза.

3. Согните руки в локтях так, чтобы предплечья остались неподвижными, а руки от локтя до кулаков «смотрели» вниз. Выполните круговые движения нижней частью рук 4 раза внутрь и 4 раза наружу.
4. Сделайте «мельницу»: круговые движения обеими руками. Начинаем выполнять упражнение с правой руки: прямая правая рука заводится назад, поднимается вверх и вперед. Когда правая рука достигла максимально высокой точки, начинает вращение левая рука. Выполните такое вращение несколько секунд.
5. Повторите этот мини-комплекс 4–8 раз.

Упражнение 3

Цели:

- Тонизировать все мышцы.
- Уменьшить объем талии.

Как выполнять:

1. Встаньте прямо, руки сцепите в замок, поднимите над головой.
2. На вдохе повернитесь вправо. На выдохе вернитесь в исходное положение. На вдохе повернитесь влево, на выдохе вернитесь в исходное положение. Повторяйте повороты несколько секунд.
3. На вдохе максимально нагнитесь вперед, на выдохе вернитесь в исходное положение. На вдохе максимально прогнитесь назад, на выдохе вернитесь в исходное положение. Повторяйте наклоны несколько секунд.
4. На вдохе сделайте наклон вправо, на выдохе вернитесь в исходное положение. На вдохе сделайте наклон влево, на выдохе вернитесь в исходное положение. Повторяйте упражнение несколько секунд.
5. На вдохе максимально потянитесь вверх, на выдохе расслабьтесь. Выполните 4 потягивания.

6. Повторите этот мини-комплекс 4–10 раз.

Примечание. При выполнении этого упражнения не отрывайте ноги от пола.

Упражнение 4

Цели:

- Уменьшить объем бедер и талии.
- Улучшить гибкость позвоночника.

Как выполнять:

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки уприте в бедра.
2. Выполните 4 вращательных движения по часовой стрелке и 4 таких же движения против часовой.
3. Повторите мини-комплекс 4–10 раз.

Примечание. При выполнении этого упражнения максимально прогибайтесь в пояснице.

Упражнение 5

Цели:

- Уменьшить объем бедер.
- Укрепить мышцы ног.

Как выполнять:

1. Встаньте прямо, ноги вместе, руки на поясе.
2. На «раз» правую ногу оторвите от пола и согните в колене перед собой так, чтобы бедро было параллельно полу, а носок «смотрел» вниз.
3. На «два» не меняя общее положение ноги, отведите колено в сторону.
4. На «три» опустите ногу вниз.
5. Выполните мини-комплекс 10–12 раз поочередно каждой ногой.

Упражнение 6

Цели:

- Укрепить мышцы ног.
- Улучшить форму ног.
- Улучшить осанку.

Как выполнять:

1. Встаньте прямо, ноги шире плеч, руки на поясе.
2. На вдохе встаньте на цыпочки и максимально потянитесь макушкой вверх, напрягая мышцы ног.
3. На выдохе вернитесь в исходное положение.
4. На вдохе встаньте на пятки.
5. На выдохе вернитесь в исходное положение.
6. Повторите этот мини-комплекс 10–20 раз.

Упражнение 7

Цели:

- Укрепить мышцы ягодиц и ног.
- Улучшить осанку.

Как выполнять:

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
2. На вдохе выполните неглубокий полуприсед, максимально прогнувшись в пояснице.
3. На выдохе вернитесь в исходное положение.
4. Повторите упражнение 10–15 раз.

Упражнение 8

Цели:

- Улучшить осанку.
- Тонизировать мышцы спины и рук.

Как выполнять:

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки и ладони вытяните вдоль туловища.
2. Выполните 4 коротких вдоха и одновременно 4 быстрых маха назад напряженными прямыми руками.
3. Расслабьтесь.
4. Выполните упражнения 4–6.

Упражнение 9

Цели:

- Улучшить подвижность позвоночника.
- Тонизировать мышцы спины и пресса.

Как выполнять:

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, прямые руки расставлены в стороны.
2. На вдохе 2 раза максимально потянитесь правой рукой и всем корпусом вбок.
3. На выдохе то же самое выполните в левую сторону.
4. Выполните этот мини-комплекс 4–10 раз

Упражнение 10

Цели:

- Расслабиться.
- Обрести душевное равновесие.

Как выполнять:

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
2. На «раз» поднимите руки вверх.
3. На «два» «бросьте» кисти рук вниз.
4. На «три» согнутые в локтях руки «бросьте» вниз до плеч.
5. На «четыре» выдохните и «бросьте» руки вниз, согнув корпус.
6. На вдохе медленно выпрямитесь.
7. Повторите этот мини-комплекс 4–6 раз.

Апрель

В апреле жизнь идет уже веселее. Световой день значительно увеличивается. Солнце почаще нас радует, и если бы не пылевые бури, которые устраивает нам ветер, — цены бы этом месяцу не было. Какие даты для расслабления мы можем наметить в апреле? Я сразу вспоминаю две даты: 1 апреля и Пасхальное воскресенье (если Пасха приходится на этот месяц). Любители праздников вспомнят, что 22 апреля — день рождения дедушки Ленина, но вот стоит ли его отмечать?.. Патриоты могут устроить праздник 18 апреля — это дата Ледового побоища и сейчас его отмечают как день Воинской славы России.

План действий

1. Продолжаем делать мартовский комплекс упражнений в первой половине дня.
2. Начинаем выполнять новый вечерний комплекс.
3. Следим за своим питанием, следуя рекомендациям, которые вы прочтете.
4. Стараемся больше времени проводить на свежем воздухе. Если вы автолюбительница, как и я, попробуйте добираться до работы в «щадящем» режиме: доезжаете на машине до метро, там паркуетесь, а дальше передвигаетесь на метро и пешком. Во-первых, такой способ передвижения избавит вас от стояния в пробках, во-вторых, поможет улучшить физическую форму.
5. Не забываем после дней расслабления применять разгрузочные диеты.

Общие рекомендации

Итак, мы с вами будем «отрываться» 1 апреля и в Пасхальное воскресенье... Если вдруг 1 апреля состоялась корпоративная вечеринка, на которой вы «приняли лишку», а 2 апреля соответственно болит голова, мутит и происходят прочие неприятности, соответствующие моменту, даже не думайте о разгру-

зочном дне! Не мучайте себя! Лучше прислушайтесь к своему организму и подумайте, от чего вам может полегчать? Если это торт — купите его, если это жирная солянка — срочно идите в кафе, если это пиво с бифштексом — тоже не отказывайте себе. Конечно, при этом вы будете страдать и мучиться от того, что все, что сделано за март, увы, пошло прахом. Поделом вам! Впредь будете вести себя более осмотрительно. Тогда с вас два разгрузочных дня подряд по английской методике: 100 г хлеба с отрубями и 1,5 л кефира или ряженки — вот рацион ваших двух дней после похмелья.

Если же вы ничем не отличились 1 апреля, прибегните к разгрузочному дню, который приводится ниже.

Вариант разгрузочного дня

Для разгрузочного дня вам потребуется 1 ананас и 600 г нежирного творога. Ананас очистите, нарежьте кубиками. Пищу сегодня вы будете принимать 6 раз. Каждый прием — это 100 г творога и кубики ананаса. В течение дня можно пить в неограниченных количествах зеленый чай, чай с травами и ананасовый сок.

Продукт месяца

Продукт апреля — ананас. Многие уже успели полюбить этот заморский фрукт. Но покупать плоды для лечения и оздоровления организма лучше не на улице, а в магазинах, где поддерживается специальная температура.

В ананасовом соке содержится масса полезных веществ: витамины V_1 , V_2 , V_{12} , РР, провитамин А, органические кислоты (аскорбиновая и лимонная). Очень полезен ананасовый сок с мякотью, поскольку именно в мякоти содержатся минеральные вещества, необходимые нашему организму: калий, железо, медь, цинк, кальций, магний, марганец, йод. Благодаря этим веществам ананасовый сок способен улучшать пищеварение, обеззараживать и очищать кишечник, понижать кровяное давление, нормализовывать работу головного мозга.

Ананас на 80% состоит из воды, в которой содержатся сахара и уникальное вещество бромелайн. Поэтому ананасовый