



ГЛАВА 1. ДИЕТНЫЙ МАРАЗМ, ИЛИ КАК РЕАЛЬНО ПОХУДЕТЬ, НЕ ИСТЯЗАЯ СЕБЯ ДИЕТАМИ

Итак, вышесказанным я хотела призвать вас задуматься: «нормальная» вы, полненькая либо излишне полная. Чтобы самооценка вам не изменила, имеет смысл положиться не только на зеркало и старые любимые брюки, а обратиться к таблице Егорова-Левецкого (табл. 1, 2) — именно ею сегодня пользуются профессиональные диетологи,

определяя нормальный вес конкретных мужчины либо женщины исходя из типа их телосложения. Выделяют три типа телосложения: астеники, нормостеники и гиперстеники. Для определения своего типа вам следует измерить окружность запястья вашей правой (для левши — левой) руки. Длина окружности запястья в пределах от 16 до 18,5 см свидетельствует о нормостеничном типе телосложения, менее 16 см — об астеничном, более 18,5 см — о гиперстеничном.

Таблица 1. Таблица Егорова-Левицкого для определения нормального веса мужчин

Рост, см	Астеники	Нормостеники	Гиперстеники
158	51,1–54,7	53,8–58,9	57,4–64,2
160	52,2–55,8	54,9–60,3	58,5–65,3
162	53,2–56,9	55,9–61,9	59,6–66,7
164	54,3–57,9	57,0–62,5	60,7–68,8
166	55,4–59,2	58,1–63,7	61,7–69,6
168	56,5–60,6	59,2–65,1	62,9–71,1
170	57,9–62,0	60,7–66,7	64,3–72,9
172	59,4–63,4	62,1–68,3	66,0–74,7
174	60,8–64,9	63,5–69,9	67,6–76,2
176	62,6–66,4	64,9–71,3	69,0–77,6
178	63,6–68,2	66,5–72,8	70,4–79,1
180	65,1–69,6	67,8–74,7	71,9–80,9
182	66,5–71,0	69,2–76,3	73,6–82,7
184	67,9–72,5	70,7–78,1	75,2–84,5
186	69,4–74,0	72,1–79,0	76,7–86,2
188	70,8–75,8	73,5–81,7	78,5–88,0
190	72,2–77,2	75,3–83,5	80,3–89,8
192	73,6–78,6	77,1–85,3	81,8–91,6
194	75,1–80,1	78,9–87,0	83,2–93,4

Таблица 2. Таблица Егорова-Левицкого для определения нормального веса женщин

Рост, см	Астеники	Нормостеники	Гиперстеники
148	42,0–44,8	43,8–48,9	47,4–54,3
150	42,7–45,9	44,5–50,0	48,2–55,4
152	43,4–47,0	45,6–51,0	49,2–56,5
154	44,4–48,0	46,7–52,1	50,3–57,6
156	45,4–49,1	47,7–53,2	51,3–58,6
158	46,5–50,2	48,8–54,3	52,4–59,7
160	47,6–51,3	49,9–55,3	53,5–60,8
162	48,7–52,3	51,0–56,8	54,6–62,2
164	49,8–53,4	52,0–58,2	55,9–63,7
166	50,8–54,6	53,3–59,8	57,3–65,1
168	52,0–56,0	54,7–61,5	58,8–66,5
170	53,4–57,9	56,1–62,9	60,2–67,9
172	54,8–58,9	57,5–64,3	61,6–69,3
174	56,3–60,3	59,0–65,8	61,3–70,8
176	57,7–61,9	60,4–67,2	64,5–72,3
178	59,1–63,6	61,8–68,6	65,9–74,1
180	60,5–65,1	63,3–70,1	67,3–75,9
182	62,0–66,5	64,7–71,5	68,8–77,7
184	63,4–67,9	66,1–72,7	70,2–79,5

Есть в диетологии еще одно понятие — индекс Кетле. Его расчетом также пользуются, чтобы установить желательный вес для каждого конкретного человека. Иными словами, речь идет о рекомендуемом для вас индексе массы тела (ИМТ). Формула его расчета такова: вес человека (в килограммах) делится на возведенный в квадрат рост человека (в метрах). То есть:

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} : (\text{рост (м)} \cdot 2)$$

Например: ваш рост составляет 168 см (1,68 м), весите вы 68 кг. Следовательно, ИМТ приблизительно равен 24,09. Чтобы воспользоваться получившимся числом, нужно ознакомиться со значениями ИМТ.

- ❶ ИМТ меньше 17,5. Нет-нет, вы не супермодель. Вы не очень здоровая женщина. Точнее, совсем нездоровая. Иными словами, вам нужно немедленно обратиться к врачу с жалобой на дистрофию. Возможно, любимый человек считает вас красивой, и сама вы чувствуете невероятное удовлетворение, надевая вещи размеров старшеклассниц. Однако при этом вы больны, так как находитесь на грани истощения, что чревато самыми разными заболеваниями.
- ❷ ИМТ больше 17,5, но меньше 19,1. Вы, скорее, тощая, нежели стройная. Очень распространенная масса тела у молодых девушек, увлекшихся диетами со старшего школьного возраста, когда организм особенно требовал полноценного питания, а не ограничений во всем. Увы, гонясь за идеальной фигурой, вы впали в иную крайность. Это означает, что вам нужно обратиться к диетологу за помощью в составлении сбалансированного ежедневного рациона.
- ❸ ИМТ больше 19,1 и меньше 25,8. У вас по-настоящему хорошая фигура, и вы можете причислять себя к красавицам, даже не имея идеальных черт лица. Все, что необходимо, имея такой индекс, — следить, чтобы в рационе было достаточно витаминов, помогающих волосам сохранять здоровый блеск, а коже щек и шеи — упругость и свежесть.
- ❹ ИМТ больше 25,8, однако меньше 27,3. Это означает, что вы — чуть полненькая, но еще не «пышка». Как правило, такой индекс приобретают в прошлом очень стройные молодые женщины, родившие одного или двух детей. Вам незачем садиться на диету, за исключением случаев, когда вы хотите по-прежнему носить мини-юбки и смелые шорты и топики, а также готовитесь к поездке на курорт и запасаетесь модными купальниками.
- ❺ ИМТ больше 27,3, однако меньше 32,3. Увы, это означает довольно избыточную массу тела. Следовательно, вам нужно не расстраиваться, видя по утрам в зеркале пышку-толстушку, а решить для себя: вы хотите прожить оставшуюся часть жизни весьма полной женщиной либо готовы сесть на диету с завтрашнего дня. Это тот случай, когда прибавление еще нескольких килограммов приведет вас к ожирению.

- 6 Ваш ИМТ находится в вилке от 32,3 до 35. Это ожирение, требующее безотлагательного визита к диетологу с последующим подбором диеты и вида спорта, которым придется заниматься не по выходным, а как минимум три раза в неделю. Речь идет уже не об отказе от пирожных, а о полном обследовании эндокринной и сердечно-сосудистой систем. Возможно, вы страдаете ожирением не потому, что много едите, а из-за какой-либо болезни, начавшей изнутри деформировать ваше тело.
- 7 ИМТ колеблется от 35 до 40. Тяжелая степень ожирения, означающая, что вам придется полностью пересмотреть образ жизни, напрочь забыв не только о радостях от еды и телевизора, но и, возможно, сменив сидячую работу на более подвижную.
- 8 ИМТ больше 40. Ожирение крайней степени. Здесь борьба за возвращение себе человеческого облика потребует действительно недюжинных усилий.

Таким образом, теперь вы знаете, какое соотношение роста и веса может считаться нормальным, а какое должно заставить вас задуматься: не затмила ли радость от вкусной пищи для вас все остальные удовольствия и не получится ли вскоре так, что эта радость останется единственной. Разумеется, все в мире субъективно, и ваше отношение к собственной фигуре — в том числе. Очень хорошо, когда полные женщины совершенно не переживают по этому поводу, радуются окружающему миру, умны, обаятельны — и в результате у них все складывается замечательно. Однако есть еще проблема здоровья. К сожалению, можно быть активной «пампушкой», участницей всех походов и загородных мероприятий, а потом вдруг с ужасом узнать о подкравшемся диабете либо гипертонии. Ведь состояние здоровья организма не всегда определяется нашей психологической настройкой. Следовательно, лишние килограммы, даже если они вас пока не беспокоят, — повод забить тревогу.

Ограничивать себя в еде действительно непросто. Хотя, казалось бы, почему? Радость длится, только пока вы предвкушаете поедание выбранного в магазине либо приготовленного блюда и пока вы его едите. Затем — чистка зубов, тяжесть в желудке и некоторое время спустя — необходимость расстаться с этим блюдом в уборной. Еще, возможно, — злость на себя за то, что довольно приличная сумма, за которую можно было купить лицензионный диск любимого исполнителя или хороший шампунь, снова была потрачена по известному назначению.