

365 шагов К СТРОЙНОСТИ

Циклическая
программа

ИДЕАЛЬНЫЙ
ВЕС



Ольга Дан

**365 шагов к стройности.
Циклическая программа
«Идеальный вес»**

«Питер»

2011

Дан О.

365 шагов к стройности. Циклическая программа «Идеальный вес»
/ О. Дан — «Питер», 2011

ISBN 978-5-4237-0120-8

Ольга Дан – практикующий фитнес-тренер, автор фитнес-программ – представляет уникальный мастер-класс стройности и здоровья. Циклическая фитнес-программа – уникальная методика, позволяющая худеть и укреплять здоровье без мучительных голодовок, изнурительных тренировок и строгих запретов. Основана методика на принципе чередования анаболизма с катаболизмом («постных» и «скоромных» дней), а также напряжения с расслаблением («нагрузочных» дней и дней отдыха). Программа подробно расписана на 2 месяца, которые чередуются в течение года. Циклическая программа «Идеальный вес» поможет запрограммировать обменные процессы на сохранение идеального веса и общее оздоровление организма. С помощью простых эффективных упражнений и практичных диет-планов вы сможете создать идеальное физическое воплощение вашей уникальной женственности и красоты – собственное прекрасное тело!

ISBN 978-5-4237-0120-8

© Дан О., 2011

© Питер, 2011

Содержание

Предисловие	5
Часть I Худеем с умом!	7
Позитивный настрой	8
Как можно худеть?	10
Как нельзя худеть?	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Ольга Дан

365 шагов к стройности. Циклическая программа «Идеальный вес»

Предисловие

365 шагов к стройности... Мало это или много? 365 шагов к стройности вовсе не означает, что мы с вами будем худеть и изнурять себя фитнесом каждый день в течение года. Просто попробуем войти в такой ритм жизни, при котором мы с вами сможем и расслабляться во время праздничных дней, и худеть в будни, и делать самые эффективные упражнения с минимальными временными энергозатратами.

Поскольку жизнь наша очень стремительная, то и худеть хочется быстро. Такое возможно, однако эффект может продлиться от нескольких дней до нескольких недель. А потом вы вернетесь к своему прежнему весу (хорошо, если не наберете впопыхах лишние килограммы). Значит, худеть надо с умом!

Давайте, прежде чем худеть, разберемся: а действительно ли нам это надо? Другими словами, что это за «идеальный» вес – мечта всех... ну, почти всех, женщин?

Как правило, то, что выдается за формулу расчета идеального веса, представляет собой всего лишь таблицу усредненных весов, характерных для той или иной возрастной группы. Да, все мы разные: у нас разное сложение, разная конституция и соответственно разная толщина прослойки жировой ткани, каковой должно быть в пределах 15–20 % у мужчин и 20–25 % у женщин.

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 больного, с табличными значениями.

Например, 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!

Первая формула расчета идеального веса появилась в Британии, в соответствии с ней происходил отбор новобранцев в королевские военно-морские силы. Так что имейте в виду: формула, согласно которой «нормальный вес» человека есть цифровой показатель его роста за вычетом 100, была изобретена не для «сухопутных крыс», а для моряков, причем не из эстетических соображений, а исключительно для легкости перемещения по вантам и прочим брам-стенгам!

Методик расчета веса и в самом деле много, при этом в бытовых условиях обычно пользуются классической формулой французского врача П. Брока, согласно которой нормальный вес человека есть цифровой показатель его роста за вычетом 100 см.

Существует множество модификаций этой формулы, например рост минус 100 см и плюс-минус 10 % веса. 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, на 50–99 % – о III, на 100 % и более – о IV степени ожирения.

Несовершенство данной методики проявляется при определении нормы для тяжелоатлета или «супертяжа» в боксе, которые, как известно, 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 (не забывая о среднем возрасте больных кожно-венерическими заболеваниями или о средней температуре тела по больнице).

Средний вес мужчин, кг

Средний вес женщин, кг

Рекомендуемый вес для мужчин старше 25 лет

Рекомендуемый вес для женщин старше 25 лет

Несколько слов о ВМІ-методике. ВМІ – это аббревиатура от американского Bodymass-Index, что переводится на русский язык как «индекс веса». На сегодня ВМІ – пожалуй, наиболее популярная и наименее противоречивая «бытовая» методика определения избыточности или достаточности веса¹.

Индекс веса высчитывается по формуле:

$$\text{ВМІ} = \text{вес (кг)} : \text{рост (м)}.$$

Например, при росте 1,58 м вы весите 72 кг. Следовательно, ваш ВМІ вычисляется следующим образом:

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

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

- *Менее 19* – забудьте о похудении, ваш нынешний вес и так ниже нормы, поэтому нужно срочно добирать недостающие килограммы.
- *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.
- *От 26 до 30* – небольшой избыток веса, рекомендуется выбрать одну из диет для профилактического похудения.
- *От 31 до 40* – у вас избыточный вес, самое время садиться на диету надолго и всерьез.
- *Более 40* – экстремальный лишний вес, обратитесь к диетологу.

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

Часть I Худеем с умом!



- Как сделать диету эффективной?
- Как правильно соблюдать диету?
- Самые эффективные звездные диеты

Позитивный настрой

Для того чтобы изменить себя, нам надо очень этого захотеть. И здесь нужна четкая мотивация: а почему мы хотим выглядеть не хуже, чем, к примеру, Джулия Робертс? Выбираем ответ на этот вопрос:

- Потому что хочу нравиться моему мужу (другу, бойфренду).
- Потому что хочу быть лучшей из всех женщин, чтобы мой любимый мужчина не заглядывался на других.
- Потому что хочу, чтобы на меня обращали внимание все мужчины вообще.
- Потому что хочу, чтобы мой ребенок считал меня «самой красивой и сногсшибательной мамочкой».
- Потому что хочу быть уверенной в себе.
- Потому что хочу выглядеть прекрасно и через 10–20 лет.
- Потому что хочу, чтобы растолстевшие, бесформенные подруги завидовали мне, а их мужья провожали меня завистливыми взглядами.

Выберите один или несколько пунктов или даже все сразу. Итак, мотивация у нас есть, значит, цель будет достигнута.

Далее психологи советуют заняться так называемой визуализацией. Думайте каждый день, какой стройной, привлекательной и сексуальной вы должны стать, скажем, через месяц. То есть придуманную сказку будем делать былью.

Позитивный настрой очень и очень важен в таком деле, надо получать удовольствие от процесса.

Если и выбирать диету, то такую, которая нас будет радовать. Между прочим, Ума Турман перед съемками фильма «Убить Билла» скинула значительное количество килограммов, питаясь исключительно... шоколадными пудингами – ей на тот момент очень хотелось сладкого и, кроме них, она не ела ничего. Так что если вы любите мясо, а будете кормить себя любимую рисом и гречей, настроение у вас будет преужаснейшее... а килограммы начнут прибавляться.

Если вы хотите добиться настоящих результатов – худейте вместе с подругами. Представьте: вы хотите сбросить несколько кило, приходите в гости к подруге на девичник – и что там на столе? Конечно же, шампанское и торт. Стоит ли говорить, что все ваши благие намерения относительно улучшения вашей фигуры тут же улечиваются. А если вы вместе с подругами задались определенной целью, то, собравшись за столом, пьете зеленый чай, сок, едите фрукты и радостно худеете при этом.

И не забывайте награждать себя. И пусть наградой будут не торты и пирожные, а баночка икры, вкусная рыба. За особые заслуги наградите себя «шопингом»: ваш живот достаточно подтянулся – купите яркий топ; осанка стала прямее, а ноги стройнее – значит, вы достойны новой мини-юбки.

Я бы рекомендовала вам 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 наткнетесь опять на рекламу. Хотим мы этого или нет, но реклама программирует нас: чипсы, шоколадки, лапша быстрого приготовления... Если мы и не побежим за этими продуктами в магазин, то рука к холодильнику потянется. Так что думайте сами, решайте сами...

Если вы все же решили сесть на диету, то сделайте это без фанатизма.

На своем личном опыте я убедилась, что чем больше подсчитываешь калории и думаешь о низкокалорийной пище, тем менее эффективна диета. Мало того, употребляя низкокало-

рийную пищу, я умудрялась поправляться. Почему такое случается, я объясню ниже. Так вот, лучше следить за качеством продуктов – насколько эта пища полезна для здоровья и, опять же, приносит удовольствие.

Очень важный совет: ешьте, когда вы этого действительно хотите, а не потому, что надо. Если вы не будете вечером наедаться после 19 часов, утром ваш аппетит точно проснется. А если вы перед сном наелись от души, то с утра аппетита точно не будет. Однако, поскольку перед работой НАДО завтракать, вы опять наедаетесь. Результат таких действий – лишние килограммы.

Всем знакома рекомендация врачей есть медленно. А мы, между прочим, 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. Пища будет лучше перевариваться, органы пищеварения не будут перегружены, и наедаться мы будем быстрее.

Еще один совет тем, кто хочет уменьшить потребление пищи: ешьте только за столом. Это поможет вам бороться с привычкой набивать желудок в состоянии эмоционального напряжения.

Имейте в виду: чтобы организм осознал, что он уже сыт, нужно время. Поэтому лучше подождать 5 минут, прежде чем возобновить прием пищи.

Попробуйте уменьшить потребление сахара. Я, как и многие, без сахара не представляю жизнь. Утром я обязательно пью сладкий чай или кофе – без этого у меня голова не начнет соображать. А в течение дня – зеленый чай, который, как вы знаете, пьется без сахара. При желании чего-нибудь сладкого отдаю предпочтение цукатам, сухофруктам.

Если мне кажется, что в течение дня у моей головы «сели» батарейки, я выпиваю еще чашку кофе или черного чая с сахаром. Таким образом, ограничиваюсь двухразовым употреблением сладких напитков.

Как можно худеть?

Почему кому-то надо без конца ограничивать себя, а кто-то ест и ест, а все 44-й размер? Все дело в обмене веществ, который, между прочим, как и все в организме, регулируется нервной системой. Регуляцией обмена веществ в основном занят отдел мозга, именуемый гипоталамусом. В нем обнаружены два отдела: 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 похудание? Некоторые диетологи разбивают продукты на 3 группы:

- раздражающие эрготический отдел гипоталамуса – полезные;
- раздражающие трофический отдел – вредные;
- нейтральные.

Чтобы действительно похудеть, нужно соблюдать некоторые правила.

1. *Надо или меньше есть, или больше двигаться, а лучше и то и другое.* В среднем наши суточные энергозатраты – 2500–3000 ккал. Чтобы похудеть, надо употреблять 1800–2400 ккал. Лично я поест очень люблю, поэтому отдаю предпочтение зарядке, пилатесу, бассейну и пешим прогулкам. Если вы все-таки захотите уменьшить калорийность своего дневного рациона, то делать это надо за счет отказа от крахмалосодержащих продуктов: макарон, картофеля, круп, выпечки, различных видов черного и белого хлеба.

2. *Не стоит мучить себя голоданием. Ваш желудок вам этого не простит.* К тому же представьте, какой сонной мухой вы будете на работе или дома – во время голодания делать ничего невозможно. А на следующий день, питаясь абсолютно нормально, без переедания, вы наберете те же 1,5 кг, которые с такими страданиями теряли вчера. Так стоит ли игра свеч?

3. *Постройте свое питание дробно: принимайте пищу не в очень больших количествах 5–6 раз в день.*

4. *Каким продуктам отдавать предпочтение – это личное дело каждого.* Кто-то с удовольствием будет питаться фруктами и овощами. Но есть мясоеды вроде меня. Вместо тарелки тушеной цветной капусты я съем кусочек жареной курочки с кари – это и малокалорийно, и удовольствия мне принесет больше, нежели вся эта «трава». Прислушайтесь в этом случае к своему внутреннему голосу.

5. *Старайтесь избегать продуктов, которые возбуждают аппетит: острых, соленых, копченых, а также спиртных напитков.* Однако если очень хочется, то можно, но 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 наелись, следующий день должен стать разгрузочным.

8. *На вашем столе всегда должна быть зелень.* Она и украсит блюдо, и поможет пище лучше перевариться и усвоиться. Я бы рекомендовала не измельчать зелень, так в ней сохраняется больше витаминов.

9. *По возможности принимайте поливитамины.* Их надо принимать круглый год, а не только зимой. То, что летом вы «наедаетесь» витаминами, употребляя в пищу свежие фрукты, ягоды, зелень и овощи, – это миф. Во-первых, в «живых» продуктах витаминов содержится гораздо меньше, чем в поливитаминах. Во-вторых, поливитамины – это настолько сбалансированный продукт, который усваивается полностью.

Как нельзя худеть?

Диета диете рознь. Одна может пойти вам на пользу, другая только навредит, нарушая обмен веществ вашего организма.

Американские диетологи выяснили, что низкокалорийные диеты, например, приводят к... ожирению.

Когда я пыталась похудеть только с помощью диеты, я столкнулась с тем, что сначала этот способ давал положительный результат, однако закрепить или сохранить его мне не удавалось. Через некоторое время я опять возвращалась к прежнему весу. Давайте попробуем разобраться, отчего это происходит.

Предположим, что ваш дневной рацион обычно составляет 3000 ккал. В какой-то момент, обеспокоившись проблемой лишнего веса, вы решили посидеть на диете и уменьшить калорийность пищи до 2500. Однако ваш организм будет «тосковать» по отобранному у него калориям как физически (у вас появятся вялость, сонливость, головные боли), так и морально (плохое настроение, раздражительность).

Когда нашему организму станет совсем не вмоготу, он начнет забирать эти недостающие калории из наших же жировых запасов – и мы начнем худеть.

Впрочем через некоторое время, разное для каждого человека, похудение прекращается, несмотря на продолжение низкокалорийной диеты. Получая теперь 2500 ккал в день, наш организм начинает хитрить и более экономно расходовать «горючее». В какой-то момент вес стабилизируется, а через некоторое время килограммы опять начнут прибывать. Что поделать, наш организм всегда руководствуется инстинктом выживания и уравнивает свои издержки с поступающей энергией. Если вы ужесточите диету, то результат все равно через некоторое время будет тот же. Удивительно, что даже снижение поступления энергии до 1700 ккал в день позволяет организму восполнить свои резервы.

Если вы пробовали уменьшить свой вес при помощи низкокалорийной диеты, то знаете, что даже самое невинное и

исключительное отклонение, например в праздники, может восстановить те несколько килограммов, на потерю которых были потрачены недели. Поэтому современные диетологи советуют не пропускать приемы пищи. Если вы отказываете себе в одном приеме пищи, то организм впадает в панику. Будьте уверены, что из-за стресса, которому он был подвергнут, во время следующего приема организм наверстает упущенное и образует резервы. Единственный выход из сложившейся ситуации – постараться не ужинать после 18–19 часов и грамотно нагружать себя физически.

Низкокалорийные диеты могут закончиться весьма плачевно – испорченным желудочно-кишечным трактом и ожирением. Имейте в виду, дорогие мои читательницы, что именно в женском организме при уменьшении пищи будут катастрофически увеличиваться жировые клетки. Наш проснувшийся инстинкт выживания будет своеобразно «спасать» нас, формируя новые и новые жировые клетки. Именно этот инстинкт позволяет организму впоследствии быстрее, чем обычно, наращивать потерянный жир. Кроме того, увеличивается объем жира для восстановления потерянного потенциала.

Несколько лет назад было очень модно худеть с помощью белковой диеты. Суть ее заключалась в том, что мясные продукты можно было есть сколько угодно и когда угодно, даже после 18–19 часов, но о куске хлеба вам лучше и не мечтать, а тем более о ложке сахара. Употребление углеводов и жиров при этом не исключалось, но очень сильно ограничивалось.

Для любителей сладкого, различных каш и сухофруктов эта диета была настоящим мучением, поскольку в этих продуктах содержится много углеводов. Потребление фруктов и овощей также бралось под жесткий контроль. Без всяких ограничений по белковой теории можно

было есть мясо всех видов, рыбу и морепродукты, яйца, различные сорта сыров. Из овощей рекомендовалось отдать предпочтение огурцам, редису, редьке, китайской капусте, салату, не забывать и о зелени: укропе, петрушке, базилике, сельдерее. Все остальное употреблять в ограниченном количестве. Чай и кофе – только без сахара.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.