

Таня Стил

**ДУМАЙ  
правильно  
ХУДЕЙ  
без усилий**



 ПИТЕР®

# Таня Стил

## Думай правильно, худей без усилий

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=11104345](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11104345)*

*Думай правильно, худей без усилий. Мозг контролирует вес / Таня*

*Стил: Санкт-Петербург; Питер; 2014*

*ISBN 978-5-459-00531-8*

### **Аннотация**

Не влезаете в недавно купленные брюки? Блузка за полгода неведомым образом уменьшилась в размерах? Сброшенные с огромным трудом килограммы возвращаются обратно, прихватив с собой парочку «друзей»? Знаете ли вы, что все дело – в работе мозга? Именно от него зависит, насколько быстро и аффективно вы сможете похудеть. Сенсационные открытия и эффективные методики, которые помогут именно вам!

# Содержание

Предисловие	5
Худеть или не худеть – вот в чем вопрос!	9
Ужасы нашего городка, или К чему приводят диеты	10
Ошибки молодости	10
Женщина-мальчик – хорошо или плохо?	11
Ох уж эти дети!	14
Мой шведский опыт	16
Существует ли «идеальный вес»?	26
Конец ознакомительного фрагмента.	30

**Таня Стил**  
**Думай правильно,**  
**худей без усилий. Мозг**  
**контролирует вес**

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

# Предисловие

## Предисловие



Приветствую, дорогие читатели! Меня зовут Таня Стил. Нет-нет, я не заморская птица, просто так уж сложились жизненные обстоятельства, что мой папа по национальности швед, отсюда и моя немного непривычная русскому уху фамилия. Я же считаю себя русской на 99 %. Да, я некоторое время жила в Швеции, знаю шведский язык. Но все-таки книгу я пишу по-русски и для русских женщин.

Я думаю, вас интересует вопрос, кто я такая? Я дипломи-

рованный диетолог (диплом шведский) и дипломированный журналист (диплом российский). И в Швеции, и в России я работала и работаю по этим двум специальностям.

Почему я стала диетологом? Даже не знаю... Вообще-то в детстве я мечтала стать актрисой, хотела быть красивой и знаменитой. Получилось стать привлекательной и популярной, но я не в обиде за результат. Меня с детства привлекали красивые люди, мне очень нравилось ими любоваться, от созерцания живой красоты я получала истинное удовольствие. С возрастом я поняла, что красивые люди не обязательно должны быть стройными. Когда я училась в школе, у меня была чудная подружка удивительной красоты и удивительного уродства. Вы спросите, как это может быть одновременно? Очень просто: личико моей подруги было просто прекрасно: выразительные, хотя и не очень крупные глаза, вздернутый носик, красиво очерченный рот, природный румянец во всю щеку, – в общем, такая будущая русская красавица, если бы... Если бы не тот факт, что Женечка была толще меня раз эдак в шесть. Девчонки не придавали этому значения, а мальчишки очень обидно дразнили. Как вы понимаете, самое страшное началось в переходном возрасте. Какой девочке хочется быть «жиртрестом»? Конечно, никакой! И у Женьки возникли очень серьезные проблемы и с самооценкой, и с личной жизнью. После школы наши пути разошлись, сейчас я даже не знаю, как сложилась личная жизнь у моей бывшей одноклассницы.

И вот, когда возник вопрос выбора профессии, я поняла, что очень хочу помогать людям становиться красивее и соответственно счастливее. А 15 лет назад специальность диетолог была практически новой – вот я и решила вступить на этот неизведанный путь.

Вообще практика диетолога – это путь проб, удач, ошибок и работы над ошибками. Термин этот относительно новый. Диетолог – это врач, изучивший диетологию – науку о питании. Диетологией люди начали заниматься задолго до того, как появился сам термин. Уже Гиппократ отмечал, что правильное питание должно быть частью лечебного процесса, а римский врач Асклепиад вообще считал, что лекарства бесполезны, а главное – это правильное питание. В XVII веке английский врач Сиденхем разработал диеты при ожирении и подагре. Большое влияние на развитие диетологии оказали Боткин и Пирогов, которые участвовали в разработках диет для больных.

Сейчас, к сожалению, слово «диета» воспринимается исключительно в значении «процесс похудения». Думаю, стоит вспомнить, что слово это образовано от греческого *diaita*, что означает образ жизни, режим питания. **Диета – это не изнурение себя низкокалорийными невкусными продуктами, а правильное здоровое питание.**

Если вы решили похудеть, запомните: это не пытка, не страдание и не отказ от всех радостей жизни! Это – новое начинание, которое приведет к вас к новой жизни, полной

радости, сил и хорошего настроения!

Мне кажется, пора отбросить навязанные средствами массовой информации стереотипы, касающиеся диет. Давайте начнем новую жизнь – жизнь с идеальной фигурой и без диет!

**Худеть или не худеть  
– вот в чем вопрос!**

*Худеть  
или не худеть –  
вот в чем вопрос!*



# Ужасы нашего городка, или К чему приводят диеты

## Ошибки молодости

Начну с личного примера – это всегда проще. Когда я училась в университете, все девчонки, как водится, худели. Почему? Не знаю. Просто все худели, потому что худели все. Рисовые диеты, разгрузочные дни, походы в леса «на выживание» (это когда с собой буханка хлеба и «альмагель», чтобы желудок «в трубочку не свернулся») – через все это я прошла. Полной я не была, просто кости у меня не узкие, поэтому при росте 175 я весила стабильно 62 кг, но это казалось много, и размер 46 очень хотелось превратить в 44. Самое удивительное для меня было то, что почему-то при соблюдении диет я только прибавляла в весе. Поэтому диеты пришлось оставить и попробовать так называемое «очищение» организма – то есть голодовку. Нет, я себя, любимую, долго мучить не могла – голодала раз в неделю. Закончились эти похудания тогда, когда, возвращаясь как-то с лекций, я чуть не потеряла сознание и мне пришлось прятаться в кусты и плевать там желчью. В тот день я еле ноги домой приволокла и зареклась, что как-нибудь обойдусь без голодовок. К счастью, вовремя остановилась, пока не испортила желудок.

А с моей сокурницей, которая не смогла остановить тягу к похудательному процессу, произошли не очень приятные вещи. Чем Ольгунчик питалась? Завтрак – яичко и какие-нибудь «овощишки» – и все! Она пила много воды. Соки – ни в коем случае, ведь это тоже еда. В итоге Ольгунчик вся светилась и шаталась на ветру. На фоне такой борьбы за фигуру, а вернее за кости, начал страдать учебный процесс – Ольгунчику очень сложно стало сосредоточиться на лекциях, а в итоге она достигла такой удивительной просветленности, что преподаватели «натягивали» ей «тройки» и «четверки» от испуга, что она вот-вот упадет в голодный обморок. В какой-то момент Ольгунчик решила, что она уже достаточно красива, привлекательна и худа и пора бы уже начать есть что-нибудь более существенное, например два яйца в день. Но... не смогла. Ее игры в голодовку очень сильно затянулись, она и не заметила, как к ней незаметно подкралась анорексия. Ольгунчику пришлось «сдаться» в руки врачей. Есть она в итоге стала понемногу, но обмен веществ и гормональный фон были нарушены очень существенно. В итоге она проходила курс лечения в Германии, благо у нее там жили добрые родственники. Восстанавливалась она после своих диет 4 года.

## **Женщина-мальчик – хорошо или плохо?**

Моя подружка Ленка всегда была худенькой с короткой

стрижкой – такая «пацанка», то ли девочка, то ли мальчик. Нет, с ориентацией у нее было все в порядке – просто «конституция» такая. Вот Ленка вышла замуж, родила ребенка, чуть-чуть поправилась. Мы с ней ходим к одному женскому врачу, так наша врач Галина Степановна очень обрадовалась Ленкиному послеродовому виду, она всплеснула руками, обняла Ленку и поздравила ее с тем, что та стала «похожа на женщину». Ленке это, разумеется, не понравилось, не хотела она быть женщиной, а хотела продолжать быть «пацанкой». Своего «детеныша» она честно откармливала грудью год, а потом «завязала» с этим делом и села на диету. И опять – худышка.

Настал такой момент – Ленка захотела второго ребенка. Пошла к Галине Степановне проверяться на всякий случай. Та сказала, что все в порядке, что ребенок получится, а напоследок добавила: «Лена, только я тебя умоляю, поправься хотя бы на 3 килограмма!» Разумеется, Ленка на это рукой махнула. В общем, процесс «детозачатия» у них с мужем затянулся. Полгода – ничего не получается. Год – и никаких результатов. Уже куплены тесты на овуляцию, все происходит в самый подходящий момент, по науке. Уже муж сдал анализ спермограмму – и выяснилось, что он настоящий «матерый самец». Уже и витамины Ленка пила – и ничего. Пошла она опять к Галине Степановне. А та ей и говорит: «Лена, у тебя есть последний вариант – стать женщиной, немного поправиться или придется тебя оплодотворять в стационарных

условиях». Ленка стационар на дух не переносит, поэтому решила все-таки «слезть» со всяких диет. Прошло несколько месяцев, Ленка немного округлилась, вернее даже не округлилась, а сгладила свои угловатости. Тогда-то все и получилось – и в срок она родила себе прелестную девицу.



ЧЕГО хотят мужчины?

Кого предпочтут мужчины: «пышную» Скарлетт Йоханссон или даму нулевого размера, такую, скажем, как Виктория Бекхэм?

Эксперты из Университета Сент-Эндрюс провели исследование и опубликовали результаты в журнале «Perception». Участвовали в опросе студенты мужского пола.

Исследование показало, что мужчины предпочитают женщин «нормального» веса и размера с приятными изгибами тела худышкам, которые, казалось бы, нынче в моде. Но мужчины находят такое тело, как у Скарлетт

Йоханссон или Кейт Уинслет, более привлекательным и желанным.

Профессор Дэвид Перретт отмечает по этому поводу: «Результаты опыта должны послужить мощным сигналом для всех девушек, считающих, что худоба более привлекательна. Мужчины, выступавшие экспертами в нашем исследовании, находятся в возрастной группе от 18 до 26 лет, и они не сочли худых девушек более привлекательными. Они предпочли девушек с нормальным весом».

## **Ох уж эти дети!**

У моей подруги есть красотка-дочь: 19 лет, грудь четвертого размера, попка – сорок четвертого. Не девочка – загляденье! От кавалеров, разумеется, отбоя нет. Поехала эта красотуля летом отдыхать с подружкой на море. Приезжает в панике: «Мама, у меня задержка месячных!» Не будем ханжами, мало ли что с молодыми-красивыми может случиться на юге? Но девочка предохраняться умела, и тесты на беременность показывали отрицательный результат. Ее к женскому врачу – никаких проблем не обнаружено. К одному, к другому врачу – непонятно, в чем проблема!

Как-то в разговоре барышня обмолвилась, что они с подружкой «сидели» на юге на кефирной диете. Мать на нее накинулась: «Зачем?» Ответ был вполне детский: «За компанию: Вероничка сидела, ну и я заодно...» Это ничего, что у

Веронички размерчик попы колеблется между 48 и 50. В общем, дурака девчонка сваляла. В итоге – расстройство гормонального фона.

**Читательницы, милые, вы меня спросите: «Зачем вы нам рассказываете эти страшилки? Мы что, не будем худеть?» НЕТ! Мы не будем худеть! Мы будем есть и при этом будем обладательницами идеальных фигур. Как? Вы все узнаете. Имейте терпение!**

## Мой шведский опыт

Не подумайте плохого, я не пробовала жить втроем, я за традиционные семейные отношения. Поэтому сейчас у меня третий муж, и я его очень люблю. Просто в Швеции я работала и работаю диетологом.

Я как-то задумалась, за что я люблю свою родину? И поняла: за то, что только в России такое огромное количество красивых и, как это принято говорить в народе, «интересных» женщин. Да, я люблю мужчин, но созерцать красивых женщин – даже уставших после работы, в набитом транспорте – все-таки это удовольствие, вот именно в такие минуты созерцания я испытываю гордость за русскую нацию и вспоминаю некрасовские строки про то, что и «коня на скаку», и «в горячую избу».

Мне кажется, в Европе мало красивых женщин. Про Америку говорить не буду – я там не была. А Европу я объездила всю. Кто-то рассказывает легенды про красивых полек. Не верьте! Мы с вами лучше.

К чему это я? А к тому, что в Швеции тоже мало красивых женщин. И мало их не потому, что они такие уродились, а потому, что они себя такими сделали. У шведок (как, впрочем, и у финок) принято так: в юности они милые «тростиночки» (за редким исключением). В 20–25 они расцветают, а потом выходят замуж и, как говорят у нас в России, «оба-

бываются». Лица перестают быть выразительными, закрашивать появившуюся седину они не спешат, фигуры становятся абсолютно бесформенными (да-да, не полными, а именно бесформенными). Отсюда и выбор одежды – бежево-серые тона и «балахонистые» силуэты их гардероба. Почему так происходит? Все очень просто: они выполнили главную функцию женщины – создали семью, а дальше – хоть трава не расти! К чему это приводит? К тому, что их шведские мужья ищут утех на стороне, причем охотнее всего они «утешаются» с привлекательными иностранками, среди которых попадаются и русские барышни. Я знаю, что говорю. Моя семья – типичный пример такого увлечения. Папа увлекся моей мамой – «интересной» русской женщиной, развелся со своей шведской женой и женился на моей маме. Пример моей семьи далеко не единичный. Кризис среднего возраста у шведских мужчин приводит к тому, что вторую половину жизни они хотят прожить «в свое удовольствие и красиво» (так говорит мой папа). А красиво можно прожить с красивой женой. Что остается шведским разведенным барышням? Им остается рассуждать о феминизме, а мужчин, попытавшихся с ними заговорить, обвинять в «наглom приставании». Но это до поры до времени. Походит так барышня несколько лет в феминистках, но делать-то что-то надо, надо, в конце концов, и ребенка родить. И тут возникает проблема с партнером, вернее с его отсутствием. И тут девушки и женщины пытаются найти панацею от своих бед: одна

делает пластические операции, другая идет к косметологу, третья обращается к психотерапевту, а четвертая – к диетологу (диетологи, между прочим, тоже психотерапевты).

Барышни, которые обращались ко мне за помощью, хотели получить от меня рецепты чудодейственных диет. И они их получали. Диет огромное количество, мы с ними подбирали диеты из тех продуктов, которые им больше всего нравятся. Результат не заставлял себя долго ждать: у девушек через некоторое время появлялась талия, фигура со временем обретала привлекательные формы... Я гордилась своими результатами. Расстраивало меня одно: через полгода, через год, через два девушки возвращались и требовали новую чудодейственную диету. Они уходили с новой диетой, потом приходили ко мне и хвастались результатами, а потом началось все сначала – набор веса и все та же бесформенная фигура в итоге. Получался какой-то замкнутый круг!

Сначала я подумала, что надо попробовать диету, разработанную именно шведскими диетологами. Какие продукты шведы едят чаще всего? Картофель, гречу, овощи, молоко, фрукты. А какие меньше? Мясные. Вот на этом вкусовом предпочтении и разработана шведская национальная диета.



### Диета по-шведски

1 день:

Завтрак: стакан молока, 100 г гречневой каши.

Обед: 100 г сыра. Салат из помидоров, зеленого болгарского перца, репчатого лука. Стакан молока, ложка меда.

Ужин: 3 вареные картофелины, 200 г вареной натертой свеклы, заправленной сметаной, кусочек хлеба из муки грубого помола.

2 день:

Завтрак: стакан молока, 100 г гречневой каши.

Обед: 250 г отварной рыбы. 2 вареные картофелины. Миска зеленого салата, заправленного оливковым маслом.

Ужин: 200 г салата из нашинкованной белокочанной капусты, заправленной оливковым маслом и соевым соусом. 1–2 яйца, сваренных вкрутую, стакан молока.

3 день:

Завтрак: стакан молока, 60 г сыра, небольшой кусочек хлеба из муки грубого помола.

Обед: 250 г жареной курицы, 100 г салата из любых сырых овощей, стакан яблочного сока.

Ужин: 150 г картофельного пюре, 80 г сыра. Небольшой кусочек хлеба из муки грубого помола, стакан молока.

4 день:

Завтрак: стакан яблочного сока, 2 гренки, ложка меда.

Обед: 100 г гречневой каши, небольшой кусок отварного мяса, 150–200 г яблок и апельсинов.

Ужин: 100 г риса, 150 г салата из помидоров, заправленного оливковым маслом, стакан молока.

5 день:

Завтрак: стаканчик йогурта, апельсин.

Обед: мясная котлета, 100 г вареного картофеля, чашка чая.

Ужин: 150 г клубники или апельсинов, 200 г любых фруктов (яблок, груш, слив, киви и т. д.), стакан яблочного сока.

6 день:

Завтрак: стакан молока, 200 г гречневой каши.

Обед: 150 г вареного картофеля, 150 г отварного

мяса, яблоко, апельсин.

Ужин: 100 г риса, 200 г салата из капусты, огурцов, зеленого болгарского перца, заправленного оливковым маслом.

7 день:

Завтрак: стакан молока, 150 г рисовой каши.

Обед: 200 г отварной или жареной рыбы, 100 г отварного картофеля, яблоко и апельсин, чашка апельсинового сока.

Ужин: 150 г отварного нежирного мяса, салат из любых сырых овощей, кусочек черного хлеба, яблоко, стакан яблочного сока.

И эта диета работала... какое-то время.

Да, я действовала как специалист и не прислушивалась к своим внутренним ощущениям. А когда прислушалась, я услышала следующее. Мой внутренний голос напомнил мне, как когда-то давно в детстве моя русская бабушка Тая перекормила меня манной кашей и с тех пор я кашу эту на дух не переношу. Я представила себя на месте человека, который «сидит» на шведской диете, и поняла, что через месяц такой жизни можно возненавидеть очень полезную и вкусную (в небольших количествах) ни в чем не повинную гречку.

Тогда я подумала, что, вероятно, дело не в желудке, а в голове. Можно ли как-то по-другому обмануть аппетит? Например, с помощью... цвета.

Вы не задумывались, почему декор многих фастфудных

заведений выполнен в оранжевых тонах, а в некоторых дорогих ресторанах вы встретите яркие бирюзовые шторы в сочетании со сдержанным белоснежным убранством столиков? Оказывается, оранжевый и бирюзовый – самые «прожорливые» цвета, они действуют на аппетит как качественный аперитив. Да, теплый, заряжающий теплом оранжевый цвет спровоцирует вас купить помимо картошки фри еще и чизбургер, который вы изначально и не думали покупать, а к нему в придачу еще и мороженое с карамелью. А бирюзовый поможет снять нервное напряжение, успокоит вас и пробудит мысль: чем бы вкусненьким себя порадовать, и вы закажете самый шикарный десерт, хотя изначально вовсе не хотели сладкого.

Это, конечно, касается разовых посещений различных заведений, где вы едите. Представьте, что может произойти, если ваша кухня будет в оранжевых тонах (люди с железной волей, конечно, не в счет).

Исследуя влияния цвета на аппетит, я столкнулась с идеей моих немецких коллег, что розово-серые тона кухонного убранства помогают любителям поесть отвлечься от мыслей о еде. С двумя моими пациентками, готовыми ради идеальной фигуры пойти на все, даже на переделку кухни, мы провели эксперимент. Ева при росте 162 см весила 67 кг и мечтала стабильно весить около 60 кг. Астрид при росте 170 см весила 80 кг и мечтала весить 65. Обе эти женщины пригласили в свои квартиры дизайнеров (благо, средства позволяли

им это), и их кухни были переделаны и перекрашены. Астрид и Ева признались мне, что соблюдать диету в розово-серых стенах кухни им намного легче. Интересно, подумала я, а если бы я им сказала, что белая кухня отбивает аппетит, то они бы легче переносили диету в белых стенах? И тут я впервые задумалась над тем, что, возможно, наши лишние килограммы – это наши неправильные мысли, неправильное принятие себя. Эта догадка, конечно, требовала проверки. А пока мы с Евой и Астрид продолжали работать над их фигурами в абсолютно разных направлениях. Учитывая то, что цвет влияет на наши вкусовые рецепторы (например, желтый цвет усиливает выделение слюны, зеленый вызывает повышенную кислотность, а красный ассоциируется со сладостями), мы заменили всю кухонную посуду на классическую белую фарфоровую, а столовыми приборами стали строгие стальные ножи, ложки и вилки. Да, помимо того что мы изменили цвет посуды, мы изменили и ее объем. Все тарелки – и глубокие, и мелкие – стали в два раза меньше. Согласитесь, что на маленькую тарелочку можно положить немного еды – и она уже полная: таким образом создается иллюзия насыщения, то есть мы можем обмануть наш желудок. Так, но ведь в таком случае мы обманем желудок не с помощью диет, а и с помощью нашего мозга, который и задумал весь этот обман.



Шведские ученые установили, что не все виды хлеба нас «полнят». Некоторые даже позволяют контролировать чувство голода! Специалисты изучили состав хлебобулочных изделий, приготовленных из различных злаков. Оказалось, что ржаной хлеб, вопреки распространенному мнению, очень полезен. Рожь и ячмень замедляют процессы переваривания еды, что позволяет оставаться сытым длительное время. Также умеренное употребление ржаного хлеба не способствует накоплению излишних килограммов.

Итак, к чему же привели все эти глобальные жизненные перестройки Евы и Астрид? Ева получила вес своей мечты, а Астрид даже «сбросила» на два килограмма больше, чем планировала. Результаты их «держались» стабильно и долго. Разумеется, желаемых результатов они добились еще и с помощью диет.

Я была довольна результатами, однако такой способ похудения и стабильного удерживания желаемых результатов был под силу только состоятельным шведским женщинам. Я не уверена, что состоятельные русские женщины захотели бы так глобально «заморочиться», что уж говорить о среднем классе.

И тут я наткнулась на рекламное объявление в газете: «Похудеть с помощью гипноза!» Я задумалась: если можно похудеть с помощью гипноза, значит, можно похудеть и с помощью самовнушения? Конечно, если твердить: «Я похудею, я похудею, я уже худею» и при этом объедаться булочками со взбитыми сливками, фигура вряд ли улучшится. Но, может быть, правильно поставив цели и задачи, получится приблизиться к заветным 90 × 60 × 90? Стоп, а почему именно к 90 × 60 × 90?

## Существует ли «идеальный вес»?

У одного моего коллеги-диетолога есть любимая поговорка: «Trdume sind Schdume!», что означает «Мечты – это пустое». Когда я в 17 лет мерила свою талию, получала 70 см и мечтала о 60, я еще не знала эту точную немецкую поговорку. Знала бы – не мучила бы себя рисом. Просто при всем желании моя талия не могла уменьшиться до 60 см, потому что у моей фигуры такое строение, потому что кости недостаточно тонкие и узкие. И кто вообще придумал эти глупые  $90 \times 60 \times 90$ ? Кто вбил в наш мозг эти цифры? Откуда взялся этот мифический «идеальный вес»? И вообще – надо ли нам худеть?

Первая формула расчета идеального веса родилась в Британии. В соответствии с этой формулой 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 лазанья по вантам и прочим брам-стенгам!



А знаете ли вы...

...какие исследования проводили в начале XX века страховые компании Америки, «озабоченные» состоянием здоровья среднего американца? Оказалось, что каждый «избыточный» килограмм сокращает жизнь «полных» мужчин и женщин на несколько лет. В «группу риска» попала почти половина американцев! Казалось бы, полный абсурд, но и половины населения страховым компаниям показалось мало – аудиторию следовало расширять. С тех пор рамки «идеального веса» сужались достаточно регулярно, и каждый год разрабатывались все более «эффективные» диеты.

Дамы! Давайте подходить к любой информации, особенно поступившей из «независимых источников», то есть СМИ, с позиций здравого смысла! Фармакологические компании, к сожалению, давно перестали беспокоиться о здоровье людей, а превратились в торговцев чудотворными средствами «от

всех болезней».

Формулы расчета идеального веса попросту не существуют, а то, что за нее выдается, представляет собой всего лишь таблицу усредненных весов, характерных для той или иной возрастной группы. Все мы разные: у нас разное сложение, разная конституция и соответственно разная толщина прослойки жировой ткани, которая должна составлять не более 15–20 % у мужчин и не более 20–25 % у женщин.

Взвесить все жировые отложения человека, разумеется, 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. 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!

Методик расчета веса и в самом деле много. Чаще всего используется уже упомянутая формула 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 пре-

делах  $75 \pm 7,5$  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.

# 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.