



# Диета для дам

с пышными  
бёдрами



# **Варвара Минаева**

## **Диета для дам с пышными бедрами**

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=170442](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=170442)*

*Диета для дам с пышными бедрами: Феникс; Ростов-на-Дону; 2006*

*ISBN 5-222-08050-1, 5-222-09304-2, 5-222-10417-6*

### **Аннотация**

Каждый из нас стремится к совершенству и мечтает иметь красивое и упругое тело. Но как же этого достичь, не прилагая максимум усилий: без изнурительных физических упражнений и жестких диет? Ответ есть: нужно лишь подобрать оптимальную программу питания. Мы предлагаем вам диету, при помощи которой за несколько недель ваши бедра станут тугими и упругими. Вам не придется считать калории или делать что-то сложное. С помощью диет, которые представлены в нашей книге, вы сможете есть сколько захотите, а ваш вес все равно будет снижаться. Эта диета предназначена именно женщинам, поскольку природа распорядилась так, что жир у них накапливается в первую очередь на бедрах и ягодицах.

# Содержание

Введение	4
Глава 1: Почему от лишних килограммов страдают бедра	7
Глава 2: Диеты для бедер	18
Кремлевская диета	19
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# **Варвара Минаева**

## **Диета для дам с пышными бедрами**

### **Введение**

Как много представительниц прекрасного пола жаждут обладать упругими, красивыми, будто отлитыми скульптором бедрами. А чаще всего природа не наделяет нас таковыми. И как мы только не пытаемся изменить их форму, подправить или уменьшить, но добиться этого не получается, а мечта так и остается мечтой.

Вообще что значит «пышные бедра»? И почему их надо уменьшать? А просто тон задает мода. И сколько бы мы ни пытались бороться со стереотипами и модными тенденциями, так и останемся на обочине, если не примем правила игры и не примемся изнурять себя косметическими процедурами, диетами, спортивными упражнениями, гимнастикой. Мода просто обрушивает на нас со всех сторон пропаганду своего видения красоты: рекламные щиты, телевидение, конкурсы красоты, интервью со звездами. Куда уж нам до

звезд. А посмотрите клипы: где вы увидите такие же шикарные бедра, как у вас? И, наконец, заводится червячок где-то внутри: у меня что-то не так, у меня целлюлит, мои бедра не соответствуют идеальному параметру в 90 см. Что на это можно ответить или как опровергнуть стереотип позиция? Конечно, мы сначала убеждаем себя, что в разные эпохи была и разная мода на женскую фигуру. А в старые добрые времена женщины вообще выбривали себе волосы, чтобы лоб казался больше, или посыпали мукой брови и ресницы, чтобы их совсем не было видно. А теперь, в принципе, та же история: просто модны узкие бедра. Можем себя уверять, что женщинам не свойственны бедра в 90 см, ну не положено по природе. Но в итоге все заканчивается самоудовольствием на почве неудовлетворенности фигурой, и мы начинаем изменять свое тело любым доступным способом, нарушая Божий промысел.

И правильно делаем! Ведь женщина меняется в большей степени не ради мужчины, часто представители сильного пола воспринимают свою спутницу жизни такой, какая она есть. А женщины стремятся выглядеть лучше, чтобы доказать подругам: я почти совсем не отличаюсь от любой супер-модели, у меня такие же прекрасные формы.

Удивительно то, что женщины могли бы все разом бросить и не работать над собой, и никто бы их не попрекнул. Ан, нет! Если мужчины всю жизнь стремятся быть первыми, то женщины хотят быть лучшими. Это и есть своеобразный

двигатель моды. Просто кто-то эту моду развивает и двигает, работая моторчиком, кто-то следует ей или еле-еле поспевает, а кто-то вообще только догоняет.

Можно сказать, я выше предрассудков и никогда не буду оголтелой вороной, которая кидается на мишуру. Никто в этом и не сомневается! Просто достаточно включить телевизор и посмотреть рекламу, как вслед ослепительной рыжеволосой бестии с подтянутой круглой попкой пускают слюни толпы мужчин, и все... Да можно и не включать телевизор, а посмотреть по сторонам.

И самое интересное, что мужчины загипнотизированы модной пропагандой сильнее и глубже, чем женщины. Они, сами того не замечая, смотрят и восхищаются теми представительницами прекрасного пола, которые выглядят безупречно, как на обложке. И можно сколь угодно мало быть поборницей моды, все равно рано или поздно поймешь, что от этой коварной жрицы никуда не уйдешь, а только всех своих поклонников распугаешь и останешься, как Марфушенька-душенька из сказки, на бобах.

Так что лучше привести себя в порядок, посидеть на диетах и веселиться, ведя активный образ жизни, поменьше кушая. А о ваших бедрах мы позаботимся с помощью этой книги, предложим различные диеты, которые вы сами можете попробовать и выбрать из них подходящую.

# Глава 1: Почему от лишних килограммов страдают бедра

Для начала, интересно, почему лишние килограммы откладываются именно на бедрах? Это зависит от многих факторов – наследственности, уровня гормонов и образа жизни, экологии.

Наследственная предрасположенность к полноте встречается очень часто. Почему для женщин это особая проблема? И почему вес планомерно откладывается совсем не на тех местах, где это необходимо?

Известно, что в этот мир женщина приходит рожать детей – это ее основная функция, и исходя из этого строится ее фигура. И что природой предназначено, уже не изменить, но поправить можно. Жировая ткань часто и в довольно большом количестве, если не уделять этому внимание, вольготно располагается именно на бедрах. Она увеличивает их объем, удерживает тепло и защищает внутренние органы, которые и нужны для деторождения. Если бедра полные, то внутренние органы: матка и яичники защищены от холода и болезней лучше, чем, например, кости, обтянутые только кожей. Женщины в таком случае реже простужаются, а о воспалении придатков она и слыхом не слыхивала, и знать не знала. Вот в этом и состоит сущность ненавистных жировых отло-

жений. А когда женщина беременеет, то плод также лучше защищен, ему тепло и комфортно в утробе матери.

Наследственность сказывается и на ширине кости. Когда кости широкие, то и бедра больше. Матушка-природа здесь тоже проявила благоразумие: женщине с широкими бедрами легче рожать.

Что касается целлюлита. Это бич всех современных женщин, которые как-то пытаются бороться с этой напастью. Тут даже уже не до наследственности и наплевать, страдала ли мама или бабушка от такой напасти. Поверьте, они тогда об этом и не думали. А вот сегодня на пляж трудно выйти с такими проблемами. Приходится их либо скрывать под юбочками от купальника или парео, либо трудиться всю зиму и потеть в тренажерном зале, в косметических кабинетах, чтобы потом со всем триумфом появиться на курорте и продемонстрировать всем окрестным мужчинам свои великолепные ягодички. Одно из двух, и третьего не дано! Вот так над современными женщинами посмеялась природа, совершенно не позаботившись заранее об эстетической стороне целлюлита.

К проблемам можно отнести и растяжки, которые, так же как и целлюлит, наступают неожиданно, а мучиться приходится всю жизнь. Проблема гораздо разностороннее, чем изначально можно представить. Одна мысль о том, что желанный мужчина увидит эту дурацкую апельсиновую корку или растяжки на бедрах, приводит женщин в трепет и ужас. И как



с этим можно бороться? Только опять же упорным трудом. Девочка, у которой только начались месячные, уже должна заниматься спортом, иначе в будущем на нее падет «проклятие третьего тысячелетия».

Если целлюлит уже появился, то только массажем или физическими упражнениями его не вылечить, но удержать развитие процесса можно. А лечить целлюлит можно только специальными антицеллюлитными программами, которые предлагают в салонах красоты и в SPA-салонах.

Вот это некоторые моменты, которые можно отнести к пункту наследственной проблемы ожирения бедер.

Теперь перейдем от наследственности к образу жизни. У каждой из нас положение разное. Кто-то живет в городе и работает в офисе, на фабрике или кондуктором и т. д. Кто-то свою жизнь проводит в деревне рядом с речкой, коровами и пастушком, который пасет этих коров. Везде своя романтика и везде свои проблемы. В городе все свое время мы тратим на работу и семью. Замечательно, если работа такая, о которой мечталось в детстве. А если нет? Тогда постоянного внутреннего дискомфорта, напряжения, а то и стрессов нам не избежать. Мы живем с этими стрессами, и сидим на этих самых своих бедрах за рабочим столом, и накапливаем жировую прослойку дальше. Обычная современная женщина в возрасте от 20 до 30 лет обитает в каменных джунглях примерно по такому графику: подъем и чашка кофе, а то еще и сигарета, приведение себя в относительный порядок. А на

еду (про зарядку мы и не говорим) времени совсем нет. Бежим на работу ни свет ни заря. Транспорт плохо ходит, пробки и прочая ерунда. Проделываем на работе кучу дел, причем не сходя в буквальном смысле с одного места. А если подвернется дополнительный заработок, ведь нам всем деньги-то не лишние, то просиживаем еще пару-тройку часов за компьютером на работе. По дороге домой опять транспорт, и глазами мы ищем местечко, где можно сесть и, задумавшись о своих завтрашних делах, провести спокойно часочек, а то и больше. Приходим домой в состоянии выжатого лимона. Ложимся на диван и, жуя бутерброд, расслабляемся под вечерние новости. А завтра новый день!

А теперь про выходные. Хорошо, если в воскресенье нам надо срочно сходить за покупками, т. е. как-нибудь прогуляемся до ближайшего супермаркета. А чаще, так же как и вечера, проводим время на диване. Ну можем (если что-то не так на работе или просто за неделю устали) убраться в квартире, посидеть с подругой за капелькой алкоголя. Все – выходные пролетели. И закручивается новая неделя...

Стоп! Теперь разберемся, а как должно быть. Каждое утро необходима маленькая разминка, чтобы привести не только тело, но и мозг, и остальные органы в рабочее состояние. Если вы утром просыпаетесь с трудом, как же ваш организм может быстро проснуться? И не курите утром! Лучше помните косточки, потянитесь, сделайте небольшую гимнастику – все это у вас займет не более 15 минут, но зато заряд появится

на целый день.

Так, вернемся к нашим баранам. Значит, на зарядку у нас 15 минут, и давайте утром выделим еще 5 минут на то, чтобы сделать небольшую гимнастику для мышц бедра. Итого мы потратим 20 минут, а пользы – больше, чем ожидали. Так вот, те 20 минут, которые уходят на выкуривание сигареты и питье кофе, у нас уйдут в дело – в здоровье! И вообще про табак. Он нарушает всю деятельность организма. И является одной из причин, почему увеличиваются бедра, появляется целлюлит. Такой эффект дает и алкоголь, особенно с волшебными пузырьками – шампанское, джин-тоник и др. Это уже доказано.

Что касается образа жизни, то с предложенными правилами справится любой. А вот отдельные косметические процедуры, занятия в тренажерных залах, массаж, салоны – это по карману не всем! Уровень жизни, матушка, диктует свое. Конечно, можно некоторые способы коррекции фигуры попробовать применять дома, но... Например, антицеллюлитный массаж. Можно сходить в баню, хорошенько попариться, похлестать проблемные места дубовым веничком, нанести засахарившийся мед на ягодицы, помассировать их, затем обтереть полотенцем и пощипать пальчиками. Эффект будет, но не сразу и не в полном объеме. А в салонах можно добиться видимого результата уже за одну процедуру. Это касается и других методов коррекции фигуры, в частности бедер.

Диеты – это тоже довольно дорого. Специальные продукты, пропорции выворачивают карманы наизнанку. И компромисс тут найти довольно сложно. Спасением может явиться только то, что диеты обычно рассчитаны не на длительное время, а примерно на срок от 3 до 8 дней. Так что, милые дамы, на эти дни вашей месячной зарплаты, пожалуй, хватит.

Притом каждая женщина обладает букетом индивидуальных особенностей организма от врожденных до приобретенных заболеваний. Поэтому все издания говорят: свою диету согласовывайте с врачом. Только ваш районный терапевт, каждый год застающий вас в кровати в обнимку с аспирином и маминым пуховым платком, болеющей гриппом, сможет определить, не заглядывая в карточку, можно вам садиться на эту диету или лучше не стоит. Если вы хотите мнение компетентного специалиста в этой области, прямой путь ведет к диетологу. Только там замучаетесь сдавать анализы. Кто боится крови и боли – просим не беспокоиться.

Что касается конкретных диет, в этой книге представлено достаточное их количество, из которого можно выбрать подходящую. В принципе, все они достаточно безопасны. Но мы бы не завели разговор об индивидуальных особенностях, если бы они подходили всем. В первую очередь, это индивидуальная переносимость или непереносимость каких-либо продуктов. Проще – аллергия. Анализы на нее, родимую, замучаетесь сдавать. Диетологи всю кровушку выпьют.

Во-вторых, есть те продукты, которые употреблять больным теми или иными недугами нельзя. Если вы, например, возьмете кремлевскую диету, то будьте внимательны: применять кремлевскую диету противопоказано людям, страдающим заболеваниями почек, печени, эндокринной системы, сердечно-сосудистой системы, гипертонией. С чем это связано? При кремлевской диете мы потребляем максимум белка, минимум углеводов. Поэтому тем, кто страдает вышеперечисленными болезнями, опасно оставлять в питании один белок, так как уровень его в крови и в моче может резко увеличиться. Это нежелательно и очень опасно.

Остальные диеты тоже надо согласовать с врачом, но серьезных противопоказаний они не имеют.

И наконец экология. Посмотрите на те продукты, которыми вы заготавливаетесь в магазинах, на рынках или в других торговых точках: все они или большинство получены с использованием химикатов, удобрений или с добавлением каких-нибудь искусственных компонентов. И все эти далеко не полезные вещества оседают в организме, а потом, накопившись, вызывают различные заболевания. Ну не выращивать же овощи или кур у себя на балконе, если даже таковой имеется? К тому же вы видели поля, на которых растут подсолнухи? вы поверите, что из этих чахлых растений может получиться высококачественное растительное масло? Нет, конечно, потому что в течение всего лета орошаемые автомобильной пылью злаки и сельскохозяйственные культуры не

могут быть экологически чистыми и полезными для организма. Все, что не переварил организм, непременно откладывается в жировую ткань, а у женщин от этого страдают, как мы выяснили, бедра.

И вообще все продукты содержат то, что их окружает. Поэтому, если город такой грязный, продукты в нем тоже не страдают избытком полезных веществ. И с этим ничего поделать нельзя. Просто надо хоть раз в год давать себе дышать полной грудью чистым воздухом и не забывать, что где-то далеко живет в деревне какая-то давно забытая вами тетка и как давненько вы у ее не навещали. Есть отличный повод позвонить родителям.

Чем еще город виноват в наших лишних килограммах, так это стрессами. И помимо стрессов, есть еще куча подобных психологических состояний, которые так или иначе отражаются на внешности и весе. Это и депрессии, и синдром хронической усталости и малознакомый, но реально существующий приступ паники. Все они спутники нашей жизни. Такие нарушения здорово влияют на то, как мы едим и что мы едим. Многочисленные перекусы гамбургерами, булочками и прочими прелестями, только чтобы забить желудок, не приносят пользы нашему организму, а если это происходит еще и под влиянием стресса, то нашим бедрам приходится совсем тяжело. Когда мы переживаем, мы либо много едим, либо едим очень часто. А неправильный прием пищи – это опять-таки лишние килограммы. Так что практически

все в нашей жизни оборачивается лишним весом и проблемами со здоровьем. В этом контексте права пословица, что жизнь – это смертельное заболевание.

Да, самая распространенная причина лишнего веса – это неправильное питание. Конечно, еда является необходимым условием жизни. Но большое значение имеет и то, что и в каком количестве мы едим.

Наша пища состоит из трех основных энергетических компонентов – белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ. Функцию строительного материала выполняют белки, а роль энергетического подкрепления отведена углеводам и жирам. Окисляя последние, организм получает до 90 % энергии. Тогда можно понять, что лишнюю массу человек приобретает, когда потребленная энергия не может в нужном количестве израсходоваться. Другими словами, если вы кушаете больше, чем двигаетесь, жир остается неиспользованным и постепенно откладывается на бедрах. Особенно усугубляет этот момент избыток жареной, мучной и сладкой пищи. Конечно, отказываться совсем от вышеперечисленного не стоит. Просто научиться контролировать потребление продуктов с высоким содержанием жира и углеводов. Самые полезные жиры дает нам море. Морепродукты к тому же богаты минералами и витаминами. Поэтому можно без опасения для здоровья кушать крабы, креветки, рыбу и других обитателей морских глубин. Легко усваивается организмом и большинство жи-

ров, содержащихся в растительном масле. Очень часто пере-  
едание усугубляется психологическими причинами. Напри-  
мер, во время экзамена или другого предстоящего торже-  
ственного мероприятия, или во время душевных печалей и  
страданий человек начинает есть намного больше, чем обыч-  
но. Таким способом он «заедает» волнение и стабилизирует  
свое эмоциональное состояние. Порой встречается такое яв-  
ление, как «углеводная жажда», когда постоянно не хватает  
глюкозы. Употребление большого количества сладкого явля-  
ется для такого страждущего нормой, в противном случае он  
становится вспыльчивым, раздражительным и нетерпимым.

Это основные причины, но не единственные. Иногда че-  
ловек и при правильном питании продолжает с завидным  
постоянством набирать вес. Тогда начинаешь догадываться,  
что, помимо внешних, могут существовать еще и внутрен-  
ние причины. Одну из них можно охарактеризовать, как ги-  
подинамию. Что это? Нарушение функций организма при  
недостаточной двигательной активности. Это происходит в  
том случае, если вместо того, чтобы выйти на пробежку, вы  
садитесь перед телевизором. Или работа сидячая. Тогда в  
очень краткие сроки у нас появляется возможность приобре-  
сти «пивной» животик, причина которого в нашей природ-  
ной лени. Еще одна причина ожирения – наследственность.  
Если в роду были полные люди, а уж если мама и папа весьма  
и весьма плотненькие, то вероятность полноты у детей почти  
на 80 %. Причем большое влияние оказывает не просто ге-



нетика, а само пищевое воспитание, т. е. те основы правил питания, которые формируются у ребенка в раннем детстве и сохраняются в течение всей жизни, хотя бы на подсознательном уровне.

Ну и наконец независящая от нас причина возникновения лишних килограммов – это эндокринные заболевания. Выявить и вылечить их может только врач. Поэтому, если вы занимаетесь спортом, правильно питаетесь и не имеете предрасположенности к полноте, но продолжаете набирать вес, обязательно обратитесь к эндокринологу. Не занимайтесь самолечением и не усугубляйте развитие заболевания. Вовремя выявив причину в настоящем, вы лишите себя многих проблем в будущем.

## **Глава 2: Диеты для бедер**

К любой диете надо подготовиться морально и еще две недели твердить подругам, что вот-вот я сяду на диету, что буду худеть, что в это время лучше меня не трогайте и не доставайте – я злая!

# Кремлевская диета

Эта диета пришла к нам из Америки, недаром другое ее название «диета американских астронавтов». Предполагается, что вначале ее активно использовали именно эти люди. «Кремлевской» диета стала известна благодаря российским чиновникам. Они первыми стали придерживаться ее, по крайней мере, широко объявили о способах и результатах своего нового метода похудения. Конечно, это случилось не сразу. Первое время все держалось в какой-то удивительной тайне, и лишь когда ажиотаж достиг предела, принципы кремлевской диеты просочились в массы.

Смысл диеты в том, что каждому продукту присваивается свое количество очков, их записывают как у. е. — условные единицы. Эти условные единицы равняются содержанию углеводов в данном продукте. Вообще диету можно отнести к разряду низкоуглеводных. Каждый день проводится подсчет количества углеводов. А далее начинается распределение. Если вы хотите похудеть, в том числе и уменьшить размеры своих бедер, то количество условных единиц не должно превышать 40 в день. Желательно, если время от времени эта планка будет опускаться до 10–15 очков, не больше, но не постоянно, а строго периодически. В противном случае организму просто не будет хватать необходимого количества углеводов и витаминов. Это приведет только к отрицатель-

ным результатам и серьезному ущербу здоровью. Так что не перегибайте палку.

Если хотите сохранить уже имеющийся вес, то меню надо выстраивать таким образом, чтобы количество углеводов в вашем суточном рационе колебалось в пределах 40–60 у. е.

Если проблема, наоборот, в чрезмерной худобе, то ешьте как можно больше углеводов, лучше свыше 60 у. е.

Но вернемся к нашим бедрам, которые серьезно страдают от обильного поглощения сладкого и мучного. В этой диете такая пища категорически запрещена. То есть, если вы ну просто не можете жить без сладкого, лучше поищите себе другую диету. При этой у вас будет слишком большой соблазн сорваться. Тем более что постоянный нервный стресс из-за недостатка привычной пищи тоже не является лучшим способом похудения. А слабинку себе ни в коем случае давать нельзя, ведь один небольшой кусочек сахара поглощает весь ваш дневной рацион. Предполагается, съев один кусочек сахара, в этот день вы не можете скушать больше ничего. А это, согласитесь, очень сложно. Поэтому говорят, что диета больше подходит для мужчин, которые могут прекрасно обходиться без чего угодно, кроме мяса. Именно мяса и мясных продуктов в кремлевской диете предостаточно. Вы можете съедать в день по 3 кг мяса и не получить при этом ни одного очка. Но только прежде подумайте, а надо ли это вам? Ведь излишек чего-либо и полное пресыщение тоже не ведут к хорошему состоянию духа. Разрешаются алкоголь-

ные напитки, но с ними вообще интересная ситуация: сами они условные единицы практически не несут, но аппетит от них разыгрывается колоссальный. Соразмеряйте свои желания со своими возможностями. Кстати, принимать пищу можно в любое привычное конкретно для вас время. Полуночные ужины тоже разрешаются. Но вот что интересно, организм постепенно будет привыкать к ограничению и довольствоваться все меньшими и меньшими порциями.

И еще! Мы непременно хотим, чтобы похудели бедра и выбираем кремлевскую диету, тогда питаться придется соответственно. Потреблять в пищу лучше вареное мясо без жира. В таком случае бедра будут уменьшаться в размерах значительно быстрее, чем вы можете предположить. Кушайте куриную грудку – это самое подходящее блюдо из кремлевской диеты для похудения бедер. Гуся или индейку лучше не употреблять. Побалуйте себя говяжьим языком или телятиной. Но опять же никакой обжарки – только вареное мясо. Оно легче усваивается организмом. И для данной диеты оптимально. Не ешьте колбасу – это не продукт для вас: делают сегодня колбасу не из мяса, поэтому полезных белков там нет. Пить можно чай или мясной бульон: горячий и жидкий бульон поможет пищеварению. На такой жесткой диете можно просидеть дня три, потом включите в свой рацион морепродукты: немного креветок, лучше вареных, кальмаров, красной или черной икры. Но сладкого ни-ни! Потерпите немного, а через неделю скушайте маленькую шоколадку.

Это вам приз за терпение и выдержку.

# 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.