

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА



ОМОЛОЖЕНИЯ

ПО ВОЗРАСТНЫМ КАТЕГОРИЯМ



- 15–20 лет
- 20–25 лет
- 25–30 лет
- 30–40 лет
- 40–45 лет
- 50–55 лет
- старше 60 лет

Оксана Владимировна Ларина
Л. Г. Ахмадулина
Стиль жизни – молодость

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=176899

Стиль жизни – молодость:

Аннотация

В книге предлагаются комплексные действия по сохранению привлекательности для основных возрастных категорий. Юность, молодость, зрелость имеют свои проблемы, которые авторы книги постарались проанализировать и предложили варианты их решения. Вы найдете сведения о современных методах борьбы с целлюлитом и дряблой кожей; узнаете что нужно для красоты зубов и здоровья волос. Кроме того, вы всегда сможете провести в порядок с помощью натуральной косметики из легкодоступных трав и ягод, рецепты которой приведены в издании. Книга также издавалась под названием «Индивидуальная программа омоложения по возрастным категориям».

Содержание

Введение	4
Раздел 1	10
Глава 1	10
Упражнения для тела	14
Глава 2	22
О диете без чудес	22
Самое главное – считать калории!	23
Диета без самопожертвования	24
Что есть, чтобы похудеть?	26
Красота на тарелке	28
Глава 3	31
Лазерная шлифовка кожи	31
Гидроколонтотерапия	35
Электролиполиз	36
Комплексные косметические программы	36
Конец ознакомительного фрагмента.	41

О. В. Ларина, Л. Г. Ахмадулина

Стиль жизни – молодость

Введение

Нет предела совершенству. Большинство современных женщин могут много и охотно говорить о недостатках своей фигуры. Но ведь намного лучше от разговоров перейти к решительным действиям.

Что может объединять самых разных женщин вне зависимости от возраста, уровня образования, характера, интересов, наличия или отсутствия финансов? Конечно, забота о своем внешнем виде. Любая женщина так или иначе беспокоится о том, как она выглядит. Нет предела совершенству. Можно прекрасно выглядеть, обладая от природы не самыми выгодными внешними данными. Любые «недостатки» можно скорректировать, исправить. Уверенность в себе во многом зависит от внешней привлекательности. Не случайно мы воспринимаем красивых людей как счастливых, считаем, что в их жизни намного меньше проблем, чем у тех, кто обладает менее выигрышными внешними данными. Каноны красоты меняются достаточно часто. Современные ка-

ноны красоты – стройная фигура, гладкая, молодая (независимо от возраста) кожа, ухоженные, красивые волосы, белые, ровные зубы. Женщина, обладающая такими качествами будет восприниматься как настоящая красавица. При этом она может не иметь классически правильных черт лица.

Мы все стремимся к тому, чтобы соответствовать этим параметрам. Но, разумеется, наши мечты не всегда соответствуют реальности. И даже те представительницы прекрасного пола, кто от природы обладает стройной фигурой и красивым лицом, по мере взросления сталкиваются с целым рядом проблем. Старение организма – это естественный биологический процесс. Остановить старение организма еще никому не удавалось. Но, к счастью, существует множество методов, позволяющих надолго сохранить свою молодость и красоту. Нельзя сказать, чтобы это было так просто. Но вместе с тем, нельзя сказать, чтобы это было так тяжело. Все в наших руках. Большинство современных женщин могут много и охотно рассуждать о недостатках своей внешности. Многие даже оправдывают собственные неудачи тем, что по каким-то причинам не могут выглядеть «на все сто». Кто-то оправдывает себя недостатком времени, кто-то оправдывает свое нежелание стремиться к совершенству недостатком средств или «старостью» (причем, некоторые начинают говорить о старости уже лет в тридцать). К чему все это приводит? К тому, что представительницы прекрасного пола начинают тихо ненавидеть себя, свое тело; начинают считать се-

бя неудачницами. Это влияет на все, без исключения сферы жизни. Можно ли считать такое поведение правильным, или, хотя бы нормальным? Разумеется, нет. Тем более, что на каждом шагу мы видим вполне убедительные примеры, когда при определенных усилиях представительницы прекрасного пола выглядят блестяще и вы двадцать, и в семьдесят.

Красота и свежесть лица – это настоящий дар природы. Но он дается нам только в юности и ранней молодости. А дальше все зависит только от нас. У французов есть выражение: «Если женщина в тридцать лет не стала красавицей, значит, она просто глупа». На самом деле уход за собой не требует так уж много времени и сил. Он должен стать чем-то само собой разумеющимся, как чистка зубов. Ведь нередко мы тратим столько времени впустую на бесполезные разговоры, на компьютерные игры, на сплетни, на телевизор, и т. д. А что, если все эти «минутки» потратить на тренажерный зал, на упражнения, на интенсивный уход за кожей лица. Попробуйте. Для начала проведите эксперимент, подсчитывая, сколько времени освободиться, если вы не будете «висеть на телефоне», перемалывая косточки подругам или знакомым. Затем составьте программу «ухода» за собой, отведя время всему – регулярным упражнениям, без которых невозможно добиться стройной, легкой фигуры; необходимым косметическим процедурам, без которых невозможно добиться гладкости, свежести лица.

Существует забавный парадокс. Например, многие жен-

щины страдают целлюлитом, возникающим обычно на так называемых «проблемных зонах». Пресловутая «апельсиновая» корка стала для многих представительниц прекрасного пола настоящим несчастьем. Практически каждый журнал предлагает новые средства для избавления от этой неприятности. Но почему-то многие из нас, читая такие журналы, спокойно поедают плюшки и пирожные, с завистью размышляя о своих знакомых, отличающихся стройностью фигуры. Многие из нас ограничиваются таким «уходом» за собой, как нанесение вечером на кожу лица крема. Это не решает всех проблем с кожей, но мы вполне довольствуемся малым, с грустью размышляя о том, как нам «не повезло».

Данная книга предназначена всем, кто желает выбрать для себя «стиль жизни – молодость». В этой книге могут найти много полезного те, кому от пятнадцати до... лет.

С тех пор, как большинство представительниц прекрасного пола перестало ограничивать круг своих интересов пресловутыми «кюхе, киндер, кирхе» (кухня, дети, церковь), у них появилась возможность заниматься своей внешностью с большим интересом и рвением. В самом деле, если быть домоседкой, не знающей иной радости, кроме как приготовить своим домочадцам вкусный обед, то уже не так важно, как ты выглядишь. Но если твоя жизнь – это интересная работа, насыщенная светская жизнь, общение с самыми разными людьми, то внешний вид – это своего рода визитная карточка. Именно поэтому современные женщины, рассмат-

ривая себя в зеркале, не ограничиваются созерцанием своей прически и одежды. Строжайшей «инспекции» подвергается фигура, кожа лица, тела, зубы, ногти.

Конечно, каждой женщине известно, что существует огромное количество средств по уходу за собой. Но тем не менее, многие вспоминают о них только когда сталкиваются с какими-то проблемами. А ведь намного важнее вовремя применять профилактические меры, чем бороться с недостатками, которые стали явными. Например, многие стремятся избавиться от целлюлита, несмотря на то, что это не так-то просто. Намного проще предотвратить его появление. То же самое касается ухода за лицом. Намного проще с самых юных лет использовать для ухода за лицом разнообразные маски, кремы, тоники (произведенные косметической промышленностью или в домашних условиях). Это поможет сохранить свежий и цветущий вид надолго. Вы будете казаться намного моложе своего паспортного возраста.

Вы, наверное, обращали внимание, что представительницы прекрасного пола, ведущие активный образ жизни, успевают все, в том числе, и очень эффективно ухаживать за собой. Этим они выгодно отличаются от тех, кто относится к домоседкам. Оказывается, именно активный образ жизни во многом способствует тому, что вы начинаете больше ценить свое время, целесообразно используете каждую свободную минуту.

Время, посвященное себе, – это великолепный способ

справиться со стрессом. Как бы умны и удачливы мы ни были, мы постоянно волнуемся о том, как будут обстоять у нас дела в самых разных сферах жизни – в работе, в учебе, в личной жизни, и т. д., и т. п. Между тем, если постоянно о чем-то беспокоиться, результат бывает обратный. Стресс парализует нас, забирает силы, мы делаемся безвольными, слабыми.

Зато если мысленно абстрагируешься от многочисленных проблем, переключаешься с них на что-то другое, решаешь посвятить время себе, единственной, любимой и неповторимой, то высвобождаются скрытые ресурсы. В результате удастся сделать намного больше нужных и полезных дел. Так посему бы не взять за правило утром, днем, вечером, ночью (кому как нравится) уделять время уходу за руками, лицом, волосами, фигурой. Рано или поздно вы привыкнете к этому, так что без каждодневных процедур по уходу за собой уже просто не сможете обойтись.

Раздел 1

Нет предела совершенству

Глава 1

Быть легкой, юной, стройной

Привлекательность женщины зависит от целого ряда различных факторов. Женщины, наделенные природной красотой, но придающие собственной внешности слишком большое значение, производят неприятное впечатление. Недалеко от них ушли и те представительницы прекрасного пола, которые считают себя некрасивыми. В мире нет ни одной женщины, которую можно было бы назвать абсолютной дурнушкой или же красавицей. У каждой есть свои достоинства и недостатки. Главное – уметь подчеркнуть первые и скрыть вторые. Если вам не под силу кардинально изменить свою внешность (например, увеличить объем груди и уменьшить объем талии), то сделать себя неотразимой в глазах мужчин, окружающих вас, вы можете. В этой книге вы найдете советы, которые помогут вам сохранить здоровье, а значит, и красоту тела на долгие годы.

Достижение результатов во многом зависит от гимнастики. Комплексы укрепляющих и корректирующих упражне-

ний для тела, бюста и ног помогут вам поддержать тонус мышц, упругость кожи.

Основа всей жизни человека – ритм, данный каждому его природой, дыханием. К.С. Станиславский Постоянные и разнообразные физические упражнения делают женское тело не только здоровым, но и красивым. В понятие красоты входят, помимо стройности и безукоризненности линий, легкость и согласованность движений, физическая сила, гармоническое развитие.

Все эти качества, даже если они вам не подарены природой, можно выработать самой с помощью физических упражнений. Без занятий физкультурой даже очень молодым и стройным девушкам трудно рассчитывать на победу в конкурсах красоты. Мало изучить тонкости макияжа, причесок, диеты – необходимы еще изящество манер и грациозность походки. А это достигается каждодневным нелегким трудом. В каком бы возрасте женщина ни была, дефицит двигательной активности пагубно влияет на ее красоту. После 25 лет, если женщина активно не занимается спортивными упражнениями, она быстро теряет физическую привлекательность. Конечно, одними упражнениями не обойтись, важны также рациональное питание, массаж, бег, солнечные ванны, аутотренинг, психическое равновесие, но двигательная активность должна стоять на первом месте.

Многие женщины в качестве причины, которая мешает им заниматься собой, называют занятость. Но, согласитесь,

что подняться домой по лестнице, а не на лифте, во время просмотра кинофильма помассировать свои руки, положить ноги на стул на уровне живота во время чтения книги, нужно не так уж и много времени. Было бы желание, а все остальное приложится. Большинство женщин недовольны своей фигурой и хотели бы ее усовершенствовать. Одних не устраивает размер груди, других – объем талии, третьих – пропорции тела и рост. И вот тут открывается широкое поле деятельности по коррекции своей фигуры. Конечно, полностью изменить физически себя невозможно, но кое-что поправить или улучшить каждая из нас в силах. Например, можете увеличить размер груди, улучшить форму ног, стать стройнее. Не стоит расстраиваться, если не все будет получаться так быстро, как вы надеялись. Необходимы время и терпение.

И всегда помните: идеальные варианты телосложения встречаются очень редко, поэтому не надо комплексовать по поводу своего несовершенства в чем-либо. Вы – единственная и неповторимая, любите себя, гордитесь собой, не идите слепо на поводу у моды. Одним из главных условий, определяющих женскую красоту и здоровье, является соответствие массы тела возрасту и росту. Даже при самом пропорциональном телосложении фигура может показаться безобразной при наличии у женщины лишнего веса. К тому же, полнота – это не только излишек жировой ткани, но и засорение организма шлаками, которые приводят к преждевременному старению. Под тяжестью большой массы тела быстро из-

нашиваются суставы, деформируется свод стопы, развивается плоскостопие. Основными причинами набора веса являются нарушение обмена веществ, переедание и недостаток движения. Для того чтобы похудеть с помощью физических упражнений, нужно затратить достаточно много энергии.

Незначительная физическая нагрузка приводит к незначительным потерям веса. Соответственно, при увеличении физической нагрузки потери веса пропорционально возрастают. Чтобы похудеть, необходимо заниматься как минимум 3 раза в неделю по 30 мин. Например, тучные женщины, даже не меняя своего режима питания, при ежедневной энергичной ходьбе в течение 30 мин могут потерять в весе до 10 кг в год. Большие энергозатраты и хороший эмоциональный фон сочетаются в циклической аэробике, которая получила широкое распространение в США в последние годы. После 10-ти минутной разминки выполняются танцевальные движения. Затем следуют 3–4 силовых упражнения и идет 2-3-х минутная танцевальная аэробика, потом опять силовые упражнения, и так несколько раз. Чтобы побороть лишний вес, можно сочетать энергоемкие упражнения (как общие, так и направленные на проработку тех частей тела, где жировые отложения наибольшие) с бегом, ходьбой на лыжах, плаванием, ездой на велосипеде и т. п. и – с изменением режима питания. Иначе результат многочасовых тренировок может оказаться нулевым, например, после дня рождения с обильным обедом. Но бывает, что в силу разных причин (ге-

нетической предрасположенности, неправильного питания в детстве, нарушений пищеварения, эндокринных заболеваний) у женщины недостаточный вес. И в этом случае помогут физические упражнения: они увеличат массу тела, сделают его линии более мягкими и округлыми. Нередко бывает, что при нормальном весе жировые отложения неравномерно распределяются на теле. Так, некоторые худощавые на вид женщины могут иметь довольно значительную жировую прослойку на ягодицах, животе, бедрах, что весьма портит их внешний вид.

Снизить процент жира, одновременно увеличивая силу мышц и придавая им нужную форму, можно с помощью специально подобранных упражнений. Тем самым вы измените форму своего телосложения, сделаете его более красивым и совершенным. В последние годы приобрел очень широкую популярность шейпинг. Он направлен на совершенствование фигуры, исправление различных ее дефектов. Шейпинг позаимствовал все лучшее из атлетической гимнастики и аэробики. Женщина, занимающаяся шейпингом, словно скульптор, лепит свое тело.

Упражнения для тела

Упражнение 1. Исходное положение: встаньте прямо, руки вдоль туловища. Поднимитесь на носки и потянитесь вверх, руки поднимите над головой. Сделайте глубокий

вдох. Зафиксируйте свое тело в этом положении на несколько секунд выдохните. Вернитесь в исходное положение.

Упражнение 2. Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделайте глубокий вдох, поднимите над головой руки, затем, наклонившись вперед, руками коснитесь пола как можно дальше между ногами. Сделайте выдох. Вернитесь в исходное положение.

Упражнение 3. Для него потребуется палка длиной в 1 м. Встаньте прямо, ноги вместе, руки с палкой над головой выпрямленные. Согнув руки, отведите палку за спину так, чтобы она лежала на уровне лопаток. Делая глубокий вдох, поднимайте медленно прямые руки вверх. Отводя голову назад, прогнитесь. Выдох. Исходное положение.

Упражнение 4. Исходное положение: встаньте прямо. Постарайтесь максимально выпрямить спину, руки вдоль туловища. Отводя руки в стороны, делайте медленные круговые движения ими, сводите лопатки с напряжением (когда отводите руки назад). Дышите свободно.

Упражнение 5. Исходное положение: на расстоянии шага встаньте около стены, повернувшись к ней лицом. Упритесь ладонями в стену на уровне груди, поставив руки чуть шире плеч. Сгибайте руки таким образом, чтобы лопатки находились на высоте плеч. Коснитесь грудью стены и сделайте вдох. Вернитесь в исходное положение, разогнув руки. Выдох.

Упражнение 6. Исходное положение: спиной к стене, но-

ги вместе, руки вдоль туловища. Прижмитесь к стене ладонями, лопатками, затылком. Сделав приседание, вернитесь в исходное положение. Во время приседания делайте выдох, в исходном положении – вдох.

Упражнение 7. Около головы положите резиновый мяч. Лежа на спине, согните ноги в коленях, руки вытяните вдоль корпуса. Не отрывая спину от пола, поднимите вверх таз. Постарайтесь отодвинуть головой мяч как можно дальше. Если у вас выдаются лопатки, советуем выполнять такое упражнение: встав на колени и прогнувшись в пояснице, вытягивайте руки вверх (пальцы сплетены в замок). Сделайте несколько пружинистых движений назад, одновременно прогибаясь и отводя голову назад.

Все вышеперечисленные упражнения выполняйте по 10–15 раз.

Если для вас это недостаточная нагрузка, для достижения хорошего результата увеличьте их количество. Если у мужчины есть право иметь тело, то у женщины может быть только фигура. А для этого необходима прежде всего талия. Дряблый, выпячивающийся или отвислый живот очень сильно уродует женскую фигуру. Переродившимся мышцам, приведшим к ожирению, можно вернуть былую эластичность, если заставить их ежедневно сокращаться и расслабляться. Для этого существуют специальные упражнения.

Упражнение 1. Исходное положение: лягте на спину, приподнимите таз, положив руки или валик под крестец. В те-

чение 25 секунд имитируйте езду на велосипеде, вращая попеременно ногами то на себя, то от себя.

Упражнение 2. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль корпуса, ноги выпрямлены. Приподнимите немного ноги и в течение примерно минуты делайте так называемые ножницы: скрещивайте прямые ноги сначала по вертикали, затем – по горизонтали.

Упражнение 3. Лежа на спине, от полуминуты до минуты имитируйте ходьбу в воздухе вверх-вниз прямыми ногами. Это похоже на ножницы, только с меньшей амплитудой движения.

Упражнение 4. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль корпуса, ноги вместе. По 6–7 раз сделайте круговые движения каждой ногой попеременно в одну сторону, в другую. Затем обеими ногами вместе.

Упражнение 5. Исходное положение: лежа на полу, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища. Сделайте глубокий вдох и поднимите обе ноги вверх до прямого угла. Руки разведите в стороны или держитесь ими за спинку, например кровати. Опустите прямые ноги в сторону до касания пола. Выдохните. Сделайте опять вдох, поднимите ноги в исходное положение и опустите в другую сторону. Темп медленный или средний. Повторите 3–5 раз.

Упражнение 6. Исходное положение: лягте на спину, руки на груди или за головой. Сделайте глубокий вдох. Затем сядьте без помощи рук, за счет сокращения прямой мышцы

живота, и, делая медленный выдох, наклонитесь вперед до касания лбом коленей и ниже. Руками обхватите ноги в области лодыжек. Выдох. Сохраняйте эту позу 25–30 секунд. Вернитесь в исходное положение. Повторите 3–5 раз.

Упражнение 7. Из положения лежа на спине, на задержанном вдохе поднимите туловище и ноги навстречу друг другу. Руками коснитесь стоп, вернитесь в исходное положение, выдохните, расслабьтесь. Повторите 4–5 раз.

Теперь обратите свое внимание на косые мышцы живота. Чтобы у вас была красивая талия, очень важно, чтобы эти мышцы были достаточно хорошо развиты. Немного подкачать косые мышцы можно с помощью следующего комплекса упражнений.

Упражнение 1. Исходное положение: лежа на правом боку; правая рука вытянута перед собой, левая – за головой, ноги вместе. Приподнимите корпус, слегка помогая себе рукой, лежащей на полу, и одновременно обе ноги. Левым локтем тянитесь к ногам. Вернитесь в исходное положение. Повторите 8–10 раз на каждую сторону.

Упражнение 2. Исходное положение: сидя, руки согнуты у груди, ноги выпрямлены. Поворачивайте туловище вправо-влево, не давая себе упасть на спину. Повторите 6–7 раз. Регулярно выполняя упражнения, приведенные выше, через небольшой промежуток времени вы заметите, насколько крепче стали мышцы живота и привлекательней талия.

Следующий комплекс упражнений позволит вам не толь-

ко укрепить косые мышцы живота, но и поможет избавить талию от лишних жировых отложений. Каждое упражнение выполняйте по 8—12 раз.

Упражнение 1. Исходное положение: лягте на спину, согните ноги, стопы поставьте на пол. Наклоняйте поочередно ноги в правую и левую стороны так, чтобы они коснулись пола.

Упражнение 2. Исходное положение: лежа на спине. Поднимите прямые ноги вверх, опустите их в правую, потом в левую стороны.

Упражнение 3. Исходное положение: сядьте на стул, закрепите стопы, положите кисти на затылок. Отклоняясь назад, поворачивайте корпус, обращая лицо к полу.

Упражнение 4. Исходное положение: лежа на спине, поднимите руки вверх, за голову. Выполняйте повороты туловища в одну сторону, потом в другую.

Упражнение 5. Исходное положение: лягте бедрами на твердую поверхность, ноги закрепите, лицо обращено вниз, руки согнуты в локтях, кисти – на затылке. Поворачивайте туловище в правую и левую стороны, отводя локти назад.

Упражнение 6. Исходное положение: лягте на спину, руки на груди или за головой. Сделайте глубокий вдох. Затем сядьте без помощи рук, за счет сокращения прямой мышцы живота, и, делая медленный выдох, наклонитесь вперед до касания лбом коленей и ниже. Руками обхватите ноги в области лодыжек. Выдох. Сохраняйте эту позу 25–30 секунд.

Вернитесь в исходное положение. Повторите 3–5 раз.

Упражнение 7. Из положения лежа на спине, на задержанном вдохе поднимите туловище и ноги навстречу друг другу. Руками коснитесь стоп, вернитесь в исходное положение, выдохните, расслабьтесь. Повторите 4–5 раз.

Если хотите всегда выглядеть прекрасно, но не имеете возможности уделять много времени физическим упражнениям – не расстраивайтесь, сделать свое тело стройным и подтянутым помогут четыре упражнения, на которые у вас уйдет всего 20 мин.

Только делайте упражнения ежедневно, с усердием – и результат получите обязательно. Выполняются они на полу.

Упражнение для живота. Лягте на спину, пятки положите на табурет, руки замкните на затылке. Напрягая мышцы живота, медленно поднимайте туловище и снова опускайте. Повторяйте не менее 20 раз.

Упражнение для бедер. Лягте на бок, ноги согните в коленях, одну ногу поднимите как можно выше, напрягите и снова опустите. Повторите по 11 раз для каждого бока. Упражнение для ягодиц. Лягте на спину, ноги согните в коленях и расставьте, руки вытяните вдоль тела. Напрягите ягодицы и очень медленно поднимайте таз, затем так же медленно его опускайте. Постарайтесь сделать не менее 30–40 раз.

Упражнение для ног. Лягте на бок, обопритесь на руку. Стопу правой ноги притяните к левому бедру. Левую ногу вытяните, поднимите как можно выше, подержите и медлен-

но опустите. Теперь поменяйте стороны. Выполняйте по 20 раз на каждую сторону.

Глава 2

Суровые требования к себе

О диете без чудес

Это неправда, что за едой нельзя пить воду. Важно, чтобы установленная дневная норма твердой пищи и жидкости не превышала оптимальной калорийности.

Это неправда, что надо совершенно отказаться от соли. Солите пищу умеренно – и только.

Это неправда, что в промежутках между принятием пищи нельзя выпить горячего кофе или чая. Разумеется, эти напитки почти или полностью не должны содержать сахара.

Это неправда, что закусывая между приемами пищи можно значительно уменьшить вес.

Это неправда, что перед каждым приемом пищи для уменьшения объема желудка надо выпить большой стакан воды.

Это неправда, что вместо свежих мучных изделий надо есть черствые или сухари.

Это неправда, что более показан вегетарианский стол. Если вы никогда не были вегетарианцем, полная перестройка типа питания добром не кончится.

Самое главное – считать калории!

Дневная норма потребления калорий при средних трудовых затратах не должна превышать:

Количество килокалорий для женщин в возрасте, лет

2200	25—40
2100	40—65
2000	Старше 65
2800	беременным

Чтобы похудеть, надо:

- через день взвешиваться и начертить диаграмму веса;
- свою дневную порцию масла всегда держать на отдельном блюде;
- перед тем как готовить себе еду, взвешивать продукты;
- если есть возможность выбора, отдавать предпочтение продуктам с наименьшим количеством калорий.

Например: вместо жирного творога – обезжиренный сыр, вместо смальца – оливковое масло, вместо свиной колбасы – говяжья; овощи – шпинат, капуста, морковь – не за-

правлять, есть их надо в натуральном виде, предварительно вымыв.

Диета без самопожертвования

Самой действенной диетой является не строгая и беспощадная, а та, которой придерживаются с удовольствием. Эти советы адресованы тем лицам, которые по тем или иным причинам не могут соблюдать строгую диету, но совершенно здоровы, толстеют по причине чрезмерного аппетита или имеют такие привычки в еде, которые явно влияют на прибавление в весе. В принципе есть можно все при условии соблюдения определенных правил.

Если трудно обойтись без хлеба, а также без макарон, картофеля и других мучных продуктов, надо:

Узнать, сколько содержится калорий в различных хлебо-булочных продуктах, и есть то, от чего меньше полнеют.

1 Кусок ржаного хлеба	70 Килокалорий
1 кусок медового пряника	80
1 Небольшая булочка	100
1 Кусок пшеничного хлеба	85
3 Сухарика	100

Установить 100-калорийные порции любимых кушаний, отдавая себе отчет в том, что каждая добавка увеличивает содержание калорий в еде.

1 Чашка вареного риса	130 Килокалорий
1 чашка вареных макарон	200
Омлет из одного яйца	75
2 Картофелины средней величины	100

Сравнить калорийность любимых блюд с калорийностью блюд, от которых не толстеют.

100 Г. Зельца	265 Килокалорий
100 г. Корейки	690
100 Г. Копченой трески	45
100Г. Постного творога	85

Вторые блюда:

Свинная котлета (более 100г мяса), жаренная на жире	400 Килокалорий
100 г. Жареных почек	120
100 Г. Жареной печени	220
100 Г. Бифштекса из телятины	125
1 Большая сосиска или сарделька	100
250 г. Тушеных овощей	50—100

Если вы любите сладкое

Ищите среди сладостей наименее калорийные.

1/2 Плитки горького шоколада	265 Килокалорий
50 г. Шоколадных конфет	190
50 Г. Кекса	195
1 Пончик	200
1 Кусок пирога пралине	70
1 Кусок сахара	12

Покупайте сладкое в небольших количествах, вместо 250 г – 100, и этого хватит!

Если вы не можете отказаться от жевания

Чем больше калорий содержится в съеденных за день закусках, тем меньше их должно быть в продуктах во время основных приемов пищи.

1 Бутерброд с маслом и ветчиной	195 килокалорий
1 бутерброд с маслом и сыром	145
Жареная колбаса с горчицей и булкой	525

Если вы не можете заснуть без ужина

Для этого надо знать, что обед должен быть низкокалорийным. Для нормального процесса пищеварения желудок должен быть максимально заполнен; хороши для этой цели овощи. После 20 час. Горячих блюд не есть и вообще не ужинать по крайней мере за 2 часа до сна. Если ощущение голода появилось за полчаса до сна его можно утолить кусочком медового пряника или ложечкой творога, летом и осенью – фруктами, стаканом кефира.

Что есть, чтобы похудеть?

Ни в коем случае нельзя отказаться от белка. Мясо, рыба,

молоко, яйца, творог, содержащие в себе полноценный белок, дают наибольшее количество энергии, быстро сгорают, не прибавляют веса. Для сохранения хорошей формы при подвижном образе жизни надо потреблять 75 г. Жиров различных по своей природе и виду. О том, чтобы совершенно отказаться от жиров не может быть и речи. Надо избегать углеводов, то есть мучных продуктов.

Как подсчитывать калории

Продукты	Килокалории в 100 г
Нежирная говядина	100
Жирная говядина	280
Свинина	260
Курица	120
Гусь	360
Сосиски	240
Сардельки	260
Лещ	62
Треска	38
Масло	780
Маргарин	730
Смалец	930
Майонез (1 ложка)	100
Молоко	58
Творог	90
Сыр белый	100
Сыр жёлтый жирный	260
Сыр плавленый	210

Яйцо (1 шт)	65
Хлеб серый	231
Булка обыкновенная	252
Макароны	270
Каша ячневая	343
Каша гречневая	348
Геркулес	420
Рис	450
Сахар	395
Мармелад	270
Мёд	320

Картофель	75
Морковь	58
Капуста	25
Горох сушёный	350
Грибы свежие	25
Лимон	42
Кофе натур. Без сахара	0
Мороженое сливочное	135
Шоколад	620

Напитки	Килокалории
Четверть литра темного пива	150
Большая рюмка красного вина	75
Маленькая рюмка вермута	70
Маленькая рюмка ликера	70
Маленькая рюмка водки	60
Сладкий коктейль (1 стакан)	175
Сок томатный (1 стакан)	44
Сок грейпфрутовый (1 стакан)	50

Красота на тарелке

Что можно порекомендовать конкретно? Главное есть по-
 больше овощей и фруктов богатых витаминами, органиче-

скими солями, серой и железом (то есть морковь, сельдерей, шпинат, петрушку, лук) витамин а содержится в зеленом салате, моркови, апельсинах, молоке. Больше всего нам не хватает витаминов с и в1, главным образом по причине неправильного питания. Например, витамин в1 содержится в муке грубого помола, в изделиях из белой муки его почти нет.

Железо, оказывающее немалое влияние на чистоту и свежесть кожи, содержится в мясе, огурцах, малине, крыжовнике, вишне, яблоках, а также в шпинате и красной капусте.

Сера содержится в сельдерее, чечевице, помидорах, грецких орехах.

Йод, содержится в шпинате, луке, свекле, грушах.

Магний соли, придающие упругость мышцам и сухожилиям, содержатся в вишне крыжовнике, шпинате, редисе и лимонах.

Фосфор, необходимый для восстановления сил при напряженной работе, содержится в белокачанной, брюссельской и цветной капусте, огурцах, редисе.

Французский салат красоты

2 полные ложки овсяных хлопьев;

6 ложек кипяченой холодной воды;

3 ложки кипяченого холодного молока;

1 ложка сахара;

1 большое яблоко;

сок одного лимона;

Залить овсяные хлопья водой, оставить на час. Добавить молоко, сахар, натертое яблоко, сок лимона. – Салат готов.

Американский салат красоты

5 ложек овсяных хлопьев;

5 ложек кипяченой холодной воды;

2 ложки молока или сливок;

1 ложка меда (можно и две);

4—5 лесных орехов;

Овсяные хлопья на ночь залить водой. Утром добавить все остальное. Смешать и съесть очень медленно.

Глава 3

Новейшие достижения

Стройная фигура, свежий цвет лица, густые и блестящие волосы – об этом мечтает каждая женщина. И старается ухаживать за своей внешностью по мере времени и средств: качественные шампуни и кремы, спорт, здоровое питание, отсутствие стрессов. Однако с возрастом осуществлять эту программу становится все сложнее – то появится новая морщинка, то талия, которую когда-то ваш возлюбленный мог обхватить двумя ладонями, стала шире раза в три, то овал лица потерял свою четкость. Мало ли проблем подкидывает нам зеркало после тридцати! Рано или поздно наступает время, когда привычные методы сохранения красоты уже не срабатывают и ситуация требует более профессионального подхода. Вариантов, с помощью которых современная косметология может вернуть нам молодость, сотни, мы рассмотрим лишь самые популярные и современные.

Лазерная шлифовка кожи

Сущность лазерной шлифовки кожи заключается в устранении старых слоев клеток, в результате чего происходит удаление рубцовых тканей и обновление клеточного состава кожи. За счет улучшения кровообращения, разрушения

старых фиброзных и формирования новых эластичных волокон, происходит разглаживание морщин, улучшение внешнего вида кожи, увеличение ее упругости. Очевидным достоинством лазерной шлифовки является возможность точно дозировать лазерный поток.

В основе методики лежит применение лазерного луча, который, проникая в поверхностные слои кожи (на 1—20 мкм), производит испарение клеток. За счет устранения старых слоев, а затем регенерации, кожа полностью обновляется. Помимо эффекта абляции, или испарения тканей, лазер приводит к появлению и других тепловых эффектов рядом с зоной воздействия. Так, «раздробленные» коллагеновые волокна стимулируют появление новых клеток, которые в свою очередь синтезируют новые волокна.

В настоящее время в косметологии используется два вида лазерных лучей – эрбиевый и карбондиоксидный (CO_2). Энергия излучения эрбиевого лазера сосредоточивается в тонком слое кожи толщиной около 1 мкм. Излучение карбондиоксидного лазера проникает глубже – до 20 мкм. Основным тепловым эффектом эрбиевого лазера является абляция – испарение клеток, а современная аппаратура позволяет использовать этот вид лазера и в режиме коагуляции. Карбондиоксидный лазер всегда вызывает дополнительно коагуляцию тканей, поэтому его используют обычно тогда, когда требуется максимальный эффект обновления кожи, однако это связано с более высоким риском осложнений.

Эрбиевый лазер действует «осторожнее», в результате чего осложнения при этой процедуре – рубцы, гипо- и гиперпигментация, встречаются крайне редко. Показанием для лазерной шлифовки кожи является так называемое фотостарение кожи. В результате действия ультрафиолета на кожу происходит постоянное увеличение поверхностных клеточных слоев, накопление фиброзной ткани, уменьшение жидкости, что в результате и способствует возникновению морщин и уменьшению эластичности. Другим не менее важным показанием для лазерной шлифовки является наличие рубцов. Рубцы являются прослойками соединительной ткани, которая образуется в результате механических травм, ожогов. Лазерная шлифовка постепенно уничтожает соединительную ткань и стимулирует рядом лежащие клетки к делению. В результате этого рубец может стать более эластичным и значительно уменьшиться в размерах.

Техника процедуры заключается в обработке кожи лучом лазера. Процедура безболезненна, так как в слое кожи толщиной 1 мкм нет нервных окончаний, а охлаждение кожи после испарения клеток происходит мгновенно. Осложнения лазерной шлифовки кожи чаще встречаются при использовании карбондиоксидного лазера, так как последний глубже проникает в кожу и помимо испарения клеток приводит к коагуляции («сворачиванию»). Основными осложнениями являются:

1. Эритема – покраснение кожи.

2. Гиперпигментация – появление участков кожи с более темной окраской.

3. Гипопигментация – появление участков кожи с более светлой окраской. Происходит в результате «передозировки».

4. Появление мелких рубцов – также происходит в результате «передозировки».

5. Инфекционные осложнения встречаются редко, так как лазерный луч обладает бактерицидным действием. Во время процедуры части аппаратуры не касаются кожи пациента, за счет чего риск возникновения инфекции значительно снижается.

Результаты лазерной шлифовки можно оценить через 7—10 дней, когда восстановятся поверхностные слои кожи. Окончательный результат можно оценить через 3–6 мес, что зависит от глубины шлифовки. После процедуры могут быть использованы специальные гели, которые помогают клеткам восстанавливаться. После процедуры кожа становится более чувствительной к солнечным лучам, поэтому пациентам не рекомендуется находиться на солнце или же использовать солнцезащитные кремы с наибольшим числом солнцезащитного фактора (SPF).

Оценить необходимость процедуры, прогнозировать результат, риск возникновения осложнений, в том числе оценить риск обострения «дремлющей» инфекции может только опытный и квалифицированный врач. Лазерная шлифов-

ка кожи предполагает умение врача точно рассчитать глубину действия лазера и определить зоны для более тщательной проработки.

Гидроколонотерапия

Гидроколонотерапия – это современный метод очищения толстого кишечника специально подготовленной водой или лечебными растворами лекарственных растений с целью удаления каловых шлаков, дезинтоксикации, коррекции минерального баланса организма и восстановления нормальной кишечной флоры. Особенно незаменим этот метод для людей с интенсивной физической нагрузкой, т. к. при повышенном потоотделении повышается концентрация токсинов и шлаков в организме.

Достичь идеальных пропорций тела поможет программа аппаратного, инъекционного и бальнеологического лечения целлюлита. Ведь ненавистная «лимонная корка» или целлюлит возникает при нарушении венозного и лимфатического оттока даже у людей, ведущих активный образ жизни. В этом случае особенно необходима помощь опытных косметологов, массажистов и современных аппаратных технологий.

Единственно возможная альтернатива хирургическому вмешательству (липосакции) – это комбинированное применение трех процедур: электролиполиз и тонизация мышц,

дерматония, мезотерапия современными липолитическими коктейлями.

Электролиполиз

Электролиполиз – это методика безоперационного удаления жировых отложений. Позволяет добиться быстрых результатов по изменению объемов тела. Специальные иглы-электроды вводятся в подкожно-жировую клетчатку, достигая непосредственно проблемной зоны. За счет столь тесного контакта разрушение жировых отложений происходит значительно быстрее. Растворенный жир выводится из организма через лимфотическую систему. Для этого используются накожные электроды и специальная программа: лимфодренаж – тонизация мышц и кожи.

Аппарат содержит 25 компьютерных модификаций антицеллюлитных программ. Но все-таки и здесь не обойтись без помощи опытного врача-физиотерапевта, который, работая на аппарате, гарантирует безопасность и эффективность данной процедуры.

Комплексные косметические программы

Программа купероз. Купероз – появление на коже видимой сосудистой сеточки капилляров (телеангиэктазий) – яв-

ляется, как правило, наследственным дефектом, а провоцирующими факторами – курение, алкоголь, избыток в рационе острой, копченой пищи, частое посещение бань, саун, длительное пребывание на солнце. Участки кожи с наличием тонких, хрупких капилляров имеют оттенок от красного до сизого, в зависимости от стадии купероза. Своевременное и эффективное вмешательство способно предотвратить дальнейшее развитие процесса. И, конечно, результаты лучше при лечении на ранних стадиях поражения кожи.

Процедура по лечению купероза состоит из нескольких этапов. На каждом этапе используются взаимодополняющие косметические средства, укрепляющие стенки капилляров, повышающие эластичность кожи, немедленно снимающие красноту. Курс лечения состоит из 12–15 процедур и повторяется 2 раза в год. При необходимости применяется радикальный метод лечения купероза – электрокоагуляция сосудов. Сосуды при этом удаляются с помощью электрического тока, подающегося через тонкую иглу (аппаратная косметология).

Программы для глаз. Одна из самых распространенных проблем внешности – темные круги, отеки и «мешки» под глазами. Их возникновение связано с нарушением микроциркуляции крови и лимфы в этой зоне. Для решения проблемы «темных кругов» применяются традиционные неаппаратные и аппаратные методы косметологии. К неаппаратным методам относится курс применения косметиче-

ских препаратов, обладающих выраженным противоотечным и дренажным действием, обеспечивающих дополнительное питание и увлажнение этой области. Чаще всего в настоящее время применяются самые эффективные аппаратные методы: лимфодренаж и гальванотермия в сочетании с ионофорезом. Аппаратный лимфодренаж способствует оттоку лимфы. В результате снимается даже очень выраженная отечность.

Гальванотермия с ионофорезом позволяет корректировать отеки нижних век и одновременно уменьшать мелкие морщины в уголках глаз. За счет создания электроосмотического движения жидкости от нижнего века к наружному углу глаза уменьшается отек, а сама жидкость заполняет морщины, расправляя их. В результате комплексного воздействия на кожу вокруг глаз ей возвращается нежная структура, здоровый цвет, гладкость и упругость.

Программа «Осветление пигментных пятен». Наличие пигментных пятен объясняется неравномерным распределением меланина (пигмента кожи) в верхних слоях кожи. Пигментные пятна могут появиться вследствие гормональных сдвигов (например, в результате беременности), после повреждений кожи (ссадин, ожогов), после воспалительных кожных заболеваний (угрей, экземы, плоского лишая и др.), в результате воздействия солнечных лучей и т. д. Программа «Осветление пигментных пятен» основана на применении наиболее эффективного современного способа – отшелуши-

вание кожи с помощью фруктовых кислот (альфа-оксикислот), которые растворяют межклеточную «спайку» и обеспечивают легкое отделение рогового слоя. Для профессиональных сеансов в клинике применяются средства с высоким содержанием кислот (до 70 %). Поэтому эти процедуры проводятся только опытными врачами-косметологами.

Для домашнего использования между сеансами предусмотрено индивидуальное применение препаратов с меньшим содержанием кислот, которое продлевает и усиливает действие основных препаратов. Эти средства различны по механизму действия: одни удаляют пигмент из верхних слоев кожи, другие подавляют синтез (образование) самого пигмента. В результате после выполнения всего курса процедур пятна светлеют и исчезают.

Курс «Фруктовые кислоты». С целью «омоложения» кожи в косметологии используются фруктовые кислоты, или альфа-оксикислоты. С древних времен и до сегодняшних дней они остались непревзойденными природными отшелушивающими средствами. Фруктовые кислоты в натуральном виде содержатся в яблоках (яблочная кислота), цитрусовых (лимонная кислота), винограде (винная кислота), сахарном тростнике (гликолиевая кислота) и др. Вместе с фруктовыми кислотами применяется также молочная кислота (содержится в молоке).

Альфа-оксикислоты способствуют отшелушиванию и удалению роговых частиц поверхностных слоев кожи, что

стимулирует рост и деление новых клеток, улучшение кровоснабжения, образование эластических и коллагеновых волокон, ответственных за упругость кожи, усиливается приток влаги из нижележащих слоев. В результате после применения фруктовых кислот кожа обновляется, выглядит более молодой, свежей, улучшается цвет лица. Кроме того, фруктовые кислоты блокируют избыточное ороговение клеток поверхностного слоя кожи (гиперкератоз), разглаживая кожу и препятствуя закупорке сальных желез (что важно при лечении, например, угревой сыпи). Курс с фруктовыми кислотами составляет примерно 1,5–2 мес и должен проводиться обязательно под контролем врача.

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.