

ЗДОРОВЬЕ - **О**БРАЗ **Ж**ИЗНИ



**ЛЕГКАЯ И ЭФФЕКТИВНАЯ
ПРАКТИКА ПОХУДАНИЯ**



**ДОКТОР ЛЕОНИД
ОВЧАРЕНКО**

К

«КРЫЛОВ»

Леонид Михайлович Овчаренко
Легкая и эффективная
практика похудения
Серия «Здоровье – образ жизни»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4952657

Легкая и эффективная практика похудения: Крылов; СПб; 2009

ISBN 978-5-9717-0844-5

Аннотация

Каждая женщина хочет иметь стройное красивое тело, привлекающее взгляды мужчин. Рекомендации доктора Овчаренко помогут вам достичь фигуры, о которой вы мечтали, и при этом сохранить здоровье, бодрость духа и хорошее настроение. В первой части книги приведены параметры здорового и гармоничного тела в зависимости от особенностей телосложения. Вы узнаете настоящую правду о целлюлите и получите исчерпывающие рекомендации по уходу за кожей. Особое место отведено советам по поддержанию правильной осанки и анализу положительных и отрицательных сторон наиболее нашумевших диет, рассмотрены основные принципы современной диетологии. Следуя советам врача, вы сможете определить свой идеальный вес и подобрать диету, подходящую именно вам. Фитнес-комплекс и упражнения дыхательной

гимнастики помогут вам придать очертаниям фигуры изящность, а формулы самовнушения и психопотенцирования укрепят вашу волю и усилят эффект похудения. Применив на практике советы специалиста, вы обязательно получите желаемый результат – стройную фигуру и отменное здоровье. Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Содержание

Введение	5
Глава 1	9
Спина	17
Какой же должна быть осанка?	24
Грудь	30
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Леонид Михайлович Овчаренко

Легкая и эффективная практика похудения

Введение

Милые девушки, милые женщины! Мы, мужчины, обожаем вас за добрые сердца, покладистый характер и нежность, которую вы нам дарите. Но как приятно для взгляда и души стройная, подтянутая, ухоженная во всех отношениях девушка или женщина, обладательница стройных ног, подтянутого живота, тонкой талии.

Фигура – это 60, если не 80 % женской красоты, и, по нашему мужскому мнению, ей необходимо уделять гораздо больше внимания, чем лицу, волосам и прическе. Ведь даже значительные дефекты лица (и нам это известно) можно подправить косметикой, а серьезные заболевания волос или неудачную прическу можно прикрыть париком. Но как скрыть от придирчивых и взыскательных взглядов выступающие из-под одежды излишки бедер, складки живота и отвисшую грудь? Мужчины беспощадны. Они не преминут

скривить насмешливую гримасу, толкнуть локтем приятеля, мол, «посмотри, какой пончик двигается». Мужчины коварны. Сколько их сбежало от своих неподражаемых толстушек к ничтожным «худышкам»! Сколько шекспировских трагедий разыграно на этом поле...

На мужчинах свет клином, конечно, не сошелся, но ведь и здоровье зависит от полноты. Теперь это почти аксиома: *чем полнее, тем больше*. Полные болеют вдвое чаще, а живут аж на 12 лет меньше стройных. Все сердечно-сосудистые заболевания, даже у очень молодых, многие бронхо-легочные заболевания, сахарный диабет и многие другие напрямую связаны с погрешностями (да что там с погрешностями – с серьезными нарушениями!) в питании и, как следствие, с ожирением. Не будь их, люди бы жили на 15 % больше, чем теперь! В мире сейчас эпидемия ожирения! Им страдают 250 миллионов человек! И в России по статистике около 12 миллионов страдающих излишним весом. По этому показателю мы уже почти догнали США. А ведь там считается, что чем более успешен человек, чем больше он следит за собой, своей внешностью и заботится о здоровье, тем ближе к норме его вес. Займитесь собой не только ради статистических показателей, не только ради вожделирующих взглядов сильной половины человечества (хотя это приятно), но и ради себя любимой: стройные ноги, подтянутый живот, осиная талия будут свидетельствовать о том, что вы любите себя, знаете себе цену и успешны в делах.

Вам что-то мешает быть такой? Ваши ноги не так стройны, как вам бы хотелось, бедра несколько более округлы, ягодицы испещрены неровностями жировых складок, животик несколько отвис, талия оставляет желать лучшего? В общем, вы недовольны собой? С этим нужно что-то делать. Худеть! Но как? В этом море информации о способах похудения утонешь, не разобравшись, и будешь полной до скончания века. А ведь стать стройной так хочется и при этом быстро, но так, чтобы вес не вернулся в последующие несколько недель со значительной прибавкой, да и здоровью не был бы при этом нанесен непоправимый ущерб. Утверждают, что достаточно подобрать нужную диету. Но ведь вы их уже столько перепробовали. И как результат? Думаю, не очень. Все дело в том, что диета как непродолжительное по времени ограничение себя в том или ином виде продуктов или в количестве пищи вообще далеко не панацея. Сколько вы видели неудачных попыток! Сколько неудач терпели сами? Для действительно потрясающего результата необходимы воля, разум и умение, а эти качества так редко встречаются все вместе. Но если вы обладаете волей и разумом, то эта книга даст вам умение. Ведь существуют, как минимум, еще три слагаемых успеха для успешного, не занимающего много времени и сохраняющего результат похудения: активный образ жизни (гимнастика или то, что принято теперь называть «фитнес»), режим дня и физиотерапевтическое воздействие на жировые отложения. Итак, запомните: *диета, усиление фи-*

зической активности, физиотерапия, применяемые в едином комплексе, дадут вам действительно желаемый результат – стройную фигуру и отменное здоровье.

Я не могу гарантировать, что, прочитав эту книгу, вы похудеете. Это невозможно сделать при помощи чтения. Но я могу пообещать вам, дорогие читательницы, что вы станете гораздо просвещеннее в вопросах диет, анатомии осанки, биохимии жирового обмена, гимнастики и других составляющих необходимых знаний для поддержания фигуры. И все сведения, собранные здесь, вы сможете использовать для практического изменения себя и своего тела. А я буду для вас наставником и проводником на этом тернистом пути.

Итак, вперед к знаниям, маленьким победам и большим радостям.

*С обожанием,
Леонид Овчаренко, врач*

Глава 1

Что делает фигуру стройной и красивой

Итак, обратим свои взоры к предмету, который составляет тему данной книги, а именно к достоинствам и недостаткам женской фигуры. Необходимо получить ответ на главный вопрос: к какой цели нужно стремиться, чтобы достичь максимального результата?

Издавна существует и в веках останется вечный спор о красоте. Сколько людей, столько и мнений. Женщины придирчиво оценивают мужчин, мужчины – женщин. Одним нравятся широкие бедра и длинные ноги, другим – плоский живот и невероятно тонкая талия, третьим – большая грудь, четвертым – маленькая. «О вкусах не спорят!» – говорят одни. «Нет некрасивых женщин», – вторят им другие. Если бы вы думали так же, то не держали бы сейчас в руках эту книгу. Я уверен, что эти избитые истины вас не удовлетворяют, вы стремитесь к лучшему и большему в своей личной и профессиональной жизни, к совершенству физической формы при богатстве духовного содержания.

Так давайте же определим для себя, что есть красота. Без этого трудно понять, к чему же нужно стремиться, по каким меркам мерить свой успех и оценивать неудачи соперниц.

Предлагаю такую формулировку: **красота есть сочетание частей предмета или явления, гармоничность которого признается большинством людей**. Красота фигуры определяется как гармоничное сочетание роста и веса, а также других пропорций, например соотношения между длиной ног и туловища и т. п.

Наиболее распространенной методикой определения пропорций тела является сопоставление роста и веса по формуле: рост минус 110 для юных и рост минус 100 для взрослых. Однако эта формула тем и плоха, что слишком проста. А ведь люди-то разные, ко всем одну формулу не применить. Природа так устроила, что все люди делятся на три типа: *гипостеники* (или астеники), *нормостеники* и *гиперстеники*, или, по-простому, на очень стройных, нормальных и полных. Отчасти такое деление обусловлено генетическими причинами, а отчасти индивидуальным развитием ребенка. Например, если девочку с детства перекармливали родители и вес ее всегда был выше нормы, то именно этот излишний вес в большей степени, чем генетическая предрасположенность, будет повинен в том, что женщина широка в кости и низкоросла. Ведь скелету и опорно-двигательному аппарату на протяжении жизни пришлось выполнять большие нагрузки, что неизбежно отразилось и на формировании всего организма. Или если, к примеру, девочка болела или недоедала, вес ее был меньше нормы, то скорее всего она вытянется, будет чрезмерно стройной и тонкокостной. Отсюда и назва-

ли эти типы телосложений, соответственно, тонкокостный, нормокостный и ширококостный.

Определить ваш тип телосложения можно по так называемому индексу запястья. Для его определения нужно измерить окружность запястья (место несколько выше кисти и лучезапястного сустава, рис. 1, поз. 1) в самом тонком месте. У тонкокостных астеников она будет менее 16 см, у нормокостных этот показатель колеблется в пределах 16–18,5 см, а у толстокостных гиперстеников составляет более 18,5 см. Запомните или запишите результаты ваших измерений. Они нам еще понадобятся как для дальнейшего вашего определения принадлежности к тому или иному разряду красавиц, так и для установления тех недостатков в вашей фигуре, которые вы с моей помощью будете исправлять.

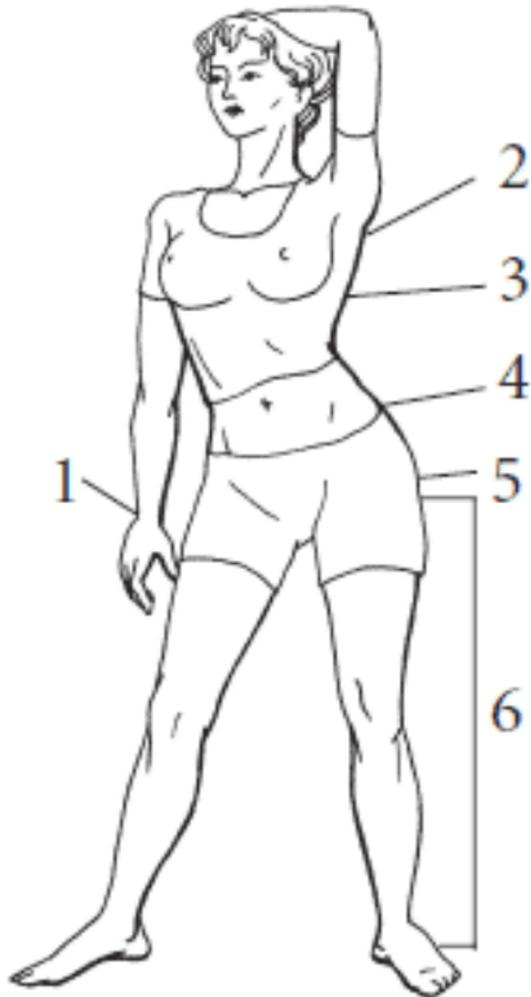


Рис. 1. Пропорции фигуры

Рост. Еще 15 лет назад рост женщин ниже 150 см называли низким, 151–156 см – ниже среднего, 157–167 см – сред-

ним, 168–175 см – высоким и выше 176 см – очень высоким. Но в последнее время наши девочки, повинувшись велению акселерации (в основе которой, по моему глубокому убеждению, лежит резкое падение физической активности у школьников, особенно в период полового созревания), столь вытянулись, что, боюсь, эти давнишние измерения уже отстают на 2–3 см.

Рост напрямую зависит от типа строения опорно-двигательного аппарата. Ширококостные женщины низкорослы, коренасты и полны. Ввысь, к звездам и мечтам, стремятся тонкокостные девушки, штурмующие модельные агентства и фотостудии престижных журналов. Между ними находятся «нормальные» во всех отношениях нормокостные. Нормальным для современных нормокостных и отчасти ширококостных женщин является рост 165–172 см, для тонкокостных же показатель несколько побольше: 168–175 см.

Теперь, когда мы выяснили некоторые подробности о росте, перейдем к весу. Самым точным способом определения должного веса считается индекс Кетле, который вычисляется по формуле: вес в килограммах разделить на квадрат роста в метрах. Если ваш рост, например, составляет 1,65 м, а квадрат его, соответственно, 2,7 ($1,65 \times 1,65$), то при весе в 60 кг мы получаем индекс, равный 22 ($60/2,7$). Нормально, если этот индекс находится в пределах 20–24. При показателях 25–29 вы обладаете избыточной массой тела, а если индекс более 30, то у вас, извините, ожирение. По приведенной ни-

же расчетной таблице 1 вы сможете оценить свои параметры.

Таблица 1. Показатели роста по индексу Кетле

Рост, см	Нормальная масса тела, кг (индекс Кетле 20—24)	Избыточная масса тела, кг (индекс Кетле 25—29)	Ожирение, кг (индекс Кетле 30 и более)
155	48—60	60—72	72
160	51—64	64—77	77
165	55—68	68—82	82
170	58—72	72—87	87
175	62—77	77—92	92
180	65—81	81—97	97
185	69—86	86—103	103

Согласно индексу Кетле, на каждый сантиметр роста астеничные тонкокостные женщины должны иметь 325 г веса, нормокостные – 350, а ширококостные – 375 г. Более точно, в зависимости от возраста, эти показатели приведены в таблице 2.

Таблица 2. Распределение веса на 1 см роста

Возраст, лет	Типы телосложения		
	Тонкокостный, г	Нормокостный, г	Ширококостный, г
15—18	315	325	355
19—25	325	345	370
26—39	335	360	380

Теперь, зная свой рост, вы можете рассчитать свой должный вес, умножив его на соответствующий вашему возрасту и типу показатель веса на 1 см роста.

Но даже при идеальном весе могут быть нарушены гармоничные пропорции тела, например, жирок будет откладываться в столь определенных местах, что это будет всем заметно. Для этого нужно еще знать и гармоничные пропорции. Они таковы. Окружность грудной клетки (измеряется под молочной железой, рис. 1, поз. 3) должна составлять половину роста плюс 2–5 см, бюста (измеряется по молочной железе, рис. 1, поз. 2) – окружность грудной клетки плюс 8-10 см. Для талии (рис. 1, поз. 4) этот показатель можно рассчитать по формуле: рост минус 105. Объем бедер должен быть больше окружности талии примерно на 30 см.

Для тонкокостных девушек можно считать нормой, если окружность их грудной клетки находится в пределах 84–86 см, а бюста – плюс 4–6 см к указанным цифрам. У них

обычно тонкая талия и составляет примерно 60–64 см, а окружность бедер (рис. 1, поз. 5) 90–94 см. У женщин, имеющих ширококостный тип телосложения, эти показатели намного выше. Так, окружность их грудной клетки превышает половину роста на 8–10 см, груди – еще на 8–10 см. Окружность талии при росте 166–168 см находится в пределах 70–76 см, а бедер – около 98–104 см. Длина ног (рис. 1, поз. 6) должна быть несколько выше половины роста: у ширококостных на 2–4 см, у нормокостных – на 4–6 см, а у тонкокостных – на 6–9 см. Впрочем, это чуть ли не единственный показатель в фигуре, который можно подправить более высоким каблуком. Правильно измерить длину ног можно стоя, замерив расстояние от наиболее выступающего под кожей бугра бедренной кости до пола.

Однако красота определяется не только правильным соотношением роста к весу и замерах. Они, безусловно, важны, но женственность фигуры, ее гармония, состоит еще из линий тела, рельефа мышц бедер, груди, живота, спины, плавности линий, упругости кожи и многих других «мелочей», которые порою портят фигуру куда больше, чем жировые отложения. Итак, рассмотрим же и эту сторону проблемы.

Спина

Удивительно, но красивая спина в наше время достаточно большая редкость. Я просмотрел огромное количество фотоснимков, среди которых было немало красивых женских спин и даже спин фотомоделей, но найти действительно идеальную так и не смог. А взгляните повнимательнее на наших сограждан на улицах. Каких только изгибов спины тут не встретишь! Одни идут, согнувшись в три погибели, другие, наоборот, – прямо, как каланча, будто из всех имеющихся в их теле суставов работают лишь тазобедренные. Крайне редко встретишь действительно красивого человека с правильной осанкой и красивой спиной. К сожалению, женщина с правильной осанкой сейчас большая редкость. Во всем виноват остеохондроз – проклятие современного человека. Действительно, длительное сидение за партой приводит к формированию неправильной осанки и дальнейшему развитию остеохондроза.

Нарушения осанки серьезно сказываются на внешнем виде женщин и подрывают их здоровье. Все они формируются в школьные годы, хотя, безусловно, нельзя сбрасывать со счетов и наследственную предрасположенность к тому или иному типу фигуры. Но самое главное: опыт мануальной терапии и лечебной гимнастики свидетельствует, что эти неправильные типы можно не только с успехом корректи-

ровать и лечить, но и закрепить результаты коррекции на многие годы. И в самом деле многие нарушения осанки происходят от незнания и лени; когда же объяснишь девушке всю важность правильной осанки, ее грациозность, красоту и пользу для здоровья, когда научишь, как нужно верно держать спину, то очень быстро все приходит в норму. Типы осанки, которые я условно выделяю, основываясь на моей многолетней практике мануального терапевта, следующие.

«Утиный» тип – положение таза как бы наклонено вперед, и угол между ним и позвоночником стремится к прямому (рис. 2). Внешне это проявляется сильно оттопыренной ягодичной областью, походкой вразвалочку, такие женщины часто излишне полны. На здоровье такая осанка сказывается самым неблагоприятным образом: огромная нагрузка ложится на задние отделы межпозвонковых дисков четвертого и пятого поясничных и первого крестцового позвонков. Они быстро изнашиваются, и там чаще всего возникает грыжа межпозвонкового диска с самыми тяжелыми последствиями. Формируется этот тип осанки главным образом вследствие генетической наследственности, например, такой тип фигуры очень распространен среди жителей восточных стран. Однако я встречал случаи такой осанки у девочек-подростков, которые после длительного нарушения осанки другого типа вдруг принимали решение ходить ровно, но делали это неграмотно, выпрямляясь лишь в нижних отделах позвоночника. Некоторые приемы мануальной тера-

пии и ряд упражнений, приведенных ниже, достаточно полно устраняют этот дефект.



Рис. 2. «Утиный» тип осанки

Другим, не менее неприятным типом является **«прямой» тип** позвоночника, когда все изгибы позвоночника сглаже-

ны (рис. 3). Этот тип чаще формируется у детей под влиянием неправильной посадки, когда ребенок сидит попой на краешке стула, а спиной опирается на его спинку. Также встречается такой тип нарушения осанки у девочек с маленькой грудью или невысокого роста. Первые постоянно, часто даже подсознательно, выпячивают грудь вперед, из-за чего грудной, а вслед за ним и поясничный отделы позвоночника уплощаются. Вторые же стремятся выглядеть выше. Позвоночник в поясничном отделе выгибается в обратную сторону и с годами закрепляется в этом положении. При этом деформируются абсолютно все отделы позвоночника, а в результате изменений в шейном отделе (так называемая нестабильность) подросток начинает испытывать постоянные головные боли и утомляемость.



Рис. 3. «Прямой» тип позвоночника

Еще одним распространенным типом является «суту-

ЛЫЙ» тип (рис. 4). Он характеризуется значительным увеличением грудного изгиба, при этом поясничный отдел становится плоским, а шейный отдел отклоняется назад. Такая осанка сильно портит фигуру, делает ее слишком непропорциональной: при визуальном коротком туловище девушка обладает слишком длинными конечностями. Крайние формы такой осанки описаны как заболевания (например, болезнь Шюэрмана – Мау) и отрицательно сказываются на здоровье. Эта осанка, помимо наследственных причин и неправильной посадки за партой, часто формируется у быстро растущих подростков в период полового созревания, так как молодая девушка не может некоторое время привыкнуть к быстро изменившемуся росту и искусственно преуменьшает его, горбясь. Кроме того, некоторые стесняются слишком крупной груди и пытаются таким образом «спрятать» ее.



Рис. 4. «Сутулый» тип позвоночника

Помимо этих типов, большое количество людей просто не умеют держать себя прямо. Если вы обратите внимание на наших сограждан, то люди, как правило, идут, склонив голову и плечи к земле, ссутулясь и подав весь корпус вперед. Все это не только вредно для здоровья, но и чрезвычайно некрасиво.

Какой же должна быть осанка?

У человека с нормальной осанкой всегда есть четыре изгиба позвоночника: два вогнутых – шейный и поясничный и два выпуклых – грудной и крестцовый (тазовый). Правильную глубину изгибов можно легко определить самому. Для этого нужно стать у стенки, прижав затылок, лопатки, ягодицы и пятки. В норме между шейным изгибом и стеной помещаются кончики пальцев или ладонь, между поясницей ладонь проходит свободно, а с усилием помещаются две ладони. Если позвоночник работает правильно, то из этой позы можно без особых усилий достать пола кончиками пальцев. Кроме того, важно, чтобы торс, то есть верхняя половина туловища, был расположен вертикально и не отклонялся ни вперед, ни назад.

Проверить правильность осанки можно, проведя условную линию через мочку уха, заднюю поверхность тазобедренного сустава и переднюю часть наружной щиколотки. Эти точки должны располагаться на одной вертикальной ли-

нии (рис. 5).



Рис. 5. Нормальная осанка

Выступающие части остистых отростков спины, которые легко заметить у женщин, не имеющих лишнего веса, также должны располагаться на одной линии (рис. 6). Плечи и выступающие углы лопаток должны находиться на горизонтальных линиях. Ромб Михаэлиса, образуемый четырьмя углублениями таза и позвоночника (указан стрелкой на рис. 6), должен быть правильной формы. Его изменение свидетельствует об искривлении таза, которое требует коррекции при помощи мануальной терапии.

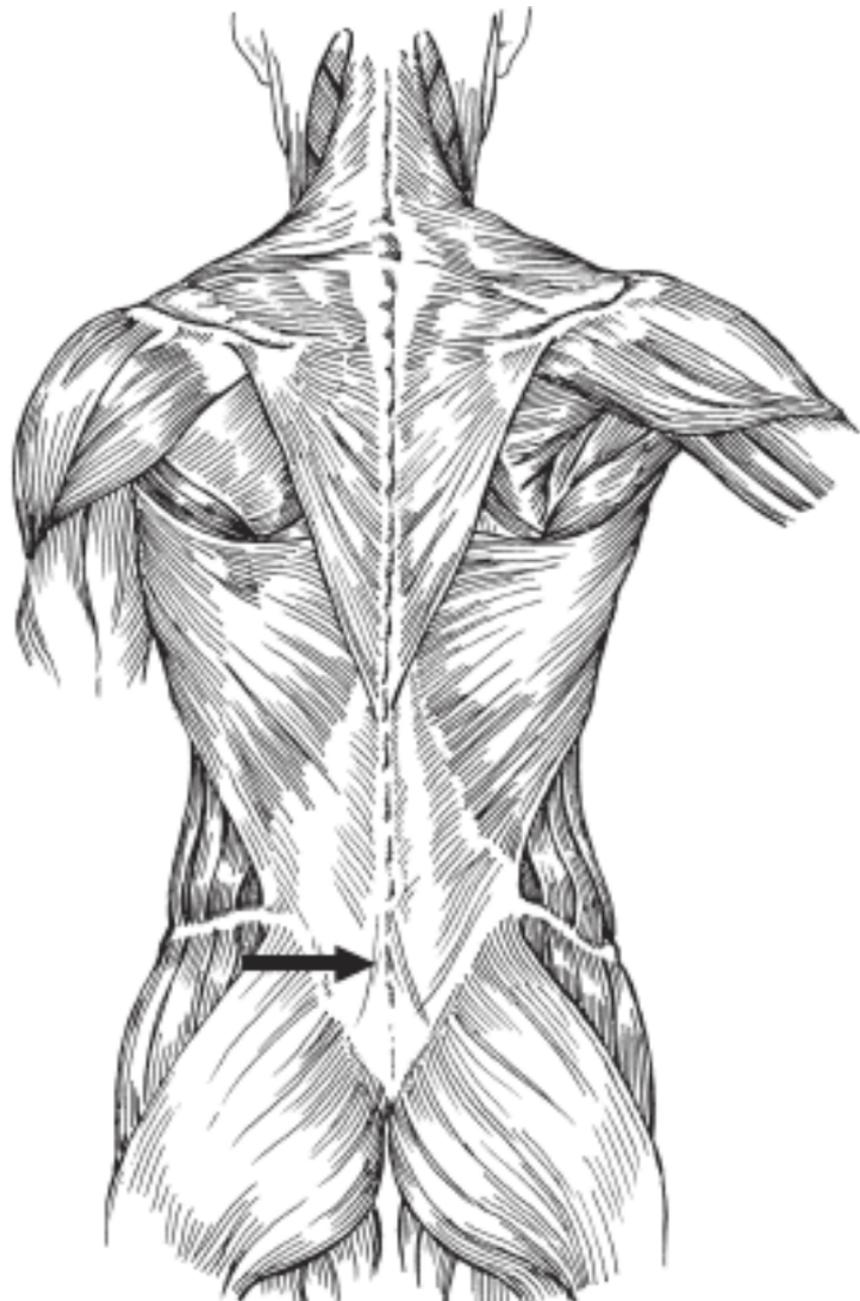


Рис. 6. Правильное строение спины

Талия – красивейшая часть женского тела, анатомически представляет собой углубление между широчайшей мышцей спины и квадратной мышцей поясницы. Чем лучше развиты эти мышцы, чем плотнее их структура, тем более подчеркнута талия. Особенно она выражена у девушек с широкими грудной клеткой и тазом. Как тренировать талию, я расскажу в разделе, посвященном гимнастике.

Над правильной осанкой нужно работать так же, как над макияжем или походкой. Слишком напряженная осанка, как у манекенщиц на подиумах, хотя и красива, приведет к преждевременному развитию остеохондроза. Поэтому главное условие: **красота спины должна достигаться расслабленными мышцами плеч и поясницы**. После проверки изгибов позвоночника у стены, сохраняя ровное положение спины, сделайте движение плечами вперед, вверх и как бы уроните их назад. Плечи описывают круг назад, вокруг плечевых суставов, и расслабленно возвращаются на свое место. При этом спина должна остаться ровной, а мышцы плечевого пояса и поясницы – полностью расслабиться. Вам понадобится пару недель постоянно помнить о своей осанке, периодически поправляя плечи и прогибы спины. Результат вас порадует: красивая спина, здоровый позвоночник и идеальная походка. Добиться этого достаточно несложно.

Если это упражнение вызывает боль в мышцах спины, значит, вы не до конца расслабили их. Расслаблять мышцы тела – важнейшее умение, которому нужно непременно научиться. Элементарное упражнение на расслабление делается так.

Поднимите кисть и предплечье на уровень груди и стойте так с минутку. Рука начнет уставать. Теперь расслабьте мышцы и уроните кисть. Во время расслабления возникают определенные ощущения, которые не спутаешь ни с какими другими. Этих же самых ощущений нужно добиваться в мышцах плечевого пояса и спины, когда вы отводите назад плечи и расслабляете их.

Грудь

Женская грудь – это шедевр Создателя, достояние каждой женщины, оказывающее магнетическое действие на мужчин. Однако грудь – это не только пара молочных желез, но это еще и грудная клетка, и грудные мышцы, и плечи, гармоничное сочетание соразмерных частей.

Внешнюю красоту груди определяют форма, упругость и размер. Но именно этими параметрами не удовлетворено большое число современных женщин. На медицинском рынке предлагается большое количество хирургических методов и препаратов, улучшающих и изменяющих форму и упругость груди. Не все из них эффективны, далеко не все безопасны, а безобидных вообще не существует. И тем не менее иметь красивую грудь хочется каждой женщине. Давайте подумаем вместе, как добиться этого естественным путем, не прибегая к серьезному медицинскому вмешательству, и придать груди если не идеальные, то, по крайней мере, близкие к ним формы.

Молочная железа обладает компактностью и плотностью, определяющей ее упругие свойства и форму. Но кожа не в состоянии была бы удержать ее в нужном положении, поэтому железа расположена как бы в мешочке из соединительной ткани, подвешенном к ключице. Плотность, форма и, в значительной степени, размер молочной железы и, соответ-

ственно, форма груди в целом зависят от этой капсулы. Ее отростки перемежаются жировой тканью, которая придает железе округлую форму, а сама она удерживает на себе всю ее массу. Состояние капсулы легко проверить: поднимите руки вверх. Если молочная железа поднялась вместе с этим движением, значит, капсула вашей железы должна удерживать форму. Капсула молочной железы может растягиваться, как и все связки в организме. Ее можно развить и укрепить специальными физическими упражнениями. Кроме того, для формы груди важно состояние самой железистой ткани. У девушек и нерожавших женщин ткань более плотная и упругая, с годами она теряет упругость. Нетренированные и неразвитые части соединительно-тканной капсулы растягиваются от веса, и грудь опускается.

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.