Аурика Луковкина

Дневник кремлевской диеты

Аурика Луковкина
Дневник кремлевской диеты

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8919252
Дневник кремлевской диеты / А. Луковкина: Научная книга; 2013

Аннотация

Если вы решили сесть на диету, то бывает трудно сразу определить, с чего начать, какого плана придерживаться, каких ошибок можно было бы избежать. Кремлевская диета, основанная на белковых продуктах, исключением не является. Именно для нее и создан был дневник, который вы сейчас держите в руках. Благодаря таблицам и графикам, приведенным в книге, вы сможете осознать, каких именно результатов вы можете получить при соблюдении диеты, что поможет вам в их достижении.

Содержание

Введение 4
Глава 1. Формула идеального веса 5
Глава 2. Необходимое время для достижения результата 14
Глава 3. Полезные советы 20
Конец ознакомительного фрагмента. 22

Аурика Луковкина
Дневник кремлевской диеты

Введение

Если вы решили сесть на диету, то бывает трудно сразу определить, с чего начать, какого плана придерживаться, каких ошибок можно было бы избежать. Кремлевская диета, основанная на белковых продуктах, исключением не является. Именно для нее и создан был дневник, который вы сейчас держите в руках. Благодаря таблицам и графикам, приведенным в книге, вы сможете осознать, каких именно результатов вы можете получить при соблюдении диеты, что поможет вам в их достижении. Подробное меню с посчитанным числом условных единиц на первое время поможет вам ориентироваться в составлении своего рациона ежедневно. Впоследствии вы сможете составить свое меню сами или внести свои поправки в уже существующее.

Глава 1. Формула идеального веса

Большинство девушек мечтает иметь фигуру, как у моделей и многих знаменитых актрис, с объемами груди, талии, бедер в соотношении 90–60–90 или, по крайней мере, близкими к этим показателям. Но мало кто задумывается, на какие жертвы идут манекенщицы, чтобы добиться таких результатов. А ведь часто вес, соответствующий этим объемам, которые ошибочно признаны в обществе идеальными, не является оптимальным для человека. Некоторые женщины из-за своей конституции в принципе не могут добиться того, чтобы их параметры отвечали этим цифрам. Но они все равно посвящают большую часть жизни тому, что истязают себя всевозможными диетами (часто очень жесткими, такими, например, как недельное голодание), хотя на самом деле им нужно сбросить всего пару килограммов для того, чтобы их вес стал оптимальным для их роста и телосложения.

Врачи уже давно задумались над формулой идеального веса человека, и за время, которое они занимаются этой проблемой, было создано большое количество всевозможных способов вычисления оптимального веса, многие из которых вы сможете легко воспроизвести сами.

Наверное, самой простой из формул, не учитывающих типа сложения и возраста, является формула Брока: вес (кг) = рост (см) – 100, т. е. если ваш рост равен 170 см, то опти-

мальным весом для вас будет являться 70 кг (170 – 100 = 70).

Впоследствии эта формула была усовершенствована, и идеальный вес стал вычисляться по следующим формулам:

Таблица 1

Рост, см	Формула для расчета веса
Меньше 150	Вес (кг) = рост (см) – 95
От 155 до 165	Вес (кг) = рост (см) – 100
От 160 до 175	Вес (кг) = рост (см) – 105
Выше 175	Вес (кг) = рост (см) – 110

Многие предпочитают рассчитывать вес по формуле индекса Кетле – индекса массы тела (ИМТ):

Индекс Кетле = реальная масса тела (кг) / (рост (м))^2.

Например, ваш вес при росте 162 см составляет 60 кг. Значит, необходимо возвести рост в метрах в квадрат (1,62 × 1,62 = 2,6) и разделить вес на это значение (60 / 2,6 = 23).

Результаты ваших расчетов нужно будет соотнести с данными следующей таблицы:

Таблица 2

Значение индекса Кетле	Состояние массы тела
От 19 до 25	Нормальная
От 26 до 30	Избыточная
От 31 до 38	Ожирение
От 40 до 44	Крайняя степень ожирения

Можно также определить свой индекс Кетле по таблице, приведенной ниже. Для этого нужно всего лишь найти в таб-

лицах свой рост и вес и в верхней строчке таблицы прочитать соответствующий этим показателям индекс Кетле.

Таблица 3. Значение ИМТ, соответствующих нормальной массе тела.

ИМТ	19	20	21	22	23	24	25
Рост, см	Масса тела, кг						
152	43,9	46,2	48,5	50,8	53,1	55,4	57,8
154	45,0	47,4	49,7	52,1	54,5	56,9	61,6
156	46,2	48,6	51,0	53,5	55,9	58,3	60,7
158	47,5	50,0	52,5	55,0	57,5	60,0	62,5
160	48,6	51,2	53,8	56,3	58,9	61,4	64,0
162	49,8	52,4	55,0	57,6	60,3	62,9	65,5
164	51,1	53,8	56,5	61,9	64,6	67,3	69,9
166	52,4	55,2	58,0	60,8	63,6	66,4	69,9
168	53,6	56,4	62,0	64,9	67,7	70,5	73,3
170	54,9	57,8	60,7	63,6	66,5	69,4	72,3
172	56,2	59,2	62,3	65,1	68,1	71,0	74,0
174	57,6	60,6	63,6	66,7	69,7	72,7	75,8
176	58,9	62,0	65,1	68,2	71,3	74,4	77,5
178	60,2	63,4	66,5	69,7	72,9	76,1	79,3
180	61,6	64,8	68,0	71,3	74,5	77,8	81,0
182	62,9	66,2	69,5	72,8	76,1	79,4	82,8
184	64,4	67,8	71,2	74,6	78,0	81,4	84,8
186	65,7	69,2	72,7	76,1	79,6	83,0	86,5
188	67,1	70,6	74,1	77,7	81,2	84,7	88,3

Таблица 4. Значение ИМТ, соответствующих избыточной массе тела.

ИМТ	26	27	28	29	30
Рост, см	Масса тела, кг.				
152	60,0	62,4	67,0	69,3	71,6
154	64,0	66,4	68,7	71,1	73,5
156	63,2	65,6	68,0	70,5	72,9
158	65,0	67,5	70,0	72,5	75,0
160	66,5	69,2	71,7	74,2	76,8
162	68,1	70,7	73,4	76,0	78,6
164	72,6	75,3	78,0	80,7	83,4
166	72,0	74,8	77,6	80,3	85,9
168	76,1	78,9	81,8	84,6	87,4
170	75,1	78,0	80,9	83,8	86,7
172	77,0	79,9	82,9	85,8	88,8
174	78,8	81,8	87,9	90,9	93,9
176	80,6	83,7	86,8	89,9	93,0
178	82,4	85,6	88,8	91,9	95,1
180	84,2	87,5	90,7	94,0	97,2
182	86,1	89,4	92,7	96,0	99,3
184	88,1	91,5	94,9	98,3	101,7
186	90,0	93,4	96,8	100,3	103,8
188	91,8	95,3	98,8	102,4	105,9

Таблица 5. Значение ИМТ, соответствующих ожирению.

ИМТ	31	32	33	34	35	36	37
Рост, см	Масса тела, кг						
152	73,9	76,2	78,5	80,9	83,2	85,5	87,8
154	75,8	78,2	80,6	83,0	85,3	87,7	89,9
156	75,3	77,8	80,2	82,6	85,1	87,5	89,9
158	77,5	80,0	82,5	85,0	87,5	90,0	92,5
160	79,4	81,9	84,5	87,0	89,6	92,2	94,7
162	81,2	83,8	86,5	89,1	97,1	94,3	96,9
164	86,1	88,8	91,5	94,2	96,8	99,5	102,2
166	88,7	91,5	94,3	97,1	99,9	102,7	105,5
168	90,2	93,1	95,9	98,7	101,5	104,3	107,2
170	89,6	92,5	95,4	98,3	101,2	104,0	106,9
172	91,8	94,7	97,7	100,6	103,6	109,5	112,5
174	97,0	100,0	103,0	106,1	109,1	112,1	115,1
176	96,1	99,2	102,3	105,4	108,5	111,6	114,7
178	98,3	101,4	104,6	107,8	110,9	114,1	117,3
180	100,4	103,7	106,9	110,2	113,4	116,6	119,9
182	102,6	105,9	112,5	115,9	119,1	122,5	125,8
184	105,1	108,5	111,9	115,3	118,7	112,0	125,4
186	107,3	110,7	114,2	117,6	121,1	124,6	128,0
188	109,4	113,0	116,5	120,0	123,6	127,1	130,6

Существуют еще более точные формулы для расчета веса тела, учитывающие не только рост, но и сложение, и возраст. Для того чтобы ими воспользоваться, сначала нужно определить свой тип конституции по индексу Пинье, который рассчитывается по следующей формуле:

Индекс Пинье = длина тела (см) – масса тела (кг) + окружность грудной клетки (см).

Результаты расчетов соотнесите с данными следующей таблицы:

Таблица 6

Значение индекса Пинье	Тип конституции	Характеристика типа конституции
Больше 30	Гипостеник, астенический тип	Худощавое телосложение
От 10 до 30	Нормостеник, атлетический тип	Нормальное телосложение
Меньше 10	Гиперстеник, пикнический тип	Избыточный вес

Людям, обладающим худощавым телосложением, нужно будет воспользоваться следующей формулой оптимального веса:

Вес = 50 + (рост – 150) × 0,32 + (возраст – 21) / 5.

Оптимальные значения веса для гипостеников, соответствующие определенному возрасту и росту, приведены в следующей таблице:

Таблица 7

Возраст \ Рост	150	155	160	165	170	175	180
15	49	50	52	54	55	57	58
20	50	51	53	55	56	58	59
25	51	52	54	56	57	59	60
30	52	53	55	57	58	60	61
35	53	54	56	58	59	61	62
40	54	55	57	59	60	62	63

Если расчеты показали, что вы нормостеник, то вам подойдет другая формула для вычисления идеального веса:

Вес = 50 + (рост – 150) × 0,75 + (возраст – 20) / 4.

Значения оптимального веса для нормостеников можно найти в таблице 8.

Таблица 8

Возраст \ Рост	150	155	160	165	170	175	180
15	49	53	56	60	75	68	71
20	50	54	58	61	65	69	73
25	51	55	59	63	66	70	74
30	53	56	60	64	68	71	76
35	54	58	61	65	69	73	76
40	55	59	63	66	70	74	78

Важным показателем состояния вашего организма является также отношение окружности талии к окружности бедер, которое у женщин должно быть не больше 0,8, а у мужчин не больше 0,9.

Иногда бывает важным более точно определить, в каком состоянии находится ваше тело, т. е. узнать, сколько процен-

тов от общей массы тела составляет масса жира, мышц, костей, воды. Если вы всерьез задались такой целью, то нужно просто найти клинику, где проводят биоэлектрический анализ. Заключается такой анализ в следующем: через тело пропускают слабый и безвредный электрический ток, который легче проходит через мышцы и воду, чем через жир. В настоящее время в специализированных магазинах можно купить специальные приборы, при помощи которых можно определить процент жировых отложений в домашних условиях. Толщину жировой клетчатки можно определить, измерив с помощью специальных щипцов толщину кожных складок в области талии, бедер, плечевого пояса. Измеренные значения соотносят со специальной шкалой и получают значение в процентах.

Если оказалось, что у вас избыточный вес или даже ожирение, то эту проблему нельзя оставлять без внимания. И дело здесь не только в эстетическом факторе, но и в вашем здоровье. Ожирение и избыточный вес грозят нам повышением кровяного давления (гипертонией), увеличением риска развития сердечнососудистых заболеваний, сахарного диабета, который сокращает продолжительность жизни в среднем на 8–10 лет, варикозного расширения вен (при избыточной полноте затрудняется венозный отток), болезней суставов, межпозвонковых грыж.

Причины увеличения веса могут быть различными. По мнению диетологов, одной из таких причин является пре-

имущественно углеводное питание. В этом случае необходимо снизить потребление углеводов (кремлевская диета придется в этом случае как нельзя кстати). Задумываясь над причинами вашей полноты, вы должны также обратить внимание и на возраст, так как уменьшение уровня гормонов с годами может привести к лишнему весу. Поэтому нельзя думать, что вы всю жизнь сможете питаться, как в молодости. Если вам больше 40 лет, то, возможно, стоит пересмотреть свое питание, так как ваш повзрослевший организм уж не простит вам тех «праздников желудка», которые сходили вам с рук в 20 лет. Кроме того, проблемы с весом могут иметь эндокринное происхождение, поэтому не поленитесь и обратитесь для проверки к врачу-эндокринологу.

Пытаясь оправдать свое бездействие и безразличное отношение к уже привычным лишним килограммам, не говорите, что в вашей семье худышек отродясь не было и всему виной проклятая наследственность. Конечно, избыточный вес передается по наследству, но, как доказали врачи, лишь 5 % людей действительно обречены на ожирение плохой наследственностью. А у оставшихся людей такая предрасположенность имеет вовсе не семейное происхождение. Просто в роду был такой уклад – все его члены вели малоподвижный образ жизни, налегали на сладкое и мучное сами и детей с малолетства приучали к этому. Если вы узнали в этом описании своих родственников, то не отчаивайтесь: есть возможность разорвать этот порочный круг. Для этого нужно кардинально

изменить свой образ жизни и рацион питания, уделять больше внимания физическим нагрузкам, приучать своих детей к вашему новому расписанию и меню с малых лет.

Если же ваш вес в норме или необходимо сбросить всего несколько килограммов, то пожалейте свой организм, не истязайте себя новой диетой каждый месяц, а доведите свой вес до оптимального значения и живите в свое удовольствие, соблюдая при этом правила сбалансированного питания. Питание должно быть разнообразным, количество жирных блюд в рационе должно быть минимальным, уменьшите количество соли, заменив ее пряностями или свежей зеленью, старайтесь есть хлеб из муки грубого помола, ограничьте употребление сладкого.

Помните, что попытки снизить вес еще больше могут плачевно закончиться для вашего организма, так как жир выполняет в нем очень важные функции, поэтому определенный его процент от общей массы тела (для женщин – 21–27 %, для мужчин – 23 %) нам необходим. Жировая прослойка защищает внутренние органы, накапливает запас питательных веществ на трудные времена. Кроме того, она является хранительницей эстрогенов – гормонов, отвечающих за бесперебойную работу репродуктивной системы. Поэтому если прослойка жира и так слишком мала, а вы еще пытаетесь усугубить состояние организма всевозможными диетами, то могут появиться проблемы с менструальным циклом и зачатием.

Глава 2. Необходимое время для достижения результата

Когда мы садимся на диету, то в первую очередь нас интересует вопрос, как долго придется ждать видимых изменений массы тела. Нужно сказать, что на этот вопрос нельзя ответить однозначно, так как это зависит от многих факторов.

Во-первых, если вы решили худеть по-кремлевски, то вам нужно сдать некоторые анализы и проконсультироваться с диетологом. Не исключено, что именно эта диета вам противопоказана, поэтому и результатов не будет, а вот навредить своему здоровью в таком случае можно запросто. Поэтому отнеситесь к первому шагу на пути к похудению с вниманием: получите анализ крови (общий, биохимический, на сахар, на содержание липидов, на гормоны щитовидной железы, надпочечников, гипофиза), выполните ЭКГ, рентгенографическое исследование гипофиза, проверьте мочу на кетоны (они повышают кислотность и оказывают токсичное действие на почки). Нормальными считаются следующие результаты анализов: глюкоза крови – не больше 6,0 ммоль/л; общий холестерин – до 5,2 ммоль/л, триглицериды – до 1,6 ммоль/л. Но помните, что говорить о применимости для вас кремлевской диеты на основе этих анализов может только врач.

Будет лучше, если в начале диеты, пока ваш вес не достиг оптимального значения, вы будите потреблять пищи только по 30 условных единиц в день, не нарушая этого правила. Когда вес достигнет постоянного значения, можно будет увеличить количество условных единиц до 50–60 в день, позволяя баловать себя иногда любимыми блюдами.

Не надо пытаться сравнивать свои сроки снижения веса со временем, за которое сбросили то же количество килограммов ваши друзья или знакомые. Ведь полные люди худеют гораздо быстрее, чем те, которым надо лишь сбросить пару-тройку килограммов.

Если вас не устраивает темп, в котором вы худеете, то можно снизить количество условных единиц до 20 в день, контролируя при этом получаемое количество витаминов. Если после этого вы почувствовали дискомфорт, то снова вернитесь к 30 у. е. в день.

Бывает так, что вес остановился на каком-то постоянном значении и дальше уменьшаться не хочет. Как определить, что послужило этому причиной, является эта остановка временной или постоянной, ведь так хочется сдаться и все бросить, так как все равно ничего не помогает?!

Причиной приостановки уменьшения веса могут стать предменструальный синдром и критические дни, побочные эффекты голодания, длительные застолья, возвращение в рацион соли, потеря лишних килограммов на проблемных участках тела, достижение оптимального веса, увеличение

мышечной массы, депрессия, слишком большие порции пищи, пренебрежение завтраком, недостаток кальция. А может, просто жизнь без сладкого для вас невозможна.

Определить, что стало причиной остановки веса в вашем случае, поможет следующая таблица:

Причина остановки веса	Ее обоснование	Как с этим бороться
Предменструальный синдром и критические дни	Возникновение отеков и задержка лишней жидкости	Дождаться конца менструации и попить мочегонный чай в течение 3 – 4 дней
Побочные эффекты голодания	После перехода на обычный режим питания потерянные килограммы возвращаются	Возвращаться к обычному режиму питания необходимо как можно медленнее, увеличивая порции понемногу
Длительные застолья	Во время праздников очень трудно удержаться от того, чтобы не переесть	Обнадеживайте себя тем, что в этом вопросе у вас есть преимущества перед другими худеющими: если им нельзя практически все из меню праздничного стола, то вам можно многое. Поэтому перед праздником или застольем заранее определите, что вы будете есть из меню, и рассчитайте количество условных единиц. Если

		оно намного превышает норму, то исключите какое-нибудь из блюд
Возвращение в рацион соли	Если вы решили во время кремлевской диеты еще и ограничить или вообще исключить соль, то будьте готовы к тому, что при возобновлении солевого питания похудание остановится. Это объясняется тем, что во время диеты произойдет уменьшение количества воды в тканях, а при возобновлении солевого питания жидкость вернется обратно	Ограничивать себя в потреблении копченых продуктов и солений, да и просто обычной поваренной соли
Вес достиг оптимального для вашего роста	При достижении оптимального веса потеря килограммов будет прекращена, а дальнейшие попытки сделать диету более строгой могут привести к тому, что все, что вы съедите, будет откладываться про запас	Не пытайтесь прыгнуть выше головы и ставьте только те цели, которые реально сможете достичь
Увеличение мышечной массы	Мышечная ткань значительно тяжелее жировой, поэтому при совмещении диеты с активными физическими нагрузками объемы могут уменьшаться быстрее, чем масса тела	Кроме изменений веса, фиксируйте изменение цифр объема талии и бедер. Если последние уменьшаются при постоянном весе, то волноваться не стоит
Вы слишком быстро едите	Если вы жуете и глотаете пищу слишком быстро, то желудок не успевает подать мозгу импульсы о своем наполнении	Увеличьте время пережевывания пищи на четверть, и вы заметите, что добавки вам уже не хочется.
Вы слишком мало спите	Если вы шесть ночей	Спите хотя бы по 8 часов

	подряд спите от 4 до 7 часов, то уровень сахара в крови повысится, начнется процесс запасания жира	в день
Депрессия	Любая диета – это стресс для организма, а при таком состоянии вырабатывается гормон кортизол, вызывающий расщепление глюкозы и жирных кислот, когда мышцы нуждаются в энергии. Частые стрессы приводят к постоянному чувству голода, а следовательно, и к перееданию	Постарайтесь перестать нервничать, обратитесь за помощью к психологу
Слишком большие порции	Вы решили, что если в мясе или рыбе по 0 у. е., то можно есть сколько влезет	Подходите к диете с умом, порции должны быть разумными
Пренебрежение завтраком	Сокращая количество пищи, потребляемой во время завтрака, вы будете восполнять его в течение всего дня, в том числе и поздно вечером	Относитесь к завтраку серьезно, на это время дня должен приходиться достаточно большой процент потребляемой за день пищи
Недостаток кальция	Кальций способствует снижению веса	В день необходимо употреблять 1000 – 1200 мг кальция. Для пополнения запасов кальция нужно включать в меню блюда из лосося, нежирные сыры, творог, йогурт
Жизнь без сладкого для вас невозможна	Вы срываетесь и кушаете слишком много сладкого	Утоляйте тягу к сладкому небольшим кусочком шоколада с большим содержанием какао

Вы можете проанализировать свой образ жизни и добавить в таблицу пункты, которые помогут в дальнейшем сориентироваться в причинах остановки веса.

Если вес снижается слишком медленно, не так, как вам бы хотелось, то, возможно, вы соблюдаете диету не совсем правильно, не строго выполняете ее правила. Чтобы определить это, ответьте на вопросы следующего теста:

1) часто ли вы за неделю неточно соблюдаете количество условных единиц в день:

☐да;

☐нет;

2) если вы едите в кафе или ресторане, просчитываете порции:

☐да;

☐нет;

3) вы и не всегда удачно и всегда неточно планируете то, что собираетесь съесть на следующий день:

☐да;

☐нет;

4) вы часто срываетесь и употребляете сахар и другие продукты с высоким содержанием углеводов:

☐да;

☐нет;

5) вы мало занимаетесь спортом и ведете малоподвижный образ жизни:

☐да;

☐нет.

Если у вас преобладают утвердительные ответы, то обратите внимание на эти пункты и впредь соблюдайте диету более строго.

Глава 3. Полезные советы

В этой главе приведены советы, которые помогут вам правильно соблюдать диету, не падать духом, если что-то не получается, сделать процесс похудения более эффективным.

1. Определить, подходит ли вам кремлевская диета, поможет следующий тест.

Выберите из предложенных вариантов те, что вам подойдут. Если их окажется большинство, то кремлевская диета для вас.

Что вы ожидаете от диеты:

1) не испытывать чувство голода;
2) не испытывать тяжесть в животе;
3) улучшить самочувствие;
4) есть в удовольствие;
5) не ограничивать себя в количестве съеденного;
6) сбросить лишние килограммы;
7) подтянуть мышцы.

2. Прежде чем садиться на кремлевскую диету, разберитесь, для чего вы хотите похудеть. В этом вам поможет вопросник (отметьте нужное):

1) вы перестали быть желанной для любимого человека:

☐да;
☐нет;

2) вы испытываете сексуальную неудовлетворенность:

□да;

□нет;

3) вам надоело каждые 3 месяца покупать новую одежду на размер больше:

□да;

□нет;

4) вы завидуете подругам, так как, по вашему мнению, у них идеальная фигура:

□да;

□нет;

5) вы устали от неодобрительных взглядов окружающих на проблемные участки вашей фигуры:

□да;

□нет;

6) вы считаете, что ваша фигура далека от совершенства:

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.