

Ирина Ткаченко, О. Г. Горбункова

# Система Супер 6



# **О. Г. Горбункова**

## **Ирина Ткаченко**

### **Система Супер 6**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6184287](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6184287)*

*Система Супер 6: Научная книга; 2013*

#### **Аннотация**

«Почти все средства массовой информации сегодня пестрят сообщениями, обещающими помочь всем желающим похудеть на 10–15 кг за короткое время. Полный человек хочет. Но если бы подобные чудеса происходили, все бы ходили стройными и худощавыми. Чем заканчиваются попытки похудеть лежа на диване в ожидании действия таблетки, известно: человек может быстро сбросить вес и вскоре набрать еще больше, причем не без ущерба для здоровья. К тому же человек начинает разочаровываться, становится пессимистичным в отношении надежды когда-либо похудеть... . Таким образом, чтобы сбросить вес и вновь не прибавлять лишние килограммы, необходимо изменить ранее сложившийся стереотип жизни, внести коррективы в него, придерживаться определенного режима питания, добавить физические нагрузки и, главное, постоянно следовать новым правилам жизни. При этом акцент делается на снижение потребления жиров. На это и направлена система Супер 6».

# Содержание

Введение	5
Глава 1	7
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# Ткаченко И., Горбункова О

## Система Супер 6

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

# Введение

Почти все средства массовой информации сегодня пестрят сообщениями, обещающими помочь всем желающим похудеть на 10–15 кг за короткое время. Полный человек хочет. Но если бы подобные чудеса происходили, все бы ходили стройными и худощавыми. Чем заканчиваются попытки похудеть лежа на диване в ожидании действия таблетки, известно: человек может быстро сбросить вес и вскоре набрать еще больше, причем не без ущерба для здоровья. К тому же человек начинает разочаровываться, становится пессимистичным в отношении надежды когда-либо похудеть.

Оптимальным является снижение массы тела на 5–10 % в год. Процесс похудения должен проходить медленно, постепенно. Тогда одновременно будет улучшаться и состояние здоровья в целом.

Кроме того, зачастую изготовители чудо-препаратов обещают, что те, кто ими пользуются, могут есть и пить все, что хотят, в каком угодно количестве. И сотни худеющих начинают возвращаться к привычному режиму (как правило, избыточному) питания: поедать чипсы, пирожные, шоколадные батончики и т. д. Пока идет прием чудо-средств, за счет специальных ферментов, содержащихся в них, человек не набирает веса, но что станет с такими людьми, когда они прекратят применять таблетки для похудения? Дополнительная

помощь уйдет, а неправильный режим питания останется. Человек, привыкнув питаться чем угодно и в каком угодно количестве, резко наберет вес.

Таким образом, чтобы сбросить вес и вновь не прибавлять лишние килограммы, необходимо изменить ранее сложившийся стереотип жизни, внести коррективы в него, придерживаться определенного режима питания, добавить физические нагрузки и, главное, постоянно следовать новым правилам жизни. При этом акцент делается на снижение потребления жиров. На это и направлена система Супер 6.

Борьба с избыточным весом и ожирением невозможна без индивидуального подхода к каждому конкретному больному. Важно брать во внимание не только количество лишних килограммов, но также и скорость прибавки массы тела, имеющиеся заболевания и отклонения в работе ряда органов и систем, способные негативно сказаться на массе тела. Важен не один конкретный фактор, а все в совокупности. В связи с тем, что в домашних условиях определить все особенности организма невозможно, лечение следует осуществлять под контролем врача.

# Глава 1

## Снижение аппетита

Рассмотрим *причины увеличения веса*.

Многие считают, что дело только в наследственности, т. е. в передающемся от родителей к детям обмену веществ. Однако при этом часто забывают о том, что в каждой семье существуют свои пищевые пристрастия и привычки. Дети, которых любящие бабушки и мамы с ранних лет кормили от души, считая, что пухлые щеки – признак здоровья, достигнув зрелости, будут расплачиваться проблемами с избыточным весом.

Многие женщины полагают, что вес обязательно увеличивается во время беременности, после родов и кормления грудью ребенка, на самом же деле основной причиной является неправильное питание.

Однако все дело в обычном законе сохранения энергии. За счет питания в организм поступает определенная энергия, которую затем мы тратим. Если энергопоступления превышают энергозатраты (а зачастую так оно и бывает в случае с полными людьми), то вероятно накопление жировых отложений – организм словно запасает жир для будущего движения. И для похудения необходимо, чтобы энерготраты превышали энергопоступления.

Сделать это можно тремя способами: при неизменных энергопоступлениях повысить физическую активность; при сохранении прежнего образа жизни просто меньше есть, т. е. уменьшить энергетическую ценность продуктов (есть полезную, низкокалорийную пищу); больше двигаться. Наша пища, как известно, состоит из жиров, белков, углеводов, клетчатки и воды. Причем 1 г жира содержит 9 ккал, 1 мл алкоголя – 7 ккал, 1 г белка – 4 ккал, 1 г углеводов – 4 ккал, 1 мл воды – 0 ккал. Главные источники углеводов – картофель, хлеб, молоко, фрукты, ягоды, мучные изделия, белков – нежирное мясо, рыба, птица, сыры. Источники жиров – все виды масел, сало, сметана, сыры, жирное мясо и мясные продукты (колбасы, копчености). Не содержит в своем составе калорий только вода. Именно поэтому продукты, в которых она содержится, являются низкокалорийными. Как правило, это овощи и зелень. Энергетическая емкость углеводов и белков примерно равна 4 ккал. (на 1 г.).

Проводимые в разное время медицинские наблюдения и исследования укрепили ученых в мысли о том, что чем больше в пище жиров, тем быстрее происходит увеличение массы тела.

Доказано, что самым важным источником энергии для человеческого организма является именно жир. Из него калории усваиваются легче и быстрее всего. И поэтому в ходе эволюции организм вынужден был приспособиться к тому, чтобы не возникало недостатка в жирах. Он просто стал их

накапливать.

Какое-то время это спасало человека от голода, но со временем многое изменилось, и пища стала более доступной и разнообразной. Не изменилась лишь программа организма, который так и продолжает откладывать жиры про запас, как и много тысячелетий назад. Не так-то просто, оказалось, исключить жиры из своего рациона, ведь продукты с содержанием жира легко пережевываются, имеют приятный вкус и аромат. Природа словно шутит над человеком, растворяя в жирах вещества, придающие продукту притягательный аромат. А в результате мало кто в силах отказать себе приготовить кашу маслом.

Уникальность жиров еще и в том, что они обладают высокой энергетической емкостью, имея не очень большой объем. В результате организм получает калорий несколько больше, чем ему их необходимо для нормальной жизнедеятельности в рамках одного или более дней. Все попавшие в организм избытки неизбежно преобразуются в жировые отложения.

За всю историю человечества не раз уже делались попытки полностью исключить из рациона питания жиры. Это оказалось невозможным, так как жиры являются не просто источником энергии, но еще и незаменимыми носителями питательных веществ, необходимых организму не менее чем белки и углеводы.

Стоит только исключить жиры из питания и лишить орга-

низма этих веществ, как начнется замедление развития организма в целом. Сначала он начнет перерабатывать в жир углеводы и белки, что непременно скажется на репродуктивных функциях и здоровье. Затем недостаток жира начнет сказываться и на внешнем виде волос и кожи. Без жиров кожа быстро потеряет свой естественный цвет и упругость, а волосы – блеск, так как жиры образуют на поверхности тончайшую пленку, защищающую кожу от потери влаги.

Не менее взрослых нуждаются в жирах и дети. Для них жиры – это один из самых главных строительных материалов, способствующих развитию работы головного мозга. Именно поэтому детям гораздо вреднее употреблять в пищу обезжиренные продукты (молоко), чем взрослым. Тем более что очень многие витамины являются жирорастворимыми. При отсутствии жира они просто не усваиваются, не воспринимаются организмом.

Жиры были и являются ключевым фактором питания человека. Но, несмотря на то, что они ответственны за лишний вес, серьезных ограничений в их потреблении быть не должно. Даже при избыточной массе тела за день в организм должно поступать 30 % калорий в виде жиров и 60 % – в виде углеводов.

Безусловно, в рационе человека должны преобладать углеводы. Потребляя меньше жиров и гораздо больше полезной для организма клетчатки, микроэлементов и витаминов, человек сохраняет здоровье. Стил ь питания с избытком ово-

щей и фруктов, обезжиренного мяса, птицы, молочных и зерновых продуктов считается во всем мире наиболее рациональным и здоровым. Теперь вам предстоит полюбить овощи, хлеб с отрубями, нежирное мясо и птицу, нежирные молочные продукты.

Так как же прийти к разумному компромиссу?

Стараться покупать продукты с пониженным содержанием жира: молоко и ряженка – 2,5 %, кефир – 1–1,8 %, творог и йогурты – 0 %, сметана – 10–15 %, постные сорта мяса и рыбы. Избегать продуктов с высоким содержанием жиров: копчености, сало, жирные сорта рыбы и мяса, дорогие жирные сыры (более 40 % жирности), сливочное масло, консервы (тушенку, шпроты, печень трески).

Стараться меньше употреблять жареной пищи, отдать предпочтение вареной и печеной.

Рыба и птица без кожи содержат меньше жира, чем говядина и свинина.

Снимать кожу с птицы и видимый жир с мяса.

Как можно больше есть свежих овощей и фруктов. Однако избегать заправлять салат маслом, майонезом или салатными кремами. Хотя растительные масла полезны, помните, что в них содержится больше калорий, чем в животных.

Ограничить употребление кондитерских изделий со сливочным кремом, бисквиты, шоколад.

Покупая продукты, обращать внимание на содержание жиров и калорийность, обязательно проверить калорийность

продуктов с надписью на этикетке «Не содержит жира», «Жир – 0 %», ведь они могут быть более калорийными (за счет Сахаров), чем вы думаете.

Помните, что многие продукты содержат так называемые скрытые жиры, которые не видно глазом (например, колбасы и колбасные изделия).

Что нужно сделать для предупреждения появления излишнего веса?

Мечта большинства из нас по своей сути весьма противоречива: есть, сколько душа пожелает, но при этом не поправляться, если точнее, то не набирать излишнего веса. Это неосуществимое желание с постоянным упорством подогревает телереклама, большую часть которой составляют ролики о вкусной и не очень полезной пище. И тут же с экранов телевизора на нас летят рекламные слоганы о великолепных средствах для быстрого похудения. В среднем до 60 % взрослого населения страдает от избыточного веса. Многие из них забыли мудрость древних: «Я живу не для того, чтобы есть, а ем для того, чтобы жить».

Даже небольшой излишек веса, не говоря уже об ожирении, чреват риском появления диабета, рака, болезней сердца, гипертонии и инсульта. Не зря ученые всех цивилизованных стран призывают свои правительства взять под контроль проблему избыточного веса.

Что же нужно сделать для предупреждения появления лишнего веса?

1. Родственники или супруги должны непременно поддерживать друг друга в стремлении соблюдать диету.
2. Родители должны подумать о том, какой пример они показывают своим детям, когда сами часами сидят у телевизоров и едят напичканную жиром пищу, замаривая, так сказать, червячка. Вряд ли их призывы к детям питаться правильно будут восприняты должным образом. Вспомните латинскую пословицу «Слова обучают, примеры увлекают».
3. Не съедать все блюдо до конца, даже если вас к этому приучали с детства.
4. Во время еды нежелательно отвлекаться на чтение или разговоры, поскольку это приводит к тому, что человек не ощущает всей полноты вкусов и может просто переест.
5. Отправив в рот кусок, положить ложку или вилку и постараться чувствовать вкус или аромат пищи. Тщательно прожевать и проглотить. Известные долгожители и люди, отличающиеся отменным здоровьем (йоги), говорят, что нужно «пить твердую пищу и жевать жидкую». Только после этого снова браться за прибор.
6. Непременно делать небольшие паузы между глотками.
7. Стараться растягивать время приема пищи. Помнить, что сигнал об утолении голода поступает в головной мозг лишь через 20–25 минут после начала еды.
8. На обеденном столе должно быть весьма разумное количество пищи. Это делается для того, чтобы рефлекс обжорства не возобладал над разумом.

9. Если в квартире есть столовая или другая комната, где можно накрыть стол для еды, то блюда накладывать на кухню. Некоторым становится элементарно лень идти туда за добавкой.

К полноте предрасположены в большей или меньшей степени в разном возрасте все конституциональные типы.

Если нормальная конституция и вы чувствуете себя удовлетворительно, чтобы избежать проблем излишнего веса в будущем, необходимо строго следить за количеством потребляемых с пищей калорий и заниматься зарядкой.

Только легкая полнота, но уже появилась утомляемость, которая не соответствует степени физической нагрузки за день, ломота в теле, слегка отекают к вечеру руки или ноги? Иногда приносят неприятные ощущения проблемы с почками или печенью? Тогда просто необходимо воспользоваться рекомендациями, данными выше, и постепенно, через 1,5–2 месяца, неприятные симптомы станут исчезать.

Если вес уже превышает допустимый, причем довольно прилично, испробованы изнурительные диеты, голодания и модные препараты для уменьшения веса, но все остается без изменения, данная книга именно для вас.

Итак, вы решили сбросить лишний вес. Вы легко сможете это сделать, воспользовавшись данными здесь уникальными рекомендациями. Кроме того, вместе с избавлением от лишних килограммов у вас постепенно нормализуется обмен ве-

ществ и, что самое приятное, не потеряет своей свежести кожа, не обвиснут мышцы.

Что же можно употреблять в пищу, а чего следует избегать?

Можно есть овощи, мясо, рыбу, фрукты, орехи, сухофрукты, зелень в соответствии с рекомендациями, подходящими вам по конституциональному типу и состоянию организма. Полезны для желудочно-кишечного тракта каши, супы. Пища обязательно должна быть разнообразной, содержать такие специи, как тмин, кориандр, укроп, немного перца и мускатный (молотый) орех и прочие любимые вами добавки. Пища должна быть посолена по вашему вкусу. Можно добавлять кисловатые приправы. Ей необязательно быть пресной. Но все, что вы съедаете, должно уместиться на одной тарелке, лучше десертной, если речь идет о втором блюде. Если суп – тоже одна тарелка.

Если хочется и то и другое, можно поесть, но с теми же условиями. Общее количество пищи не должно превышать объема одной тарелки. Исключите на этом этапе, пока вы худеете, все, что повышает аппетит: соленые и кислые овощи, соленую рыбу, пищу, приготовленную с чесноком, яблоки и апельсины.

Также, необходимо исключить все, что способствует усиленному снабжению организма калориями: картошку, вермишель, макароны, торты, пирожные, пирожки, мороженое, конфеты, шоколад.

Если вы пошли в гости или проводите время в компании приятелей, не нужно искусственно создавать напряжение и привлекать к себе внимание фразами «я худею», «это я не ем, потому что сбрасываю вес». Просто выбрать себе те блюда, которые меньше навредят, и столько, сколько необходимо.

Если первое время есть все-таки будет хотеться сильно, можно между приемами пищи съесть блюдечко сушеного чернослива (3–5 штук), кураги (3–5 штук), изюма (1 ст. л.), орехов (1 ст. л.), запивая стаканом чая без сахара. В течение 7–10 дней ваш организм должен привыкнуть к такому режиму питания.

Не огорчайтесь, если вес в течение месяца изменился незначительно. Значит, организм за многие годы привык к устойчивому нарушению обмена веществ. Теперь ему необходимо определенное время (у каждого оно индивидуально), чтобы перестроиться. Через 1–1,5 месяца вес начнет снижаться более интенсивно, а физическое состояние улучшится. Потому что привести в порядок вес и одновременно избавиться от гормональных расстройств, нарушения обмена веществ, перепадов артериального давления, солевых отложений, уплотнения органов, укрепить вялые ткани, не ослабляя, не отравляя организм, можно только таким способом – поэтапным приведением в порядок всех функций организма. Со временем нормализуется стул и мочеиспускание. Уменьшатся боли от хронических заболеваний, да и са-

ми болезни начнут отступать. Перестанут беспокоить воспалительные явления.

Все произойдет естественно, незаметно для вас, просто постепенно вы «не досчитаетесь» привычных беспокоящих вас симптомов.

Не забывайте, что худеть надо постепенно. Не огорчайтесь, замечая, что другие расстаются с лишним весом более прогрессивно. У всех организмы разные, и на изменения привычного образа питания и жизни реагировать будут по-разному.

## **Классификация конституциональных типов**

### **Астенический.**

Люди астенического типа отличаются ростом выше среднего или средним, худощавым телосложением, длинными и узкими конечностями, узкой грудной клеткой, общей стройностью. Как правило, их вес всегда немного ниже идеального в их половозрастной группе.

Астеники чаще всего страдают от гипотонии (пониженного давления) и пониженного жизненного тонуса. Однако их худоба определяется не болезненными процессами, а повышенным метаболизмом. Проблемные зоны: астеники редко страдают от избыточного веса, но им следует обратить внимание на мышцы, поскольку с возрастом те становятся дряблыми и обвисшими.

**Атлетический (от греч. *athletikos* – «свойственный борцам»).**

Характерен для мужчин, но встречаются немало женщин с телосложением подобного типа. Признаки атлетического типа: высокий рост или выше среднего (встречаются исключения, когда при низком росте человек сохраняет остальные признаки атлетического типа, его следует относить именно к атлетикам). Широкая грудная клетка, широкие плечи, узкие бедра. Отличаются развитой мускулатурой, даже если человек мало занимается спортом. Про людей такого типа говорят, что у них спортивная фигура.

Проблемные зоны – талия, вокруг которой при неправильном питании может образоваться жировой валик.

**Пикнический тип (от греч. *pyknos* – «плотный»).**

Люди такого типа могут быть разного роста, но их всегда отличают широкие кости, широкая грудная клетка, полные формы, плотное телосложение. Пикники быстро краснеют, у них повышенное давление, так что заниматься спортом им необходимо под руководством тренера или 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.