

Про питание



Марафон стройности – путь к ожирению?

Перед новогодними праздниками в социальных сетях начинается настоящий бум

Фитнес-центры, тренеры, диетологи и продавцы БАДов приглашают на марафоны стройности, обещая за месяц привести ваши формы в порядок. И всё это с заманчивыми картинками, расписывающими, как неделя за неделей будут уходить лишние объёмы, и в итоге из пышки вы превратитесь в стройную лань. Заманчивое предложение встретить Новый год подтянутыми и привлекательными заставляет отдавать немалые деньги за участие в вебинарах и тренировках.

Хорошо это или плохо? В чём-то, пожалуй, даже и хорошо – за месяц можно втянуться в активный образ жизни, и если после праздников желание вести здоровый образ жизни не пропадёт так же быстро, как появилось – это уже плюс. Правда, есть одно но: как бы ни хотелось быстро скинуть лишние килограммы, если речь идёт не о паре лишних сантиметров в талии, за месяц привести себя в идеальную форму, к сожалению, не получится.

Основа похудения – это рациональное питание. Точнее, дефицит калорий. В нём заключается пятьдесят процентов успешной борьбы с лишним весом. Без контроля за едой тренировки не будут иметь смысла. Но и дефицит калорий

тоже должен быть правильным, появляющимся за счёт повышения физической активности, а не резкого ограничения рациона. В Интернете можно легко найти формулу подсчёта калорий для основного энергообмена с учётом роста, веса и возраста человека. Число съеденных калорий не должно быть ниже полученной цифры, иначе обмен веществ замедлится, а тогда точно об избавлении от лишнего жира придётся забыть.

Стоит отметить, чем больше начальный вес, тем быстрее уходят килограммы. Особенно – в первые две-три недели. Но это ещё ни о чём не говорит – уходит не столько жир, сколько шлаки и вода. Сколько можно «скинуть» за месяц – вопрос, который волнует всех, начинаю-

щих марафон стройности. Цифры очень индивидуальны и зависят, как уже отмечено, от изначального веса, возраста, обмена веществ. Но помните – даже «минус» один килограмм в неделю – стресс для организма. По мнению диетологов и врачей, допустимая потеря веса составляет 2–4 килограмма в месяц, или от 500 до 1000 граммов в неделю. Если считать в процентном соотношении, относительно безопасная скорость похудения за месяц не должна превышать 2–3 процента от исходной массы тела.

Ускоренная программа сжигания жира предполагает радикальное сокращение калорий до 800 или меньше в сутки и резкое сокращение потребляемых углеводов. В результате таких диет теряются силы, снижается обмен веществ, что, в свою очередь, замедляет скорость сжигания жира, происходит потеря мышечной массы. Таким образом, в результате похудения человек не приобретает ничего, кроме, как это ни парадоксально звучит, лишнего веса! Примерно 95–99 процентов людей после строгих диет в течение года чаще всего с лихвой возвращали потерянные килограммы.

– Когда сталкиваюсь с вопросами, касающимися похудения и сушки, создаётся впечатление, что большинство худеющих расплывчато представляют себе как сам процесс, так и его последствия, – отмечает тренер Аркадий Сафин. – На самом деле необходимо различать сушку, которая представляет собой радикальное избавление от подкожного жира и лишней воды – в большинстве случаев она нужна соревнующимся атлетам, и образ жизни, который предусматривает занятия спортом и правильное питание. Главная ошибка многих, желающих просушиться или похудеть при помощи жёсткой безуглеводной диеты, заключается в недолговечности достигнутых результатов. Исключение углеводов очень быстро переводит организм в режим «экономии», он начинает избавляться от всего энергозатратного, в первую очередь, от мышц. Похудение или сушка один-два раза в год не помогут человеку, который всё остальное время ничего не делал

для работы над своим телом, как и не поможет более частая сушка, которая лишь пагубно отразится на здоровье. Для поддержания красивой фигуры необходимо вести соответствующий образ жизни, включающий правильное питание, продуманное питание и постоянные тренировки. Если человек становится на путь «исправления», он должен чётко понимать, что питание, тренировки и режим – это не кратковременное изменение курса. Если вернётесь к прежним привычкам – вернется и всё то, от чего избавлялись с таким трудом. Поэтому выбирайте правильный образ жизни, а не кратковременные тяжёлые испытания для организма перед каким-либо событием, праздником или летом.

Что можно сказать в заключение. Голодание и строгие диеты, конечно, помогут похудеть, но только на время. К тому же, в первую очередь уходить будет не жир – стратегический запас, а мышцы. Стоит закончить диету – и возвращение в прежний вес гарантировано, причём прибавка будет даже выше, чем до похудения. Ведь после такого стресса организм начнет запасать жиры с ещё большей скоростью.

Тренировки без правильного питания тоже не помогут. Более того, слишком интенсивные и продолжительные нагрузки, как аэробные, так и силовые, дадут обратный результат и могут привести к истощению. Лишний вес будет уходить, только когда вы начнёте следить за калорийностью рациона и соблюдением баланса белков, жиров и углеводов исходя из ваших индивидуальных потребностей. А также подкрепите результаты качественной физической активностью. Если мечты встретить Новый год стройным после прочтения этих рекомендаций вы всё-таки решили оставить – не расстраивайтесь, впереди лето. Привести себя в порядок за несколько месяцев – задача более реальная и выполнимая. Главное, чтобы за это время физическая активность и правильное питание стали постоянными спутниками вашей жизни.

Карина Левина



Не принесли газету «Магнитогорский металл»
ВОВРЕМЯ? ☎ 39-60-87



Частные объявления. Рубрика «Услуги» – на стр. 13

Продам

*Однокомнатную «брежневку» по ул. Гагарина, 67, 3/5 эт. за 850 т. р. Т. 8-919-115-22-74.

*Подземный гараж в Ленинском районе. Т. 8-912-303-79-13.

*Песок, щебень, скалу, отсеб, от 3 до 30 т. Т. 8-951-249-86-05.

*Уголь «Казахстан». Доставка. Т. 8-912-805-22-22.

*Песок, щебень, скалу, отсеб. От 3 т до 30 т. Недорого. Т. 43-01-92.

*Поликарбонат прозрачный, цветной. Т. 45-48-48.

*Дрова, уголь. Т. 8-951-464-79-97.

*ТЦ «Абитаге», Труда, 32а. Распродажа новой мебели. Диваны, кухни. Цены ниже рыночных. Т. 8-909-099-42-47.

*Дрова. Т. 8-909-095-45-63.

*Дрова. Т. 8-968-116-07-77.

Куплю

*Автомобиль. Т. 8-919-352-01-02.

*Куплю «ВАЗ», иномарку. Т. 8-904-975-74-17.

*Куплю шины. Т. 8-951-451-23-52.

*Холодильник, ванну, машинку, утилизация. Т. 8-919-330-90-38.

*Ванны, стиралки, холодильники, автомобили, утилизация. Т. 8-912-805-21-06.

*Подшипники, инструмент. Т. 8-905-359-00-18.

*Гармонь. Т. 8-922-746-43-57.

*Автовыкуп. Т. 8-951-817-13-99.

Сдам

*Часы, ночь. Т. 8-906-871-17-83.

*Сутки, часы. Т. 8-968-117-31-35.

*Посуточно, по часам. Т. 8-909-095-24-60.

*3-комнатную квартиру. Т. 8-963-096-58-93.

*Посуточно. Т. 8-952-527-36-06.

Сниму

*Жильё. Т. 43-16-35.

*Квартиру. Т. 49-67-77.

*Жильё. Т. 26-44-77.

Требуются

*ООО «Санаторий «Юбилейный» примет на работу буфетчиков, официантов, грузчиков. Т.: 255-638, 255-360.

*Делопроизводитель. Т. 8-900-025-38-72.

*Фасовщик. Т. 8-908-051-78-09.

*Маркировщик. Т. 8-908-703-64-39.

*Завхоз. Т. 8-922-758-85-04.

*Помощник библиотекаря на полдня. Т. 8-951-255-64-67.

*Подшивка документов. Т. 8-951-255-64-67.

*Разнорабочие. Т. 8-922-759-18-92.

*Репетиторы. Т. 8-919-357-93-99.

*Продавец в магазин «Семена». Т. 8-963-476-46-46.

*Швея. Т. 8-906-872-87-51.

*Уборщики (цы) в «Магнит». Т. 8-952-509-39-22.

*Повар горячего цеха в кафе. Т. 58-50-20.

*Охранник. Т. 8-922-615-32-82.

*Гардеробщик. Т. 8-902-615-28-63.

*Охранник в офис. Т. 59-16-83.

*Диспетчер на полдня. Т. 8-922-759-14-05.

*Рекламист. 20 тыс. Т. 8-932-305-90-91.

*Помощник кладовщика. Т. 8-902-614-88-03.

*Кладовщик. Т. 8-922-759-16-50.

Считать недействительным

*Диплом, выданный Магнитогорским государственным техническим университетом имени Г. И. Носова 21 июня 2011 года на имя Абиева Рината Айдаровича, в связи с утерей. Т.: 8-999-231-72-69, 8-912-807-20-88.

kiosk.magmetall.ru



Электронный сервис

КИОСК

Приём рекламы, объявлений, поздравлений и соболезнований в газету «Магнитогорский металл»