

Календарь «ММ»

25 Октября
ПятницаВосх. 7.20.
Зах. 17.06.
Долгота
дня 9.46.**Дата:** День таможенника РФ. День работника кабельной промышленности.**Слово дня:** *Бутик* – небольшой узкоспециализированный магазин с ограниченным кругом клиентов.**Совет дня:** *Не стоит отступать от решения по делу, которое затеяли, даже если вас будут отговаривать близкие люди.*26 Октября
СубботаВосх. 7.22.
Зах. 17.04.
Долгота
дня 9.41.**Дата:** Всероссийский день гимнастики.**Слово дня:** *Вернисаж* – открытие в торжественной обстановке художественной выставки, на которой присутствуют специально приглашённые лица.**Совет дня:** *Вероятна встреча со старой любовью, будьте готовы.*

Улыбнись!

Цыганский шахматист

Дай человеку рыбу – и он будет сыт один день. Дай человеку глупость – и он будет пытаться выиграть кроссовки за репост.

- Это правда, что вы раньше были испытателем?
- Правда.
- И что же вы испытывали?
- В основном, материальные трудности.

На работе самое сложное – это последние восемь часов, когда кофе ты уже выпил и сидишь ждёшь, когда домой.

– Пап, я опять пришёл в школу без телефона и не модным.

– И что?

– Тебя вызывают к арт-директору.

Чёрный цвет стройнит только до 48 размера, дальше он бессилён, нужны леопардовые лосины.

Бывает, чуть-чуть передержишь – и всё, доширак уже не альденте.

на правах рекламы

Что? Где? Когда?

Магнитогорская хоровая капелла имени С. Г. Эйдинова

29 октября в 18.30. Концерт «Опера XX века: диалог с эпохой». Художественный руководитель Надежда Артемьева. (12+).**Телефон для справок 26-45-18.**

2 ноября с 10.00 до 15.00
ул. Грязнова, д. 30 (ост. «Площадь мира»)
ФАБРИЧНЫЙ РЕМОНТ ОБУВИ (г. Киров)



Кировское обувное предприятие предлагает свои услуги по профессиональному ремонту обуви:

- Замена подошвы с перетяжкой, включая весь внутренний ремонт (смена изношенного меха, подносков, заплатников, стелек)
- Полная замена всей нижней части сапог (союзка, задник, изменение формы носка, переход с каблук на горку и обратно, увеличение/уменьшение размера)

БОЛЬШОЙ ВЫБОР ПОДОШВ, НЕ СКОЛЬЗАТ И НЕ ЛОМАЮТСЯ

МЫ РЕСТАВРИРУЕМ И ПРИДАЕМ ЗАВОДСКОЙ ВИД ДАЖЕ САМОЙ ИЗНОШЕННОЙ ОБУВИ, ЭТО В 2 РАЗА ДЕШЕВЛЕ, ЧЕМ НОВАЯ КОЖАНАЯ ОБУВЬ

Вырежьте объявление, принесите его нам и получите скидку 100 руб.

Мнение

В погоне за здоровьем и красотой



Виктор Рамих

Пять правил ЗОЖ, поставленных под сомнение

Любые новые веяния и правила здорового образа жизни люди принимают как догму. Тогда как не все они безупречны с точки зрения логики.

Пить полтора–два литра воды в сутки

Обоснование, которое подтверждено профессорами-биологами, основано на том, как строится наш водный баланс. В сутки в организм должно поступать около 2,5 литров жидкости, из них около 0,5 литра приходится на образование воды при обмене веществ, около литра поступает в организм с твердой пищей и остаётся, по факту, всего один литр жидкости в общем. Поэтому если вы пьёте разные напитки, то вычитайте их. И что остаётся? Мало, очень мало, всего 0,5–0,7 литра воды. От себя замечу, что избыток жидкости может сказываться на состоянии кожи и ухудшать её внешний вид: например, целлюлит в том числе.

Не есть после 18.00

Для кого-то стало очевидным сомнительное происхождение этого правила, но вы не поверите, какое количество людей продолжает ему следовать. В реальности играет роль только суточное, а если уходить в более правильные подсчёты, то недельное потребление пищи с раскладкой на нутриенты. Потому что нашему организму абсолютно всё равно, что на часах – 18.00 или 18.23. У него есть расход и есть приход. Профицит (потребление больше, чем расход) – вы толстеете. Дефицит (потребление меньше, чем расход) – вы худеете. Баланс (потребление равно расходу) – вы поддерживаете текущий вес. При этом нужно понимать, что если в какой-то день у вас много активности, то и организму требуется больше «топлива» для эффективной жизнедеятельности.

Есть маленькими порциями, но часто

Вот уж совсем ничем необоснованный факт. Например, перекус в виде яблока

Вера Соколова

подложит большую свинью вашему аппетиту. Обоснование исходит из биохимии процесса. Яблоко содержит большое количество сахаров, далее следует реакция поджелудочной железы на поступление глюкозы – выработка инсулина, но организм ничего больше не получает, и, как следствие, он захочет есть через достаточно быстрый промежуток времени. Для того чтобы организм находился в нормальном состоянии, ему вполне достаточно двух-трёх нормальных приёмов пищи в сутки, чтобы не было безостановочной выработки инсулина, который препятствует расщеплению жиров.

Раздельное питание

Нас так активно пичкали поеданием отдельно мяса, через некоторое время картошки, через некоторое время овощей, что у людей создавалось ощущение, будто есть нужно круглосуточно. Научно доказанный факт: желудок обладает всеми необходимыми ферментами для одновременного расщепления поступающей пищи. Ваше питание должно быть просто сбалансированным. Ярким примером сбалансированного приёма пищи может служить гамбургер – если вы возьмете хороший и чистый по составу хлеб, качественный кусок мяса, сыра, овощей и немного соуса, например на йогуртовой основе, то это будет отличным обедом.

Есть больше овощей и фруктов

Безусловно, овощи и фрукты богаты витаминами, преимущественно это витамин С, который остаётся в них лишь при правильных транспортировке и хранении. Понятно, что они не могут служить основой вашего рациона. Например, все фрукты содержат в том числе фруктозу, а фруктоза, в отличие от глюкозы, синтезируется нашим организмом несколько иначе: если по-простому, то она сразу идёт в жир. Поэтому можно есть не более трёх фруктов в день, чтобы ограничить организм в потреблении фруктозы. Далее – средний помидор весом 200 граммов по калорийности тянет на 30 граммов слабосоленой форели, но последняя будет существенно плотнее по нутриентам (богаче питательными и полезными веществами). Поэтому, прежде чем съесть очередной овощ за день, вспомните об этом.

А вообще, для хорошей перистальтики кишечника необходимо есть зелёные овощи – достаточно 500 граммов: например, салаты на обед и на ужин, богатые клетчаткой, или покупать клетчатку в сухом виде. В эпоху большого семантического шума, когда на каждом углу кричат всё что угодно, необходимо более тщательно отделять зерна от плевел.

В реальности ЗОЖ – это бережное отношение к собственному телу, основанное на нейронной связи с ним. Старайтесь чаще прислушиваться к нему, любить и заботиться. Если вам захотелось булочки – это не предмет для самобичевания и необходимости ругать себя, а повод разобрататься, о чём вам сигнализирует ваше тело и что нужно ему дать, чтобы оно стало снова в ладу с собой.

magmetall.ru (16+) kiosk.magmetall.ru magmetall74 magmetall74 magmetall74 magmetall74

Адрес редакции, издателя:
455038, Челябинская область,
г. Магнитогорск,
пр. Ленина, д.124, корпус 1.
Тел. (3519) 39-60-74,
отдел подписки: 39-60-87,
отдел доставки: 26-33-49,
отдел рекламы: 39-60-79,
e-mail: inbox@magmetall.ru
сайт: magmetall.ru (16+)

Учредитель – Увтономная некоммерческая
организация «Редакция газеты
«Магнитогорский металл».

Газета зарегистрирована Управлением
Федеральной службы по надзору в сфере связи,
информационных технологий и массовых
коммуникаций по Челябинской области.
Свидетельство о регистрации СМИ
ПИ № ТУ 74-01224 от 29 декабря 2015 г.

Главный редактор
Фролов Олег Валерьевич
Ответственный секретарь
Наумов Евгений Михайлович

Программа телевидения предоставлена АО «Сервис-ТВ».
Ответственности за программу телевидения, прогноз погоды
редакция не несёт.

За достоверность фактов и сведений
ответственность несут авторы публикаций и рекламодатели.

Авторы публикаций выражают исключительно собственную точку зрения,
которая может не совпадать с мнением редакции, издателя и учредителя.
Письма и рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Подписано в печать 23.10.2019
по графику в 19.00, фактически в 18.00.

Заказ № 5901. Тираж 70785.
Объём 4 печатных листа. Печать офсетная.

Отпечатано ЗАО «Магнитогорский
Дом печати» (455000, Челябинская
область, г. Магнитогорск,
пр. К. Маркса, д. 69).