

Образ жизни

Не морите себя голодом!

Как прийти в форму после каникул?
Ответ прост: постепенно и без паники



Твёрдо обещали себе не поддаваться всеобщему обжорству на новогодних каникулах, питаться полезно и разнообразно, а также регулярно посещать спортзал. Мечты, мечты...

Евгений Рухманов

Новогодние праздники миновали, горы салатов с майонезом съедены, реки высококалорийных напитков разной степени крепости выпиты. Как вернуться в привычный ритм жизни и восстановить прежние габариты после длительных застолий?

Жертвы кулинарных соблазнов

Как обычно, сначала вы руководствовались самыми благими

намерениями и строили планов громадьё. Твёрдо обещали себе не поддаваться всеобщему обжорству на новогодних каникулах, питаться полезно и разнообразно, а также регулярно посещать спортзал. Мечты, мечты... И вот вы стоите на весах или просто у зеркала и констатируете со скорбью во взоре: противостоять соблазну в праздники, возможно, кому-то и удалось, но этот кто-то явно не вы.

Однако дни великого жора остались позади, придерживаться правила вставать из-за стола слегка голодным так и не вышло, гантели все выходные дни пылились в углу,

а весы предательски показывают прибавку в три, пять, а то и все семь кило. За сантиметровую ленту при эдаком раскладе даже братья не хочется.

О, как я вас понимаю, друзья! Давайте сбрасывать свеженабранные граммы, фунты и килограммчики и даже пуды вместе. Чем быстрее избавляться от только что появившегося лишнего веса, тем легче он уходит. Если же махнуть на себя рукой, то будет эффект снежного кома – а оно вам надо?

Коварные цифры

Как же вернуться в привычный ритм, принять здоровый образ жизни и без труда восстановить утраченную форму? Прежде всего, перестаньте себя корить! В Новый год удержаться от искушения попробовать все яства с праздничного стола трудно даже самым стойким последователям здорового образа жизни. Но настало время перевернуть эту страницу – каникулы закончены, настало время для новых свершений и новых целей.

Кстати, спокойнее отнеситесь к цифре на весах. Вряд ли за неделю даже самого неумеренного чревоугодия вы могли набрать столько килограммов жира. Большая часть этого веса – это жидкость, задержанная в организме солёной и тяжёлой пищей, а также своего рода углеводная нагрузка – гликоген связывает воду в мышцах. Ориентируйтесь прежде всего на окружность талии и бёдер. Как только перейдёте на нормальное сбалансированное питание, «фронт работ» покажется уже не таким страшным. А запас гликогена сыграет и положительную роль – поможет выполнять хорошие аэробные нагрузки без ощущения слабости и усталости. Но не принимайте углеводную нагрузку за индулгенцию – правильная методика подразумевает «медленные» углеводы в просчитанных соответственно интенсивности нагрузки дозах.

Эффект йо-йо

Помните: ни в коем случае нельзя морить себя голодом! Многие любят «наказывать» организм скудным пайком после пиршества. Это приведёт лишь к стрессу и последующему срыву. В итоге – так называемый эффект йо-йо, названный по имени игрушки – шарика на резинке, который неизменно возвращается обратно в ладонь.

Вот этот самый резкий набор веса после окончания жёсткой диеты – того же веса, который вы сбросили, или даже с увеличением – и есть пресловутый эффект йо-йо. Избегать его, садясь на жёсткую диету, невозможно – это надо запомнить как дважды два! Именно голодание и уменьшение калорийности рациона более чем на 25 процентов и ведёт к стрессу для тела и последующему набору массы после возвращения к прежнему режиму.

Причинами эффекта йо-йо может быть и неправильный режим

питания – к примеру, если вы пропускаете завтрак, перебиваетесь бутербродами в течение дня и наедаетесь до отвала на ужин. На набор веса влияют нехватка питательных веществ и полезных витаминов и микроэлементов, отсутствие физических нагрузок. Да и на тренировки у вас попросту не будет хватать ни сил, ни энергии, если недополучить нормальное количество калорий.

К тому же жёсткие диеты зачастую воспринимаются психологически как неприятная обязанность, которую нужно перетерпеть. Мы не получаем удовольствия от пищи, не чувствуем вкуса, давимся пресными продуктами. В результате легко сорваться. К тому же жёсткие диеты могут серьёзно подорвать здоровье.

Здоровое питание

Как же надо возвращать допраздничную форму правильно? Только последовательность полезных действий, которые должны войти в привычку, способствует соблюдению правил здорового питания. Исключите из рациона жирную и сладкую пищу, ешьте дробно в небольших количествах, употребляйте только медленные и безглютеновые углеводы – овёс, кукурузу, цельный рис. Кстати, овёс повышает уровень тестостерона в крови – недаром каша называется геркулесовой, по имени знаменитого героя античных мифов. Тестостерон стимулирует расщепление жиров. Также включите в рацион орехи, постные виды мяса, сырые овощи.

Важно обращать внимание на сочетание блюд. В трудах Авиценны, основанных на древневосточной народной медицине, прописаны правила сочетания различных продуктов. Так, чем меньше ингредиентов в блюде, не считая пряностей, тем легче оно будет перевариваться и усваиваться организмом. Поэтому не стоит смешивать мясные продукты с рыбой, мясо разных сортов, различные молочные белки – например, молоко с сыром.

Не ешьте после шести получается не всегда. Постарайтесь последний приём пищи перенести хотя бы на семь-восемь часов вечера. Если всё же проголодаетесь, после этого времени ешьте лишь лёгкие овощные и нежирные белковые закуски.

Не забывайте про жидкость – пейте достаточно воды, не менее полутора-двух литров в день. Также подойдёт зелёный чай. Прислушайтесь к тому, чего хочет организм. Иногда желающие похудеть давятся, выпивая три и более литров, так как вычитали где-то совет пить как можно больше. И, к сожалению, забывают, что это серьёзная нагрузка на почки. Однако недостаток воды не менее вреден, чем её избыток.

Километры против килограммов

Чтобы похудеть, нужно повышать метаболизм, а в этом деле ничто не сравнится с физическими упражне-

ниями, которые помогают быстрее сжечь лишние калории. Отлично способствуют ускорению метаболизма упражнения с отягощениями. Повышенный обмен веществ будет сохраняться ещё один-два дня после тренировки. Новичкам, конечно, сложно выполнять эти упражнения самостоятельно, зато есть стимул наконец-то записаться в тренажёрный зал или приобрести гантели, штангу и скамью для жима лёжа в домашних условиях.

Не забывайте о главных принципах – постепенность нагрузок и постоянство тренировок! Конечно, лучше обратиться к квалифицированному тренеру, по крайней мере поначалу, чтобы запомнить базовый комплекс упражнений. Конечно, «тягать железо» – занятие не для всех. Прежде всего проконсультируйтесь с врачом.

Аэробные занятия также полезны. Но как быть тем, кто всё ещё не решился пойти в спортзал или – воистину универсальный вариант – записаться в бассейн? Специалисты единодушно рекомендуют ежедневную ходьбу по пять-шесть километров в день, что нетрудно для здорового нетренированного человека и позволяет избавиться от лишних калорий. К тому же при ходьбе задействованы все основные группы мышц. По возможности желательнее ходить в быстром темпе.

Некалорийная вкуснятина

Движение – это необходимо. Но усвойте главное: переедание способно свести на нет эффект любых тренировок и прогулок на свежем воздухе. Но как быть, если за окном зима, в душе осень, а в перспективе – весна и невозможность влезть в любимые джинсы или юбку? Меняйте пищевые привычки. Вкусно – вовсе не обязательно вредно.

Хочется сладенького? Отвернитесь от витрины с тортами и посмотрите на гранаты, апельсины, хурму... Вам скажут: бананы слишком калорийны, да и вообще, от большого количества фруктов тоже толстеют. Но они всяко полезнее сдобной и жирной выпечки, особенно если не есть их килограммами. Хочется пирожного – съешьте мандарин. Фрукты много полезнее фруктовых соков, содержащих большое количество сахара. К тому же, если посмотрите на состав продукта, с разочарованием обнаружите, что немалую долю абрикосового, персикового и многих других соков составляет яблочное пюре. Так что лучше будет купить персик, а жажду утолить зелёным чаем.

Стоит начать прислушиваться к тому, чего на самом деле хочет ваш организм, и он благодарно откликнется, будет сам подсказывать, чего же ему, родимому, надобно. И в супермаркете рука сама потянется не к печенью, а к сочному яблоку. А ноги – тоже сами – поведут к дому длинной дорогой – чтобы прогуляться по свежеевыпавшему скрипящему снегу под пронзительно-синим небом января.

Светлана Орехова

Эксклюзив

Банановый торт без выпечки



Говорят, бывших «металльцев» не бывает, и это правда! Евгения Горбатова (Шевченко) полтора года назад переехала в город на Неве, но и в Питере помнит родную Магнитку и редакцию «Магнитогорского металла», где ей всегда рады.

Евгения поделилась с читателями «ММ» собственным рецептом

лёгкого, не слишком калорийного торта – после праздников ведь тоже хочется вкусенького!

«Этого несложного и приготовлении угощения хватит на большую компанию.

Ингредиенты: 400 граммов сладкого крекера, пачка творога – чем жирней, тем вкусней. 0,5 литра сметаны, тоже лучше жирной. Один стакан сахара, 40 граммов желатина, бананов штук пять, но можно и больше.

Приготовление. Смешиваем сметану, сахар, творог. Желатин замачиваем в 300 граммах (по-

лутора стаканах) воды и доводим почти до кипения, струйкой вливаем в молочный крем и размешиваем.

Дальше собираем торт. Глубокую форму покрываем пищевой плёнкой «с припусками», чтобы можно было потом завернуть торт сверху. Измельчаем руками крекер небольшими кусочками, но не в крошку. Выкладываем первым слоем, проливаем кремом, укладываем кружочки бананов и опять – крекер, крем, бананы, на сколько слоёв хватит. Симпатично выглядит, когда всё

завершается банановыми кружочками.

Заворачиваем торт в форму в плёнку и на пару часов ставим в холодильник. Потом освобождаем от плёнки, выкладываем застывший торт из формы на блюдо, фотографируем, пока не съели.

Десерт получается нежным, не приторным, молочно-фруктовым, а печенью придаёт ему основательности настоящего торта.

Приятного аппетита! Пожелаем Евгению побольше вкусного в жизни – в кулинарном искусстве, и не только.