

Новая жизнь с Нового года

Как привести себя в форму после январских застолий

ВОТ И ЗАКОНЧИЛИСЬ ПРАЗДНИКИ. ПРИЗНАВАЙТЕСЬ: МНОГО КИЛОГРАММОВ НАБРАЛИ? НАДЕЮСЬ, ЧТО НЕТ. В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ С НАЧАЛОМ НОВОГО ГОДА ПОРА ЗАНЯТЬСЯ СОБОЙ, СВОИМ ТЕЛОМ И ЗДОРОВЬЕМ. КАК ЗАВЕЩАЛ НАМ ЧЕХОВ: «В ЧЕЛОВЕКЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ВСЁ ПРЕКРАСНО: И ЛИЦО, И ОДЕЖДА, И ДУША, И МЫСЛИ...» А ПОМОЖЕТ ВАМ В ЭТОМ ЭКСПЕРТ «СПОРТИВНОЙ СМЕНИ» БОРИС ХОВРАХ.

Не по Чехову

А между тем далеко не всё обстоит так, как в афоризме классика русской литературы. По статистике Минздрава, до 55 % россиян страдают от лишнего веса. Вот главные причины этого: недостаточное потребление рыбы, овощей и фруктов, избыток в рационе продуктов глубокой переработки, отсутствие знаний о том, как правильно питаться, и дефицит физической активности (гиподинамия).

Согласно исследованию Росстата, всего четверть населения потребляет достаточное количество рыбы. Половина людей не едят овощи и фрукты. 40 % россиян не занимаются физкультурой и спортом. Можно, конечно, возразить, что правильно питать-

ся — недешёвое удовольствие. Но даже у людей с высоким достатком рацион зачастую неправильный и неполноценный. Проблема в отсутствии базовых знаний о здоровой пище и образе жизни.

Одна из самых распространённых пагубных пищевых привычек — чрезмерное употребление продуктов глубокой переработки. Они калорийны, но при этом питательная ценность у них невысока. В таких продуктах много жиров, сахара и соли, но недостаточно витаминов, минералов и клетчатки. Яркий пример — кукурузные хлопья, которые многие едят на завтрак.

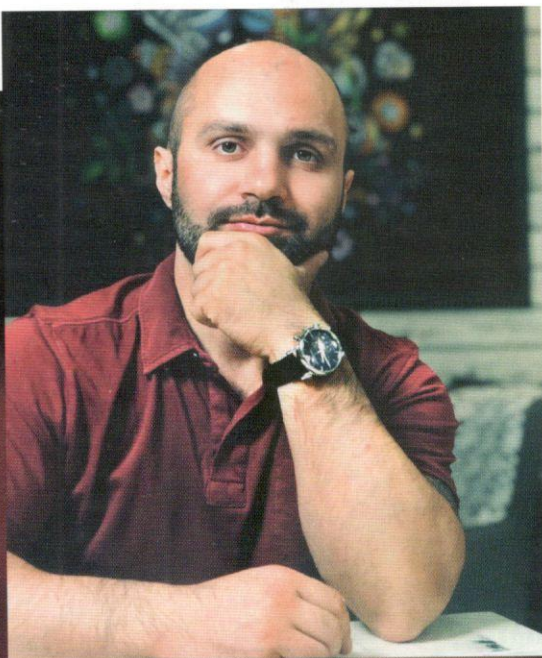
Старайтесь включать в свой рацион больше цельных, необработанных продуктов. В первую очередь это овощи и фрукты, которые необходимо включать в суточный рацион, так же как и злаковые, мясо, рыбу, птицу, бобовые, орехи, молочные продукты, полезные жиры.

В далёком прошлом еда была роскошью, доступной далеко не всем. В XXI веке появилось много быстрой и вкусной пищи, которая калорийна, но не всегда полезна. Физической активности в нашей жизни становится всё меньше — даже небольшие расстояния мы предпочитаем преодолевать на авто. Понятно, что в таких условиях набор лишнего веса — дело нехитрое. Ведь, как мы знаем из курса физики, энергия не приходит из ниоткуда и не уходит в никуда. Если калорий, поступивших с едой, больше, чем энергии, которую вы тратите за день, то неизрасходованная её часть отложится про запас в виде подкожного жира.

На правильном пути

С чего же начать прощание с ненавистными килограммами? Чтобы начать худеть, нужно создать такие условия, при которых организм будет расходовать больше энергии, чем её поступает вместе с едой. То есть создать дефицит калорий. Он не должен быть существенным — не более 15-20 % относительно поддерживающей калорийности (при которой вес тела не меняется, то есть вы не худеете и не набираете. — Прим. авт.). Для контроля вам пригодится приложение или счётчик калорий, которых сегодня на рынке огромное количество.

Борис
Ховрах





ТЕКСТ **БОРИС ХОВРАХ**

Но помните, что постоянно находиться в условиях дефицита калорий нельзя. Во-первых, это вредно для организма. Во-вторых, результат похудения в таких условиях не останется надолго, так как организм со временем просто адаптируется к дефициту энергии. Чтобы этого не случилось, время от времени следует возвращаться к поддерживающей калорийности.

Не верьте мифу о том, что вечером есть нельзя. В желудке нет встроенных часов, а калория, попавшая в организм в час ночи, ничем не отличается от полуденной. Все люди разные, и у каждого свой график и режим дня. Если вы поужинали в 18:00, а легли спать в полночь, то из-за чувства голода будет непросто уснуть. А если прибавить к этому ещё и восьмичасовой сон, то получится, что вы голодали целых 14 часов, что недопустимо.

Режим питания должен быть гибким, и строить его нужно с учётом ваших потребностей, биологических часов, распорядка дня. Самая лучшая диета — та, которой вы можете придерживаться неограниченное количество времени. Она должна быть максимально мягкой, чтобы минимизировать вероятность срыва.

Не стремитесь есть четыре-шесть раз в день маленькими порциями. Физиология устроена так: мы поели, процесс переваривания пищи завершился, питательные вещества усвоились, после чего уровень глюкозы в крови падает и в центр голода гипоталамуса мозга поступает сигнал о том, что пора перекусить. Это происходит с периодичностью от двух до шести часов и зависит от того, что было съедено и в каких количествах. Поэтому есть нуж-

но тогда, когда вы голодны. Можно есть два раза в день, а можно и шесть — у каждого это индивидуально. Главное, обеспечивать свой организм необходимым количеством макро- и микроэлементов.

Движение — жизнь

Итак, вы начали худеть. Как быстро будет идти этот процесс? Здесь всё тоже индивидуально, но в среднем, по моим личным наблюдениям, на начальном этапе это около одного килограмма в неделю. Позже — 500-800 граммов в неделю. Можно худеть и быстрее, но высокие темпы не безопасны для здоровья и чреватые тем, что сброшенные килограммы потом могут быстро вернуться. Поэтому запаситесь терпением. Ведь набрали лишние кило вы не за пару месяцев?

Наладив режим питания, не забывайте о спорте. Да и просто двигайтесь: больше ходите пешком, откажитесь от лифта. Старайтесь проходить в день не менее 10 тыс. шагов (6-8 км, в зависимости от длины шага. — *Прим. авт.*) — современные гаджеты помогут вам это контролировать.

Похудеть, привести себя в порядок — это и легко, и сложно одновременно. Легко потому, что нужно просто правильно питаться, двигаться и заниматься спортом или физкультурой. А сложность в том, что для этого нужна дисциплина, настойчивость и системный подход. Но, поверьте, оно того стоит.

