

УМНОЕ ПОХУДЕНИЕ

ЮЛИЯ ЮЛАЕВА

Киевлянину Игорю Цаленчуку сейчас 46 лет. Свою борьбу с лишним весом он начал больше 20 лет назад. «Я всегда был упитанным, а после службы в армии стал пухнуть как на дрожжах. В 25 лет я весил 105 кг, в 27 лет — уже 113. И это при росте 177 см. Тогда я решил взяться за себя, начал бегать. Буквально заставлял себя; похудел на 10 кг, но потом растянул ногу, перестал бегать, набрал еще 15. Снова начал тренировки и снова тот же результат — вес ушел, но как только бегать прекратил — вернулся.

Тогда я пошел к врачам и за несколько лет выпил мешок таблеток и пролечился в трех клиниках. Подход ко мне везде был похожим и очень дорогостоящим; по мнению занимавшихся мной медиков, главное в похудении — заставить себя есть то, что не любишь (брокколи, например), считать калории, забыть об удовольствии от еды, а также регулярно делать совершенно отвратительную гидроклонолтерапию (промывание кишечника, — Авт.).

Так в мучениях я провел 15 лет, худея на 10, а потом поправляясь на 20 кг. К 39 годам я уже весил 132 кг, постоянно пил таблетки, нормализующие давление, страдал от храпа и апноэ (остановки дыхания во сне), не высыпался ночью и даже засыпал за рулем. У меня был 62 размер, гипертония, жировой гепатоз печени и гипертрофия левого желудочка сердца.

К чему весь этот набор мог привести, догадаться нетрудно. Поэтому я решил найти здоровый способ похудеть без мучений, чтобы избавиться от всех недугов и жить, получая удовольствие, а не страдая. Читал литературу, познакомился с ведущими специалистами по этому вопросу. Так появились выстраданные лично мной правила стройной и здоровой жизни. Придерживаясь их, я похудел на 30 кг за полгода.

ЕМ ТО, ЧТО ЛЮБЛЮ

Самое главное, что я понял — насилием над собой ничего не добьешься. Наш организм устроен так, что любой стресс и изменение привычного стиля жизни он воспринимает как опасную

За полгода ■ Потерял 30 кг из-за целевых джинсов и правила кулака

угрозу и стремится накопить жирок впрок. И, конечно, любое насилие (а тем более в еде) — это тоже стресс. Получается, в то время, как я голодаю или силой воли пытаюсь запихнуть в себя нелюбимую, но диетическую еду в надежде похудеть, мой организм получает стресс, и поэтому стремится отложить жир.

ПРАВИЛО КУЛАКА

Можно ли есть любимую еду и худеть? Да, если не перегружать свой желудок, а давать ему за раз ровно столько, сколько он способен переработать — объем, равный размеру нашего кулака. Ем я обычно 4—5 раз в день, но только когда проголодаюсь, и минимум за три часа до сна. Никакой особенной силы воли для этого не требуется. Зато она нужна для того, чтобы приучить себя есть не спеша (не быстрее 15—20 минут) и пережевывать каждый кусок 20—30 раз. Результат — желудок работает как часы, а насыщение приходит во время еды, поэтому лишнего не съешь.

ШКАЛА ГОЛОДА

Свое состояние от голодного до сытого я измеряю по 10-балльной шкале: 0 — это голод, 10 — сверхсытость (когда даже смотреть на еду больно). Есть в состоянии со знаком «минус» — это когда «можно съесть слона». С этим «слоном» связан очень важный пункт моей системы: если вдруг я пропустил прием пищи и вышел в минус, сначала съем пару орешков или сухофруктов, поднявшись по шкале до «нулевого» уровня. Подожду 10—15 минут, и после этого уже поем. Ем только до 5 баллов — это



БОЛЬШАЯ РАЗНИЦА

На одном фото 126 кг, на другом — 93. Лишний вес пропал за полгода. А вместе с ним — апноэ и проблемы с сердцем, печенью и давлением.

то состояние, когда удовлетворение от еды ощущается, но сытости еще нет.

ЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Главное — питаться сбалансированно. Овощи, фрукты и каши из неочищенного зерна составляют основу моего питания. Картофель, мучное, торты, пирожные, сладости я не отвергаю совсем — просто ем их редко и понемногу, в первой половине дня. Готовлю только из свежих продуктов — никаких полуфабрикатов. А когда хочется чего-то не слишком полезного, предпочитаю съесть немного и успокоиться, чем не съесть, а после мучиться и в итоге наесться до отвала.

ЧИСТАЯ ВОДА

В день стараюсь выпивать 2,—2,5 л воды: ставлю бутылку на рабочий стол и по глоточку выпиваю в течение дня. Обязательно пью воду утром.

ЦЕЛЕВЫЕ ДЖИНСЫ

У любого процесса должна быть цель, причем понятная. Мой способ — покупка джинсов того размера, в которые планирую влезть. Я вешаю их сбоку на холодильник. Таким образом, идеальный образ всегда перед глазами. Взвешиваюсь я редко, а вот джинсы меряю часто.

СПОРТ ПО СИЛАМ

В один прекрасный день, когда мой вес снизился на 12 кг, я вдруг проснулся с одним желанием — пробежаться. С тех пор бегаю, но не мучаю себя, а занимаюсь когда хочется. В теплое время бегаю на природе, зимой — в зале, но без фанатизма и не перегружаясь. Также не забываю об упражнениях из динамической йоги «Пять Тибетцев» (описание легко найти в Сети), улучшающих обмен веществ.

РЕЗУЛЬТАТ

Так, не мучая себя, я избавился от апноэ, храпа, жирового гепатоза печени. Чувствую себя, как в 20 лет, и ношу джинсы, купленные 21 год назад. Впрочем, мне еще есть к чему стремиться, так что целевые джинсы, которые я носил в 18 лет, все еще висят на холодильнике.

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ С ВОДОЙ И НАГРУЗКАМИ

БОРИС СКАЧКО, диетолог, основатель центра «Здоров-Е»:

Проблемы с печенью и сердцем — первые спутники повышенного веса, поэтому, кроме соблюдения режима и рациона, нужно регулярно контролировать состояние этих органов и поддерживать их с помощью фитопрепаратов.

СПОРТ. Также важно выдержать первые 4—5 недель программы по снижению веса, не прибегая к сильной физи-

ческой нагрузке. Похудел и потом стал бегать? Молодец. Победил с лишними 20—30 килограммами — прощайся с суставами и позвоночником.

ВОДА. Тут не все однозначно. Если 2—2,5 л воды вам придется вливать в себя силой, знайте — от такого экстрима не будет никакого эффекта и тем более пользы. Особенно это предупреждение касается тех, кто пытается чистой водой заменить сбалансированное питание. Все должно быть в силу желания.

Каждую **СУББОТУ СЕГОДНЯ**
В газете *Одна газета для всей семьи*

рубрика **ЗАСТОЛЬЕ**
Оригинальные рецепты простых блюд от шеф-поваров и звезд