



СТАНЬ СЕБЕ ДИЕТОЛОГОМ

ДМИТРИЙ СУШКО
ЮРИЙ ГРИНЬКО

В этой книге я хочу поделиться своим многолетним опытом в области правильного сбалансированного питания и эффективной коррекции веса. Я не буду учить читателя считать калории и взвешивать продукты, а научу кушать свои любимые блюда без опасения набрать лишние килограммы. Я не стану ограничивать читателя в подборе продуктов питания, а научу самостоятельно составлять правильный суточный рацион для себя и своих близких. В книге содержится масса таблиц, справочной информации, примеры, тесты и практические занятия. Я подробно расскажу, что нужно делать, и, самое главное, зачем это нужно делать.

Введение.

В этой книге я хочу поделиться своим многолетним опытом в области правильного сбалансированного питания и эффективной коррекции веса. Я не буду учить вас считать калории и взвешивать продукты, а научу кушать свои любимые блюда без опасения набрать лишние килограммы. Я не стану ограничивать вас в подборе продуктов питания, а научу самостоятельно составлять правильный суточный рацион для себя и своих близких.

С чего же нужно начинать коррекцию своего веса, чтобы этот процесс стал максимально эффективным?

Во-первых, нужно принять тот факт, что у Вас есть проблема лишнего веса. Сказать себе – «Да, у меня есть эта проблема, и я хочу ее решить!» Это нужно для того, чтобы наше подсознание, получив эту информацию, включило внутренние резервы организма для решения проблемы лишнего веса.

Во-вторых, нам нужна мотивация, которая будет каждый день напоминать нам о том, что проблему излишней массы тела нужно решать. Давайте вместе заполним представленную ниже таблицу № 1 и определим для себя не меньше трех целей, которых мы хотим достичь. Если целей будет больше – это еще лучше. Эти цели будут напоминать нашему организму о том, что он должен над собой работать, а наш мозг будет помнить ради чего он это делает.

Таблица 1. Личные цели по коррекции веса.

Личные цели по коррекции веса	
1	
2	
3	

Что это могут быть за цели? Я приведу несколько примеров:

1. У многих людей проблемы с лишним весом сопряжены с проблемами со здоровьем и на первое место они ставят: «Я хочу быть здоровым/здоровой».

2. Но помимо здоровья есть и другие цели. Ваш супруг/супруга или партнер перестали интересоваться вами из-за того, что вы набрали слишком много лишнего веса и вы хотите вернуть его/ее внимание/интерес к своей персоне.

3. Похудеть и быть красивой/красивым в купальнике на пляже.
ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ ЭТАП. НЕ ЛЕНИТЕСЬ, ЗАПИШИТЕ СВОИ ЦЕЛИ.

У каждого из нас могут быть свои цели, которых мы хотим достичь. Отнеситесь к этому заданию с максимальной ответственностью. Результат будет только в том случае, если Вы будете честны с собой и ответственно отнесетесь к моим рекомендациям.

ПОМНИТЕ!!! Наши мысли имеют свойства материализоваться. Это важный закон природы, которым не стоит пренебрегать.

Распечатайте свои цели либо напишите их от руки, а главное: поместите на видное место. Наши глаза будут видеть это каждый день и напоминать подсознанию, о том, что нужно работать над собой.

Теперь нам нужно определить: каким должен быть Ваш оптимальный вес. Хочу обратить ваше внимание, что при определенном росте и телосложении есть четкие показатели массы тела, процентного содержания жировой ткани, мышечной массы и костной системы. В соответствии с этими параметрами наш организм поддерживает определенный уровень сжигания калорий и удерживает свой вес в оптимальных параметрах.

В таблице № 2, которая представлена ниже, указано, каким должен быть ваш оптимальный вес. По этой таблице Вы можете самостоятельно определить оптимальные показатели массы Вашего тела. Обратите внимание, что они разбиты на 3 группы – крупное, среднее и мелкое – это тип телосложения или тип костной системы. Разумеется, что чем крупнее кость, тем больше должен быть вес, при тех же показателях роста и наоборот.

Как же определить тип Вашей костной системы? Большим и указательным пальцами левой руки обхватите запястье правой руки. Возможны 3 варианта:

1. Ваши пальцы не сомкнулись на запястье – это значит, что у Вас крупная кость, а тип телосложения – крупный. Соответственно оптимальный вес для Вашего роста нужно смотреть в первой колонке.
2. Ваши пальцы сомкнулись на запястье – Ваш тип средний. Оптимальный вес нужно смотреть в средней колонке.
3. Ваши пальцы зашли друг за друга – это мелкая кость. Оптимальный вес определяется по соответствующей колонке.

Таблица 2. Каким должен быть ваш оптимальный вес.

Нормальный вес у мужчин и женщин, исходя из их роста и сложения							
Рост, см	Женщины, кг			Рост, см	Мужчины, кг		
	Крупное	Среднее	Мелкое		Крупное	Среднее	Мелкое
147	47-54	44-49	42-45	157	57-64	54-59	51-55
150	48-56	45-50	43-46	160	59-66	55-60	52-56
152	50-58	46-51	44-47	162	60-67	56-62	54-57
155	51-59	47-53	45-49	165	61-69	58-63	55-59
157	52-60	49-54	46-50	167	63-71	59-65	56-60
160	54-61	50-56	48-51	170	65-73	61-67	58-62

162	55-63	51-57	49-53	172	67-75	63-69	60-64
165	57-65	53-59	51-54	175	69-77	65-71	62-66
168	58-66	55-61	52-56	178	71-79	66-73	64-68
170	60-68	56-63	51-58	180	72-81	68-75	66-70
173	62-70	58-65	56-60	183	75-84	70-77	67-72
175	64-72	60-67	57-61	185	76-86	72-80	69-74
178	66-74	62-69	59-64	188	79-88	74-82	71-76
180	67-76	64-71	61-66	190	88-91	76-84	73-78
183	70-79	66-73	63-64	193	83-93	78-86	75-80

Источник: Всемирная организация здравоохранения. Лечебное питание: Современные подходы к стандартизации диетотерапии, Институт питания РАМН, 2010. Общая нутрициология. Москва 2005.

Теперь, когда мы с вами определили тип телосложения и нашли по таблице оптимальный вес для вашего роста, сравните его с вашим текущим весом. Вот эта разница и будет вашим лишним весом. Если у вас получилась очень большая цифра – не отчаивайтесь, так как существует еще один подход к правильному снижению массы тела. Есть такое понятие, как «вес комфорта». Он может быть выше, чем указано в таблице № 2, и сначала мы добьемся именно комфортного состояния. В дальнейшем, когда наш организм почувствует себя в этом весе комфортно, мы сможем продолжать снижать вес до идеального состояния. Вот это и есть правильный подход.

Теперь я хочу обратить ваше внимание на таблицу № 3.

Таблица 3. Продолжительность программы коррекции и сохранения веса.

Лишний либо недостаточный вес, кг	Необходимый период для снижения и сохранения веса в месяцах
1-4	1+2
5-7	2+3
8-12	3+3
13-16	4+4
17-22	5+5
23-28	6+6
29-34	7+7
35-40	8+8
41-50	9+9
51-63	10+10
64-78	11+11
79-90	12+12

В этой таблице указана продолжительность программы коррекции и сохранения веса. Здесь мне хотелось бы указать вам на тот факт, что быстро

сбросить или быстро набрать вес не получится с точки зрения правильного питания. Все изменения в нашем организме должны происходить постепенно, иначе мы рискуем навредить своему здоровью тем или иным способом, либо не давая ему питательных веществ, либо наоборот, перенасыщая. Так или иначе, мы обсудим эти вопросы очень подробно далее.

Теперь давайте на практическом примере проверим полученные знания:

Например, у нас есть женщина, которая имеет среднее телосложение, рост 168 см, ее вес при этом составляет 86 кг. Таким образом, исходя из данных в таблице № 2, лишний вес для нее составляет 25-31 кг. Далее, для удобства, усредним показатель лишнего веса и у нас получится $(25+31)/2 = 28$ кг. По таблице № 3 вы видите, что продолжительность программы коррекции массы тела без ущерба для здоровья - составляет 6 месяцев. И поддержание этого состояния для такого показателя так же составляет 6 месяцев! Через 12 месяцев такого образа жизни наш организм выработает рефлекс правильно и сбалансировано питаться и никогда не вернется к прежнему весу. Только такой подход гарантирует 100% успех.

Следующим шагом будет построение плана-графика по снижению массы тела. В нашем примере избыточная масса тела составляет 28 кг. разделим этот показатель на 6 месяцев и получим, что в месяц максимально допустимое снижение веса не должно превышать 4.7 кг. Для удобства подсчетов округлим этот показатель до 4.5 кг. Теперь заполним таблицу № 4 так как показано ниже. К концу первого месяца масса тела нашей женщины должна составлять 81.5 кг. К концу второго месяца 77 кг и так далее, как указано в таблице. Вот это и будет план по снижению веса на ближайшие 6 месяцев для данного конкретного примера.

Таблица 4. Предполагаемый план по снижению веса.

Вес, кг	100													
	95													
	90													
	85	86												
	80		81,5											
	75			77										
	70				72,5									
	65					68								
	60						63,5							
	55							59						
	50													
Продолжительность.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	

Месяцы.													
---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Теперь рассчитайте свои собственные показатели, заполните таблицу № 4 в соответствии с приведенными инструкциями - это и будет ваш план по коррекции веса. Еще раз прошу вас, пожалуйста, заполните личные цели по коррекции веса и план по снижению веса.

Глава 1. Вода. Зачем нам нужна вода. Вода как простейший способ контролировать свой вес.

Давайте подумаем: из чего же состоит наш организм? Есть масса источников, в которых говорится, что наш организм больше всего состоит из воды - это всем известный факт. Наши мышцы состоят из воды на 73%, кости на 22%, жировые ткани на 25%, кровь на 83%, а мозг 91 – 93%. Именно поэтому, следующий этап в здоровом образе жизни - это научиться правильно пить воду.

Рисунок 1.1. Вода.



Вода является самым универсальным растворителем. Природа позаботилась о том, чтобы помочь нашему организму переварить пищу, которую мы употребляем. И если в организме не хватает воды, то все те продукты, что мы употребили в течение дня, попросту не будут переварены. Вот именно для этих целей наш организм должен быть обеспечен достаточным количеством воды.

Несколько слов о том, что происходит в организме с водой, которую мы пьем. После того, как вода попала в наш организм, она должна проникнуть в клетку тела и остаться там. Для этого она должна иметь определенные биологические свойства, и наш организм самостоятельно приводит ее в такое состояние. “Плохую” воду он попросту не пропустит в