
спорт | харчування | досвід | поради

Fitness LEADER





2021

СЕРПЕНЬ 20

СХОДЖЕННЯ НА ГОВЕРЛУ З КОМФОРТОМ

Комфортне сходження на Говерлу без наметів і з ночівлею в будиночку - це три насичених пригодами дня: підйом на найвищу точку України, прогулянка стежкою Довбуша, екскурсії в Буковель, на водоспад Труфанець і водоспад Пробій в Яремче.

WWW.KULUARPOHOD.COM

ЗМІСТ

5 ЛЕГКИХ СПОСОБІВ ПОЛЮБИТИ СПОРТ І РОБИТИ ЗАРЯДКУ ЩОДНЯ

РЕГУЛЯРНІ ЗАНЯТТЯ СПОРТОМ ДОПОМАГАЮТЬ ЗАЛИШАТИСЯ ЗДОРОВИМИ, БУТИ В ХОРОШІЙ ФІЗИЧНІЙ ФОРМІ І ЖИТИ ДОВШЕ. ОДНАК НЕ КОЖНОМУ ПІД СИЛУ ТРЕНУВАТИСЯ ЩОДНЯ.

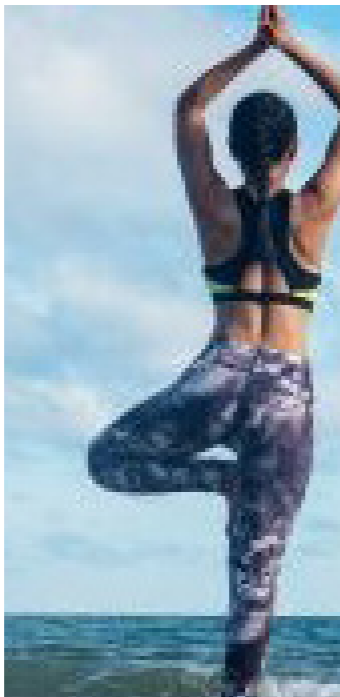
6



ЙОГА – ПОЗИ ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ

МИ НАВОДИМО ДЕВ'ЯТЬ ПОРАД ВІД ЕКСПЕРТА З ЙОГИ КАРЕН КОСТИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ НОВАЧКАМ ШВИДШЕ ПЕРЕЙТИ ДО БІЛЬШ СКЛАДНИХ ПРАКТИК.

14



ТОП-5 ПОРАД ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

ЗДОРОВА ДІЄТА ПОКРАЩУЄ ШКІРУ. А ПРОДУКТИ З ВИСОКИМ ВМІСТОМ ВУГЛЕВОДІВ З ВИСОКИМ ГЛІКЕМІЧНИМ ІНДЕКСОМ ВИКЛИКАЮТЬ АКНЕ.

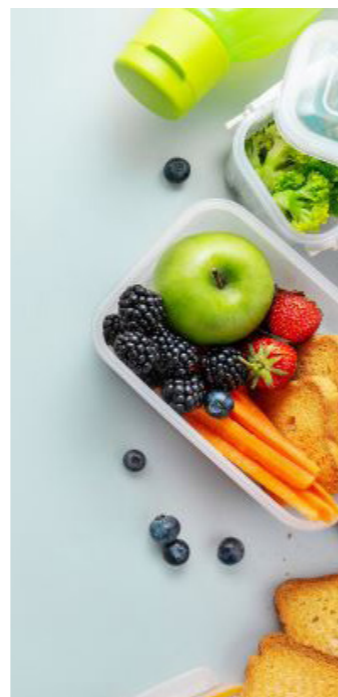
21



ВЕГЕТАРІАНСТВО - ЦЕ НЕ ДІЄТА, А СТИЛЬ ЖИТТЯ

ВЕГЕТАРІАНСТВО - ЦЕ СТИЛЬ ЖИТТЯ, А НЕ ОБМЕЖЕННЯ У ЇЖІ. І САМЕ ДО ТАКОГО СТИЛЮ ЖИТТЯ СХИЛЯЮТЬСЯ ВСЕ БІЛЬШЕ І БІЛЬШЕ ЛЮДЕЙ У СВІТІ

30



ЛЕГКІ ТА КОРИСНІ РЕЦЕПТИ

ЛЮДИНА, ЯКА ДОТРИМУЄТЬСЯ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ, МЕНШЕ ХВОРІЄ, ЖИВЕ БІЛЬШ ЯКІСНИМ І ДОВГИМ ЖИТТЯМ.

34



НЕЙМОВІРНІ ІСТОРІЇ СХУДНЕННЯ

СПРАВЖНІ ІСТОРІЇ СХУДЛИХ ЛЮДЕЙ - ЦЕ ВІДМІННЕ ДОПОВНЕННЯ ДО СУХОГО ПЕРЕЛІКУ РЕЦЕПТІВ, ПРАВИЛ, ПОРАД.

42



ТОП-7 ПОМИЛОК БІГУНІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

ЯКЩО ХОЧЕТЕ СХУДНУТИ, НЕ ПОЄДНУЙТЕ БІГ З НИЗЬКОВОУГЛЕВОДНІЙ ДІЄТОЮ. АДЖЕ, ЩОБ ПРОБІЖКИ ПІШЛИ НА КОРИСТЬ, НЕОБХІДНО ПІДТРИМУВАТИ В РАЦІОНІ ДОСТАТНЮ КІЛЬКІСТЬ ВУГЛЕВОДІВ.

48



5 ЛЕГКИХ СПОСОБІВ ПОЛЮБИТИ СПОРТ І РОБИТИ ЗАРЯДКУ ЩОДНЯ

Регулярні заняття спортом допомагають залишатися здоровими, бути в хорошій фізичній формі і жити довше. Однак не кожному під силу тренуватися щодня. З цієї нагоди ми ділимося з вами кількома порадами, які дозволять полюбити спорт.

Пам'ятайте про те, що максимальний результат ви отримаєте, якщо кайфуватимете від фізичних навантажень. Проте цього, звичайно ж, буде замало, якщо ви хочете виробити звичку.

Порада 1. Віддайте пріоритет тренуванням. Заняття спортом мають багато переваг, починаючи від гарного сну і закінчуючи збільшенням енергії. Важливо розуміти, що фізичні вправи так само важливі, як і вирішення повсякденних проблем, тому важливо вибудувати пріоритети. При складанні свого щоденного або щотижневого розкладу переконайтеся, що ви заклали час на тренування, щоб у вас не було приводу від нього відмовитися.

Порада 2. Знайдіть свій час. Експерти рекомендують починати день з тренування. Виконання фізичних активностей насамперед зранку означає, що пізніше вам не доведеться шукати відмовки, які зможуть виправдати те, чому ви не приділили достатньо часу спорту. Крім цього, ви підтримуєте метаболізм на підвищеному рівні протягом всього дня. Звичайно, при виборі часу важливо орієнтуватися на внутрішні відчуття, в тому числі і щодо типу фізичного навантаження.

Порада 3. Варіюйте вправи. Якщо ви знайшли улюблений вид спорту і отримуєте задоволення від нього – це прекрасно. Однак важливо, щоб через місяць ці заняття вам не набридли. Для цього слід варіювати звичну рутину.

Порада 4. Підготуйтеся. Щоб знизити ймовірність пропуску чергового тренування, переконайтеся, що все необхідне готове, форма чиста і складена в сумку. Якщо вам потрібно стежити за дітьми, спробуйте долучити їх до занять спортом. Так, до прикладу, можна зробити традицією ранкову зарядку.

Порада 5. Ставте правильні цілі. Збільшення ваги, швидкості, гнучкості пов'язані в результаті з поліпшенням здоров'я. Однак важливо збільшувати навантаження поступово. Саме його рівень варто розцінювати як мірило успішності, а не цифри на вагах.



– Вчені рекомендують бігати вечорами, так як вранці наш організм перебуває ще в стані пробудження і так само це може погіршити роботу серця.



ЧАРІВНИЙ ЕЛІКСИР. ЧИМ БІГ КОРИСНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

Широко відомий той факт, що біг має позитивний вплив на здоров'я, фізичну форму і психологічний стан людини. Незважаючи на те, що бігати дійсно не так просто, як може здатися на перший погляд, формування корисної звички регулярно бігати дозволяє поліпшити здоров'я, зовнішній вигляд і настрій.

• Ви відчуєте себе краще

Незалежно від того, наскільки добре ви почуваетесь зараз, біг гарантовано дозволить відчути себе ще краще. Ейфорія бігуна, як називають позитивні емоції після бігу, з'являється завдяки виробленню гормонів щастя - ендорфінів і ендоканнабіноїдів.

• У вас підвищиться самооцінка

Вченими доведено, що люди, які регулярно бігають в оточенні мальовничих краєвидів на природі, показували значно вищу самооцінку та впевненість у собі порівняно з тими, хто не бігав взагалі. Психологами також доведено, що у фізично тренуваних людей самооцінка набагато вища, ніж у тих, хто не займається спортом.

• Ви матимете кращий вигляд

Широко відомо, що біг є чудовим способом спалювання зайвого жиру і формування красивої фігури. Для спалювання максимальної кількості калорій та перебування організму для подальшого прискорення обмінних процесів в організмі необхідно пам'ятати про особливості бігу - низька швидкість, мале початкове навантаження, максимальна регулярність, аж до щоденної і проста техніка. • **Ваше обличчя засяє здоров'ям**

Вірите чи ні, але біг позитивним чином впливає і на стан шкіри. За рахунок актив-

ного потовиділення з організму виводяться токсини, пори шкіри розкриваються, посилюється струм лімфи - все це призводить до значного поліпшення кольору і стану шкіри, зникнення целюліту і висипань.

• Ви поліпшите свою поставу

Біг допоможе виробити гарну поставу. Фахівці рекомендують бігати, тримаючи спину рівною, підборіддя піднятим, не сутулитися. Завдяки сформованій звичці і регулярним заняттям вдасться досягти гордої постави і, як результат, впевненого погляду, адже недарма вважається, що постава безпосередньо пов'язана з упевненістю в собі і є ознакою сили і здоров'я.

• Ви зміцните коліна і суглоби

Існує міф, що біг пошкоджує ноги і коліна, але це не зовсім так. Насправді біг збільшує кісткову масу і навіть зменшує вікову втрату кісткової маси. Результати тривалих досліджень американських вчених з Бостонського університету не свідчать про те, що біг створює ризики для колін, а, радше, навпаки дозволяє поліпшити здоров'я колін.

• Ви знизите ризик виникнення раку

В американському науковому журналі Journal of Nutrition був опублікований огляд результатів 170 епідеміологічних досліджень, які свідчать про те, що регу-

лярні заняття спортом знижують ризик виникнення певних видів раку. Крім того, біг підвищує якість життя онкохворих, які проходять хіміотерапію.

• Ваше серце зміцніє

Помірні фізичні навантаження можуть принести користь здоров'ю серця завдяки зниженню рівня поганого холестерину і збільшенню рівня хорошого холестерину. Тим, хто вже страждає серцево-судинними захворюваннями, медики рекомендують бігати помірно і небагато, завдяки чому вдасться уповільнити розвиток хвороб серця.

• Ваш сон покращиться

Людям, що страждають безсонням, настійно рекомендують замінити снодійні пігулки на регулярний біг. Численні дослідження доводять, що регулярні пробіжки впливають не тільки на розв'язання проблем з засинанням, але й на якість і кількість сну.

• Ви будете більш продуктивними на роботі

Одне з досліджень фахівців показало, що біг підвищує розумові здібності, витривалість і допомагає залишатися сфокусованим. Так, під час експерименту за участю офісних працівників з Великобританії вдалося встановити, що в дні, коли учасники дослідження бігали вранці, вони були більш продуктивні на роботі порівняно з тими днями, коли не піддавалися фізичним навантаженням.



Йога — це сукупність фізичних, психологічних і духовних практик, націлених на очищення організму і досягнення стану духовного піднесення. Існує безліч її різновидів — є йога для вагітних, флай йога (повітряна), хатха йога та інші. Хоча найчастіше починають займатися йогою просто для схуднення.

У практиці фізичної йоги (асани) більше 300 позицій. 10 простих поз — відмінна програма на кожен день, яка допоможе вам вдосконалити мистецтво йоги. Перш ніж приступити до вивчення позицій, необхідно знати правила занять,

які приведуть до успіху.

Ми наводимо дев'ять порад від експерта з йоги Карен Кости, які допоможуть новачкам швидше перейти до більш складних практик.

Йога для початківців — поради і рекомендації

1. Зверніть увагу на місце для занять. Чудова ідея — звернутися в студію, де ви будете займатись, щоб попросити рекомендації по найбільш прийнятному для вас класу. Обов'язково попередьте наставника про свої травми і фізичні обмеження, якщо вони у вас є. В ідеалі, почніть з класу, спеціально призначено-

го для початківців, де ви вивчите основи фізичних практик і основи дихання.

2. Приїжджайте на заняття заздалегідь. Спробуйте приїхати за 15 хвилин до початку занять. Це дасть вам час освоїтися і звикнути до енергії простору. Нові учні часто зізнаються, що нервують перед першим уроком, що абсолютно нормально. Не збільшуйте рівень стресу, запізнюючись.

3. Назвіться. Обов'язково назвіться і повідомте свого вчителя, що ви новачок в йозі. Не соромтеся, так як в ваших інтересах розповісти все про себе. Ваш вчитель може, наприклад, запропо-

нувати корисні модифікації для певних позицій.

4. Виберіть гарне місце в залі. Тяжіння до заднього ряду класу здається природною схильністю для багатьох людей, особливо новачків. Заняття йогою не є винятком, і багато нових студентів обирають задній ряд. Експерт радить помістити свій килимок для йоги так, щоб ви могли краще чути і бачити вчителя.

5. Встановіть цілі. Більшість занять йогою починаються з мистецтва правильно дихати і зосереджуватися, перш ніж перейти до вивчення асан. Подумайте про вашу мету

занять йогою. Наприклад, ви можете вирішити зосередитися на правильному диханні протягом усього заняття або на практиці.

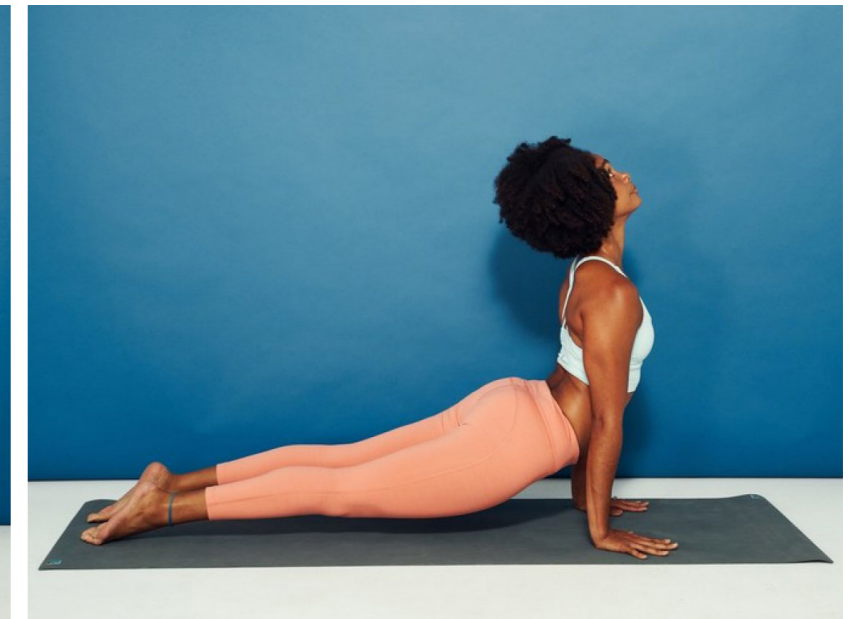
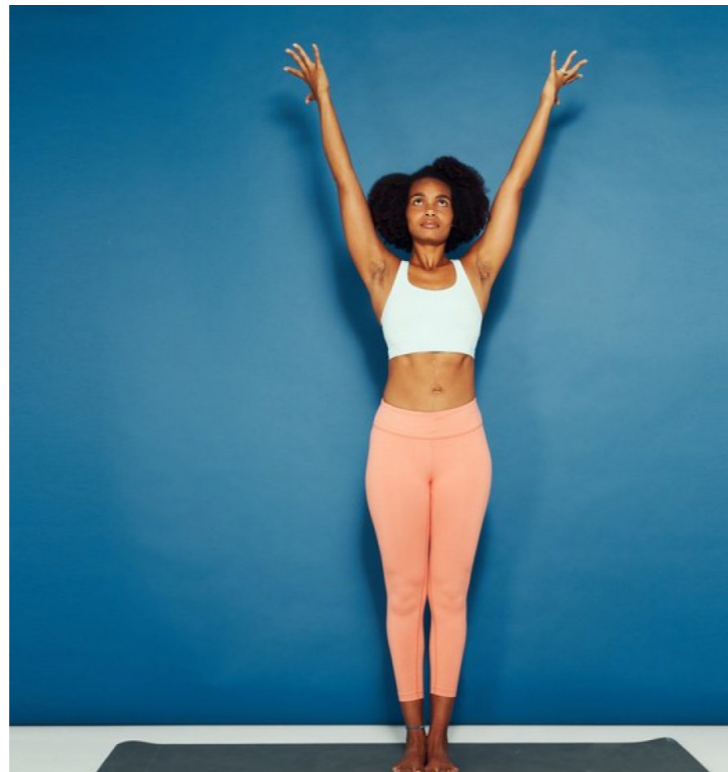
Можливість використовувати йогою для догляду за своїм тілом — ще один спосіб проводити вашу практику.

6. Слухайте своє тіло. Одна з найпопулярніших підказок на заняттях йогою: «Прислухайся до свого тіла». У міру того, як ви будете вдосконалюватися в своїй практиці, ваш зв'язок з тілом також буде поліпшуватися. А поки просто пам'ятайте, що в йозі не повинно бути бо-

ляче. Використовуйте своє дихання як індикатор.

Якщо воно стає переривчастим або нестійким, це може бути ознакою того, що ви перевищили свої межі. Зробіть перерву і кілька глибоких вдихів, перш ніж повернутися до своєї практики.

7. Слідкуйте тільки за собою. Йога це не змагання. Оцінки не виставляються. Мета йоги — прогрес, а не досконалість. Слідкуйте за собою, щоб зосередитися на проходженні заняття таким чином, щоб воно служило вашому тілу і вашим потребам.



ЙОГА — ПОЗИ ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ

1. Собака мордою вниз

Адхо мукха шванасана

Почніть з асани з упором на руки і коліна — розведіть руки в сторони і натисніть вказівним і великим пальцем на килимок. Підніміть куприк і почніть підтягувати стегна до стелі. Випрямте ноги якомога краще і обережно притисніть п'яти до підлоги. Ваша голова повинна бути між руками, обличчям до колін, а спина має бути рівною. Затримайтеся в позиції на 5–10 вдихів.

2. Поза гори / Тадасаї

Встаньте, злегка розставте п'яти.

Розведіть пальці ніг і рівномірно розподіліть вагу по обох ногах. Розслабте плечі. Вдихніть і витягніть руки над головою, одночасно переміщаючи вагу на ноги. Ви також можете скласти руки в «молитовному положенні» перед грудьми або опустити їх. Робіть довгі, повільні, глибокі вдихи. Затримайтеся на 3–5 вдихів.

3. Воїн II / Вірабхадрасана

Зробіть великий крок вперед лівою ногою, розставивши ноги майже на всю ширину мату. Витягніть руки так, щоб вони були паралельні підлозі. Зігніть ліве коліно, щоб воно було під кутом 90°, зберігаючи праву ногу прямою.

Направте лівий носок вперед і поверніть праву ногу вправо так, щоб вона була перпендикулярна лівій нозі.

У той же час поверніть тулуб вправо так, щоб ліве стегно було звернуто до передньої частини кімнати, а праве стегно — назад. Ліва рука і голова повинні бути спрямо-

вані вперед, а права — назад. Затримайтеся на 1–5 вдихів.

4. Трикутник / Тріконасана

Почніть з позиції Воїн II. Випрямте зігнуту ногу. Потім витягніть вперед ліву руку. Нахиліть тулуб вперед і розгорніть його вправо. Поверніть руки так, як вказано на ілюстрації. Опустіть ліву руку на гомілку або підлогу, якщо можете, і витягніть пальці верхньої руки до стелі. Затримайтеся на 5–10 вдихів.

5. Планка / Кумбхакасана

Встаньте на карачки. Підніміть коліна від підлоги і витягніть ноги позаду себе.

Тепер ви повинні стояти на пальцях рук і ніг, а ваше тіло утворювати одну довгу лінію. Тримайте долоні на підлозі, руки на ширині плечей. Тримайте шию і хребет в нейтральному положенні, опустіть погляд на килимок.

Затримайтеся в цьому положенні на 3–5 вдихів.

6. Низька планка / чатуранга дандасана

Почніть з позиції планки, поклавши долоні на підлогу, розставивши руки на ширині плечей. Повільно опускайтеся на низьку планку, згинаючи свої лікті, притискаючи їх близько до краю тіла, поки вони не утворять кути в 90 градусів. Затримайтеся на 1 вдих. Як правило, за цією асаною слідує поза Собака мордою вгору.

7. Собака мордою вгору / Урдхва мукха шванасана

Від позиції Низька Планка опустіть стегна на підлогу і розгорніть пальці ніг так, щоб верхні частини ваших ніг торкалися підлоги. Випряміть руки, щоб підняти

груди вгору. Відведіть плечі назад, стисніть лопатки і відхиліть голову до стелі.

Музика для йоги

Цей плейлист допоможе возз'єднатися зі своїм тілом, здійснити подорож усередину себе і відчутти любов до себе.

1. Like Silk – Sleepdealer, Gudo Rewinds
2. Lifting You – Michael Blume
3. Love Me Now – Ziggy Alberts
4. Watch – Billie Eilish
5. Fallss – Bayonne
6. Sirens – ford.
7. You Can not Rush Your Healing – Trevor Hall
8. The Wind – Yusuf / Cat Stevens
9. Held – Trevor Oswald, East Forest



Поза лотоса, мабуть, найбільш знакова позиція йоги. Будда Гаутама (засновник буддизму) і Шива (головний бог в індуїзмі), як правило, представлені в цій позі. Вона символізує ідеальну симетрію та гармонію квітки лотоса.

19 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Оксана Скиталінська
лікар-дієтолог

«Але хіба немає у хворих та здорових спільного, про що їм потрібно нагадувати? Наприклад, щоб вони не були жадібні до їжі...» (СЕНЕКА. Листи до Луцилія)

Ви ніколи не помічали, що більшість людей переконані: були би продукти під руками, а там уже і самі розберемося, що готувати, і скільки їсти?

І напаківані «по вінця» візки у супермаркетах викликають бажання перепробувати всі «смачності», ще й при цьому залишатись стрункими і здоровими.

На жаль, нехтування правильним харчуванням нерідко закінчується сумно: в одних випадках призводить до надмірної ваги та важко виліковного ожиріння, в інших – до хвороб шлунково-кишкової системи.

Ніякий лікар не в змозі зупинити вас, коли ви зайвий раз відкриєте холодильник чи накладатимете великі порції.



Прості рекомендації, що стосуються здорового харчування.

1. Приймати їжу потрібно 4-5 разів на день невеликими порціями.
2. Їсти бажано в один і той же час, який ви повинні встановити собі самі (у зв'язку із характером праці), але не пізніше 8 години вечора.
3. Ні в якому разі не пропускати сніданок і не голодувати увесь день, щоб потім наїстися за вечерею, незадовго до сну. Чашечка кави – це не сніданок. Повноцінний сніданок дає енергію організму на весь день.
4. Але не потрібно кидатися від однієї крайності в іншу – безперервно перекушувати. Повноцінний обід краще декількох чаїв із бутербродами.
5. Поспостережіть за собою – можливо, ваші часті прийоми їжі викликані хвилюваннями або тривогою. Тому потрібно поступово позбавитися від цієї шкідливої для здоров'я звички.
6. Не «заїдати» поганий настрій, тривогу або депресію.
7. Ніколи не їсти «за компанію», якщо немає апетиту.
8. Склянка води без газу за півгодини до їжі зменшує апетит.
9. Їжу потрібно починати з нежирного супу або салату.
10. Слідкувати за розміром порцій і не брати добавки.
11. При епізодичному переїданні необхідно наступного дня влаштувати розвантажувальний день, наприклад, 2 літри знежиреного кефіру або молока, або 1 кг кабачків і 200 г нежирного м'яса за день. При цьому воду або чай можна пити без обмежень.
12. Їсти повільно, ретельно пережовуючи. При швидкому поглинанні їжі відчуття насичення «відстає» від кількості поглинутої їжі. Внаслідок чого з'їдається зайва кількість їжі.
13. При вживанні будь-якої рідини за столом (соки, молоко та ін.) її потрібно пити маленькими ковтками – принцип цієї поради такий самий, як і попередньої.
14. Купувати продукти за попередньо складеним списком.
15. Не купувати продукти у стані голоду.
16. Купуючи продукти, завжди читати етикетку про склад (жири, вуглеводи, кілокалорії).
17. Не довіряти словам «дієтичний» або «низькокалорійний», дивитися на цифри.
18. Смажити у посуді з антипригарним покриттям без жиру, краще тушкувати.
19. Вести щоденник харчування.

ЛІКУВАТИ ЇЖЕЮ — ЯК ЦЕ? — ДІЄТОЛОГ ПРО ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я, МІФИ ТА АНАЛІЗ ВОЛОССЯ

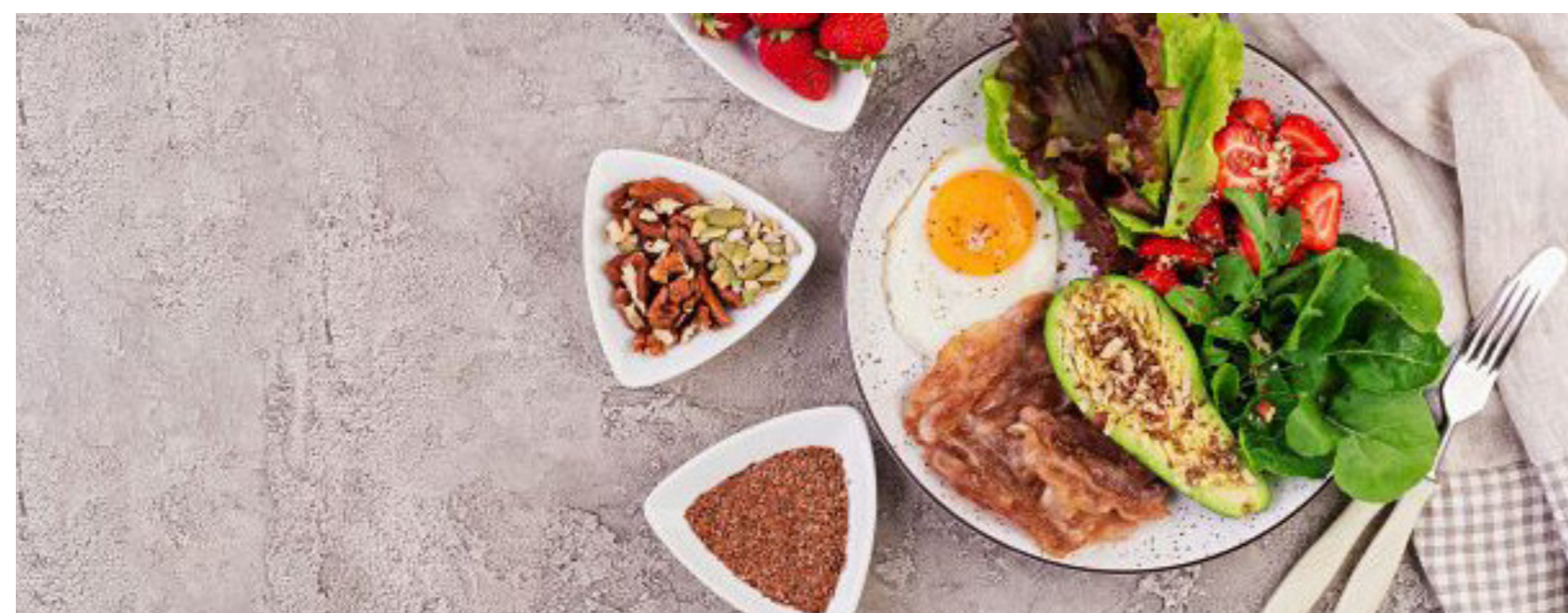
На науковій конференції «Сучасні аспекти раціонального харчування», що проходила з аншлагом травневими днями в Києві, на учасників чекало чимало відкриттів. Правильне харчування для здоров'я у багатьох із нас асоціюється з обмеженнями, несмачними дієтичними стравами, а також з дієтологом-наглядачем, який раз у раз докоряє відступникам.

Перше, що хочеться відзначити: засмальцьовані рекомендації а-ля «їжте фрукти та овочі» давно стали історією. Аутофагія, метаболічний синдром, управління кишковим мікробіомом, протизапальне харчування, нейропротективна дієта — це лише частина термінів, що прозвучали на конференції.

Друге — «гастрофашизм», як влучно висловився один з лекторів, канув у Лету. Правильне харчування для здоров'я може бути одночасно і смачним, а ще їжа здатна стати ліками. Безумовно, прирівнювати їжу до лікарських препаратів не можна, але паливо, яким ми заправляємо наш організм, здатне не лише запобігти розвитку захворювань, але й домовитися про перемир'я з наявними.

Про те, що підвладно дієтології, про що розповість аналіз волосся, про популярні міфи-довгожителі у харчуванні й особливості літнього правильного харчування для здоров'я «Ракурс» говорив з Олександрою Кириленко, кандидатом медичних наук, лікарем-дієтологом, кардіологом.





ТОП-5 ПОРАД ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ, ЯКИХ ВАРТО ДОТРИМУВАТИСЬ, ЯКЩО ВИ ВИРІШИТИ ЗМІНИТИ СВІЙ СТИЛЬ ЖИТТЯ.

• Почніть пити воду

Найперше з чого варто почати свій шлях змін - це вода. Щоранку старатися випивати склянку води. - Якщо робити це регулярно, то вже протягом місяця будуть помітні результати, - каже дієтолог.

• Їсти продукти, які мало підлягають термічній обробці

Додати у свій раціон побільше овочів та фруктів. Відповідно, обмежити вживання продуктів, які містять велику кількість жиру. - Варто пам'ятати, якщо ви відмовляєтесь від чогось шкідливого, то цей продукт обов'язково потрібно замінити корисним.

• Їсти, коли організм того бажає

Потрібно навчитись прислухатись до свого організму, і це принесе більше користі, ніж тримання себе у жорстоких харчових рамках. - Один з найбільш розповсюджених міфів - це те, що не можна їсти після шостої години вечора, - каже пані Фальчук. - Це все вигадки, якщо організм вимагає їжі, то після шостої їсти можна, але здорову їжу і за декілька годин до сну.

• Дотримуйтесь режиму

Варто розуміти, що краще їсти маленькими порціями, але багато раз, ніж великими і раз в день, зазначає дієтолог. - Окрім харчування, потрібно дотримуватись правильного режиму дня, - пояснює пані Фальчук. - Організму треба вдосталь спати та займатись мінімальною фізичною активністю.

• Робити розвантаження організму

Організм потрібно час від часу розвантажувати, каже пані Лілія. Вибрати, наприклад, розвантажувальні дні у місяці, коли ви будете робити організму відпочинок. Тернополяни також поділились своїм досвідом здорового харчування. Студентки Тернопільського медичного університету розповіли, що для них здорове харчування асоціюється з відвареними овочами. Кажуть, що не дотримуються цілком правильного харчування, але для того, щоб тримати себе у хорошій фізичній формі - стараються обмежити себе від шкідливої їжі.



ЇЖА ЛІКУЄ: ЗНАЧИМІСТЬ ПРАВИЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ІСТОТНО ПРИМЕНШУЄТЬСЯ

— Образ дієтолога — на-самперед як лікаря, який допомагає схуднути, живе й досі. Правильне харчування для здоров'я часто асоціюється з суворими обмеженнями.

Які проблеми зі здоров'ям насправді вирішує сучасна дієтологія?

— Дієтолог — фахівець, який розбирається не лише у харчових продуктах і секретах їх поєднання. Клінічна дієтологія — наука, що вивчає харчування при різних патологічних процесах в організмі (при патології серця і судин, нервової тканини, нирок і видільної системи тощо). Дієтотерапія є основою в комплексному лікуванні гострих і хронічних захворювань. На жаль, мало хто в курсі, що саме дієтотерапія — це найважливіші та найголовніші рекомендації у лікуванні всіх патологій органів і систем. Найчастіше значимість лікувального харчування істотно применшується.

Наприклад, при гострій пневмонії показане харчування з великим вмістом насичених і поліненасичених жирних кислот. Легенева тканина «любить» жир. А при хронічній анемії обов'язкове щоденне включення в раціон червоних сортів м'яса, тушкованих у гранатовому соку або червоному вині.

Багато медиків, на жаль, не знають, що пацієнтам відразу після інфаркту слід уникати білкових про-

дуктів. При інфаркті відбувається некроз тканин, руйнуються клітини серця — кардіоміоцити.

Тому в перші дні після інфаркту міокарда можна вживати тільки теплу воду. А пізніше обов'язково додавати продукти, багаті на поліненасичені жирні кислоти, на столі обов'язково мають бути печені яблука, топінамбур — в них міститься кверцетин (флавоноїд, використовується для лікування і профілактики низки захворювань, в тому числі серцево-судинних. — Ред.).

Дієтичні столи, що дісталися нам у спадок з радянських часів, сьогодні пішли в небуття (дієтичні столи за Певзнером — система з 15 дієт, розроблена свого часу лікарем-терапевтом за групами захворювань. — Ред.).

Дієтичні столи враховували лише захворювання, але не людину загалом, виходячи з її способу життя, патологій, вподобань, надрешті.

Зараз програми харчування складаються лікарями-дієтологами індивідуально, з урахуванням основних рекомендацій, стандартів харчування, розроблених Асоціацією дієтологів України.

Правильне харчування для здоров'я: робота з дієтологом

— Як складається індивідуальний раціон правильного харчування для здоров'я?

— Дієтологія — це не те, що ви поклали в тарілку. Це біохімічні, патофізіологічні, фізіологічні реакції у вашому організмі з точки зору харчування саме в цей момент вашого життя (обов'язково з урахуванням росту, ваги, віку, фізіологічних особливостей). Скажімо, вагітна потребує достатньої кількості білка — більше за звичайну добову норму. Коли жінка стала мамою і годує дитину грудьми, їй вже потрібне інше харчування.

Перш ніж призначити дієтичне харчування, дієтолог спрямує пацієнта на медогляд — так званий паспорт здоров'я, що включає в себе певний перелік обстежень (загальний аналіз крові та сечі, коагулограма, копрограма, біохімія крові, УЗД органів шлунково-кишкового тракту, наднирників тощо). Обов'язково потрібно проводити тести на непереносимість продуктів — це ваша індивідуальна реакція на ті чи інші харчові агенти. Наприклад, у мене непереносимість ананаса. Додатково призначаю дослідження мікроелементного складу організму по волоссю. Тільки після всіх цих етапів складається індивідуальний раціон правильного харчування для здоров'я.

Роль аналізу волосся у складанні раціону правильного харчування для здоров'я

— Що може показати аналіз волосся?

— Людина не може існувати без мікроелементів, так само, як і без вітамінів, білків, вуглеводів і жирів. Мінерали є всюди — у ґрунті, повітрі, яким ми дихаємо, у воді та їжі... Існують основні мікроелементи, які беруть участь у роботі всіх органів і систем нашого організму, додаткові (потрібні нам у дуже невеликих кількостях), а є токсичні (що чинять шкідливий вплив).

МАН-діагностика (мультиелементний аналіз волосся) — метод дослідження, за допомогою якого можна визначити, які корисні і шкідливі для здоров'я мінерали і в якій кількості містяться у вашому організмі. Всього визначається 28 елементів таблиці Менделєєва. Волосся є чудовим об'єктом для дослідження, адже відрізати біля кореня кілька сантиметрів волосся безпечно і нескладно. Мінеральний склад волосся, немов дзеркало, відбиває мікроелементний баланс органів, тканин, крові людини.

Я відправляю на МАН-діагностику, щоб зорієнтувати доктора щодо дисбалансу мікроелементів у пацієнта. Це важливо, оскільки аналіз крові на мікроелементи може бути в нормі, але депо мінералів, яке є в організмі, показує тільки волосся. При дисбалансі в роботі шлунково-кишкового тракту (наприклад, дисбактеріозі), частому лікуванні антибіотиками, захопленні спорту клубами, у любителів саун відбувається швидка втрата мікроелементів.

Мінерали можуть не надходити або не засвоюватися,

або надмірно метаболізуюватися. Тривалий дефіцит життєво важливих мінералів (залізо, селен, йод, мідь, калій, кальцій, сірка, цинк, марганець, хром, молібден) здатен спричинити порушення в роботі органів і систем, хронічні захворювання.

Щодо токсичних мікроелементів (барій, свинець, миш'як, ртуть, стронцій, кадмій, цирконій, олово) є допустимі рівні. Так, погана успішність і навіть агресивна поведінка школяра можуть бути наслідком накопичення свинцю.

Залежно від результатів аналізу призначається правильне харчування для здоров'я, насичене певними мікроелементами, або вітамінно-мінеральні комплекси, які коригують дисбаланс. Для поліпшення всмоктування мікроелементів у тонкому кишківнику я раджу біфідумлактобактерії.

Якщо у пацієнта знижений, наприклад, йод, однозначно відправляю на дослідження щитовидної, паращитовидної залози і консультацію ендокринолога. Лише після цього я можу скласти індивідуальний раціон харчування. До речі, раціон харчування розписується не на папері, як багато хто думає.

Є стандартизована комп'ютерна програма МОЗ.

— Знаю, що у вашій практиці були практично детективні історії...

— Так, таких чимало. З останніх: до мене привели дівчинку трьох років, втратила за кілька місяців прак-

тично все волосся. Батьки довго ходили по лікарях, було виставлено чимало діагнозів.

Всі діагнози, в тому числі целиакія (непереносимість глютену. — Ред.), дякувати Богові, не підтвердилися. В її волоссі ми знайшли цирконій. Здавалося б, звідки?

Сім'я живе в Києві, з токсичними речовинами не контактує.

Як з'ясувалося, дівчинка проковтнула батарейку-таблетку з японської іграшки.

Батарейка лежала у шлунку і розплавлялася під дією кислого середовища. Батарейку витягнули гастроскопічно. Дитині було призначено сорбенти, ферменти, ми наситили організм потрібними нутрієнтами, і в дівчинки знову почало рости волосся.

Півроку по тому вона прийшла до мене на прийом з каре.

Як бачимо, навіть у нашому щоденному житті існує небезпека, що настільки казуїстичне отруєння може статися.

Здоров'я — це дивний стан, який не можна відчутти, коли воно є, але відразу відчуваєш, коли його стає менше, або втрачаєш. Враховуючи, що більшість наших хвороб пов'язані з тим, що ми їмо, варто не нехтувати харчуванням.

«Тіло — це багаж, який несеш все життя. Чим він важчий, тим коротша подорож»,

- Арнольд Глазгоу, американський учений.

Бережімо себе.



Здорова дієта покращує шкіру. А продукти з високим вмістом вуглеводів з високим глікемічним індексом викликають акне, про що свідчить дослідження вчених.



Почати треба з чіткого розуміння, як функціонує ваш організм.

– Сьогодні непросто розібратися в науково доведених фактах щодо правильного харчування для здоров'я. Простий приклад – яйця. Досить довгий час їх таврували, киваючи на шкідливий холестерин, потім реабілітували. Але міф про некорисність яєць, а значить, суворе обмеження вживання живий досі. Які міфи було розвінчано останнім часом?

– Наведу чотири найпоширеніші міфи про правильне харчування для здоров'я.

Міф 1. Молоко – шкідливе

Щодо вживання молока – просто масова істерія. Хтось один сказав – і всі повірили, що молоко краще не пити. Багатоцентрові клінічні дослідження (дослідження, що проводяться більш як в одному дослідному центрі. – Ред.) свідчать, що в останні роки через відмову від молока і молочних продуктів на 20% зросла захворюваність на остеопороз і остеоартроз у жінок передклімактеричного і клімактеричного періоду.

Молоко пити можна і треба. Дози молочних і кисломолочних продуктів – 2,5–3 порції на день. Стакан кефіру, пачка сиру, півсклянки молока, 50 г твердого сиру – це усереднена добова норма для здорової дорослої людини. Якщо у вас брак ферменту лактази, що розщеплює молоко, ви знатимете про це з дитинства (лактазна недостатність – захворювання, при якому порушується засвоєння молочних продуктів). Це генетична схильність, яка передається у спадок. Як проявляється? Здуттям, проносом, блювотою. Є смужки, які визначають лактазну недостатність. Але якщо у вас все добре, наполегливо раджу не відмовлятися від молочних продуктів.

Міф 2. Від солі варто відмовитися

Від солі не можна повністю відмовлятися. В організмі людини певний рН – кислотно-лужний баланс. Чим менше ви вживаєте солоних продуктів, тим нижчий тиск, нижчий рівень соляної кислоти у шлунку, гірша регуляція нервових імпульсів. Не захоплюйтеся рожевою, гімалайською, йодованою, фторованою солями – їх слід підбирати індивідуально, вивчивши склад.

Скільки солі можна вживати без шкоди для здоров'я? Це залежить від функції щитовидної залози, від періодів зростання дитини, вагітності, лактації, а також від тих чи інших патологій. Так, при нирковій патології, набряковому синдромі споживання солі слід зменшити до 3–5 г на добу, але не виключити повністю. При використанні сучасних ліків пролонгованої дії (сечогінних, нефро- і кардіопротекторів) ви можете вживати незначну кількість солоні їжі.

Міф 3. Цей страшний глютен

Це бум! Більшість мам остерігається давати глютенісмісні продукти дітям (глютен – білок, що міститься в низці злакових культур. – Ред.). Це неправильно. Якщо у вашої дитини немає підтвердженої непереносимості глютену або не виставлено діагноз целиакія, то у неї все гаразд з перетравлюванням цього білка. Не можна повністю позбавляти дітей глютену, інакше організм дійсно розучиться його перетравлювати. Так званий адаптаційний механізм перестане спрацьовувати, і ви власними руками заженете дитину у глютеніву непереносимість.

Міф 4. Прості вуглеводи – заборонити не можна залишити

Невелика кількість простих вуглеводів обов'язково має бути присутньою в раціоні харчування дитини. Прості і складні вуглеводи повинні становити приблизно 50/50. У період зростання прості вуглеводи – це енергетичний запас, тому виключати їх повністю не можна. Звичайно ж, ми вибиратимемо здорові солодоці – мед, пастилу, зефір на фруктових соках, смузі. Звісно, дитина має звикати до природного смаку ягід і фруктів. Однак трохи цукру можна додати. Кашу краще не посипати цукром, а ось підсолоджений компот – чому б і ні? Три-чотири чайні ложки цукру на добу – це не проблема для здорової дитини.

ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я І СХУДНЕННЯ: ШУКАЄМО БАЛАНС

— У сучасному суспільстві стрункість асоціюється з успіхом. Дотримання дієт, виснаження тіла у спортзалах підтримується соціумом. Іноді це виходить за рамки здорового глузду і шкодить здоров'ю. Психіатри навіть заговорили про орторексію — патологічну тягу до здорового харчування. Що ви порадите тим, хто збирається худнути?

— Перш ніж худнути, визначте свій індекс маси тіла (ІМТ, англ. — body mass index, BMI). Це величина, що дозволяє оцінити ступінь відповідності ваги людини і її зросту, тим самим побічно визначивши надлишок або брак маси тіла. Можна скористатися онлайн-калькуляторами або розділити масу на зріст у квадраті. Якщо ІМТ у вас не нижчий за 18 і не вищий за 25 — повірте, з вагою нічого робити не варто.

Слід визначити можливі дисбаланси в організмі й намагатися зберегти здоров'я завдяки раціональному харчуванню. Гнатися за модельною зовнішністю нерозумно. Кожен з нас цінний своєю індивідуальністю. Якось до мене прийшла дівчина з проханням: «Хочу бути Беллою Хадід» (американська топ-модель палестинського походження. — Ред.). Вона вже не Белла Хадід, у неї інше ім'я. Я пропагую здоровий спосіб життя.

Здорове харчування влітку

— Що обов'язково має

бути в літньому меню людини, яка прагне налагодити правильне харчування для здоров'я?

— Влітку не можна пропустити ягідний сезон. Дуже смачні кефірно-ягідні смузі.

Можна використовувати будь-які ягоди, біоюгурт або біокефір, закваску. Обов'язково додайте насіння чіа або льону: вони містять альфа-ліноленову кислоту. Це омега-3 жирна кислота, необхідна для побудови мембран всіх клітин нашого організму.

Збийте всі компоненти блендером — і корисний ягідно-кефірний мікс готовий!

Раджу вживати ягідні смузі щодня. Скільки ягід з'їдати на день? 300 г — це мінімум. Біофлавоноїди, що містяться в ягодах, покращують метаболізм, стан шкіри і волосся, позитивно впливають на зір. Ці речовини є антиоксидантами — позбавляють від вільних радикалів. Вживання ягід — це також антиеїдж-терапія. Нехай на вашому столі будуть корисні десерти — ягідні желе, дуже смачною є ягідна панакота на кокосовому молоці. Частіше балуйте дітей домашнім морозивом — наприклад, з полуниці, банана і йогурту. Просто збийте всі інгредієнти блендером, помістіть у форму і заморозьте. Влітку раджу щодня з'їдати пучок зелені. Приготуйте смузі або домашній айран — для цього знадобиться кефір, кінза,

шпинат і огірок. Не забувайте про холодні супи!

У спеку дуже доречними будуть гаспачо, окрошка, борщ. Раджу влаштовувати розвантажувальні супові дні.

Літніми днями добре втамовують спрагу лимонади та компоти. Спробуйте приготувати ягідно-імбирний лимонад, полунично-базиліковий. Це дуже смачно і корисно. Також не забудьте заморозити ягоди на зиму. А ось варення варити не модно!

У моді — все корисне.





ВЕГЕТАРІАНСТВО - ЦЕ НЕ ДІЄТА, А СТИЛЬ ЖИТТЯ

Вегетаріанство, як особлива система харчування, виникло давно. Вважається, що до Європи воно потрапило з Азії – саме там розвинулись національні традиції переважно рослинного харчування. Укріпленню вегетаріанських традицій сприяло не лише розповсюдження у країнах Азії філософії буддизму, а і банальна недоступність для більшості населення продуктів тваринного походження. Термін «вегетаріанство» походить не від англійського «vegetables» (овочі), як багато хто вважає, а від латинського слова «vegetus» (здоровий, свіжий, живий). Це стиль життя, який виключає вживання продуктів тваринного походження. Прибічники вегетаріанства вважають, що природною їжею для людини є продукти рослинного походження, які приносять надзвичайну користь організму. Однак насправді далеко не всі вегетаріанці відмовляються від молока, морепродуктів, а якщо бути точними у термінології, навіть і від м'яса – все залежить від типу вегетаріанства, якого дотримується людина. Є 4 види класичного вегетаріанства:

Веганство. Вегани вживають винятково продукти рослинного походження і не їдять м'ясо, рибу, яйця, молочні продукти і навіть мед.

Цей вид вегетаріанства зазвичай практикується із етичних міркувань, тому більшість веганів не носять хутро і шкіру, купують не тестовану на тваринах косметику, а також виступають проти ро-

зв'язу за участі тварин, таких як полювання, рибалка, циркові вистави, корида.

Лакто-вегетаріанство. Тип харчування, при якому дозволяється вживати молоко і молочні продукти та мед. Серед лакто-вегетаріанців багато послідовників східних, особливо індійських, релігійних і філософських.

Ово-вегетаріанство. Тип харчування, при якому вживання молока і молочних продуктів виключається, але дозволяється наявність у раціоні яєць. Цей вид вегетаріанства найчастіше базується на особистій непереносимості молочних продуктів.

Лакто-ово-вегетаріанство.

Найпопулярніший вид вегетаріанства у світі, в меню якого присутні яйця, молоко і мед. Він викликає найменшу кількість суперечок серед лікарів. Багато з них навіть переконані, що лакто-ово-вегетаріанство не лише корисно для здоров'я, а і здатне позбавити людину низки хвороб і попередити їхню появу.

Хто такі вегетаріанці, і що вони їдять.

Вегетаріанство - це стиль життя, а не обмеження у їжі. І саме до такого стилю життя схиляються все більше і більше людей у світі. До десятків мільйонів вегетаріанців по всьому світі приєднуються майже кожного дня ще мільйони тих, які віддають перевагу у їжі овочам та фруктам. Причиною цього можна вважати той факт, що вегетаріанська дієта більш корисна для вашого здоров'я.

Цікаво те, що кожного дня хтось з нас стає на точку зору обмежень у споживанні їжі. Але що спонукає людей до цього?

Деякі роблять це з етичних міркувань, вважаючи аморальним вбивати братів наших менших та споживати їх м'ясо в їжу. Вони у даній ситуації піклуються саме про тварин. Інші схвилювані ефектом вбивства тварин, птахів та риби, який відбивається на навколишньому середовищі. Особливо це видно на прикладі стану сільського господарства та у ситуації з ловлею риби. Плюс до того, випадки захворювання на сальмонельоз та інші хвороби, які передаються через вживання в їжу продуктів тваринного походження.

Інші фактори, які впливають на думку загалом – від вегетаріанської дієти вииграє наш організм. Серед вегетаріанців дуже мало людей, які страждають від ожиріння, високого тиску, коронарної хвороби серця, менше випадків захворювання на рак.

А дехто просто хоче урізноманітнити свій раціон.

Якщо ви вже хочете стати вегетаріанцем, то обов'язково проконсультуйтеся з лікарем.

У наших поліклініках вже з'явився кабінет лікаря-дієтолога. Тож завітайте до нього, і він вам кваліфіковано підкаже, які продукти і коли вам слід вживати. Але може і таке статися, що вам вегетаріанська дієта буде протипоказана.

Але перед тим, як почати сповідувати вегетаріанство, ви повинні для себе з'ясувати декілька важливих речей.

- чи хочете ви стати вегетаріанцем одразу чи будете поступово переходити на таку дієту?;

- купіть собі вегетаріанську кулінарну книгу, там ви знайдете безліч цікавих, корисних рецептів, як урізноманітнити свій вегетаріанський раціон та як збалансувати продукти, щоб забезпечити себе поживними речовинами протягом дня;

- подумайте, можливо у ваші м'ясні блюда можна включити більше овочів, і тоді вам не доведеться обмежувати себе в їжі, що може негативно позначитися на вашому психологічному стані;

- гриби, бобові та крупи є чудовими поживними заміниками м'яса. Вони містять стільки ж, якщо не більше, поживних речовин, як і м'ясо, а тому ви зможете вживати ту кількість калорій, до якої звикли.

- пам'ятайте про сою і вегетаріанські фарші, які також містять поживні речовини, а від м'яса відрізняються ціною.

- ви можете збільшити вживання заліза, а стакан помаранчового соку, багатого на вітамін С, допоможе організму засвоїти залізо.

- коли у вас закінчиться вся м'ясна консервація, краще її замінити на овочеву – огірки, помідори, перець і т.д. Це дасть вам змогу взимку вживати більше овочів з вже звичними для вас стравами.

Тож, якщо вам захочеться раптово стати вегетаріанцем, спробуйте принаймні протягом двох - трьох днів відмовитися від серця милої ковбаси та рибних паличок, і подумайте, чи зможете ви їсти чечевицю все життя. А потім

згадайте про ваш шлунок, якому доводиться щодня перетравлювати смажену курку з макаронами, і чи зможе він працювати у повній боєготовності все життя.



ОСОБЛИВИЙ ЦЕЗАР ВІД ДЖЕЙМІ ОЛІВЕРА

Інгредієнти (2 порції):

1 лимон
15 г сиру пармезан
2 банки філе анчоуса в олії (можна купити в інтернеті або в великих супермаркетах)
4 столові ложки грецького йогурту з гіркою
½ чайної ложки англійської гірчиці (помірно гостра гірчиця, багато брендів продають її під назвою «Гірчиця Європейська»)
1 чайна ложка вустерширського соусу (продається в наших супермаркетах)
Білий винний оцет
Оливкова олія extra virgin
1 маленька червона цибулина
Невелике суцвіття цвітної капусти (приблизно 300 г)
1 пучок салату ромен
Оливкова олія romase для смаження
1 гілочка свіжого розмарину
2 курячих грудки без шкірки приблизно по 120 г кожна (краще домашньої курки)
1 товстий кусень цільнозернового хліба



Спосіб приготування

Дрібно натріть цедру лимона і сир пармезан, покладіть їх у велику миску.

Додайте туди ж анчоуси, йогурт, гірчицю і вустерширський соус.

Тепер готуємо заправку

Вичавіть сік половинки лимона, додайте 1 столову ложку білого винного оцту і 2 столові ложки оливкової олії extra virgin.

Ретельно перемішайте.

А далі – увага! – ви починаєте перетворювати звичайний салат на витвір мистецтва. Почніть з очищення та дуже тонкої нарізки червоної цибулі, потім перемішайте її з заправкою.

Відірвіть і викиньте все зовнішнє листя цвітної капусти, потім наріжте суцвіття

дуже дрібними скибочками.

Порвіть салат ромен руками на якомога більш дрібні шматочки і покладіть в заправку з цибулею, не перемішуючи (перемішати їх треба тільки перед самою подачею).

Налийте 1 чайну ложку оливкової олії в сковороду, нагріту на середньому вогні.

Обкладіть курку листям розмарину і притисніть його з обох сторін долонею, щоб воно пристало до м'яса.

Готуйте курку по 4 хвилини з кожного боку або до появи золотистої скоринки.

Наріжте кубиками хліб і підсушіть в тій же сковороді, в якій готували курку, регулярно перемішуючи,

поки кубики не стануть рівномірно золотистими і сухими.

Сухарі прибирайте зі сковороди тільки тоді, коли вони стануть дуже хрусткими.

Перемішайте салат і влийте заправку, додаючи її поступово до отримання ідеального смаку, наріжте курку і подавайте, посипавши сухариками і часточками лимона.

Харчова цінність

В 1 порції: 418 кілокалорій, 17.5 г жиру, 4.9 г насиченого жиру, 12.5 г цукру, 0 г солі, 43 г білка, 22.3 г вуглеводів, 6.1 г клітковини.

ФРУКТОВИЙ МІКС В ПІКАНТНІЙ ЗАПРАВЦІ

Інгредієнти (8 порцій)

Заправка
2 столові ложки лимонного соку
1/2 чайної ложки коричневого цукру
1/4 чайної ложки солі
1/4 чайної ложки гірчичного порошку
1/8 чайної ложки сушеної цибулі
Чорний мелений перець – за смаком
6 столових ложок оливкової олії
4,5 чайних ложки рубаного свіжого базиліка
Фруктовий мікс
100 г дрібно порізаного свіжого ананаса
100 г нарізаної свіжої полуниці
100 г нарізаного кружечками очищеного ківі
100-150 г порізаного м'якоти кавуна
100 г свіжої чорниці
100 г свіжої малини



Порядок дій:

Покладіть в блендер лимонний сік, цукор, сіль, гірчицю, цибулевий порошок і перець, ретельно збийте. У процесі збивання поступово додайте оливкову олію рівномірної цівкою. У готову збиту суміш додайте базилік і перемішайте.

У великій мисці змішайте фрукти і ягоди. Полийте заправкою і перемішайте. Перед вживанням рекомендується охолодити

Харчова цінність:

1 порція: 145 кілокалорій, 11 г жиру (1 г насиченого жиру), 0 холестерину, 76 мг натрію, 14 г вуглеводів (9 г цукру, 3 г клітковини), 1 г білка.



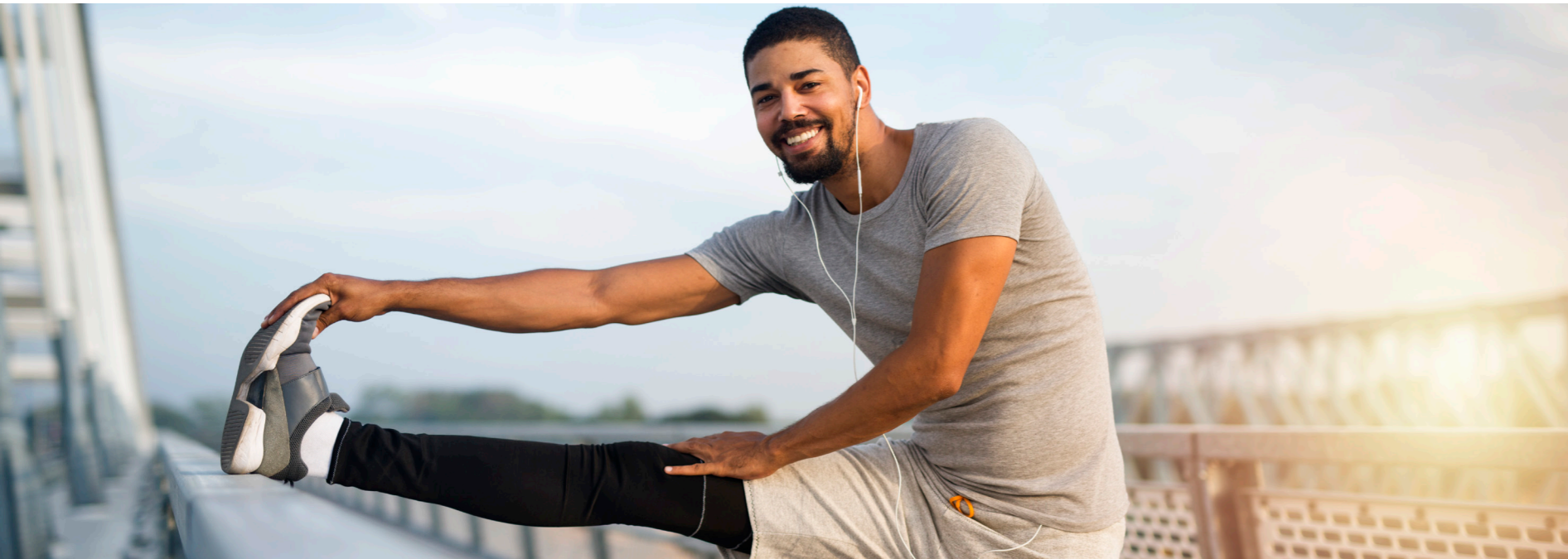


Аніта Луценко

зірковий тренер та співавтор програми WOWBODY

Нова програма WOWBODY Strong 2





ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ТА ПЕРЕКУСИ: ПОРАДИ ВІД ГОЛОВНОГО ДІЄТОЛОГА КРАЇНИ

Про вегетаріанство

За словами лікаря, здорова їжа — не обов'язково вегетаріанська: можна правильно харчуватись, маючи в меню продукти тваринного походження. Жорстке вегетаріанство взагалі не оптимальне для деяких груп людей, наприклад, дітей, підлітків та вагітних. Але для збереження здоров'я бажано щодня споживати $\frac{3}{4}$ рослинних продуктів у складі власного раціону харчування.

Про хліб та супи на обід

Користь хліба не залежить від його кольору. Найліпша випічка — з борошна грубого помелу з додаванням клітковини: висівки, насіння і горіхів, та мінімальним вмістом солі. А звичка регулярно споживати на обід рідкі страви не має переконливих доказів її віднесення до складових здорового харчування: скоріше, це культурна і історична особливість нашої місцини.

Про вечері після 18-тої години

Графік роботи людей сьогодні дуже різноманітний. Є рекомендація, що підтримується більшістю спеціалістів: потрібно їсти останній раз не пізніше трьох годин до сну». Олег Швець порадив не нехтувати легкою вечерею, бо ранкове почуття голоду буде сильнішим і змусить з'їсти більше. Не переїдати також допоможуть перекуси між основними прийомами їжі: вони є обов'язковою частиною повноцінного харчування. Таких пауз на смачненьке має бути стільки, скільки вимагає активність людини, але кожна повинна бути корисною. Це можуть бути фрукти, овочі, горіхи, правильні бутерброди з цільнозернового хлібу або готові снеки.

Про корисні снеки

Здоровий готовий перекус повинен мати в складі більше харчових волокон та менше вільного цукру, але етикетка не завжди надає таку інформацію. Зокрема, ВООЗ рекомендує вживати менше 10% калорій за рахунок вільного цукру від добової калорійності. Для людини із звичайною фізичною активністю це близько 50 г на день. До вільного цукру відносять сахарозу та фруктозу, які присутні у солодощах та солодких і фруктових напоях (включаючи 100% фруктовий сік). Фруктоза, яка міститься у фруктах та сухофруктах не враховується у таких обмеженнях, так як пов'язана з іншими харчовими інгредієнтами та має інші особливості засвоєння. Це лише деякі з порад і роз'яснень, що прозвучали в інтерв'ю. Головні ж засади здорового харчування: вживати стільки калорій, скільки витрачається. Харчуватись різноманітно та збалансовано, здоровими продуктами. Отримувати задоволення від їжі. Та слідкувати за її безпекою.

Худнути разом, використовуючи чужий позитивний або негативний досвід, можна набагато легше і результативніше, ніж поодинці, тільки на основі теоретичних знань. В цьому розділі нашого сайту представлені реальні історії схуднення від користувачів, яким вдалося нормалізувати свою вагу за допомогою дієт, таблеток, спеціальних гімнастик або інших методик.

Реальні історії - найкраща мотивація.

Метаболізм — це сукупність хімічних процесів, які забезпечують функціонування організму.

Простіше — це процес обміну речовин. І якщо порівнювати, то можна сказати, що це такий собі механізм з отримання та використання енергії. Його можна уповільнити або пришвидшити. І щоб розуміти, як це зробити, згадаємо про жири, білки та вуглеводи. Простіше — їжу, яка є паливом цього «механізму».



НЕЙМОВІРНІ ІСТОРІЇ СХУДНЕННЯ

Справжні історії схудлих людей - це відмінне доповнення до сухого переліку рецептів, правил, порад. Адже навіть найдетальнішу інструкцію можна інтерпретувати по-різному, щось упустити, чогось не додати значення. І, тільки прочитавши докладний опис процесу, дізнавшись про помилки та їх наслідки, можна знайти найправильніший шлях, який приведе до найкращого результату.

Крім того, подібні історії успіху вселяють впевненість в те, що позбутися від надмірної ваги хоч і складно, але цілком реально, навіть коли кількість зайвих кілограмів виражається солідними цифрами. Особливо вражають розповіді з фото до і після схуднення, коли можна не тільки прочитати, але навіть на власні очі переконатися в результативності конкретної методики, помноженої на власне завзятість.

Особистий досвід на допомогу всім



Практично всі бажаючі схуднути стикаються з однаковими проблемами - дуже складно обмежувати себе в їжі, змушувати йти на тренування, а також приймати свою зовнішність такою, якою вона є, не засмучуватися з приводу зайвої повноти, а шукати правильні способи позбавлення від неї. Розповіді з фотографіями звичайних людей до і після схуднення допомагають набутти впевненості в собі навіть тим, хто зневірився повернутися до нормального статурі. Це - найкраща підтримка, ідеальна мотивація, незаперечний доказ того, що нормалізувати вагу можна і потрібно, якщо поставити перед собою реальну мету, а потім вперто йти до її досягнення.

У всіх на слуху сьогодні численні випадки «неймовірного схуднення» різних знаменитостей. Повірити в них звичайній людині, яка страждає надлишковою вагою, досить складно, оскільки його можливості дуже далекі від тих, що доступні «зірок». Тому більшість таких людей навіть не намагаються зробити хоч якісь зусилля над собою і змінити себе. Але якщо результатом свого схуднення ділиться такий же пересічний обиватель, то реальність досягнення успіху стає набагато ближче. Тому на нашому сайті представлені правдиві розповіді простих людей, Які змогли самостійно створити фігуру своєї мрії. Вони не просто пояснюють, як зуміли цього домогтися, але часто описують своє життя до і після схуднення - які позитивні зміни відбулися, як налагодилися їхні особисті стосунки.

Потрібно підтримувати один одного, розповідаючи про свій особистий досвід і досягнуті результати в справі схуднення. Адже чиясь історія успіху здатна змінити на краще життя багатьох людей, а фото до і після - стати потужним стимулом для початку дієти, залучення до спорту або ведення здорового способу життя.

Ми часто обіцяємо собі, що скинемо 10 зайвих кілограмів до наступного літнього сезону, що почнемо вести здоровий спосіб життя після Нового року ... або ж в наступному місяці, а чому б і не з наступного понеділка? Але, на жаль, ці чудові наміри, так і залишаються тільки порожніми обіцянками.

УЛЯНА ДЕПУТОВИЧ

Якось мій знайомий розповів мені про двох студенток, які мріяли схуднути, але це у них ніяк не виходило. І от одна з них знайшла в інтернеті «вихід», який обіцяв позбавити від зайвих кілограмів назавжди! Це був якийсь паразит, якого ти спершу з'їдаєш як таблетку, а потім він росте всередині тебе і повільно з'їдає тебе. Дівчата зважились на радикальний крок. І через декілька місяців вони й справді добились свого – схуднули. Та згодом худнути вже було нікуди, а вага продовжувала зменшуватись. Одна подруга вчасно звернулася до лікаря, і її життя вдалося врятувати, для іншої історія схуднення мала летальні наслідки. Ось чого може коштувати струнке тіло. Тому зараз я розповім вам історію іншої маленької дівчинки, яка була впевнена в тому, що струнке тіло точно вирішить всі її проблеми. Тоді вона не знала, що її відчайдушні експерименти над собою можуть мати надто дорогу ціну і була готова на все, щоб позбутися зайвої ваги.

Ця історія моя власна, а ця дівчинка – я сама. Прочитайте її до кінця, бо вона навчить вас, як НЕ треба робити. Вона нагадає про те, що у нашому житті справді має значення і допоможе збагнути, чому не можна вірити всьому, що ви читаєте в інтернеті. Бо якщо деякі способи подолати зайву вагу «не допоможуть, але й не зашкодять», є й такі, що забирають найцінніше – ваше здоров'я! Хибна спроба 1: вправи «для худого живота» В шкільні роки я завжди була, м'яко кажучи, не худа,

бо харчувалася переважно вуглеводами. Щодня намилана картоплю і макарони, в школі на перервах запросто могла з'їсти шоколадку, булку або пачку крекерів. Думаю, багатьом з вас такий тип харчування також знайомий ще змалку. Найстрашнішим для мене було те, що більшість моїх однолітків їли все те саме і залишалися худими. Та це не про мене! І все було відносно добре, поки прийшов час, коли мені почали подобатися хлопці, але я нікого не цікавила. Пам'ятаю, як у літньому таборі дуже симпатичний хлопчик у відповідь на мою зацікавленість ним проспівав пісню «Мой номер 245». Він мав на увазі мій розмір одягу, і хоча я вдала, що не почула цього, нелюбов до самої себе після цього випадку сягнула небезпечних висот.

У випускних класах моя вага сягнула понад 65 кілограмів і це повністю зруйнувало мою самооцінку. В пікові моменти ненависті до себе, я кидала всі свої справи і починала качати прес:) Про те, що вправи на прес допоможуть «схуднути в животі» я прочитала в одному з глянцевого жіночих журналів своєї мами. Тому щодня я до болі робила ненависні вправи, а потім стояла перед дзеркалом в надії побачити, як зменшився мій живіт. Це, звичайно, було безрезультатно. Тоді я не знала, що локально спалити жир не можна, а без правильного харчування жодні, навіть найскладніші вправи, не допоможуть схуднути! Хибна спроба 2: не їсти після шостої Оскільки впра-

ви не допомогли, мій наступний «серйозний» крок у боротьбі з зайвими кілограмами був пов'язаний з харчуванням. Єдиним, про що я чула – була дієта «не їсти після 18.00». Тож я почала її дотримуватись. Але це не означало не їсти нічого, я могла припасти на цей час яблуко, банан чи апельсин, і якщо вже зовсім сильно хотіла їсти – робила фруктовий перекус навіть ввечері. А ще їла солодкі йогурти, бо думала, що це корисно. Ви навіть не уявляєте собі, наскільки важко це було для мене у мої 15. Перші дні я реально мучилась, бо звикла ж пити чай з печивом навіть в 22.00, якщо того хотілось. А хотілося неабияк! Я вже не згадаю, скіль-

ки тривало таке «дієтичне» харчування, але воно допомогло мені скинути 4 чи 5 кг. Все тому, що дивом у мене вийшов дефіцит калорій. Всі навколо це помітили і не жаліли компліментів про моє схуднення, що мене довгий час мотивувало. Але врешті решт я зірвалась і набрала все, що скинула, назад ще до вступу в універ. Тож така дієта неефективна. У схудненні найважливіше – дефіцит калорій. Якщо будете їсти менше, ніж витрачаєте, можете вечеряти навіть за 2-3 години до сну. Головне – обирайте продукти, що мають незначну калорійність.

Наприклад, овочеві салати. Невдала спроба 3: голод! Наступна спроба схуднути була вже у період студентства. Це була радикальна

і здавалося, безпрограшна стратегія – голодування.

Коли я вступила до університету, моя вага становила 60-61 кг. За перший рік навчання я трохи схудла, можливо, через стрес та нову атмосферу, а може тому, що більше рухалась (ми майже щодня ходили пішки з корпусу в корпус, а дорога була не близька). Тож вже на другому курсі я важила 57 кг. Та це мене явно не влаштовувало. Моє життя змінилося, змінилися люди навколо, я переїхала жити до Львова... Незмінною залишалась лише моя невпевненість у собі та ненависть до «жирного» тіла. Тож я вирішила, що не їстиму нічого, аби тільки схуднути. Пам'ятаю, як мама давала мені цілу сумку з їжею: салати, пиріжки, м'ясо

– але я навіть не торкалась до того, що було в холодильнику. З понеділка по п'ятницю я могла з'їсти за день якийсь шоколадний батончик або глазуровану халву... і більше нічого. А на вихідних їздила до батьків, де реально обжиралася всім, що бачила перед собою.

Так тривало досить довго. Почалися проблеми з самопочуттям і здоров'ям. Боліла голова, нудило, менструальний цикл перестав бути регулярним: постійно були затримки на два-три тижні. Я вже не кажу про те, що у мене взагалі не було настрою і бажання робити хоч що-небудь. Так з мене зійшло 8 чи 9 кілограмів, тому різниця була колосальна. Та стрункою і гарною я була лише у одязі.



Анастасія Герасимчук



Навчаючись у першому класі я любила булочки з вишнею і листкові трубочки з білковим кремом, а зайва вага любила мене. Комплекси і школа - поняття рівноцінні. Ще довго в голові звучала фраза «+1000 кг живої ваги». Університет і ароматна піца, звичайно молочна шоколадка під час пари (так, могла з'їсти цілу сама) і привіт 75 кг. Закоханість все повернула на свої місця. Складочки на боках вже не здавалися такими великими, а «животик» -це у нас по жіночій лінії сімейне. І ось після пологів, з'ївши чергову булочку з вишнею, подивилася в дзеркало - не дарма кажуть про желейний стан жіночого тіла під час годування грудьми. Чому не попередили, що регулярний спорт і підтягнутість краще підготувати.

До вагітності

Грудничку-синові 5 місяців і ми з подругою підписуємося на марафон. 90 днів харчування і тренувань (часом о 6 ранку). Безсонні ночі і роботу ніхто не відміняв. Довгоочікувані 60 кг на вагах і безмірна гордість, що не кинула на півдорозі.

Минуло 3 роки ...

Я досі люблю булочки з вишнею і листкові трубочки з білковим кремом, але не менше я люблю своє відображення у дзеркалі.

Miss.helenka



Позаду 12 тижнів програми і, якщо чесно, коли я починала 13 серпня, то дата закінчення 4 листопада здавалася чимось дуже далеким, чимось з іншого життя. Я була замотивована до неможливого, але в голові билася думка, що до листопада я точно зірвуся. Ну не зможу я так довго без солодкого, без булок, без піци і чіпсів, без ковбаси, сосисок, без того, з чого власне і полягав мій раціон. Та ще й тренування 6 днів в тиждень. Де я і де спорт? Але ми можемо набагато більше, ніж нам здається.

Я скинула 8,6кг і 72 см в обсягах. Програма #wowbodyslim розділена на 3 рівні, по 4 тижні кожен, тренування з часом ускладнюються, не даючи тілу звикнути до навантажень. Меню дуже різноманітне, місцями дуже крута і складна, але є таблиця заміні по якій можна підлаштовувати під себе.

Але найскладніше тут не слідувати меню і не тренуватися майже кожен день. Найскладніше те, що що ніхто, крім тебе не стежить за тим, дотримуєшся ти меню і чи тренуєшся. І ніхто не перевірить, їв ти булку чи ні, присідав чи ні. Ти відповідаєш тільки перед самим собою. Тому сподіватися, що ти 100% схуднеш тільки тому, що ти купив програму, не варто. А варто налаштуватися на щоденну працю і фізичну і моральну. Але, повірте, результат того вартий!



Інна Бурба

Все своє життя я була худюся 47-52 кг при зрості 168 см, після першої вагітності та пологів, я зрозуміла, що маю «ооО» не схильність до поправлення, а схильність до переїдання. Зміна гормонального фону теж впливає, але швидше на сповільнення обміну речовин, а якщо ще їсти як не в себе, то маємо що маємо. Після появи Еліни, я ввійшла в нову стабільну вагу 57, це багато, але гардероб був змінений і все було нормльно, знову можна було об'їдатись, тут про психологію і розлад харчової поведінки.. Токсикоз з Амелі, і ваги показали 50 кг. Далі, кока кола рікою, булки, плюшки і ненаситність.

Привіт 67 перед пологами і 60 одразу після пологів. За 4 місяці ще + 5 кг, і я терміново з їду за новими штанами.

Змінилася повністю харчова поведінка, і ці знання і звички залишаться зі мною на все життя це дуже важливо, надто, якщо ти мама донечок, змалечку навчити культурі харчування.

Мені ще є над чим працювати, проте вже сталося незворотне, я більше не товаришка по переїданню. Свідоме споживання, це не лише про зважування їжі, судочки, не лише про те щоб рахувати калорії... це щось значно більше... краще зовсім нічого не з'їсти, ніж пхати до рота усіляке харчове сміття!

Дар'я Лущик



Шалено радію за тих людей, які їдять і не товстіють, від душі. Не мій випадок, звичайно, як ви вже зрозуміли. Так, зізналася собі, що сильно Даша набрала кг, довго визнавалася. І зважилася. Як я наважилася? Брат мене підштовхнув, просто взяв і подарував мені програму харчування і тренувань на довгих 84 дні від Аніти Луценко та Богдан Юлі. Всі 84 дні щоденні тренування, харчування за часом. Намагалася уникати свят, дні народження, чому? Тому що збиватися з режиму я не планувала, не входило в мої плани.

Запитаєте ви, було складно? Навіть не знаю, якщо я налаштуюсь на щось, то практично неможливо переконати в зворотному, так вийшло і з програмою, я налаштувалася і не порушувала режим сидячи вдома вечорами за столом, коли всі їдять картоплю смажену, борщ зі свинними реберцями, макарони з сосисками або олів'є з майонезиком, потім все закушують печеньки з чаєм, то у мене практично завжди відрізнялася вмістом тарілка і не тільки на вечерю.

Перші 8 тижнів щодня робила тренування вранці, для цього потрібно було прокидатися о 6 ранку, потім мене перемкнуло і стала робити ввечері, вранці більше подобалося, роблячи ввечері тренування, я все одно щоранку робила зарядку.



ТОП-7 ПОМИЛОК БІГУНІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

ПОМИЛКА №1: "ОДЯГНУ, ЩО Є!"

Біг в неправильному взутті загрожує болями в суглобах, хребті, вивихами. Він повинен бути з товстою підошвою, яка добре амортизує, фіксувати ногу і не бовтатися. Також не варто забувати про його ресурс: в якісних моделях можна пробігти 1000-1500 км. Що стосується одягу, то його потрібно вибирати по сезону, не надто тісний і не дуже просторий, з якісного синтетичного волокна (бавовняні футболки швидко намокають).

ПОМИЛКА №2: "РОЗІГРІЮСЬ НА ХОДУ"

Не можна нехтувати розминкою: це загрожує травмами. Потрібно розім'яти голеностоп, коліна, тазостегнові суглоби – все, що буде працювати під час бігу. Пару разів присядьте, зробіть нахили, махи ногами, руками, випади, підйом коліна, пройдіть швидко 100-200 м – і тільки потім біг. Особливо необхідна розминка з ранку: вона допоможе розбудити організм. Після пробіжки зробіть розтяжку: це поліпшить кровообіг в м'язах і еластичність зв'язок.

ПОМИЛКА №3: "ВСІХ ОБГОНЮ!"

Бігти треба в темпі, який дозволяє тримати дихання в нормі і спокійно розмовляти. Під час бігу спробуйте сказати на одному диханні: "Я добре себе відчуваю". Якщо зробити це вдається – темп нормальний. Підібрати швидкість пробіжки також можна, виходячи зі своїх цілей. Наприклад, біг на пульсі 120-130 ударів за хвилину допомагає спалювати

жир. Якщо він піднімається до 150 ударів в хвилину, відбувається тренування серцево-судинної системи.

ПОМИЛКА №4: "Я НЕВРАЗЛИВИЙ!"

Бігати, перемагаючи біль – прямий шлях до серйозних травм, лікувати які доведеться довго і дорого. Приємна втома в м'язах після тренування – ознака, що ви позаймалися з користю. А різкі, тягучі болі говорять про те, що, можливо, ви травмувалися. І якщо подібні симптоми не проходять протягом тижня, негайно звертайтеся за медичною допомогою.

Пам'ятайте: чим раніше ви потрапите до лікаря, тим вище ймовірність вирішити проблему без операції.

ПОМИЛКА №5: "РАЗ БІГАН, ЗНАЧИТЬ, МАЮ ПОВНЕ ПРАВО НЕ ОБМЕЖУВАТИ СЕБЕ В ЇЖІ"

Пробіжки не дадуть результату, якщо людина неправильно харчується. Перш за все, потрібно дотримуватися режиму харчування перед тренуванням: їсти треба не пізніше, ніж за 40 хвилин до його початку (інакше можливі хворобливі відчуття в боках, задишка).

Якщо хочете схуднути, не поєднуйте біг з низьковуглеводної дієтою. Адже, щоб пробіжки пішли на користь, необхідно підтримувати в раціоні достатню кількість вуглеводів. Відмовтеся від жирного, солодкого і гострого. За 30 хвилин до пробіжки випийте склянку чистої негазованої води або несолодкого соку. Під час тренування пийте кожен раз, коли відчуєте спрагу (в середньому 2 ковтки кожні 20 хв.).

ПОМИЛКА №6: "НЕ ВАЖЛИВО, ЯК САМЕ БІГТИ. ГОЛОВНЕ, ЩО ВСЕ-ТАКИ БІЖУ"

Найпоширеніша помилка – надто широкий крок. Бігти потрібно так, ніби ви переступаєте по розпеченому вугіллю: кроки повинні бути невеликими, але рухатися треба досить швидко. Інша помилка – неправильне положення рук. Деякі бігуни дуже махають руками або, навпаки, сильно притискають їх до тулуба. Це може порушувати ритм дихання, викликати напругу в плечах і ший. Правильно – згин ліктів приблизно 90° (тобто руки повинні рухатися на рівні талії), спину завжди підтримуйте прямою, голову тримайте рівно, дивіться вперед.

ПОМИЛКА №7: "ЧИМ БІЛЬШЕ – ТИМ КРАЩЕ: МЕНІ ВСЕ ПІД СИЛУ!"

Так думають багато новачків і відразу починають надмірно навантажувати себе. Такий підхід завжди призводить до стану під назвою "перетренованість". Основні симптоми – постійна важкість у ногах і біль в м'язах, млявість і порушення сну (сонливість або, навпаки, безсоння), пропажа апетиту. Взагалі організму потрібно давати час на відновлення. Саме тому оптимально бігати через день, а відстань збільшувати поступово. І не варто перетворювати кожен пробіжку в марафон – чергуйте навантаження. Наприклад, в понеділок ви біжите 3 км, в середу – 10 км, в п'ятницю – 5 км. Новачкам найкраще починати тренуватися з комбінації "ходьба-біг".

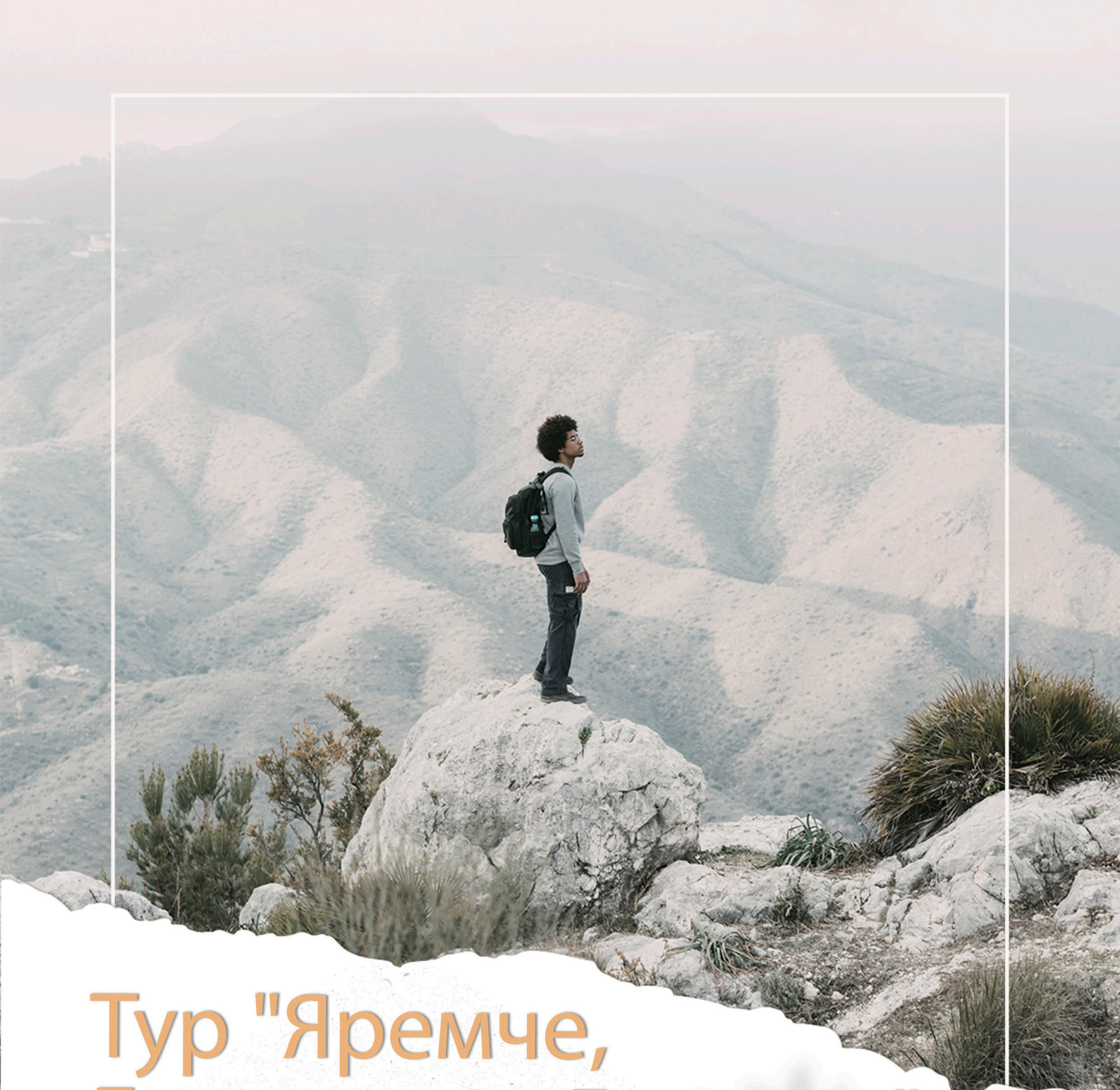


Не так важливо, в який час дня ти споживаєш їжу. Набагато важливіше – з яких продуктів складається твій раціон і наскільки ти рухлива протягом дня. Однак не варто їсти прямо перед сном – краще вечеряти не пізніше, ніж за три години до сну.

Fitness LEADER
Щомісячний всеукраїнський журнал.
№1, 2020
52398, м. Київ, вул. Стрийська, 48.
Наклад: 2000
Журнал виходить з 2 грудня 2019 року.

Видавнича рада: Сергієнко Яна, Круковська Дарина, Полек Юлія-Анна.
Головний редактор: Сергієнко Яна.
Над номером працювали: Сергієнко Яна, Круковська Дарина, Полек Юлія-Анна.

Автори: Сергієнко Яна, Круковська Дарина, Полек Юлія-Анна.
Дизайн, верстка: Сергієнко Яна.
Підписано до друку: 15.11.2019



Тур "Яремче, Буковель + Говерла"

Запрошуємо піднятися найвище в Україні, а також побачити фантастичні гірські пейзажі, водоспади!



WWW.VIDVIDAI.UA