

# Новая фигура через 2 недели

## Про книгу

Придерживайтесь советов книги всего 2 недели – и скоро увидите в зеркале свою новую стройную и подтянутую фигуру! Советы по приготовлению доступных, полезных и безопасных, в отличие от непонятных таблеток для похудения, напитков для сжигания жира на основе чистой воды, овощей, фруктов, пряностей. Рецепты вкусных блюд с постным мясом и рыбой, овощами, фруктами и пряностями, а также продуктами, на усвоение которых организм тратит больше энергии, чем сам продукт содержит. Эффективные комплексы самомассажа и пленочных обертываний с глиной, медом, яблочным уксусом, натуральными растительными и эфирными маслами.

# НОВАЯ ЧЕРЕЗ 2 НЕДЕЛИ ФИГУРА

СЖИГАЮЩИЕ  
ЖИРЫ НАПИТКИ

РАЗГОНЯЮЩАЯ  
МЕТАБОЛИЗМ ЕДА

АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЕ  
САМОМАССАЖИ И ОБЕРТЫВАНИЯ

КЛУБ  
СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА





# НОВАЯ ЧЕРЕЗ 2 НЕДЕЛИ ФИГУРА

ХАРЬКОВ КЛУБ  
БЕЛГОРОД СЕМЕЙНОГО  
2017 ДОСУГА



Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»  
2016

ISBN 978-617-12-2970-9 (epub)

Никакая часть данного издания не может быть  
скопирована или воспроизведена в любой форме  
без письменного разрешения издательства

**Электронная версия создана по изданию:**



УДК 615.8  
ББК 53.51  
Н72

Издательство не несет ответственности за возможные последствия выполнения приведенных рекомендаций. Книга не может заменить консультации квалифицированного специалиста

Дизайнер обложки *Евгений Ухов*

ISBN 978-617-12-2522-0 (Украина)

ISBN 978-5-9910-3844-7 (Россия)

© DepositPhotos.com / cook\_inspire, karandaev, pavel\_kolotenko, Subbotina, обложка, 2017  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2017  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2017  
© ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"», г. Белгород, 2017

# Введение. Нужно ли вам худеть?

Существует статистика, что на сегодняшний день количество людей старше двадцати лет, имеющих лишний вес, превышает 1,5 миллиарда, а от ожирения страдают более 600 миллионов. Конечно, цивилизация и технический прогресс сделали жизнь человека легче и комфортнее. Пища стала доступнее и вкуснее, нужда в тяжелом физическом труде практически отпала, опасность пострадать от дикого животного или враждебного племени больше не подстерегает людей каждый день. По сравнению с нашими предками мы стали обильнее питаться и меньше двигаться, а значит, начали быстрее и больше накапливать лишний вес. Так называемая «болезнь сытости» — обратная сторона процесса цивилизации. Чтобы бороться с этим явлением, не обязательно отказываться от достижений прогресса, достаточно осознать и принять необходимость контролировать свое питание и физическую активность.

Во времена, когда качественная пища была доступна только весьма обеспеченным людям, пышущее здоровьем полное тело считалось эталоном красоты. Округлые пышные формы долгое время являлись эстетическим идеалом для большинства населения земного шара. Однако эти времена прошли, представления о прекрасном изменились, и сегодня человек с избыточным весом мало кому кажется привлекательным, в коллективном бессознательном его образ скорее ассоциируется не с достатком и негой, а со слабой волей и плохим здоровьем. В жизнь вошла мода на стройные подтянутые фигуры, что активно пропагандируется журналами, кинематографом, телевидением и другими медиа.

Общество объявило войну полноте. А никакая война, как известно, не обходится без жертв мирного населения. Стандарт, заданный сегодня индустрией красоты, настолько высок, что выдержать его для обычного человека практически невозможно, и это ведет к комплексам, вызывает чувство неполноценности и вины. Чтобы избавиться от подобного стресса, многие представительницы прекрасного пола, даже те, которых полными не назовет даже самый придирчивый критик, тратят огромную часть своей жизни на всевозможные мероприятия по снижению веса, ухудшая качество

жизни и здоровье, а главное — дамы перестали объективно воспринимать свое тело и здраво оценивать, нужно ли им вообще худеть.

Для того чтобы разобраться в этой проблеме, многие ученые в разное время занимались разработкой схемы оценки веса. Еще в XIX столетии французский врач Поль Брока предложил простую и понятную формулу, позволяющую рассчитать норму веса для человека. На самом деле она была не так уж проста, Брок принимал в расчет рост, возраст, тип скелета, но широкое распространение получила именно упрощенная версия.

Выглядит она так: ***рост (см) – 100.***

Эта формула — по-прежнему самый простой, усредненный, но верный способ определения здоровой нормы, но она давно не вписывается в рамки современного эстетического эталона. Сегодня вполне допускается мнение, что женщина ростом 160 см и весом 60 кг нуждается в похудении. Но так ли это?

В действительности единого стандарта красоты и здоровья, применимого для всех, конечно же, не существует. Но разработаны индивидуальные нормы веса и параметров тела. Давайте попробуем разобраться, что подходит именно вам.

Одним из первых таких критериев, позволяющих определить индивидуальную норму веса, стал индекс Кетле. В 1869 году он был предложен бельгийским ученым Адольфом Кетле. В 1972-м этому показателю присвоили новое название — индекс массы тела (ИМТ), так его до сих пор называют медики и ученые во всем мире, в том числе он одобрен Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). ИМТ — это число, полученное при делении веса тела в килограммах на рост в квадрате (в метрах):

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} / \text{рост}^2 \text{ (м)}$$

Характеристика массы тела в зависимости от полученной цифры ИМТ представлена в таблице 1.



Таблица 1

Характеристика массы тела

ИМТ	Оценка массы тела
до 18,5	дефицит веса
18,5—24,9	нормальный вес
25—29,9	избыточный вес
30—34,9	ожирение 1-й степени
35—39,9	ожирение 2-й степени
более 40	ожирение 3-й степени

Эта градация была разработана в результате многочисленных исследований влияния ИМТ на смертность и подверженность различным заболеваниям. Известно, что между смертностью и ожирением существует U-образная зависимость. При ИМТ более 30 и менее 18,5 процент смертности возрастает, а при нормальных показателях он минимален. Самую низкую смертность отмечают среди людей с ИМТ 22,5—25.

Обязательно рассчитайте свой ИМТ перед тем, как принимать решение о необходимости похудения. Если ваш показатель совпадает с нормой, но вы все равно не довольны своей фигурой, возможно, это связано с нарушением распределения жировой ткани в теле. Исправить это можно с помощью физкультуры, массажей и обертываний.

Если же ваш ИМТ превышает 24,9, вам стоит задуматься о коррекции веса. И в этом вам поможет данная книга. Конечно, название «Новая фигура через 2 недели» вовсе не означает, что через 14 дней вы измените свой размер с 54-го на 44-й. Но применяя изложенные принципы в течение 14 дней, вы приобретете знания и привычки, которые помогут вам значительно улучшить внешний вид, эффективно снизить вес и, главное, не позволить ему вернуться вновь.

## Главное правило похудения

Каково же на самом деле главное правило похудения? Возможно, есть какой-то секретный ингредиент, употребляя который, можно быстро похудеть? Или, наоборот, нужно исключить какие-то продукты из рациона и лишние килограммы уйдут сами собой? Может быть, это чай для похудения, строгая диета, прием пищи по часам? Или можно вытопить весь лишний жир в бане?

К счастью, рецепт похудения очень прост, но в своей простоте неумолим: **чтобы худеть, надо потреблять калорий меньше, чем тратить**. Все! Никакого волшебства, никакой сложной схемы, никаких других правил.

Не имеет принципиального значения даже то, когда вы едите. Вы можете не есть после шести, но если до шести съедите больше, чем успеете сжечь за день, — все равно будете толстеть.

Если питаетесь только овощами и фруктами, но их калорийность больше, чем ваш расход энергии за день, — будете набирать килограммы.

В обратную сторону это правило тоже работает. Если перед самым сном вы съедите кусок шоколадного торта, но при этом общая калорийность съеденного за день будет меньше, чем потраченные калории, вы будете худеть.

Это базовое правило, из него нет исключений. Все известные на сегодняшний день способы похудения являются либо пустым шарлатанством, либо подчиняются этому правилу.

Все, что вы читаете о похудении, и все, что вы собираетесь для него предпринять, вы должны оценивать с точки зрения этого правила.

Стану ли я потреблять калорий меньше, чем трачу? Смогу ли израсходовать калорий больше, чем съедаю? Эти два вопроса помогут вам понять, приведет ли к похудению то, что вы собираетесь делать.

Все время задавайте их себе, когда на горизонте появляется волшебный чай или таблетки для похудения.

Сотни научных исследований подтверждают тот факт, что к потере веса приводит только дефицит калорий. Квалифицированные диетологи, научные организации и институты основывают свои рекомендации по похудению исключительно на этих данных. Но на

самом деле с основами этого правила мы знаком со школы. Помните базовый курс физики и первый закон термодинамики (он же — закон сохранения энергии)? Именно этот постулат управляет энергетическим балансом. Первый закон термодинамики гласит, что энергия не может быть создана или уничтожена, она может только трансформироваться из одной формы в другую.

Правило энергетического баланса, которое можно вывести из этого закона, будет звучать так: энергетические запасы организма (главным образом, жировая ткань и гликоген) равны разнице между потреблением энергии из пищи и расходом энергии на происходящие в нашем организме процессы.

Вы спросите, если все так элементарно, почему вокруг так мало стройных фигур?

Конечно же, все не так просто, если наша цель не только сбросить вес, но еще и получить красивое тело. Этого нельзя достичь, всего лишь потребляя меньше калорий. Здесь понадобится и урезать калорийность рациона, и составить его из здоровых продуктов, и увеличить расход калорий с помощью физической нагрузки, и обеспечить коже должный уход в процессе похудения. А чтобы тело оставалось красивым всегда, нужно еще и нарастить достаточное количество мышц, которые помогают сжигать калории и избавляют нас от необходимости всегда жить на урезанном рационе.

Если же вы будете худеть только за счет ограничения поступающих калорий, вы рискуете получить худое, но лишенное упругости и красоты тело.

Кроме того, чтобы иметь безупречную фигуру, надо принять мысль, что забота о теле — это навсегда. Ваша цель не может звучать как «похудеть, чтобы влезть в платье» или «подкачать пресс к лету». Вы должны действительно захотеть жить в красивом теле и быть готовым сделать это своим образом жизни.

Хорошая новость заключается в том, что, придерживаясь советов из этой книги, за две недели вы сможете получить знания и привычки, которые сделают дальнейшую заботу о теле простым и приятным занятием, не требующим титанических усилий. Для того чтобы не терять мотивацию в будущем, сделайте свое фото до похудения. Добавляйте к нему новое фото сначала каждые две недели, а потом

каждый месяц, чтобы видеть изменения — они будут вдохновлять вас двигаться дальше.

## Правда об энергетическом балансе, и чем опасны временные диеты

Вы определили свой ИМТ, внимательно рассмотрели свое отражение в зеркале и приняли решение худеть. Зачем вам читать эту книгу, почему бы просто не переписать из журнала диету, гарантирующую похудение? Давайте разберемся, как работают низкокалорийные диеты.

Чаще всего в первые 20—25 лет жизни никто из нас не задумывается о весе и не придерживается никакой особой диеты просто потому, что в этом нет никакой необходимости — в молодости стройность не требует усилий. Но со временем тело постепенно начинает меняться, над талией появляются складочки, бедра теряют упругость, а продавцы в магазине больше не предлагают поискать размер поменьше. И это кажется ужасно несправедливым, ведь вы не стали больше есть, вы много работаете и устаете, но вес и объемы все равно увеличиваются. Попробуем разобраться, почему это происходит. Для начала представим энергетический баланс молодой девушки среднего телосложения, назовем ее Аней. Аня получает с пищей примерно 2000 калорий в день. Около 1500 из них ее организм расходует в состоянии покоя (так называемый базовый метаболизм), то есть просто на работу всех своих систем, в том числе примерно 200 (10 % от поступающих с пищей калорий) — на переваривание пищи. И еще 500 девушка тратит на движение — дорогу в институт и обратно, путь от одного корпуса к другому между парами, трехчасовую рабочую смену в кофейне и вечернюю прогулку по городу с подругами или бойфрендом. Расчет ее энергетического баланса будет выглядеть так:

$$2000 - 1500 - 500 = 0.$$

Ноль в конце означает, что Аня тратит столько же калорий, сколько и получает, а значит, ее организму нечего отложить и девушка не поправляется.

Теперь представим, что наша героиня закончила учебу и нашла хорошую работу в офисе. И вместо того, чтобы днем передвигаться между аудиториями, а вечером — между столиками в кафе, она сидит по 8 часов за столом, вставая только для перерыва на кофе или чтобы отнести бумаги в соседний кабинет. Можно предположить, что на движение она уже расходует не 500 калорий, а только, допустим, 350. А после того, как девушка и ее бойфренд поженились и стали жить вместе, долгие прогулки в парке сменились совместными просмотрами сериалов у телевизора. И вот уже на движение тратится не 350, а 250 калорий.

Теперь энергетический баланс выглядит следующим образом:

$$2000 - 1500 - 250 = 250.$$

Каждый день в организм девушки поступает на 250 калорий больше, чем он может израсходовать. Калорийность 1 грамма жира — 9 калорий.

Расчет увеличения запасов жира для нашей героини будет выглядеть так:

$$250 / 9 = 27,8.$$

Почти 28 граммов жира в день! 833 грамма в месяц и почти 10 килограммов в год — это и есть цена изменений в образе жизни для фигуры. А если добавить к этим расчетам сытные семейные ужины, пирожные к чаю, отпуск в отеле по системе «все включено», цифра станет еще более впечатляющей, и за несколько лет из стройной девушки Аня превратится в женщину, покупающую одежду в магазине «Пышка».

Естественно, наша героиня стремится срочно предпринять меры, чтобы остановить этот процесс. Самым простым и очевидным решением ей кажется снизить поступление калорий. Аня находит описание модной диеты, начинает ей следовать, и теперь она потребляет не 2000 калорий, а 1200. Такая диета — настоящая пытка для того, кто не привык себя в чем-то ограничивать, но желание вернуть себе стройность сильнее. К тому же, изнуряющая себя

голодом девушка пока не знает о неумолимой статистике, которая гласит, что в 95 % случаев после применения диет с низкой калорийностью вес возвращается в течение года.

Теперь относительно прежнего расчета энергетического баланса изменились 2 показателя: количество потребляемых калорий (1200 вместо 2000) и базовый метаболизм. На переваривание пищи ее организм теперь будет тратить не 200 калорий (около 10 % калорийности поступающей пищи), а 120. И если раньше организм в состоянии покоя расходовал на свои процессы 1500 калорий, то теперь — 1420.

Новый расчет энергетического баланса будет таков:

$$1200 - 1420 - 250 = - 470.$$

Каждый мучительный день диеты создает дефицит в 470 калорий. Мы помним, что 1 грамм жира – это 9 килокалорий.

$$470 / 9 = 52,2.$$

Потеря 52 г жира в день не выглядит внушительной. Менее 400 г жира в неделю и менее 1,5 кг за месяц. Стоят ли этого 30 дней голодания, слабости и плохого настроения?

Если мы сейчас расскажем, сколько жира на самом деле потеряла Аня, вы удивитесь еще больше. Да, ее вес изменился сильнее, она потеряла больше, чем 400 г, после недели голодовки с рационом 1200 калорий. Но жир составляет только 25 % этой цифры, остальное — вода с лимфоидными тканями (70 %) и белок (5 %).

Что происходит с организмом девушки в этот момент? В первые дни диеты он еще не объявляет тревогу, он здоров и молод, недостаток калорий его пока не пугает. Он отдает немного жира, который был запасен специально для таких случаев. Пока еще он верит, что хозяйка не желает ему зла, и мягко стимулирует ее добавить калорий, обостряя рецепторы, — теперь еда кажется девушке гораздо более вкусной. Но проходит время, обстоятельства не меняются, калорий не становится больше. Организм посылает первые сигналы тревоги и переходит на экономный режим: он начинает эффективнее абсорбировать калории

из пищи и экономнее их расходовать. Теперь он не только забрасывает хозяйку просьбами добавить калорий, но и выделяет ей меньше энергии на повседневные нужды, заставляя постоянно чувствовать усталость. Ей хочется прилечь, сократить путь с работы домой, не идти в соседний кабинет, а позвонить туда... Она может не осознавать этого, но древний механизм выживания не обманешь, и ежедневный расход калорий снижается еще сильнее.

Тем не менее девушка проявляет недюжинную волю, и рацион остается на уровне 1200 калорий. Двигательная активность снизилась с 250 до 200 калорий, а значит, стремящийся выжить организм волен принять решение, что мышцы сейчас не главный его приоритет. И он начинает восполнять дефицит калорий за счет мускулатуры — теперь в общей массе сброшенного веса не 5, а 15 % мышечной ткани. Мышцы — одни из основных потребителей энергии, а значит, их потеря оказывает губительное влияние на обмен веществ: базовый метаболизм еще больше снижается, и теперь эта цифра составляет не 1420 калорий, а 1300.

Расчет энергетического баланса меняется:

$$1200 - 1300 - 200 = - 300.$$

Организм девушки прекрасно справился с кризисным управлением, ему удалось снизить дефицит калорий с 470 до 300. Теперь он теряет не 52,2 г жира в день, а только 33,3. Общая потеря веса замедлилась и составляет менее 1 кг в месяц. В терминологии диетологов этот период называется плато, а для организма это новый освоенный энергетический режим, и значит, цифра поменьше покажется на весах нескоро.

Подытожим **причины возникновения плато в процессе похудения:**

1. На диете организм учится эффективнее усваивать калории из еды и экономнее их расходовать.
2. Потеря веса, особенно за счет мышц, ведет к замедлению метаболизма примерно на 20 калорий на каждый потерянный килограмм.

Мы уже говорили о том, что организм может управлять нашим поведением, минуя сознание. Конечно же, в критических условиях он



не преминет воспользоваться этим. Сначала организм Ани будет пытаться подтолкнуть хозяйку увеличить поступление калорий почти незаметно: обостряя чувство голода, стимулируя прибавить порции, находя таким образом лазейки в строгой диете. Но если героиня собственным волевым усилием заблокирует такие порывы, измученный голодом организм обманет и сознание. Именно этим объясняются случаи пищевых срывов, когда после долгой строгой диеты человек, сам не понимая как, обнаруживает себя слопавшим половину торта. Иногда такие приступы обжорства бывают краткосрочными, и на следующий день худеющий вновь возвращается к диете. Но в особо запущенных случаях человек может настолько утратить контроль над собой, что становится неспособен вернуться не только к прежней низкокалорийной диете, но и к нормальному питанию, продолжая переедать, чтобы отыграть за долгий период голода. В народе такие приступы называют «зажорами» по аналогии с запоями, и на самом деле эти явления вполне сопоставимы по своей разрушительной силе.

Но представим, что наша героиня все же выдержала все испытания, завершила диету в предписанный срок без срывов и вернулась к нормальному питанию. При этом базовый метаболизм за время диеты снизился, но увеличение калорийности питания приведет к его небольшому росту за счет термического эффекта пищи — теперь это не 1300 калорий, а 1380. И когда девушка снова начнет потреблять 2000 калорий, расчет энергетического баланса будет следующим:

$$2000 - 1380 - 200 = 420.$$

420 калорий, которые не сжигаются! Это 46,7 г жира в день, почти 1,5 кг в месяц, до 17 кг в год! Таков результат диеты в долговременной перспективе.

Конечно, это весьма приблизительные цифры, но динамику изменения скорости набора веса и принцип, почему после низкокалорийных диет вес всегда возвращается, они хорошо передают. Мы очень надеемся, что этот достаточно яркий пример способен убедить вас не применять подобные ограничения в питании, а искать другие способы похудения.

Наше тело умнее нас, оно накопило опыт многих поколений, его механизмы адаптации работают прекрасно, не пытайтесь его переиграть, любите его и сотрудничайте с ним!

## Сколько калорий вам нужно

Итак, понятно, что похудение при помощи резкого снижения калорийности рациона приводит только к еще большему набору веса. Но сколько же нужно потреблять калорий, чтобы похудеть не на короткое время, а навсегда?

Для начала определим основные величины, влияющие на изменение веса тела.

Главным показателем является **базовый метаболизм** — то количество калорий, которое ваш организм сжигает в состоянии покоя. Подробнее о том, как влиять на этот показатель, чтобы похудеть, мы расскажем в следующем разделе.

**Ежедневная активность** — количество калорий, расходуемых на обычные рутинные занятия: готовку, уборку, путь на работу и с работы, разговоры, одевание, игру с ребенком и прочее.

**Спортивная активность** — количество калорий, которое сжигается во время занятий спортом.

**Термический эффект пищи** — энергия, которую тратит организм на переваривание и усвоение пищи. Ее количество зависит от общей калорийности рациона, а также от его макронутриентного состава: больше всего калорий требуется для переваривания белка и клетчатки, меньше всего — для жиров и быстрых углеводов.

Сложив вместе все эти показатели, получим количество калорий, которое расходует наш организм, а соответственно, сможем посчитать и то количество калорий, которое должны получать с пищей, если хотим худеть (оно, конечно же, должно быть меньше).

**Самый простой способ расчета калорийности рациона** базируется на показателях массы тела человека:

— **25—30 калорий** в день на 1 кг веса — норма для людей, ведущих сидячий образ жизни, с небольшой физической активностью, без проблем со здоровьем;

— **30—37 калорий** в день на 1 кг веса могут потреблять те, кто к обычной активности добавляет физкультуру 3—5 раз в неделю или занимается несложным физическим трудом;

— **37—40 калорий** — норма для тех, кто ежедневно выполняет тяжелую работу или более 5 раз в неделю посещает спортивные

тренировки длительностью более 1 часа;  
— **более 40 калорий** на 1 кг веса могут позволить себе спортсмены-силовики или люди, выполняющую экстремально тяжелую работу. Основное преимущество данного способа — его простота. Его можно применять в самом начале похудения людям с ИМТ более 30. Для них это будет первый шаг к нормализации питания, который обязательно принесет результаты. Если же лишнего веса у вас меньше 15 кг, желательно использовать более точные формулы расчета питательности рациона.

## Расчет базового метаболизма

### Формула Миффлина—Сан Жеора

Эта формула исчисления уровня базового метаболизма разработана в 90-х годах XX века. Она отлично подходит для современного образа жизни и стиля питания. К ее незначительным недостаткам можно отнести то, что при расчетах не учитывается процент жира в организме, берется за основу только общий вес. Из-за этого потребность в калориях, которую показывает формула, может оказаться несколько завышенной.

### Для мужчин:

$$\text{базовый метаболизм} = [9,99 \times \text{вес (кг)}] ++ [6,25 \times \text{рост (см)}] - [4,92 \times \text{возраст (в годах)}] + 5.$$

### Для женщин:

$$\text{базовый метаболизм} = [9,99 \times \text{вес (кг)}] ++ [6,25 \times \text{рост (см)}] - [4,92 \times \text{возраст (в годах)}] - 161.$$

### Формула Кетча—МакАрдла

Из всех существующих на сегодняшний день эта формула считается наиболее точной, так как учитывает процент жира:

$$\text{базовый метаболизм} = 370 + [21,6 \times \text{сухая масса тела (кг)}].$$

Чтобы корректно рассчитать сухую массу, сначала нужно узнать процент жира в организме. Сделать это можно с помощью следующих формул:

для женщин:

$$\text{процент жира} = 100 - [(0,11077 \times \text{объем талии, см}) - (0,17666 \times \text{рост, м}) + (0,14354 \times \text{вес, кг}) + 51,033];$$

для мужчин:

$$\text{процент жира} = (0,31457 \times \text{объем живота, см}) - (0,10969 \times \text{вес, кг}) + 10,834.$$

Далее необходимо использовать формулу расчета сухой массы:

$$\text{сухая масса тела} = \text{текущий вес} - (\text{текущий вес} \times \text{процент жира}).$$

**Пример.** Рассчитаем уровень базового метаболизма для женщины, вес которой 72 кг, рост 167 см, объем талии 76 см.

Сначала узнаем процент жира:

$$\text{процент жира} = 100 - [(0,11077 \times 76) - (0,17666 \times 1,67) + (0,14354 \times 72) + 51,033] = 30,5 \%$$

Используем результат для расчета сухой массы тела:

$$\text{сухая масса} = 72 \text{ кг} - (72 \text{ кг} \times 30 \%) = 50,4 \text{ кг}.$$

Таким образом, базовый метаболизм =  $370 + (21,6 \times 50,4) = 1458,64$  калорий.

## Расчет питательности дневного рациона

Теперь, после того как вы научились рассчитывать затраты организма на базовый метаболизм, можно посчитать калорийность дневного рациона. Для этого существуют **коэффициенты физической активности**:

— **1,2** — малоактивный образ жизни, сидячая работа, отсутствие спортивных тренировок;

— **1,3—1,4** — легкая активность, работа, предусматривающая некоторое количество движения, прогулки или легкие упражнения 1—3 раза в неделю;

— **1,5—1,6** — средняя активность на работе и в быту, умеренные тренировки 3—5 раз в неделю;

— **1,7—1,8** — высокая активность, активный образ жизни и тяжелые тренировки 5—7 раз в неделю;

— **1,9—2,0** — экстремально-высокая активность, профессиональные занятия активным спортом, тяжелый физический труд.

Ответственно отнеситесь к выбору коэффициента активности, не переоценивайте себя! Ежедневная получасовая прогулка не может быть приравнена к часовой тренировке с отягощениями, а работа, предусматривающая выход в соседний кабинет несколько раз день, все равно считается сидячей. Многие люди делают ошибку в расчетах, когда преувеличивают энергозатраты домашней работы или игр с детьми. К сожалению, эти занятия не обладают высокой способностью расходовать калории и длятся не очень долго. В таблице 2 приведены данные, показывающие, насколько энергозатратными являются наши повседневные занятия, они помогут вам сориентироваться и не допустить ошибок при расчете собственного коэффициента активности.

Таблица 2

## Расход калорий при выполнении повседневных занятий

Вид активности	Расход калорий				
	на 1 кг веса	на 50 кг веса	на 60 кг веса	на 75 кг веса	на 90 кг веса
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
Аквааэробика	7,6	380	456	570	684
Альпинизм	6,5	325	390	487,5	585
Бадминтон	5,4	270	324	405	486
Бальные танцы	3,9	195	234	292,5	351
Баскетбол	5,4	270	324	405	486
Бег (16 км/ч)	10,7	535	642	802,5	963
Бег (8 км/ч)	6,9	345	414	517,5	621
Бег по ступенькам вверх и вниз	7,7	385	462	577,5	693
Бег по ступенькам вверх	12,9	645	774	967,5	1161
Бег по пересеченной местности	8,6	430	516	645	774
Волейбол	3,6	180	216	270	324
Выступление перед аудиторией	1,1	55	66	82,5	99
Вытирание пыли	1,1	55	66	82,5	99
Вязание	1,7	85	102	127,5	153
Глажка белья сидя	0,6	30	36	45	54
Глажка белья стоя	1	50	60	75	90
Дайвинг	5,1	255	306	382,5	459
Езда верховая	3,6	180	216	270	324
Езда на велосипеде (15 км/ч)	4,6	230	276	345	414
Езда на велосипеде (20 км/ч)	7,7	385	462	577,5	693
Езда на велосипеде (9 км/ч)	2,6	130	156	195	234
Занятия гимнастикой (легкие)	3,4	170	204	255	306
Занятия гимнастикой (энергичные)	6,5	325	390	487,5	585
Зарядка средней интенсивности	4,3	215	258	322,5	387

Игра в настольные игры	0,7	35	42	52,5	63
Игра на гитаре сидя	1,4	70	84	105	126
Игра на гитаре стоя	2,9	145	174	217,5	261
Игра на пианино	2,2	110	132	165	198
Игры с детьми подвижные	4	200	240	300	360
Игры с детьми сидя	2	100	120	150	180
Йога	6	300	360	450	540
Катание на коньках	2,7	135	162	202,5	243
Колка дров	4,3	215	258	322,5	387
Кормление и одевание ребенка	2	100	120	150	180
Купание ребенка	2,7	135	162	202,5	243
Легкая уборка	3,4	170	204	255	306
Лежание без сна	0,6	30	36	45	54
Мытье окон	4	200	240	300	360
Мытье полов	1,9	95	114	142,5	171
Мытье посуды	2	100	120	150	180
Написание писем	1,1	55	66	82,5	99
Настольный теннис (одиночный)	4,5	225	270	337,5	405
Настольный теннис (парный)	2,9	145	174	217,5	261
Огородные работы	4,6	230	276	345	414
Одевание, примерка одежды в магазине	1,3	65	78	97,5	117
Пение	1,7	85	102	127,5	153
Перенос маленьких детей на руках	2,7	135	162	202,5	243
Печатание на компьютере	2	100	120	150	180
Пешая прогулка (4,2 км/ч)	3,1	155	186	232,5	279
Пешая прогулка (5,8 км/ч)	4,5	225	270	337,5	405
Плавание (0,4 км/ч)	3	150	180	225	270
Плавание (2,4 км/ч)	6,6	330	396	495	594
Плавание быстрым кролем	8,1	405	486	607,5	729
Поездка на мотоцикле или скутере	2	100	120	150	180



Поездка на такси	0,7	35	42	52,5	63
Покупка продуктов	2,1	105	126	157,5	189
Приготовление пицци	1,1	55	66	82,5	99
Прием пицци сидя	0,7	35	42	52,5	63
Прием пицци стоя	1,3	65	78	97,5	117
Принятие ванны	0,7	35	42	52,5	63
Прогулка с коляской	2,2	110	132	165	198
Прогулка с маленькими детьми	3,6	180	216	270	324
Прогулка с собакой	2,9	145	174	217,5	261
Прыжки через скакалку	7,7	385	462	577,5	693
Путешествие на самолете	1,3	65	78	97,5	117
Работа в саду	1,9	95	114	142,5	171
Работа за компьютером	1,4	70	84	105	126
Работа массажистом	4,2	210	252	315	378
Работа на лесопилке	6,9	345	414	517,5	621
Работа по дому	2,9	145	174	217,5	261
Работа продавца	2,4	120	144	180	216
Работа строителя	5,7	285	342	427,5	513
Работа швеи	2,6	130	156	195	234
Ролики	4,4	220	264	330	396
Ручное шитье	1,6	80	96	120	144
Рыбалка	1,7	85	102	127,5	153
Сбор фруктов	4,6	230	276	345	414
Секс (активный)	2,1	105	126	157,5	189
Секс (пассивный)	1,1	55	66	82,5	99
Семейный ужин, разговор за столом	0,7	35	42	52,5	63
Сидение с ребенком на коленях	0,7	35	42	52,5	63
Силовая тренировка на тренажерах	7,4	370	444	555	666
Скоростной бег на коньках	11	550	660	825	990
Скоростной спуск на лыжах	3,9	195	234	292,5	351
Сон	0,6	30	36	45	54
Спортивная ходьба	5,9	295	354	442,5	531

Стриптиз	6	300	360	450	540
Студенческие занятия, учеба	1,1	55	66	82,5	99
Танцы высокой интенсивности	6,9	345	414	517,5	621
Танцы диско	5,7	285	342	427,5	513
Танцы медленные (вальс, танго)	2,9	145	174	217,5	261
Танцы современные	4,6	230	276	345	414
Уборка постели	1,9	95	114	142,5	171
Укладка волос	2	100	120	150	180
Умывание, душ	1,3	65	78	97,5	117
Управление автомобилем	1,4	70	84	105	126
Упражнения для растяжки	1,8	90	108	135	162
Фехтование	3	150	180	225	270
Футбол	6,4	320	384	480	576
Ходьба (4 км/ч)	2,6	130	156	195	234
Ходьба (6 км/ч)	3,9	195	234	292,5	351
Ходьба на лыжах	6,9	345	414	517,5	621
Чистка ковров пылесосом	2,9	145	174	217,5	261
Чистка сантехники	3,9	195	234	292,5	351
Чистка стекол, зеркал	3,8	190	228	285	342
Чтение вслух	1,6	80	96	120	144
Чтение книг сидя	0,4	20	24	30	36
Шопинг	3	150	180	225	270

Для того чтобы терять вес, нужно создать дефицит калорий. Как упоминалось ранее, если уменьшить калораж ниже здоровой нормы, организм перейдет на экономный расход энергии и снизит уровень базового метаболизма, в результате чего лишний вес вернется с избытком. Для того чтобы избежать этого эффекта, дефицит калорий ни в коем случае не должен превышать 10—20 % дневной нормы. Наиболее стабильных результатов вы достигнете, если не будете спешить, поэтому лучше установите дефицит на уровне 10—12 %, а 1—2 дня в неделю сделайте разгрузочными с дефицитом в 20 %. Такого режима питания можно придерживаться сколько угодно долго, он абсолютно безопасен для организма.

Когда желаемый вес будет достигнут, вы сможете вернуться к рациону с нормальным количеством калорий, а 1 день в неделю снижать его на 10—15 %, чтобы компенсировать возможные переедания.

Помните, что когда ваш вес уменьшается, соответственно, снижается и потребность в калориях. Обновляйте подсчеты каждые 2—4 недели, чтобы сохранить темп похудения на прежнем уровне.

## Что такое «правильное питание»

Правильное питание, а вернее будет сказать, рациональное питание следует сделать частью своего образа жизни не только как необходимое условие для похудения, но и как одно из главных требований физического здоровья и продления жизненной активности. **Первый принцип** рационального питания логически вытекает из темы предыдущего раздела: его энергетическая ценность должна соответствовать энергетическим затратам организма, а для людей, чьей целью является похудение, должна быть на 10—20 % ниже той энергии, которую мы можем израсходовать. В связи с излишним потреблением энергоемких продуктов (хлеб, картофель, животные жиры, сахар и др.) калорийность суточного рациона часто превышает энергетические затраты.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**