

СЕРГЕЙ ЧУГУНОВ

Восточные тайны борьбы с лишним весом

ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА



Сергей Чугунов

**Восточные тайны
борьбы с лишним весом.
Здоровье и красота**

«Издательские решения»

Чугунов С.

Восточные тайны борьбы с лишним весом. Здоровье и красота /
С. Чугунов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-966342-9

Многие мечтают быстро похудеть, и многие прилагают для этого титанические усилия. При существующем многообразии методов для похудения трудно выбрать наиболее эффективный и безопасный. Как же похудеть без вреда для здоровья? К счастью, возможности древней восточной медицины сегодня позволяют без вреда для здоровья «лепить» свое тело, словно античную скульптуру. В этом вам и поможет наша книга.

ISBN 978-5-44-966342-9

© Чугунов С.
© Издательские решения

Содержание

Восточные тайны борьбы с лишним весом	6
Формула успеха	7
Не торопитесь худеть	7
В чем же риск лишнего веса для здоровья?	9
В чем причины ожирения?	10
Не покупайтесь на рекламу	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Восточные тайны борьбы с лишним весом Здоровье и красота

Сергей Чугунов

© Сергей Чугунов, 2019

ISBN 978-5-4496-6342-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Восточные тайны борьбы с лишним весом

Если вы неожиданно почувствовали, что ваша одежда стала тесной, а ваши прекрасные формы заметно округлились, не спешите обновлять гардероб или ложиться по нож пластического хирурга – вам просто пора заняться своим здоровьем и приблизить массу тела к норме.

Но и здесь не стоит торопиться, самое главное, не ошибиться в выборе правильного способа похудения, поскольку не только это вопрос вашего успеха по борьбе с лишним весом, но, прежде всего, вопрос сохранения здоровья в целом.

Многие мечтают быстро похудеть, и многие прилагают для этого титанические усилия. При существующем многообразии методов для похудения, трудно выбрать наиболее эффективный и безопасный.

Как же похудеть без вреда для здоровья?

К счастью, возможности древней восточной медицины сегодня позволяют без вреда для здоровья «лепить» свое тело, словно античную скульптуру. В этом вам и поможет наша книга.

Формула успеха

*«Мозговые клетки рождаются и отмирают,
а жировые клетки живут вечно!»
Афоризм диетолога*

Не торопитесь худеть

Каждый из нас имеет свой собственный взгляд на вес и тело. Например, в древнем Китае слово «полный» было синонимом силы и благополучия. Все, наверное, помнят легендарные фигурки счастливо улыбающегося толстячка, которому нужно ежедневно потирать пузико, чтобы добиться богатства и благополучия.

Однако, для большинства современных людей «полный» означает отсутствие контроля над собой, привычку к самооправданию и беспомощное разведение руками.

Тем не менее, сегодня мы испытываем колоссальное давление со стороны общества – мнения других людей, прессы, рекламы, моды, – которое заставляет нас стремиться к стройности. Но стоит ли повиноваться вздорной моде.

Миллионы фирм зарабатывают миллиарды на различных методиках, БАДах, китайских таблетках, чаях для похудения, тренажерах, диетах и прочих «средствах» для похудения. И хотя существуют точные научные данные, свидетельствующие о том, что лишний вес не так безобиден, как кажется – борьба с лишним весом может принести человеку еще большие беды...

Поэтому прежде чем ввязываться в борьбу, сначала оцените свою фигуру и вес. Может быть, ваш вес соответствует норме. Есть простой способ проверить это, вычислив ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА.

Взвесьтесь и измерьте свой рост. Теперь свой ВЕС (например, 58 кг) разделите на КВАДРАТ РОСТА (например, 1 м 56 см, $1,562^2=2,4336$), и оцените полученный результат ($58/2,4336=23,83$).

Теперь оцените эту цифру.

Если у вас получится ИНДЕКС МАССЫ меньше 18, вес ваш недостаточный, вам нужно усиленно питаться, а не худеть.

Если полученное число колеблется в пределах от 18 до 25, то ваш вес в норме, и не стоит особо огорчаться, что ваша старая юбка или брюки не сходятся на талии... Вы стали старше, а значит весомее, но не спешите худеть, вы можете только навредить себе.

Но даже если индекс вашего тела перевалит за 25, прежде чем начинать худеть посоветуйтесь с лечащим врачом. Важно помнить, что нет в мире двух одинаковых людей. Само понятие «избыточный вес» также относительно. Ведь нельзя подходить с одним и тем же стандартом к людям разного конституционного типа.

Встречаются такие люди, которым не мешает их полнота. Они подвижны, жизнерадостны, чувствуют себя прекрасно в этом теле, выглядят молодо, кажутся себе и другими привлекательными. Таким вовсе не обязательно худеть. Совсем другое дело, когда вес не соответствует природной конституции человека и начинает ему мешать – появляется одышка, чрезмерная потливость, усталость, проблемы со здоровьем.

Многие специалисты утверждают, что индекс массы от 25 до 28 характеризует не ожирение, а избыточный вес, который для некоторых конституций тела является вполне допустимым. Тревогу нужно бить, когда индекс превышает 28, но и здесь до 35, ожирение только начинается,

труднее сбросить вес, если *индекс* от 35 до 40, но после 40 ожирение принимает катастрофический характер.

В чем же риск лишнего веса для здоровья?

Избыточный вес – сложная и трудноразрешимая проблема. По данным неумолимой статистики 60% населения США и Европы страдают от избыточного веса. Наша страна занимает (пока!) 25 место по количеству полных людей. Однако расслабляться не стоит. Поэтому проблема лишнего веса – это наиболее важная проблема здравоохранения сегодня. Мы знаем, что избыточный вес связан с сердечными болезнями, высоким давлением крови, некоторыми раковыми образованиями, преждевременной смертью и многими психо-социологическими проблемами.

Повышенное кровяное давление (гипертония) встречается у полных людей в три раза чаще, чем у худых.

Атеросклероз (а значит, и болезни сердца) у молодых людей с лишним весом развивается в два раза чаще, чем у людей с нормальным весом.

Вероятность развития сахарного диабета у умеренно полных возрастает во много раз.

Лишний вес – это серьезная нагрузка на суставы, вены, легкие.

И это далеко не весь перечень недугов, к которым приводит избыточный вес. Если к тому, что вы имеете лишний вес, прибавляется гипертония, сахарный диабет или вы курите, то риск для вашего здоровья очень велик.

Известная фраза *«хорошего человека должно быть много»*, по мнению большинства медиков, все же не соответствует действительности. Дело в том, что очень полные живут мало, в 1,5 раза меньше, чем люди с нормальным весом. В некоторых европейских странах лиц с избыточной массой тела даже не страхуют. Вообще же толстяки чаще других подвержены различным заболеваниям.

С большой вероятностью можно сказать, что толстый человек страдает гипертонией, сердечно-сосудистыми заболеваниями и заболеваниями суставов. Толстяки входят в группу риска по сахарному диабету, атеросклерозу, ишемической болезни сердца.

У них значительно чаще развиваются остеохондроз, артроз, дискинезия желчного пузыря, хронический холецистит и желчнокаменная болезнь. При этом, чем толще человек, тем больше вероятность, что все эти заболевания у него уже есть.

У людей с ожирением крайней степени имеются изменения во всех органах – сердце, печени, почках. Бывает, что человеку 40 лет, а сердце у него как у 80-летнего.

У абсолютного большинства полных людей низкая работоспособность и двигательная активность. Сексопатологи утверждают, что у людей большой комплекции серьезные проблемы с половой жизнью. Они медленно возбуждаются, быстро выдыхаются «в процессе», редко испытывают оргазм, при этом он у них, как правило, «стертый».

Однако, во всем, даже в похудении, нужно знать меру. Если вы начинаете терять больше 12 килограмм в месяц, велика вероятность, что попадете на больничную койку. Организм попросту не успеет адаптироваться. А еще это может привести к опасному заболеванию – анорексии. Человека рвет после приема пищи, он страшно худеет и бледнеет не «по дням, а по часам», у него возникают серьезные проблемы с психикой.

Анорексия так же, как и ожирение, может привести к летальному исходу. Так что не усердствуйте ни в чем – ни в еде, ни в голодании.

В чем причины ожирения?

Причин ожирения много, но наиболее частой является избыточное, высококалорийное питание или нарушение функции эндокринной системы.

Избыточная энергия, накапливающаяся в организме вследствие несбалансированного питания, преобразуется и откладывается в виде жира. Вес тела начинает превышать нормальные параметры.

Возросло потребление жирных сортов мяса, очищенных высококалорийных продуктов (рафинированные жиры и сахар, пшеничный хлеб и булочные изделия из сдобного теста, макароны, кондитерские изделия). Эти продукты характеризуются хорошей усвояемостью, способствуют жиронакоплению, дают большое количество энергии.

Ожирению способствуют редкие и обильные приемы пищи, злоупотребление специями, возбуждающими аппетит, а также алкогольными напитками, которые ослабляют самоконтроль за потреблением пищи и сами являются источником энергии.

В последние годы специалисты пришли к единому мнению, что наиболее эффективными методами предупреждения ожирения и снижения веса являются соответствующий контроль за питанием и физические упражнения.

Прежде всего, во время физических тренировок расходуется большое количество энергии. При очень значительной физической нагрузке энергетический расход может возрасти приблизительно в три раза. Это вынуждает использовать первоначальные запасы питательных веществ, а затем и запасы жира. При длительных тренировках излишки подкожного жира постоянно расходуются, чем и достигается снижение полноты.

Уровень физической нагрузки людей, страдающих ожирением, зависит от их физического состояния, возраста и самочувствия. Если ваше физическое состояние относительно хорошее, а сердечно-сосудистая система не имеет патологических изменений, то вы можете выбирать самые тяжелые упражнения.

Однако, если ваше физическое состояние плохое, наблюдаются коронарная недостаточность, повышенное артериальное давление и другие болезни, то вам следует весьма осторожно подходить к упражнениям, следует избегать сильных нагрузок, т.е. следует применять ненапряженные движения и в небольшом количестве.

Люди с крепким здоровьем могут заниматься плаванием, гимнастикой, бегом, различными играми в мяч, альпинизмом и т. д.

Имеются данные, показывающие, что непрерывное плавание в течение 45 минут может снизить вес приблизительно на 350 грамм. Если регулярно заниматься плаванием более полугода, то вследствие этого вес тела, превышающий нормальный уровень на 15—20 килограмм, можно привести к норме. Еще чаще используют бег, эффект от него наблюдается быстрее.

Один японский врач наблюдал за пятью женщинами, страдающими ожирением и занимающимися лечебной физкультурой. Он требовал, чтобы они каждый день бегали по 20 минут со скоростью 125 метров в минуту, сочетая бег с пятнадцатиминутной гимнастикой. После трех месяцев тренировки вес тела у них снизился на 3—9 килограмм, а после полугода занятий — на 4—10 килограмм. С помощью тренировок за два года они снизили вес на 8—11 килограмм.

Увеличивая число калорий, сожженных в день, человек начинает чувствовать себя более сильным и здоровым. Но, невозможно поменять весь жир на мускулы, поскольку 90% всего жира находятся, прежде всего, под кожей.

Занятия физкультурой и диета помогут вам избавиться от лишнего жира, но стоит только прекратить занятия, жир снова возьмет верх.

Любые калории, принятые свыше требуемого количества, запасаются организмом в жировых ячейках. Независимо оттого что вы ели пищу богатую жирами, углеводами или белками, увеличивается жировая прослойка.

Занятия физкультурой – обязательное условие уменьшения веса тела. Занятия ходьбой, плаванием, пешим туризмом или фитнесом должны привести ваш вес в норму. Занятия фитнесом мобилизует жир из жировых ячеек, и он будет сожжен мускулами как топливо.

Генетика и пол определяют, какие органы тела хранят большинство жира. Генетический жир наиболее трудно терять. Укрепление мускулов в проблемных областях не будут уменьшать жир в целом.

Не покупайтесь на рекламу

«Сбросить полкило за неделю? Легко!»

Признайтесь, подобные рекламные объявления частенько попадались вам на глаза.

На что вы готовы ради стройного тела:

- принимать сжигатели жира?
- спать, завернувшись в полиэтиленовую пленку?
- подвергнуться гипнозу?
- уменьшить объем желудка хирургическим путем?

К сожалению, большинство людей, стремящихся избавиться от лишнего веса, хотят получить мгновенный результат. Однако чудес не бывает. В этой книге мы предлагаем методики восточной медицины (методики, а не сомнительные чаи и пилюли), которые действительно помогут вам стать и оставаться стройными и здоровыми.

Вот уже много лет ученые ищут эффективный способ, который позволит избавляться от жировых отложений. А древние восточные мудрецы, сотни лет назад уже открыли множество средств и упражнений, которые помогут вам с минимальным риском осложнений максимально облегчить свое тело от лишних килограмм и избавиться от болезней, сопутствующих ожирению.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.