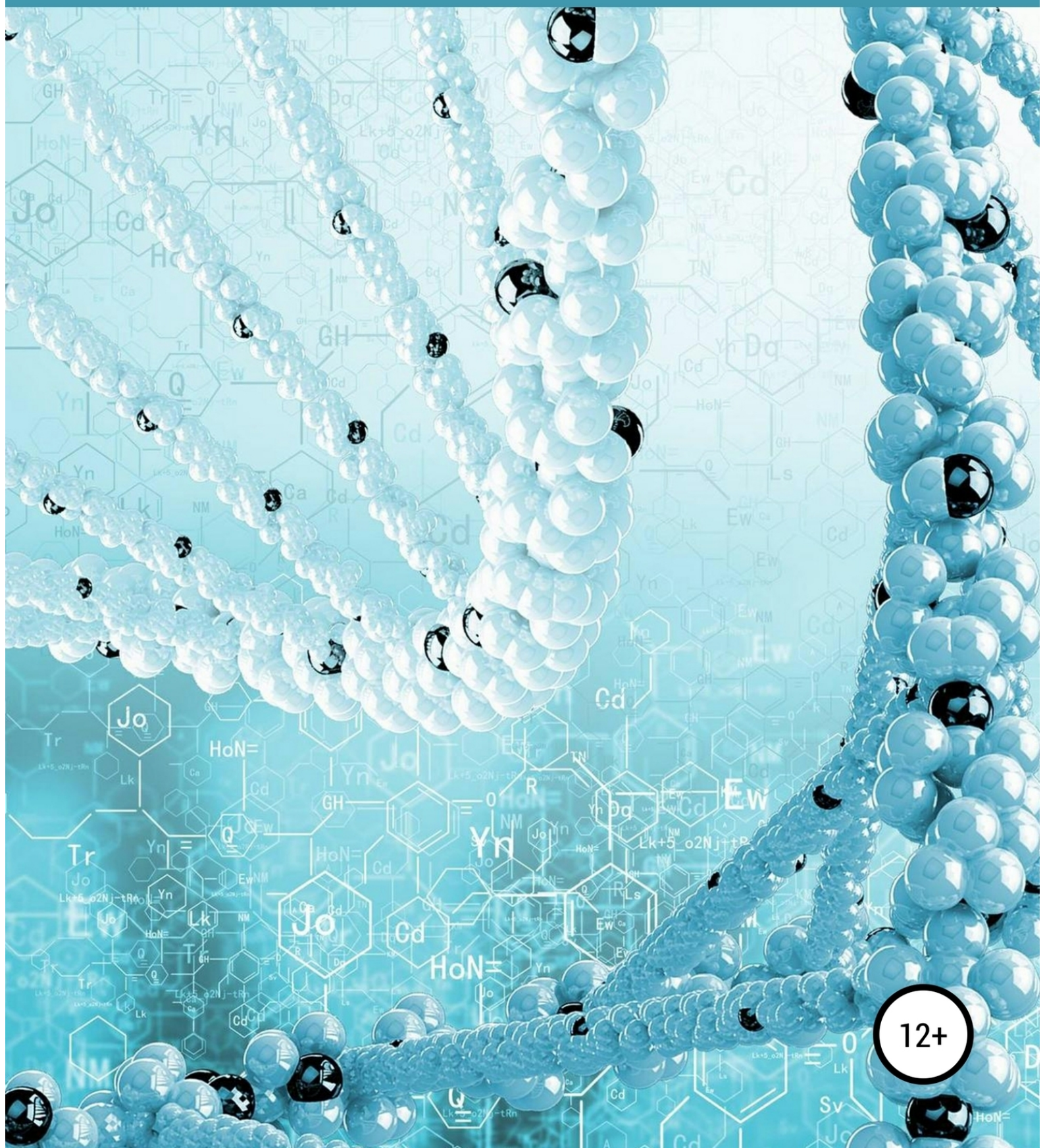


Макс Китаев

Первый шаг



12+

Максим Китаев

Первый шаг

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Китаев М.

Первый шаг / М. Китаев — «ЛитРес: Самиздат», 2020

Книга о похудении основана и написана, исходя из личного опыта и пройденных шагов в стремлении стать лучше. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Предисловие

«Пора худеть – это когда ты купила обруч, а он тебе «как раз»

Каждый из вас хоть раз слышал такую поговорку: «Хорошего человека должно быть много». Думаю, это придумали те, кто хочет хоть как-то оправдать себя в глазах окружающих.

На самом деле лишний вес – это проклятие для человека. Это постоянные проблемы, связанные со здоровьем, ведь давно доказано, что полные люди по статистике живут меньше, чем их стройные собратья.

Люди с избыточным весом зачастую страдают сахарным диабетом, онкологическими и кожными заболеваниями. Постоянная нагрузка разрушает коленные суставы, и становится сложно передвигаться. Нагрузка на сердце и сосуды увеличивает риск сердечнососудистых заболеваний, атеросклероза, гипертонии и так далее.

Не забываем о проблемах с выбором одежды, косые взгляды окружающих и ещё много других проблем, о которых даже не хочется говорить (каждый назовет несколько своих «наболевших»).

Если вы решили, что пора в жизни что-то менять, то это написано для вас. Я расскажу вам о своём пути и о камнях, о которые я споткнулся. Я уверен, что человек может преодолеть всё преграды, с которыми он столкнулся, но, как показывает практика, самое тяжёлое – это борьба с самим собой.

Глава первая. Что такое ИМТ и с чем его едят.

«Худею сразу по трем диетам. По одной не наедаюсь»

Надо худеть или нет, каждый человек решает сам, и это зависит от разных факторов. Кто-то из-за набранного одного лишнего килограмма впадает в панику, а кто-то только после двадцати, и то не всегда.

Но есть и медицинский подход к определению степени ожирения, и имя ему ИМТ, что в простонародье расшифровывается, как индекс массы тела.

В 1869 году выдающийся математик/социолог из Бельгии Адольф Кетле впервые предложил формулу для измерения индекса массы тела. Именно он посчитал, что для выведения коэффициента, благодаря которому можно оценить полноту/худобу человека, достаточно его вес в кг разделить на квадрат роста в метрах.

Чтобы не тратить время, в интернете можно легко найти калькулятор ИМТ, но если хотите узнать, как это работает, то расчет можно произвести самостоятельно используя простейшую формулу:

$ИМТ = M/P^2$, где M – масса тела в килограммах, а P – длина тела в метрах.

Например: Вес человека = 85 кг, рост = 164 см. ИМТ в этом случае равен: $ИМТ = 85 : (1,64 \times 1,64) = 31,6$.

Нормальный показатель индекса массы тела (ИМТ) для взрослых считается 20 – 25 кг/м². Если у вас примерно такой, то бросаем читать и идем гулять. Если больше, то имеет смысл продолжить чтение.

Если вы продолжили читать, значит проблема все таки есть, и дальше мы вместе попробуем найти путь ее решения.

Глава вторая. Куда пойти, куда податься?

«Постоянно хочу две вещи: похудеть и покушать»

Как мы знаем, современный мир полон разнообразных методов и предложений по снижению веса, начиная с трав и заканчивая хирургическим вмешательством. У каждого человека от такого изобилия глаза разбегаются, и все такое простое и заманчивое, ведь, как хорошо, съесть волшебную таблетку и похудеть навсегда, или купить чудо-пояс и, лежа на диване, тихо вибрируя, получить рельефную мускулатуру. Заманчиво, не правда ли? Но, к сожалению, в реальной жизни не все так хорошо, как хотелось бы. Не верьте, когда вам обещают без особых

усилий похудеть на десять килограмм в месяц, в теории – это, конечно, возможно, но это может очень сильно подорвать ваше здоровье, тем более, что почти наверняка вес к вам вернется так же быстро, как и ушел. Лишние килограммы наедаются не за месяц или два, а годами, и прощаться с ними надо так же, меняя себя, свое мышление и образ жизни.

Несмотря на то, что эффективность многих методов научно доказана, они подходят далеко не всем. А ведь весь секрет похудения прост, как гвоздь. **Надо потреблять калорий меньше, чем вы расходуете за день.** При этом подсчитать расход калорий тоже довольно просто при помощи всемогущего интернета и калькуляторов расхода калорий, поэтому мы не будем на этом останавливаться, а перейдем непосредственно к методам похудения.

Глава третья. Диета

«Если вы хотите похудеть, не ешьте всего лишь три вещи:

– белки, жиры и углеводы»

Диета – это первое слово, которое приходит на ум человеку, решившему «сбросить пару тройку килограммов». Но, с чего начать и как питаться? Конечно, общий принцип понятен: надо кушать меньше. Но, как в погоне за стройностью, не лишит свой любимый организм нужных микроэлементов?

На сегодняшний день существует множество диет и среди такого разнообразия выбрать самую эффективную крайне сложно, поскольку ее результативность зависит от индивидуальных особенностей организма, объема лишней массы, состояния здоровья, гормонального фона, скорости метаболизма и т.д.

Перед тем, как начать издеваться над собой той или иной диетой, и в процессе диеты, если заметили какие-либо признаки ухудшения самочувствия, необходимо проконсультироваться с врачом.

В ходе поиска наиболее подходящего пищевого режима я перепробовал множество диет, но остановлюсь на тех, от которых был хоть какой-то результат:

1. «Гречневая диета» – это довольно жесткая монодиета, предназначенная для быстрого похудения. Она подойдет тем, кому надо срочно избавиться от нескольких килограмм. Из названия понятно, что главный ингредиент методики – гречневая крупа. Способ приготовления прост, промойте крупу и залейте ее кипятком, после чего настаивайте восемь часов. При этом, в нее нельзя добавлять приправы и соль. По истечению данного времени гречневую кашу можно есть в неограниченном количестве.

Другой способ: промываем гречку и на стакан крупы добавляем литр кефира, перемешиваем и ставим в холодильник на ночь. Весь следующий день питаемся такой кашкой.

Если совсем тяжело, то можно ввести в ежедневный рацион некалорийные фрукты (яблоки, апельсины и т.д.).

Гречневая диета рассчитана примерно на семь дней и при правильном подходе сбросить можно до пяти килограмм.

Существует множество монодиет и принцип везде один, употреблять в питание один продукт. Но надо помнить, что монодиетой нельзя злоупотреблять, и длительное (более десяти дней) употребление одного продукта может подорвать ваше здоровье.

2. «Жиросжигательный суп» – это довольно эффективное средство для похудения. Говорят, таким супом кормят больных людей для снижения веса перед операциями. Состав таких супов иногда меняют в зависимости от наличия компонентов. Вот примерный рецепт супа: 6 средних луковиц, несколько помидор (можно консервированных или томатную пасту), 1 небольшой кочан капусты, 4 зеленых перца, сельдерей (чем больше тем лучше), можно добавить соль и специи или кинуть пару кубиков овощного бульона.

Все овощи промываем, мелко режем и заливаем в кастрюле холодной водой. Доводим до кипения и варим на сильном огне в течении десяти минут, потом добавляем специи, убавляем огонь и варим, пока овощи не станут мягкими.

Такой суп можно есть в любое время, когда вы голодны. Ешьте его столько, сколько хотите. Суп очень низкокалорийный. Наполните им утром термос, чтобы прихватить с собой, если в течение дня вы будете находиться вне дома.

Сидя на такой диете рацион необходимо пополнять и другими компонентами, например фруктами, а так же можно добавлять в обед немного диетического нежирного мяса.

Если все делать правильно, то за неделю пять кг вы недосчитаетесь.

3. «Низкоуглеводная диета» – это, пожалуй, самая эффективная диета и самая разнообразная. Основы безуглеводного питания можно часто встретить во многих других диетах.

Принцип диеты прост, надо сократить ежедневное употребление углеводов. Существует несколько видов такой диеты. Более жесткий подразумевает употребление не больше 20-40 грамм углеводов в день. Способ помягче разрешает употреблять до 100 грамм углеводов. Также лучше употреблять медленные углеводы. Список продуктов, показанных к употреблению на такой диете обширен и можно неплохо разнообразить свое питание. А самое главное, что можно без сильных голодных мук начать терять ненавистные килограммы. На низкоуглеводной диете можно сбросить до пяти кг в неделю, но надо строго следить за своим самочувствием.

В интернете есть множество таблиц содержания углеводов в продуктах, поэтому мы останавливаться на этом не будем и мелкими шажками пойдем дальше.

При этом помните: перед тем, как начать издеваться над собой той или иной диетой, и в процессе диеты, если заметили какие-либо признаки ухудшения самочувствия необходимо проконсультироваться с врачом.

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.