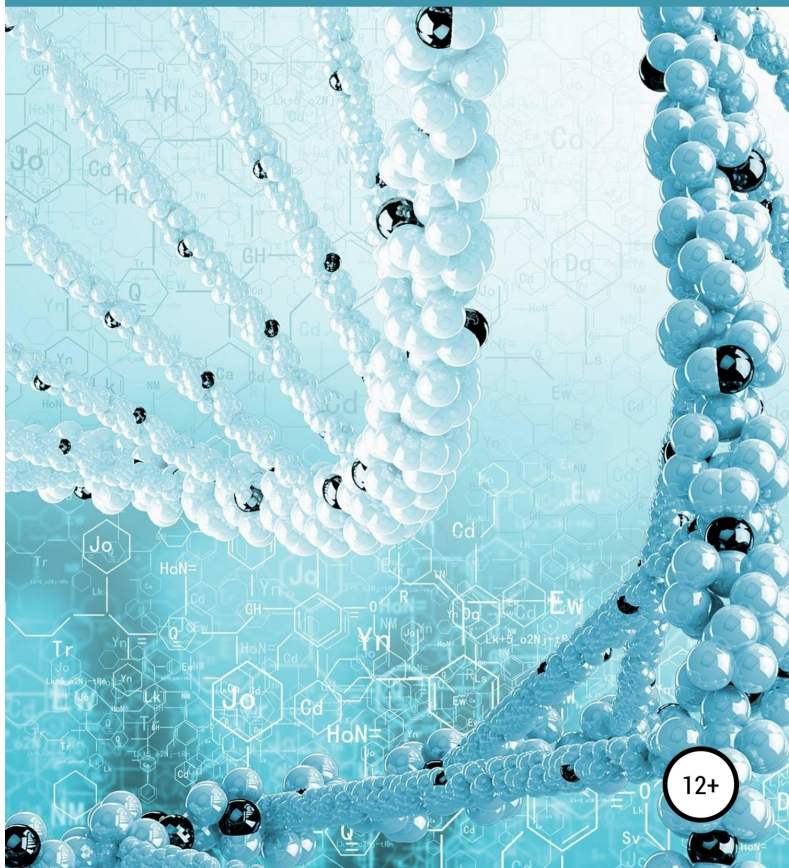


Макс Китаев

Первый шаг



12+

Максим Китаев

Первый шаг

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56815005

SelfPub; 2020

Аннотация

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 которых 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. Со-

став таких супов иногда меняют в зависимости от наличия компонентов. Вот примерный рецепт супа: 6 средних луко-виц, несколько помидор (можно консервированных или то-матную пасту), 1 небольшой кочан капусты, 4 зеленых пер-ца, сельдерей (чем больше тем лучше), можно добавить соль и специи или кинуть пару кубиков овощного бульона.

Все овощи промываем, мелко режем и заливаем в кастрю-ле холодной водой. Доводим до кипения и варим на сильном огне в течении десяти минут, потом добавляем специи, убав-ляем 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 низкокалорий-ный. 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 дру-гими компонентами, например фруктами, а так же можно добавлять в обед немного диетического нежирного мяса.

Если все делать правильно, то за неделю пять кг вы недо-считаетесь.

3. «Низкоуглеводная диета» – это, пожалуй, самая эффек-тивная диета и самая разнообразная. Основы безуглеводно-го питания можно часто встретить во многих других диетах.

Принцип диеты прост, надо сократить ежедневное упо-требление углеводов. Существует несколько видов такой ди-еты. 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 останавливаемся 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.