

Что такое геометрия красоты и что такое красота сама по себе? Красота – нечто уникальное, не имеющее недостатков. Красоту хочется созерцать и получать от этого удовольствие. Красота приносит прежде всего эстетическое наслаждение. Геометрия – это точная наука, дающая понятие о правильности пропорций. Геометрия красоты – понятие, обозначающее красоту идеальную, без изъянов, созданную прежде всего самим человеком. Во внешности человека все должно быть привлекательно, начиная с прически и заканчивая маникюром. Но что в человеке заметнее всего? Конечно же, очертания фигуры. А теперь давайте зададим себе вопрос: как часто мы смотрим на себя в зеркало и задумываемся о красоте своего тела? Практически каждый день. Всегда ли нас радует то, что мы там видим? К сожалению, часто мы бываем недовольны собой и, оценивая свою фигуру, приходим к выводу, что, например, необходимо как можно скорее убрать жирок с живота или подкорректировать линию бедер, или



просто похудеть. Как известно, существуют два способа избавиться от избыточного веса: отправиться в тренажерный зал или сесть на диету. Разумеется, предпочтительнее было бы заняться спортом. Но как быть тем, у кого просто не хватает времени на тренировки? Здесь уже выбора не остается. И наилучшим помощником в этом случае будет правильно подобранная диета. Наша книга предлагает вам 13 различных вариантов меню, соответствующих различным типам фигур по двум типологиям. По какой из них определять свой тип фигуры – решать вам. Кроме того, вы найдете советы, которые непременно окажутся полезными при выборе той или иной диеты.

Большая часть слабой половины человечества начинает задумываться о своем внешнем виде еще в подростковом возрасте. Это связано со стремлением привлекать внимание, хочется ловить восхищенные взгляды, получать подарки и слышать комплименты в свой адрес, т. е. чувствовать себя настоящей женщиной. Часами рассматривая себя в зеркало, мы каждый раз находим в себе все новые и новые недостатки: «Ой, какой прыщ на носу вскочил!», «Что-то прическа сегодня не удалась», «Эта юбка меня полнит», «Вон какое пузо выросло» — и все в таком же духе. После испорченного настроения мы решаем всерьез заняться своим имиджем и внешним видом вообще — меняем стиль в одежде, цвет волос, записываемся в тренажерный зал и отчаянно пытаемся похудеть. У каждой из нас есть свой излюбленный метод истязания себя — резкая смена рациона, отказ от всяких калорий, сладостей, а некоторые просто мучают себя голодом. Но в конечном счете, все наши старания в один прекрасный миг прекращаются, вследствие



появления на горизонте какой-нибудь вечеринки, семейного праздника или просто в результате поступления в ближайший кондитерский магазин любимых пирожных.

Вот так всегда и все происходит. Как только торжественно пообещаете себе сесть на диету, найдется куча поводов, которые помешают. Наверное, уже перепробовали все: кефирную, фруктовую, овощную диеты. В результате оказывалось, что продукты, предназначенные для потребления в той или иной диете, быстро приедаются и надоедают, а после окончания диеты сброшенные килограммы внезапно возвращаются. В конце концов приходите к мысли, что бесполезно и глупо мучить себя понапрасну, отказываясь от вкусенького. Забрасываете все диеты и подсчет калорий и ударяетесь во все тяжкие. Организм, отвыкший от вкусной и питательной пищи, с каждым разом начинает требовать все больше и больше. Расслабившись, поглощаете шоколадки, конфетки, любимые пирожки с картошкой, бабушкины пироги с капустой, разнообразные салатки. В один прекрасный момент, решив надеть в клуб, на дискотеку свои любимые джинсы, вы просто не можете в них влезть. Это ужасно!

Но выглядеть красиво непременно хочется! Так что же делать? Прежде всего спокойствие, только спокойствие. Перво-

наперво следует прекратить искать в себе именно изъяны – нечто лишнее в вас, от чего поскорее хочется избавиться. Ищите плюсы, ищите достоинства и преимущества и непременно их найдете. А после останется лишь немного откорректировать то, что вас не совсем устраивает. Дело в том, что, оценивая себя, свою внешность отрицательно, вы как бы заранее настраиваетесь на то, что достичь желаемого результата не получится. Психологический настрой во время диеты, можно сказать, самое главное. Только желание и приложение усилий непременно приведут вас к цели.

Стоит поговорить о том, какую именно цель вы для себя ставите, решая похудеть, и почему. Кто-то садится на диету, потому что хочет выглядеть привлекательно, кто-то – чтобы понравиться какому-то человеку или привлечь его внимание, кто-то – просто из-за проблем со здоровьем. Однако существуют случаи, когда человек садится на диету вследствие собственных комплексов, чаще всего комплекса неполноценности или чувства одиночества, и порой худеть ему совершенно не нужно, у него все в порядке с фигурой. Этому человеку просто постоянно кажется, что он не достиг какого-то предела, какого-то совершенства и постоянно к нему стремится. И каждый раз достигнутый результат его не устраивает, и он начинает все



*Идеальное тело – это уже не мечта*



сначала. Такое можно, кстати, наблюдать у девочек-подростков, которым диета вовсе не нужна, но они истязают себя ими, полагая, что они им непременно помогут найти друзей, занять какое-то место среди сверстников и т. д. То же касается и случая, если вы решили похудеть из-за попытки, скажем, вернуть ушедшего к другой любимого. Навряд ли это поможет его вернуть, а вот преобразиться и начать новую жизнь – вполне. Помните, что понятие «совершенство» есть некий мифический, недостижимый образ, причем у каждого свой. Стремиться к нему можно, но достичь – никогда. Вот такой парадокс. Так что стремитесь, но без фанатизма.

Ведь помимо мании похудения существуют такие явления, как булимия и анорексия.

Булимия представляет из себя отклонение в процессе питания, когда пища поглощается в огромных количествах, а затем вызываются сознательно рвотные рефлексы, «чтобы не похудеть». Анорексия представляет из себя отказ от приема пищи в связи с отсутствием аппетита, но чаще под влиянием определенных психических расстройств. Различают психическую анорексию, когда человек отказывается от приема пищи во время депрессивных состояний, и нервную анорексию, когда отказ от пищи совершается под действием бредовых и сверхценных идей профилак-

тики лишнего веса. Анорексией чаще всего страдают женщины, особенно в подростковом возрасте. При анорексии больной либо ограничивает себя, либо полностью отказывается от еды, либо после ее употребления пытается избавиться от съеденного путем вызывания у себя рвотных рефлексов, злоупотребления слабительными средствами и т. д. Можно сказать, что собственно булимия является частным случаем анорексии, однако – самостоятельное заболевание. Зачастую больные булимией осознают ненормальность своего поведения в отличие от страдающих анорексией или манией похудания. Вылечить подобные заболевания поможет не обычный врач или диетолог, а только психотерапевт или невролог.

Образцы красоты, особенно красоты женской, менялись с течением времени.

К примеру, типичным образцом идеально красивой женщины для древних греков и римлян являлись Венера Милосская и Венера Таврическая. Мы думаем, их фигуры скорее можно отнести к мезоморфному типу телосложения. Их отличали полноватые бедра, средняя грудь и небольшой животик. В общем, худышками их не назовешь. Обязательными составляющими эталона женской красоты того времени являлись прямой нос, белоснежная кожа, светлые глаза, волосы, завивающиеся в кудри. В общем, для них



*Идеальное тело – это уже не мечта*



идеалом женщины была типичная блондинка.

В Древнем Египте предпочтение отдавалось женщинам невысокого роста с хрупким и стройным телосложением.

В Средние века эталоном также были миниатюрные женщины, с изящными, можно даже сказать, кукольными чертами лица.

В эпоху Возрождения девушки хотели иметь средние формы. Немодно было быть пышками или, напротив, очень худыми. Поэтому толстые женщины изводили себя всевозможными диетами, а худые пытались набрать килограммы,

чтобы соответствовать стандартам. В этот период особо ценились женщины с маленькой, детской ступней, с длинной шеей, удлиненным лицом и густыми волосами. Это была эра рыжих женщин.

В период барокко и рококо внимание мужчин привлекали женщины худощавого типа телосложения. Изящные формы,



...

правильные черты лица, длинные волосы, белоснежная кожа и зубы, маленькая стопа.

Во времена классицизма особое значение приобрела естественность. В этот период ценились женщины всех типов, в каждой виделась своя изюминка и неповторимость. Конечно, не приветствовалась чрезмерная полнота или худоба, но к этим явлениям относились намного проще и не заикливались на коррекции своего веса.

В эпоху романтизма происходит возврат к типу пропорционального телосложения как к эталону. Особо ценятся здоровье, свежесть, живость, сочность.

В начале XX в. в моду начали входить женщины, имеющие лишний вес. Мужчины предпочитали пышные формы, женственность. Пышки олицетворяли собой здоровье, рациональное, правильное отношение к жизни, также они считались хорошими матерями и верными женами.

20-е г. XX в. коренным образом изменили эталон женской красоты. На смену пышным, развитым женщинам пришли худенькие, тонкие девушки с мальчишескими фигурами. Они являются типичными представителями эктоморфов. Непременные качества женщин — активность, спортивность, целеустремленность.



*Идеальное тело — это уже не мечта*



Этот эталон продержался до 40–50-х гг. XX в.

Затем в моду вошли фигуры, напоминающие телосложение Мерлин Монро. Это тонкая талия, роскошный бюст и объемные бедра. Все женщины стремились быть на нее похожими, так как она нравилась всем мужчинам того времени.

В 60–70-х гг. XX в. эталоном становится хрупкая женщина, с небольшой грудью и бедрами. Опять начинают цениться умеренность и простота.

В наше время женщины и девушки стремятся быть похожими на девушек с экрана. Идеальные объемы 90–60–90, рост выше среднего. Аккуратная фигура, без лишних килограммов. Ценятся эффективность, спортивность и индивидуальность.

Интересно будет ознакомиться с некоторыми фактами из истории возникновения диет. Когда люди стали задумываться о проблеме лишнего веса? Когда и как при помощи организованного определенным образом рациона питания наши предки решили избавляться от лишних килограммов и почему? Окунемся немного в историю. Вопросом диеты стали интересоваться еще в XIX в., а до этого времени никто особо не задумывался над этой проблемой. Человек в полном расцвете сил, обладающий неким капиталом, должен был иметь лишний вес. Зачатки диетологии можно найти у древних египтян. Целители настоятельно рекомендовали полным

людям придерживаться диеты, для того чтобы избежать проблем со здоровьем, в частности — оградить их от сахарного диабета. В эпоху Средневековья за своим весом и за формой следили в основном люди из высшего света, так как они всегда были на виду и подвергались тщательному анализу и критике. Вильгельм Завоеватель, один из королей Англии, в результате праздной жизни, роскошных застолий настолько располнел, что ни одна лошадь в королевстве не могла выдерживать его вес. Он решил возродить прежнюю фигуру и сел на жесточайшую диету. Она заключалась в отказе от пищи и принятии вина. Через некоторое время ему удалось снизить свой вес. А в истории диетологии Вильгельм остался автором первой диеты.

В конце XVIII в. люди стали страдать от ожирения. Но как проблема, требующая принятия мер, эта болезнь стала рассматриваться лишь в XIX в. Появилось множество самых разнообразных диет, лишь небольшая часть из которых оказалась эффективной. В большинстве случаев диеты были своеобразными пиар-ходами для торговцев определенными видами продуктов, которые пытались увеличить за счет этого свою прибыль.

Первая книга по диетологии была разработана британцем, который также страдал от ожирения. Какие бы способы он ни выбирал, ничего ему не помогало.



*Идеальное тело — это уже не мечта*

*Чаще диетологи рекомендуют отдавать предпочтение более щадящим диетам, рассчитанным, как правило, на достаточно длительный срок, чтобы не нанести вреда здоровью человека.*



Отчаявшись, он пришел за советом к доктору, который убедил его отказаться от сладкого и мучного. Новая диета дала долгожданный результат, который и был описан в этой книге.

В 1890 г. произошел резкий прорыв в диетологии благодаря американскому исследователю Уилбор Эвтатеру. Его открытие не устарело и до сих пор. Оно положено в основу всех диет. Эвтатер с помощью своих экспериментов выявил, что все продукты без исключения состоят из жиров, углеводов и белков. И человек каждый день должен включать в свой рацион определенное количество составляющих элементов, для того чтобы организм не откладывал их избыток «про запас». Ученый ввел понятие калорийность, которое в настоящий момент используется в обиходе каждым человеком. Благодаря своим расчетам он получил формулу, которая помогает подсчитать на основе физиологических особенностей каждого человека, какое количество белков, жиров и углеводов ему необходимо потреблять ежедневно.

Результаты, полученные диетологами, не замедлили сказаться на людях. Необходимые продукты питания мог получать каждый, и тучность больше не являлась признаком богатства. Напротив, все старались выглядеть как можно привлекательней и стройнее. А спрос, как известно, рождает предложение. Поэтому неудиви-

тельно, что начинают разрабатываться новые диеты и средства для похудения, которые не всегда наилучшим образом влияют на наш организм. Изобрели даже специальные капсулы, с помощью которых в организм человека поступали личинки червей, препятствовавшие образованию жира, поглощая питательные вещества «хозяина». Знаменитой оперной певице Марии Калласс также пришлось прибегнуть к этому способу, так как из-за полноты ее карьера не могла развиваться. Для снижения веса она проглотила солитера. Это крайние меры, и прибегать к ним или нет — решать только самому человеку.

Сколько проблем принесла людям погоня за модой, за стройностью. Многие препараты, предназначенные для снижения веса, негативно влияют на здоровье человека, на весь организм в целом. Отсюда проблемы с обменом веществ, с мозговой деятельностью, повышенная усталость и утомляемость, сердечно-сосудистые нарушения. Свое здоровье следует беречь и внимательно относиться ко всяческим экспериментам над самим собой, в частности и к диетам.

Прежде чем приступить к самим диетам, думаем, необходимо сначала выяснить, почему мы толстеем. Почему, надев через некоторое время свое любимое платье, мы вдруг видим, что оно нам, мягко говоря, немного маловато, стало



*Идеальное тело — это уже не мечта*



жать со всех сторон, и откуда-то появились непонятные складки?

Полезные вещества, поступающие в наш организм, трансформируются в энергию. Для разных людей необходимо разное количество этих веществ в зависимости от их типа телосложения, возраста, повседневной активности. Желательно знать положенную вам норму и стараться придерживаться ее. Калорийность или энергетическая ценность продуктов измеряется в килокалориях (ккал) и килоджоулях (кДж). Одна из причин ожирения и лишнего веса – ежедневный прием пищи, превышающий энергетическую норму, т. е. потребление калорий превышает количество расходуемых. Калории, преобразовываясь в жир, накапливаются в организме. А чрезмерная пышность может привести к нарушению функционирования организма. Внутренние органы не справляются с чрезмерной нагрузкой и дают сбой. Очень часто избыточный вес сопровождается наличием у людей таких заболеваний, как гипертония, сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца. Кроме этого люди, страдающие ожирением, труднее переносят операции, у них медленнее заживают раны и порезы.

Но недостаточное количество поступления калорий в организм приводит к недостатку энергии. На фоне этого у людей нарушается обмен веществ, они становятся вялыми, пассивными, у них уменьшается работоспособность и сни-

жается масса тела. Так что, если вы можете позволить себе пожертвовать ради хорошей фигуры привычными темпами жизни, уровнем активности, то можете смело садиться на жесткие и быстрые диеты. Или можете вычислить свой тип телосложения и медленно, но верно, без сильных потрясений и стрессов для вашего организма идти к поставленной цели.

Существуют гендерные различия в суточной потребности энергии. Диетологи доказали, что женщинам необходимо для полноценной жизнедеятельности на 15% меньше энергии, чем мужчинам.

Это объясняется тем, что в процессе эволюции природа наделила мужчин функцией охотника, защитника и добытчика, на что требуется значительное количество энергетических затрат. Женщина, исторически являющаяся (мы сейчас не говорим про современный мир, где социальные роли несколько поменялись) хранительницей очага, занимается хозяйством и детьми. Возрастные нормы для мужчин выражаются в следующих цифрах: в возрасте от 18 до 45 лет ежедневно требуется 2550–2800 ккал, а от 45 до 80–2200–2400 ккал. Соответственно вы можете вычислить необходимую суточную норму для женщин, отняв от мужской нормы 15%.

Для того чтобы определиться со своим рационом на время диеты или на каждый день, необходимо знать энергетическую ценность продуктов питания. Это помо-



*Идеальное тело — это уже не мечта*



жет вам найти наиболее благоприятные сочетания продуктов, для того чтобы не перегружать свой организм избыточными калориями.

Высокой энергетической ценностью обладают продукты, калорийность которых составляет 450–900 МДж/ккал. К этой категории относятся масло, орехи, халва, колбаса, свинина, пирожные с кремом, шоколад.

Достаточно большая энергетическая ценность – 200–400 МДж/ккал – содержится в сметане, сыре, мороженом, сосисках, вареной

колбасе, утке, икре, семге, макаронных и хлебобулочных изделиях, сахаре, меде.

К продуктам со средней энергетической ценностью относятся: говядина, баранина, крольчатина,

куриное мясо, сардина, скумбрия, сельдь, яйца. Калорийность этих продуктов колеблется в интервале от 100 до 199 МДж/ккал.

Невысокая калорийность – 30–99 МДж/ккал – характерна для таких продуктов, как молоко, кефир, треска,



судак, камбала, щука, фрукты, некоторые овощи.

Кабачки, огурцы, салат, редис, капуста, томаты, тыква, грибы относятся к низкокалорийным продуктам. Их энергетическая ценность не превышает 30 МДж/ккал.

Возможно, кстати, что избыточного веса у вас и нет. Чтобы разобраться с этим, на помощь приходят формулы по вычислению коэффициента массы тела.

Диетологи, исследовав разных людей, пришли к выводу, что каждый человек может вычислить для себя нормальный вес в цифрах. Если ваш рост составляет 155–165 см, то для вычисления своего веса вам необходимо отнять от роста 100. Если вы имеете средний рост (от 166 до 175 см), то вам нужно от роста отнять 105. Если вы высокий человек (более 175 см), то отнимите от своего роста 110.

С помощью простых вычислений вы можете узнать, много ли у вас лишних килограммов? Если ваша масса превышает норму на 5–14%, то ваш вес можно считать избыточным. Если же ваш вес больше нормы на 15% и более, то здесь можно уже говорить об ожирении. Если вес тела превышает норму на 15–28%, то это свидетельствует об ожирении первой степени, 30–50% – об ожирении второй степени, 50–100% – третья стадия ожирения. А если вес человека превышает норму в 2 и более раза, то это



*Идеальное тело – это уже не мечта*

говорит о наличии последней, четвертой стадии ожирения.

Согласно данным статистики около половины населения нашей страны имеет избыточный вес, а ожирением страдают примерно 26% людей, проживающих в России.

При расчете нормы необходимо обращать внимание и на свой возраст, так как после 30 лет есть вероятность увеличения веса. Чаще всего вес мужчин увеличивается на 2,5–6 кг, а у женщин на 2,5–5 кг. Если вам больше 30 лет, то ваш нормальный вес должен рассчитываться по следующей формуле, для того чтобы не ошибиться и не посчитать возрастные изменения веса за лишние килограммы. Автор этой формулы – П.П. Брока. Если ваш возраст не превышает 25 лет, то от своего роста отнимите 100, затем отнимите 5 и отнимите 10%. Если ваш возраст попадает в интервал от 25 до 40 лет, то проделайте те же вычисления, только вместо 10% отнимите 5%. Если ваш возраст превышает 40 лет, то вам следует отнять от своего роста 105.

Женщинам для определения вероятности у себя избыточного веса необходимо обратить внимание на объем своей талии, так как он также является важным показателем лишних килограммов. В норме при среднем росте объем талии не должен быть больше 80 см.

Для того чтобы понять, является ли ваш вес избыточным, существует еще один способ. Вам необходимо вычислить свой индекс Кетле. Всем известен тот факт, что каждый человек имеет индивидуальное строение костей. Существуют тонкокостные, нормокостные и ширококостные типы. Именно на них и основывается индекс Кетле. Если вы относитесь к тонкокостным людям, то масса вашего тела должна составлять 315–335 г на каждый сантиметр роста. Для нормокостных людей – 340–360 г на сантиметр роста. А для ширококостных – 365–385 граммов.

Для того чтобы вычислить степень ожирения, необходимо совершить следующую математическую операцию. Разделите свой вес (в килограммах) на квадрат своего роста, измеренного в метрах. Это ваш индекс массы тела. Нормой считается индекс, находящийся в диапазоне от 19 до 24. В молодости желательно, чтобы ваш индекс приближался к нижней отметке нормы. Но важно не переборщить, так как индекс ниже 16–17 свидетельствует о возможном истощении организма. Следить за этим особенно важно женщинам, так как при истощении происходят изменения в их репродуктивной системе – прекращается менструальный цикл, возможно развитие бесплодия. Именно потому женщинам и девушкам не рекомендуется чрезмерно усердствовать в диетах, лучше посмотреть на себя



*Идеальное тело – это уже не мечта*



в зеркало, улыбнуться своему отражению и сказать себе, что вы прекрасны и хороши собой. Мы не настаиваем на отказе от диеты, следить за собой должна каждая, но даже в стройности и изящности есть свои пределы, а излишняя худоба смотрится скорее болезненно, чем привлекательно.

Если же индекс больше 25, то вам следует серьезно задуматься над своей фигурой и незамедлительно принять меры, которые будут способны предотвратить прибавку в весе. Если индекс больше 30, то у вас начинается ожирение.

Не запускайте себя, ведь в ваших силах все изменить в положительную сторону, если вы будете руководствоваться данными нами рекомендациями и правильно определите свой тип фигуры.

Каждый человек индивидуален, и у каждого свой неповторимый стиль и образ жизни, привычки, потребности. Но существует ряд общих причин, которые могут привести к лишним килограммам. Необходимо быть компетентным в этом вопросе, чтобы, по возможности, избегать таких ситуаций.

В результате технического прогресса, увеличения темпов жизни стало актуальным понятие «скрытое обжорство». Напряженный рабочий день или студенческие дела требуют от организма постоянной траты как физической, так и психической энергии. Очень часто, даже если вы пообедали, бывает трудно дожидаться

вечера, ужина, так как хочется что-то пожевать. Мы покупаем себе какие-нибудь мелкие вкусности — сухарики, орешки, пирожное, делаем бутерброды. А в конце дня, тщательно подсчитывая калории, мы не берем в расчет наши перекусы, так как считаем, что накопленные в результате них жиры израсходовались в течение дня. Это, пожалуй, самая большая ошибка на пути к стройному телу, так как эти калории откладываются в нашем организме, в частности увеличивают нашу талию. Но об ошибках мы еще поговорим.

На самом деле диета — лишь одна из составных частей восхитительной фигуры. Необходимо также соблюдать правильный режим дня, заниматься физическими упражнениями. Если все это обобщить одним словом, то нужно вести правильный образ жизни. В это понятие включается много составных элементов.

Диетологи разработали ряд полезных советов, основанных на психологии человека, которые помогут вам расстаться с этой плохой привычкой. Во-первых, старайтесь убирать с видного места высококалорийные продукты, такие как булочки, колбаса, для того чтобы не соблазнять самих себя. Думаем, каждый знаком с такой особенностью своего организма — есть, даже если вы не голодны. Это происходит в результате того, что, когда в поле нашего зрения попадает вкусная еда,



*Идеальное тело — это уже не мечта*



вкусовые рецепторы начинают усиленно работать и выделять слюну, а мы, поддавшись этому порыву, отправляем в рот желанный лакомый кусочек, сами того не замечая. Если вам захочется немного перекусить, то постарайтесь, чтобы это были низкокалорийные продукты, лучше всего фрукты.

Во-вторых, следите за своим рационом, когда вы находитесь на работе. Общеизвестный факт, что во время стрессов, переживаний, волнений, которые зачастую могут быть связаны с про-

фессиональными обязанностями, у многих людей повышается аппетит. Человек может неосознанно съесть огромное количество еды. Поэтому договоритесь со своими коллегами, что из дома вы будете приносить умеренное количество продуктов и уменьшите частоту чаепитий.



Формулы красоты. Диета по типу фигуры

В-третьих, не стоит набивать свой холодильник едой до отказа, так как всегда есть соблазн лишний раз открыть его и поискать там что-нибудь вкусенькое. Вряд ли вам захочется отваривать что-то поздно вечером, и вы скорее всего предпочтете съесть булочку или бутерброд. Для того чтобы такого не происходило, старайтесь не держать в холодильнике готовые к употреблению продукты и не готовить слишком много.

Поговорим о таких важных вещах, как ежедневная активность, отдых и сон. Мы уже говорили о том, что человеку необходимо определенное количество энергии для нормального функционирования, что это зависит от его пола, возраста, типа фигуры, физиологических особенностей и т. д. Важным моментом здесь является профессиональная деятельность человека, так как на физический труд требуется больше энергозатрат. Если вы ведете активный образ жизни, в вашей работе присутствуют значительные физические нагрузки, калорийность продуктов и истязание физическими упражнениями не должны быть столь интенсивными, как для человека, ведущего малоподвижный или сидячий образ жизни. В противном случае вы рискуете довести свой организм до изнеможения, результатом чего станут упадок сил и усталость. Отдых – важная часть нашей жизни. Обязательно после



*Идеальное тело – это уже не мечта*



работы или учебы нужно отдыхать, иначе также приобретете усталость. В выходные полезно будет совершить прогулку по парку или лесу, если есть возможность. На свежем воздухе скорость протекания процессов обмена веществ увеличивается, т. е. сжигание калорий будет происходить активнее, а это также поможет худеть. В теплое время года можно будет сделать пробежку, а зимой – прокатиться на лыжах.

Теперь о сне. Кровать должна быть удобной, подушка не жесткой, а одеяло – не тяжелым. Перед сном всегда проветрите помещение. Засыпать можно под медленную, расслабляющую музыку, если вам это не мешает. Сон должен в среднем составлять 8 часов. Не ложитесь спать слишком поздно, тогда на следующий день вы будете чувствовать прилив бодрости и сможете чувствовать себя в тонусе. Как известно, есть хочется именно тогда, когда на душе тоска и ощущается апатия. Будучи активной и занятой каким-то делом, у вас просто не будет времени на вредные перекусы в течение дня.

Сейчас одной из самых актуальных проблем является проблема ожирения. Во всем мире увеличивается количество людей, имеющих лишний вес. 40% населения России страдают от ожирения, в основном это жители городов. Психологи пришли к выводу, что в большинстве

# ОТЛАВЛЕНИЕ



**Введение** ..... 3

## **Глава 1**

Идеальное тело — это уже не мечта  
..... 7

## **Глава 2**

Основные требования ..... 59

## **Глава 3**

Как избежать ошибок! ..... 99

## **Глава 4**

Меню ..... 133

## **Заключение**

Полюбите себя и свое тело ..... 219