

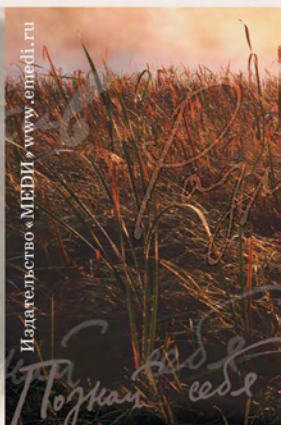
ТАМАЗ МЧЕДЛИДЗЕ

ВОЗВРАЩЕНИЕ

К себе

издательство
MEDI
2006

Возвращение к себе



Издательство «МЕРИ» www.meri.ru

Возвращение к себе

Возвращение к себе

КАК РОДИЛАСЬ ЭТА КНИГА

Признаюсь: я не писатель, я врач и ученый.

Но книга, которую Вы держите в руках, – не медицинское пособие, посвященное популярной теме похудения, не научный труд, и тем более не художественное произведение.

Я поставил над собой своего рода эксперимент и хочу поделиться с Вами его итогами. Моя книга – плод самоанализа, переосмысления очень многого, и, наконец, это результат ряда последовательных практических шагов.

Да, чуть больше чем за год я снизил свой вес на 74 килограмма. Но, уверяю вас, не это явилось самым главным достижением...

ТАМАЗ МЧЕДЛИШВИЛИ

ВОЗВРАЩЕНИЕ

К себе

Handwritten Latin text, likely a manuscript or letter, written in a cursive script. The text is partially obscured by a yellowish stain and is difficult to read. Some legible words include "Censu fugit", "victoriam", "Consuetudo", "Copia", "subtilitas", "disciplina", "in omnibus operibus valet", and "liberum".

Выражаю благодарность и признательность своим коллегам-врачам, журналистам, издателям – всему огромному коллективу, благодаря которому стало возможным появление данного издания с видеоприложением.

Тамаз Мчедлидзе

ТАМАЗ МЧЕДЛИДZE

ВОЗВРАЩЕНИЕ

К себе

СОДЕРЖАНИЕ

I ЧАСТЬ
ПОЗНАЙ СЕБЯ
7

II ЧАСТЬ
ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ
25

III ЧАСТЬ
РАЗМЫШЛЕНИЯ НА ТЕМУ
67

IV ЧАСТЬ
СТРАНИЦЫ ИЗ ДНЕВНИКА
89

V ЧАСТЬ
ВЫПИСКИ ИЗ КАРТЫ ЗДОРОВЬЯ
– ДВА ДЕСЯТИЛЕТИЯ В ЦИФРАХ
108

VI ЧАСТЬ
ВОЗВРАЩЕНИЕ К СЕБЕ В ФОТОГРАФИЯХ
115

ТАБЛИЦЫ
129

ОТ РЕДАКЦИИ

Тамаз Шалвович Мchedлидзе – основатель и главный врач одной из крупнейших в стране частных медицинских компаний – Группы «МЕДИ» – родился 27 ноября 1960 г.

Многие поколения его предков занимались врачеванием, и выбор профессии был предопределен.

С 1983 года, после окончания стоматологического факультета 1-го Ленинградского медицинского института, работал врачом-стоматологом. В 1991 году открыл в Санкт-Петербурге свою первую частную стоматологическую клинику. Здесь впервые в российской стоматологии были применены многие известные сегодня мировые медицинские технологии.

С первого дня существования клиники основными принципами работы возглавляемой им команды специалистов стали честность, порядочность, профессионализм, духовность, преданность своему делу, ответственность за результат своего труда. В современных рыночных условиях эта система ценностей оказалась огромным конкурентным преимуществом.

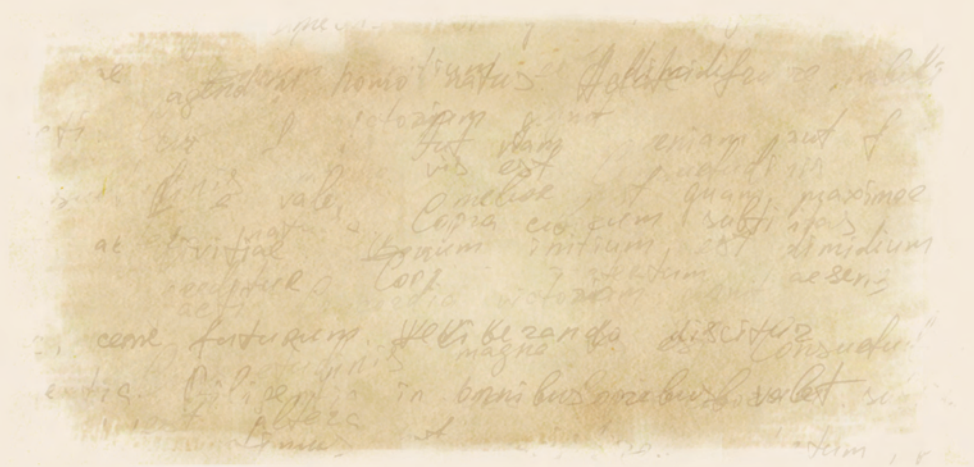
Сегодня система здравоохранения «МЕДИ», основанная им, это: 11 стоматологических клиник высокого класса в Санкт-Петербурге и Москве, Клиника эстетической медицины и пластической хирургии, Клиника офтальмологии и лазерной коррекции зрения, Отделение семейной медицины. В системе «МЕДИ» работает частный Институт постдипломного профессионального образования в стоматологии – в настоящее время единственный в стране, имеющий государственный аккредитационный статус. Отдельные направления деятельности «МЕДИ» – производство собственных лекарственных препаратов «Биопин» и издательство, выпускающее медицинскую литературу.

В 2000 году защитил докторскую диссертацию в области организации здравоохранения.

В 2003 году ему присвоено звание Лауреата премии Святослава Федорова. Указом Президента Российской Федерации от 19 февраля 2003 г. награжден медалью «В память 300-летия Санкт-Петербурга».

I ЧАСТЬ

Позжай
себя



СЕКРЕТ УПРАВЛЕНИЯ ВЕСОМ

РАЗМЫШЛЯЯ О ПРОБЛЕМАХ, СВЯЗАННЫХ С ЛИШНИМ ВЕСОМ, Я ЧАСТО ДУМАЛ, ПОЧЕМУ В ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ, ЖЕЛАЮЩИХ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕГО, РАЗОЧАРОВАНИЯ И НЕУДАЧИ ПРЕОБЛАДАЮТ НАД ПОБЕДАМИ И УСПЕХАМИ?

*П*очему широко распространенная медицинская проблема оказывается неразрешимой для очень многих людей?

Все мы понимаем, что изменение веса может идти в обоих направлениях – как в «плюс», так и в «минус». Но давайте вспомним, какого рода истории нам привычнее слышать из уст наших друзей, что вызывает у нас меньшее удивление? Согласитесь, рассказы о том, что кому-то удалось похудеть и оставаться в таком качестве длительное время, кажутся почти невероятными. И, напротив, обратный процесс не вызывает удивления ни у нас самих, ни у окружающих.

Мы прячем тщетность наших попыток расстаться с лишними килограммами за завесой легкого юмора или находим «достойное» обоснование, не травмирующее наше сознание. Друзья нас в этом поддерживают. «Хорошего человека должно быть много,» – говорят они нам. Тем и утешаемся. «Ничего не поделаешь, возраст», – говорят другие, бессильно разводя руками. И мы, вздыхая, утвердительно киваем в ответ. А между тем, как оказалось, в этих рассуждениях нет ни правды, ни пользы.

Задумывались ли мы в действительности, сколько в наших разговорах на эту тему безволия, фатализма, неверия в успех? Как будто избыточный вес – это катящийся с горы камень – ничем его не остановишь, зато сам он угрожает разрушить наши надежды на здоровую, полноценную жизнь.

Сохранять приблизительно один и тот же вес на протяжении жизни для взрослого человека было бы естественно и желательно. Но каким образом этого достичь?

Я разочарую любителей сенсаций, напомнив известную аксиому: для того чтобы вес оставался стабильным, организм должен тратить то количество энергии, которое он потребляет. До тех пор пока прием энергии равен ее затратам, вес находится в неизменном состоянии. Это так же очевидно, как и то, что солнце встает на востоке и заходит на западе. Науке эта энергия давно известна, измеряется она в калориях. И весь секрет управления весом заключается в том, чтобы научиться регулировать прием и затраты калорий.

Как видите, на первый взгляд формула поддержания стабильного веса проста. Что же мешает нам воспользоваться ею? Возможно, это покажется странным, но основное препятствие на пути к снижению веса лежит в плоскости нашего сознания. Да-да, не удивляйтесь! Именно наше сознание является главной помехой. Я констатирую этот факт на основе собственного опыта.



НА ОШИБКАХ УЧАТСЯ

Мой вес увеличивался постепенно. По мере того как он рос, я, как и большинство людей на моем месте, делал самые разные попытки похудеть. Я принимал Герболайф, по три недели кряду занимался лечебным голоданием, «садился» на диеты, периодически проводил очистку организма. Конечно же, вес снижался – ощутимые изменения становились заметны довольно быстро. Я прилагал массу усилий, чтобы разделаться со своим большим весом и радовался заметным результатам, не понимая, что нахожусь в глубоком заблуждении. Избавившись от лишней тяжести, я торопился вернуться к привычному образу жизни. А, между тем, этот путь, кстати, традиционный для большинства полных людей, наносил организму колоссальный вред.

Поскольку любому самоистязанию человек рано или поздно положит конец, организм, находясь в стрессовой ситуации голодания, запоминает те

лишения, которым мы его подвергаем, и в дальнейшем, при любом удобном случае старается набрать как можно больше калорий. Не зная, как скоро придет в голову хозяину повторить экзекуцию, организм заранее готовится к новым стрессам – по полной программе. И стоит войти в привычный ритм жизни, как вес моментально возвращается и растет с удвоенной силой.

Вы уже догадались, в чем основная ошибка?

Мы, НА ВРЕМЯ, под влиянием конкретных обстоятельств, изменяем свои жизненные устои. Как только ситуация перестает быть критической, то есть некоторое количество килограмм потеряно – все возвращается на круги своя, включая лишний вес.

Это может продолжаться до бесконечности, если мы не придем к мысли, что первопричина наших проблем кроется в самом образе жизни.



СИЛА ПРИВЫЧКИ

ОБРАЗ ЖИЗНИ, КОТОРЫЙ МЫ ВЕДЕМ, ПО СУТИ, ЕСТЬ СОВОКУПНОСТЬ СОТЕН, ТЫСЯЧ ПРИВЫЧЕК.

*У*бедиться в этом несложно. Мы предпочитаем комфортную езду в автомобиле пешим прогулкам; вечер, проведенный у телевизора – вечеру в спортивном зале; пищу, приятную на вкус – пище полезной. И едим – не по часам, а по возможности, но зато столько, сколько поместится. И это только часть привычек, формирующих наш внешний вид.

Набранный мной вес – превышающий норму почти в 2 раза – есть результат моего образа жизни. Сформулированная в одном предложении, эта мысль произвела на меня шокирующее впечатление.

Я задался вопросом: а каков же он, мой образ жизни? На первый взгляд ничего необычного. Просыпаюсь, завтракаю, сижу пару часов за компьютером, потом на лифте спускаюсь к машине и еду на работу. В офисе сижу в кабинете, просматриваю документы, бываю в клиниках. Весь день напряженно работает мозг, но тело при этом почти не двигается. Поздно вечером я приезжаю домой, где ждет меня телевизор и вкусный ужин. Увлеченный просмотром вечерних новостей, я незаметно для себя поглощаю блюдо за блюдом. И происходит это каждый день.

*М*ак постепенно мой образ жизни – размеренный образ жизни человека, работающего в большей степени за столом, становился адекватен моему весу и наоборот. Чтобы уравновесить то огромное количество калорий, которое я принимал с завидным аппетитом, организму пришлось увеличивать вес. Незаметно между приемом и затратами энергии установилось равновесие. Установилось на отметке 164 кг! Вы только представьте, сколько энергии нужно тратить, чтобы «носить» такой вес – пусть даже медленно и не часто!

*Т*олько со временем я осознал, чего же не хватало мне, чего не хватает сотням тысяч людей, так же рьяно и безуспешно сражающихся со сво-

им лишним весом, как Дон Кихот с ветряными мельницами.

Измениться внешне нельзя, не изменившись внутренне. Чтобы достичь видимого стабильного результата, необходимо провести серьезную интеллектуальную работу с самим собой. Недостаточно просто сказать себе: «Я хочу быть другим – и я им буду!» Такие волюнтаристские намерения до добра не доведут. Менять образ жизни нужно эволюционным путем, а не путем вооруженного восстания, репрессий тела против духа и наоборот. Давайте задумаемся, почему мы живем так, а не иначе? Попробуем понять, какие объективные причины должны лежать в основе нашего намерения изменить образ жизни? Рискнем совершить путешествие в глубины сознания, по-новому посмотреть на ту систему ценностей, которой мы руководствуемся на своем жизненном пути?



ЗДОРОВЬЕ И ОБРАЗ ЖИЗНИ

*К*лассики утверждают: счастливую, полную ярких впечатлений и запоминающихся событий жизнь может прожить только человек, гармонично развитый. Слагаемые этой гармонии – ум и энергия, красота и здоровье. Все составляющие находятся в тесной взаимосвязи. Но определяющим фактором, бесспорно, является здоровье. Собственно говоря, именно оно и определяет качество нашей жизни, непосред-

ственно влияя и на интеллектуальное развитие, и на энергетический баланс, и на внешность.

ПОЧЕМУ ЖЕ ПОНЯТИЕ «ЗДОРОВЬЕ» ВЫПАЛО ИЗ КОРЗИНЫ БЕЗУСЛОВНЫХ ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ? ПОЧЕМУ ЭТО СЛОВО, ПРОИЗНЕСЕННОЕ ВСЛУХ, НЕ НАХОДИТ В НАШЕЙ ДУШЕ НИКАКОГО ОТКЛИКА, НЕ РОЖДАЕТ ЖЕЛАНИЙ ИЛИ ПОБУДИТЕЛЬНЫХ МОТИВОВ?

Единственное, что мы делаем регулярно и с удовольствием, – поднимаем «За здоровье!» бокал вина. Без этого не обходится ни одно застолье. Почему мы так обесценили это понятие?

Стоит нам заболеть, как мы разом лишаемся всех радостей жизни. Это нас огорчает, но только на время. Потому что если, на наше счастье, организм справился с недугом, мы вновь забываем о здоровье и продолжаем расходовать его для получения сиюминутных выгод и радостей. Мы воспринимаем здоровье как величину постоянную и не считаем, что его сохранение требует приложения каких-либо усилий. Здоровье приносится в жертву чему угодно: срочной работе, веяниям моды, удовольствиям. Вспомним, как решили лишний час-другой посидеть за компьютером, нагружая зрение, как задержались на работе допоздна, нарушая ритм сна и бодрствования, как прекрасно провели вечер на пирушке, нанося урон своей пищеварительной системе, особенно печени. Мы извлекли выгоду, получили удовольствие? Да, несомненно! Но мир устроен разумно и гармонично. И если где-то прибыло, значит где-то и убудет. Чем мы расплатимся за полученную прибыль, как не собственным здоровьем?

Самое обидное, что на своем примере мы воспитываем и детей. И неудивительно, что когда они вырастают, здоровье для них становится такой же разменной монетой. Советская медицина оставила нам в этом плане тяжелое наследие. За наше здоровье несли ответственность... врачи. И мы пребывали в счастливом заблуждении: случись что – и нам обязательно протянут руку помощи. А раз так – зачем же волноваться?

Теперь ситуация в корне изменилась. В сегодняшних реалиях здоровье – это уже наш личный капитал, а врач здесь выступает только в роли помощника, партнера. Как распорядиться своим здоровьем – решать нам. Увы, наше сознание к такому развитию событий оказалось не готово. Мы не привыкли брать на себя лишней ответственности, мы игнорируем ту великую ценность, которую дала нам природа. А когда «запас» здоровья заканчивается, мы ищем причины произошедшего где угодно, только не в самих себе. Наследственные заболевания, неблагоприятный климат, плохая экология, повышенный радиационный фон – откуда же взяться здоровью? Как мантру, повторяем мы эти слова себе и друг другу. Конечно, намного легче и увлекательнее обсудить с друзьями возможные последствия глобальной экологической катастрофы, чем сделать самостоятельный реальный шаг на пути к сохранению своего здоровья, на пути к улучшению качества жизни.

Наш мозг, так же как и наше сознание, стремится работать экономно. Поэтому мы особенно не задумываемся, насколько правильно поступаем в том

или ином случае: ведь уже есть шаблоны готовых решений, стереотипов, принятых в обществе. Для чего же продумывать каждый свой шаг? Значительно проще идти проторенной дорогой. Но куда она нас приведет? Туда, где тысячи людей сегодня страдают от излишнего веса и массы заболеваний, с ним связанных? Разве нам с ними по пути? Но мы даже не задаемся подобными вопросами, слепо следуя за большинством, и по ходу утрачиваем свою индивидуальность. Воздействие внешних факторов на наш образ мыслей настолько сильно, что человек теряет свой внутренний стержень, и бал начинают править привычки. Они и становятся нашими хозяевами. Большинство из нас даже не успевает подумать, действительно ли осознанные поступки мы совершаем или просто следуем традициям, моде.

Под натиском внешней среды и в отсутствии культуры, которая могла бы защитить нас от хаоса, пребывает в дисгармонии и система ценностей.

Особенно наглядной эта картина становится, если представить нашу среду обитания в виде комнаты, где мы живем, а ценности – в виде вещей, которые нас окружают. Когда мы знаем, что все разложено по своим местам, то существуем в этой среде эргономично и комфортно. Но сегодня наши ценности находятся в ужасном беспорядке, и наша среда обитания больше всего похожа на комнату после ограбления. Все перевернуто вверх дном: кастрюли лежат под кроватью, продукты – на полу, на столе валяется обувь, а зубная щетка почему-то оказывается в холодильнике... И самое печальное, что

грабителями оказались мы сами, ограбив себя в своих собственных возможностях.

Мы упускаем из виду, что существуют первостепенные ценности и ценности рангом ниже. А между тем, божья искра внутри каждого из нас. Она и есть тот аршин, по которому предназначено нам мерить свои поступки. Разгадать, осознать и следовать божьему замыслу в отношении себя – так большинство религий формулирует предназначение человека на земле. Чем точнее мы будем ему следовать, чем более чутко к нему прислушиваться, тем ближе окажемся к совершенству. Насколько часто мы над этим задумываемся, настолько возрастают наши шансы стать лучше – внутренне и внешне. Нужно расставить все по местам, выстроить систему ценностей – в соответствии с заповедями, данными нам свыше, и через эту призму посмотреть на свой образ жизни. И тогда многие ошибки станут очевидными. Больше того, откроется новый путь, пройдя по которому можно изменить себя – не вопреки, а в полном соответствии со своими природными возможностями. И жить по-новому – в ладу с самим собой.

К ЭТИМ ВЫВОДАМ Я ПРИШЕЛ НЕ СРАЗУ.

ПО ЭТАПАМ Я АНАЛИЗИРОВАЛ ВСЮ СВОЮ ЖИЗНЬ.

*С*праведливости ради замечу: осознание необходимости изменить себя, глубинная мотивация этого решения – проблема, настолько сложная в психологическом плане, что даже я, врач, не сразу нашел правильный путь. И все же мне удалось встать на него. Я расскажу, как у меня это получилось.

Но мой пример нельзя воспринимать как готовое решение, шаблон. Самоанализ – с целью формирования собственной мотивации – дело сугубо индивидуальное.



ВОЗВРАЩЕНИЕ К СЕБЕ

Я родился в семье потомственных целителей и не мог представить себя никем, кроме как врачом. Я вырос с ощущением сопричастности чужой боли. От бабушки и матери я воспринял, что помощь людям – наиболее достойное занятие в жизни. Здоровье других людей стало моей профессией. По первому образованию я стоматолог, вторая специальность в медицине – организация здравоохранения, что стало темой кандидатской, а потом и докторской диссертации.

Генетически мне передалось еще одно качество: помогая людям, я получаю огромное внутреннее удовлетворение. Отчасти поэтому, осваивая специальность стоматолога, первые пломбы я ставил себе сам. Я хотел понять, что я делаю пациенту, ощутить его страхи, боль и страдания. И на практике во рту другого человека я лечил «свои» зубы. Лечил очень осторожно и бережно.

*С*тремление помочь людям, пропустив их проблемы через себя, предложить тот вариант лечения, который уже опробовал лично, и убедиться, что он – лучший, – все это стало принципом моей рабо-

ты, а в дальнейшем – и работы всей моей команды. Как следствие, эти принципы сформировали определенную систему ценностей – честность, порядочность, любовь по отношению к пациенту, и, конечно, стремление к постоянному профессиональному самосовершенствованию. В современных рыночных условиях это оказалось большим конкурентным преимуществом.

Представьте, что перед Вами несколько врачей, все – одинаково высокой квалификации. Кого Вы выберете? Того, кто видит в Вас «толстый кошелек» или того, кто действительно готов решить Вашу проблему – как свою собственную? Ответ на этот вопрос очевиден.

Со временем мы убедились: такое отношение к пациенту – как к самому себе – оказывает влияние и на формирование определенного образа мышления у нас, медиков. Мы уже думаем не только о том, как помочь пациенту выздороветь, но и о том, что можно сделать для того, чтобы человек не болел. Так, логическим, эволюционным путем мы осознали свое новое предназначение. И встали на путь профилактической, превентивной медицины. На современном этапе развития цивилизации именно превентивная медицина выходит на первый план. Почему?

Сегодня пришло время, когда человек должен осознать свое здоровье не как абстрактную бездонную бочку: сколько ни черпай – все равно останется, а как неотъемлемую собственность, которой он хочет распорядиться по-хозяйски. В этом случае забота о здоровье становится своего рода биз-

несом, где мы можем принимать успешные или провальные решения. Врачу более не приходится смотреть на пациента как на объект лечения. По сути, пациент лично становится во главе банка, в котором здоровье является основным капиталом. А врач выполняет роль консультанта и советует «банкиру» как лучше распорядиться имеющимся капиталом, как приумножить его. Таким образом, врач и пациент становятся партнерами во взаимовыгодном общении. А профилактика оказывается на вершине этой справедливой философской системы.

В нашем обществе прочно укоренилось понимание: если у человека ничего не болит, если он не чихает и не кашляет, значит он здоров. А, между тем, здоровье – это то состояние организма, которое предполагает соответствие норме всех медицинских показателей. И далеко не всегда нарушение этих показателей связано с какими-либо неприятными ощущениями. Поэтому в противовес устоявшемуся пониманию я вынужден ввести термин «качество здоровья». Представим себе пограничную зону между здоровьем и болезнью в виде слоя льда над толщей воды. Чем он толще, тем легче по нему ходить, бегать, не боясь «провалиться» в болезнь. Чем тоньше – тем более осторожным приходится быть. Стоит дать себе нагрузку посерьезней, хрупкий лед может проломиться, и болезнь «накроет» нас с головой. Можно ли «нарастить» толщину льда, то есть улучшить качество здоровья? Можно. Именно для этого и существует превентивная медицина – медицина для здоровых людей. Посмотрев на себя через призму этой философии, я осознал: несмотря на

то, что я чувствую себя нормально, лед, по которому я хожу, – предельно тонкий. Двигаясь по нему дальше, я рискую. Я оценил себя с точки зрения руководителя системы клиник, позиционирующих в качестве своего нового предназначения превентивную медицину. Как выгляжу я, носитель этого предназначения, человек, чье качество здоровья должно быть примером для окружающих? Признаюсь, я почувствовал себя сапожником без сапог.

*З*доровье врача не сравнить ни с костюмом портного, ни с прической цирюльника, оно говорит не только о профессиональных навыках, но и о нравственности. Если врач беспечно относится к своему здоровью, что значит для него здоровье другого человека?

*В*от так я оказался заложником своего любимого дела. Мое новое предназначение, новый путь развития системы моих клиник потребовали от меня изменить образ жизни. И я, человек, для которого работа является ключевым фактором самореализации, всегда твердо знал: если понадобится, сделаю все, чтобы изменить и себя, и все окружающее. Это и оказалось моей глубинной мотивацией. Изменение себя стало частью моего дела. Осознанность и непреложность принятого решения подтверждает эта книга. Приступая к ее написанию, я понимал, что сжигаю за собой все мосты, отсекаю возможность возвращения к тысячам привычек – столь же удобных, сколь и вредных. Но, признаюсь, я делал это с удовольствием, чувствуя, что, изменив себя, поднимаюсь на следующую ступень эволюции.

ПОСЛЕДНЕЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Я УБЕДИЛСЯ: НОВЫЙ ОБРАЗ МЫСЛЕЙ ПОЗВОЛЯЕТ ПО-ДРУГОМУ ВЗГЛЯНУТЬ НА МНОГИЕ ВЕЩИ, В ТОМ ЧИСЛЕ ПРАВИЛЬНО ПОНЯТЬ ТЕ СИГНАЛЫ, КОТОРЫЕ ПОДАЕТ НАМ ОРГАНИЗМ.

Правда, пришел я к этому выводу вынужденно, оказавшись в стрессовой ситуации. Совершенно неожиданно у меня в правом боку появились резкие боли. Их происхождение врачи определили далеко не сразу, поскольку использование диагностической аппаратуры при такой большой массе тела – проблематично. В дальнейшем оказалось, что в мочеточнике застрял небольшой камень. Но пока коллеги выясняли, что к чему, мне пришлось пережить немало неприятных моментов. Я не знал, что со мной случилось. Мне было очень плохо. Все казавшиеся такими важными и неотложными дела вдруг стали мелкими и незначительными. Все интересы улетучились вмиг, я думал только о том, что могу потерять то единственное, без чего дальнейшее существование невозможно. Мой родной дом оказался в абсолютном запустении – по моей вине. «Без здоровья все – ничто», – в этот момент я особенно остро осознал справедливость этого утверждения. Конечно, за всю свою жизнь я болел не единожды. Мой организм не раз и не два пытался дать мне понять, насколько это большая ценность – здоровье. Но только с позиции нового образа жизни, я впервые с предельной ясностью осознал, что именно хочет сообщить мне организм. И в марте 2004 года я сказал себе: «ВПЕРЕД!»

ЗАКОН МОТИВАЦИИ

ИТАК, ПРИЧИНЫ, ПОБУДИВШИЕ НАС СДЕЛАТЬ ПЕРВЫЙ ШАГ НА ПУТИ К ИЗМЕНЕНИЮ ОБРАЗА ЖИЗНИ, МОГУТ БЫТЬ САМЫМИ РАЗНЫМИ.

Есть только одно правило, с помощью которого заранее можно предсказать вероятность успеха. Мотивации наших поступков должны идти изнутри, быть плодом духовной работы. Чем крепче окажется связь между нашей потребностью быть здоровым и тем внутренним стержнем, который составляет основу нашей личности, тем больше наши шансы на успех.

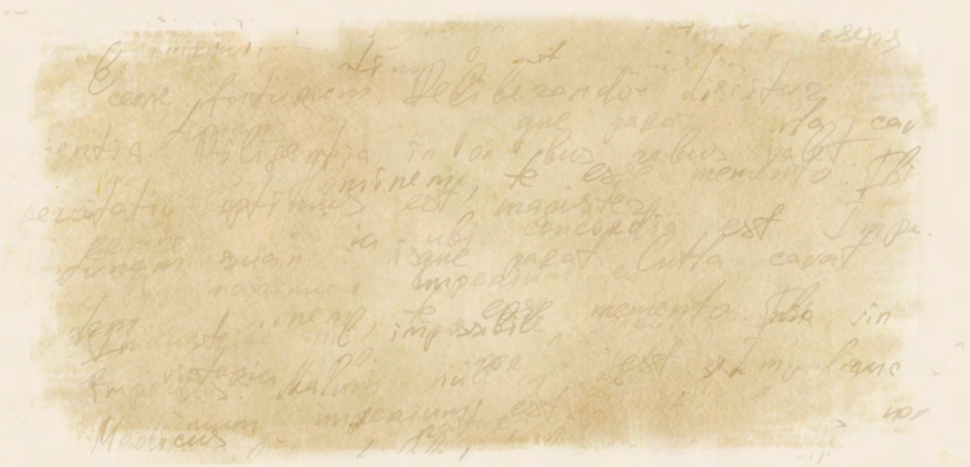
Я допускаю возможность, что для кого-то образ жизни – большая ценность, чем его здоровье, чем его будущее и долголетие. Но мой долг помочь людям задуматься обо всем этом. Выбор в пользу здорового образа жизни должен быть осознанным. И человек должен сделать его сам. Главное, понять: здоровый образ жизни – естественный процесс. Я думаю, со мной согласится каждый здравомыслящий человек.

НА ЭТОМ Я ХОТЕЛ БЫ ЗАВЕРШИТЬ ПЕРВУЮ ЧАСТЬ КНИГИ. ЕСЛИ ВЫ ПРОЧЛИ ЕЕ И СОГЛАСИЛИСЬ С МОИМИ АРГУМЕНТАМИ В ПОЛЬЗУ ИЗМЕНЕНИЯ ОБРАЗА ЖИЗНИ, ВАМ БУДЕТ ПОЛЕЗЕН СЛЕДУЮЩИЙ РАЗДЕЛ. В НЕМ Я ХОТЕЛ БЫ ДАТЬ КОНКРЕТНЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНИЖЕНИЮ ВЕСА И ПРИВЕДЕНИЮ ОРГАНИЗМА В НОРМУ.

II ЧАСТЬ

От теории

— к практике



ГЛАВА 1 О ПРИХОДЕ И РАСХОДЕ

ЕЩЕ РАЗ НАПОМНЮ, ЧТО НАШ ВЕС ЗАВИСИТ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ОТ БАЛАНСА МЕЖДУ ПРИХОДОМ ЭНЕРГИИ И ЕЕ РАСХОДОМ.

Измеряется эта энергия в калориях (килокалориях). Калории поступают в организм через потребляемые нами пищу и жидкость, за исключением воды. И расходуются на обеспечение жизнедеятельности самого организма, нашей умственной и физической активности.

ОЧЕВИДНО: ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ПОНЯТЬ ПРИЧИНУ ОБРАЗОВАНИЯ ЛИШНЕГО ВЕСА, НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ И РАСХОДА КИЛОКАЛОРИЙ.

ПРИНЦИПЫ ПРИХОДА ЭНЕРГИИ

КАК ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ КОЛИЧЕСТВО КИЛОКАЛОРИЙ?

При сжигании 100 г продукта выделяется определенное количество тепла. Эта энергия переводится в килокалории и предстает перед нами в виде конкретной цифры. Такой метод определения энергетической ценности продукта принят за основу и известен нам как инструмент, с помощью которого можно регулировать поступление энергии. Однако это лишь часть сложного механизма управления приходом энергии. Наш организм – отнюдь не печь, в которой сжигается тот или иной продукт.

Вся потребляемая нами пища проходит сложный процесс усвоения, в ходе которого затрачивается энергия. Сколько именно – зависит от состава тех или иных продуктов.

Поэтому, чтобы иметь возможность правильно регулировать приход энергии, нужно иметь представление не только о калорийности потребляемых продуктов, но и об их содержании. Сразу оговорюсь: я не буду углубляться в медицинские подробности, хотя как врач мог бы это сделать. Ограничусь лишь тем, что обозначу те понятия и процессы, происходящие в организме, без которых невозможно понять суть. Я постараюсь сделать эту информацию максимально доступной, наглядной и образной. Итак, пища, которую мы употребляем, состоит из пяти групп компонентов. Это жиры, углеводы, белки, витамины и микроэлементы.

При каких условиях наш вес начнет снижаться? Когда организм будет вынужден использовать в качестве источника энергии собственный жир. А сжигать внутренние жиры организм начинает только тогда, когда ему не хватает пришедшей вместе с пищей энергии. Значит, *наша основная задача – создать в организме энергетический дефицит.*

Общеизвестно, что основными энергоносителями являются жиры и углеводы. Именно жирные, жареные на масле продукты или высококалорийные крахмалистые продукты (хлебобулочные, крупяные и макаронные изделия, картофель и др.), а также сахар и лакомства способствуют формированию жировых отложений. Белки, содержащиеся в мясных, молочных продуктах, рыбе, яйцах и бобовых, в этом процессе участия не принимают. И этому есть объяснение: в процессе переработки белков организму приходится тратить примерно столько же энергии, сколько белки несут с собой. По сути, их энергетическая ценность – нулевая.

Казалось бы, сам собой напрашивается вывод: если исключить из рациона жиры и углеводы, вес быстро придет в норму. Многие так и поступают. Но такая мера – ошибочна и может привести к печальным последствиям.

Дело в том, что *ВСЕ компоненты, содержащиеся в пище, крайне важны для нормального функционирования организма.*

Диетологами установлены минимальные нормы суточного потребления белков, жиров и углеводов. В строго определенном количестве

в организм должны поступать витамины и микроэлементы (*таблица №1*). Поэтому, создавая в организме энергетический дефицит посредством снижения калорийности потребляемых продуктов, крайне важно обеспечить организм всеми необходимыми компонентами – в нужных количествах.

Сегодня индустрия питания предлагает нам огромный выбор самых разных продуктов. Но, прежде чем купить тот или иной товар, соблазнившись привлекательной упаковкой или его аппетитным видом, обратим внимание на этикетку, где в обязательном порядке указывается состав продукта, количество содержащихся в нем белков, жиров, углеводов и калорийность. Нельзя забывать: все эти данные приведены на 100 г продукта. Поэтому если мы за один раз съедаем, например, 200-граммовую упаковку сыра, то количество потребленных белков, жиров и углеводов, указанных на этикетке, нужно умножить на два. Соответственно, и число полученных калорий окажется вдвое больше.

Есть еще один важнейший момент. Многие считают, что сокращать поступление энергии позволено за счет резкого уменьшения количества еды. Это не так. Нельзя резко уменьшать привычный объем потребляемой пищи, иначе могут нарушиться функции кишечника.

Ежедневный утренний стул – наша «лакмусовая бумажка» в работе по сокращению объема потребляемой пищи. Если стула нет – значит, мы получаем недостаточное ее количество. Отсутствие стула в течение 2-х или более дней считается запором. Запор может возникнуть и из-за дисбаланса компонентов, необходимых для нор-

мального функционирования пищеварительной системы. Следует помнить, что запор – явление опасное, которое может привести к интоксикации организма. Поэтому при возникновении запоров сразу же принимаем адекватные меры.

*М*аким образом, регулируя приход энергии, мы должны соблюдать три основных правила:

- СОКРАЩАТЬ КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА
- СОХРАНЯТЬ ДОСТАТОЧНЫЙ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ РАБОТЫ КИШЕЧНИКА ОБЪЕМ ПОТРЕБЛЯЕМОЙ ПИЩИ
- ОБЕСПЕЧИВАТЬ ПОСТУПЛЕНИЕ В ОРГАНИЗМ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ В НЕОБХОДИМОМ КОЛИЧЕСТВЕ.



ПРАВИЛО ПЕРВОЕ

КАК СНИЗИТЬ КАЛОРИЙНОСТЬ?

В поисках ответа на этот вопрос я рассуждал от противоположного. Каких питательных веществ опаснее всего было бы лишить организм? Конечно, белков. Белки отвечают за строительные процессы в организме, их недостаток действует разрушающе. К тому же, как мы теперь знаем, *белки практически не трансформируются в жиры, а количество энергии, затраченной в процессе их переработки, сводит на нет калорийность продуктов с высоким содержанием белка.* Поэтому исключить белки из рациона не представляется возможным. Не имеет смысла рассматривать в этом контексте витамины и микроэлементы, поскольку их калорийность равна нулю. Значит, придется

остановиться на углеводах и жирах. Чем может быть чревато их исключение? За счет сокращения потребления углеводов в организме создается энергетический дефицит. Это, бесспорно, положительный момент. Однако именно углеводы составляют основу нашего питания, они обеспечивают нормальный пищеварительный процесс и несут с собой много ценного для организма. Их недостаток может привести к нарушению биохимических реакций, в том числе и тех, что задействованы в подпитке головного мозга. Следовательно, *количество углеводов можно уменьшать только до определенного предела.*

*К*ак оказалось, выгоднее всего ограничить потребление жиров. Во-первых, 1 г жира, по сравнению с другими компонентами пищи, несет значительно больше килокалорий, а во-вторых, жиры, поступающие в организм извне, быстрее всего переходят в жиры внутренние. На первый взгляд, потребление жиров представляется совершенно ненужным. Действительно, для чего употреблять жир, если наша задача – сжечь уже имеющийся? Однако по своему составу те жиры, которые поступают с пищей, и те, что расщепляются в организме, совершенно разные. Жир пищи приносит с собой крайне необходимые для организма вещества и жирорастворимые витамины, в то время как внутренние жиры – «пустые», то есть эти полезные компоненты в них уже израсходованы.

Итак, чтобы снизить калорийность рациона, нужно в первую очередь сократить до минимума количество потребляемых жиров, а значит – всей жирной и жареной на различных маслах пищи.

Более сложная ситуация складывается с углеводами. Помимо калорийности, углеводы имеют еще одну характеристику, которая оказывает существенное влияние на формирование внутренних жиров. В медицине существует понятие: «гликемический индекс». Это значение имеют все углеводосодержащие продукты. Самый высокий гликемический индекс присвоен продуктам, быстрее всего повышающим уровень сахара в крови и удерживающим его длительное время. В тот момент, когда повышается уровень сахара, усиливается процесс отложения жиров. Так что, выбирая продукты для составления рациона, не забываем учитывать их гликемический индекс (*таблица №2*). Чем он ниже – тем лучше. Обратим внимание: это значение не связано с калорийностью (*таблица №3*). К примеру, низкокалорийные свекла и морковь, традиционно считающиеся полезными для организма, имеют очень высокий гликемический индекс, то есть усиленно способствуют образованию жиров. Однако продукты с высоким гликемическим индексом тоже необходимы организму, хотя бы в небольших количествах, так как именно они напрямую питают наш мозг.

Все мы знаем, что в процессе похудения очень важно избегать употребления продуктов, которые одновременно являются источником жиров и углеводов. Поэтому в первую очередь, отказываемся от тортов и пирожных.

Но многие не догадываются, что когда мы ставим перед собой тарелку с жареным мясом и картофелем в качестве гарнира, мы, по сути, готовимся съесть большой кусок жирного торта. А поглощая во время пикника шашлык с хлебом и запивая его пивом, мы глотаем этот торт целиком!

Почему так происходит? Дело в том, что в сочетании с жареным картофелем (ГИ – 95) или с картофельным пюре (ГИ – 90), все употребленные с жареным мясом жиры пойдут на формирование жировой массы. То же касается и сочетания шашлыка с пивом (ГИ пива – 110!). Поэтому придется выбирать: либо мы съедаем некоторое количество жиро-или углеводосодержащих продуктов, либо отдаем предпочтение продукту с высоким гликемическим индексом. Совмещать их прием определенно не стоит.

А что касается белков? Оказывается, и к продуктам, богатым белком, следует относиться с осторожностью. Будет ошибкой думать, что если мы едим мясо, рыбу или пьем молоко, то употребляем «чистый» белок. Все названные продукты содержат в своем составе не только белки, но и жиры. Если мы едим их вволю, можно с уверенностью сказать: внешние жиры, которые попадают в организм вместе с белками, мгновенно трансформируются в жиры внутренние.

“Скрытые” жиры – это те жиры, которые присутствуют в сыре, мясе, рыбе, колбасных, кондитерских изделиях. (таблица № 4) Они естественно и незаметно входят в состав готовых продуктов, поэтому мы не всегда задумываемся об их наличии.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ

КАК СНИЗИТЬ КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА И СОХРАНИТЬ ОБЪЕМ ПОТРЕБЛЯЕМОЙ ПИЩИ НАСТОЛЬКО, НАСКОЛЬКО ЭТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ РАБОТЫ КИШЕЧНИКА?

Если мы приняли решение сокращать поступления энергии за счет ограничения потребления жиров и углеводов, то кажется логичным получить необходимый объем пищи, употребляя в основном белки. Но это будет в корне неверный вывод. Почему? Всем знакомо понятие «избыток». Этот термин используется и в медицине, и в диетологии. Избыток жиров в организме заметен глазу, он проявляется в виде жировых отложений. Примерно то же можно сказать и о чрезмерном употреблении углеводов. А белки? Оказывается, избыток белков в организме может привести к более серьезным заболеваниям, нежели ожирение. Это знали еще в Древнем Востоке. До нас дошли легенды об изощренной казни, когда приговоренного к смерти кормили одним лишь постным мясом. Через месяц человек умирал.

Употребляя только белковую пищу, мы действительно увеличиваем шансы избавиться от лишнего веса. Но при этом наносим организму большой вред. Конечно, белки нам необходимы. Но когда их оказывается слишком много, они превращаются в своего рода строительный мусор и зашлаковывают организм. Кстати, не менее опасно перенасыщение витаминами и микроэлементами, поскольку в этом случае полезные вещества начинают действовать как токсины.

Итак, мы не можем обеспечить достаточный объем пищи за счет белков. Понятно, что нельзя этого сделать и за счет жиров. Я уже говорил, что вместе с жирами и жиросодержащими продуктами мы потребляем огромное количество ка-

лорий. Достаточно съесть совсем немного – и мы превысим их суточную норму.

Остается найти углеводосодержащие продукты, которые позволят сохранить нужный объем потребления. При этом они должны быть низкокалорийными и иметь низкий гликемический индекс. Такие продукты есть. В основном, это продукты с большим содержанием клетчатки и разных соединительных волокон, так называемая неперевариваемая часть продукта (таблица №3, пункт 2). Клетчаткой богаты огурцы, капуста, яблоки, зелень, шпинат, морские водоросли; ее много в горохе, фасоли, а также ягодах – землянике и малине.

Клетчатка входит в состав большинства растительных организмов, являясь основой их клеточных стенок. Она имеет волокнистую структуру и не переваривается организмом. Однако это отнюдь не бесполезная материя. Клетчатка обладает целым рядом полезных свойств. Она представляет собой своего рода «щетку-массажер». Проходя через кишечник, клетчатка массирует и очищает его изнутри от шлаков. Клетчатка практически не несет в себе калорий и не всасывается в кишечнике. Оказавшись в желудке, клетчатка набухает, вызывая тем самым ощущение сытости.

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ

ТЕПЕРЬ ДАВАЙТЕ ОЦЕНИМ НАШ РАЦИОН С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ В НЕМ НЕОБХОДИМЫХ КОМПОНЕНТОВ.

Мы убедились, насколько важно учитывать состав потребляемых продуктов при составлении рациона, выяснили, в каком соотношении должны поступать в наш организм белки, жиры и углеводы. Но нельзя забывать еще об одной важной составляющей. Речь идет о витаминах и микроэлементах.

Многие из нас привыкли считать, что все полезные вещества в достаточном количестве содержатся в тех продуктах, которые мы употребляем. «Черника полезна для глаз», – говорим мы. И едим ее, а также яблоки, груши, виноград, картофель и даже хлеб с сознанием того, что во всех этих продуктах содержатся полезные вещества. Это так. Но вместе с необходимыми микроэлементами мы получаем огромное количество калорий. Огромное! Есть ли в этом смысл?

К тому же, формирование полноценного и при этом малокалорийного рациона – совсем не простая задача. А регулировать процесс поступления витаминов и микроэлементов в составе потребляемых нами продуктов – и вовсе утопия. Поэтому я рекомендую дополнять рацион Биологически Активными Добавками (БАДами). Они не содержат калорий и вполне способны удовлетворить потребность организма в витаминах и минеральных веществах.

Но здесь я хотел бы сделать оговорку. В настоящее время на рынке представлен огромный ассортимент различных БАДов. И далеко не все производители выпускают их качественными по составу и балансу в них необходимых элементов. Мало того, многие из БАДов совсем не изучены, и неизвестно, пользу они приносят

или вред. Даже в разных регионах страны составы БАДов могут различаться.

В настоящее время мы с коллегами исследуем это направление – с тем, чтобы в будущем создать свою собственную рецептуру – и гарантировать ее высокое качество. А пока – прежде чем начать прием БАДов – посоветуйтесь со специалистом.

Кстати, поступление в организм основных питательных веществ также должно быть сбалансировано внутри каждой из групп компонентов.

Известно, что белки и жиры бывают как животного, так и растительного происхождения (*таблица №5*). В каких пропорциях их нужно употреблять?

Рекомендуется отдавать предпочтение белкам животного происхождения. Употреблять их следует в пропорции по отношению к растительным белкам 3:1. С возрастом количество животных белков нужно постепенно сокращать и придерживаться соотношения 2:1.

Необходимые для организма вещества содержат животные и растительные жиры. При этом потребление растительных жиров должно примерно в два раза превышать потребление жиров животного происхождения. Но следует помнить: любые жиры мы принимаем в минимально допустимом объеме!

Итак, приход энергии у нас под контролем. Мы составляем рацион, руководствуясь тремя основными принципами:

1

**МАКСИМАЛЬНОЕ СНИЖЕНИЕ
ПОТРЕБЛЕНИЯ ЖИРОВ.**

2

СНИЖЕНИЕ ПРИЕМА УГЛЕВОДОВ С БОЛЬШИМ СОДЕРЖАНИЕМ КАЛОРИЙ И С ВЫСОКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ.

3

УПОТРЕБЛЕНИЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ В НЕОБХОДИМЫХ ОРГАНИЗМУ ПРОПОРЦИЯХ.



ПРИНЦИПЫ РАСХОДА ЭНЕРГИИ

РАСХОД ЭНЕРГИИ – ЭТО РЕЗУЛЬТАТ НАШЕЙ УМСТВЕННОЙ И – В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ – ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ.

Какой бы серьезной интеллектуальной работой мы не занимались, если наша двигательная активность практически равна нулю, мы не сможем достичь оптимального баланса между приходом и расходом энергии.

Мы уже знаем, как регулировать приход энергии – подсчитывая потребляемые калории и учитывая структуру продуктов питания. Каким же образом управлять ее расходом?

Для этого надо научиться регулировать и контролировать свой пульс.

Чтобы повысить энергозатраты, необходимо перевести пульс из состояния покоя в режим нагрузки.

Причем не имеет принципиального значения способ, который мы будем использовать для достижения этой цели. Образно говоря, мы можем подниматься в гору или спускаться с нее, гулять по лесной тропе или заниматься на тренажерах. Повышение частоты сердечных сокращений в любом случае предполагает потерю

определенного количества калорий (*таблица № 6*). При напряженной, но непродолжительной нагрузке и при менее интенсивной, но более длительной по времени энергозатраты будут примерно равными.

В зависимости от того, спринтер Вы или марафонец, можете выбирать оптимальный для Вас режим. Однако для повышения качества здоровья предпочтительнее более спокойные и, соответственно, более продолжительные занятия. К тому же, они работают на снижение веса равномернее, а сердце и суставы при этом не испытывают излишнего стресса.

*У*ченые рассчитали оптимальные ограничения пульса для достижения различных результатов – это **ЗОНА ПУЛЬСА**, или **ЗОНА ИНТЕНСИВНОСТИ НАГРУЗКИ**.

Для расчета оптимального тренировочного пульса необходимо знать максимальный пульс, который можно рассчитать по формуле:

$$208 - (0,7 \cdot X),$$

где X – возраст (количество полных лет).

От максимального пульса рассчитывается процент, соответствующий той или иной степени нагрузки. За отправную точку можно принять приведенные ниже режимы нагрузок разного уровня интенсивности.

ТРЕНИРОВКА УМЕРЕННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ (50-60% от максимального пульса) рекомендует-ся для начинающих. Такую нагрузку мы можем получить при ходьбе, занимаясь плаванием, на велосипедной прогулке и при выполнении легких аэробических упражнений.

ТРЕНИРОВКА СРЕДНЕЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

(60-70% от максимума) – оптимальна для снижения веса. Такого результата мы достигнем в процессе спортивной ходьбы, интенсивного плавания, во время активных занятий фитнесом. Интересно, что если во время тренировки пульс достигает 75-80% максимума, организм продолжает сжигать калории и после ее окончания – на протяжении почти 10,5 часов!

ТРЕНИРОВКА ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

(85-100% от максимума) рекомендуется только для спортсменов. Среднестатистическому человеку она противопоказана.



О НЕОБХОДИМОСТИ СИСТЕМНОГО ПОДХОДА

КАЗАЛОСЬ БЫ, ЕСЛИ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ – САМЫЙ ЭФФЕКТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ РЕГУЛИРОВАТЬ РАСХОД ЭНЕРГИИ, ТО ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ЛУЧШЕ, ЧЕМ НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ПРИСТУПИТЬ К УТРЕННИМ ПРОБЕЖКАМ? ИМЕННО ТАК В БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ РАССУЖДАЕМ МЫ И ОШИБАЕМСЯ.

Если, имея «за спиной» несколько десятков лишних килограммов, начать с бега бодрой трусцой, то велика вероятность в очень скором времени оказаться на больничной койке – с болью в позвоночнике, суставах, а в худшем случае – и с

сердечным приступом. Поэтому, прежде чем начать работу по увеличению энергозатрат, запомним правило:

Насколько существенен принцип сбалансированности питания, если речь идет о приходе энергии, настолько важна системность в работе по регулированию энергозатрат.

Поясню свою мысль на примере. У многих из нас дома есть комнатные растения. За ними нужно ухаживать: подкармливать и поливать. Но что произойдет, если вместо регулярной подкормки мы «угостим» цветы месячной нормой удобрений? Или выльем в цветочный горшок несколько литров воды? Растения сразу погибнут. Все сказанное в равной степени относится и к нашему организму. Физические нагрузки ни в коем случае не должны носить хаотичный, разовый характер. Они должны быть упорядочены, и привыкать к ним организм должен постепенно.



СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА

Регулярные утренние пробежки – первое, что приходит на ум человеку, который хочет увеличить энергозатраты и не искушен в спорте. Но, как я уже говорил, бег для человека с большим весом чреват проблемами со здоровьем. Я не рекомендую людям старше 40 лет и имеющим вес более 100 килограммов заниматься бегом. Альтернативным вариантом является быстрая ходьба. Это лучший способ постепенно переве-

сти пульс в режим более интенсивной работы и не травмировать при этом ни сердце, ни позвоночник, ни суставы. И только по мере снижения веса можно переходить к бегу трусцой.

На мой взгляд, самый щадящий вариант нагрузок – занятия в воде: плавание и гидроаэробика. В воде мы не чувствуем тяжести своего тела: наши позвоночник и суставы отдыхают. Единственный недостаток водных упражнений в том, что во время их выполнения сложнее обеспечить адекватную нагрузку.

Отдельно хочу отметить роль дыхательных упражнений. Дыхательная гимнастика прекрасно работает на увеличение энергозатрат. Через легкие можно вывести значительное количество энергии, а позвоночник и суставы при этом не испытывают серьезной нагрузки. Дыхательные упражнения также компенсируют недостаток кислорода в организме. Однако нужно принять во внимание, что такой комплекс упражнений должен проводиться под наблюдением специалиста, так как научиться выполнять их правильно очень сложно.

ТЕПЕРЬ, КОГДА МЫ ПОЗНАКОМИЛИСЬ С ОСНОВНЫМИ ПРИНЦИПАМИ РАСХОДА И ПОТРЕБЛЕНИЯ ЭНЕРГИИ, ПРИШЛО ВРЕМЯ ПРИСТУПИТЬ К НАИГЛАВНЕЙШЕМУ И САМОМУ СЛОЖНОМУ ЭТАПУ РАБОТЫ. ЦЕЛЬ ЕГО – СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ НАЗВАННЫЕ ПРИНЦИПЫ РАСХОДА И ПОТРЕБЛЕНИЯ ЭНЕРГИИ ПОСРЕДСТВОМ НАШЕГО СОЗНАНИЯ ТРАНСФОРМИРОВАЛИСЬ В ПРИВЫЧКИ И СТАЛИ ЧАСТЬЮ НАШЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

ГЛАВА 2 ЕЩЕ РАЗ О ПСИХОЛОГИИ

КОНСЕРВАТОР И НОВАТОР

Я не устаю повторять: основная часть работы по снижению веса относится к области психологии и даже философии.

Известно, что в основе мироздания лежит закон единства и борьбы противоположностей. Представьте себе шар. Каждая его точка имеет свою диаметрально противоположную, и только вместе они составляют целое. Что произойдет, если это сочетание будет нарушено? Ответ очевиден: шар перестанет быть таковым. Точно так же единство и борьба противоположностей внутри нас нашли определенное равновесие – и это есть наша внутренняя сущность на данный момент времени.

В каждом из нас живет Консерватор и Новатор. Один – статичен, другой – находится в постоянном движении, поиске. Один – ревностный хранитель наших привычек, которые складываются на протяжении всей жизни. И даже если это вредные привычки, с ними нам уютно и комфортно. Другой – склонен к постижению всего нового, анализу. Благодаря ему мы самосовершенствуемся. Новатор инициирует все происходящие в нас перемены. Именно он приводит нас к мысли о том, что необходимо начать работу по снижению веса. И сразу же напрашивается

ется простое решение. Надо сконцентрировать волевые усилия и, поддерживая Новатора, настроенного на снижение веса, нанести противнику – Консерватору – сокрушительный удар. Кажется, тогда мы обязательно одержим победу в борьбе с лишним весом.

Но именно такое понимание единства и борьбы противоположностей, в конечном итоге, приводит к разочарованию сотни тысяч людей, пробовавших идти таким путем. Среди них был и я. Только впоследствии я понял, что результатом борьбы и единства должен быть компромисс – компромисс между Новатором и Консерватором. Поясню свою мысль на примере. Мы понимаем, что большой вес – это лишняя и притом весьма обременительная тяжесть. Но это отнюдь не мешает нам вести привычный образ жизни: кушать много и с удовольствием, передвигаться в основном на автомобиле, воздерживаться от физических нагрузок. В этом состоянии мы чувствуем себя комфортно. Наша консервативная составляющая обеспечивает нам прекрасное расположение духа. Но стоит нам принять решение избавиться от лишнего веса и начать предпринимать на этом пути конкретные действия, комфортное существование будет нарушено. Все наше консервативное Я восстанет против. Консерватор, живущий внутри нас, не хочет перемен. Он найдет достойное обоснование, для того чтобы заблокировать все начинания и оставить все как есть.

Какие же аргументы нужны, для того чтобы Консерватор перестал сопротивляться и оценил правильность принятого решения?

Необходимо построить в своем сознании своеобразную

систему шлюзов и пропускать через нее все свои действия – неторопливо, обдуманно и последовательно. Надо помнить: достаточно одного скачка, повлекшего за собой серьезные перемены, и Консерватор тут же вступит в противодействие.

Консерватор – большой любитель комфорта. Он не приемлет отрицательных эмоций – сразу же выдается сигнал о блокировке. Поэтому мы имеем шанс измениться только в том случае, если то, что мы делаем, будет доставлять нам удовольствие. Но могут ли радовать бесконечные ограничения в питании, значительное увеличение физической нагрузки на организм? Ведь кажется очевидным, что снизить вес и удерживать его на протяжении всей жизни можно только огромным усилием воли? Однако это очередное заблуждение. Сила воли здесь не лучший помощник. Больше того, действуя таким насильственным образом, мы окажемся в состоянии тяжелейшей депрессии. Ведь невозможно без конца сдерживаться, «бить себя по рукам». Я предлагаю другой путь – эволюционный и гуманный.

Все происходящие с нами перемены должны быть постепенными. Случается, мы скушаем по привычным лакомствам до такой степени, что они начинают сниться. Что же делать? Я советую немедленно удовлетворить свое желание. Вред, который нанесет организму пара конфет или пирожное, будет значительно меньшим, чем серьезный дискомфорт психологического плана. Отношение к сладостям со временем все равно изменится, а сегодня негативные эмоции, порожденные категоричным отказом от вкусного, чреватые тем, что очень скоро мы скажем себе: «Хватит! Надоело!» – и вновь вернемся к старым привычкам.



ДИЕТА ИЛИ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СТИЛЬ ПИТАНИЯ?

ПЕРВОЕ, ЧТО НУЖНО УСВОИТЬ: НИ ОДНО ИЗ СВОИХ ДЕЙСТВИЙ МЫ НЕ ДОЛЖНЫ ВОСПРИНИМАТЬ КАК ОГРАНИЧЕНИЕ.

Замечу: рассказывая о принципах коррекции питания, я ни разу не употребил термин «диета». И сделал это намеренно. Ведь в сознании многих понятие «диета» ассоциируется именно с ОГРАНИЧЕНИЕМ. Возможно, с такой трактовкой согласны и Вы. Еще бы! Ведь «сесть на диету» означает: ЛИШИТЬ себя удовольствия употреблять именно те продукты, которые мы больше всего любим. Мы сочувственно смотрим на унылые лица «товарищей по несчастью», которые уже обрекли себя на «диетические страдания», и желания пополнить их число у нас не возникает. Даже само слово «диета», произнесенное вслух и осознаваемое нами как ограничение, может вызывать негативные эмоции и раздражающе подействовать на центр комфорта.

Но давайте посмотрим на ситуацию иначе. Скажите, Вы едите мухоморы? «Конечно, нет», — ответите Вы. Они несъедобные, ими можно отравиться. Все верно. Но почему мы считаем, что меньший вред организму наносит употребление сладостей, чипсов, разных копченостей? Только потому что их едят другие? Но вспомним о стереотипах, существующих в обществе. У нас

принято начинать трапезу с салата, сложного блюда, состоящего из многих компонентов, на горячее подавать мясо или рыбу с большой порцией гарнира, а традиционное чаепитие сопровождать ассортиментом, который стал бы достойным украшением небольшой кондитерской. Это – практика нашего питания, которая сложилась много лет назад. К сожалению, она глубоко ошибочна с точки зрения здорового образа жизни. Доказательство тому – миллионы людей, страдающих от избыточного веса и связанных с ним заболеваний.

Мы привыкли есть толпой. Наши гастрономические и вкусовые предпочтения сегодня практически одинаковы. Но нельзя забывать: каждый человек – уникален и его организм имеет свои особенности. И нет ничего удивительного, что те продукты, которые не принесут большого вреда одному, для другого могут оказаться недопустимыми. В этом контексте необходимость выработки Индивидуального Стиля Питания становится очевидной. И если сегодня каждый из нас задумается над этой проблемой, возможно завтра в социуме изменятся правила пищевого поведения.

Ведь, по большому счету, разница между съедобными и несъедобными продуктами довольно условна. Эта граница установлена лишь нашим восприятием, которое определяется образом жизни.

Получается, что среди продуктов, которые мы употребляем, тоже есть своего рода «мухоморы». Только наш организм привык к их вкусовым качествам, адаптировался к их действию.

Но и только. Полезнее эти продукты не стали. Тем не менее, мы испытываем дискомфорт от того, что не можем употреблять их. Разве есть в этом логика? Что важнее – сиюминутное ощущение во рту или существенный шаг на пути к здоровому образу жизни? По-моему, ответы на эти вопросы очевидны. Значит, остается только правильно расставить приоритеты, поменять знак «минус» на «плюс». И нам больше не придется ограничивать себя в употреблении каких-либо продуктов, мы не будем испытывать дискомфорта от того, что нам чего-то «нельзя».

Мы не «садимся на диету», а вырабатываем Индивидуальный Стилль Питания! Потому что принимаем осознанное решение смотреть на питание с точки зрения действия на организм тех или иных продуктов.

Известно, одно и то же событие можно воспринимать по-разному: увидев в нем либо положительные, либо отрицательные стороны. Нельзя давать волю пессимизму, нужно искать «плюсы» в любом своем действии. Диета или Индивидуальный Стилль Питания? Ограничение или волеизъявление? Чувство дискомфорта или законная гордость как результат принятого решения? Ответы на эти вопросы зависят только от нас. Оптимистичный настрой прямо пропорционален успеху в нашей работе по формированию нового образа жизни.

Мы не едим мухоморы, потому что это – дикость. Теперь мы присовокупим к ним массу других продуктов. Мы исключаем их употребление не вопреки, а согласно собственной воле. Основание к такому решению будет простым и убедительным – они наносят нашему организму колоссальный вред .

КАК ПОБЕДИТЬ ПИЩЕВЫЕ ПРИСТРАСТИЯ?

Я очень любил шашлыки, жирные бараньи шашлыки. Конечно, такую пищу следовало исключить из употребления в первую очередь. Но Консерватор внутри меня всячески противился. «Зачем отказывать себе в удовольствии? Ведь это вкусно!» – так заставлял меня думать Консерватор. Тогда я решил перехитрить его. Я купил несколько килограммов мяса и съел за один прием столько шашлыков, сколько смогло поместиться в желудке. Когда я почувствовал, что больше не могу, я стал выбирать самые жирные, самые аппетитные куски и заставлял себя съесть их. Это оказалось хотя и жесткой, но действительной мерой. Если раньше Консерватор воспринимал шашлык как что-то очень приятное, то после такого «пира» он поменял свою точку зрения. И я это почувствовал. Жирный шашлык не вызывает больше положительных эмоций – ни у меня, ни у моего Консерватора.



ГЛАВА 3 ТОЧКА ОТСЧЕТА

ИТАК, МЫ ПРИНИМАЕМ ОСОЗНАННОЕ РЕШЕНИЕ И НАЧИНАЕМ КОНКРЕТНУЮ РАБОТУ НА ПУТИ К НОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ. РАСПОЛАГАЯ НЕОБХОДИМЫМИ ЗНАНИЯМИ, МЫ ПОНИМАЕМ, КАК ЭТО СДЕЛАТЬ ТЕХНИЧЕСКИ. НО ПРЕДСТОИТ РЕШИТЬ ВОПРОС ОРГАНИЗАЦИОННОГО ПЛАНА. В КАКОМ ПОРЯДКЕ ДОЛЖНА СТРОИТЬСЯ РАБОТА?

*У*ниверсального пути здесь нет – Вы должны определить его самостоятельно. А я буду Вашим проводником – расскажу о том алгоритме действий, ко-

торый взял за основу для себя, и попутно дам несколько базовых рекомендаций.

ФОРМУЛА ИДЕАЛЬНОГО ВЕСА

*В*начале определимся: каким должен быть наш вес в идеале? Для этого существует много методик. Я предлагаю ту, которая показалась мне наиболее разумной и интересной. В основе ее – исследования, проведенные среди долгожителей. Оказалась, их вес соответствовал формуле: $(X - 100) + 10\%$, где за X принят показатель роста. Именно этот метод я использовал, вычисляя свой собственный оптимальный вес. Как оказалось, он составляет порядка 90 кг ($1.82 \text{ см} - 100 = 82.82 + 10\% (8,2) = 90,2 \text{ кг}$). Соответственно, при массе 164 кг, я имел 74 килограмма лишних! Согласитесь, цифра впечатляющая.

Я предлагаю провести необходимые вычисления и установить, в какой точке Вы разошлись со своим оптимальным весом. Давайте задумаемся: почему это произошло?

Вы чересчур много едите или слишком мало двигаетесь? Ваш организм не успевает справиться с тем огромным объемом калорий, которые Вы употребляете или Вы не даете ему возможности израсходовать достаточное их количество? А может быть, лишний вес – результат комплекса причин? Например, я употреблял очень много жирных, высококалорийных продуктов и при этом двигался совсем немного. Соответственно, мне пришлось задействовать оба механизма управления весом: сократить поступления энергии и увеличить энергозатраты.

Теперь выясним: насколько количество потребляемых нами калорий соответствует норме? Я предлагаю следующую последовательность действий, которую взял для себя за основу. В течение нескольких дней (замечу, это должны быть дни, характерные для нашего привычного образа жизни) тщательно записываем количество и состав пищи, которую мы едим. Воспользовавшись таблицей №3 калорийности продуктов, мы сможем определить количество потребленных калорий за отчетный период и вывести средний показатель суточной калорийности рациона. Сопоставим данный показатель с нормами килокалорий из таблицы №1 и получим наглядное подтверждение того, насколько наша цифра превышает норму. Возможно, кто-то будет шокирован: количество калорий, которые получает организм, может оказаться значительно выше нормы, а Вам кажется, что кушаете Вы совсем немного и только самое необходимое.



ГЛАВА 4 СХЕМА ПИТАНИЯ

ОЧЕВИДНО, ЧТО В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ МЫ ТРАТИМ ЗНАЧИТЕЛЬНО БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ, ЧЕМ НОЧЬЮ. ЭТА АКСИОМА ЯВЛЯЕТСЯ ФУНДАМЕНТОМ, НА КОТОРОМ ДОЛЖЕН СТРОИТЬСЯ ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ ПРИНЦИП ПИТАНИЯ. О ЧЕМ ИДЕТ РЕЧЬ?

Вспомним поговорку: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу». Примерно такой схемы питания придерживаются многие из нас. Мы плотно питаемся с утра, в обед едим основное блюдо с изрядной порцией гарнира, а ужин называем «легким» и употребляем, например, фрукты. И при этом полагаем, что увеличиваем свои шансы похудеть. Мой опыт показывает обратное: снизить вес таким образом нельзя. Я предлагаю иной вариант решения. И готов его аргументировать.

Пищу с высоким содержанием белков (разумеется, обезжиренную – мясо, птицу, молоко) лучше употреблять не утром и днем, как мы привыкли, а вечером.

Почему? Я уже говорил, чтобы переварить белки, организму необходимо затратить примерно столько же энергии, сколько они приносят с собой. Таким образом, мы уменьшаем угрозу отложения внутренних жиров на ночь.

А начинать день лучше с углеводов. Причем утром имеет смысл употреблять углеводы с высоким гликемическим индексом и постепенно в течение дня переходить на малокалорийные углеводы с низким гликемическим индексом.

Такой подход обеспечит с утра хорошую работоспособность мозга и более легкое сжигание углеводов в течение дня, поскольку активность организма днем наибольшая. Таким образом, чем выше калорийность продуктов, чем больше содержание в нем углеводов и жиров, тем к более раннему времени суток нужно приурочить их прием. Со второй половины дня постепенно переходим на белковую пищу. Этот метод обеспечивает более плавное и равномерное снижение веса.

Кстати, именно так поступали наши предки: с утра они ели фрукты, запивая их ключевой водой. А вечером, после удачной охоты, ели мясо. До наших времен сохранились изображения древних людей. Обратите внимание: среди них не было ни одного толстяка! Вот он, давно апробированный образец здорового образа жизни! Его мы и берем за основу – на другом витке развития цивилизации.

Конечно, надо следовать не букве, а сути этого принципа. Нет ничего страшного в том, что иногда мы меняем местами прием белков и углеводов. Если однажды утром нам захотелось съесть вместо фруктов тарелку творога или кусок мяса, нет резона отказывать себе в этом. Если хочется побаловать себя аппетитным шашлыком, то это также лучше сделать с утра, поскольку днем полученные жиры будут расходоваться как источник энергии.

А если возникло желание устроить вечернюю трапезу с фруктами? Почему бы и нет? Только нужно внимательно проследить за тем, чтобы фрукты не были слишком сладкими и имели бы невысокий гликемический индекс. Но если уж мы решили вечером остановиться на фруктах, то будем есть только их.

КАК ПЕРЕХИТРИТЬ ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС?

ИНТЕРЕСНО, ЧТО В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТОГО, В КАКОМ ВИДЕ МЫ УПОТРЕБЛЯЕМ ТОТ ИЛИ ИНОЙ ПРОДУКТ, ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС МОЖЕТ МЕНЯТЬСЯ.

Руководствуясь уже упомянутым правилом: «чем ниже гликемический индекс, тем лучше», при составлении меню обращаем внимание на следующие моменты.

Во-первых, предпочтительнее употреблять продукты в их натуральном виде. Химическая обработка продукта может привести к увеличению ГИ (например, ГИ кукурузных хлопьев – 85, а кукурузы – 70, картофельное пюре быстрого приготовления имеет ГИ – 83, а вареный картофель – 65).

Во-вторых, сырые овощи и фрукты имеют менее высокий гликемический индекс, чем подвергшиеся тепловой обработке. Так, вареная морковь имеет индекс 85, а сырая – 35. Если же овощи нуждаются в термической обработке, не рекомендуется их разваривать. Они должны быть достаточно твердыми и хрусткими. В этом случае не разрушается клетчатка, что очень важно. Чем больше в пище клетчатки, тем ниже суммарный гликемический индекс.

В-третьих, овощи и фрукты лучше употреблять вместе с кожурой. И не только потому, что львиная доля витаминов прилегает непосредственно к коже, но и потому, что именно кожа состоит из ценной клетчатки.

В-четвертых, чем больше размельчен продукт, тем выше его гликемический индекс. В основном это касается зерновых. Для примера: ГИ мягких булочек – 95, белых батонов – 70, хлеба из муки грубого помола – 50, хлеба из цельной муки – 35, риса очищенного – 70, а неочищенного – 50. Так что если уж мы едим каши – то из цельного зерна, а хлеб – из цельной муки с отрубями, а не рафинированные изделия.

В течение дня рекомендуется употреблять пищу небольшими порциями, но достаточно часто (4-6 раз в день). Очень важно не давать воли чувству голода, иначе мы рискуем съесть больше, чем предполагали. Оптимальный вариант – приучить себя к определенным часам приема пищи. Если мы предоставим организму такую возможность, он своевременно подготовит пищеварительную систему, и качество ее работы улучшится.

Сам я придерживаюсь 4-разового питания. Первые три трапезы: 10-11, 12-13, 15-16 часов.

Последний прием пищи должен состояться не позднее 18-19 часов. Соблюдать эту рекомендацию, пожалуй, труднее всего.

Ведь большинство людей заканчивает работу позже. По дороге к дому мы предвкушаем встречу со своей семьей... и вкусным ужином. Включается мощнейший условный рефлекс. Аппетит пробуждается даже в том случае, если мы не голодны.

Не стоит потакать себе и наедаться на ночь. Вероятность того, что вечерний ужин ночью трансформируется в жиры, весьма велика. «Отягчающим обстоятельством» вечерней трапезы является нарушение сна: полные люди, едва заснув, начинают сильно потеть.

Попробуем заменить прием пищи... сном. На мой взгляд, это самый верный способ избавиться от дурной и очень вредной привычки – есть на ночь. Поначалу можно воспользоваться легкими снотворными препаратами. Со временем мы почувствуем, что есть поздно вечером

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО не хочется. И никаких волевых усилий для отказа от пищи не потребуется.

ПЕРЕЕДАНИЕ И ПОСЛЕДСТВИЯ

*П*осле каждого приема пищи нужно выходить из-за стола с чувством легкого голода. Это знают все. Но далеко не каждому известно, насколько вредно есть «до отвала». Природа устроена так, что для любого организма чувство голода является стимулирующим фактором для усиленной активности. Давайте вспомним – хищник выходит на охоту только тогда, когда он голоден. Насытившись, он спит беспробудным сном. В этом смысле реакции организма человека и животных схожи. Как только чувство голода утоляется, наш организм снижает свою активность до минимума. А если мы едим вдоволь каждый раз? В этом случае постепенно замедляется не только наша физическая, но и умственная активность. А это – угроза деградации! Конечно, сам человек ничего не замечает. Не сразу обращают на это внимание и окружающие, поскольку такие негативные процессы происходят не в одночасье.

Но сегодня, когда я имею возможность сравнить свое теперешнее состояние с тем, что ощущал во время постоянного переедания, я уверен, что мне удалось избежать серьезной опасности.

ПРАВИЛА ПРИЕМА ПИЩИ

*Е*сть надо не спеша. Постараемся получать удовольствие не от приема пищи как такового, а от каждого ее кусочка, от каждого глотка. Сосредо-

точимся на еде. Не стоит читать за едой, нельзя поддаваться соблазну включить телевизор. Лучше подумаем о тех живописных солнечных местах, где растут наши любимые фрукты, о чистых водоемах, где плещется, сверкая чешуей, крупная рыба, или о том, сколько кропотливого труда понадобилось повару, прежде чем на нашем столе появилось то или иное блюдо. Очень важно тщательно пережевывать пищу. Первичная переработка пищи начинается непосредственно в полости рта: ферменты слюны готовят продукт, для того чтобы в дальнейшем он переваривался правильно.

В процессе пищеварения слюна играет важную роль. Она подготавливает пищу к дальнейшему правильному перевариванию, образно говоря, задает программу. Но мало кто задумывался о том, что гарантия качества слюны – это здоровые зубы. Разумеется, плохие зубы напрямую не повлияют на увеличение веса и не будут мешать его снижению. Но у человека, имеющего кариозные полости, старые полуразрушенные коронки или другие проблемы с зубами, меняется качество слюны. Больше того, вместе с пищей в организм попадают и токсины, его «подтравливающие». Источник образования токсинов – проблемные зубы. По мнению многих специалистов, очаги хронических инфекций, «тлеющие» в полости рта, работают на преждевременное старение организма.

*М*озг посылает сигнал о том, что мы сыты, с небольшой задержкой. У некоторых людей он может запаздывать до получаса. Поэтому после еды я рекомендую отвлечься. Вот когда наступает время открыть интересную книгу или посмотреть телевизор. Можно приурочить окончание трапезы

к программе новостей, например. Это прекрасный отвлекающий маневр. А если погода располагает – есть смысл выйти на прогулку.

Наверное, нет человека, который, включив телевизор, ни разу не попал бы на рекламные ролики по ТВ. Должен сказать, что реклама продуктов и различных блюд, как правило, полностью противоречит идеологии правильного питания. Продукты и их сочетания, попросту вредные для организма, демонстрируются в максимально привлекательной для восприятия форме. Поэтому наш центр комфорта – на подсознательном уровне – идентифицирует эти продукты как весьма привлекательные. При этом в состоянии наибольшей восприимчивости находится центр комфорта у детей, а также у взрослых, испытывающих чувство голода. Как уберечь себя и своих детей от негативного воздействия рекламы? Советую выключить или сразу же переключить телевизор на другую программу, особенно перед едой. Другого выхода здесь нет.

О МИНИМИЗАЦИИ РАЗНОРОДНОСТИ

Представим себе людей, работающих на сортировке. На конвейер поступил контейнер с продукцией 2-3 видов. Рабочие быстро разложили все по местам и приступили к сортировке следующего контейнера. Допустим, внутри они обнаружили 5-6 видов товара. Работа пошла чуть медленнее. Но когда на конвейер поступил еще один контейнер, где содержались сотни различных наименований, сбоев оказалось немало. Этот пример – наглядная иллюстрация того, насколько важно следить за правильным поступлением в организм продуктов, относящихся к разным типам.

Рабочие на сортировке – это наша ферментативная система, контейнеры с товарами – потребляемая нами пища. Чем больше различных продуктов за один прием мы съедим, тем тяжелее придется ферментативной системе. Когда ферментативная система не успевает нормально переваривать пищу, кишечник в первую очередь всасывает те вещества, которые работают на жиरोобразование.

Для себя я вывел три основных «организационных» принципа энергопотребления, работающих на результат. Вот они:

1 ИЗМЕНЕНИЕ СИСТЕМЫ ПИТАНИЯ. В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПОСТЕПЕННЫЙ ПЕРЕХОД ОТ ПИЩИ, СОДЕРЖАЩЕЙ УГЛЕВОДЫ, К ПИЩЕ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ БЕЛКОВ. В УТРЕННИЕ ЧАСЫ – АКЦЕНТ НА БОЛЕЕ САХАРИСТЫЕ УГЛЕВОДЫ, ПИТАЮЩИЕ МОЗГ, ДНЕМ – ПРЕДПОЧТЕНИЕ ПРОДУКТАМ, СОДЕРЖАЩИМ КЛЕТЧАТКУ.

2 ОТКАЗ ОТ ПРИЕМА ПИЩИ ПОСЛЕ 18-19 ЧАСОВ

3 МИНИМИЗАЦИЯ РАЗНОРОДНОСТИ ПРОДУКТОВ

Многие люди не представляют свою жизнь без сладостей. Опасения навсегда лишиться любимых лакомств могут стать весьма серьезным препятствием на пути к снижению веса. Не стоит расстраиваться: ведь существуют натуральные природные «конфеты». Это сухофрукты: чернослив, курага, инжир. Время от времени можно

позволить себе съесть с утра две-три штучки. Хотя сухофрукты высококалорийны и имеют высокий гликемический индекс, они значительно более полезны для организма, поскольку богаты различными микроэлементами и содержат клетчатку. Это достойнейшая альтернатива обычным конфетам, которые с точки зрения пользы представляют собой абсолютный ноль.



ГЛАВА 5

ОРГАНИЗАЦИЯ ЭНЕРГОРАСХОДОВ

Я УЖЕ ГОВОРИЛ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ЗАНЯТИЯМ, НУЖНО ЗАПОМНИТЬ ОСНОВНОЕ ПРАВИЛО: НАГРУЗКИ ОРГАНИЗМ ДОЛЖЕН ПОЛУЧАТЬ ПОСТЕПЕННО.

*Д*ело в том, что не привыкшие напрягаться мышцы могут отозваться болью, и через эту боль наш мозг получит мощный заряд отрицательных эмоций. Этого допускать нельзя, иначе в следующий раз нам придется преодолевать тот защитный барьер, который поставит организм в ответ на мышечное раздражение. С каждым разом барьер будет все выше и выше, и в конце концов настанет день, когда неодолимое желание махнуть на все рукой победит.

Физическая нагрузка только тогда идет на пользу, когда она доставляет удовольствие, бодрит. Примем во внимание этот факт и сумеем вовремя остановиться. Мы должны оценивать ситуацию адекватно: если мы не чувствуем потребности заниматься на протяжении двух часов, можно сократить время нагрузок.

Возможно, на следующий день мы выполним повышенную норму, но уже с «аппетитом». Нужно только следить за тем, чтобы временной итог физических нагрузок от месяца к месяцу как минимум не сокращался.

С изменением веса обязательно нужно менять осанку. И дело здесь не только в повышении внешней привлекательности. Мотивы к такому решению лежат значительно глубже. Дело в том, что, сохранив осанку, походку, жесты, одежду, словом – «оболочку», в которой долгие годы пребывал лишний вес, мы рискуем. Вполне вероятно, что какое-то неосознанное движение или знакомая деталь спровоцируют возвращение одной из вредных привычек. Если это произойдет, за ней могут «потянуться» и остальные. Поэтому надо стараться преобразить себя по максимуму – осанку и походку, прическу и одежду. А если представится возможность – поменять интерьер в своем доме.

На вопрос «где заниматься?» каждый из Вас ответит сам, оценив свои возможности. Я дам лишь несколько общих рекомендаций. В первую очередь, физические нагрузки требуют притока свежего воздуха. Это особенно важно, если мы занимаемся дома на тренажерах. Очень полезны прогулки и пробежки на улице. Разумеется, я не имею в виду загазованные магистрали, пробежавшись по которым есть все шансы потерять остатки здоровья. Оптимальны для занятий: парки, скверы, загородные зоны.

Во время спортивных прогулок надо постараться не замыкаться на реакциях своего организма. По

собственному опыту скажу: чем больше я слежу за телом во время нагрузок, тем больше оно начинает «сачковать» и ныть: «А может, хватит уже?» Чем больше я отвлекаюсь на другие темы, тем лучше. Переключим свое внимание, а тело пусть работает само по себе. Забудем о времени, о километраже – просто будем ходить в свое удовольствие. Но здесь важно не пропустить сигнал, когда уставшее тело даст знать, что пора возвращаться.

Очень важно входить в процесс нагрузок плавно, с постоянной оглядкой на центр комфорта, и при этом внимательно следить за тем, чтобы он не «взбунтовался». Не стоит пропускать хорошие солнечные дни – прогулка на свежем воздухе обеспечит прекрасное расположение духа на весь день. Если же погода не удалась – на улице слякоть, дождь или сильный ветер – верные спутники депрессии, не стоит рисковать: центр комфорта может спастись перед таким испытанием. Так что в пасмурный день лучше остаться дома и использовать другой метод энергозатрат.

Во время занятий каждому предстоит найти свои собственные отвлекающие моменты, которые будут поощрять именно Ваш центр комфорта. Например, можно брать с собой плеер, чтобы слушать музыку или записанные заранее ободряющие фразы, изречения и т. д.

Несколько слов об экипировке. Наша одежда не должна стеснять движений, обувь должна быть удобной и легкой. Чем теплее мы одеты, тем большей нагрузке подвергается организм. А значит – более значимым будет и эффект от такой «термопрогулки». Если Вы – человек, привыкший оценивать результат визуально, купите шагомер и с его помощью фиксируйте свои достижения.

ТРИ ПРИНЦИПА ЭНЕРГОЗАТРАТ, РАБОТАЮЩИХ НА РЕЗУЛЬТАТ

1

НАГРУЗКИ ДОЛЖНЫ ВВОДИТЬСЯ ПОСТЕПЕННО

2

НАГРУЗКИ ДОЛЖНЫ СОПРОВОЖДАТЬСЯ
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМИ ЭМОЦИЯМИ

3

НАГРУЗКИ ДОЛЖНЫ НОСИТЬ
РЕГУЛЯРНЫЙ ХАРАКТЕР

ИТАК, В ОСНОВЕ МОЕЙ РАБОТЫ НАД СОБОЙ – ТРИ ПРИНЦИПА ЭНЕРГОПОТРЕБЛЕНИЯ ПЛЮС ТРИ ПРИНЦИПА ЭНЕРГОЗАТРАТ.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ СТИМУЛ

Вы помните, как набирали вес? Тогда попробуйте использовать систему «обратного отсчета», которая мне очень помогла. Когда я с «пика» своего веса (164 кг) спустился на метку 150 кг, это означало, что я вернулся в 2000 год, 120 кг – в 1992 год, а мои теперешние 90 кг – это 1985 год. Насколько же я стал моложе?!

Далеко не каждому выпадает возможность повернуть время вспять, сохранив при этом весь свой жизненный опыт. На мой взгляд, система «обратного отсчета» – очень мощный положительный стимул для работы по формированию нового образа жизни и отличная подпитка для нашего центра комфорта.

ГЛАВА 6 ЛОЖКА ДЕГТЯ

Казалось бы, все идет по плану. Мы придерживаемся установленного режима питания и физических нагрузок. Вес ощутимо снижается, что вдохновляет нас на новые и новые достижения. Но вдруг без видимых причин картина меняется. Проходит день, два, неделя и больше, а стрелка весов остается неподвижной. Результата нет. Уже начинающий привыкать к новой жизни Консерватор тут же встает в позу. «Ну и чего ты добился? – задает он резонный вопрос. – Смотри, вес стоит, кожа повисла некрасивыми складками. Стоило ли мучиться ради такого сомнительного эффекта?» Новатор, не находя достойных аргументов, пасует под натиском Консерватора. В результате мы впадаем в депрессию. Нам кажется, что ни одного нового грамма сбросить уже не удастся... Именно в этот момент желание бросить все и вернуться к знакомым привычкам достигает наивысшей точки.

Но сдаваться рано. Вооружим нашего Новатора знаниями. Оказывается, то, что происходит с нами, совершенно естественно. Остановка веса – вполне закономерный этап. Организм отдыхает, кожа регенерирует, все внутренние органы приходят в соответствие с новым состоянием. Есть даже соответствующий научный термин. «Эффект плато» – вот как называется

такая остановка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных особенностей нашего организма. Но в любом случае это – временное явление. Здесь необходимо сделать все возможное, чтобы ублажить своего Консерватора. Я рекомендую в такие периоды усиленно проводить различные релаксационные процедуры, снимающие напряжение, восстанавливающие силы и поднимающие настроение. Это могут быть курсы массажа разного плана, расслабляющие ванны с травами. Хорошим помощником будет и ароматерапия.

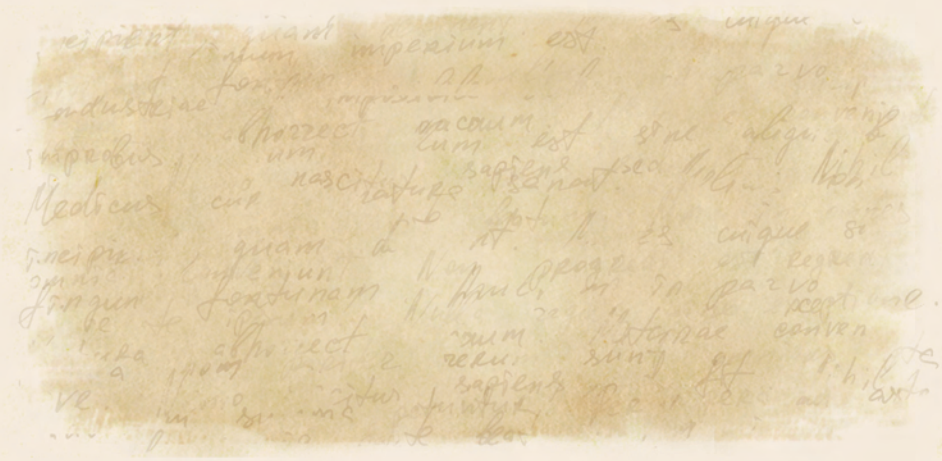
*У*вы! «Плато» – не единственное препятствие, которое нам необходимо преодолевать. Существенной преградой на пути к новому образу жизни может стать критика со стороны окружающих нас людей. Мы почувствуем на себе их скептические взгляды, нам придется выслушать саркастические замечания, а то – и откровенные насмешки. Наш Консерватор почувствует поддержку себе подобных и может попытаться поднять восстание. Поэтому надо постоянно держать его под контролем, вести с ним диалог, уговаривать, убеждать его – впереди нас, в любом случае, ожидает триумф, и неодобрительные взгляды людей обязательно сменятся восхищенными и, может быть, даже чуть-чуть завистливыми.

III ЧАСТЬ

Размышления

на

тему...



ГЛАВА 1 О ДИЕТАХ

ЗА ГОДЫ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЙ БОРЬБЫ С ЛИШНИМ ВЕСОМ Я ПРОВЕРИЛ НА СОБСТВЕННОЙ ПРАКТИКЕ САМЫЕ РАЗНЫЕ ВИДЫ ДИЕТ. ПОЗЖЕ, КОГДА Я ПРИСТУПИЛ К ФОРМИРОВАНИЮ НОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, МЫ С КОЛЛЕГАМИ ИЗУЧИЛИ ИХ ЕЩЕ БОЛЕЕ ВНИМАТЕЛЬНО. ДОЛЖЕН СКАЗАТЬ, ЧТО ИЗ ВСЕГО МНОГООБРАЗИЯ ПРЕДСТАВЛЕННЫХ ДИЕТ МОЖНО ВЫДЕЛИТЬ ШЕСТЬ ОСНОВНЫХ ТИПОВ, РАЗЛИЧАЮЩИХСЯ МЕЖДУ СОБОЙ ПО ПРИНЦИПИАЛЬНОМУ СОДЕРЖАНИЮ. ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ ДИЕТЫ В ТОЙ ЛИ ИНОЙ МЕРЕ ЯВЛЯЮТСЯ ИХ РАЗНОВИДНОСТЯМИ. ДАВАЙТЕ КРАТКО ПОЗНАКОМИМСЯ С КАЖДЫМ ИЗ ШЕСТИ ТИПОВ И ОПРЕДЕЛИМ ИХ ДОСТОИНСТВА И НЕДОСТАТКИ.

БЕЛКОВАЯ (ПРОТЕИНОВАЯ) ДИЕТА

Суть ее обозначена в названии. Диета предписывает употреблять только белковую пищу (мясо, яйца, рыбу), причем в неограниченном количестве. Кстати, этот принцип лежит в основе так называемой «кремлевской» диеты. Вы уже знаете: белки не могут трансформироваться в жир и отвечают за строительные процессы, происходящие в организме. Для того чтобы обработать потребляемые белки, организм вынужден тратить собственный жир. Мы худеем. И при этом не испытываем чувства голода. Казалось бы, все прекрасно. Однако белковая диета – одна из самых опасных для здоровья. За счет чрезмерного потребления белков в организме со временем образуются токсические вещества, которые постепенно отравляют его. Отсутствие клетчатки, содержащейся в углеводах, чревато запорами и дисбактериозом. У приверженцев белковой диеты портится кожа, становятся ломкими ногти и волосы. В конечном итоге, развиваются очень серьезные заболевания – опасные для жизни.

Я считаю, что белковую диету – в ее жесткой трактовке – использовать нельзя. Она может применяться в исключительных случаях и только под контролем специалистов.

РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Основной принцип диеты: не допустить одновременного поступления в организм нескольких видов продуктов, требующих для переваривания разных ферментов. Ее основоположник – диетолог Шелтон. В подаче Шелтона теория раздельного

питания выглядит очень жестко: на протяжении двух недель нужно придерживаться правила: в течение дня употреблять только один вид продукта. Например, в первый день – только яйца, на второй – гречку, на третий – яблоки. В таком жестком виде диета мне кажется абсурдной. Для организма это – двухнедельный стресс, последствия которого могут оказаться непредсказуемыми! Не исключено, что по истечении положенного срока мы ощутим волчий голод и тогда рискуем не только вернуть все потерянные килограммы, но и набрать еще несколько.

Метод Шелтона можно использовать примерно 1 раз в неделю или 1 раз в десять дней, в качестве так называемых разгрузочных дней. Прекрасный вариант – «творожные» или «яблочные» дни.

ВЕГЕТАРИАНСТВО

Вегетарианство нельзя назвать диетой в чистом виде. Скорее, это своеобразная философия жизни. В зависимости от того, принимает ли человек только растительную пищу или допускает дополнительные рациона такими компонентами, как яйца, молоко, мед, различают пять видов вегетарианства. Потребление растительной пищи имеет свои плюсы и минусы. Как правило, вегетарианцы стройны и подтянуты, среди них практически нет тучных людей. Однако человеку жизненно необходимы некоторые вещества, содержащиеся в продуктах животного происхождения. С переходом на вегетарианство организму приходится учиться синтезировать эти вещества из растительных продуктов. Далек не каждый организм сможет справиться с этой задачей.

На мой взгляд, достоинства вегетарианства очевидны в районах с теплым климатом. Организм северян больше нуждается в веществах, содержащихся в продуктах животного происхождения.

ПИТАНИЕ ПО ГРУППЕ КРОВИ. ГЕМОКОД

По мнению автора этой теории – американца Питера Д Адамо, некоторые продукты питания не совместимы с кровью определенной группы, но при этом не воздействуют на кровь остальных людей. Суть теории заключается в следующем. При попадании вместе с продуктами в организм веществ, способных воздействовать на клетки крови, происходит нарушение их нормальной работы, затрудняется функционирование пищеварительных ферментов, нарушается выработка инсулина – и развивается ожирение.

Разновидностью этой диеты является программа гемокод. По сути, гемокод – это тест на пищевую непереносимость. Гемокод тестирует восприимчивость крови к употребляемым в ежедневном рационе продуктам – для этого у пациента проводится исследование крови. Результаты теста представляются в виде перечня продуктов, на которые кровь человека прореагировала отрицательно. Их рекомендуется исключить из рациона. Другой перечень составляют продукты, которые можно есть без ограничений.

Такой подход представляет большой интерес, но, к сожалению, не имеет никакого отношения к снижению веса. Программой обследования на пищевую непереносимость стоит воспользоваться с целью предотвращения возможных пищевых аллергических реакций.

ДИЕТА, УЧИТЫВАЮЩАЯ СОМАТИЧЕСКИЙ ТИП

Соматический тип человека обусловлен доминантной функцией одной из четырех желез внутренней секреции – щитовидной железы, надпочечников, гипофиза или половых желез. Ее гормоны определяют особенности строения фигуры, места наибольшего скопления жира на теле, пищевые пристрастия, степень физической активности и даже некоторые черты характера. Соответственно, эти группы людей имеют разную активность пищеварительной системы, разные биоритмы. В зависимости от этих и других особенностей и формируется схема питания для каждой конкретной группы.

Данный метод, безусловно, представляет интерес, но требует научных доказательств и дальнейших работок.

ДИЕТА МИШЕЛЯ МОНТИНЬЯКА

Именно Монтиньяк первым ввел понятие «гликемический индекс» и по этому принципу разделил углеводы на «плохие» и «хорошие». «Плохие» углеводы имеют гликемический индекс более 50%, «хорошие», соответственно, – менее 50%. «Плохие» углеводы, то есть те, что легко трансформируются в жировые отложения, практически исключаются из рациона. «Хорошие» – можно употреблять без ограничений. Большое количество содержащейся в них клетчатки способствует снижению аппетита, чувству сытости, нормализует работу кишечника. Кроме того, диета Монтиньяка вводит запрет на одновременное потребление жиров и углеводов. Ее автор аргументирует свою точку зрения тем, что после

приема белков и жиров (без углеводов) организму волей-неволей придется усилить образование углеводов из жиров собственного организма.

Из всех типов диет, диета Монтиньяка представляется мне самой логичной. Поэтому многие из выработанных мной принципов энергопотребления коррелируют с ней.



ГЛАВА 2 О ФУРШЕТАХ И ЗАСТОЛЬЯХ

Диеты диетами, а, что ни говори, сегодня человек, вставший на новую жизненную позицию, в своем привычном кругу общения испытывает определенный дискомфорт.

Несмотря на то что в современном мире среди представителей бизнес-сообщества здоровый образ жизни принят за эталон, для многих людей это не более чем модное веяние.

Провозглашаются девизы, посещаются спортивные залы. Однако все это не затрагивает внутренних потребностей человека. И слова «здоровый образ жизни» остаются только словами. Убедиться в этом мы можем на примере того же питания. Во время фуршетов на стол подается и сладкая, и жирная пицца, неизменными атрибутами являются всевозможные салаты и фаршированные блюда, представляющие смесь самых разных продуктов. Для нас, худеющих, участие в таком мероприятии грозит серьезным ударом по желудку. И в то же время, положение

обязывает за столом присутствовать. А значит – есть и пить. Что же делать? Как, соблюдая принятые светские правила, не нарушить взятых перед своим организмом обязательств? Найдем разумный компромисс: положим на тарелку нежирное мясо, зелень, немного овощей. От этого не пострадает ни наша пищеварительная система, ни нервная система окружающих.

С сожалением вынужден констатировать, что пока наше общество не готово повернуться лицом к здоровому образу жизни. Мы привыкли есть то, что любим, и столько, сколько захотим. На официальных мероприятиях, даже самого высокого уровня, меню составляется, в первую очередь, исходя из вкусовых качеств тех или иных продуктов. Но, если каждый из нас серьезно задумается о своем здоровье, мы сможем вместе изменить существующий порядок, сформировать новые правила этикета и сделать здоровый образ жизни нормой.

ГЛАВА 3 ЧТО МЫ ПЬЕМ?

*М*ногие слышали, что в процессе похудения следует избегать приема большого количества жидкости. Почему? Ведь чистая питьевая вода не содержит калорий. И, казалось бы, пить ее можно сколько угодно. Однако потребление воды влияет не на увеличение веса, а мешает его снижению. Избыточное количество воды защищает внутренние жиры от расщепления.

Конечно, воду пить необходимо – столько, сколько требует организм. Примерная норма потребления воды – 1,5-2 литра. Она может меняться в зависимости от наших индивидуальных особенностей.

Если жидкость выводится легко, мы можем пить столько воды, сколько захочется. Если же после активных физических упражнений мы даже не вспотели – потребление воды стоит сократить. В любом случае следует избегать приема соли, острой и соленой пищи, пряностей. Во-первых, жажда заставит нас выпить значительно больше воды, чем обычно, а перенасыщение организма водой отнюдь не способствует снижению веса. А, во-вторых, соль имеет свойство откладываться в организме, что вредно для него.

ПИТЬЕВАЯ И ЛЕЧЕБНАЯ

Вся вода, которую мы пьем – минеральная. В тех или иных концентрациях в ее составе содержатся кальций, натрий, магний и пр. В свою очередь, минеральная вода бывает питьевой и лечебной. В лечебной воде концентрация минеральных веществ существенно выше, чем в питьевой. Если мы хотим, чтобы такая вода работала на пользу нашему здоровью, а не принесла вреда, ее прием нужно согласовать с врачом. Питьевую же воду можно употреблять без ограничений.

С утра, примерно за полчаса до еды, рекомендуется выпить стакан холодной воды. Во-первых, мы обеспечим адекватную подготовку желудочно-кишечного тракта и всей системы пищеварения к приему пищи. Во-вторых, частично заполнив желудок, мы съедим меньше.

А как относиться к газированной воде? На этот счет существуют разные мнения. Некоторые врачи-диетологи не рекомендуют ее употребление, аргументируя свою точку зрения тем, что она повышает выделение желудочного сока, а значит – растет аппетит. На мой взгляд, здесь все зависит от индивидуальных особенностей организма. Лично мне газированная вода помогла получить ощущение сытости.

НАПИТКИ НА ОСНОВЕ ВОДЫ

*Т*радиционные горячие напитки – чай и кофе – лучше всего готовить на основе ключевой воды. Сорт чая выбирайте по своему вкусу. Я, например, предпочитаю зеленый чай с различными натуральными добавками, улучшающими его вкусовые качества. Что касается кофе, то, на мой взгляд, этот напиток не столь вреден для организма, как принято считать. Некоторые люди, не выпив утренний кофе, чувствуют себя вялыми и разбитыми на протяжении всего дня. В этом случае нет резона совсем отказываться от кофе, только не нужно употреблять его слишком часто.

СОКИ. ЛИМОНАДЫ

*Д*ля меня в ряду напитков соки являются персоной нон-грата. Почему? Ведь принято считать, что свежевыжатые соки очень полезны. Отчасти это справедливо. Но стоит принять во внимание: соки из сладких фруктов по сути представляют собой концентрированные углеводы с высоким гликемическим индексом. Количество калорий в них значительно, а ощущения сытости они не

приносят, поскольку клетчатки, создающей в желудке необходимый объем, в них нет. Поэтому *я настоятельно советую заменить соки натуральными фруктами*. Что касается готовых соков, которые в большом количестве продаются в супермаркетах, то я не знаю, чего в них больше – вреда или пользы. В моем представлении – это стакан воды, куда добавлены две-три ложки сахара, щепотка разных консервантов-химикатов и таблетка аскорбиновой кислоты. В отношении лимонадов, так любимых многими, я занимаю жесткую отрицательную позицию. Пить их нельзя. Во-первых, они содержат много сахара, то есть углеводов с самым высоким гликемическим индексом. Во-вторых, входящие в их состав красители и консерванты попросту вредны для организма.

СПИРТНЫЕ НАПИТКИ

*У*звестно: жить в обществе и быть свободным от общества нельзя. Так сложилось, что сегодня человек, который на светском мероприятии отказывается от приема спиртных напитков, считается «белой вороной». Что ж, давайте относиться к этому философски. Тем более, всегда есть возможность выбрать те напитки, которые не нанесут организму большого вреда. Существует два типа спиртных напитков: с высоким и с низким содержанием углеводов. Большое количество углеводов содержат: пиво («жидкий хлеб»), шампанское, сладкие ликеры и десертные вина. От их употребления следует воздержаться. Крепкие спиртные напитки – водка, виски, коньяк – по сути представляют

собой чистые углеводы. Правда, в отличие от пива и шампанского, пить их принято в небольших количествах. Низкое содержание углеводов имеют сухие вина. Какое вино предпочтительнее – красное или белое? Здесь все зависит от индивидуальных особенностей организма. Красные вина содержат больше полезных веществ, нежели белые, и в то же время «работают» на повышение давления. Так что, если Вы склонны к гипертонии, выбирайте белые вина. Также стоит принять во внимание, что и красные, и белые вина могут вызывать аллергические реакции.

Из крепких алкогольных напитков самым «чистым» является водка. Людям с повышенным артериальным давлением можно рекомендовать употребление коньяка. Но с этим напитком следует быть осторожным, так как содержащиеся в нем дубильные вещества отрицательно влияют на печень.

Лично я предпочитаю виски. Пить его принято со льдом. Поэтому можно весь вечер потягивать сильно разбавленное виски – не получая слишком большого количества углеводов и практически не пьянея. На этот счет есть еще несколько «хитростей». Например, если принять немного жира, можно не беспокоиться о том, что мы быстро придем в состояние опьянения. Жиры обволакивают слизистую желудка и препятствуют всасыванию алкоголя. На мой взгляд, это практически единственный случай, когда потребление жиров будет оправдано. В любом случае *я советую обращаться с алкоголесодержащими напитками предельно аккуратно, поскольку они имеют свойство возбуждать аппетит.*

При регулярном употреблении алкоголя снизить вес весьма проблематично. Всем известны последствия приема алкоголя и, в первую очередь, сильная жажда. Мы начинаем много пить – тем самым защищаем свои жиры. С другой стороны, алкоголь задерживает вывод жидкости из организма, что так же не способствует снижению веса.

ГЛАВА 4 О МЕДИЦИНСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ

*К*онтроль оптимального баланса между энергозатратами и энергопотреблением – немаловажный и при этом полностью зависящий от нас процесс в деле оздоровления организма. Однако ограничиться только физическими упражнениями вкупе с коррекцией питания – в ожидании эффективного результата – будет большой ошибкой. Для того чтобы процесс похудения протекал правильно, необходим целый комплекс поддерживающих процедур. Это совершенно очевидно: ведь за то время, пока мы набирали вес, в организме происходили существенные изменения. У тучных людей под тяжестью живота центр тяжести смещается вперед и позвоночник, деформируясь, меняет свою форму. Под новый центр тяжести адаптируется костно-мышечная система. За счет разрастания жировой ткани несколько смещаются внутренние органы: почки, печень, мочевого пузырь, диафрагма. Конечно, все эти изменения

происходят исподволь, на протяжении длительного времени. Теперь представьте: мы начинаем худеть и достаточно заметными темпами. Для организма это катастрофа: центр тяжести вновь начнет смещаться, что сразу негативно скажется на позвоночнике; ликвидация жировой ткани чревата опущением органов, нарушится мышечный каркас, появятся складки «лишней» кожи. Словом, вместо того идеального образа, что мы нарисовали в своем воображении, в зеркале отразится жалкий сморщенный инвалид.

Чтобы оздоровление организма не обернулось трагедией, на протяжении всего процесса похудения необходима квалифицированная медицинская поддержка.

Следует помнить: без участия врача-диетолога человек с большой массой тела может худеть, не более чем на 2-3 кг в месяц. При более высоких темпах снижения веса все мероприятия должны контролироваться специалистом. Что в данном случае я понимаю под медицинской поддержкой?

КОМПЛЕКСНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

*М*режде чем приступить к конкретным мероприятиям по снижению веса, необходимо провести комплексное обследование состояния здоровья. Сделать это нужно обязательно. Дело в том, что выявленные в ходе обследования заболевания сердечно-сосудистой системы, печени, почек, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, эндокринной системы предполагают внесение существенных корректировок в схему снижения веса, которую я представил Вашему вниманию. Это не значит, что Вы не сможете похудеть. Сможе-

те. Но квалифицированный совет может дать только врач. Если состояние Вашего здоровья не внушает опасений, можно взять за основу предложенную мною методику. По ходу работы над снижением веса необходимо ежемесячно делать анализы крови и мочи. По результатам анализов врачи смогут определить, как реагирует на те или иные действия наш организм, не грозит ли ему опасность. Возможно, специалисты порекомендуют и другие формы исследований.

МАССАЖ

*М*ассаж необходим, для того чтобы костная, мышечная и системы остальных органов могли своевременно перестраиваться – «поспевать» за снижением веса. Здесь сложно дать какие-то общие рекомендации, поскольку организм каждого человека индивидуален. Я – сторонник симбиоза из нескольких видов массажа. В настоящее время мы с коллегами дорабатываем методику оздоровительного массажа, включающего элементы классического, тайского, хиромассажа и др.



ГЛАВА 5 РАБОТАЕМ С КОЖЕЙ

В процессе оздоровления организма кожа играет огромную роль – как функциональную, так и эстетическую. Как зеркало она отражает те изменения,

которые происходят с нами. Эта тема заслуживает того, чтобы выделить ее в отдельную главу.

ТЕРМОЛЕЧЕНИЕ, ИЛИ С ЛЕГКИМ ПАРОМ!

*К*ожа – мощный орган выделения, она покрыта огромным количеством потовых желез, которых у взрослого человека может быть от 2 до 5 миллионов. Количество пота, выделяемого со всей поверхности тела за 1 час, иногда достигает 2-3 кг. А количество воды, которое теряет организм с потом через кожу, может достигать 6-10 л в день! Когда хорошо работают потовые и сальные железы кожи, значительно облегчается работа почек и кишечника. И, конечно, снижается вес.

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА САУНА?

*Р*еже чем идти в сауну, мы должны ясно представлять себе, какой цели хотим достичь. Дело в том, что, в зависимости от времени суток и состояния нашего организма, сауна может решать разные задачи:

- СПОСОБСТВОВАТЬ ПРОЦЕССУ ПОХУДЕНИЯ;
- ОЧИЩАТЬ ОРГАНИЗМ ОТ ШЛАКОВ И ТОКСИНОВ;
- УКРЕПЛЯТЬ СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ.

Так что готовиться к походу в сауну нужно в соответствии с одним из трех пунктов программы.

САУНА КАК ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

В этом случае я рекомендую посещать сауну вечером. Для того чтобы ускорить процесс расщепления

жиров, необходимо на ночь вывести из организма максимальное количество жидкости. Причем, посещая сауну, мы не только подготавливаем организм к похудению, но и обеспечиваем себе спокойный и глубокий сон. Люди, имеющие большой вес, знают, насколько большой проблемой является повышенное потоотделение. Справиться с ней можно, посещая сауну перед сном. Таким образом мы сможем значительно улучшить качество ночного сна.

САУНА КАК ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ ВЫВОДА ТОКСИНОВ

С этой целью я советую посещать сауну утром и днем. Делать это нужно после активных физических занятий. Именно во время получения нагрузок образуются наибольшее количество токсинов – конечных продуктов обмена веществ. Если не вывести их из организма вовремя, они начнут отравлять его. Благодаря выводу токсинов через поры кожи облегчается работа почек, улучшается водно-солевой обмен. Можно выпить немного воды перед сауной или во время ее посещения, поскольку жидкость является отличным проводником для вывода токсинов.

САУНА КАК ИНСТРУМЕНТ

УКРЕПЛЕНИЯ СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Посещение сауны с последующим окунанием в холодную купель – отличная тренировка для сосудов. Контрастные процедуры нормализуют частоту сердечных сокращений. Это эффективная закаливающая процедура, которая способствует

повышению иммунитета и стабилизации давления. Итак, при помощи сауны мы можем решить как одну из вышеперечисленных задач, так и весь их комплекс.

Если мы взяли за правило очищать организм с помощью сауны, необходимо быть осторожными с едой и напитками. Очищаясь, организм обновляется и становится в этом состоянии очень уязвимым. Поэтому нежелательно в такой момент употреблять экзотические, острые, а тем более продукты, которые могут вызвать аллергию, и продукты, содержащие консерванты. Пища должна быть простой и привычной для нас.

Традиционно врачи рекомендуют посещение сауны не чаще 1 раза в неделю. Признаюсь, что сам я пользуюсь сауной почти каждый день. И получаю весьма ощутимый положительный эффект. Что касается температурного режима, я рекомендую щадящую «медицинскую» сауну с температурой около 80 °С и не более того! Несколько слов об аксессуарах. Мягкие простыни, пушистые полотенца, различные ароматизаторы – все это делает посещение сауны особенно приятным. Будем использовать подобные вещи, если они доставляют нам удовольствие. Так, положительное отношение к новому образу жизни будет занимать все более прочные позиции в нашем сознании.

ФИЗИОТЕРАПИЯ. КОСМЕТОЛОГИЯ

Вообразим туго надутый воздушный шар. Если постепенно выпускать из него воздух, будет меняться и его форма: вот шар стал неровным,

на гладком боку появились «складки», вот он сморщился, съежился и... повис, превратившись в жалкий лоскут. Этот простой пример наглядно подтверждает: с кожей надо работать серьезно и тщательно.

К сожалению, самостоятельно в этом плане можно сделать немного. Я, например, призвал на помощь современные методы физиотерапии. По своему опыту скажу, что *физиотерапия – из медицинских методов – самый естественный для оздоровления. И при этом – весьма эффективный.* Работа современных физиотерапевтических аппаратов направлена на улучшение тонуса тканей. К примеру, вакуумный массаж. Он улучшает микроциркуляцию тканей, активизирует клеточный обмен, усиливает процесс расщепления жиров. Кожа становится более эластичной и приобретает здоровый цвет. Конечно, современная эстетическая медицина располагает широким спектром методик. Нет нужды описывать их в книге, поскольку только врач сможет определить, что подходит каждому человеку – в зависимости от особенностей его организма.

ГЛАВА 6 ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ ИЛИ КАРТА ЗДОРОВЬЯ?

*М*онятие «медицинская поддержка» можно трактовать и в более широком смысле. Что я имею в виду?

Осознавая перспективность такого направления, как превентивная, или профилактическая медицина, для нормальной жизни общества, я и мои коллеги много работаем в этом направлении. Предложить людям посмотреть на мир с точки зрения ценности своего здоровья, улучшить его качество, выбрав при этом оптимальный путь, – все эти составляющие положены в основу медицинской оздоровительной идеологии – принципиально нового направления в мировой медицине. Почему я называю его новым? Ведь, казалось бы, люди вполне научились ценить свое здоровье и обращаются в медицинские учреждения. Это так. И, тем не менее, даже передовая западная медицина в основном ориентирована на лечение заболеваний. Самый талантливый врач-практик преуспевает только тогда, когда есть больные. Превентивная же медицина ориентирована в первую очередь на поддержание здоровья, на предотвращение процессов преждевременного старения организма. Но только в том случае, когда наше общество осознает, насколько выгоднее и дальновиднее не вписывать в нашу историю болезни все новые и новые заболевания, а поддерживать здоровье, заполняя Карту Здоровья медицинскими процедурами, его обеспечивающими, превентивная медицина будет востребована. Возникнет спрос – и тогда это направление медицины начнет процветать. А пока мы с коллегами рискнули предвосхитить события – и приступили к разработке специальных программ для улучшения качества здоровья. Я уверен, что наш труд не напрасен. Потому что не сомневаюсь: в будущем превентивная медицина прочно займет свое место в обществе.

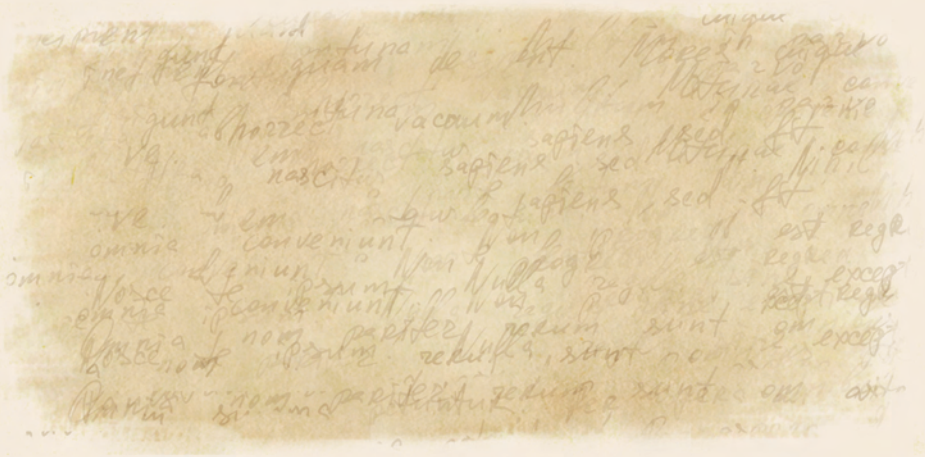
|||||

Моя книга близка к завершению.

Однако я подумал, что она будет неполной, если я опущу свои личные ремарки относительно того, как менялись мои вкусовые ощущения, мое отношение к физическим нагрузкам, не остановлюсь на том, что давалось легко, а для чего потребовалась серьезная внутренняя работа, не расскажу о реакции окружающих меня людей. Откровенно говоря, поначалу я не хотел переходить «на личности», поскольку знаю, что многим людям свойственно, не думая, копировать чужой опыт. Но все же я решился. Однако хочу еще раз напомнить: путь, которым следует идти день за днем, у каждого из нас свой! А мой пример нельзя копировать еще и потому, что я работал на пределе. Я хотел как можно ярче показать человеческие возможности, продемонстрировать, чего можно добиться, если интеллектуальная и физическая составляющие организма работают в унисон. Ни в коем случае я не рекомендую ориентироваться на те темпы снижения веса, которыми двигался я. Почему? Во-первых, я, врач, хорошо чувствовал все реакции своего организма и мог вовремя предупредить возможные негативные процессы. Во-вторых, работа по изменению себя, по снижению веса стала частью моей профессиональной деятельности. Я имел не только желание, но и возможность «с головой» уйти в эту тему. В-третьих, большую помощь мне оказывали коллеги-врачи. И мой нынешний вес – наша общая заслуга.

IV ЧАСТЬ

Страницы
из дневника



ПРИВЕДЕННЫЕ НИЖЕ ЗАПИСИ – ЭТО МОИ ОЩУЩЕНИЯ И МОИ ДЕЙСТВИЯ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ РАБОТЫ. НАДЕЮСЬ, ОНИ БУДУТ ВОСПРИНЯТЫ НЕ КАК РУКОВОДСТВО К ДЕЙСТВИЮ, А ПОСЛУЖАТ НАГЛЯДНЫМИ ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ К УЖЕ ПРОЧИТАННОМУ ТЕКСТУ.

ЗАПИСЬ 1. НАЧАЛО

*М*арт 2004 года. Принимаю твердое решение изменить себя. Прежде всего провожу комплексное обследование состояния здоровья. Выясняется, что все ключевые органы, с учетом моего ожирения, соответствуют своему состоянию и находятся в относительной норме: сердце, желудок, печень. Другие исследования тоже не выдают ничего тревожного.

Думаю, с чего же начать работу?
Подозреваю, что ем много. Мои домочадцы утверждают, что тем количеством пищи, которое я съедаю, можно досыта накормить 4-5 че-

ловек. Хочу воочию убедиться в этом. Поэтому прошу откладывать в сторону столько еды и жидкости, сколько ем за день. Поздним вечером вижу перед собой гору продуктов. Почти 5 килограммов разной еды занимают половину стола! Зрелище настолько шокирующее, что первая пришедшая на ум мысль: сократить объем потребления минимум в 2 раза. В то же время я понимаю: делать этого никак нельзя. Меня будет преследовать постоянное ощущение голода. Мое консервативное «я» тут же вступит в противодействие. Поэтому для начала по максимуму ограничиваю потребление жиров. Отныне мой рацион: постное вареное мясо, рыба, овощи и яблоки, то есть белки и низкокалорийные углеводы.

ЗАПИСЬ 2

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА ОСНОВНОГО МЕНЮ

Прошу приготовить мне на завтрак мясо – но только постное и по максимуму вываренное. Сначала – это любимая мною баранина. Однако, даже лишенная жира, она высококалорийна. Поэтому постепенно перехожу на вареную телятину. С непривычки мясо кажется совершенно пресным, безвкусным. Добавляю в качестве приправы ткемали. Это один из самых популярных соусов грузинской кухни, и я очень люблю его. Понимаю, что телятина, приправленная ткемалевым соусом, совсем неплохое блюдо. Сначала ем около килограмма мяса в день, постепенно снижаю норму до 300-400 г. При этом немного хитрю. Кладу на тарелку увесистый кусок. Но

мяса в нем не так уж много – внутри скрывается большая кость. Центр комфорта попадает «на удочку» – и с чувством глубокого удовлетворения оценивает привычно большой размер порции. Обнаруживаю, что такое мясо имеет массу других достоинств. Оно содержит сухожилия и хрящи. Во-первых, это прекрасный строительный материал для костной системы, а, во-вторых, мясо оказывается довольно сочным. Еще один плюс: процесс отделения мяса от кости требует времени и, значит, ешь его медленнее и дольше, что тоже очень хорошо.

Салаты из свежих помидоров и огурцов, капусты, зеленый листовой салат, приправленные луком, полезны и с точки зрения доставки в организм необходимых витаминов и микроэлементов, и с точки зрения получения необходимого объема пищи. Интересно: чем больше лука я добавляю в салат, тем быстрее возникает чувство насыщения. Резкий запах лука нейтрализую все тем же ткемалиевым соусом.

Мне пришла в голову идея добавить в овощной салат маслины: с одной стороны, они компенсируют недостаток жиров в организме, а с другой – я получаю не просто рафинированные жиры, а жиры с клетчаткой. Это двойной плюс: стимулируется работа кишечника и быстрее наступает чувство сытости.

Дополняю ассортимент овощей шпинатом и капустой брокколи. Для меня это совсем непривычная еда. Но, после того как и туда были добавлены ткемали разных сортов, капуста стала неожиданно вкусной.

Эм яблоки, не считая: утром, днем и вечером, как только чувствую приближение голода. Выбрал для себя понравившийся сорт. Это крупные красные сочные кисло-сладкие яблоки «Фуджи». Первое время ем яблоки чуть ли не каждые полчаса. Время от времени заменяю их свежими огурцами, а иногда ем их вперемешку. Молодые хрустящие огурчики – идеальная еда для сохранения объема пищи. К сожалению, они не всегда попадаются на прилавках.

ЗАПИСЬ 3. НАГРУЗКИ: ПЕРВЫЕ ШАГИ

Отсчет моих физических нагрузок начинается в холодный морозный мартовский день. Надеваю хлопчатобумажную футболку, рубашку, шерстяной свитер, две пары зимних брюк и два пуховика сверху. Выхожу на улицу. Первое занятие длится всего 15 минут. Но мне кажется, что прошло несколько часов и за это время я проделал многокилометровый путь. Как оказалось, его длина была не более 600 – 800 м. Возвращаюсь – и вижу, что футболка, рубашка и свитер насквозь мокрые от пота. Встаю на весы и не верю глазам – оказывается, за 15 минут я потерял почти 400 г жидкости! Значит, схема, которую я апробирую, работает! Радость, энтузиазм, спортивный азарт – я просто фонтанирую положительными эмоциями.

Беру за правило выходить на прогулку каждое утро. Предупреждаю своих коллег, что буду беспокоить их с утра телефонными звонками. Мне нужен отвлекающий маневр, я не хочу думать о том, что тело может устать, я должен стимулировать свой центр комфорта. Звоню – и

желаю хорошего дня и отличного настроения администраторам своих клиник. Я заряжаю их энергией и знаю, что они, в свою очередь, передадут положительные эмоции нашим пациентам. Решаю с коллегами оперативные вопросы – те, которые не представляют большой сложности. Чувствую, что нахожусь в одном информационном поле со своими сотрудниками, и порой даже забываю о том, что тело в это время получает серьезную нагрузку. В отличном расположении духа, настроенный на плодотворный рабочий день, я прихожу с прогулки и встаю на весы. Результат меня вдохновляет.

ЗАПИСЬ 4. ПИТАНИЕ: ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

*З*автрак поначалу остается самым существенным приемом пищи. Ем много мяса и овощей. Если чувствую, что все еще голоден, открываю банку маслин или ем яблоки. Пью много жидкости, чтобы наполнить желудок по максимуму. Обедаю на работе. Меню все то же: мясо, овощные салаты. Время от времени чувство голода напминает о себе – тогда съедаю яблоко или свежий огурец. Обычно в течение дня я бываю очень занят, и проблема еды меня не особенно заботит. А вот вечером, приходя домой, я испытываю настоящие муки. Без счета ем яблоки или пью кефир и все равно ощущаю голод. Поэтому стараюсь попасть домой попозже, чтобы принять легкое снотворное и лечь спать.

*К*ак не съесть слишком много? Я потратил массу сил и времени на решение этого вопроса. Пришлось

на время забыть о том, что нож и вилка – столовые приборы. Пока что они для меня – лишь инструменты, которыми я могу разрезать пищу на мелкие кусочки. Что я делаю дальше? Нож и вилку откладываю в сторону, беру пластиковые палочки, на которые нанизывают оливки или маленькие бутербродики. На них накаляются такие маленькие кусочки пищи, что поначалу я даже не могу их разжевать. Я просто не ощущаю их во рту! Но постепенно, день за днем, привыкаю и начинаю получать удовольствие от каждого кусочка пищи. Замечаю, что хотя за время обеда успеваю съесть совсем немного, сытость все же наступает. Принимаю этот метод как основной в работе по уменьшению объема еды.

*М*остепенно начинаю разнообразить и структурировать меню. К мясу, овощам и яблокам добавляю обезжиренный творог. Это – один из самых полезных для организма продуктов. Творог содержит много кальция – минерального вещества, необходимого для построения костной системы и зубов. Кроме того, он обладает свойством всасывать воду и таким образом защищает организм от переизбытка жидкости.

Ем его как в чистом виде (до 400 г в один прием), так и с различными добавками: малиной, которую очень люблю, или несколькими ягодами чернослива. Делаю это, основываясь не только на вкусовых ощущениях. Постоянное употребление творога может спровоцировать запор, а такие наполнители, как чернослив, а летом – черешня, решают эту проблему. Мне понравилось добавлять творог и в овощные са-

латы. Получается полезный для здоровья аналог греческого салата: огурцы, помидоры, различная зелень, лук, маслины. Только вместо соленой жирной брынзы я использую творог.

Иногда балую свой центр комфорта любимым мною сыром, но слежу за тем, чтобы это были мало-солёные и обезжиренные сорта. Мне нравится сочетание такого сыра со спелыми томатами. Употребляю супы: в основном овощные, реже – мясные или рыбные. Причем основой для супа служит так называемый «второй» или даже «третий» бульон. Такой бульон получается, если через 7-10 минут кипячения первый бульон слить и варить далее исходные продукты в новой порции кипятка. При таком способе вредные для организма шлаки, образующиеся при первой варке мяса, птицы или рыбы, во второй бульон не попадают. Ем суп 1 раз в день – большую пиалу объемом около 600 мл. Иногда очень жидкий овощной суп я использую в качестве горячего напитка. Особенно приятно употреблять его в холодные дни.

Стараюсь соблюдать принцип минимизации разнообразности продуктов: день – мясной, день – овощной, день – рыбный. Овощной день дополняю творогом. Устраиваю также творожные и яблочные дни (в день примерно 1-1,5 кг творога плюс яблоки). Вижу, что такие дни отлично работают на снижение веса. Увлекаюсь: начинаю устраивать такие дни не один, а два-три раза в неделю. Однако кишечник не справляется с такой периодичностью, и мне приходится вернуться к прежнему графику.

В перерывах между едой позволяю себе съесть 2-3 небольших орешка. Они гасят чувство голода и содержат много полезных микроэлементов.

ЗАПИСЬ 5. ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ, ИЛИ МИНУС 12

*А*прель. Взвешиваюсь в очередной раз и вижу, что за месяц я снизил вес на 12 килограммов! Могу визуально оценить эффективность достигнутого результата. Радуют и данные очередного медицинского обследования: все проблемные показатели «поехали» в сторону нормы. Все это – отличный стимул, для того чтобы продолжить работу.

*У*ду не дождусь, когда придет время для занятий. Хожу с «аппетитом». Хочу добиться как можно более ощутимого результата и еще через месяц покупаю специальные грузики с песком на щиколотку – по 2,5 кг весом. Какое-то время хожу с ними на прогулку. Однако, нагрузка на ноги существенно увеличивается, начинают болеть суставы. От грузиков приходится отказаться. Зато я продолжаю носить ту же «зимнюю» форму, хотя на улице существенно потеплело. Единственное, что меня смущает – это окружающие. Люди часто смотрят на меня как на ненормального, и мне приходится объяснять, что таким образом я хужею.

А теперь прием снотворных препаратов мне заменяют вечерние прогулки. Это значительно более полезная альтернатива. Да и по большому счету, если не провоцировать, кушать поздно вечером мне уже не хочется.

ЗАПИСЬ 6. ТРАНСФОРМАЦИИ РАЦИОНА

Постепенно привожу режим питания в соответствие с выработанными мною принципами. Последний прием пищи – не позднее 19 часов. В меню – продукты с высоким содержанием белков: мясо или рыба.

Теперь за завтраком я ем не слишком сладкие фрукты, иногда – обезжиренный творог. К лету добавляю в творог не только чернослив, но и черешню – не очень сладкую, желтую или красную. Бывает, мне просто не хочется нагружать организм большим количеством калорий – особенно если завтрак состоится после утренней прогулки. Тогда я ем только яблоки, обильно запивая их холодной газированной минеральной водой. Во время обеда употребляю супы, салаты из свежих овощей или творог. Несколько ягод чернослива или пара орешков помогают снять предчувствие голода в перерывах между едой.

О ПОЛЬЗЕ ЯПОНСКИХ РЕСТОРАНОВ

Некоторые деловые встречи, требующие обстоятельной беседы, я люблю назначать в японском ресторане. Японская кухня очень помогла мне на избранном пути. Мне близка сама философия японской кухни. В отличие от мировой кулинарной традиции, в которой признаком искусства повара является умение составлять интересные комбинации из различных ингредиентов, японцы стремятся подчеркнуть вкус каждого продукта, подавая его отдельно.

Для себя я выбрал сашими – тонкие ломтики сырой рыбы в аранжировке морской капу-

сты и морские гребешки. Поначалу моя порция составляла по 10-12 штук и того и другого. Однако постепенно мне удалось сократить это количество. Сейчас мне приносят на тарелке сашими всего из 5 кусочков сырого лосося и 5 морских гребешков. Маринованный имбирь и острая приправа васаби отлично дополняют морепродукты. Беру 2-3 порции имбиря – это столь же вкусно, сколь и полезно. К закускам заказываю пару бокалов легкого сухого вина – и чувствую себя весьма комфортно, что могут засвидетельствовать мои собеседники.

ЧЕМ ЗАПИТЬ?

Я предпочитаю газированную минеральную воду, чай, молоко и кофе на молоке. Каждый из этих напитков решает свою собственную задачу.

Газированную воду я использую всякий раз, когда хочу «обмануть» свой желудок. Заполнив его газированной водой, я получаю иллюзорное ощущение сытости.

Небольшая чашечка молока (плюс два орешка!) в перерывах между едой хорошо утоляет не только жажду, но и голод. Кофе, сваренный на молоке, приятен на вкус, бодрит и насыщает. Мне нравится этот напиток, и я употребляю его довольно часто.

А вот чай, особенно «малиновый», то есть кипяток с малиной, не только утоляет жажду, но и обладает отличным потогонным действием.

ЗАПИСЬ 7. В САУНЕ: СУШИТ, ЧИСТИТ И БОДРИТ

*М*оги каждый день посещаю сауну. Определяю опти-

мальную для себя температуру: 75-80 °С. Заметил: стоит поднять ее чуть выше – и организм начинает подавать тревожные сигналы. Вечером иду в сауну, если хочу по максимуму вывести из организма избыток жидкости. Сауна дает возможность как следует «подсушиться» перед сном. В результате ночью я совсем не потею, а утром вес становится еще меньше. Иногда, перед тем как идти в сауну, пью «малиновый» чай. Он незаменим, когда нужно по максимуму «почистить» организм и вывести из него шлаки.

Поначалу я отправлялся в сауну с традиционным березовым веником, запах которого очень люблю. Однако вскоре вынужден был отказаться от его применения – началась аллергия. Теперь я использую веник дубовый – и мне уже успел понравиться его терпкий аромат.

С удовольствием использую сауну как инструмент укрепления сосудистой системы.

Хорошо прогретшись, окунаюсь в холодную купель. Это не только отличная тренировка для сосудов. После такой процедуры я чувствую себя родившимся заново. Энергия бьет ключом! Иногда вместо окунания прикладываю к телу лед с мятой, что так же дает массу приятных ощущений и хороший эффект.

ЗАПИСЬ 8. ЧЕРЕЗ 3 МЕСЯЦА, ИЛИ МИНУС 27

Лето. Вес продолжает падать. Я – на взлете. Просто удивительно, насколько велика способность человеческого организма к адаптации! Про себя улыбаюсь: если бы кто-то сказал мне раньше, что летом я смогу ходить по часу, одетый в

две пары зимних брюк, футболку, свитер, пару спортивных курток и два пуховика, я бы подумал, что это неудачная шутка. А теперь совершенно привык к тренировкам. Больше того, чувствую, что уже не могу без них обойтись. Мне удалось набрать хороший темп, и иногда за полтора часа прогулки я теряю до 2,5 кг жидкости, что соответствует 250 граммам собственного жира! Такие результаты не могут не радовать. С интересом слежу: насколько смогу снизить вес сегодня, завтра, послезавтра?

Я замечаю, что бывают дни, когда мне тяжело идти. Сначала расстраиваюсь, но со временем понимаю: так организм реагирует на те или иные изменения погоды. Прислушиваюсь к себе: если вдруг прогулка начинает меня утомлять, возвращаюсь домой раньше обычного. С другой стороны, без прогулок я испытываю ощутимый дискомфорт! Осознаю, что на данном этапе это самое главное мое достижение. По ходу работы сталкиваюсь с массой других приятных сюрпризов. Например, впервые за много лет мне удается ровно лечь на спину – так, как мне удобно, масса живота уже не давит на меня. Я могу самостоятельно завязать шнурки на ботинках, что, признаюсь, раньше было мне не под силу. Сплю я намного лучше, меня больше не беспокоит избыток жидкости в организме, из-за которого я раньше просыпался ночью весь в испарине.

ЗАПИСЬ 9. НА МАССАЖНОМ СТОЛЕ

*В*ес снижается быстро. Это и радует, и озадачивает.

Раньше из-за огромного живота центр тяжести был смещен вперед. Соответственно, деформировался и позвоночный столб. А что теперь? Мне приходится все время отклоняться назад, чтобы удерживать позвоночник в новом, правильном положении. Идет огромная нагрузка на мышцы, у меня начинает болеть спина. Обращаюсь за помощью к коллегам. Совместно разрабатываем специальную методику, включающую элементы классического, тайского, хиромассажа и других видов. Иначе нельзя: коррекция костной системы крайне необходима при таких объемах и темпах снижения веса. Работа эта достаточно продолжительная, ведь костная система перестраивается медленнее всего.

ЗАПИСЬ 10. ПОДВОЖУ ИТОГИ

Не могу сказать, что раз и навсегда я избрал для себя какой-то определенный график питания. В моем распоряжении – определенный набор продуктов, и я могу варьировать их употребление по своему желанию. Четко соблюдаю лишь несколько основных принципов. Во-первых, по максимуму ограничиваю потребление жиров, тем самым снижая калорийность рациона. Во-вторых, сохраняю достаточный для нормальной работы кишечника объем потребляемой пищи. В-третьих, не ем после 19.00. В-четвертых, слежу за тем, чтобы в организм поступали все необходимые минеральные вещества и витамины. И, наконец, стараюсь приурочить прием белков к самому позднему приему пищи, а наиболее калорийных углеводов – к самому раннему. Иногда отступаю от этой схемы и с утра, например, могу

съесть творог, запив его горячим молоком или кофе на молоке, то есть употребляю продукты с высоким содержанием белка. Это допустимо. Я понимаю, что свободный график значительно более приемлем для моего центра комфорта, чем жесткие рамки какой-либо диеты.

ЗАПИСЬ 11. «ГИМНАСТИКА» ДЛЯ КОЖИ

В процессе снижения веса я заметил, что кожа начинает обвисать. Иначе быть не может: ведь жировая масса «тает» буквально на глазах. Первое время внимательно слежу за состоянием кожи, обращаюсь к помощи коллег, пользуюсь методиками, которые предлагает эстетическая медицина. В какой-то момент вижу, что все идет неплохо, и начинаю игнорировать процедуры. Оказывается, совершенно напрасно. Через месяц смотрю в зеркало и понимаю, что запустил кожу. В срочном порядке возобновляю вакуумный массаж, обертывания, лимфодренаж. Почти сразу получаю эффект: кожа опять стала заметно подтягиваться. Еще месяц хожу на процедуры через день и вижу, что занимаюсь этим не зря. Теперь я уже не забываю о том, что время от времени кожа нуждается в такой «гимнастике».

ЗАПИСЬ 12. ВКУСЫ МЕНЯЮТСЯ

У это действительно так. Сейчас уже трудно представить, что раньше я с аппетитом ел шашлык, с которого стекали капли жира, с удовольствием глотал огромные куски торта. Эта пища потеряла для меня всю свою привлекательность.

*М*ой центр комфорта наложил табу на те продукты, которые нарушают сложившийся положительный фон. У меня нет ни малейшего желания употреблять их. Иной раз, оказавшись в кругу друзей, я слышу: «Бедняга! Неужели ты не можешь позволить себе есть эти вкусные вещи!». «Могу», – отвечаю я и с отвращением отправляю в рот кусок жирной баранины. Всем все становится понятно.

ЗАПИСЬ 13. ШАГ НАЗАД

*Н*ет-нет, да случается, что старые привычки напоминают о себе. Срочная работа. Сажу в выходной день дома за компьютером. Час, другой, третий проходят в привычной обстановке, в удобной позе. Не отвлекаясь от работы, хочу перекусить. Через некоторое время перевожу взгляд от монитора к... абсолютно пустым тарелкам! Я не заметил, как все съел. И при этом остался совершенно голодным. Я расстроился: ведь я даже не понял, что произошло, все случилось без участия моего сознания. Работу за компьютером я вскоре завершил, но чувство голода в тот день буквально преследовало меня. Эта история оказалась хорошим уроком. Я утвердился в мысли: ничто не должно напоминать о прошлых привычках. С тех пор я навсегда отказался от соблазна совмещать прием пищи с каким-либо другим занятием. И свое рабочее место организовал так, чтобы не иметь возможности сидеть в той же «аранжировке», что и раньше.

МЕТАМОРФОЗЫ, ИЛИ МЫСЛИ ВСЛУХ О СЕБЕ

Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, насколько лишний вес тормозил мой темп жизни. Хотя я этого не замечал, мое состояние было сродни сонливости: я двигался и разговаривал, работал и отдыхал, но отягощенный семью десятками лишних килограммов организм, оказывается, не давал мне возможности жить в полную силу.

Мои теперешние ощущения похожи на состояние человека, очнувшегося от глубокого, продолжительного, исцеляющего сна, – и теперь полного жажды жизни. Складывается впечатление, что количество высвобожденной энергии увеличилось прямо пропорционально количеству утраченных килограммов.

Пройденный маршрут дал мне возможность многое осознать, увидеть; я стал мудрее и научился по-новому оценивать многие вещи. Я внутренне убежден – сегодня у меня есть ПРАВДА говорить о здоровье, каждый свой тезис я готов подкрепить аргументами.

ГЛАЗАМИ ОКРУЖАЮЩИХ

Интересно, что изменение моего внешнего облика повлекло за собой и некоторую переоценку моей личности со стороны окружающих. Мягкие, плавные движения сменились резкими, энергичными. Силуэт стал совершенно другим. Этого оказалось достаточно, чтобы люди, знающие меня много лет, стали относиться ко мне с некоторой долей настороженности. Дело здесь не

во мне лично, а в том, что на подсознательном уровне полный человек воспринимается менее агрессивным, поскольку у него замедленная реакция. И, когда привычный образ быстро и кардинально меняется, необходимо время, чтобы привыкнуть к такой метаморфозе.

О ГАРДЕРОБЕ

За то время, пока я снижал вес, мне пришлось 6-7 раз обновить весь свой гардероб. Практически каждые 2 месяца я заказывал новую одежду. Для меня это превратилось в своего рода игру. Прошу портного: «Давайте сошьем брюки или рубашку чуть меньшего размера, чем нужно. А пока Вы шьете одежду, я успею еще немного похудеть!» Это был для меня дополнительный стимул – действительно, к назначенному времени я худел настолько, что одежда приходилась мне впору. Удивление, восхищение окружающих были для меня лучшей наградой.

Настал долгожданный момент, когда я понял, что мои размеры позволяют купить одежду в обычном магазине. Я отправился туда и, что называется, «отвел душу» за все годы лишений. Я примерял футболки, майки, легкие джемпера, спортивные брюки. Я увез из магазина целую охапку одежды. И чувствовал себя прекрасно: ведь я не мог позволить себе такой стиль со студенческих лет! Я будто бы вернулся в те годы. Теперь я с удовольствием ношу готовую одежду. Предпочитаю спортивный стиль. И, конечно, я использую эту возможность, для того чтобы уйти как можно дальше от старых привычек.

Я предполагал, что результат, которого я достиг, удивит многих моих знакомых. Но я не ожидал, что вопрос: «Каким методом пластической хирургии воспользовался?» окажется вопросом номер один. Я доказал: снизить вес естественным, эволюционным путем – вполне реально. А люди не могут поверить в это – настолько крепко стереотипы держат в узде. Наверное, еще много времени понадобится для того, чтобы осознать: вернуться к здоровому образу жизни, вернуться к себе невозможно посредством хирургических операций. Все резервы для этой работы заложены внутри нашего организма. Мне это известно не понаслышке.

ТЫ СОВСЕМ НЕ ИЗМЕНИЛСЯ!

Люди, с которыми я вижу периодически, просто шокированы моим новым обликом. «Если бы не глаза и голос, я бы ни за что не узнал тебя!», – восклицает один мой друг. «Что с тобой? Ты не заболел?» – участливо спрашивает другой. «Ни за что бы не поверил в то, что такое возможно, если бы не видел тебя раньше и сейчас. Какой ты молодец!» – восхищенно произносит третий. «Как тебе это удалось?» – требует ответа четвертый. Словом, реакция бурная, и я к этому уже привык. Вдруг буквально на днях встречаю своих однокурсниц, с которыми не виделся со времени окончания института. Слышу: «О! Как ты здорово выглядишь, совсем не изменился!» И я понял: мне удалось вернуться к себе – двадцать лет спустя.

|||||

У ЧАСТЬ ВЫПИСКИ ИЗ КАРТЫ ЗДОРОВЬЯ – ДВА ДЕСЯТИЛЕТИЯ В ЦИФРАХ

1985 г. – вес 90 кг

1989 г. – 100 кг

1990 г. – 107 кг

(используемый метод для снижения веса
– прием герболайфа)

1992 г. – 122 кг

(используемый метод для снижения веса
– трехнедельные голодания)

1997 г. – 137 кг

(используемый метод для снижения веса
– трехнедельные голодания, очистки организма,
разные диеты)

2000 г. – 150 кг (разные диеты).

После приема препарата ксеникал
и коррекции питания по гемокоду
к началу марта 2004 г. вес составлял 164 кг.

В марте 2004 г. приступил к осуществлению
программы по снижению веса.

Апрель 2004 г. – 152 кг

Май – 144 кг

Июнь – 137 кг

Июль – 131 кг

Август – 126 кг

Сентябрь – 121 кг

Октябрь – 116 кг

Ноябрь – 110 кг
Декабрь – 107 кг
2005 год
Январь – 107 кг
Февраль – 103 кг
Март – 99 кг
Апрель – 94 кг
Май 2005 года – 90 кг.

ФОРМИРОВАНИЕ НОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ – ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ ЭТАП 1

*Н*ачало работы. Март 2004 г. – масса тела 164 кг.

Данные лабораторных исследований:

Сахар крови – 6,8 ммоль/л
(норма 4,2-6,1 ммоль/л).

Повышенный уровень сахара в крови натощак – признак недостаточной способности клеток организма к усвоению сахара крови.

Трансаминазы крови:

АЛТ – 80 U/л (норма – до 40 U/л),
АСТ – 37,7 U/л (норма – до 37 U/л).

Повышенный уровень обеих трансаминаз – признак увеличенного распада печеночных клеток.

Холестерин общий:

6,2 ммоль/л (норма 0,0-5,2 ммоль/л).

Коэффициент атерогенности:

5,7 (норма < 3).

Превышение нормы по общему холестерину и коэффициенту атерогенности – признак риска развития сердечно-сосудистых проблем.

Мочевая кислота :

433,1 мкмоль/л (норма 202-416 мкмоль/л).

Повышенный уровень мочевой кислоты – это признак высокого риска возможности формирования камней в желчном пузыре и почках, отложения солей в суставах.

ОБЩИЙ ВЫВОД:

К началу выполнения программы по снижению веса, при общем хорошем самочувствии, нормальных показателях артериального давления и ЭКГ, при массе тела в 164 кг мне реально угрожали: развитие сахарного диабета, сердечно-сосудистые заболевания, камнеобразование во внутренних органах, а также проблемы с позвоночником и суставами. И все это – на фоне неполноценной работы одного из важнейших органов – печени.



ЭТАП 2

*Н*ачало мая 2004 г.

Масса тела – 144 кг (минус 20 от исходного).

До нормы – 54 кг.

Данные лабораторных исследований:

Сахар крови:

5,9 ммоль/л (норма 4,2- 6,1 ммоль/л).

Нормализация показателя.

Трансаминазы крови:
АЛТ – 52,6 U/л (норма – до 40 U/л),
АСТ – 30 U/л (норма – до 37 U/л).
Отчетливое снижение уровней трансаминаз,
но еще не норма (АЛТ).
Холестерин общий:
5,9 ммоль/л (норма 0,0-5,2 ммоль/л).
Коэффициент атерогенности:
4,6 (норма < 3).
Уровни показателей снизились, но еще превы-
шают норму.
Мочевая кислота:
380,8 мкмоль/л (норма 202-416 мкмоль/л).
Уровень показателя снизился до нормы.

ОБЩИЙ ВЫВОД:

На этом этапе я потерял всего 20 кг, а уже нормализо-
вались показатели некоторых видов метаболи-
ческих процессов и улучшилось состояние пе-
ченочных клеток.



ЭТАП 3

Начало октября 2004 г.
Масса тела – 116 кг (минус 48 от исходного).
До нормы – 26 кг.
Данные лабораторных исследований:
Сахар крови:
5,1 ммоль/л (норма 4,2-6,1 ммоль/л).
Показатель в норме.

Трансаминазы крови:
АЛТ – 37,6 U/л (норма – до 40U/л),
АСТ – 30 U/л (норма – до 37 U/л).
Нормализация показателей.
Холестерин общий:
4,1 ммоль/л (норма 0,0-5,2 ммоль/л).
Показатель в норме.
Коэффициент атерогенности:
3,87 (норма < 3). Уровень показателя снизился,
но еще превышает норму.
Мочевая кислота:
269,7 мкмоль/л (норма 202-416 мкмоль/л).
Показатель в норме.

ОБЩИЙ ВЫВОД:

За 7 месяцев выполнения программы потеряно 48 кг относительно исходной массы тела. За это время произошла почти полная нормализация основных показателей метаболических процессов в организме.



ЭТАП 4

Начало мая 2005 г.
Масса тела – 90 кг (минус 74 от исходного).
Вес в норме.
Данные лабораторных исследований:
Сахар крови:
4,8 ммоль/л (норма 4,2-6,1 ммоль/л).
Показатель в норме.

Трансаминазы крови:
АЛТ – 27,6 U/л (норма – до 40U/л),
АСТ – 21 U/л (норма – до 37 U/л).
Показатели в норме.
Холестерин общий:
4,5 ммоль/л (норма 0,0-5,2 ммоль/л).
Показатель в норме.
Коэффициент атерогенности:
2,8 (норма < 3). Показатель в норме.
Мочевая кислота:
212,5 мкмоль/л (норма 202-416 мкмоль/л).
Показатель в норме.

ОБЩИЙ ВЫВОД:

Снижение веса на 74 кг способствовало не только улучшению самочувствия, но и нормализации обменных процессов, что подтверждают данные лабораторных исследований. Кроме того, компьютерная томография сердца и коронарных сосудов, проведенная в июне 2005 г., показала, что опасность коронарного заболевания сердца исключается.

МОИ «ОПОЗДАНИЯ»

Конечно, длительное нарушение обменных процессов, при таком значительном весе, который у меня был, не могло пройти абсолютно бесследно. Мне так и не удалось справиться с накопившимися за предыдущие годы камнями в желчном пузыре, и в июне 2005 г. его пришлось все же удалить.

VI ЧАСТЬ

Возвращение
к себе
в фототрафиках



1985 г., вес – 90 кг

1994 – 1998 гг.













2000 – 2002 зз.











Начало марта 2004 г., вес – 164 кг





Июль 2004 г., вес – 135 кг

Начало мая 2005 г., вес – 90 кг



Таблицы

*Т*аблица №1

Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для взрослого населения (в день) с нормальными показателями массы тела.

Для женщин старше 50-ти лет во всех группах кальций – 1000 мг/сутк.

*Н*еобходимо обратить внимание на то, что данная таблица рассчитана для людей с нормальным весом. Но так как для худеющего человека должен формироваться дефицит поступающей энергии, все показатели таблицы должны быть такими же, за исключением килокалорий, жиров и углеводов. Это достигается путем значительного сокращения количества поступаемых жиров и относительного сокращения количества углеводов. Поэтому эти три показателя будут ниже нормы.

Группа (Коэф. физ. акт-ти)	Возраст	Энергия (ккал)	Белки (г)		Жиры (г)	Углеводы (г)	Минеральные вещества (мг)			
			Всего	в т.ч. жи- вотные			Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Мужчины										
I (1,4)	18-29	2450	72	40	81	358	800	1200	400	10
	30-39	2300	68	37	77	335				
	40-59	2100	65	36	70	303				
II (1,6)	18-29	2800	80	44	93	411	800	1200	400	10
	30-39	2650	77	42	88	387				
	40-59	2500	72	40	83	366				
III (1,9)	18-29	3300	94	52	110	484	800	1200	400	10
	30-39	3150	89	49	105	462				
	40-59	2950	84	46	98	432				
IV (2,2)	18-29	3850	108	59	128	566	800	1200	400	10
	30-39	3600	102	56	120	528				
	40-59	3400	96	53	113	499				
V (2,5)	18-29	<4200	117	64	154	586	800	1200	400	10
	30-39	3950	111	61	144	550				
	40-59	3750	104	57	137	524				
Нормы для лиц престарелого и старческого возраста										
Мужчины	60-74	2300	68	37	77	335	1000	1200	400	10
	75+	1950	61	33	65	280	1000	1200	400	10
Женщины	60-74	1975	61	33	66	284	1000	1200	400	10
	75+	1700	55	30	57	242	1000	1200	400	10
Женщины										
I (1,4)	18-29	2000	61	34	67	289	800	1200	400	18
	30-39	1900	59	33	63	274				
	40-59	1800	58	32	60	257				
II (1,6)	18-29	2200	66	36	73	318	800	1200	400	18
	30-39	2150	65	36	72	311				
	40-59	2100	63	35	70	305				
III (1,9)	18-29	2600	76	42	87	378	800	1200	400	18
	30-39	2550	74	41	85	372				
	40-59	2500	72	40	83	366				
IV (2,2)	18-29	3050	87	48	102	462	800	1200	400	18
	30-39	2950	84	46	98	432				
	40-59	2850	82	45	95	417				
Дополнительно к норме, соответствующей физической активности и возрасту										
Беременные		+350	30	20	12	30	300	450	50	20
Кормящие (1-6 мес.)		+500	40	26	15	40	400	600	50	15
Кормящие (7-12 мес.)		+450	30	20	15	30	400	600	50	15

		Витамины										
Цинк	Йод	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг ток. экв.	А, мкг	В ₁ , мг	В ₂ , мг	В ₆ , мг	Ниацин, мг ниацин. экв.	Фолат, мкг	В ₁₂ мкг	
Мужчины												
15	0,15	70	1000	10	2,5	1,2	1,5	2	16	200	3	
15	0,15	70	1000	10	2,5	1,4	1,7	2	18	200	3	
15	0,15	80	1000	10	2,5	1,6	2,0	2	22	200	3	
15	0,15	80	1000	10	2,5	1,9	2,2	2	26	200	3	
15	0,15	100	1000	10	2,5	2,1	2,4	2	28	200	3	
Нормы для лиц престарелого и старческого возраста												
15	0,15	80	1000	15	2,5	1,4	1,6	2,2	18	200	3	
15	0,15	80	1000	15	2,5	1,2	1,4	2,2	15	200	3	
15	0,15	80	800	12	2,5	1,3	1,5	2	16	200	3	
15	0,15	80	800	12	2,5	1,1	1,3	2	13	200	3	
Женщины												
15	0,15	70	800	8	2,5	1,1	1,3	1,8	14	200	3	
15	0,15	70	800	8	2,5	1,1	1,3	1,8	14	200	3	
15	0,15	80	1000	8	2,5	1,3	1,5	1,8	17	200	3	
15	0,15	80	1000	8	2,5	1,5	1,8	1,8	20	200	3	
Дополнительно к норме, соответствующей физической активности и возрасту												
5	0,03	20	200	2	10	0,4	0,3	0,3	2	200	1	
10	0,05	40	400	4	10	0,6	0,5	0,5	5	100	1	
10	0,05	40	400	4	10	0,6	0,5	0,5	5	100	1	

Таблица №2.

Гликемический индекс продуктов (по алфавиту)

№ n/n	Наименование	Индекс
1	Абрикосы консервированные	91
2	Абрикосы свежие	20
3	Амилоза	48
4	Ананас	66
5	Апельсины	35
6	Арахис	20
7	Арахисовое масло	32
8	Арбуз	75
9	Баклажаны	10
10	Бананы	65
11	Бананы зеленые	30
12	Багат	74
13	Бейгл пшеничный	72
14	Бисквит	63
15	Бобы кормовые	80
16	Бобы черные	30
17	Брокколи	10
18	Брюква	99
19	Булгур	48
20	Булочки для гамбургеров	61
21	Булочки французские	95
22	Вафли несладкие	76
23	Вермишель китайская	35
24	Виноград	40
25	Вишня	22
26	Глюкоза	96
27	Горох желтый, дробленый	22
28	Горох зеленый, сухой	35
29	Горошек зеленый, консервированный	48
30	Горошек зеленый, свежий	40
31	Горошек турецкий	30
32	Горошек турецкий, консервированный	41
33	Грейпфруты	22
34	Гречка	50

Продолжение таблицы №2.
Гликемический индекс продуктов (по алфавиту)

35	Грибы	10
36	Груши	34
37	Груши консервированные	44
38	Дыня	65
39	Зеленый перец	10
40	Зерна пшеничные, пророщенные	63
41	Зерна ржаные, пророщенные	34
42	Изюм	64
43	Инжир	35
44	Йогурт натуральный	35
45	Йогурт обезжиренный	35
46	Йогурт сладкий	52
47	Кабачки	75
48	Кактус мексиканский	10
49	Кактусовый джем	91
50	Капуста	10
51	Картофель вареный	70
52	Картофель печеный	95
53	Картофель сладкий	50
54	Картофель, вареный “в мундире”	65
55	Картофельное пюре	90
56	Картофельное пюре быстрого приготовления	83
57	Картофельные чипсы	80
58	Киви	50
59	Киноа	35
60	Клубника	32
61	Кока-кола, фанта, спрайт	70
62	Консервированные овощи	65
63	Крахмал картофельный, кукурузный	70
64	Крекеры	80
65	Крем с добавлением пшеничной муки	66
66	Круассан	67
67	Кукуруза вареная	70
68	Кукуруза сладкая консервированная	59
69	Кукурузные хлопья	85

Продолжение таблицы №2.
Гликемический индекс продуктов (по алфавиту)

70	Курага	35
71	Кускус	65
72	Лактоза	46
73	Лапша рисовая	92
74	Лепешки пресные	69
75	Лук	10
76	M&Ms	46
77	Маис	35
78	Макароны с сыром	64
79	Мамалыга (каша из кукурузной муки)	40
80	Манго	55
81	Манная крупа	65
82	Мармелад ягодный без сахара	30
83	Мармелад, джем с сахаром	70
84	Марс, сникерс (батончики)	70
85	Мед	90
86	Молоко 2%	30
87	Молоко снятое	27
88	Молоко соевое	30
89	Молоко цельное	32
90	Молоко шоколадное	34
91	Морковь отварная	85
92	Морковь свежая	35
93	Мороженое	52
94	Мороженое из соевого молока	35
95	Мука пшеничная	69
96	Мюсли с орехами и изюмом	80
97	Мюсли швейцарские	66
98	Овсяная каша	49
99	Овсяная каша, быстрорастворимая	66
100	Оладьи из пшеничной муки	62
101	Орехи грецкие	15
102	Отруби	51
103	Папайя	58
104	Пастернак	97

Продолжение таблицы №2.
Гликемический индекс продуктов (по алфавиту)

105	Пельмени, равиоли	70
106	Перловка	22
107	Персики	30
108	Песочные корзиночки с фруктами	65
109	Печенье овсяное	55
110	Печенье песочное	64
111	Печенье сдобное	55
112	Пиво	110
113	Пирожки	59
114	Пита арабская	57
115	Пицца с помидорами и сыром	60
116	Помидоры	10
117	Пончики	76
118	Поп корн	85
119	Пшено	71
120	Репа	70
121	Рис белый	60
122	Рис белый, обработанный паром	70
123	Рис дикий	57
124	Рис коричневый	50
125	Рисовая каша быстрого приготовления	90
126	Рисовая мука	95
127	Рисовые отруби	19
128	Рыбные палочки	38
129	Салат листовой	10
130	Салат фруктовый со взбитыми сливками	55
131	Салат-латук	10
132	Сахар	70
133	Сахароза	59
134	Свекла	64
135	Семечки подсолнуха	8
136	Сливы	22
137	Соевые бобы, консервированные	22
138	Соевые бобы, сухие	20
139	Сок ананасовый, без сахара	46

Продолжение таблицы №2.
Гликемический индекс продуктов (по алфавиту)

140	Сок апельсиновый, свежееотжатый, без сахара	40
141	Сок апельсиновый, готовый	65
142	Сок виноградный, без сахара	48
143	Сок грейпфрута, без сахара	48
144	Сок яблочный, без сахара	40
145	Сосиски	28
146	Спагетти из муки грубого помола	38
147	Спагетти, макароны	50
148	Суп томатный	52
149	Суп-похлебка из лимской фасоли	36
150	Суп-пюре из желтого гороха	60
151	Суп-пюре из зеленого сухого гороха	66
152	Суп-пюре из черных бобов	64
153	Суп-пюре чечевичный	44
154	Сухари молотые для панировки	74
155	Тапиока	80
156	Таро	54
157	Твикс	62
158	Тортеллини с сыром	50
159	Тортильяс кукурузные	100
160	Тост из белого хлеба	100
161	Тыква	75
162	Фасоль белая	40
163	Фасоль лимская	32
164	Фасоль цветная	42
165	Финики	103
166	Фруктовые чипсы в сахаре	70
167	Фруктоза	20
168	Хлеб белый	85
169	Хлеб длинный, французский	75
170	Хлеб зерновой, пшеничный, хлеб ржаной	40
171	Хлеб рисовый	85
172	Хлеб с отрубями	45
173	Хлеб тыквенный	40
174	Хлеб фруктовый	47

Продолжение таблицы №2.
Гликемический индекс продуктов (по алфавиту)

175	Хлеб черный	65
176	Хлеб, блины из гречневой муки	50
177	Хлопья зародышевые	53
178	Чеснок	10
179	Чечевица зеленая	22
180	Чечевица красная	25
181	Шоколад молочный	70
182	Шоколад черный (70% какао)	22
183	Шербет	50
184	Яблоки	30

*Т*аблица №3. Калорийность и состав наиболее часто употребляемых продуктов

Продукты	Непери- ва- ри- ру- емая часть, %	Белки, г	Жиры, г	Усво- яемые углево- ды, г	Минер. вещества, мг		
					Нат- рий	Калий	Каль- ций
1	2	3	4	5	6	7	8
Мука, крупы, бобовые, макаронные изделия							
Мука пшеничная:							
высшего сорта	0	10,3	1,1	68,9	3	122	18
1-го сорта	0	10,6	1,3	67,6	4	176	24
2-го сорта	0	11,7	1,8	63,7	6	251	32
Крупа манная	0	10,3	1,0	67,7	3	130	20
» гречневая, ядрица	1	12,6	3,3	62,1	3	380	20
» гречневая, продел	2	9,5	2,3	65,9	3	320	20
» рисовая	1	7,0	1,0	71,4	12	100	8
» пшено	1	11,5	3,3	66,5	10	221	27
» овсяная	1,5	11,0	6,1	49,7	35	362	64
» перловая	1	9,3	1,1	66,5	10	172	38
» ячневая	1	10,0	1,3	66,3	15	205	80
» пшеничная	1	11,5	1,3	63,1	-	-	-
» кукурузная	0,5	8,3	1,2	71,6	4	147	20
Овсяные хлопья (геркулес)	0	11,0	6,2	50,1	20	330	52
Горох лущеный	0,5	23,0	1,6	50,8	27	731	89
Фасоль	0,5	21,0	2,0	46,6	40	1100	150
Макаронные изделия высшего сорта	0	10,4	1,1	69,7	3	123	19
Хлеб и хлебобулочные изделия							
Хлеб ржаной из сеяной муки	0	4,9	1,0	46,0	420	143	18
Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки	0	6,9	1,2	42,4	394	201	27
Хлеб пшеничный из муки 1-го сорта	0	7,9	1,0	48,1	378	133	23
То же из муки высшего сорта	0	7,6	0,8	48,6	499	102	20
Батон нарезной	0	7,7	3,0	49,8	429	131	22
Булки городские	0	7,8	2,5	50,5	434	134	22
Сдоба обыкновенная	0	8,0	5,3	53,7	433	136	25
Сухари сливочные	0	8,5	10,8	66,0	315	109	22
Сахар, крахмал и кондитерские изделия							
Сахар-песок	0	0	0	99,8	1	3	2
Крахмал картофельный	0	0,1	0	79,6	6	15	40
Мед натуральный	0	0,8	0	80,3	10	36	14

*Т*аблица №3. Калорийность и состав
наиболее часто употребляемых продуктов

Минер. вещества, мг			Витамины, мг						Энергетическая ценность, ккал
Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В ₁	В ₂	РР	С	
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Мука, крупы, бобовые, макаронные изделия									
16	86	1,2	0	0	0,17	0,04	1,20	0	334
44	115	2,1	Сл.	0	0,25	0,08	2,20	0	331
73	184	3,9	0,01	0	0,37	0,12	4,55	0	324
18	85	1,0	0	0	0,14	0,04	1,20	0	328
200	298	6,7	0,01	0	0,43	0,20	4,19	0	335
150	253	4,9	0	0	0,42	0,17	3,76	0	329
50	150	1,0	0	0	0,08	0,04	1,60	0	330
83	233	2,7	0,02	0	0,42	0,04	1,55	0	348
116	349	3,9	Сл.	0	0,49	0,11	1,10	0	303
40	323	1,8	0	0	0,12	0,06	2,00	0	320
50	343	1,8	0	0	0,27	0,08	2,74	0	324
-	261	4,4	0	0	0,31	0,10	1,40	0	316
36	109	2,7	0,2	0	0,13	0,07	1,10	0	337
129	328	1,8	0	0	0,45	0,10	1,00	0	305
88	226	7,0	0,01	0	0,90	0,18	2,37	0	314
103	480	5,9	Сл.	0	0,50	0,18	2,10	0	292
16	87	1,6	0	0	0,17	0,04	1,21	0	337
Хлеб и хлебобулочные изделия									
20	92	2,9	0	0	0,09	0,03	0,68	0	220
46	123	3,5	0	0	0,19	0,09	1,69	0	214
33	87	2,0	0	0	0,16	0,06	1,61	0	239
14	65	1,1	0	0	0,11	0,03	0,92	0	238
33	85	2,0	0	0	0,16	0,05	1,57	0	262
33	88	2,0	0	0	0,16	0,06	1,62	0	261
33	91	2,0	0	0	0,16	0,06	1,61	0	299
14	80	1,9	0	0	0,12	0,05	1,07	0	398
Сахар, крахмал и кондитерские изделия									
Сл.	Сл.	0,3	0	0	0	0	0	0	379
Сл.	77	Сл	0	0	0	0	0	0	327
3	18	0,8	-	0	0,01	0,03	0,02	2,0	314

**Продолжение таблицы №3. Калорийность и состав
наиболее часто употребляемых продуктов**

Продукты	Неперевариваемая часть, %	Белки, г	Жиры, г	Усвояемые углеводы, г	Минер. вещества, мг		
					Натрий	Калий	Кальций
1	2	3	4	5	6	7	8
Сахар, крахмал и кондитерские изделия							
Карамель с фруктовой начинкой	0	Сл.	0,1	92,1	Сл.	2	15
Карамель леденцовая	0	Сл.	0,1	95,7	1	2	14
Шоколад молочный	0	6,9	35,7	52,4	80	457	199
Конфеты помадные	0	2,2	4,6	83,6	29	94	95
Конфеты молочные	0	2,7	4,3	82,3	25	85	73
Мармелад фруктовый	0	0,4	Сл.	76,0	-	-	11
Зефир	0	0,8	Сл.	78,3	-	-	9
Пастила	0	0,5	Сл.	80,4	-	-	11
Пряники заварные	0	4,8	2,8	77,7	11	60	9
Печенье сахарное	0	7,5	11,8	74,4	36	110	29
Печенье затяжное	0	8,3	8,8	75,6	32	104	28
Вафли с фруктовой начинкой	0	3,2	2,8	80,1	5	33	10
Вафли с жиросодержащей начинкой	0	3,4	30,2	64,7	7	43	8
Пирожное белково-сбивное	0	2,8	24,3	62,6	13	43	42
Пирожное бисквитное с фруктовой начинкой	0	4,7	9,3	64,2	23	64	30
Какао-порошок	0	4,2	17,5	27,9	10	689	55
Молоко и молочные продукты							
Молоко коровье пастеризованное	0	2,8	3,2	4,7	50	146	120
Молоко коровье белковое	0	4,3	0,1	6,4	52	157	136
Молоко коровье топленое	0	3,0	6,0	4,7	50	146	124
Сливки 10% жирности	0	3,0	10,0	4,0	40	124	90
Сметана 20% жирности	0	2,8	20,0	3,2	35	109	86
Творог жирный	0	14,0	18,0	2,8	41	112	150
Творог полужирный	0	16,7	9,0	2,0	41	112	164
Творог нежирный	0	18,0	0,6	1,8	44	117	120
Сырки творожные детские	0	9,1	23,0	18,5	41	112	135
Кефир жирный	0	2,8	3,2	4,1	50	146	120
Кефир нежирный	0	3,0	0,05	3,8	52	152	126
Кефир таллинский	0	4,3	1,0	5,3	70	200	170
Ацидофилин	0	2,8	3,2	3,8	53	145	120
Простокваша обыкновенная	0	2,8	3,2	4,1	51	144	118
Йогурт 1,5% жирности, сладкий	0	5,0	1,5	8,5	50	150	124

**Продолжение таблицы №3. Калорийность и состав
наиболее часто употребляемых продуктов**

Минер. вещества, мг			Витамины, мг						Энергоценность, ккал
Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В ₁	В ₂	РР	С	
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Сахар, крахмал и кондитерские изделия									
6	8	0,2	0	0	0	Сл.	Сл.	0	357
6	6	0,2	0	0	0	0	0	0	370
67	241	5,0	0,04	0,02	0,05	0,26	0,50	0	550
11	66	0,3	0	0	Сл.	0,03	0,02	0	369
11	58	0,4	0,01	0,01	0,01	0,10	0,07	0	364
-	12	0,4	0	0	Сл.	0,01	0,01	0	293
-	8	0,3	0	0	Сл.	Сл.	Сл.	0	304
-	5	0,4	0	0	Сл.	0,01	Сл.	0	310
Сл.	41	0,6	0	0	0,08	0,04	0,57	0	350
20	90	2,1	Сл.	Сл.	0,08	0,05	0,70	0	436
14	75	0,9	Сл.	Сл.	0,10	0,03	0,88	0	418
2	33	0,6	0	0	0,04	0,01	0,10	0	350
2	33	0,5	0	0	0,04	0,02	0,36	0	539
4	30	0,2	0,10	0,14	Сл.	0,03	0,04	0	468
16	68	1,0	0,07	0,02	0,10	0,08	0,50	0	351
91	655	14,8	0,02	0,02	0,1	0,30	1,80	0	380
Молоко и молочные продукты									
14	90	0,06	0,02	0,01	0,04	0,15	0,10	1,3	58
16	96	0,1	Сл.	Сл.	0,04	0,16	0,10	0,4	51
14	92	0,1	0,02	0,04	0,02	0,13	0,10	0,3	84
10	83	0,1	0,03	0,06	0,03	0,10	0,15	0,5	118
8	60	0,2	0,06	0,15	0,03	0,11	0,10	0,3	206
23	216	0,4	0,06	0,10	0,05	0,30	0,30	0,5	232
23	220	0,4	0,03	0,05	0,04	0,27	0,4	0,5	159
24	189	0,3	Сл.	0,01	0,04	0,25	0,45	0,5	88
23	200	0,4	0,06	0,10	0,03	0,30	0,30	0,5	315
14	95	0,1	0,01	0,02	0,03	0,17	0,14	0,7	56
15	95	0,1	Сл.	Сл.	0,04	0,17	0,14	0,7	30
21	133	0,1	Сл.	Сл.	0,04	0,17	0,14	0,7	49
15	98	0,1	0,01	0,02	0,04	0,16	0,13	0,8	57
16	96	0,1	0,01	0,02	0,03	0,13	0,14	0,8	58
15	95	0,1	Сл.	0,01	0,03	0,15	0,15	0,6	70

**Продолжение таблицы №3. Калорийность и состав
наиболее часто употребляемых продуктов**

Продукты	Непе-ре-ва-рива-емая часть, %	Белки, г	Жиры, г	Усво-яемые углево-ды, г	Минер. вещества, мг		
					Нат-рий	Калий	Каль-ций
1	2	3	4	5	6	7	8
Молоко и молочные продукты							
Ряженка 6% жирности	0	3,0	6,0	4,1	50	146	124
Кумыс	0	2,0	1,9	5,0	34	77	94
Молоко сухое цельное	0	26,0	25,0	37,5	400	1200	1000
Молоко сгущенное стерилизованное	0	7,0	8,3	9,5	124	318	282
Молоко сгущенное с сахаром	0	7,2	8,5	56,0	130	365	307
Сыр голландский брусковый	4	26,0	26,8	-	1100	100	1040
Сыр российский	3	23,0	29,0	-	820	116	1000
Сыр литовский	3	29,0	15,0	-	960	140	960
Сыр пошехонский	2	26,0	26,5	-	860	-	1050
Сыр прибалтийский	3	30,0	9,0	-	960	-	1080
Сыр костромской	2	25,2	26,3	-	850	120	900
Сыр советский	4	24,7	31,2	-	840	160	1050
Брынза из овечьего молока	0	14,6	25,5	-	1600	-	550
Плавленый сыр советский	0,5	23,0	22,5	-	-	-	-
Плавленый сыр «Новый» 30% жирн.	0,5	24,0	13,5	-	-	-	680
Мороженое сливочное	0	3,3	10,0	19,8	50	156	148
Мороженое молочное	0	3,2	3,5	21,3	51	148	136
Мясо и мясные продукты							
Говядина I категории	25	18,6	16,0	-	65	325	9
Говядина II категории	29	20,0	9,8	-	73	355	10
Баранина I категории	26	15,6	16,3	-	80	270	9
Баранина II категории	32	19,8	9,6	-	101	345	11
Мясо кролика	27	21,1	11,0	-	57	335	20
Свинина мясная	15	14,3	33,3	-	58	285	7
Свинина жирная	12	11,7	49,3	-	47	230	6
Конина I категории	25	18,6	16,0	-	65	325	9
Телятина I категории	28	19,7	2,0	-	108	345	12
Печень говяжья	7	17,9	3,7	-	104	277	9
Почки говяжьи	7	15,2	2,8	-	218	237	13
Язык говяжий	8	16,0	12,1	-	100	255	8
Сосиски молочные	1,5	11,0	23,9	1,6	807	220	35

**Продолжение таблицы №3. Калорийность и состав
наиболее часто употребляемых продуктов**

Минер. вещества, мг			Витамины, мг						Энергоценность, ккал
Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В ₁	В ₂	РР	С	
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Молоко и молочные продукты									
14	92	0,10	0,02	0,04	0,02	0,13	0,14	0,3	84
25	60	0,1	0,01	0,03	0,02	0,04	0,09	9,0	48
119	790	0,5	0,10	0,13	0,27	1,30	0,70	4,0	476
30	224	0,2	0,03	0,04	0,06	0,20	0,20	1,2	140
34	219	0,2	0,04	0,04	0,06	0,38	0,20	1,0	320
50	540	1,2	0,17	0,21	0,03	0,38	0,20	2,8	352
50	540	1,1	0,17	0,26	0,04	0,30	0,15	1,6	368
50	580	0,9	0,10	0,17	0,04	0,35	0,40	3,5	258
-	540	-	0,17	0,23	0,03	0,30	0,20	2,8	350
-	580	-	0,05	0,10	0,02	0,44	0,40	0,9	209
50	500	1,2	0,17	0,23	0,03	0,36	0,20	3,0	345
50	580	1,1	0,16	0,27	0,05	0,46	0,10	1,5	389
-	310	-	-	-	0,05	0,15	-	1,0	298
-	-	-	0,07	0,14	0,04	0,38	0,18	-	302
-	-	-	-	-	-	-	-	-	226
22	107	0,1	0,03	0,06	0,03	0,20	0,05	0,6	179
17	101	0,1	0,01	0,02	0,03	0,16	0,05	0,4	126
Мясо и мясные продукты									
22	188	2,7	-	Сл.	0,06	0,15	4,7	Сл.	218
25	200	2,9	-	Сл.	0,07	0,18	5,0	Сл.	168
20	168	2,0	-	Сл.	0,08	0,14	3,8	Сл.	209
25	180	2,3	-	Сл.	0,09	0,16	4,1	Сл.	166
25	190	3,3	-	0,01	0,12	0,18	6,2	0,8	183
24	164	1,7	-	Сл.	0,52	0,14	2,6	Сл.	357
20	130	1,4	-	Сл.	0,40	0,10	2,2	Сл.	491
22	188	2,7	-	Сл.	0,06	0,15	4,7	Сл.	218
24	206	2,9	-	Сл.	0,14	0,23	5,8	Сл.	97
18	314	6,9	1,0	8,20	0,30	2,19	9,0	33	105
18	239	6,0	-	0,23	0,39	1,80	5,7	10	86
19	224	4,1	-	Сл.	0,12	0,30	4,8	Сл.	173
20	159	1,8	-	-	-	-	-	-	266

**Продолжение таблицы №3. Калорийность и состав
наиболее часто употребляемых продуктов**

Продукты	Неперевариваемая часть, %	Белки, г	Жиры, г	Усвояемые углеводы, г	Минер. вещества, мг		
					Натрий	Калий	Кальций
1	2	3	4	5	6	7	8
Мясо и мясные продукты							
Сардельки говяжьи	1,5	11,4	18,4	1,5	823	193	26
Сардельки свиные	1,5	10,1	31,6	1,9	898	215	16
Колбасы, птица							
Говяжья (варёная)	1	15,0	11,7	-	959	281	23
Любительская (варёная)	1	12,2	28,0	-	900	211	19
Молочная (варёная)	1	11,7	22,8	-	835	250	40
Отдельная (варёная)	1	11,0	21,0	1,8	1047	255	17
Диетическая (варёная)	1	12,1	13,5	-	822	293	38
Диабетическая (варёная)	1	12,1	22,8	-	839	251	21
Полукопченая украинская	1	16,5	34,4	-	1630	334	29
Сырокопченая московская	1	24,8	41,5	-	2203	277	36
Говядина тушеная (консервы)	-	16,8	17,0	-	444	284	14
Куры I категории	39/25	18,2	18,4	0,7	70	194	16
Куры II категории	47/30	21,2	8,2	0,6	79	240	18
Цыплята-бройлеры I категории	44/28	18,7	16,1	0,5	70	236	14
Цыплята-бройлеры II категории	52/33	19,7	11,2	0,5	88	242	12
Индейки I категории	37/23	19,5	22,0	-	90	210	12
Гуси I категории	40/22	15,2	39,0	-	91	240	12
Утки I категории	40/22	15,8	38,0	-	58	156	10
Рыба, рыбные изделия и морепродукты							
Горбуша	42	21,0	7,0	-	100	335	20
Жерех	18,8	2,6	-	100	265	30	35
Камбала дальневосточная	45	15,7	3,0	-	200	320	20
Карась	52	17,7	1,8	-	100	280	70
Карп	54	16,0	5,3	-	55	265	35
Лещ	54	17,1	4,1	-	70	265	25
Макрорус	64	13,3	1,6	0,1	130	300	30
Минтай	54	15,9	0,9	-	120	420	40
Мойва весенняя	42	13,1	7,1	-	130	290	30
Мойва осенняя	37	13,6	18,1	-	130	290	30
Нототения	69	15,7	9,5	-	100	310	30

**Продолжение таблицы №3. Калорийность и состав
наиболее часто употребляемых продуктов**

Минер. вещества, мг			Витамины, мг						Энергоценность, ккал
Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В ₁	В ₂	РР	С	
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Мясо и мясные продукты									
16	131	1,8	-	-	0,04	0,09	2,2	-	215
18	139	1,2	-	-	0,25	0,12	2,0	-	332
Колбасы, птица									
21	209	3,5	-	-	0,06	0,13	3,5	-	165
17	146	1,7	-	-	0,25	0,18	2,47	-	301
21	169	1,7	-	-	0,25	0,20	2,65	-	252
19	167	2,1	-	-	0,12	0,16	3,88	-	240
33	188	2,2	-	-	0,06	0,13	3,80	-	170
20	152	1,4	-	-	0,18	0,14	3,20	-	254
27	226	2,7	-	-	0,19	0,20	2,25	-	375
28	225	2,1	-	-	0,50	0,17	3,40	-	534
19	178	2,4	-	-	0,02	0,15	4,00	-	220
18	165	1,6	-	0,07	0,07	0,15	7,70	-	241
21	190	1,6	-	0,07	0,07	0,14	7,80	-	161
19	160	1,3	-	0,04	0,09	0,15	6,10	-	183
22	175	1,7	-	0,03	0,11	0,16	6,40	-	127
19	200	1,4	-	0,01	0,05	0,22	7,80	-	276
30	165	2,4	-	0,02	0,08	0,23	5,20	-	412
15	136	1,9	-	0,05	0,12	0,17	5,80	-	405
Рыба, рыбные изделия и морепродукты									
30	200	0,6	-	0,03	0,20	0,16	2,50	Сл.	147
220	0,6	-	0,02	0,02	0,06	1,00	1,0	99	
35	400	0,7	-	0,02	0,06	0,11	1,0	1,0	90
25	220	0,9	-	-	-	-	-	-	87
25	210	0,8	-	0,02	0,14	0,13	1,5	1,8	112
30	220	0,3	-	0,03	0,12	0,10	2,0	-	105
35	150	0,6	-	0,03	0,17	0,13	4,3	1,7	68
55	240	0,8	-	0,01	0,11	0,11	1,0	1,8	72
30	240	0,4	-	0,04	0,03	0,15	0,8	2,8	116
30	240	0,4	-	-	-	-	-	-	217
35	210	1,5	-	0,08	0,12	0,10	2,3	0,2	148

**Продолжение таблицы №3. Калорийность и состав
наиболее часто употребляемых продуктов**

Продукты	Неперевариваемая часть, %	Белки, г	Жиры, г	Усвояемые углеводы, г	Минер. вещества, мг		
					Натрий	Калий	Кальций
1	2	3	4	5	6	7	8
Рыба, рыбные изделия и морепродукты							
Окунь морской	49	18,2	3,3	-	80	300	30
Окунь речной	52	18,5	0,9	-	100	280	50
Осетр	36	16,4	10,9	-	100	335	30
Путассу	45	18,5	0,9	-	120	335	40
Сазан азовский	51	18,4	5,3	-	55	260	90
Сайра средняя	42	19,5	14,1	-	100	285	15
Сардина океаническая	34	19,0	10,0	-	140	385	80
Сельдь жирная	42	14,0	15,0	-	100	336	50
Сельдь нежирная	45	18,0	7,0	-	100	335	50
Скумбрия атлантическая	40	18,0	13,2	-	100	280	40
Ставрида	51	18,5	4,5	-	70	350	65
Судак	18,4	1,1	-	35	280	35	25
Треска	51	16,0	0,6	-	100	340	25
Хек серебристый	43	16,6	2,2	-	140	335	30
Щука	57	18,4	1,1	-	40	260	40
Кальмар (мясо)	52	18,0	4,2	-	110	280	40
Паста "Океан"	-	13,6	4,2	-	400	170	108
Морская капуста	-	0,9	0,2	3,0	520	970	40
Мидии	9,1	1,5	-	-	-	-	-
Кета соленая	33	24,3	9,6	-	-	317	23
Сельдь среднесоленая	42	17,0	8,5	-	4800	215	80
Скумбрия холодного копчения	40	23,4	6,4	-	-	128	80
Балык осетровый холодного копчения	21	20,4	12,5	-	-	240	39
Икра зернистая кеты	0	31,6	13,8	-	-	265	90
Икра осетровая	0	28,9	10,7	-	-	-	-
Икра минтаевая	0	28,4	1,9	-	-	190	35
Килька балтийская (пресервы)	50	15,1	8,9	-	-	300	266
Горбуша натуральная (консервы)	0	20,9	5,8	-	-	260	185
Печень трески (консервы)	0	4,2	65,7	1,2	-	110	35
Сардины атлантические	0	17,9	19,7	-	-	-	-

**Продолжение таблицы №3. Калорийность и состав
наиболее часто употребляемых продуктов**

Минер. вещества, мг			Витамины, мг						Энергоценность, ккал
Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В ₁	В ₂	РР	С	
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рыба, рыбные изделия и морепродукты									
30	210	1,2	-	0,01	0,11	0,12	1,6	1,4	103
75	270	0,7	-	-	-	-	-	-	82
35	220	0,6	-	-	-	-	-	-	164
40	210	0,7	-	0,04	0,02	0,09	1,9	1,4	82
25	240	2,2	-	-	-	-	-	-	121
20	220	0,6	-	-	-	-	-	-	205
40	280	2,5	-	0,01	0,01	0,15	4,0	1,3	166
35	220	1,4	-	0,03	0,02	0,22	3,0	3,2	191
35	220	1,4	-	Сл.	0,02	0,30	4,0	Сл.	135
50	280	1,7	-	0,01	0,12	0,36	3,9	1,2	191
40	260	1,1	-	0,01	0,17	0,12	1,3	1,5	114
230	0,5	-	0,01	0,08	0,11	1,0	3,0	84	
30	210	0,6	-	0,01	0,09	0,16	2,3	1,0	69
35	240	0,7	-	0,01	0,12	0,10	1,3	3,2	86
35	200	1,7	-	Сл.	0,11	0,14	1,1	1,6	84
90	-	1,1	-	0	0,18	0,09	2,5	1,5	110
67	-	1,3	-	-	0,07	0,08	2,0	1,7	92
170	55	16,0	0,15	0	0,04	0,06	0,4	2,0	16
-	-	-	-	0,02	0,14	0,6	1,0	50	
-	236	0,7	-	Сл.	0,20	0,16	2,6	1,2	184
40	270	2,4	-	0,02	0,02	0,13	1,8	0,8	145
48	-	0,8	-	0,02	0,12	0,18	2,9	2,9	150
21	181	2,6	-	-	-	-	-	-	194
29	490	1,8	-	0,45	-	-	-	-	251
				0,18	0,30	0,36	1,5	1,7	203
35	-	1,5	-	0,04	0,67	0,22	0,7	2,3	131
45	248	-	-	-	-	-	-	-	141
56	230	0,9	-	Сл.	0,03	0,14	2,8	-	136
50	230	1,9	-	4,40	0,05	0,41	1,8	-	613
-	-	-	-	-	0,02	0,10	4,3	-	249

**Продолжение таблицы №3. Калорийность и состав
наиболее часто употребляемых продуктов**

Продукты	Неперева- рива- емая часть, %	Белки, г	Жиры, г	Усво- яемые углево- ды, г	Минер. вещества, мг		
					Нат- рий	Калий	Каль- ций
1	2	3	4	5	6	7	8
Консервы в масле:							
Сайра	0	18,3	23,3	-	-	-	-
Ставрида	0	15,6	27,4	-	-	-	-
Шпроты	0	17,4	32,4	0,4	635	350	300
Яйца и яйцепродукты							
Яйца куриные	13	12,5	11,5	0,7	134	140	55
Яйца перепелиные	8	11,9	13,1	0,6	115	144	54
Меланж	0	12,7	11,5	0,7	134	140	55
Яичный порошок	0	46,0	37,3	4,5	436	448	193
Жиры животные и растительные, жировые продукты							
Масло подсолнечное, кукуруз- ное, хлопковое, рафинированное	0	0	99,9	0	0	6	0
Масло сливочное, несоленое	0	0,5	82,5	0,8	7	15	12
Масло любительское	0	0,7	78,0	1,0	10	23	18
Масло крестьянское	0	0,8	72,5	1,3	15	30	24
Масло бутербродное	0	2,5	61,5	1,7	16	25	34
Масло коровье топленое	0	0,3	98,0	0,6	-	-	-
Жир свиной топленый	0	0	99,7	0	1,0	1,0	0,5
Мargarин сливочный	0	0,3	82,0	1,0	154	15	14
Жиры кулинарные	0	0	99,7	0	0	0	0
Майонез «Провансаль»	0	2,8	67,0	2,6	508	38	33
Овощи, картофель, грибы. Овощные консервы							
Баклажаны	10	1,2	0,1	5,1	6	238	15
Горошек зеленый	-	5,0	0,2	12,8	2	285	26
Кабачки	25	0,6	0,3	4,9	2	238	15
Капуста белокочанная	20	1,8	0,1	4,7	13	185	48
Капуста квашеная	-	1,8	-	2,2	930	185	48
Капуста цветная	25	2,5	0,3	4,5	10	210	26
Картофель	28	2,0	0,4	16,3	28	568	10
Лук зеленый (перо)	20	1,3	-	3,5	10	259	100
Лук репчатый	16	1,4	-	9,1	18	175	31
Морковь красная	20	1,3	0,1	7,2	21	200	51
Огурцы парниковые	7	0,7	0,1	1,9	7	196	17

**Продолжение таблицы №3. Калорийность и состав
наиболее часто употребляемых продуктов**

Минер. вещества, мг			Витамины, мг						Энергоценность, ккал
Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В ₁	В ₂	РР	С	
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Консервы в масле:									
-	-	-	-	-	0,03	0,22	2,8	-	283
-	-	4,3	-	Сл.	0,04	0,12	2,9	-	309
55	350	4,6	-	0,14	0,03	0,10	1,0	-	363
Яйца и яйцопродукты									
12	192	2,5	-	0,25	0,07	0,44	0,19	-	157
32	218	3,2	-	0,47	0,11	0,65	0,26	-	168
12	192	2,5	-	0,25	0,07	0,44	0,19	-	157
42	725	8,9	-	0,90	0,25	1,64	1,18	-	542
Жиры животные и растительные, жировые продукты									
0	0	0	0	0	0	0	0	0	899
0,4	19	0,2	0,38	0,59	Сл.	0,10	0,05	Сл.	748
0,4	26	0,1	0,33	0,45	Сл.	0,11	0,05	0	709
0,5	30	0,2	0,30	0,40	0,01	0,01	0,12	0	661
1,5	45	0,3	0,28	0,40	0,01	0,13	Сл.	Сл.	556
-	-	-	-	0,60	-	-	-	-	887
0,8	2	0,05	0	0,01	-	-	-	-	897
2	9	Сл.	Сл.	0,02	Сл.	0,02	0,02	Сл.	743
0	0	0	0	Сл.	0	0	0	0	897
13	50	Сл.	0,4	Сл.	0,01	0,08	0,03	Сл.	627
Овощи, картофель, грибы. Овощные консервы									
9	34	0,4	0,02	0	0,04	0,05	0,06	5	24
38	122	0,7	0,40	0	0,34	0,19	2,00	25	73
9	12	0,4	0,03	0	0,03	0,03	0,60	15	23
16	31	0,6	0,02	0	0,03	0,04	0,74	45	27
16	31	0,6	Сл.	0	0,02	0,02	0,40	30	19
17	51	1,4	0,02	0	0,10	0,10	0,60	70	30
23	58	0,9	0,02	0	0,12	0,07	1,30	20	80
18	26	1,0	2,00	0	0,02	0,10	0,30	30	19
14	58	0,8	Сл.	0	0,05	0,02	0,20	10	41
38	55	0,7	9,00	0	0,06	0,07	1,00	5,0	30
14	30	0,5	0,02	0	0,03	0,02	0,15	7	11

**Продолжение таблицы №3. Калорийность и состав
наиболее часто употребляемых продуктов**

Продукты	Непе-рева-рива-емая часть, %	Белки, г	Жиры, г	Усво-яемые углево-ды, г	Минер. вещества, мг		
					Нат-рий	Калий	Каль-ций
1	2	3	4	5	6	7	8
Овощи, картофель, грибы. Овощные консервы							
Огурцы грунтовые	7	0,8	0,1	2,6	8	141	23
Перец зеленый сладкий	25	1,3	-	5,3	19	163	8
Петрушка (зелень)	20	3,7	0,4	8,0	79	340	245
Ревень (черешки)	25	0,7	0,1	2,5	35	325	44
Реза	20	1,5	Сл.	5,3	58	238	49
Редис	20	1,2	0,1	3,8	10	255	39
Салат	20	1,5	0,2	2,3	8	220	77
Свекла	20	1,5	0,1	9,1	86	288	37
Томаты грунтовые	5	1,1	0,2	3,8	40	290	14
Чеснок	15	6,5	-	5,2	80	260	60
Щавель	20	1,5	-	3,0	15	500	47
Шпинат	26	2,9	0,3	2,0	62	774	106
Грибы белые свежие	24	3,7	1,7	1,1	6	468	27
Консервы овощные:							
Горошек зеленый	0	3,1	0,2	6,5	360	99	20
Свекла натуральная	0	1,2	0	6,9	480	288	15
Томаты с кожицей	0	1,1	0	3,8	480	260	10
Перец фаршированный овощами	0	1,7	6,6	11,3	700	173	62
Икра из баклажан	0	1,7	13,3	5,1	610	305	43
Икра из кабачков	0	2,0	9,0	8,5	700	315	41
Томатный сок	0	1,0	0	3,5	3	240	7
Бахчевые, фрукты, ягоды, их соки, компоты, варенье							
Арбуз	40	0,7	0,2	8,8	16	64	14
Дыня	36	0,6	-	9,1	32	118	16
Тыква	30	1,0	0,1	4,2	4	204	25
Абрикосы	14	0,9	0,1	9,0	3	305	28
Айва	28	0,6	0,5	7,9	14	144	23
Алыча	13	0,2	-	6,4	17	188	27
Апельсин	30	0,9	0,2	8,1	13	197	34
Вишня	15	0,8	0,5	10,3	20	256	37
Гранат	40	0,9	-	11,2	3	150	10
Грейпфрут	35	0,9	0,2	6,5	13	184	23
Груша	10	0,4	0,3	9,5	14	155	19

**Продолжение таблицы №3. Калорийность и состав
наиболее часто употребляемых продуктов**

Минер. вещества, мг			Витамины, мг						Энергоценность, ккал
Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В ₁	В ₂	РР	С	
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Овощи, картофель, грибы. Овощные консервы									
14	42	0,6	0,06	0	0,03	0,04	0,20	10	14
4	16	0,8	1,00	0	0,06	0,10	0,60	150	26
85	95	1,9	5,70	0	0,05	0,05	0,70	150	49
17	25	0,6	0,06	0	0,01	0,06	0,10	10	16
17	34	0,9	0,10	0	0,05	0,04	0,80	20	27
13	44	1,0	Сл.	0	0,01	0,04	0,10	25	21
40	34	0,6	1,75	0	0,03	0,08	0,65	15	17
22	43	1,4	0,01	0	0,02	0,04	0,20	10	42
20	26	0,9	1,20	0	0,06	0,04	0,53	25	23
30	100	1,5	Сл.	0	0,08	0,08	1,20	10	46
85	90	2,0	2,50	0	0,19	0,10	0,30	43	19
82	83	3,5	4,50	0	0,10	0,25	0,60	55	22
15	89	5,2	-	0	0,04	0,30	5,00	30	23
Консервы овощные:									
21	62	0,7	0,30	0	0,11	0,05	0,70	10	40
10	29	0,6	Сл.	0	0,01	0,03	0,20	4	31
15	35	0,8	1,00	0	0,01	0,02	0,40	15	20
33	47	5,6	4,00	0	0,05	0,10	0,95	20,0	109
15	31	0,7	0,92	0	0,03	0,06	0,49	7,0	148
15	37	0,7	0,92	0	0,02	0,05	0,36	7,0	122
12	32	0,7	0,50	0	0,03	0,03	0,30	10,0	19
Бахчевые, фрукты, ягоды, их соки, компоты, варенье									
24	7	1,0	0,10	0	0,04	0,03	0,24	7	38
13	12	1,0	0,40	0	0,04	0,04	0,40	20	38
14	25	0,4	0,50	0	0,05	0,06	0,50	8	25
8	26	0,7	1,60	0	0,03	0,06	0,70	10	41
14	24	3,0	0,40	0	0,02	0,04	0,10	23	40
21	25	1,9	0,16	0	0,02	0,03	0,50	13	27
13	23	0,3	0,05	0	0,04	0,03	0,20	60	40
26	30	0,5	0,10	0	0,03	0,03	0,40	15	52
2	-	1,0	Сл.	0	0,04	0,01	0,40	4	52
10	18	0,5	0,02	0	0,05	0,03	0,23	45	35
12	16	2,3	0,01	0	0,02	0,03	0,10	5	42

**Продолжение таблицы №3. Калорийность и состав
наиболее часто употребляемых продуктов**

Продукты	Неперевариваемая часть, %	Белки, г	Жиры, г	Усвояемые углеводы, г	Минер. вещества, мг		
					Натрий	Калий	Кальций
1	2	3	4	5	6	7	8
Бахчевые, фрукты, ягоды, их соки, компоты, варенье							
Инжир	2	0,7	0,2	11,2	18	190	-
Лимон	40	0,9	0,1	3,0	11	163	40
Мандарин	26	0,8	0,3	8,1	12	155	35
Персик	20	0,9	0,1	9,5	30	363	20
Рябина черноплодная	10	1,5	0,1	10,9	-	-	-
Слива садовая	10	0,08	-	9,6	18	214	20
Хурма	15	0,5	-	13,2	15	200	127
Черешня	15	1,1	0,4	10,6	13	233	33
Шелковица (плоды)	5	0,7	-	12,0	16	350	24
Яблоки	12	0,4	0,4	9,8	26	278	16
Брусника	5	0,7	0,5	8,0	7	73	40
Виноград	13	0,6	0,2	15,0	26	255	45
Клубника	10	0,8	0,4	6,3	18	161	40
Клюква	2	0,5	-	3,8	12	119	14
Крыжовник	5	0,7	0,2	9,1	23	260	22
Малина	12	0,8	0,3	8,3	10	224	40
Облепиха	40	0,9	2,5	5,0	4	105	42
Смородина красная	8	0,6	0,2	7,3	21	275	36
Смородина белая	8	0,3	-	8,0	19	270	36
Смородина черная	3	1,0	0,2	7,3	32	350	36
Черника	2	1,1	0,6	8,0	6	51	16
Шиповник свежий	10	1,6	-	10,0	5	23	28
Шиповник сухой	-	3,4	-	21,5	11	50	60
Изюм	-	1,8	0	66,0	117	860	80
Курага	-	5,2	0	55,0	17	1717	160
Чернослив	-	2,3	0	58,4	10	864	80
Соки							
Абрикосовый	0	0,5	0	13,7	2	245	20
Виноградный	0	0,3	0	13,8	16	150	20
Гранатовый	0	0,3	0	14,5	4	102	12

**Продолжение таблицы №3. Калорийность и состав
наиболее часто употребляемых продуктов**

Минер. вещества, мг			Витамины, мг						Энергоценность, ккал
Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В ₁	В ₂	РР	С	
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бахчевые, фрукты, ягоды, их соки, компоты, варенье									
-	-	3,2	0,05	0	0,06	0,05	0,50	2	49
12	22	0,6	0,01	0	0,04	0,02	0,10	40	33
11	17	0,1	0,06	0	0,06	0,03	0,20	38	40
16	34	0,06	0,50	0	0,04	0,08	0,70	10	43
-	-	-	1,20	0	0,01	0,02	0,30	15	52
9	20	0,5	0,10	0	0,06	0,04	0,60	10	43
56	42	2,5	1,20	0	0,02	0,03	0,20	15	53
24	28	1,8	0,15	0	0,01	0,01	0,40	15	50
51	-	-	0,02	0	0,04	0,02	0,80	10	52
9	11	2,2	0,03	0	0,03	0,02	0,30	13	45
7	16	0,4	0,05	0	0,01	0,02	0,20	15	43
17	22	0,6	Сл.	0	0,05	0,02	0,30	6	65
18	23	1,2	0,03	0	0,03	0,05	0,30	60	34
8	11	0,6	Сл.	0	0,02	0,02	0,15	15	26
9	28	0,8	0,20	0	0,01	0,02	0,25	30	43
22	37	1,2	0,20	0	0,02	0,05	0,60	25	42
30	9	0,4	1,50	0	0,03	0,05	0,36	200	52
17	33	0,9	0,20	0	0,01	0,03	0,20	25	39
9	23	0,5	0,04	0	0,01	0,02	0,30	40	38
31	33	1,3	0,10	0	0,03	0,04	0,30	200	38
6	13	7,0	Сл.	0	0,01	0,02	0,30	10	44
8	8	11	2,60	0	0,05	0,33	0,60	650	51
17	17	25	4,90	0	0,07	0,65	1,20	1100	110
42	129	3,0	Сл.	0	0,15	0,08	0,50	Сл.	262
105	146	3,2	3,5	0	0,10	0,20	3,0	4,0	234
102	83	3,0	0,06	0	0,02	0,10	1,5	3,0	242
Соки									
10	18	0,2	1,3	0	0,02	0,04	0,23	4,0	56
9	12	0,4	Сл.	0	0,02	0,01	0,10	2,0	54
5	8	1,0	0	0	0,04	0,01	0,30	4,0	64

*Т*аблица № 4
 Содержание жира
 в наиболее часто употребляемых продуктах
 (на 100 граммов продукта)

Продукт	Содержание жира, г
Говядина постная	5-10
Говядина жирная	до 30
Говяжьи колбасы	10-14
Свинина постная	25-35
Сало	70-75
Вареные колбасы (останкинская, докторская и др.)	25-30 и более
Копченые свиные колбасы	35-45
Сосиски и сардельки	25-30
Пельмени с добавлением свиного фарша	18-25
Сливочное масло	75-80
Маргарины	65-75
Топленое масло и кулинарные жиры	92-98
Сметана	25-40
Твердые и плавленые сыры	30-50
Шоколад	40
Сливочное мороженое	15
Растительное масло	95
Майонез	70
Песочное печенье	12-25

Таблица №5
Источники белков и жиров
 – животные и растительные

Источники белков	
Белки животного происхождения	Белки растительного происхождения
Постные сорта мяса: телятина, говядина, мясо кролика, курица (белое мясо). Яйца. Рыба: судак, треска, окунь, лещ, камбала. Молоко, творог	Соя, фасоль, горох, грибы. Крупы: гречневая ядрица, пшено, овсяная, ячневая, пшеничная
Источники жиров	
Жиры животного происхождения	Жиры растительного происхождения
Мясо: баранина, свинина, сало. Сыр, молоко, сметана с высоким содержанием жира, сливочное масло. Птица: утка, гусь, куриная кожа. Жирные сорта рыбы: осетр, скумбрия, форель, семга, палтус	Растительные масла: подсолнечное, оливковое, кукурузное и др. Какао
	«Скрытые» жиры
	Сосиски, сардельки, колбасы, майонез, мороженое, шоколад молочный

Таблица №6

Энергозатраты (ккал) за 1 минуту в зависимости от массы тела (кг)

Вид нагрузки	Масса тела, кг											
	1 кг	60кг	70кг	80кг	90кг	100кг	110кг	120кг	130кг	140кг	150кг	160кг
Ходьба медленным шагом	0,047	2,82	3,29	3,76	4,23	4,7	5,17	5,64	6,11	6,58	7,05	7,52
Ходьба со скоростью:												
1,25 м/с	0,052	3,12	3,64	4,16	4,68	5,2	5,72	6,24	6,76	7,28	7,8	8,32
1,66 м/с	0,061	3,66	4,27	4,88	5,49	6,1	6,71	7,32	7,93	8,54	9,15	9,76
1,95 м/с	0,092	5,52	6,44	7,36	8,28	9,2	10,12	11,04	11,96	12,88	13,8	14,72
2,22 м/с	0,166	9,96	11,62	13,28	14,94	16,6	18,26	19,92	21,58	23,24	24,9	26,56
Ходьба со скоростьюю 0,55 м/с												
с горы	0,035	2,1	2,45	2,8	3,15	3,5	3,85	4,2	4,55	4,9	5,25	5,6
в гору	0,284	17,04	19,88	22,72	25,56	28,4	31,24	34,08	36,92	39,76	42,6	45,44
Плавание со скоростью:												
0,17 м/с	0,049	2,94	3,43	3,92	4,41	4,9	5,39	5,88	6,37	6,86	7,35	7,84
0,33 м/с	0,073	4,38	5,11	5,84	6,57	7,3	8,03	8,76	9,49	10,22	10,95	11,68
1 м/с	0,348	20,88	24,36	27,84	31,32	34,8	38,28	41,76	45,24	48,72	52,2	55,68
Бег со скоростью:												
3,3 м/с	0,179	10,74	12,53	14,32	16,11	17,9	19,69	21,48	23,27	25,06	26,85	28,64
4,2 м/с	0,200	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32

5,0 м/с	0,249	14,94	17,43	19,92	22,41	24,9	27,39	29,88	32,37	34,86	37,35	39,84
5,4 м/с	0,584	35,04	40,88	46,72	52,56	58,4	64,24	70,08	75,92	81,76	87,6	93,44
6,6 м/с	1,378	82,68	96,46	110,24	124,02	137,8	151,58	165,36	179,14	192,92	206,7	220,48
Ходьба на лыжах со скоростью:												
2,2 м/с	0,199	11,94	13,93	15,92	17,91	19,9	21,89	23,88	25,87	27,86	29,85	31,84
3,8 м/с	0,257	15,42	17,99	20,56	23,13	25,7	28,27	30,84	33,41	35,98	38,55	41,12
Бег на коньках со скоростью:												
3,4 м/с	0,129	7,74	9,03	10,32	11,61	12,9	14,19	15,48	16,77	18,06	19,35	20,64
5,4 м/с	0,211	12,66	14,77	16,88	18,99	21,1	23,21	25,32	27,43	29,54	31,65	33,76
Езда на велосипеде со скоростью:												
10 км/ч	0,056	3,36	3,92	4,48	5,04	5,6	6,16	6,72	7,28	7,84	8,4	8,96
15 км/ч	0,084	5,04	5,88	6,72	7,56	8,4	9,24	10,08	10,92	11,76	12,6	13,44
20 км/ч	0,128	7,68	8,96	10,24	11,52	12,8	14,08	15,36	16,64	17,92	19,2	20,48
Езда на лошади:												
рысью	0,115	6,9	8,05	9,2	10,35	11,5	12,65	13,8	14,95	16,1	17,25	18,4
галопом	0,142	8,52	9,94	11,36	12,78	14,2	15,62	17,04	18,46	19,88	21,3	22,72
Настольный теннис	0,077	4,62	5,39	6,16	6,93	7,7	8,47	9,24	10,01	10,78	11,55	12,32
Гимнастические (общеразвивающие) упражнения	0,086	5,16	6,02	6,88	7,74	8,6	9,46	10,32	11,18	12,04	12,9	13,76
Прием пищи сидя	0,024	1,44	1,68	1,92	2,16	2,4	2,64	2,88	3,12	3,36	3,6	3,84
Отдых лежа	0,0119	0,714	0,833	0,952	1,071	1,19	1,309	1,428	1,547	1,666	1,785	1,904

ОТ РЕДАКЦИИ

В видеоприложении к книге «Возвращение к себе» Тамаз Мчедлидзе рассказывает о себе, о тех сложностях, которые ему пришлось преодолевать на пути к подлинному здоровью.

Мы надеемся, что обаяние личности автора, его искренность, энергетика успеха помогут зрителям сделать самый важный первый шаг на пути к здоровому образу жизни.

ISBN 5-91170-002-6

Тамаз Мchedлидзе
Возвращение к себе.
– СПб.: ООО «МЕДИ издательство»,
2006. – 160 с.

ООО «МЕДИ издательство»
191025, Санкт-Петербург, Невский пр., 82
телефон: (812) 324-00-22
www.emedi.ru
e-mail: is@eMEDI.ru

Генеральный директор
к.и.н. **Е.Л.Пушкарева**

Научный редактор
д.м.н. **Г.Г.Иванова**

Ответственный редактор
к.ф.н. **А.Л.Иванов**

Подписано к печати 15.03.2006
Формат 47х65 1/16, Усл.п.л. 10
Тираж 3500 экз.
Отпечатано в ООО «РосБалт»,
197183, Санкт-Петербург, ул. Оптиков, д.4

© **Т.Ш.Мchedлидзе**
© **ООО «МЕДИ издательство», 2006**

Все права защищены.

Никакая часть данной книги и видеоприложения не могут быть воспроизведены
в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.