

SHAPE

JOE
WEIDER'S

КОНКУРС
ТЫ НА
ОБЛОЖКЕ
SHAPE

№1 2008
ЯНВАРЬ

КАК СТАТЬ ЗВЕЗДОЙ

КСЕНИЯ СОБЧАК
ДЖЕССИКА АЛЬБА
МАРИНА АНИСИНА

ЧТО НУЖНО
СЪЕСТЬ,
ЧТОБЫ
ПОХУДЕТЬ

НАЧНИ
СНАЧАЛА

МЕНЯЕМ ЖИЗНЬ,
КВАРТИРУ, ДРУГА

20
СЕКРЕТОВ
ОМОЛОЖЕНИЯ
ХОЛОДОМ

**ТРЕНИРУЕМ
ПАМЯТЬ**
С ЧЕМПИОНОМ МИРА
ПО ЗАПОМИНИЮ

**ЛУЧШИЕ
ГОРНОЛЫЖНЫЕ
КУРОРТЫ МИРА**

- Сент-Мориц
- Шамони
- Кортина д'Ампеццо

ISSN 1606-8823



9 771606 882000



WWW.SHAPE.RU

ЗИМНЕЕ МЕНЮ ДЛЯ ФИГУРЫ

✉ Уважаемые читательницы!
Задавайте свои вопросы на сайте: www.shape.ru
или по электронной почте: shape@veneto.ru

? У меня интенсивный график тренировок. В последнее время после занятий сил совсем не остается! Проблема — в неправильном питании?

ОТВЕТ: Если вы выбрали физическую нагрузку не только ради удовольствия и спасения от гиподинамии, но и с целью коррекции фигуры и похудения, то здесь нужно очень правильно все просчитать. Уровень основного обмена у людей, занимающихся интенсивным физическим трудом, ускоряется, поэтому количество употребляемой пищи необходимо увеличить адекватно расходуемой энергии. В рацион надо включать каши, сложные углеводы, которые медленно расщепляются и дают достаточное количество энергии на период физической нагрузки. В рационе обязательно должны присутствовать животные белки (рыба, мясо, птица), овощи и фрукты. Если хотите иметь красивую фигуру и при этом оставаться здоровой, важно, чтобы все, чем вы занимаетесь, доставляло вам удовольствие.

? Стала замечать, что поправляюсь от йогуртов, даже низкокалорийных! Действительно ли такое возможно?

ОТВЕТ: Реакция организма зависит от работы желудочно-кишечного тракта, от характера ферментобразования, общего состояния здоровья... Кто-то хорошо переносит молоко, а у большинства взрослых оно не усваивается. Обратитесь к врачу-диетологу, который поможет разработать правильную систему сочетания продуктов и режим питания — с учетом всех особенностей вашего организма.

Эксперты SHAPE: главный врач центра эстетики и здоровья «Риммарита», к. м. н., врач-диетолог РИММА МОЙСЕНКО, главный врач «Клиники доктора Ионовой» на «Нахимовском», врач-диетолог ЕКАТЕРИНА БЕЛОВА.



Постарайтесь получать удовольствие от пищи. Прислушайтесь к тому, как организм реагирует на разные продукты. Откажитесь от тех, что вызывают ощущение дискомфорта, хотя и рекомендованы для здорового питания

? Благодаря изменению режима питания за 3 месяца я похудела на 12 кг (не ем после 18:00 и устраиваю разгрузочные дни). Однако многие говорят, что такая потеря в весе ненормальна! Так ли это?

ОТВЕТ: Вы просто молодец, что смогли достичь такого отличного результата. Снижение веса на 12 кг за 3 месяца считается нормальным (в норме средняя потеря веса составляет 2–4 кг в месяц). Однако был ли ваш рацион питания сбалансированным? Сейчас для вас важно сохранить этот вес. Для этого рекомендуем вам измерить состав своего тела с помощью биоимпедансного оборудования и проконсультироваться с диетологом, который поможет составить план питания для сохранения веса и коррекции состава тела (соотношения жировой и мышечной массы).