

КРАСОТА • ЗДОРОВЬЕ • ПИТАНИЕ • ФИТНЕС • МОДА

SHAPE

SHAPE
10 лет
с вами

АПРЕЛЬ 2009

ГОЛАЯ ПРАВДА

- БАДы для стройности
- Меню красивых волос
- Где прячется сахар

Худеем во сне

29 ночных моделирующих средств

НОВАЯ ЖИЗНЬ БРИТНИ

алкоголь, диета, клубы, фитнес, наркотики, соки
нужное подчеркнуть

ФИТНЕС И БИОРИТМЫ

план тренировок совам, жаворонкам и голубям

ISSN 1606-8823



9 771606 882000



КАК РАСКАЧАТЬ
ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Подстраиваем биологические
часы под ритм жизни



НА ПТИЧЬИХ ПРАВАХ



Биоритмы регулируют всю нашу жизнь: сон и бодрствование, пики и спады физической активности. Учитывая это, можно выстроить удобный жизненный график и просчитать благоприятное время для занятий фитнесом. Но что делать, если жизненные ритмы не совпадают с биологическими часами?

Биологические ритмы людей сформировались миллионы лет назад. Еще древнегреческий врач Герофил определил, что пульс у человека меняется в течение дня. Современные ученые установили, что биоритмы зависят от реакции нервных клеток на смену времени суток. Более того, принадлежность организма к тому или иному биологическому типу заложена на генетическом уровне. Попытка расстроить

систему внутренних часов чревата снижением иммунитета и даже нарушением деятельности сердечно-сосудистой системы. Но на самом деле не все так страшно. «Понятия «сова» и «жаворонок» несколько надуманны, — объясняет **ВИТАЛИЙ ЛИТВИНОВ**, ведущий инструктор по йоге сети спортивно-оздоровительных клубов «Планета Фитнес». — Просто они позволяют списать наши слабости на особенности организма».

Природные задатки заставляют нас на подсознательном уровне выбирать время, когда легче восприниматься умственные и физические нагрузки. Отсюда и деление на «птички» биотипы.

Ночной дозор

В течение дня у сов есть 3 пика активности: 13.00–14.00, 18.00–20.00 и 23.00–01.00. Им сложно поднять себя с утра. Чтобы перестроить организм на более ранние подъемы, перед сном рекомендуется совершать небольшую прогулку на свежем воздухе. «Ложиться спать совам необходимо четко в одно время, — считает **ТАТЬЯНА СЕМЕНЧЕНЯ**, врач-терапевт независимой лаборатории ИНВИТРО. — Совы организованны, спокойны по натуре и не подвержены панике». Переквалифицироваться в жаворонков им будет просто. Если вы вынуждены заниматься в утренние часы, откажитесь от плотного завтрака. Пополнить запас энергии можно после занятий. Отдайте предпочтение спокойным видам фитнеса: йоге, пилатесу, стретчингу. Это позволит постепенно привыкнуть к новому режиму.

ВАЖНО! Переквалифицироваться из одного типа в другой — задача посильная. Однако пиков наибольшей активности, заложенных генетически, уже не изменить. Но можно под них подстроиться.

Мнение экспертов. «Совы чаще и больше курят, нежели жаворонки, отсюда инфаркты и бронхиты. Поэтому им необходимо уделять внимание развитию кардиореспираторной выносливости. Кроме того, важно правильно питаться, иначе не избежать гастрита и дисбактериоза», — комментирует Татьяна Семенченя. «Для сов важно правильно сбалансировать питание. Не стремитесь голодать после 18.00. Последний прием пищи должен быть за 3 часа до сна», — говорит **ЕКАТЕРИНА БЕЛОВА**, диетолог, главный врач «Клиники доктора Ионовой» на Нахимовском проспекте.

СОВЫ: план питания

- ▶ **ЗАВТРАК:** как проснулись. Ограничьтесь чем-нибудь легким, например, йогуртом или парой отварных яиц, а также творогом или порцией мюсли с фруктами и чашкой негорячего чая.
- ▶ **ОБЕД:** через 3–5 часов после завтрака, даже если это будет не совсем обеденное время. Обед должен быть самым плотным приемом пищи. Первое блюдо — суп. Второе — гарнир из крупы, макарон или картофеля + белки (мясо, птица рыба) + овощной салат.
- ▶ **УЖИН:** через 3–5 часов после обеда. Как правило, это случается в 8 часов вечера. Овощи + нежирный белок (морепродукты, рыба, творог).
- ▶ **ВТОРОЙ УЖИН:** если вы ложитесь спать в 01.00, то второй ужин лучше устроить в 23.00. Например, стакан кефира.

Фитнес-режим. активные физические нагрузки рекомендованы в период с 14.00 до 19.00. А вот к 21.00 заряд активности у сов сходит «на нет».

Если после трудового дня на активные тренировки не хватает сил, ограничьтесь несколькими силовыми упражнениями или йогой, а интенсивные упражнения перенесите на выходные.



Ранние пташки

Моменты умственной и физической активности у жаворонков приходятся на 2 периода: с 8.00 до 13.00 и с 16.00 до 18.00. С утра жаворонки активны и совершенно не чувствуют сонливости, которая начинает накатывать на них ближе к обеду. После 13.00–14.00 часов у них наступает период апатии. Если жаворонкам никак не удастся синхронизироваться с рабочим графиком, нет времени на тренировки утром, то выходные — спасение для них. Однако у них есть преимущество — хороший запас энергии, накопленный за ночь. При умелой ее экономии можно сохранить достаточный ресурс для занятий вечером.

ВРЕМЯ, ВПЕРЕД!

ЛАРИСА ЛОВЦЕВИЧ, менеджер Медицинского департамента, зам. главного врача по лечебной работе сети спортивно-оздоровительных клубов:

- ✔ «Период с 6.00 до 8.00 утра для большинства характеризуется значительной вязкостью крови и склонностью к спазму сосудов. В это время лучше отказаться от физических нагрузок, особенно тем, кто имеет проблемы с сердцем.
- ✔ Самый высокий уровень гемоглобина у человека — в период с 11.00 до 13.00 часов. Это время занятий, направленных на тренировку кардиореспираторной выносливости.
- ✔ 11.00, 19.00 и 23.00 — нежелательное время для занятий при аллергических заболеваниях, астме и склонности к бронхоспазму. Рекомендуемые часы: с 15.00 до 16.00».

ЖАВОРОНКИ: план питания

- ▶ **ЗАВТРАК:** рано. Нужно хорошенько подкрепиться. Каша, спагетти или порция картофеля-пюре с нежирным мясом, овощной салат. Чай или сок.
- ▶ **ВТОРОЙ ЗАВТРАК:** через 3 часа после завтрака. Объем — 10% от дневного рациона. Фрукты с йогуртом.
- ▶ **ОБЕД:** Гарнир (крупы, овощи) + белки (мясо, птица, рыба) + овощной салат.
- ▶ **УЖИН:** для жаворонков рекомендация не есть после 18.00 подходит идеально, поэтому последний прием пищи должен быть максимально легким. Творог или овощной салат подойдет.

Мнение экспертов. «Жаворонки болеют значительно реже сов. Это объясняется тем, что ночью включаются процессы восстановления и очищения организма. В шишковидной железе головного мозга в темноте вырабатывается гормон мелатонин, который отвечает за все механизмы очистки организма. Поэтому жаворонки легче сохраняют свое здоровье и дольше остаются молодыми. Это может стать отличным стимулом для других «пернатых» переключиться на ранний режим. Чтобы процессы оздоровления и омолаживания организма происходили ежедневно, рекомендуется ложиться спать сразу после захода солнца, не включая искусственный свет», — говорит Татьяна Семенченя. «В режиме питания жаворонков завтрак — наибольший прием пищи, 40% от общего рациона. Обед чуть меньше — 30%, а ужин совсем легкий — всего 20%», — рассказывает Екатерина Белова.

Фитнес-режим. Активные физические нагрузки рекомендованы жаворонкам также два раза в сутки: с 6.00 до 7.00 — в это время стоит отдать предпочтение силовым упражнениям, кардиотренировке, джоггингу, плаванию или подвижным игровым видам спорта. А вот в период с 16.00 и до 19.00 рекомендован стретчинг, йога, пилатес, также групповые занятия, направленные скорее на развлечение, чем на спорт: танцы или катание на роликах.

ВАЖНО! Голубям нужно следить за общей продолжительностью сна. Их способность долго бодрствовать может привести к банальному недосыпанию.

В сумерках

Голуби — это аритмики. Они просыпаются рано, ложатся поздно и могут бодрствовать в течение 15–18 часов в сутки. Им проще всего адаптироваться под ту или иную группу «пернатых». Рано или поздно, по заверениям врачей, они и становятся либо жаворонками, либо совами. Работоспособность у них самая продолжительная: с 9.00 до 10.00, с 13.00 до 14.00 и с 16.00 до 21.00. Очень рекомендуется дневной «тихий час». Он поможет оставаться в тонусе длительное время. Способность легко переквалифицироваться в любой другой вид даст возможность довести свой режим дня до совершенства.

ГОЛУБИ: план питания

▶ **ЗАВТРАК:** должен составлять 30% от всего дневного рациона питания. Каша или мюсли с фруктами, йогурт. Чай или кофе.

▶ **ОБЕД:** 40% от всего дневного рациона питания — самый обильный прием пищи. Первое блюдо — суп. Второе — белки (птица, рыба) с овощным гарниром или крупой. На десерт — фрукты.

▶ **ПОЛДНИК:** Овощной салат с йогуртом.

▶ **УЖИН:** Овощи с белками, например, овощное рагу с курицей или салат, например, «Цезарь».

Мнение экспертов. «Голуби предрасположены к заболеваниям сердечнососудистой системы. Кардиотренировки станут отличной профилактикой», — советует Татьяна Семенченя.

«Самым большим приемом пищи у голубей должен быть обед. Кроме того, им стоит следить за тем, чтобы между приемами пищи было не более 5 часов. Это необходимо для поддержания энергии в течение всего дня», — добавляет Екатерина Белова.

Фитнес-режим. Ограничений в периодах физической активности у голубей совсем нет. Они могут заниматься в утренние, дневные и вечерние часы. Ориентируйтесь по внутренним ощущениям. **ЭНЕР**