

КРАСОТА • ЗДОРОВЬЕ • ПИТАНИЕ • ФИТНЕС • МОДА

SHAPE

МАЙ 2009

SHAPE
10 лет
с вами

ЦЕЛЬ МЕСЯЦА

ХУДЕЕМ БЕЗ ИСТЕРИК

как сбросить вес и не надорваться
на тренировках

12 альтернатив
дорогим
процедурам

ПОКАЖИТЕ ЭТО!

Мы заглянули
в холодильник

Таши СТРОГОЙ,
Анастасии МЫСКИНОЙ
и Анны ПЛЕТНЕВОЙ

В МОДЕ —
ГИРИ!
с. 68

САМЫЕ ОБСУЖДАЕМЫЕ НА САЙТАХ

ЭКСПРЕСС- ДИЕТЫ

ISSN 1606-8823



05

9 771606 882000

Помады и блески
с эффектом силикона с. 32

WWW.SHAPE.RU

РОССИЯ

КТО БЫСТРЕЕ?

Самые
популярные
экспресс-диеты

-10

Отказаться от сладкого, трижды в неделю потеть в фитнес-клубе... и похудеть к будущему рождеству? — Нет! Результат должен быть немедленно! Чем ближе пляжный сезон, тем чаще мы прибегаем к экспресс-диетам в надежде всего за неделю сбросить 5–7 кг. Изучив популярные женские сайты, SHAPE выбрал 7 самых обсуждаемых и попросил диетологов оценить их по пятибальной системе.



Тощая диета

РЕЙТИНГ SHAPE: ★

Предположительная эффективность:
минус 4 кг за неделю.

Диета рассчитана на семь дней, каждый из которых очень строго расписан. Первый — литр молока. Второй — 500 г творога и 800 мл сока без сахара (кроме виноградного и бананового). Третий — фрукты и литр минеральной воды без газа. Четвертый — десяток сваренных в мундире картофелин и снова сок. Пятый — полтора килограмма яблок. Шестой — полкило постной говядины и сок. Седьмой — только два литра кефира.

Мнение диетолога ОЛЬГИ ПЕРЕВАЛОВОЙ, клиника «Третья медицина»: «Эта диета не только «тощая», но и очень «сухая». Нигде не указано, сколько жидкости нужно выпивать дополнительно, а того количества, что указано в каждый из дней, явно мало. Особенно если вы собираетесь худеть в мае, когда уже и на улице очень тепло, и обмен веществ иной. Из всех семи дней только яблочный и кефирный кажутся мне более-менее разумными. Литр молока — слишком мало. Творог и говядина не усвоятся без достаточного количества жидкости: а ее на 500 г мяса нужно более 2 литров. В противном случае мы просто грузим почки, а результата никакого. К картофелю я бы тоже добавила жидкости. А с фруктами — четко обозначила, какие именно брать. Четыре килограмма, которые обещает эта диета, уйдут именно с водой. И также легко с ней и вернутся.

РЕШЕНИЕ SHAPE: Берем на вооружение яблочный и кефирный дни и забываем про остальные.

Кефирно-гречневая диета

РЕЙТИНГ SHAPE: ★★ ★

Предположительная эффективность:
минус 7–12 кг за одну-две недели.

Гречку в данном случае не варят, а только заваривают: заливают кипятком из расчета полтора стакана воды на стакан крупы, хорошенько укутывают и оставляют на ночь. В течение дня ее можно есть, сколько угодно — не приправляя специями, солью и соусами. И плюс к тому выпивать литр 1% кефира. Между приемами пищи разрешается добавить пару несладких фруктов, салат из капусты, зелень, ложку меда — чтобы не сорваться. И в неограниченном количестве пить воду, зеленый или травяной чай (не менее 1 л в сутки).

Мнение диетолога ЕКАТЕРИНЫ БЕЛОВОЙ, главного врача «Клиники доктора Ионовой»: «Мне нравятся рекомендации: пить столько, сколько захочется, но не менее полутора литров жидкости ежедневно, есть фрукты, если будет очень голодно... Что же касается самой диеты, гречка — крупа вкусная и достаточно калорийная. С одной стороны, это хорошо — голодно не будет. С другой, сомнительно, что в итоге удастся похудеть на 12 кг. Считается, что гречневая диета способна почистить желудочно-кишечный тракт. Гречка действительно способна помочь в этом. Однако те, кто регулярно употребляет в пищу достаточное количество клетчатки (порядка 500 г овощей и 300 г фруктов ежедневно), в подобной генеральной уборке и не сильно нуждаются. Тем же, кто эту норму постоянно не выполняет, разовая чистка не особенно поможет».

РЕШЕНИЕ SHAPE: Чтобы немного похудеть, 1–2 дня ешьте по 500 г отварной гречки и пейте 1 л кефира.

Любая диета, ограничивающая потребление жидкости, опасна. Прежде всего, для почек, которым нужно фильтровать 4 л жидкости в день. Такая диета «сушит» тело и в то же время активизирует гормоны, которые побуждают организм накапливать воду впрок. Выйдя из нее, вы начнете много пить, и вес быстро вернется.

Десятидневная белковая диета

РЕЙТИНГ SHAPE: ★★

Предположительная эффективность:
минус 10 кг, плюс более крепкие мышцы.

Уже само название диеты подсказывает, что она разрешает белки, причем в любом количестве. В том числе жирное мясо, колбасу, сало, яйца. И запрещает углеводы, причем не только мучное и сладкое, но и любой хлеб, абсолютно все крупы, фрукты и даже некоторые овощи: морковь, картофель, кукурузу, свеклу. Нельзя ни кефира с йогуртами, ни креветок с кальмарами, ни печени, ни орехов... Из того немногого, что осталось, можете сами спланировать рацион на каждый день: сочетание продуктов и величина порций остаются исключительно на ваше усмотрение.

Мнение диетолога ЕКАТЕРИНЫ БЕЛОВОЙ: «Такой рацион — очень большая нагрузка для организма. Он лишает нас углеводов — основного источника энергии, необходимого для каждого движения. Когда их не хватает, организм начинает искать их сам, причем отнюдь не в жировой ткани, а в мышечной. Поэтому в результате такой диеты вы получите дряблое тело. А кроме того, повышение уровня холестерина в крови, которое обеспечат жирные продукты. И стресс для почек: ведь мясо в больших количествах для них — серьезное испытание. При этом на обещанные 10 кг вряд ли похудеете: при изначальном весе 100 кг еще возможно, при 60–70 кг можно даже не надеяться».

РЕШЕНИЕ SHAPE: Сидеть на белковой диете десять дней подряд неразумно, а вот «разгрузиться» раз в неделю — вполне. Но только при условии, что вы будете есть лишь нежирное мясо или рыбу с овощами и что у вас нет проблем с почками.

Белковые диеты и разгрузочные дни не рекомендуются при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. И при обострении любых хронических болезней: в этот период организм особенно нуждается в витаминах и питательных веществах, а мясо вас ими в полном объеме не обеспечит.



-2

-4

-6

-7





ЛОВУШКИ И МИНУСЫ ЭКСПРЕСС-ДИЕТ

- ▶ Вес уходит в основном за счет воды и после завершения диеты быстро возвращается.
- ▶ Серьезно теряют в весе лишь очень полные люди, но не те, кто весит 65–70 кг.
- ▶ Именно после экспресс-диет, в том числе и белковых, больше всего обвисает кожа.
- ▶ От них страдают желудочно-кишечный тракт, печень и почки.
- ▶ Из-за них замедляется обмен веществ, похудеть в дальнейшем становится труднее.

Американские горки Мартина Катана

РЕЙТИНГ SHAPE: ★★

Предположительная эффективность: при 40 минутах фитнеса в день — 8–9 кг в неделю.

Рассчитана на три недели, для каждой из которых прописаны только калории. Исходя из чего вы сами решаете, что будете есть в каждый конкретный день. Первые три дня первой недели нужно уложиться в 600 ккал в сутки, следующие четыре — в 900 ккал. Всю вторую неделю ежедневно потребляем 1200 ккал. И на третьей возвращаемся к схеме первой.

Мнение диетолога ОЛЬГИ ПЕРЕВАЛОВОЙ: «Идея хорошая. Постоянно меняя калораж, препятствуем снижению обмена веществ. Однако 600 ккал — это ничтожно мало. Особенно в период овуляции и ПМС, когда выдержать столь жесткую диету практически невозможно, и при условии занятий фитнесом, с которыми нам рекомендуют ее сочетать. Я бы изменила схему этой диеты: первые три дня потребляем не 600 ккал, а 600–900 ккал, четвертый — 1200 ккал, пятый–шестой — снова 600–900 ккал, в седьмой — опять 1200 ккал. И постаралась бы привязать самые сытные дни к фитнес-тренировкам, а самые голодные — к выходным, когда можно спокойно отдохнуть».

РЕШЕНИЕ SHAPE: Модернизировав диету, вы выдержите на ней 3 недели и потеряете 3–4 кг. Чтобы уложиться в нужное количество калорий, съешьте за обедом и ужином мясо или рыбу с овощами. На завтрак — порцию мюсли с творогом в «сытые» дни, а в «голодные» выпивайте сок.

Суповая диета

РЕЙТИНГ SHAPE: ★★★

Предположительная эффективность: минус 5–8 кг за неделю.

Популярная диета, основу которой составляет луковый суп. Его готовят на бульонном кубике, разваривая до мягкости мелко порезанный репчатый лук, а также капусту, зеленые перцы и сельдерей. И едят всю неделю, каждый день понемногу добавляя к рациону что-то еще: фрукты (кроме бананов), или зеленые овощи, или печеную картошку, или говядину с помидорами, или натуральный рис... Пить можно несладкий чай, кофе без сахара и молока или обычную воду.

Мнение диетолога ЕКАТЕРИНЫ БЕЛОВОЙ: «На этой диете вполне возможно потерять 5 кг веса. Она бедна питательными веществами и очень «голодная», особенно первые четыре дня, пока к овощам и фруктам в рационе не добавятся говядина и рис. Сам по себе суп, на первый взгляд, не плох: много лука, содержащего полезные вещества — фитонциды, другие овощи, богатые витаминами и клетчаткой... Но фитонциды способны раздражать желудок, в разваренных до каши капусте с сельдереем питательных веществ почти не останется, клетчатка будет в нерабочем состоянии, а в целом такое количество супа небезопасно для больных панкреатитом».

РЕШЕНИЕ SHAPE: Немного изменим рецепт супа, заменив вредный бульонный кубик на припущенные в растительном масле лук и морковь. Добавим к ежедневному рациону 200–300 г нежирного мяса, и можете сидеть на такой диете подряд 2–3 дня в неделю.



Молочно-салатная неделя

РЕЙТИНГ SHAPE: ★

Предположительная эффективность: минус 5 кг за неделю.

Все предельно просто: вы чередуете «молочный» день и «салатный». В «молочный» можно съесть 500 г обезжиренного творога и выпить 1 л кефира. А в салатный — потреблять фрукты и овощи в любом количестве и, как вариант, в виде салатов, которые допускается заправлять оливковым или растительным маслом (условно-салатный день).

Мнение диетолога ЕКАТЕРИНЫ БЕЛОВОЙ: «Вы чередуете два разгрузочных дня, каждый из которых по питательным веществам неполноценен. Есть так семь дней подряд трудно и глупо. Вес может уйти, но только за счет воды и мышечной массы, при этом вы будете скверно себя чувствовать. Кефир с творогом — нагрузка на поджелудочную. Салатный день совсем грустный: очень мало калорий, нет белка, практически нет углеводов и жиров. Диета плохо прописана. Какой жирности брать кефир, какие фрукты, овощи? Начнете есть бананы, авокадо и виноград — и вообще не похудеете. Еще одна пикантная подробность: кефир пепарируется быстро, а вот творог может задержаться в кишечнике и «встретиться» там с салатом. И в этом случае дело кончится диареей».

РЕШЕНИЕ SHAPE: Забудем про салатный день, а молочный оставим для разгрузки.

Японская диета

РЕЙТИНГ SHAPE: ★★★★★

Предположительная эффективность: до 8 кг за 13 дней.

Меню этой диеты очень подробно расписано на все 13 дней. На завтрак почти всегда — чашка кофе с сухариком или без. Обеды и ужины довольно разнообразны и предполагают порции мяса, вареной или жареной рыбы, приправленные маслом сырые и отварные овощи, кефир, яйца, томатный сок... Между приемами пищи можно пить в ограниченном количестве воду. Строго запрещены сахар и алкоголь, мучные и кондитерские изделия. Все блюда готовят и едят без соли, иначе, как говорят авторы диеты, она просто не подействует. Результат «японки» сохраняется два-три года.

Мнение диетолога ОЛЬГИ ПЕРЕВАЛОВОЙ:

«Самый разумный рацион, более-менее сбалансированный по белкам, жирам, углеводам и жидкости. Его слабое место — скудный завтрак, который однозначно отменяет ударные утренние тренировки (йогу вы, вероятно, выдержите) и прочие мероприятия, предполагающие серьезные энергозатраты. Похудеть на нем невозможно. На сколько именно — будет зависеть от множества вещей: величины порций, которая за редким исключением не указана, жирности продукта (например, сыра, мяса), от того, как именно вы будете жарить рыбу: на гриле или сковороде с большим количеством масла. По завершении начните подсаливать пищу по чуть-чуть, тогда результат продержится подольше, хотя вряд ли 2–3 года».

РЕШЕНИЕ SHAPE: Диету можно применять два-три раза в год.