

SHAPE

JOE
WEIDER'S

АТАКУЕМ
ЦЕЛЛЮЛИТ!
СПЕЦПРОЕКТ
стр. 80

АВГУСТ 2007

SHAPE ЭКСКЛЮЗИВ
ЮЛИЯ ВЫСОЦКАЯ
ДЕВУШКА ИЗ ГЛАНЦА

КАНТРИ-ЙОГА
ТРЕНИРОВКА
С ЛИ ЭНН РАЙМС

ЛЕТО ЛЮБВИ
СЕКС, БРАК, РОК-Н-РОЛЛ

ОТКРЫТА
ФОРМУЛА

СЧАСТЬЯ

АВТОР ОТКРЫТИЯ
ТОЛЬКО
ДЛЯ SHAPE

10

ЛУЧШИХ СПА МИРА

ВСЕ БУДЕТ
СЛАДКО
ДИЕТА ЛЕГКОЙ
ЖИЗНИ

ОХОТА ЗА
ЭКСТРИМОМ

4 ПРИЧИНЫ
ПРОВЕСТИ ЛЕТО
В ГОРОДЕ

ISSN 1606-8823

08



9 771606 882000

WWW.SHAPE.RU

ОБЕД НА КОЛЕНКЕ

Чем питаться на работе //
Талия против родов

Недавно закончила институт и устроилась на работу. Работа сидячая, с 8 до 17. Обед носить с собой у нас не принято — могут засмеять. Как составить меню, чтобы не поправиться и язву не заработать?

Обедать на работе вам нужно обязательно, так как для сохранения здоровья и фигуры необходимо питаться каждые четыре часа. Идеальное решение вашей проблемы — принесенная с собой домашняя еда. Наверняка ваши переживания по поводу насмешек коллег сильно преувеличены. Однако если вы все-таки решите питаться в столовой, рекомендуем обязательно съесть в обед:

- первое блюдо (суп на овощном или мясном бульоне, щи, борщ);
- маложирное второе блюдо; это может быть грудка курицы/цыпленка на гриле (без кожи) или какое-нибудь запеченное/тушеное мясо, или рыба с гарниром из свежих (лучше зеленых) овощей.

✉ **Уважаемые читательницы!**
Присылайте ваши вопросы по электронной почте на адрес: shape@veneto.ru

ИЩИТЕ БЕЗОПАСНЫЕ ДЛЯ ФИГУРЫ ЛАКОМСТВА!

- Замените жирное сливочное мороженое (324 ккал/100 г) — замороженным в холодильнике йогуртом — в 1 стаканчике всего 100 ккал. Вместо вредных конфет держите под рукой:
кусочки дыни — 57 ккал/1 чашка,
персики — 37 ккал/1 шт.
и клубнику — 45 ккал/1 чашка.



ФОТО: ИВЕСК-КОМПАНИ

Как похудеть, не навредив малышу, не потеряв необходимого количества молока? Дочке 6,5 месяцев. До беременности я весила 57,5 кг, перед родами — 74 кг. Сейчас — 62 кг. И это при росте 157 см! Таня

Я — женщина!
EVA.PY
WWW.EVA.RU

ВОПРОС С САЙТА WWW.EVA.RU

Ни одна жесткая диета кормящей маме не подойдет. Просто ограничьте количество простых углеводов в питании. Исключите из рациона пряники, печенье, конфеты. Эти продукты не только полнят, но и портят качество молока. Питайтесь дробно, 5–6 раз в день. Основу меню должен составлять белок (нежирные сорта мяса, зерновые, овощи и фрукты). Ни в коем случае не снижайте количество калорий: норма — не менее 2300 ккал в сутки. Пока женщина кормит, в организме синтезируется гормон пролактин. Он способствует выработке молока и влияет на жировой обмен, удерживая жир. Так что до окончания периода лактации и даже позже (в некоторых случаях — пока ребенку не исполнится полтора года) этот гормон не позволит маме сильно похудеть.

Консультанты SHAPE: врач-диетолог «Клиники доктора Изнаевой» ЕКАТЕРИНА БЕЛОВА, врач-диетолог АННА БЕЛОУСОВА.