

КРАСОТА • ЗДОРОВЬЕ • ПИТАНИЕ • ФИТНЕС • МОДА

SHAPE

ШЕЙП №10 2009 ОКТЯБРЬ

SHAPE
10 лет
с вами

МИРОВЫЕ ДИЕТЫ

КАРТА СТРОЙНОСТИ

секреты питания самых изящных женщин мира: Японии, Норвегии, Кореи

А ДОМА ЛУЧШЕ!

57 поводов не покидать квартиру

- SPA-процедуры • Тренажеры
- Даосский массаж • Ресторанные блюда • Психотренинги

ЕЩЕ ГОРЯЧЕЕ!
КОСМЕТИКА С ТЕРМО-ЭФФЕКТОМ

БЕГОМ ОТ ГЛУПОСТИ

Как сидячий образ жизни влияет на работу мозга

Плоский живот в 20, 30, 40 лет
стиль тренировок
меняется с возрастом

ISSN 1606-8823



WWW.SHAPE.RU

РОССИЯ

ВОЛШЕБНЫЙ НАПИТОК

✉ Уважаемые читательницы!

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

? В «критические дни» всегда ем много сладкого... А потом страшно себя за это ругаю. Как победить эту привычку?

ОТВЕТ: Тягу к сладкому в «критические дни» можно искоренить, если начать заранее употреблять напиток, приготовленный по следующему рецепту. Залейте на ночь полстакана сухофруктов стаканом зеленого чая. Утром взбейте в блендере, добавьте еще стакан зеленого чая, сок половинки лимона, по щепотке корицы, имбиря и черного перца. Пейте получившийся напиток понемногу в течение дня, и в организме будет поддерживаться стабильный уровень сахара. Его скачков поможет избежать действие зеленого чая и лимона. Умиротворяющее действие корицы снимет ненужные пищевые порывы, а имбирь и черный перец ускорят обменные процессы.

Правильное питание поможет облегчить симптомы ПМС. Старайтесь есть часто и понемногу. Включайте в свой рацион рыбу, миндаль, фисташки и другие орехи. Воздержитесь от соленой пищи.

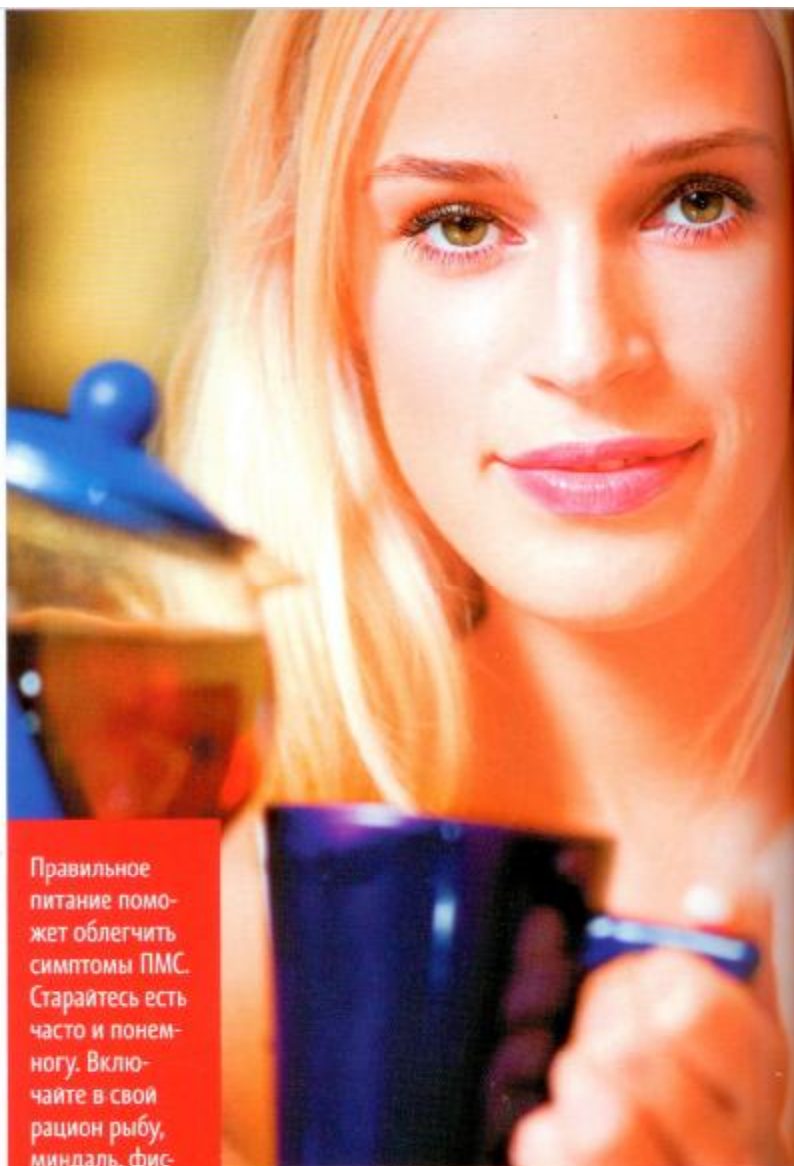
? Стараюсь похудеть, урезаю рацион. Скажите, стоит ли соблюдать низкокалорийную диету (1200–1400 ккал) во время болезни (гриппа, бронхита)?

ОТВЕТ: Урезать рацион во время простудных заболеваний и обострений хронических болезней нецелесообразно. Во-первых, организм в это время нуждается в питательных веществах, особенно белках, витаминах, минералах и воде. Во-вторых, во время болезни, которая является стрессом, он свои жировые запасы попросту не отдаст. То есть, возможно, вы и похудеете, но за счет мышечной массы и воды.

Нет ничего страшного в том, чтобы на время отступить от диеты: главное расценивать это именно как «передышку», а не возврат к прежним привычкам. Так проще вернуться к правильному питанию.

? Прокомментируйте, пожалуйста, разгрузочный день на чае и молоке. Если раз в неделю в течение суток пить только его, похудеешь?

ОТВЕТ: К сожалению, на одних только разгрузочных днях похудеть не получится. Диетологи рекомендуют разгрузку не с целью снизить вес, а, скорее, стимулировать организм к его снижению (например, процесс похудения застопорился, и наступила фаза плато) и/или дать ему передохнуть от переедания. Разгрузочный день на чае с молоком (черный или зеленый — не имеет значения) допустим и безопасен. Выпивайте 1,5 л 1,5% молока и 1 л чая в сутки. Пить каждые 2 часа. Но помните, что такая разгрузка считается голодной и ее можно использовать не чаще одного раза в неделю.



? **Есть ли какие-то травы (травяные сборы), которые помогают похудеть?**

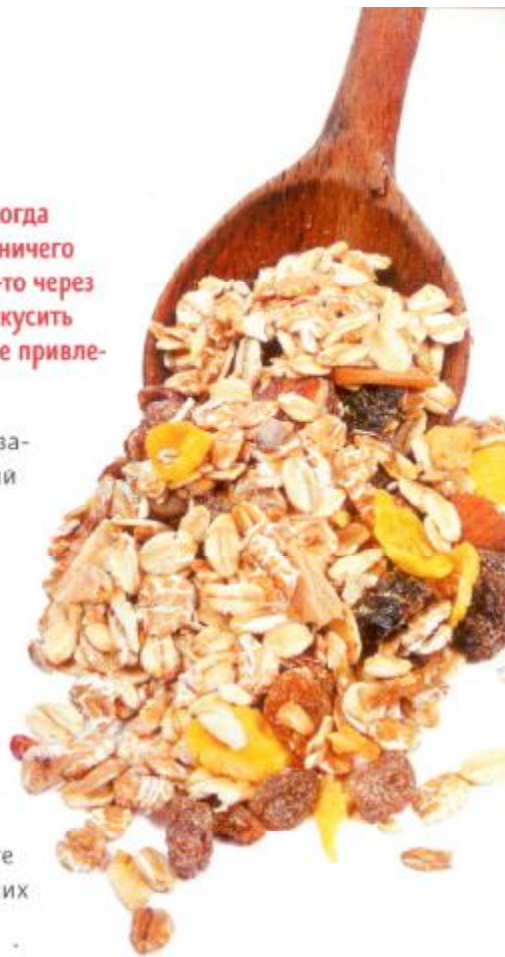
ОТВЕТ: Лекарственные травы применяются для снижения веса с незапамятных времен. И, как дополнение к диетотерапии и физическим нагрузкам, способны помочь вам скорректировать фигуру.

ТРАВЫ ПОМОГАЮТ ПОХУДЕТЬ ПО-РАЗНОМУ:

- ✔ **Снижая аппетит.** Например, подобным свойством обладают кукурузные рыльца.
- ✔ **Оказывая слабительное действие:** листья сенны, кора крушины, корневища ревеня.
- ✔ **За счет мочегонного эффекта:** семена петрушки, моркови, лист березы.
- ✔ **Успокаивая** (ведь не секрет, что многие люди поправляются потому, что заедают стресс): травяные сборы с мятой, валерианой или пустырником.

? **Я рано уйду на работу и никогда не завтракаю: просто совсем ничего не хочу. Стоит ли съедать что-то через силу? И что лучше взять перекусить до обеда на рабочем месте, не привлекая общее внимание?**

ОТВЕТ: Завтракать нужно обязательно, потому что утренний прием пищи — это ваша энергия на весь день. Если вам трудно есть утром — попробуйте постепенно приучить себя к этому, съедая для начала нечто легкое. Например, выпейте стакан теплой воды и затем съешьте легкий йогурт или мюсли с молоком. Для перекуса на работе достаточно фруктов и жидких кисломолочных продуктов.



Эксперты SHAPE: Марианна ТРИФОНОВА, главный диетолог Центра эстетической и восстановительной медицины «Эмеральд», Екатерина БЕЛОВА, главный врач «Клиники доктора Ионовой на Красносельской».