

КРАСОТА • ЗДОРОВЬЕ • ПИТАНИЕ • ФИТНЕС • МОДА

SHAPE

ШЕЙП №11 2009 НОЯБРЬ



10 лет ЮБИЛЕЙНЫЙ НОМЕР С ВАМИ!

ЛЕДИ-
ФИТНЕС
Тина
Канделаки

- ➔ **ГОЛЫЕ ФАКТЫ**
йога в стиле «ню»
от наших читательниц
- ➔ **ОТ АТКИНСА
ДО КОРОЛЕВОЙ**
найдена ли панацея от лишнего жира?
- ➔ **ПОПАСТЬ НА КРЮЧОК**
психологические эксперименты,
в которых мы все участвуем
- ➔ **ХОЧУ САМА!**
осваиваем тренажеры в спортзале
без посторонней помощи



НОВОЕ В ФИТНЕСЕ! апперкот с растяжкой —
двойной удар по весу!

Бокс + Пилатес

SHAPE

10 лет
с вами

ТЕНДЕНЦИИ // ДИЕТА

Десять лет:
эволюция диет
от Аткинса
до Королевой

ГЕРОИ нашего времени

Это только кажется, что десять лет — совсем немного. За то время, пока в России издается SHAPE, мода на диеты менялась неоднократно. В надежде обрести идеальную фигуру мы то «сидели» на Аткинсе, то худели по Монтиньяку. Пока не осознали: главное, чтобы питание было сбалансированным. Редакция SHAPE надеется, что этот «переворот» в сознании произошел не без нашего участия.

Исторический момент

На самом деле диета — одно из древнейших изобретений человечества. Нет, ни пещерные женщины, ни полнотелые средневековые красавицы, конечно же, не стремились обзавестись осиной талией. Мода на хрупкую женщину пришла только в начале прошлого века.

Зато диета как эффективный способ лечения и профилактики массы заболеваний, в том числе ожирения, была популярна задолго до новой эры. О важности правильного питания говорил еще Гиппократ, автор термина «энергетическая ценность продукта». Для целенаправленной борьбы с лишним весом диеты стали использовать позднее.

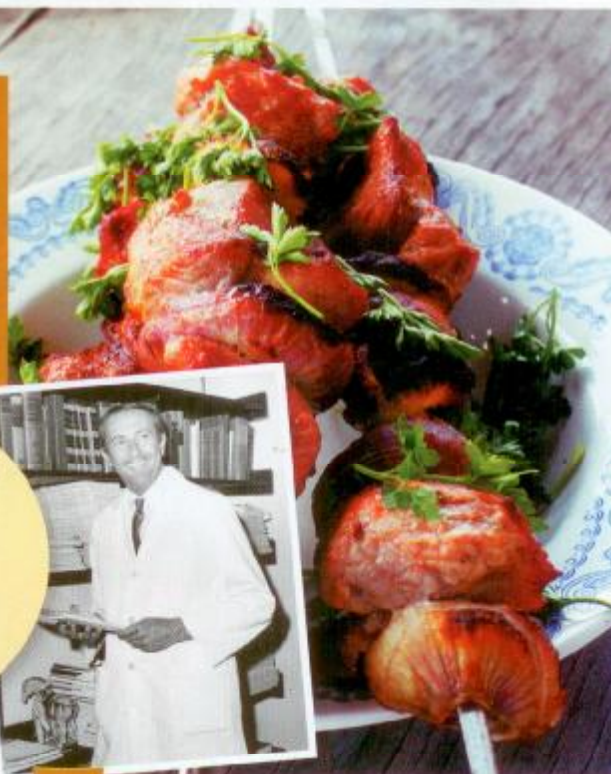
Журналист из Сан-Франциско, автор книги «Losing It: False Hopes and Fat Profits in the Diet Industry» ЛАУРА ФРЕЙЗЕР углубилась в историю диетологии.

Кардиолог Роберт Аткинс разработал свою диету в начале 70-х. В 1972 году она была изложена в книге, которая разошлась тиражом 10 млн. экземпляров.

1970-е

АТКИНС

Его диета ограничивает потребление углеводов, отучая от сладкого.



НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ

Самые необычные теории похудения, которые обсуждали пользователи Интернета последние 10 лет:

Теория № 1: Ученые из японского университета в Хиросиме выяснили, что причина женской полноты в слишком эмоциональной реакции на слова о человеческом теле. «Диета», «толстая», «ожирение» — все эти термины женский мозг рассматривает, как потенциально опасные, стрессовые. А стресс приводит к расстройствам питания.

Теория № 2: Радикальный способ избавиться от лишних сантиметров на талии — увеличить свой вес искусственно! Надеваем на спину рюкзак с кирпичами или камнями, а как только собственный вес сдвинется с мертвой точки, постепенно облегчаем рюкзак.

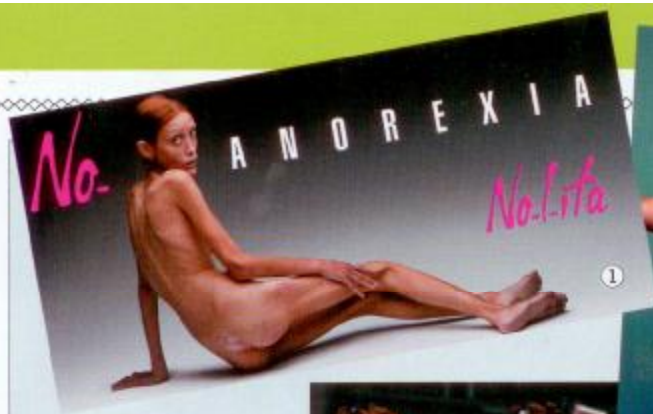
Теория № 3: Ароматерапевты сходятся во мнении, что запахи продуктов влияют на аппетит. Организм можно обмануть: насытить, просто вдыхая аромат желанного блюда. А для утоления чувства голода в начале эксперимента дышать советуют над яблоками, зелеными бананами, мятой или ванилином.

Теория № 4: Врачи из США считают, что подсчет калорий — прошлый век. Сегодня нужно считать, сколько раз за один прием пищи вы подносите вилку или ложку ко рту. Худеющим разрешается делать это не более 70 раз.

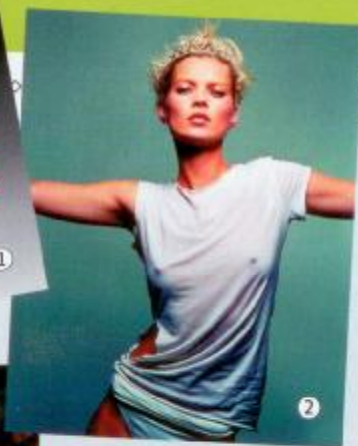
5 самых популярных диет на сегодня:

1. Японская диета,
2. Низкокалорийная диета по Протасову,
3. Низкоуглеводная белковая диета Аткинса,
4. Раздельное питание,
5. Монодиеты: гречневая и кефирная.

По ее сведениям, одним из первых в стремлении похудеть на диету «сел» английский король Вильгельм-Завоеватель в XI веке. Правда, весь его рацион состоял из одного продукта: алкоголя... Позднее более гуманные диеты и голодания будут рекомендованы церковью как средство искоренения еретических мыслей, а в 1890 году химик Вильбур Этюотер откроет белки, жиры и углеводы и положит начало глобальным исследованиям питательной и энергетической ценности продуктов. Век XX — это сотни тысяч диет, первые клиники пластической хирургии, изобретение «чудо-таблеток» и нетрадиционных способов похудения...



1



2



3

Худоба бывает и сексуальной, как у «воздушной девушки» Кейт Мосс (2). И отталкивающей: снимавшаяся для проекта «No Anorexia» 27-летняя Изабель Каро весит всего 31 кг и стесняется своего тела (1). Родные Виктории Бекхэм умоляют ее набрать хоть пару килограммов (3).



4



5

Полные могут быть привлекательными. Певица Бет Дитто все чаще появляется на обложках журналов (4). А Хлоэ Маршалл в 2008 году стала вице-мисс Великобритании несмотря на то, что весит более 80 кг.

В 1999 году Анри Шено сформулировал принципы бионтологии. Новая наука объединила в себе древнекитайскую медицину, биоэнергетическую психологию, натуропатию и современную генетику.

Чувство прекрасного

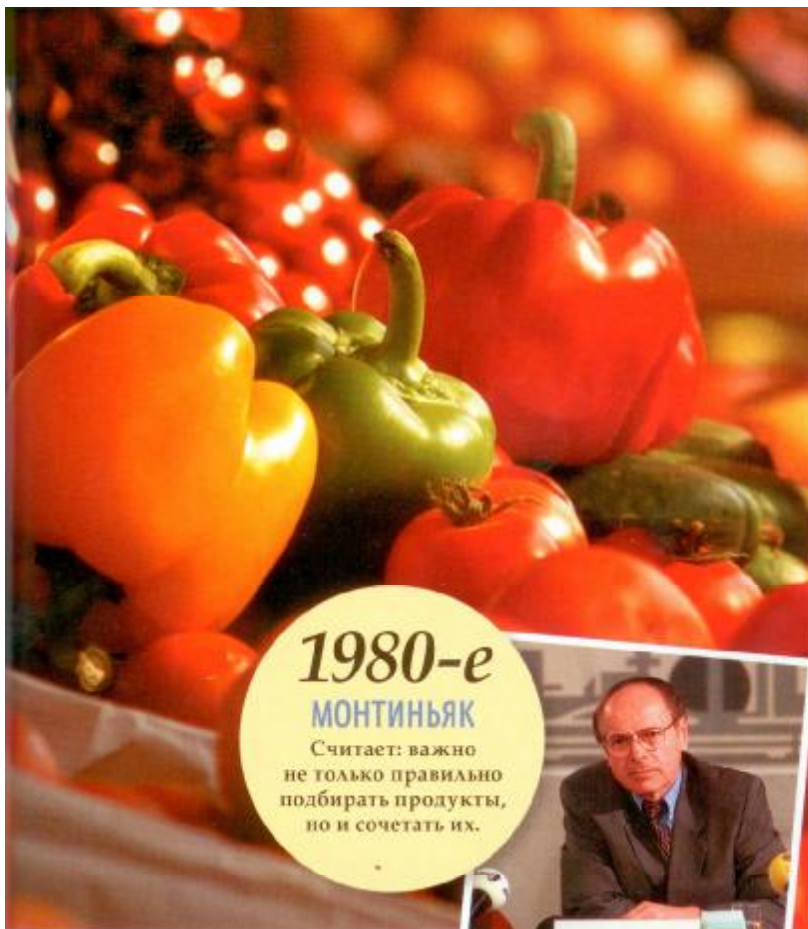
В Россию эстетическая диетология пришла в 1988 году с первыми программами коррекции фигуры для спортсменов, но по-настоящему популярна и востребована стала 7–8 лет назад. Почему интерес к диетам проснулся в России именно на рубеже тысячелетий? Все просто: благополучие общества росло, людям хотелось быть успешными, а хороший внешний вид — неотъемлемая составляющая имиджа успешного человека. Плюс на уход за собой появились деньги...

В самом конце прошлого века желающие похудеть хватались за каждую новинку. Кто-то покупал заграничную диетологическую литературу, кто-то отправлялся к врачу, а кто-то садился на диету из дорогих экзотических фруктов, порекомендованную подругой. Советы советами, а для многих такие опыты со здоровьем заканчивались если не больницами, то постоянными недомоганиями. «Многие не задумывались о том, что диета должна быть сбалансированной, и гнались за феноменальными результатами. В итоге: болезни желудка, аллергии, непереносимость продуктов, — рассказывает РИММА МОЙСЕНКО, к.м.н., диетолог, руководитель медицинского центра «РиммаРита». — Сейчас ситуация в корне изменилась. Основным направлением диетологии будущего становится культура питания». И действительно, в первые годы XXI века, обжегшись на самолечении, многие люди потянулись за советом к специалистам. По известному экономическому закону спрос рождает предложение... Вот и пик открытия диетологических клиник в нашей стране пришелся на 2000–2002 годы.



1990-е
ШЕНО

Питание нужно скорректировать, чтобы организм избавился от токсинов.



1980-е МОНТИНЯК

Считает: важно не только правильно подбирать продукты, но и сочетать их.



Открой книгу

За последние 10 лет через руки худеющих прошли тысячи книг. Многие до сих пор предпочитают их совету диетолога. А стоит ли? Около 30% литературы, обещающей быстрое похудение, написано далекими от медицины людьми, которые вряд ли станут отвечать за каждый загубленный их методом желудок. «Однако, — рассказывает Римма Мойсенко, — часто книги содержат даже не новый рецепт, а прописные истины (медленно жуем, едим с хорошим настроением), спрятанные под красивую обложку и проданные доверчивому покупателю. Лучше поищите на полке магазина что-нибудь, посвященное психологии питания: интересно, полезно и не жалко потраченных денег». Совсем другая группа книг — проверенные авторские методики: Монтиньяка, Аткинса, Д'Адамо, Протасова... Вреда от них будет значительно меньше. Однако не забывайте, что за последние десять лет желанной панацеи от лишнего жира так и не изобрели, как и не сертифицировали официально ни одной диеты (за исключением 15 лечебных).

Специалист в области социологии, Монтиньяк страдал от лишнего веса. С конца 70-х исследовал проблему ожирения и предложил использовать для похудения теорию гликемического индекса.

КАК ХУДЕЮТ ЗВЕЗДЫ

Диета Ларисы Долиной

Ставшая особенно популярной благодаря певице, кефирная диета существует в нескольких вариантах. Но суть проста: каждый день выпивать по 1–1,5 литра кефира. В зависимости от строгости диеты можно «сидеть» только на кефире, дополнять его фруктами и овощами или, когда сбросить нужно немало, целую неделю питаться по 6 раз в день строго ограниченным количеством несоленой пищи. Не забывая про кефир!



Диета Мадонны

А вот американская поп-дива предпочитает диету с соотношением жиров, белков и углеводов 30:30:40. Жиры она считает обязательными: только они помогут утолить голод и легче перенести диету! А вот от кофе, черного чая и других продуктов, содержащих кофеин, она отказывается.

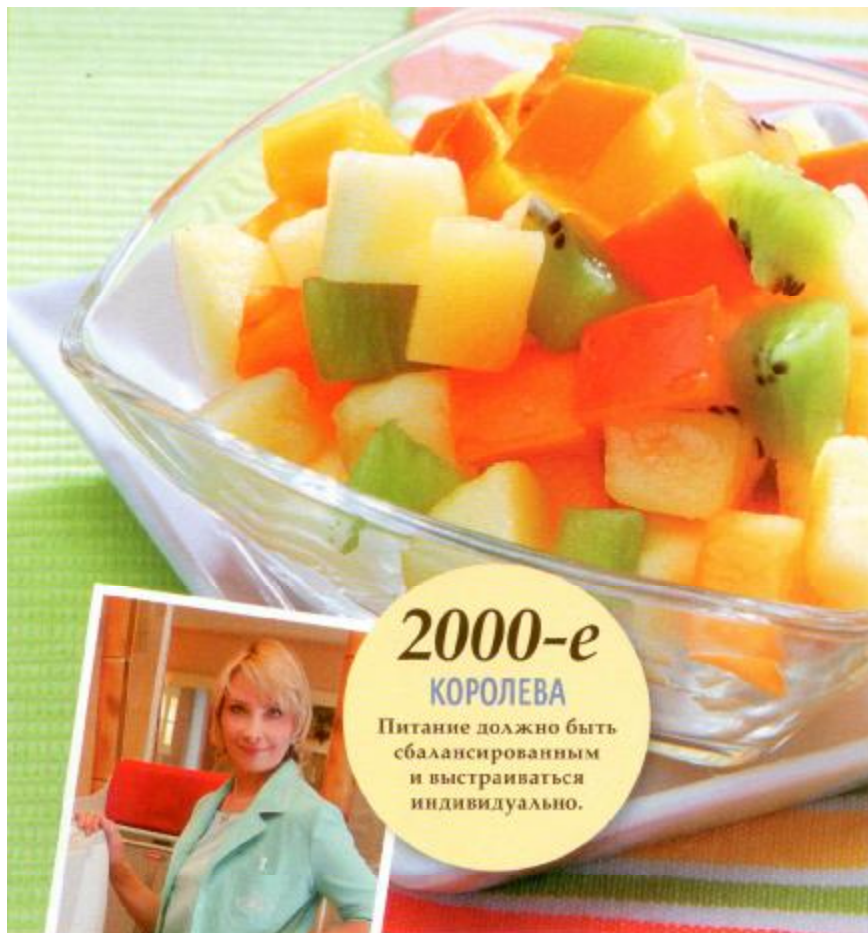


Диета Лаймы Вайкуле

Большее похожа на голодание. Правда, длится оно совсем недолго: от 3 до 9 дней. Весь срок диеты разбивается на три равных отрезка. В первый Лайма питается только вареным рисом. Второй посвящает зеленым яблокам. А третий балует себя вареной курицей. Для такой диеты лишние 2–3 кг — не проблема!



За последние годы Рунет пополнился сотнями форумов, на которых можно заводить свой «дневник худеющей», делиться впечатлениями, задавать вопросы... На сегодняшний день мужчины составляют едва ли не половину всех «форумчан». Пару лет назад они начали активно обращаться и за помощью к медикам. «Общее количество обращений к диетологу начало быстро расти 2–3 года назад, — утверждает ЕКАТЕРИНА БЕЛОВА, диетолог, главный врач Клиники доктора Ионовой на Красносельской. — Поначалу среди клиентов было всего 5% мужчин, а сейчас это каждый пятый!»



2000-е КОРОЛЕВА

Питание должно быть сбалансированным и выстраиваться индивидуально.



В эстетической медицине Маргарита Королева работает более десяти лет. Однако ее методики коррекции веса, основанные на индивидуальном подходе к каждому пациенту, стали популярны в последние 3 года.

Диетологическая мода

С 1999 года диетические пристрастия россиянок стремительно менялись. Если в начале века русские красавицы больше заботились о том, чтобы просто похудеть и избавиться от целлюлита, пусть и в ущерб здоровью, то уже к середине десятилетия начали проявлять интерес к похудению и одновременному оздоровлению организма: теперь диета должна была не просто согнать лишние килограммы, но и вывести токсины, и укрепить иммунитет.

Вредная привычка. Всю вторую половину прошлого века ученые настойчиво твердят одно: питание должно быть сбалансированным. А это значит, что сидеть на диетах постоянно крайне вредно! Ведь каждая из них предполагает отказ от определенного вида продуктов или веществ, необходимых организму. Конечно, восполнять их можно искусственно витаминными комплексами или препаратами с живыми бактериями, но наш организм лучше всего усваивает то, что физиологически ему близко: витамины из фруктов, бактерии из кефира, клетчатку из круп и свежих овощей.

ЛЕКАРСТВО ОТ ЖИРА

Но сидеть на диетах тяжело, неприятно и требует терпения. Как было бы чудесно выпить всего одну таблетку и забыть о лишнем весе навсегда! На этой естественной человеческой мечте в 90-х годах делали прибыльный бизнес. Памятные многим «тайские таблетки» и им подобные вещества, в том числе психотропные, рекламировались, как средства похудения до недавнего времени. В последние 2–3 года популярность «чудесных» способов коррекции веса упала и переместилась от лекарственных препаратов в сторону чая и пищевых добавок. «Однако даже простые лекарственные сборы и чаи, которые раньше, в Союзе, изготавливались по ГОСТам, сегодня содержат неясный набор трав с непредсказуемым действием», — говорит ЕКАТЕРИНА БЕЛОВА. Увы, чудес не бывает, и чем раньше это поймет худеющий, тем лучше.

В конце 90-х дневники худеющих перестали статистикой по «жестким диетам»: трехнедельным экспериментам, во время которых случались голодные обмороки и даже психические расстройства. Такие диеты позволяли худеть бешеными темпами, отказывая человеку в необходимых питательных веществах. Но 7–8 лет назад на волне интереса к здоровому питанию о них начали забывать. На смену пришли диета по группе крови доктора Д'Адамо и «ДНКОД» Мишеля Монтиньяка. Многие используют их и сейчас, но к 2005 году их затмила низкоуглеводная диета Аткинса и ее производная — Кремлевская диета.

Это был настоящий бум! Если фамилия Аткинса была знакома далеко не всем, то окутанную легендами (кстати, безосновательно) «кремлевку» попробовали чуть ли не в каждой семье. Эта диета казалась многим незаменимой, но общество устает от однообразия... и через пару лет на пике популярности оказались низкокалорийные диеты (в том числе по Протасову). Затем — раздельное питание. И, наконец, неожиданный всплеск интереса к вегетарианству и совершенно экзотической японской диете. **SHIFE**