

® PVB 117
PVB 117

SHAPE

В МОДЕ
НЕ ШАШЛЫК,
А ГРИЛЬ
СТР. 98

ШЕЙП №5 2012 МАЙ

Талия в деталях



◆ МЕНЮ ДЛЯ ПЛОСКОГО ЖИВОТА

- клетчатка — основа диеты на 7 дней

◆ ФИТНЕС С ЭФФЕКТОМ КОРСЕТА

- отжимания от Милы Йовович, скручивания от Холли Берри

◆ ПОЧЕМУ ЖИВОТ ВЫПИРАЕТ

- пройди наш экспресс-тест

КРАПИВА

для
укрепления
волос

SHAPE BEAUTY AWARDS!

56 ЛУЧШИХ
ЛЕТНИХ
СРЕДСТВ
для лица, тела, волос

СЕНСАЦИЯ! ЖИР — НОВЫЙ ЭНДОКРИННЫЙ ОРГАН,
ОТВЕЧАЮЩИЙ ЗА ГОРМОНЫ

ISSN 1606-8823



WWW.SHAPE.RU

РОССИЯ



МАША
ПУБЛИЧНАЯ
ПЕРСОНА

2
кг

сбросила за
1 месяц звезда
сериала
«Реальные
пацаны»,
ТНТ.

Ей осталось
похудеть всего
на 2 кг.

Маша Ш., 29 лет

Рост 170 см
Вес сейчас. 61,9 кг

«Зачем я на это согласилась?» — признаюсь, эта мысль посещает меня с завидной регулярностью. Есть алкоголики, шопоголики, заядлые курильщики, а у меня просто очень сильная зависимость от сладкого. В первое время просто сходила с ума! Я была ужасно раздражительная, плохое настроение не покидало, и не хватало энергии. Естественно, все это я объясняла недостатком глюкозы — я действительно так считала! Но диетолог развенчала мой миф. Оказывается, всю необходимую порцию глюкозы я получаю из других продуктов, а мое настроение и неважное самочувствие — всего лишь психологический фактор. Правильный рацион — ведь это еще и залог здоровья нашего организма. Очень и очень надеюсь, что у меня хватит мужества и терпения перебороть себя, и я не стану «просто упитанной женщиной в полном расцвете сил», а все-таки достигну желаемого результата и будустройной. »

ЭКСПЕРТ SHAPE



Екатерина БЕЛОВА, диетолог,
главный врач клиники «Па-
литра Питания»:

«Да, у Маши была сильная тяга к сладкому, которую она, безусловно, смогла побороть. Главное — не запрещать себе определенную пищу, ведь запреты, напротив, вызывают потребность съесть желанный продукт. Я позволила ей 1 порцию сладкого в день вместе с основным приемом пищи — это постепенно отучит ее «кусочничать». Также Маша часто ела много сладкого в выходные, когда встречалась с друзьями и ходила в гости. Сейчас, когда она научилась планировать рацион, ей стало легче питаться правильно в выходные дни. В целом сейчас она придерживается сбалансированного меню, богатого фруктами, овощами и злаками.»

ЧТО МЕШАЕТ ПОХУДЕТЬ?

➔ пристрастие к сладкому

Если вы жить не можете без сладких газированных напитков, карамели и выпечки, позвольте себе небольшую порцию любимого десерта.

СТАРОЕ ПРАВИЛО «Чтобы отучить себя есть сладкое, нужно перестать его есть».

НОВОЕ ПРАВИЛО «Позволяем себе небольшой десерт».

ТЕСТ: ЗАВИСИМЫ ЛИ ВЫ ОТ СЛАДКОГО?

- Ответьте на вопросы теста и узнайте степень вашей зависимости.

1. Вы потребляете меньше сладкого, но едите йогурты с фруктовыми добавками, жуete жвачку, перешли на хлебцы и хлеб с отрубями, щедро сдабриваете еду кетчупом, а в салаты добавляете легкие заправки.
2. Ваш самый любимый продукт богат легкими углеводами.
3. По утрам вы предпочитаете есть мюсли, фрукты, булочки.
4. В вашем столе/бардачке в машине всегда лежат 2–3 конфеты или полпачки печенья.
5. Кофе и чай вы пьете только с сахаром или медом.
6. В детстве вас часто угощали сладким за хорошую оценку или примерное поведение.
7. После 2 дней отказа от сладостей вы идете в магазин... и покупаете шоколадку.

Если вы ответили «да»...

НА 5 И БОЛЕЕ ПУНКТОВ Обратитесь к эндокринологу и придерживайтесь рекомендаций из блока «Несладкая доля».

НА 2–5 ПУНКТОВ Постарайтесь поднимать настроение не сладостями, а любимым хобби, следуя советам блока «Несладкая доля».

МЕНЕЕ, ЧЕМ НА 2 ПУНКТА Вы спокойно относитесь к сладкому, но, если у вас есть лишний вес, съешьте в день не более 1 порции.

СОВЕТЫ СЛАДКОЕЖКАМ

Несладкая доля

1 ЕШЬТЕ ДОСТАТОЧНО. Если калорийность вашего меню меньше 1200 ккал, ваше самочувствие ухудшится, и вы будете испытывать упадок сил.

2 СБАЛАНСИРУЙТЕ ДИЕТУ. При недостатке сложных углеводов и/или белков вы не сможете насытиться.

3 ПОСТЕПЕННО УМЕНЬШАЙТЕ КОЛИЧЕСТВО СЛАДКОГО, например, вместо 3 ложек сахара кладите в чай 2, потом 1,5 и т.д. Вместо большой плитки шоколада купите маленькую и т.д.

ПРИМЕР ДИЕТЫ

- Количество свободной жидкости — до 2 л ежедневно. Ешьте не менее шести раз в день, на ночь выпивайте стакан кефира.



Завтрак. Каша или сэндвич из цельнозернового хлеба с нежирным сыром или овощами, чай.

Второй завтрак. Порция нежирного молочного продукта, фрукт.

Обед. Овощной суп или салат, порция горячего (гарнир из крупы и кусок нежирного мяса или рыбы), десерт (15 г черного шоколада или 2–3 сухофрукта).

Полдник. Порция нежирного молочного продукта, фрукт.

Ужин. Салат, кусок нежирной рыбы или птицы либо порция нежирного творога.

На ночь. Стакан нежирного кефира.

ВАЖНОЕ О ДИЕТЕ

“ Я очень скучаю по сладостям. Сейчас всю необходимую порцию глюкозы я получаю из других продуктов, а мое дурное настроение и неважное самочувствие — всего лишь психологический фактор. ”

Задание на май

- Покупая продукты, изучайте их состав — лучше, если в них будет как можно меньше легких углеводов.
- Два раза в неделю планируйте свое меню на 2–3 дня вперед.
- Раз в день вспоминайте о том, что вы лучший диетолог для себя самой.