СЕКРЕТЫ МЯГКОГО ПУТИ

К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

Позняк Милена

magiconfit.ru

Оглавление

ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ.....3

ЕДА, ОРГАНИЗМ И ИХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ.....7

ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ И ЕГО РОЛЬ В ОРГАНИЗМЕ.....15

РЕАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ В ПИЩЕВОМ ПОВЕДЕНИИ ОБЫЧНОГО ЧЕЛОВЕКА.....18

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ПИТАНИИ.....22

ЕШЬТЕ ТОГДА, КОГДА ВЫ ГОЛОДНЫ.....24

КОНТРОЛЬ ЭМОЦИЙ - КОНТРОЛЬ ПИТАНИЯ.....29

ЕШЬТЕ МЕДЛЕННО, ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАЯ ПИЩУ.....35

РЕЖИМ ПИТАНИЯ.....38

АДЕКВАТНОЕ ПИТАНИЕ.....42

УГЛЕВОДЫ.....46

ПРОТЕИНЫ.....51

ЖИРЫ.....53

КЛЕТЧАТКА.....56

ВИТАМИНЫ.....59

О ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТАХ.....63

ВОДА.....66

© magiconfit.ru

ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ.

Мы едим каждый день, и так часто случается, до конца жизни не можем найти ту диету (будем употреблять в значении «пищевое поведение»), которая бы обеспечивала нас максимумом энергии в течение дня, совершенным обменом веществ и идеальным внешним видом.

Вместо этого мы постоянно испытываем последствия пищевого дисбаланса: изжогу, отрыжку, тошноту, вздутие, колики, расстройства стула. Это со стороны пищеварительной системы. А синдром хронической усталости, снижение иммунитета, частые простуды, аллергии (и не только пищевые), заболевания почек, печени, суставов, эндокринной и кардио-респираторной систем? Практически все известные болезни можно связать с несоответствующим Вашему организму потреблением продуктов. Понимаете ли Вы это?

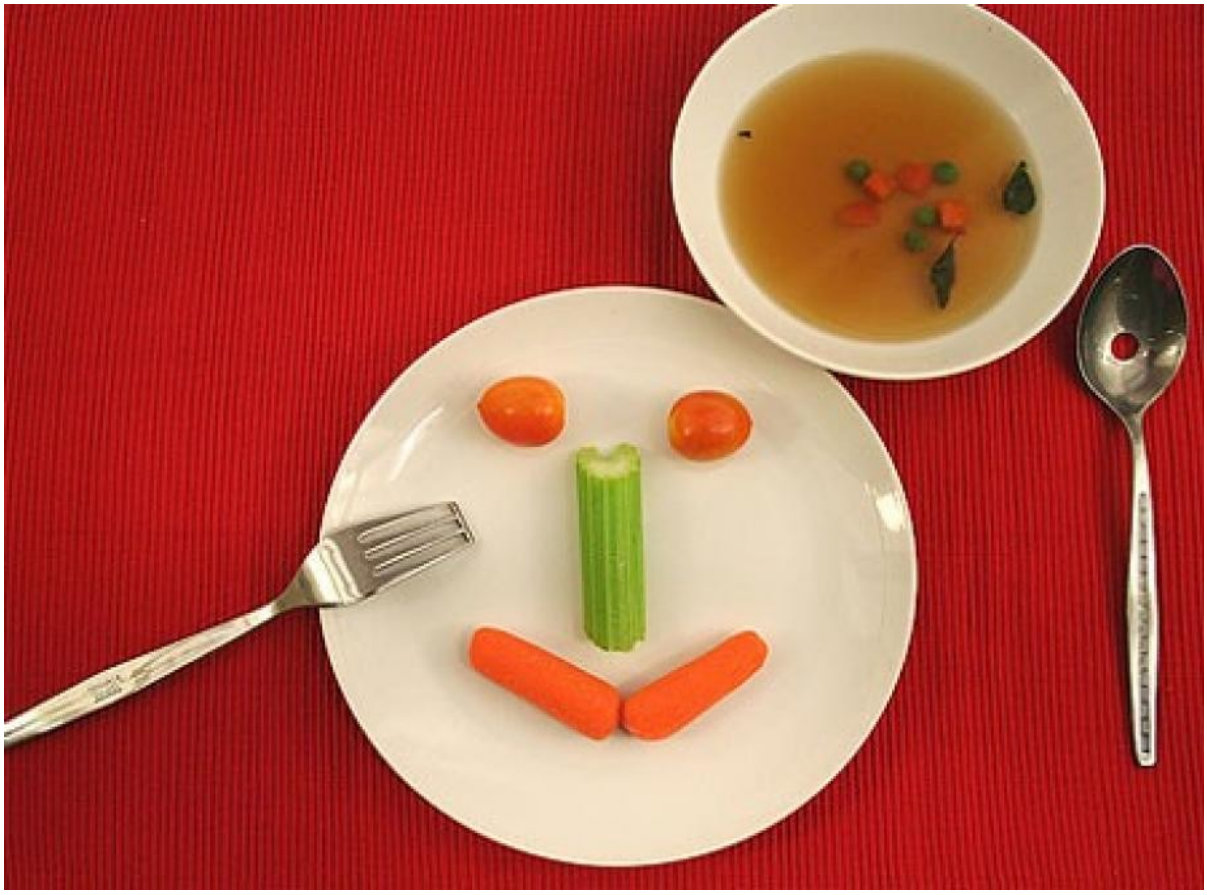
А помните ли Вы, когда последний раз проснулись, радостно улыбаясь, легко спрыгнув с кровати и полетев на

© magiconfit.ru

работу?

Каждый разумный человек может разобраться в своем пищевом поведении и определить, какое питание подходит именно ему.

Многообразие диет, различных функциональных тестов по крови, гормональному уровню, количеству и качеству жировых отложений вводит в заблуждение современного человека. Вы становитесь одержимыми «правильным питанием», какой-то диетой.



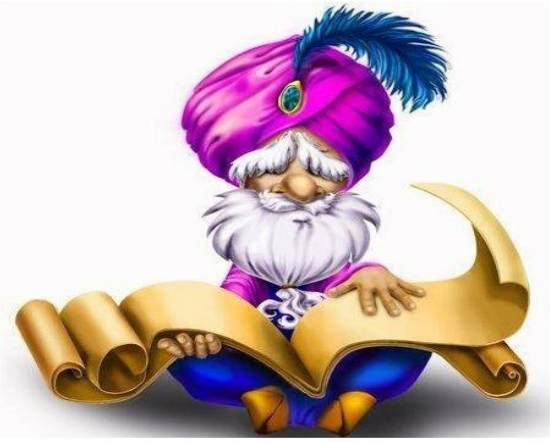
Вспомните себя, когда Вы захотели и решили, что будете соблюдать до конца все условия такого жесткого ограничения?

Смогли?

Никто, кроме Вас, не знает себя лучше! Поэтому Ваша задача выявить свои «подводные камни» и начать выполнять те требования, которые диктует Вам Ваш организм!

© magiconfit.ru

Вы компетентны помочь себе, Вашим близким и подопечным сами, искренне ответив на ряд вопросов.



Давайте к каждому вопросу подходить по-взрослому: ответственно и мудро!

Если Вы взваливаете свой «жировой груз» какому-то специалисту - сами понимаете:

✔ Вы вкладываете определенный капитал, и, конечно, стыдно за такие деньги не получить результат. Поэтому на то время, пока платите, будете стараться.

✔ чуть позже эйфория проходит, или метод перестает так эффективно выдавать бонусы, или Вы где-то расслабились. Все, неинтересно!

✔ Вы снова у «разбитого корыта»: вес тот же, или немного сбавили. А, возможно, Вы за пару дней "расслабухи" и перегнали начальный.

Ваш лишний вес - Ваша ответственность! И чтобы изменить свои параметры и нравиться себе на 100%, необходимо и психологически настроиться на новую «волну»:

✔ Вы четко представляете какой(-им) Вы хотите стать. Это стройное подтянутое тело, упругое сильное и гибкое.

✔ если Вы знаете, кого хотите увидеть в зеркале, Вы понимаете – такая(-ой) Вы будете чувствовать себя совсем по-другому - увереннее, решительнее, целеустремленнее. Вы становитесь гармоничной личностью.

✔ т.е. Вы «ясно видите» разницу между тем, кого Вы хотите "вылепить" из себя и тем, кем являетесь в данный момент. Как здравомыслящий человек, Вы понимаете, что тот идеал, который мысленно Вы уже сформировали, не будет питаться на завтрак, обед и ужин заварными

© magiconfit.ru

пирожными и макаронами по-флотски.

Во всех журналах, и не только связанных с фитнесом, печатают статьи о том, что едят знаменитости. И все мы с восхищением читаем «строгое» меню Мадонны и думаем, что это нереально, да?

- ✔ в любом случае, мы, взрослые, знаем, что тот самый идеальный образ как-то перестроился на другое количество и качество пищи. И какую удовлетворенность испытывает он, организуя свою диету именно так!
- ✔ причем, ничего сложного и «завернутого» здесь нет, Вы ориентируетесь на те продукты, которые полезны и нравятся именно Вам и забыли о тех, которые на самом деле вызывали дискомфорт!

Итак, Вы готовы избавиться от своих вредных привычек и соответствовать своему совершенному образу?

© magiconfit.ru

ЕДА, ОРГАНИЗМ И ИХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ. НАШ ОРГАНИЗМ

Наш организм - целостная сложнейшая система взаимодействия атомов, химических веществ, клеток, тканей, органов. Такие структурные и функциональные взаимодействия характерны для соответствующих уровней: клеточного, тканевого, органного и организменного (пока в традиционной медицине не выделяют уровень атомов и более тонкие, не видимые «лабораторным глазом» микроскопа).

Когда мы думаем о своем организме, на чем мы акцентируем свое внимание?

- ✔ На внешнем облике?
- ✔ На состоянии внутренних органов или тканей?
- ✔ Или мы представляем какие-то клетки?
- ✔ А, может быть, Вы чувствуете работу своих митохондрий или эндоплазматической сети именно в этой клетке?

Как упомянуто выше, есть еще более тонкие уровни химических молекул, атомов, частиц и т.д.

Чувствительность человека чаще соответствует органному и организменному уровням. В повседневной жизни, как человек разумный, мы настроены на более «высокие» цели. И чтобы не зацикливаться на разных уровнях обмена в организме, такая восприимчивость была блокирована (хотя все чаще мы становимся свидетелями экстрасенсорных возможностей человека).

© magiconfit.ru

Мы воспринимаем себя, как определенный физический объект - с руками, ногами, туловищем и головой. При некоторых ситуациях, можем установить связь с каким-либо своим органом, системой органов. Например, боль в правом подреберье напоминает нам о печени, пульсация в висках указывает на изменения в мозговом кровообращении.

© magiconfit.ru

Однако это не спасает нас от ответственности быть тем, что мы едим. Научно установлено и доказано, что человеческий организм полностью обновляется за счет поступающих внутрь веществ из продуктов питания. Постепенно происходит замещение на уровне атомов: кожа полностью обновляется за 1 месяц, кости - за 3 месяца, клетки печени – каждые 6 недель, стенки желудка - каждые 4 дня, а поверхностные клетки, которые контактируют с пищей - каждые 5 минут! Все наше тело обновляется полностью, до последнего атома за 4-5 лет!

Так из чего же состоите Вы?

НАША ЕДА

Еда стала в современном обществе выполнять не только

© magiconfit.ru

питательную функцию. Как и для любого живого организма, для человека пища необходима, чтобы пополнить растраченные резервы. Каждый акт жизнедеятельности (дыхание, питание, движение, умственная работа) требуют определенного количества энергии. Организм извлекает ее из продуктов питания. Также необходимо некоторое количество биологически активных соединений - витаминов, микроэлементов, которые участвуют в обмене веществ конкретного органа или системы.

Мы выработали в себе привычку - есть! При любых обстоятельствах мы «подкрепляемся». Встреча с друзьями, бизнес-встреча очень часто проходит за столом. Обеденный перерыв - снова еда! Радостное событие тоже отмечаем чашечкой чая со сладким! Горе - запиваем и заедаем! Экзамен или другая умственная деятельность - обязательно шоколад для работы мозга! Уходим из дома – поесть! - неизвестно когда еще попадем за стол. Приходим, даже если после ресторана, недоели, оказывается!

© magiconfit.ru

У человека разумного, с высшим образованием, есть ответ. Психологи убедили нас, что это у нас с детства! Для

новорожденного материнская грудь и молоко (еда) - единственное связующее звено с социумом, опора и защита. Малыш капризничает, мама, не разбираясь в чем дело, дает ребенку грудь или соску. Теперь возникают ассоциации: еда-спокойствие, любовь, решение проблемы.

Но любой взрослый также знает, что ассоциации-привычки можно и поменять!..

В любом деле мы стремимся к

ГАРМОНИЧНЫМ ВЗАИМООТНОШЕНИЯМ.

© magiconfit.ru

Давайте применим такой подход и в системе «наш организм - наша еда».

Зачем мы едим?

Человек разумный: - Чтобы получить удовольствие от вкуса, запаха пищи, приятной компании, или за компанию; мы привыкли питаться 3 раза в день; «еда была на столе, и я не устоял (-а)».

Взрослый: - Только чтобы обновить свое совершенное тело, пополнить запасы биологически активных веществ (БАВ) и энергии, которые накапливаются в макроэргических связях АТФ при расщеплении исходных пищевых продуктов.

От чего зависят эти взаимодействия?

Человек разумный: - От того, что есть в холодильнике, или на столе, или мы заказываем в ресторане блюдо по совету друга, официанта.

Взрослый: - Только от нас. Мы сами осознанно (или неосознанно) выбираем то, что будем есть.

Как мы выбираем продукты?

Человек разумный: - С самого детства семья прививает нам какие-то приоритеты в питании. Есть разные национальные предпочтения в пище, а у каждого из нас - любимое блюдо, любимый продукт. И мы ему не изменяем! Делаем одни и те же закупки каждую неделю. Заказы в ресторане - тоже из любимых!

Взрослый: - Это действительно модно! Сейчас модно есть белое мясо, биоактивные йогурты, темный шоколад, суши.

Каждый человек индивидуален, и только он сам может определить, что ему действительно полезно, какой продукт дает прилив сил, а что его затормозит или даже усыпит. Ваш выбор всегда согласован со здравым смыслом.

© magiconfit.ru

Кто хочет есть?

Разумный человек: - Я хочу, а кто же еще?

Взрослый: - Так как наши приемы пищи очень часто связаны с эмоциями, желание есть возникает в уме! Там же, где эмоции! Если Вы по-честному зададите себе вопрос: хотите ли Вы есть? действительно ли Вы голодны?- окажется, что нет! Значит, Вы заедаете какие-то эмоции-стрессы (позитивные или негативные).

Вот что пишут по поводу пищевого поведения психиатры:

«...давно отмечена тесная связь чувства голода, питания и любви, что нашло отражение во множестве пословиц, выражений, анекдотов и метафор («любовный голод», «моя сладкая», «голод и любовь движут миром», «путь к сердцу мужчины лежит через его желудок», «ест человека глазами» и т.д.). Еда способна удивительно быстро изменять эмоциональное состояние человека. Именно поэтому тяга к

© magiconfit.ru

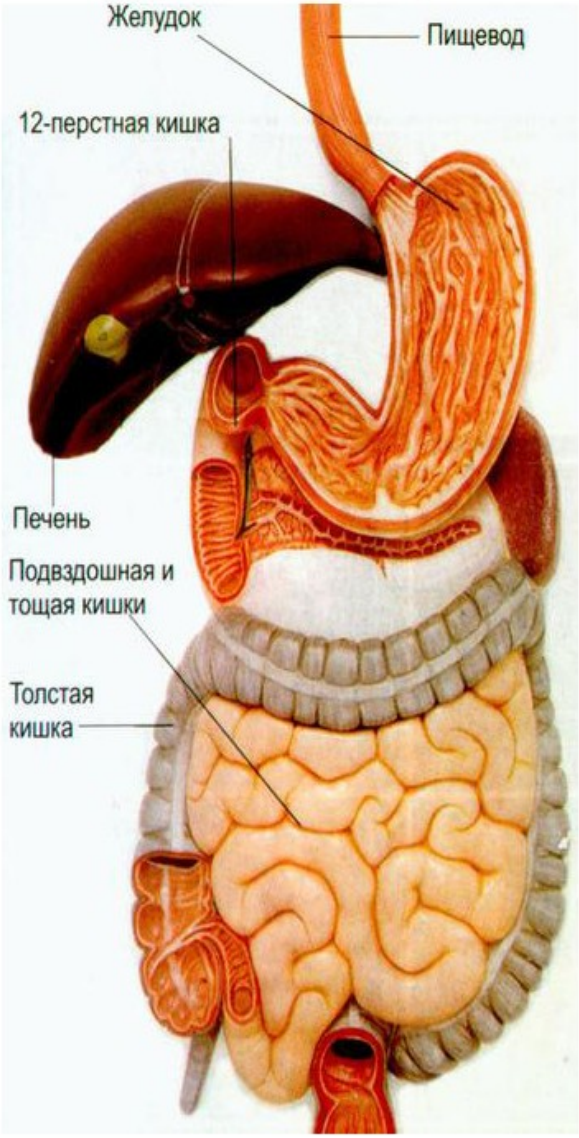
вкусной еде у многих людей бывает связана с неудовлетворенной естественным путем потребностью в любви, удовольствии и защищенности, выступая их своеобразным суррогатом. Человек, который в силу имеющихся у него тех или иных заболеваний вынужден ограничивать себя в еде, нередко чувствует себя обделенным и воспринимает это как жертву, что мешает соблюдению им необходимого режима питания.

Различают несколько видов пищи по психологическому фону, который эта пища формирует:

- пища, дающая чувство уверенности и защищенности, например молоко;
- пища, дающая чувство физической силы и мощи, например бифштекс, мясо с кровью и т.д.;
- пища, подчеркивающая высокий социальный статус, например красная и черная икра, крабы, иные деликатесы;
- пища взрослых, которая запретна для детей,- кофе, вино, пиво и т.д.;
- пища, означающая благодарность или вознаграждение за какие-либо действия, например конфеты, сладости».

© magiconfit.ru

ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ И ЕГО РОЛЬ В ОРГАНИЗМЕ



Желудочно-кишечный тракт можно представить себе как трубку, соединяющую ротовое и анальное отверстия, состоящую из ротовой полости, глотки, пищевода, желудка, тонкой и толстой кишок. В пищеварении также принимают деятельное участие печень, слюнные и поджелудочная железы.

Ротовая полость и пищевод служат главным образом для транспортировки пищи, желудок и толстая кишка - преимущественно для ее хранения, тонкая кишка - для переваривания и всасывания пищевых веществ.

Пищеварительный процесс начинается в полости рта. Здесь происходит ее измельчение, смачивание слюной, анализ вкусовых свойств, начальное расщепление углеводов амилазой слюны (ее активным ферментом).

После рефлекторно-произвольных актов жевания и глотания пищевой комок продвигается по пищеводу в желудок, где происходит депонирование пищи, секреция желудочного сока, и химическая обработка им пищи. Ведущее значение в желудочном пищеварении имеет соляная кислота, определяющая его кислую реакцию. Она участвует в

© magiconfit.ru

антибактериальном действии и способствует перевариванию белков, активируя пепсины (ферменты желудочного сока, расщепляющие белки). Слизь, содержащая муцин, защищает стенку желудка от механических, термических и химических раздражений и считается слизистым барьером желудка.

Тонкая кишка состоит из 3-х отделов: двенадцатиперстной, тощей и подвздошной кишок. Внутренняя ее поверхность выстлана миллионами крошечных выступов, называемых микроворсинками. Они во много раз увеличивают площадь поверхности кишки и позволяют веществам поступать прямо в кровоток. Тонкая кишка является главенствующей зоной регуляции пищеварения. Слабощелочная реакция содержимого двенадцатиперстной кишки обусловлена желчью, соком поджелудочной железы и собственных желез кишки. Углеводы расщепляются амилазой поджелудочного сока, жиры - липазой, продолжается расщепление белков.

Поступление пищи в ЖКТ следует рассматривать не только как способ восполнения энергетических и пластических материалов, но и как аллергическую и токсическую агрессии. Тонкая кишка снабжена сложной системой защиты от различного рода антигенов.

Обычно прохождение пищи через тонкую кишку занимает от трех до пяти часов, за это время всасываются все продукты гидролиза (расщепления) и с током крови и лимфы разносятся по всему организму.

Процесс пищеварения завершается в толстой кишке (она включает 4 отдела: слепую, ободочную, сигмовидную и прямую кишки), однако активность механизмов переваривания компонентов пищи в этом органе низка. Здесь содержимое кишки перемешивается, концентрируется в результате реабсорбции (обратного всасывания) воды и подвергается дальнейшему расщеплению под действием ферментов и бактерий. Толстая кишка - область размножения микроорганизмов. Бактериальная флора ЖКТ является необходимым условием нормального существования организма. Количество микробов в желудке минимально, в тонкой кишке их

© magiconfit.ru

значительно больше, в толстой - до десятков миллиардов в 1 г содержимого. Их ферменты вызывают распад углеводов и белков. Вследствие микробного брожения расщепляется клетчатка. Моторная деятельность толстой кишки обеспечивает накопление кишечного содержимого, формирование каловых масс и удаление их из кишечника.

В просвет двенадцатиперстной кишки открываются протоки, через них в кишку поступают секреты поджелудочной железы и печени.

Поджелудочная железа (pancreas) вырабатывает панкреатический сок, содержащий более 20 проферментов и ферментов, расщепляющих углеводы (амилазы), жиры (липазы), белки (протеазы), нуклеиновые кислоты - ДНК, РНК (нуклеазы).

Количество и ферментативная активность панкреатического сока зависит от количества и состава принятой пищи. Вне пищеварения, натощак, панкреатический сок выделяется в небольших количествах. Твердая, густая и жирная пища долго задерживается в желудке (медленнее эвакуируется), поэтому секреция поджелудочной железы дольше, чем после приема жидкой пищи. Жиры более всего стимулируют ее ферментативную активность, белки - слабее, а преобладание углеводов «щадит» поджелудочную железу. Все напитки, которые возбуждают аппетит, наряду с секрецией желудка усиливают секрецию поджелудочной железы. Так, выраженным сокогонным действием обладают кислоты (яблочная, лимонная, винная, молочная) и алкоголь. Известна зависимость ферментного состава сока от качества пищи. Увеличение в пище доли какого-либо компонента (например, белков) постепенно увеличивает синтез соответствующих ферментов.

Важнейшим секретом, участвующим в пищеварении, является желчь. Она продуцируется в печени, способствует перевариванию и всасыванию жиров, жирорастворимых витаминов, холестерина, аминокислот. Стимулирует деятельность тонкой кишки, обладает бактериостатическими свойствами.

© magiconfit.ru

РЕАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ В ПИЩЕВОМ ПОВЕДЕНИИ ОБЫЧНОГО ЧЕЛОВЕКА

Реальная ситуация такова:

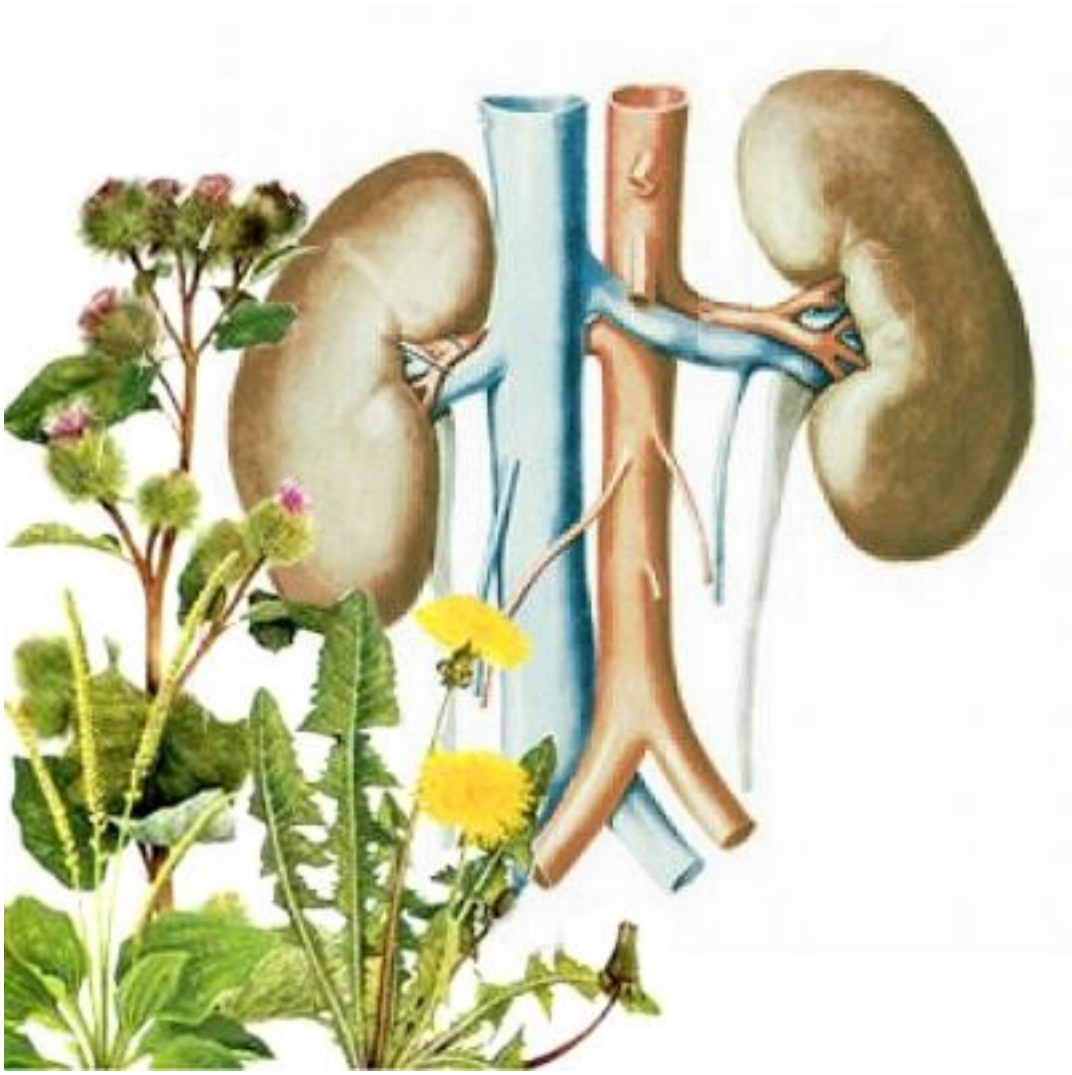
Сейчас питание выполняет одну из главных ролей в жизни общества.

С возрастом человек приходит к определенному рациону, режиму питания и некоторые виды пищи становятся неприемлимыми. Очевидно, «неправильная» еда – болезнь определенного возраста?

Молодой организм активен, полон энергии, его ферментативные и гормональные системы способны переработать любую «рекламную акцию». Взрослея, мы становимся придирчивее к своему выбору, а, если повезет, то и вовсе настраиваем организм на свою гамму полезных веществ.

© magiconfit.ru

Однако, большая часть населения, все же упускает тот момент, когда стоит переключиться и прислушаться к себе. Чаще это происходит во время гормонального сдвига в подростковом возрасте. И тогда продолжающийся поток рекламируемых сладостей, продуктов быстрого приготовления и интенсивной переработки, алкоголя, наркотиков изменяют молодой пластичный организм. И в результате – болезни. Незнание, непонимание истинных причин приводит к усугублению процесса и дальнейшей прогрессии.



Любое заболевание можно излечить правильным питанием. Мы можем убедиться в этом, увидев на книжных прилавках огромный выбор литературы. Самые разные болезни предлагают

© magiconfit.ru

лечить не только полезными продуктами, а просто водой! И все, что написано - работает! Главное соблюдать основные принципы и верить, и знать, что поможет!

Важно, чтобы любое предложение изменить свои пищевые привычки, было согласовано со здравым смыслом!

Когда предлагают диету Аткинса, или Кремлевскую, со значительным содержанием жира и белков, скорее всего человек разумный станет сомневаться в ее надежности. А это сразу проигрыш! Наша задача приобрести те пищевые привычки, которые на 100% будут приветствоваться нами, и находить отражение в нашем организме. Конечно, снижение веса будет. Но естественны ли для организма такое однообразие пищи, запах ацетона изо рта, запоры, головная боль, тошнота, депрессия, снижение умственной и физической работоспособности, уменьшение мышечной силы и выносливости, вялость, заторможенность, сонливость?! Изменения настолько необычны для обмена веществ, что такая диета может спровоцировать сахарный диабет, камни в почках, желчном пузыре, проблемы с сердцем, щитовидной железой, иммунитетом, костной тканью и привести к бесплодию!

© magiconfit.ru

Так почему же мы, зная, что ЭТО приносит вред нашему здоровью, продолжаем употреблять бесполезную пищу?

Ведь каждый из нас знает перечень блюд, продуктов, которые полезны и усваиваются, и те, которые вызывают дискомфорт!

«Когда я ем, я глух и нем»; нужно тщательно пережевывать пищу; перед сном и ночью не есть; не перекусывать булочками и конфетами – это мы тоже знаем, правда?

Просто объединив все свои знания, можно выбрать СВОЕ пищевое поведение.

© magiconfit.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ПИТАНИИ

ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Наше пищевое поведение определяют, как мы упоминали ранее, наши привычки и приоритеты в еде. И лучше нас никто не знает, что мы любим. Когда мы позволили себе то, что вызвало дискомфорт. Никто не следит за тем, что мы едим. Это мы сами решили, что хотим прийти к своему рациональному сбалансированному питанию.

С учетом грандиозной пропаганды здорового образа жизни, большинство из нас владеет информацией о правильных продуктах, определенном режиме приема пищи. Знают про популярные кремлевскую диету, диету Аткинса, по Монтиньяку, дробное питание, голодание, сыроедение, добавки и чай для похудания, тайские таблетки, клетчатку, спортивные добавки для сжигания жира. Некоторые испробовали их на себе.

Порой, кажется, мои клиенты знают больше, чем я!

И это действительно так! Про свой организм каждый знает лучше, нежели самый титулованный профессор! Только мы отучились прислушиваться к себе, своим желаниям. И «глушим» свои потребности пищевыми приоритетами других людей, рекламы.

© magiconfit.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД

Для снижения веса и приобретения стройной подтянутой фигуры я предлагаю Вам с одной стороны простую схему изменения привычек, с другой – Вы становитесь обладателями техник телесной мудрости.

Для решения вопроса лишнего веса предлагается следующая схема.

➔ Сначала Вы несколько дней (3-7) уделяете своему обычному питанию. Записываете свои пищевые приоритеты, режим питания, количество съеденной пищи, Ваши ощущения до и после еды, зачем Вы ели, сколько пили за день жидкостей.

➔ Затем Вы по-честному отвечаете на вопросы к следующим пищевым принципам. Вы устанавливаете, что необходимо скорректировать в своем пищевом поведении.

➔ Вы начинаете последовательно проверять, как Вы относитесь к каждому из правил. Уделяете приблизительно неделю на каждый принцип для закрепления результата.

➔ Для наглядности, сделайте замеры своего тела. Как минимум обхват бедер, талии, груди – измерения следует делать каждую неделю. И контролируйте вес, отмечайте каждодневное его снижение.

➔ Соответственно каждому пищевому принципу, Вы отмечаете свои успехи. Вы заводите дневник питания, и записываете, как меняется Ваша еда, отношение к ней, где Вам пока сложно и почему.

➔ Вы сами находите свои «подводные камни» и определяете новые пищевые приоритеты.

➔ Если что-то не работает, спросите себя, насколько Вы честны в выполнении того или иного принципа. Это практически стандартный набор правил для организма, к которым сводятся многие виды питания. Соблюдая одно, Вы естественным образом выходите на другое, все они чудесным способом оказываются взаимосвязаны.

© magiconfit.ru

ЕШЬТЕ ТОГДА, КОГДА ВЫ ГОЛОДНЫ

1. Вы едите только тогда, когда голодны?
2. Часто ли Вы перекусываете?
3. Какие перекусы Вы себе устраиваете?
4. Сколько раз в день Вы едите?
5. Вас легко соблазнить внеочередным чаем с ватрушкой?
6. Вы едите за компанию?
7. Вы завтракаете? Вы действительно голодны с утра?

© magiconfit.ru

8. Вы едите по часам?
9. Какой у Вас промежуток времени между приемами пищи?
10. Вы едите одна (один)?
11. Вы соблюдаете определенный режим питания? Какой?
12. Как Вы определяете, что пора закончить трапезу?
13. Как Вы считаете, Вы переедаете? Как часто?
14. Бывает, что после еды у вас появляется сонливость? Это связано с какой-то определенной пищей?
15. После еды Вы чувствуете прилив сил?
16. Есть ли у Вас желание съесть что-нибудь после основного приема пищи?
17. У вас бывает ощущение тяжести после еды?
18. Укажите время между приемами пищи.
19. Как Вы определяете, что проголодались?
20. Вы можете о себе сказать, что «аппетит приходит во время еды»?

Ответив на эти вопросы, Вы устанавливаете свое отношение к тому, насколько Вы внимательны к своим инстинктам, знаете ли Вы о них. Или придется восстанавливать эту взаимосвязь. Вы начинаете прислушиваться к себе. Можно для начала просто установить временные рамки между приемами пищи, тогда легче определить голод.

Насыщение можно контролировать размером порции. Если Вы знали, что переедали, уменьшите порцию. Вам кажется, что недоели,- подождите немного, чувство насыщения подоспеет!

Можно соблюдать один лишь этот принцип, и вес начнет снижаться!

Ешьте, когда голодны, и прекращайте есть, когда Ваш желудок наполнен на 2/3-3/4.

Вы чувствуете, что еще немного могли бы съесть.

© magiconfit.ru

Есть некоторый промежуток времени (около 20 минут), необходимый для того, чтобы центр насыщения в головном мозге получил информацию, что желудок полон. К тому же Вашему желудку необходимо немного свободного места внутри для его нормальной работы при переваривании.

Согласитесь, что значительно вкуснее пища, когда Вы голодны. Если Вы постоянно перекусываете, настоящего обеда-ужина не получается. К тому же такие маленькие фуршеты на работе чаще связаны с теми продуктами (сладкое, мучное, бутерброды), от которых Вы, хотя бы мысленно, уже отказались.

Это очень естественное чувство – быть голодным! Наша физиология подсказывает нам время, когда мы можем есть. Чем сильнее голод, тем лучше аппетит.

Если Вы не можете полноценно поесть, и голодны, съешьте фрукт или попейте воды.

Пусть это станет Вашей любимой привычкой – приступать к трапезе, когда Вы голодны!

Это Вы определяете свое отношение к еде, а не ОНА управляет Вами.

«Голод – драгоценный дар: уважайте его, лелейте, дорожите им».

Если Вы съедаете больше, чувство сытости сменяется ощущением тяжести. Вы переели. Появляется характерная вялость, желание полежать, поспать. Если это про Вас, значит, Вы регулярно переедаете, перегружаете свой организм. Здоровая сбалансированная пища насыщает нас, дает прилив сил. Ведь не считаете же Вы, что это

© magiconfit.ru

норма: поели, можно и поспать?

Чувство голода возникает тогда, когда желудок пуст.

От 3х до 6ти часов необходимо ему на эвакуацию. Такой же промежуток и между приемами пищи. В зависимости от того, что и сколько съели перед этим.

Поэтому, **ЕШЬТЕ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ПЕРЕВАРИТСЯ ПРЕДЫДУЩАЯ ПИЩА**.

Будьте честными: если переели до этого, выдержите больший промежуток.

Если Вы едите до того, как содержимое перешло в кишечник, полноценное переваривание становится невозможным. Вероятнее всего, даже самые полезные фрукты и овощи начнут бродить с остальной пищей.

Задавали ли Вы себе вопрос: кто хочет есть? Где возникает это желание? И если Вы поели недавно, почему снова охотно присоединяетесь к такому предложению?

Все желания возникают в голове, там, где возникают все чувства и эмоции. Потом желание поесть опускается ниже: на уровень рта. Вы увидели еду (зрительный анализатор – кора головного мозга); почувствовали запах (обанятельный анализатор – кора ГМ); съели орешек (вкусовой, осязательный анализатор, – кора ГМ,); услышали, как кто-то ест или готовит блюдо (слуховой анализатор – кора ГМ) – возникает условно-рефлекторная реакция. Добавили воображение. Картинка уже есть. Ассоциации возникли. Выделяется слюна, желудок тоже готов (в ответ на слюноотделение идет выработка желудочного сока). И снова по принципу обратной связи идут сигналы в мозг о готовности ЖКТ. «Порочный круг»?

© magiconfit.ru

А Вы знаете, что для усиления наших пищевых инстинктов в больших супермаркетах оставляют разрезанный лимон? Даже просто представляя его, Вы обнаружите очень сильное слюноотделение!

Такие реакции нашего организма абсолютно нормальны и физиологичны. Важно осознавать их влияние и научиться управлять своим телом.

© magiconfit.ru

КОНТРОЛЬ ЭМОЦИЙ - КОНТРОЛЬ ПИТАНИЯ

1. 1. Едите ли Вы, когда расстроены? Что Вы едите?
2. Ваши блюда меняются в зависимости от настроения?
3. Когда у Вас стресс, Вы прибавляете в весе, или наоборот?
4. Каким образом Вы снимаете стресс?
5. На праздничных ужинах Вы значительно изменяете своим пищевым приоритетам?
6. Радостное событие в Вашей жизни. Что Вы будете есть?
7. Вы едите много сладкого, мучного?
8. Сколько чашек кофе, чая за день Вы выпиваете?
9. У Вас есть зависимость от кофе?
10. В Вашем рационе преобладают:
    - натуральные продукты и свежеприготовленные блюда,
    - продукты интенсивной переработки и быстрого приготовления?

© magiconfit.ru

11. Бывает ли, что после еды Вы становитесь раздражительным?

Не ешьте, когда Вы расстроены. Подождите несколько минут, пока не восстановите душевное равновесие. Научно обосновано, что химический состав слизистой желудка изменяется в зависимости от эмоционального состояния человека. Если человек расстроен, увеличивается выделение кислоты, а количество сокращений желудка уменьшается. Секреции с повышенным содержанием кислоты задерживаются в желудке дольше, чем обычно, что приводит к раздражению слизистой желудка.

С древних времен врачи называли желудок «матерью» всего тела: он оказывает влияние на структуру и физическую стабильность организма. Его работа тесно связана с эмоциональным состоянием человека. Эмоциональная

© magiconfit.ru

неуравновешенность и стрессы играют важнейшую роль в развитии расстройств ЖКТ.

Переполняясь эмоциями, мы незаметно переполняем и желудок. Кто-то привык похрустеть орешками, чипсами. Кому-то «помогают» пирожные, конфеты.

Вместо того, чтобы переждать эту бурю, разобраться с собой, мы переводим стресс в другую форму – жир. В таком «приподнятом» состоянии мы способны на большее, порции автоматически увеличиваются раза в два! Контроль ослаблен за счет эмоций, чувств, внимание к своему телу уменьшается. Результат – переедание и некоторое успокоение.

«Пища, которой мы питаемся, влияет на то, что мы чувствуем. Например, питание, богатое очищенным сахаром – белый хлеб, торты, шоколад, - изменяет уровень сахара в крови и может вызвать ощущения усталости и раздражительности, а чрезмерные дозы кофе, чая или алкоголя, как известно, становятся стимуляторами, после которых возникает чувство подавленности. К депрессиям могут приводить и некоторые распространенные искусственные пищевые добавки. Например, исследования показали, что аспартам, искусственный заменитель сахара, широко используемый во всем мире в различных напитках и продуктах «без сахара», вызывает у некоторых людей клиническую депрессию.

Рутин, биофлавоноид, который содержится в гречке, оказывает благотворное влияние на волны мозга и способен «извлекать» людей из депрессии. Однако в целом очень важно соблюдать питательную диету, основанную на естественных продуктах, - богатую свежими фруктами, овощами и грубым зерном (коричневый рис, овес, ячмень и непросеянный пшеничный хлеб), поскольку такое питание помогает регулировать уровень сахара в крови, снижает раздражительность и последствия стрессов».

Из этого научного изыскания следует: контроль питания –

© magiconfit.ru

контроль эмоций! И значит, с помощью еды мы можем изменить даже настроение! Также становиться ясно, что это натуральные продукты, которые есть в природе, а не созданы разумным человеком.

Все врачи напоминают нам: нервную систему человека надо беречь. Нервные срывы с последующей депрессией являются едва ли не основной причиной повышения аппетита и чрезмерного увеличения веса.

На протяжении всей жизни человека сопровождают стрессы. Стресс – это особое состояние организма, характеризующееся повышенной «боевой готовностью» и повышенной устойчивостью ко всем без исключения повреждающим факторам окружающей среды.

За выраженность стресса отвечают надпочечники – две небольшие железы, расположенные над почкой. Именно надпочечники выбрасывают в кровь вещества, отвечающие за устойчивость клеток ко всем повреждающим агентам (физическим, химическим, психологическим). Стресс

© magiconfit.ru

заключается в увеличении активности надпочечников. После частых повторяющихся стрессов надпочечники гипертрофируются и увеличиваются в размерах. Поскольку стрессы сопровождают всю нашу жизнь непрерывно, это приводит к постепенной гипертрофии надпочечников, к увеличению их в размерах.

Такая гипертрофия с возрастом развивается неизбежно, и надпочечники начинают круглосуточно секретировать в кровь стрессовые факторы. Человек начинает постоянно жить как бы в состоянии стресса.

Одними из основных гормонов, вырабатываемых надпочечниками, являются глюкокортикоиды. Их уровень в крови также возрастает. Глюкокортикоиды, в свою очередь, вызывают гиперинсулинемию - выброс инсулина в кровь. Это приводит к запуску порочного инсулинового круга. Секреция инсулина постоянно растет, вместе с ней растет количество жировой ткани и увеличивается аппетит.

Порочный инсулиновый круг заключается в том, что повышение инсулина в крови приводит к понижению глюкозы. Оно ощущается человеком как увеличение чувства голода, повышение аппетита. Человек больше ест. Увеличивается количество жировой ткани в организме, которая сама по себе стимулирует секрецию инсулина (в крови повышается количество свободных жирных кислот). И снова: снижение сахара крови – повышение аппетита – еще большая подкожно-жировая клетчатка. Секреция инсулина в ответ на прием пищи продолжается еще некоторое время после насыщения. Получается так, что человек ест всегда с некоторым «перебором».

Именно Вы устанавливаете привычку снимать стрессы едой.

Иногда, для того, чтобы избавиться от ненужной привычки достаточно ее понять, осознать. Становится легче проанализировать и эмоции, и питание.

© magiconfit.ru

Если зависимость сильная, можно порекомендовать какое-то действие, приятное именно Вам:

✔ если это все-таки еда, то легкий перекус из тех продуктов, которые Вы определили как полезные

✔ можно перейти на медленное глубокое дыхание

✔ или закрыть глаза и сконцентрироваться на физических ощущениях тела, проследить за ними некоторое время

✔ сильное напряжение - добавить физическую работу. Вы можете заключить с собой соглашение сделать какие-то упражнения, которые Вы любите, и потом уже съесть что-нибудь. Вероятнее всего патологическое чувство голода уйдет.

✔ это любое Ваше действие, чтобы отвлечься от еды! Это Ваша игра, и Вы заранее определили себя победителем!

© magiconfit.ru

ЕШЬТЕ МЕДЛЕННО, ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАЯ ПИЩУ

1. Вы едите за столом или «на ходу»?
2. Получаете ли Вы удовольствие от еды?
3. Вы едите медленно или быстро?
4. Вы разговариваете, когда едите?
5. Вы помните, что ели в последний раз? Было вкусно?
6. А что Вы ели вчера в это же время? Легко вспомнили?
7. Тщательно ли Вы пережевываете пищу?
8. Сколько времени уходит на Вашу трапезу?
9. Вы участвуете в бизнес-встречах? Часто?
10. Вы слушаете музыку, когда едите?
11. Когда Вы смотрите телевизор, Вы перекусываете?
12. Вы едите при чтении журнала, книги?
13. Вы едите, когда за рулем?
14. Одной рукой Вы работаете за компьютером, а другой держите «сникерс» (яблоко)?

Если Вы едите медленно, неторопливо, тщательно пережевывая пищу, Вы успеваете почувствовать вкус и запах еды, оценить качество приготовления блюда. Когда Вы концентрируетесь на пище, Вы усиливаете ее полезные качества. Вид еды, вкус, запах подключает в процесс работу головного мозга, насыщение наступит раньше, чем Вы предполагаете. Это небольшие порции. Если Вы набиваете рот,

© magiconfit.ru

Вам трудно должным образом разжевать пищу. Точно так же Вашему организму трудно переварить ее, если Вы жадно на нее набрасываетесь.

В Аюрведе самое важное требование, выполнение которого абсолютно необходимо во время еды – ЕСТЬ В СПОКОЙНОЙ ОБСТАНОВКЕ, СИДЯ ЗА СТОЛОМ. Все прочие дела должны быть отложены в сторону, Вы сосредотачиваетесь только на принятии пищи и процессе пищеварения.

Чтобы выполнить эту рекомендацию, Вы можете представить себе прием пищи как некий ритуал:

© magiconfit.ru

- ✔ Вы приготовили себе вкусное блюдо
- ✔ Садитесь за стол и приступаете к трапезе
- ✔ Смотрите на то, что едите, не отвлекаясь на посторонние разговоры, чтение журнала, работу на компьютере, радио или телевизор
- ✔ Концентрируетесь на запахе; улавливаете аромат еды, перед тем как отправить ложку в рот
- ✔ Неторопливо, тщательно пережевываете - продлеваете удовольствие.
- ✔ Следующую порцию кладете в рот после того, как пережевали и проглотили предыдущую (если привыкли есть быстро, кладите приборы на стол, пока жуете)
- ✔ Когда Вы закончили есть, посидите еще несколько минут спокойно. Не нужно сразу куда-то бежать. Уважайте свое пищеварение. Вообще рекомендуют полежать после еды 10-15 минут на левом боку для улучшения работы желудка.

© magiconfit.ru

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

1. Вы завтракаете? Потому что хотите есть?
2. Через какой промежуток времени после сна Вы едите?
3. Что Вы обычно едите с утра?
4. Вы перекусываете между основными приемами пищи? Чем?
5. В какой половине дня Вы едите больше всего?
6. Ваш режим дня позволяет Вам есть в одно и то же время?

© magiconfit.ru

7. Какой у Вас ужин? Во сколько?
8. Через какое время после ужина Вы ложитесь спать?
9. Сколько раз в день Вы едите?
10. Вы привыкли плотно ужинать?
11. Вы высыпаетесь?
12. Бывает, что Вы встаете ночью и едите?

Режим приема пищи, конечно, зависит от Вашего контроля голода и насыщения. Если Вам пока сложно прислушиваться к таким тонким ощущениям, Вы можете составить примерный план своего пищевого поведения в течение дня.

После того, как Вы проснулись, выполнили обычные утренние процедуры, проходит около часа, и Вы приступаете к *завтраку*. Установлено, что те, кто завтракают регулярно, съедают на 20% меньше, чем те, кто его пропускают. С утра голод не так силен, его легко «заглушить» чашкой кофе. Вы можете опаздывать на работу, или придумать любое другое объяснение. Но факт: это Ваша привычка – не завтракать!

© magiconfit.ru

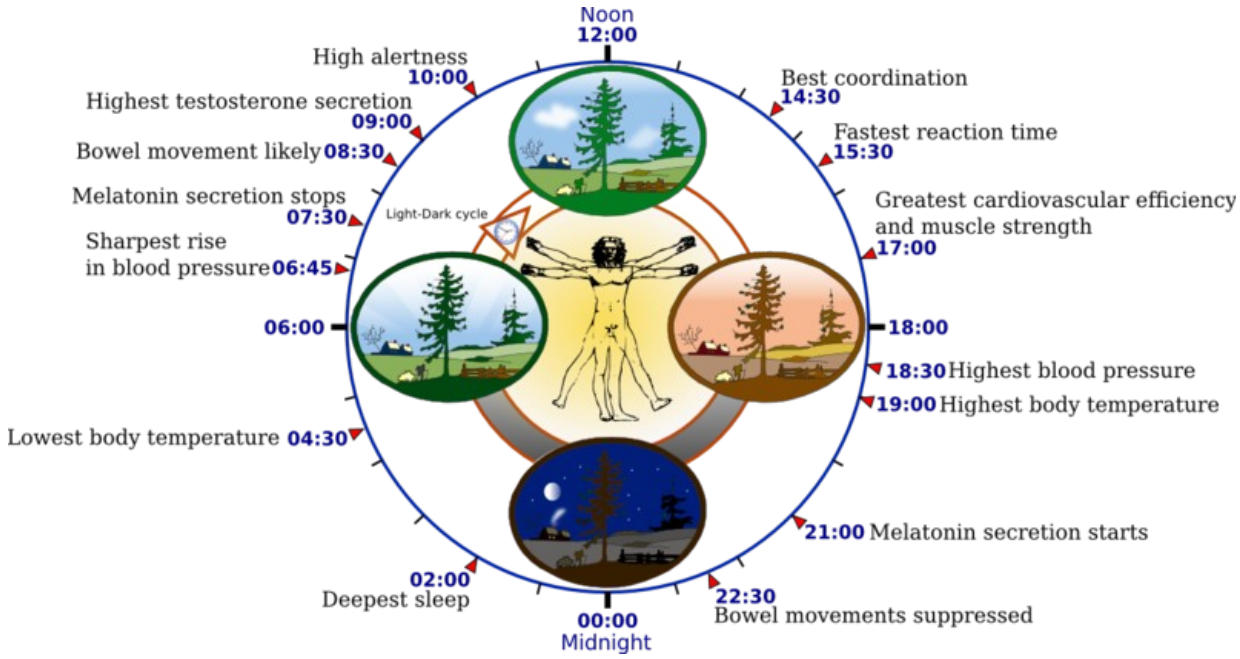
Утро – это очень важная часть нашей жизни! Новый день! И как Вы начинаете его, таким он и будет. Вы задаете ритм именно с утра, когда просыпаетесь, улыбаетесь, делаете гимнастику, принимаете душ и завтракаете. Выделите для себя дополнительных полчаса! У Вас же есть 30 минут в день для себя?

Начните с легкого завтрака. Пусть это будет порция в полтора-два раза меньше, чем обычно. Вы полетите на работу. Даже если Вам кажется, что Вы недоели, у Вас не будет времени на еще один перекус.

А до обеда можете перекусить фруктами.

Если Вы установите для себя питание, которое будет сильно отличаться от нынешнего, и в близлежащих кафе и ресторанах этого не будет, Вам придется носить это с собой. Поэтому не стоит сразу ставить себя в жесткие рамки. Начните с завтрака и перекусов в виде фруктов, ягод. Пусть Ваши любимые блюда останутся Вашими любимыми. Определите для себя, какие компоненты Вы хотите в них добавить, а какие убрать: например майонезы и соусы с бесчисленным количеством красителей и добавок, Вы замените растительным маслом.

Основная пища приходится на *обед*.



© magiconfit.ru

Как все живое, мы сонастроены с биоритмами природы. Современная медицина открыла много различных циклов в человеческом теле: сердце и легкие имеют свою частоту, для каждого органа нашего тела существует время наибольшей активности и спада в работе. Пищеварительные железы наиболее активны в первой половине дня. Считается наиболее физиологичным принимать обильную пищу до 3-х часов дня, все, что будет съедено до этого времени, сможет перевариться. Более поздние приемы еды должны быть продуманы тщательнее и содержать максимально сбалансированные продукты.

Ужин – легче обеда. Если Вы будете съедать днем сбалансированный и достаточно плотный обед, Вы не слишком проголодаетесь к ужину. После него Вы бодрствуете еще часа 3-4 и ложитесь спать без перекусов. Если Вы наедаетесь на ночь, Ваш организм не отдыхает вместе с Вами. Все системы оказываются загруженными переработкой сытного ужина, сон становится поверхностным, и Вы просыпаетесь уставшими.

Попробуйте один день провести в соответствии с циркадными (биологическими) ритмами, и Вы почувствуете прилив сил, энергии и хорошего настроения!

© magiconfit.ru

АДЕКВАТНОЕ ПИТАНИЕ

1. Перечислите Ваши любимые продукты и блюда.
2. Какие из них Вы не считаете полезными для организма?
3. От каких любимых продуктов Вы могли бы отказаться?
4. Какие полезные продукты Вы употребляете?
5. Они присутствуют в Вашем меню каждый день?
6. Что Вы едите каждый день?
7. Вы пьете чистую негазированную воду? Сколько?
8. Вы пьете жидкости вместе с основным приемом пищи?
9. Вы употребляете подслащенные газированные напитки?
10. Вы едите свежие фрукты, ягоды? До или после еды?
11. Овощи присутствуют в Вашем рационе?
12. Какое мясо Вы едите?

© magiconfit.ru

13. Вы любите рыбу?

14. Вы часто покупаете себе что-нибудь из продуктов быстрого приготовления типа пиццы, гамбургеров?

15. Вы любите сладости, мучное?

16. Каждый день Вы употребляете какой-нибудь из этих продуктов: сыр, орехи, чипсы, попкорн, сухарики, семечки?

17. Вы употребляете алкоголь?

18. С чем Вы пьете чай, кофе?

19. Вы «сидели» на диете? Каков был эффект?

20. Вы голодали когда-нибудь с целью сбросить вес?

21. Вы выдержали все условия диеты, голодания?

22. Вы принимали когда-нибудь таблетки, БАДы, чай для похудения? Какие? Эффект был?

23. Вы смогли удержать результат после приема средств или диеты?

24. Сейчас Вы ограничиваете себя в чем-нибудь? Почему?

25. Вспомните Ваш самый лучший в отношении фигуры период жизни. Как Вы питались? Это были другие продукты, другой режим?

26. Зачем Вы хотите сбросить вес?

© magiconfit.ru

Самое важное в решении вопроса лишнего веса – мотивация! Когда лишние килограммы мешают Вам двигаться так же, как если бы Вам не хватало воздуха, чтобы дышать. При этом Вы руководствуетесь здравым смыслом.

Как говорят психологи, человек чувствует себя ущемленным, когда он на диете. Чтобы сохранить результат, нужна не диета, а изменение пищевых принципов.

«…вспомните поток рекламы, все последние годы убеждающей Вас в эффективности немыслимого множества диет. Задумайтесь на минутку: если бы хоть одна из них действовала, проблемы лишнего веса уже не существовало бы как таковой».

© magiconfit.ru

Пусть Вашим мотивом будет:

- ➔ упругое сильное гибкое тело
- ➔ прекрасное самочувствие, крепкий сон
- ➔ Вы легко занимаетесь любимыми видами спорта
- ➔ Вы можете себе позволить любую одежду, подчеркивающую Ваши достоинства
- ➔ Вы соответствуете идеалу Вашего(-й) любимого(-й)
- ➔ Вы стали примером для своих детей

И начинаете мысленно соответствовать этому образу!

© magiconfit.ru

УГЛЕВОДЫ

Сейчас врачи-диетологи делают упор на натуральные продукты.

Натуральными являются любые продукты, которые мы употребляем в пищу в их естественном состоянии. Мы не варим их, не рафинируем, не замораживаем, не маринуем, не квасим, не коптим, не консервируем, не добавляем сахара, не ароматизируем, не смешиваем и т.д.

Рафинированная пища - это та пища, из которой извлечены все полезные вещества. Такая пища, как белый хлеб, белый сахар, очищенная овсянка и пшеница. Большая часть витаминов и минералов извлечены из таких продуктов, и они содержат крахмал и сахар в огромных количествах. При «обогащении» продуктов производители обычно убивают 100% полезных веществ, добавляя к ним несколько искусственных витаминов.

© magiconfit.ru

Люди часто избегают крахмалосодержащей пищи, т.к. слышали, что она способствует полноте. На самом же деле сложные натуральные крахмалы, находящиеся в цельном зерне (коричневом рисе или пшенице) и в овощах, - наилучшая для человека еда. Натуральные продукты питания, содержащие сложные углеводы, являются источником энергии для организма. В отличие от протеинов и жиров, со сложными углеводами организм получает гораздо легче усваиваемое топливо, которое после своего распада оставляет меньше ненужных веществ.

Практически каждый человек потребляет углеводы в той или иной форме во время ежедневного приема пищи. Однако в современном мире, где переработанные и очищенные продукты всегда под рукой, более чем половина поглощаемых человеком углеводов поставляется в виде простых сахаров, а простые, очищенные, углеводы могут нанести вред нашему здоровью.

© magiconfit.ru

Пончик, кофе со сливками и сахаром с утра, конфетка в полдень могут создать приподнятое настроение, однако когда сахар, полученный в результате разложения простых углеводов, составляющих данные продукты, начинает выводиться из системы кровообращения, человек начинает чувствовать себя утомленным буквально через несколько минут. В крови резко растет содержание инсулина - вещества, призванного противодействовать увеличению количества сахара и обеспечить более быстрое избавление от него. В результате этого происходит снижение уровня содержания сахара, количество которого падает даже ниже нормы. Как следствие возникают внутреннее напряжение и голод. День за днем ваше тело испытывает определенные неудобства, а чувства ничего не могут с этим поделать, так как зависят от физических ощущений.

Сейчас пришли к выводу, что в питании простые углеводы нужно заменить более сложными, медленно сгорающими. Высвобождая примерно две калории в минуту, коричневый рис, к примеру, представляет собой постоянный источник глюкозы для крови. Сахар, содержащийся в конфете, сгорает гораздо быстрее, при этом выделяется 30 и более калорий в минуту. Простые сахаросодержащие вещества, такие, как мед, рафинированный белый сахар и даже фруктовый сахар, поглощаются очень быстро (т.к. их усваивание происходит без участия ферментов поджелудочной железы), не обеспечивая долговременного энергетического питания. Пища, состоящая из цельного зерна, овощей и бобов, в процессе усвоения будет поставлять энергию в течение нескольких часов, не вызывая резких скачков настроения и желания съесть что-нибудь сладкое.

В рационе народа хунза, известного крепким здоровьем и

© magiconfit.ru

долголетием, около 75% калорий поступают из сложных углеводов, и только 25% - в результате расщепления протеинов и жиров. Отношение сложных углеводов к протеину в их питании приблизительно 7:1. В противоположность этому в питании людей многих стран мира содержится около 12% протеина и только 22% сложных углеводов - в соотношении примерно 2:1. Это означает, что организм человека, придерживающегося обычного питания, должен работать гораздо больше, поскольку вынужден превращать часть потребленных жиров и протеинов в энергию. Такие превращения оставляют после себя вредные вещества и шлаки, которые выводятся из организма печенью и почками.

Таким образом, после усвоения сложных углеводов не остается никаких продуктов сгорания или шлаков.

Количество потребляемых углеводов так же важно, как и их качество. Отсутствие сложных углеводов при избытке простых в большой степени способствует возникновению и развитию хронической гипогликемии (низкого содержания сахара в крови). Гипогликемия сначала проявляет себя в виде неутолимого голода, не проходящего даже после плотной еды. Усталость, испарина и чрезмерная потливость, зевота, дрожь и не поддающаяся контролю эмоциональность - это лишь немногие из ее симптомов.

© magiconfit.ru

Так как сахар в форме глюкозы снабжает энергией все тело, его недостаток может ослабить любой орган, в первую очередь мозг, которому он просто необходим для нормального функционирования. Потребление слишком большого количества сахара действительно приводит к уменьшению его содержания в крови.

За производство инсулина отвечают островки Лангерханса - маленькие лимфатические узелки в поджелудочной железе. Излишек быстросгорающего сахара вызывает их перестимуляцию. Когда человек, страдающий гипогликемией, съедает конфету, поджелудочная железа начинает выбрасывать инсулин, понижая уровень сахара в крови и истощая запасы гликогена (источника легко доступной энергии, содержащегося как резерв в печени). По мере иссякания гликогена печень начинает посылать сигнал в мозг в поиске помощи - и «вдруг» у гипогликогеника появляется сильное желание съесть что-нибудь сладкое. Если в организм снова поступает сахар, цикл повторяется. Если нет, то надпочечники выделяют гормон адреналин, который, помимо всего прочего, делает из сахара источник энергии в непредвиденных случаях. Высвобождение адреналина частично способствует появлению ряда симптомов, упомянутых ранее. И хотя доктор может вообще запретить пациенту, страдающему гипогликемией, есть сахар, многие продолжают употреблять его, не понимая, почему это вредно для них.

Больному гипогликемией рекомендуют придерживаться высокопротеиновой диеты. На первый взгляд кажется, что это должно сработать. Пациенту дается совет: каждый раз, когда ему начинает сильно хотеться сладкого, он должен съесть пищу с высоким содержанием протеина. Из-за малых запасов гликогена в печени организм вынужден превращать протеин в глюкозу, которая впоследствии используется как источник энергии. Но осуществление таких превращений требует огромных затрат энергии, поэтому после нескольких недель диеты больной гипогликемией бывает не в силах следовать предписаниям врача дальше. Полностью измученный, желающий сладостей даже более чем до начала лечения, пациент оставляет протеиновую диету.

© magiconfit.ru

ПРОТЕИНЫ

Протеины (белки) - это сложные молекулы, входящие в структуру практически всех живых организмов. В то время как углеводы - это наилучший источник пищевой энергии, протеины - наилучший источник сырья для жизненно необходимых процессов роста и восстановления.

Протеины выполняют роль как бы кирпичиков, из которых строится наше тело. Они определяют структуру мускулов, сухожилий, крови и внутренних органов. Волосы, ногти и кожа целиком состоят из протеина. Но для нашего питания важны не собственно протеины, а составляющие их части, которые называются аминокислотами. Мы получаем их, когда в процессе пищеварения организм расщепляет протеины.

Аминокислоты, получаемые организмом в результате усвоения продуктов питания, собираются в печени вместе с

© magiconfit.ru

теми, которые организм синтезирует внутри себя, чтобы создать протеины, необходимые телу для восстановления старых и создания новых клеток и тканей, для его роста и поддержания процессов обмена веществ. Для поддержания жизнедеятельности организма необходимы 22 аминокислоты, известные как основные аминокислоты, из них 8 могут быть получены только из пищи. Остальные аминокислоты тело само может производить из различных веществ.

Адекватное питание снабжает организм протеином, включающим в себя 8 основных аминокислот, из наиболее доступных продуктов питания - цельного зерна, бобов, овощей, морских водорослей, семян, орехов, белого мяса рыбы и фруктов. Другие источники протеина, такие, как красное мясо, птица, молоко, обычно содержат высокий процент примесей, способствующих развитию сердечных болезней и расстройств других функций организма.

Сегодня люди, как правило, потребляют слишком много протеина, а поскольку в высокопротеиновых продуктах содержится очень много жиров (особенно насыщенного животного жира), то вместе с протеином они потребляют колоссальный объем жиров. Избыток протеина в пище увеличивает концентрацию мочевины, мочевой кислоты, липидов и холестерина в крови и тканях тела. Избыток кислоты и жира (липидов) в крови приводит к вымыванию запасов необходимых минеральных веществ, таких, как железо, магний, цинк, фосфор и кальций, что уменьшает прочность костей и костных тканей, а также зубов. Можно добавить, что, по некоторым данным, высокое содержание протеина в рационе может повысить риск заболеваний толстой и прямой кишок, поджелудочной железы, простаты и почек.

© magiconfit.ru

ЖИРЫ

Избыточное количество калорий, поступающих с пищей, откладывается в организме в виде жира, что способствует чрезмерному увеличению массы тела.

Для многих людей борьба за поддержание нормального веса начинается постепенно. В промежуток от 25 до 40 лет они накапливают семь добавочных килограммов жира. Во многих случаях прирост 0,5 кг в год происходит, даже если потребляется только 40 лишних (превышающих ежедневное среднее потребление, равное примерно двум тысячам) калорий. Эти лишние калории для наглядности могут быть представлены в виде одной лишней ложки сахара в день.

Популярные высокопротеиновые диеты, предназначенные для похудания, как правило, включают в себя продукты, результатом усвоения которых является истощение энергии в организме и стимулирование тяги к сладкому. Пища, богатая сложными углеводами, наоборот, уменьшает пристрастие к сладостям и другого рода продуктам, вызывающим полноту, обеспечивая при этом большое количество энергии. Снизить вес, а затем поддерживать его на желаемом уровне - не является трудной задачей. Люди, избегающие пищи с высоким содержанием насыщенных жиров, а также простого сахара, находятся в хорошей форме и склоняются к тому, чтобы оставаться на этом пути и дальше. От того, сколько вы весите в данный момент и насколько вы привержены принципам такого

© magiconfit.ru

питания, зависит время, в течение которого ваш вес может нормализоваться - несколько недель или месяцев. Нет ничего необычного в том, чтобы потерять пять и более килограммов за месяц.

Если вы будете питаться два-три раза в день и есть только до тех пор, пока не почувствуете насыщение, - то вы удовлетворите физические потребности вашего тела в питательных веществах. В общем, вы можете ожидать потери от полукилограмма до полутора килограммов в неделю.

Чрезмерное потребление продуктов питания с большим содержанием холестерина может нанести значительный вред здоровью. Общеизвестно, что холестерин - вещество, похожее на жир, - имеет отношение к возникновению функциональных расстройств сердца. За последние несколько лет многие люди сократили количество потребляемых насыщенных жиров, уменьшив этим поступление холестерина в их организм. Однако потребление высокоочищенных растительных масел и гидрогенизированных растительных жиров (масел, насыщенных водородом), таких, как маргарин, возросло. И хотя эти полинасыщенные растительные жиры многими экспертами считаются более полезными для здоровья, суммарное содержание жиров в общепринятом питании, независимо от того, животные они или растительные, все еще слишком велико.

Даже нерафинированные растительные масла, потребляемые в избытке, могут насытить кровь жиром и холестерином сверх нормы. В результате развивается атеросклероз, характеризующийся развитием бляшек и фиброзных тканей покрывающих (и в большинстве случаев блокирующих) стенки артерий.

Конечно, некоторое количество жира в пище полезно и даже необходимо для здоровья. Масла, в естественном состоянии находящиеся в цельных

© magiconfit.ru

продуктах, а также те масла, которые извлекают из цельных продуктов без дальнейшего очищения, являются наиболее приемлемыми для организма. В умеренных дозах они помогают защищать нервные клетки от истощения и дегенерации и способствуют кровообращению в них. Они также служат резервами топлива для критических случаев, сохраняя тепло тела в холодную погоду или, превращаясь в энергию, когда истощаются запасы гликогена. Небольшое количество масла, используемое для приготовления хлеба или овощей, улучшает вкус продуктов и их усвояемость.

Из всех полинасыщенных жиров неочищенное кукурузное и кунжутное масла являются самыми стабильными для готовки и выпечки. За ними идут подсолнечное, оливковое и другие масла. Стабильность - это способность масла сохранять свою свежесть при хранении. Витамин Е, обнаруженный в нерафинированных маслах, вносит свой вклад в их стабильность, уберегая от порчи и прогорклости. От 10 до 15% калорий организм получает именно из жиров. Это как раз и отражает идеальный баланс.

Молочные жиры. Способы переработки молока и молочных продуктов, использующиеся в наши дни (пастеризация, гомогенизация, добавление химически полученного витамина С), значительно отличают их от тех продуктов, которые потребляются народами традиционных культур. К тому же такие народы, как абхазы, почти всегда ферментируют молочные продукты. Полученные в результате творог, кефир и др. являются продуктами высшего качества, так как они гораздо легче поддаются расщеплению в процессе переваривания пищи. Однако даже ферментированное молоко обычно не рекомендуется для повседневного потребления, поскольку оно содержит слишком большое количество насыщенных жиров и холестерина.

Кроме того, многие люди обнаружили, что молочные продукты вынуждают организм образовывать больше слизистых выделений. Это часто ведет к насморку и появлению симптомов аллергии. Минимальное потребление пищевых молочных продуктов во многих случаях устраняют эти функциональные нарушения и связанные с ними проблемы.

© magiconfit.ru

КЛЕТЧАТКА

Возросшее потребление рафинированных продуктов, сахара и красного мяса привело к резкому росту случаев расстройств нижнего отдела пищеварительного тракта. В обычной современной еде чрезвычайно мало натуральных волокон (клетчатки), что оказывает неблагоприятное влияние на живущие в толстой кишке полезные микробы. Для предотвращения таких заболеваний, как рак толстой кишки, предлагают использовать цельные продукты - цельное зерно, бобы и овощи, богатые клетчаткой.

Роль клетчатки в нашей пище была понята совсем недавно.

© magiconfit.ru

В течение долгих лет полагали, что эта часть пищи бесполезна, не несет никакой пищеварительной пользы и лишена питательных веществ. Из чего делался вывод, что ее можно удалять из продуктов, делая их более усвояемыми и вкусными. Однако в последние годы врачи и ученые интенсивно изучали роль клетчатки в пищеварении. Их выводы можно в принципе свести к одной главной мысли: у нас не может быть хорошего здоровья, и долгой жизни без присутствия волокна в нашей еде.

Волокно играет роль скелета для растения. Каждая клетка в растении окружена волокнистой стенкой. Из клетчатки также формируются отдельные части семян, листьев и стеблей. Волокно - это не простое вещество. В свою очередь оно само состоит из 3 различных групп веществ: пентоз, относящихся к группе углеводов, целлюлозы, которая тоже является сложным углеводом, и лигнина, компонента древесины.

В то время как жиры, протеин и неволокнистые (простые) углеводы почти целиком поглощаются в тонком кишечнике, волокнистая масса проходит через кишечник, фактически не претерпев изменений. Так как она остается непереваренной в обычном смысле этого слова, люди в западных странах очищали и производили концентрированные продукты, удаляя из них клетчатку в течение сотни лет.

На самом деле клетчатка воздействует на функцию пищеварительного тракта в целом, влияя в основном на толстую кишку. Волокно придаст объемность каловым массам, способствуя проходу их через весь кишечник. Оно

© magiconfit.ru

сдерживает рост определенных видов болезнетворных микробов и бактерий в желудочно-кишечном тракте. Уменьшая концентрацию токсинов внутри организма, волокно также предотвращает изъязвление стенок толстой кишки.

Многие случаи из практики наводят на мысль о необходимости перехода на диету с высоким содержанием волокон для предотвращения расстройств и болезней выделительной системы, таких, как запоры, геморрой, дивертикулярные болезни, колиты и рак кишечника. Богатые волокнистой массой продукты, например цельное зерно, могут также помочь в борьбе с загниванием зубов, диабетом, тучностью, болезнями сердца, высоким уровнем холестерина в крови, варикозным расширением вен, заболеваниями печени и желчного пузыря.

Когда человек строит свое питание на таких принципах, мускулы его прямой кишки укрепляются. Вдобавок его стул становится больше по объему, консистенция фекалий - мягче, что благоприятствует их проходу через организм. Они содержат, по крайней мере, в три раза больше клетчатки, чем у человека, приверженного обычному питанию. Кроме того, происходит оздоровление кишечной микрофлоры. Изменения в питании не столь эффективны и быстродейственны в регулировании деятельности пищеварительного тракта, как слабительное, однако они являются единственным действительно безопасным и долговременным решением проблемы.

Во внешних покровах цельного зерна, семян, бобов, овощей и фруктов находится гораздо больше клетчатки, чем во внутренних. Отруби из цельного зерна, шелуха бобов, кожура овощей и фруктов содержат большое количество волокон. Именно поэтому рекомендуют употреблять цельное зерно - так же, как и неочищенные фрукты и овощи (в той мере, в которой это возможно). Цельное зерно, бобы, семена, орехи, неочищенные овощи и фрукты содержат в себе великолепно сбалансированный состав волокнистой массы и питательных ингредиентов.

© magiconfit.ru

ВИТАМИНЫ

В научных кругах, занимающихся проблемами питания, существуют две противоположные точки зрения на вопрос, необходимы ли витаминные и минеральные добавки. Часть исследователей утверждают, что использовать такого рода добавки просто глупо, так как в обычном питании присутствуют все необходимые питательные вещества (витамины, минеральные вещества и микроэлементы). Другие же считают, что наш организм испытывает нехватку жизненно важных элементов из-за недостатка их в питании и постоянных стрессов, поэтому лучше принимать эти добавки.

Американцы являются самой насыщенной микроэлементами нацией в мире. Этим они обязаны широко распространенной практике постоянного использования витаминных и минералосодержащих препаратов. Недавний опрос, проведенный Администрацией по продовольствию и лекарственным препаратам США, показал, что более 60 млн. американцев верят, что витаминные добавки абсолютно необходимы для поддержания нормального здоровья. А 20 млн. полагают, что из-за недостатка витаминов можно заболеть почти любой болезнью, включая рак.

Одной из причин столь широкой популярности среди населения витаминных добавок является массированная реклама и пропаганда в средствах массовой информации, в большинстве своем спонсируемых крупными фармацевтическими компаниями. Другая причина состоит в том, что в рекламе продавцов всегда есть немного правды -

© magiconfit.ru

человеческое тело нуждается в витаминах и не может прожить без, них.

Витамины необходимы человеку не из-за своей энергетической ценности, а из-за способности регулировать течение химических реакций в организме. Они помогают высвободить энергию, содержащуюся в продуктах питания, потребляемых нами. Без витаминов мы могли бы умереть от голода. При отсутствии или недостатке необходимых витаминов возможности нашего тела выделять из пищи и использовать питательные вещества ослабевают. Многие люди неумышленно разрушают витамины, полученные ими из пищи. Сахар и алкоголь могут нейтрализовать витамины В1, В6 и фолиевую кислоту. Курение препятствует поглощению организмом витамина С. Избыток протеина или жидкости в пище может вызвать вымывание из организма большого количества других витаминов, а антибиотики, слабительное, аспирин, многие другие лекарства, а также стрессы разрушают их еще сильнее.

Большинство витаминных добавок синтезированы из каменноугольных смол и других производных нефти. И хотя синтезированные субстанции часто химически идентичны натуральным витаминам, биологическая активность их может быть весьма низка. Синтетические витамины не могут успешно выполнять все функции своих естественных прототипов. Они способны приводить к побочным эффектам, которых не дают витамины, находящиеся в продуктах питания. Вспомните, врачи предупреждают нас, что большие дозы витаминов А, В (всех типов), С, Д и Е могут причинить вред организму. Вдобавок ко всему сказанному, потребление даже малых количеств такого рода синтетических витаминных добавок может привести к постепенному накоплению их в теле, результатом чего станет отравление организма. Если вы решили употреблять в добавление к пище витамины и минеральные вещества, старайтесь покупать только натуральные добавки (выделенные из естественных пищевых продуктов), а не синтетические вещества. Ключевыми продуктами в питании, которое поставляет организму все необходимые ему витамины в количествах, равных или превосходящих ежедневные нормы, не используя при этом никаких добавок, являются цельное зерно,

© magiconfit.ru

свежие овощи, зелень, семена, бобы и фрукты, известные помимо всего прочего сверхвысоким содержанием витаминов.

Витамин А, который ответственен за нормальный рост и развитие организма, в изобилии поставляется в форме бета-каротина или провитамина А. Провитамин А не токсичен даже в больших дозах и легко превращается в печени в используемый организмом витамин А. Желтые или оранжевые овощи и зеленые листья - великолепный источник провитамина А.

Витамин В -это целая группа витаминов, которые работают вместе. Комплекс витаминов В помогает телу усваивать энергию углеводов и повышает способность организма сопротивляться инфекциям. Наилучшим источником комплекса витаминов группы В является цельное зерно.

Витамин С рассматривается многими людьми как панацея, способная оказать лечебное воздействие на простуды, сердечные болезни, рак и многие другие заболевания. Однако достоверных сведений о том, что сверхдозы витамина С могут хоть как-то повлиять на них, нет. Этот витамин предохраняет нервные окончания, железы и соединительные ткани от окисления и помогает организму абсорбировать железо. Наилучший естественный источник витамина С - это зеленые листья, свежие фрукты и овощи.

© magiconfit.ru

Витамин Д нельзя назвать витамином в прямом смысле этого слова, так как он синтезируется самим организмом. В теле он играет роль абсорбента кальция, что важно для наших костей и зубов. Этот витамин обычно не попадает в организм вместе с пищей - он получается под действием солнечного света на определенного рода холестериноподобное вещество, находящееся в коже. Люди, и в особенности дети, нуждаются в регулярных солнечных ваннах. Достаточно находиться на солнце 15 мин в день.

Полагают, что *витамин Е* является антиокислителем - веществом, которое защищает важные молекулы и клеточные структуры от повреждения кислородом. И хотя в организме взрослого человека еще ни разу не был зафиксирован его недостаток, добавки витамина Е по популярности у потребителей находятся на втором месте после витамина С. Реклама утверждает, что он увеличивает сексуальную потенцию и выносливость, предотвращает сердечные приступы, увеличивает продолжительность жизни. Но как и для витамина С, не существует прямых доказательств, подтверждающих такого рода претензии. Дневная норма витамина Е составляет 10 мг в день. Цельное зерно, растительные масла, семена, орехи и овощи содержат необходимые для здоровья количества натурального витамина Е.

© magiconfit.ru

О ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТАХ. НАПИТКИ

Чай, кофе и кола содержат некоторое количество кофеина; безалкогольные напитки и соки перенасыщены сахаром и различными добавками; пиво и алкогольные напитки не могут считаться здоровыми из-за содержащихся и них алкоголя, добавок и консервантов; в молоке много холестерина и жиров. Вместо этих напитков в сбалансированном рациональном питании фигурируют большое количество специальных сортов чая и заменители кофе.

© magiconfit.ru

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

В рыбе содержится гораздо меньше искусственных химических веществ, ее мясо менее загрязнено, чем другие источники животных протеинов, оно легче усваивается организмом. Домашний скот нельзя сравнить с дикими животными, которых поедали наши далекие предки, т.к. в настоящее время скот, выращиваемый на продажу, просто напичкан гормонами и антибиотиками для быстрого увеличения веса. Помимо этого, в корме для скота содержится мало необходимых для жизни веществ и микроэлементов. В результате у домашних животных мясо более жирное и не очень хорошее молоко. Наши предки ели меньше мяса, чем мы, но само оно было гораздо лучше.

Часто от момента забоя скота до употребления мяса в пищу проходит несколько месяцев. Чтобы мясо не теряло своего цвета, в него добавляют консерванты и красный синтетический краситель. Молочные продукты тоже подвергаются обработке. Их пастеризуют, а затем вводят в них консервирующие вещества для увеличения срока хранения. Свежая рыба, особенно речная или океанская, пойманная невдалеке от берега и, соответственно, от рынка, обычно попадает на стол в течение двух или трех дней с момента отлова. Она, как правило, продастся без добавления гормонов, красящих агентов, антибиотиков, консервантов.

© magiconfit.ru

НЕРАФИНИРОВАННЫЕ МАСЛА

Натурально выжатое, нерафинированное растительное масло гораздо лучше усваивается организмом. Оно также способствует оздоровлению клеток и капилляров, смягчает кожу, участвует в образовании лецитина, который играет важную роль в снижении уровня холестерина в крови. Кроме того, в нерафинированном растительном масле содержится естественный консервант - витамин Е.

Недостаток жиров в питании вреден. В холодную погоду мерзнут руки и ноги, у детей задерживается рост, возникают дерматиты, снижается сопротивляемость стрессам.

Человеку достаточно потреблять одну чайную ложку масла в день.

Для постоянного применения рекомендуют два вида нерафинированных масел - кунжутное и кукурузное. Они стабильны химически и довольно стойки к нагреванию. Помимо кукурузного и кунжутного можно также использовать в пищу немного нерафинированного подсолнечного, сафлорового, соевого, оливкового и арахисового масло.

© magiconfit.ru

ВОДА

Многие из людей считают, что им все хорошо известно о воде. В тоже время основное количество болезней людей связано с обезвоживанием организма. Что же мы знаем о воде на самом деле? Мы знаем, что некачественная вода вредна и бежим в магазины покупать «хорошую» воду или ходим и ездим к различным природным источникам воды. Многие из людей пользуются специальными фильтрами для очистки питьевой воды в домашних условиях. На этом, как правило, и заканчиваются наши знания о функциях воды в нашем организме. За свои ошибочные представления о потребностях организма в воде человечество платит сегодня самую большую цену. И эта цена выражается в многочисленных проблемах со здоровьем людей, с их преждевременной старостью и смертью. А ведь вода является по своей сути самым дешевым и самым надежным источником здоровья людей.

Рассмотрим, какими целебными свойствами обладает обыкновенная питьевая вода?

Всем вам ежедневно приходится сталкиваться с тем фактом, что многие люди заменяют процесс питья чистой воды на прием чая, кофе и самых различных, сладких напитков. Лишь немногие из людей, не более восьми процентов, понимают, что никакие напитки не способны поддерживать в нормальном состоянии организм человека, как это делает вода. Ничто не может заменить необходимость ежедневного потребления организмом человека чистой питьевой воды.

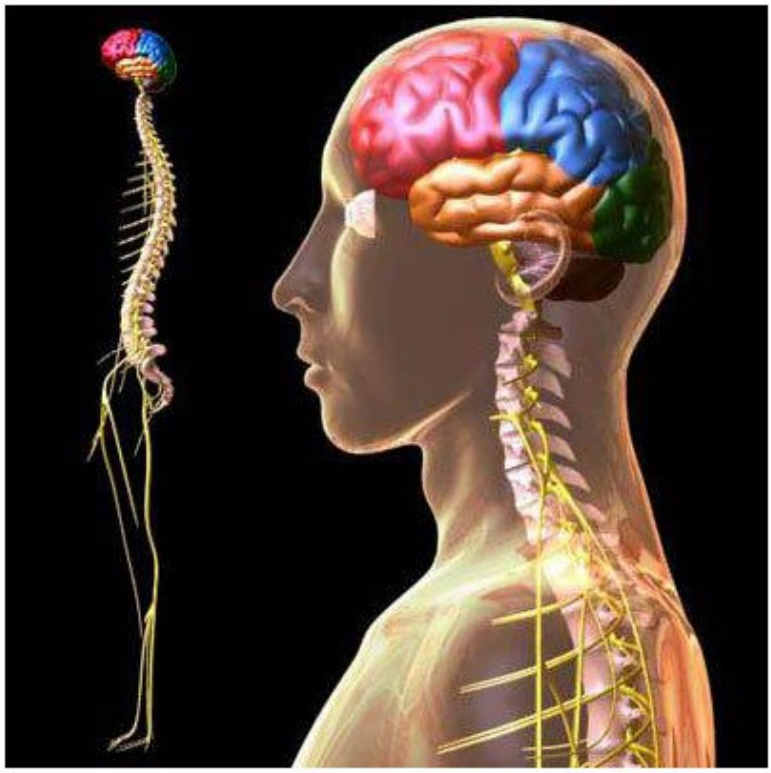
© magiconfit.ru

Очень многие заболевания людей связаны с обезвоживанием организма. К числу наиболее распространенных заболеваний из-за нехватки воды в организме человека относятся: аллергия, астма, отложение солей, различные опухоли и т. п.

Многие из людей считают, что пить воду надо лишь тогда, когда «пересыхает» во рту. В этом заложена большая ошибка! Ибо сухость во рту - это признак уже далеко зашедшего в вашем организме процесса обезвоживания. Большинство людей считает, что организм человека сам, самостоятельно регулирует процесс потребления воды. Увы, это глубоко ошибочное мнение.

Вода - незаменимый природный растворитель всего, что попадает в наш организм. Это и пища, и витамины, и различные минералы. Организм человека в состоянии усваивать пищу только в виде мельчайших частиц, хорошо растворенных в жидкости.

В работе иммунной системы организма человека вода играет огромную роль.



Вода помогает спинному мозгу действовать с максимальной эффективностью. Приводя в норму кроветворные системы

© magiconfit.ru

костного мозга, вода помогает предотвращать серьезные заболевания крови.

Вода стимулирует деятельность иммунной системы человека при изменении климатических условий его пребывания. Например, при перелетах в другие части света во время отпуска, в командировках и т.п.

Вода помогает выводить из организма погибшие клетки - как иммунные, так и клетки чужеродных инфекций. Особенно эффективен оптимальный прием воды при инфекционных заболеваниях, например типа ОРЗ. Питье воды в это время способствует ускорению общего выздоровлению организма за счет снижения уровня его отравления погибшими клетками и благодаря активному выводу из организма остатков лекарственных веществ.

Без воды невозможна работа мозга и нервной системы. В экстренных случаях все резервы жидкости в организме человека распределяются в пользу мозга. При этом часть жидкости забирается от других органов и систем, приводя их в состояние обезвоживания.

Вода выступает в качестве смазочного материала в суставах. Насыщенная водой хрящевая ткань меньше подвержена разрушению.

Боль в суставах и в пояснице является одним из признаков обезвоживания организма.

Потеря воды позвоночными дисками является одной из причин остеохондроза.

Без воды невозможно нормальное функционирование сердечно - сосудистой системы. Вода обеспечивает оптимальную вязкость крови, не позволяя ей сворачиваться

© magiconfit.ru

в процессе циркуляции, не позволяя твердым веществам оседать на стенках сосудов, что предохраняет артерии мозга и сердца от закупорки.

Вода помогает ликвидировать такое распространенное нарушение в работе ЖКТ, как запоры и изжога.

Мы привыкаем к тому, что крепкий чай и кофе помогают нам проснуться, сконцентрироваться и отправиться на работу. Начав разумно употреблять оптимальное количество питьевой воды, каждый из вас сможет снять напряжение со своего тела, преодолеть беспричинную тревогу, нормализовать свой сон и т.п. Важно только очень настроить себя на то, что чистая питьевая вода является вашим незаменимым помощником, источником вашего здоровья. Начав употреблять оптимальное количество питьевой воды, вы станете более работоспособными и энергичными. Вы просто начнете становиться здоровым человеком. Как уже было сказано, многие процессы старения организма обусловлены его обезвоживанием. Потребление оптимального количества воды замедляет процессы старения тела человека. Кожа у пожилого человека, потребляющего оптимальное количество питьевой воды, вновь становится гладкой, а его глаза начинают блестеть.

Обезвоживание организма тормозит производство половых гормонов и влечет за собою потерю полового влечения. Однако помните о том, что все хорошо в меру. Если вы до сегодняшнего дня принимали очень мало воды, то вам не следует резко увеличивать суточный прием воды. Ваш организм должен постепенно перестроиться на новый, оптимальный режим работы. Начните медленно (в течение двух недель) увеличивать ежедневное потребление питьевой воды до рекомендуемой величины. В этом случае ваш организм легко перейдет на другой, оптимальный режим потребления и распределения воды.

© magiconfit.ru

Питье воды помогает от ожирения. Человек, который потребляет оптимальное количество воды, начинает различать ощущение жажды от ощущения голода. Если вы, склонны к полноте и желаете похудеть, то при возникновении ощущения легкого голода выпейте сначала стакан воды. Ощущение голода может пройти, и вы постепенно начнете сбрасывать свой лишний вес. Особенно этот совет полезен в вечернее время суток, когда вы, хорошо поужинав, вдруг ощущаете перед сном, что опять голодны. В этом случае выпейте стакан чистой воды. Ощущение голода у вас пропадет, а вместе с ним исчезнет перспектива переедания перед сном.

Есть правило в отношении воды и фруктов – их всегда употребляют отдельно от приема другой еды. За 30 минут до нее или через 2 часа после!

© magiconfit.ru

Вы вступили в новую жизнь, с новым телом и внимательным отношением к нему.

Готовы поделиться успехами и помочь измениться своим близким?

© magiconfit.ru