



+2,5 кг

ПОСТУПЛЕНИЕ В ИНСТИТУТ

ПОЧЕМУ ВЫ НАБИРАЕТЕ ВЕС

Институтский буфет не блещет деликатесами: булочки, печенье и шоколадные батончики — самая распространенная еда студентов, а самые популярные напитки — алкогольные. Все это содержит большое количество бесполезных калорий и в сочетании с чисто символическим обедом и поздним обильным ужином становится основной причиной прибавки веса.

КАК ОСТАВАТЬСЯ В ФОРМЕ «Садиться на низкокалорийную диету не стоит — для учебы нужна энергия, — советует профессор Алла Погожева, доктор медицинских наук, руководитель отделения Клиники лечебного питания НИИ питания РАМН. — Рацион должен быть среднекалорийным, но здоровым. Ограничите пирожные и чипсы, вместо бесполезного молочного и белого шоколада ешьте черный с содержанием какао не менее 70%: это прекрасный источник серотонина и энергия для мозга.

Завтрак должен содержать 30% дневной нормы в 2500 килокалорий — для этого отлично подойдут овсянка с молоком, вареное яйцо и бутерброд с сыром.

Белки, содержащиеся в яйце и сыре, надолго вызывают ощущение сытости, а углеводы помогают проснуться.

Не пропускайте обед в институте — съешьте что-нибудь одно: суп или второе, а если никак не успеваете, то перекусите питьевым йогуртом или зерновой булочкой и яблоком. При активном образе жизни и постоянной умственной работе необходимо принимать качественные мультивитамины, особенно в межсезонье, когда велика вероятность простудиться».

На вечеринках оптимальный напиток — красное вино, разбавленное водой. В небольших количествах (один-два бокала) вино полезно — оно хороший антиоксидант, а вода предотвращает обезвоживание организма.

+5 кг

ПЕРВАЯ РАБОТА

ПОЧЕМУ ВЫ НАБИРАЕТЕ ВЕС

Вы сидите перед монитором компьютера, изредка прогуливаясь до факса и в буфет попить с коллегами чай. Подобные телодвижения не способны заменить ни занятия физкультурой, ни прогулки на свежем воздухе. Результат — прибавка веса и апатия из-за недостатка движения.

КАК ОСТАВАТЬСЯ В ФОРМЕ «Не жалейте денег и с первой же зарплаты купите абонемент в фитнес-клуб, тем более что всегда есть возможность получить скидку. Помните: регулярные занятия спортом — это ваше здоровье, долголетие и стройная фигура в будущем, — говорит Юлия Кузнецова, персональный тренер фитнес-центра «Марк Аврелий» и чемпионка России и Европы по бодибилдингу. — Вечером, падая от усталости, ни в какой спортзал не пойдешь, поэтому воспользуйтесь обеденным перерывом. Обмен веществ в силу возраста у вас еще хороший, так что для поддержания формы достаточно двух-трех тренировок в неделю по часу-полтора. Важно: нельзя есть непосредственно перед тренировкой, иначе

ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ СТУДЕНТКИ — ЧЕРНЫЙ ШОКОЛАД, ОВСЯНКА С МОЛОКОМ, ЯЙЦО И КРАСНОЕ ВИНО, РАЗБАВЛЕННОЕ ВОДОЙ.



ДЕВОЧКА, ДЕВУШКА, ЖЕНЩИНА

Glamour объясняет, почему между изменениями обстоятельств нашей жизни – к примеру, замужеством или трудоустройством – и нашим весом есть взаимосвязь, и помогает оставаться в форме.

сгорать будут те калории, которые были получены с только что съеденной пищей.

Если вы не тренируетесь, то делайте по утрам 15-минутную зарядку (растяжка, отжимания, приседания, прыжки со скакалкой), ходите пешком, гуляйте на двадцать минут больше с собакой и откажитесь на выходные от машины».

-3 кг

ВЛЮБЛЕННОСТЬ

ПОЧЕМУ ВЫ ТЕРЯЕТЕ ВЕС Когда вы влюблены, в крови повышается уровень адреналина, который ускоряет обмен веществ, подавляет аппетит и подстегивает кровеносную и иммунную системы.

КАК ОСТАВАТЬСЯ В ФОРМЕ После того как пройдет первая волна чувств, не расслабляйтесь. Лучшее продолжение адреналиновой диеты – занятие танцами. Когда вы выплясываете под музыку, организм вырабатывает эндорфины, ответственные и за прекрасное настроение, присущее всем влюбленным, и за хорошую фигуру. Помните, что при аэробной нагрузке следует пить много воды (не меньше двух литров в день): чем больше вы двигаетесь, тем больше риск обезвоживания.

+6...8 кг

ЗАМУЖЕСТВО

ПОЧЕМУ ВЫ НАБИРАЕТЕ ВЕС

Штамп в паспорте расслабляет и меняет жизненные приоритеты. Встречам с друзьями замужня женщина предпочтет ужин с супругом, а спокойные домашние вечера перед телевизором сменяют интенсивные тренировки. Готовить приходится больше и чаще, а делать это вкусно, не пробуя, невозможно. Отсюда нерастраченные калории и лишние килограммы.

КАК ОСТАВАТЬСЯ В ФОРМЕ «Нельзя наслаждаться листьями салата, когда муж рядом уплетает за обе щеки шоколадный торт – последний по определению вкуснее, и рано или поздно вы смените латук на шоколад. Поэтому приучайте своего мужа к здоровому образу жизни. Вдвоем гораздо проще покупать экологически чистые продукты и готовить полезные и вкусные блюда», – говорит психолог, преподаватель Высшей школы психологии Татьяна Ломтева. Подарите мужу абонемент в свой фитнес-клуб: пока он оттачивает хук справа и тягает железо, вы спокойно занимаетесь в соседнем зале степ-аэробикой или пилатесом.

КОГДА ПЕРВАЯ ВЛЮБЛЕННОСТЬ ПРОЙДЕТ, СРОЧНО ЗАПИШЕСЬ НА ТАНЦЫ.

+8 кг

БЕРЕМЕННОСТЬ

ПОЧЕМУ ВЫ НАБИРАЕТЕ ВЕС

Часто во время беременности женщины оттягиваются за все самоограничения и голодную стройность, а вместо положенных овощей и фруктов налегают на мучное и сладкое. Прибавить за время беременности 10–15 кг – нормально, а вот прибавка в двадцать уже создаст угрозу ожирения и диабета для будущего ребенка.

КАК ОСТАВАТЬСЯ В ФОРМЕ

«Во время беременности на диете сидеть нельзя, но за двоих есть тоже не стоит, – говорит терапевт медицинского центра Swiss Med Ия Нинидзе. – Не бойтесь за здоровье ребенка – он обязательно возьмет все, что ему необходимо. Единственное голодание, которое ему грозит, – это кислородное. В помещении обычно не больше 21% кислорода, →

а идеальное содержание – 25%. Больше гуляйте и двигайтесь: ваш ускоренный кровоток и легкое сердцебиение – лучшая зарядка для ребенка. Ешьте свежие продукты без консервантов, не злоупотребляйте колбасой и копченой рыбой – в них много соли, вызывающей задержку жидкости и отеки, и газированными напитками – они содержат сахар и провоцируют аппетит».

«Запишитесь на аквааэробику для беременных или на йогу. Обязательно занимайтесь под присмотром врача или инструктора, который поможет подобрать оптимальную нагрузку», – рекомендует Юлия Кузнецова.

+1...2 кг

ЧЕТВЕРЫЙ ДЕСЯТОК

ПОЧЕМУ ВЫ НАБИРАЕТЕ ВЕС

После тридцати женщины начинают терять от 1% до 2% мышечной массы в год. 500 г мышц, даже находясь в состоянии покоя, тратят около 50 калорий в день. А жировые клетки не используют ни одной из своих калорий. Вывод прост: без систематических тренировок и при невысоком темпе жизни (работа–дом–работка) мышечная ткань постепенно заменится жировой.

КАК ОСТАВАТЬСЯ В ФОРМЕ

По закону сохранения энергии, все, что не используется, – хранится, а значит, калории, которые не удалось потратить за день, превращаются в жир.

РЕШАЙТЕ ПРОБЛЕМЫ ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ ВМЕСТО ТОГО, ЧТОБЫ ИХ ЗАЕДАТЬ И ЗАКУСЫВАТЬ!

«Постепенно сокращайте рацион: в двадцать лет вам нужно было 2200–2300 килокалорий в день, а сейчас на двести меньше, – говорит профессор Алла Погожева. – Заранее составляйте меню на день. Самые калорийные блюда съедайте на завтрак, обедайте овощным салатом, рыбой или морепродуктами, на ужин достаточно стакана кефира или зеленого яблока (в косточках яблока содержится дневная норма йода). Не рекомендуется есть фрукты, сладкое и мучное во второй половине дня.



Основные решения в жизни девушки должны быть взвешенными во всех смыслах этого слова.

Для того чтобы не было приступов голода, делите весь дневной рацион на 5–6 порций, не больше 450 килокалорий каждая, и ешьте через равные промежутки времени, но не позже восьми вечера или за четыре часа до сна».

РАЗВОД

ПОЧЕМУ ВЫ НАБИРАЕТЕ ВЕС

Голод способен подменить собой психологические проблемы, напрямую никак не связанные с аппетитом, – стресс на работе, депрессия во время развода и огорчение из-за ссоры с родными могут вызвать нестерпимое желание немедленно опустошить холодильник, а заодно и прилавки ближайшего супермаркета.

+3 кг

КАК ОСТАВАТЬСЯ В ФОРМЕ

«Как только на фоне плохого настроения или в момент жизненного кризиса вам захотелось съесть что-нибудь вкусненькое, спросите себя: «Чего я хочу на самом деле? Это голод или что-то другое?» Решайте проблемы, вместо того чтобы их заедать. Подумайте о смене работы или о разводе как о новом этапе жизни, а не о трагедии, помиритесь с родными, – говорит Татьяна Ломтева. – В самый пик дурного расположения духа кидайте кроссовки в сумку и идите в тренажерный зал, силовые нагрузки помогают вырабатывать эндорфины, а успешно проведенное занятие повышает самооценку. Отвлекайте себя любыми способами: ходите по магазинам, сделайте в квартире ремонт, встречайтесь с друзьями, смотрите новинки кино, заведите, в конце концов, собаку. Все что угодно, лишь бы подальше от размышлений о бренности всего живого. Если самой справиться не удается, обратитесь к профессионалам. Психолог поможет найти корень проблемы, а это уже полпути к решению».

+2,5 кг

МЕНОПАУЗА

ПОЧЕМУ ВЫ НАБИРАЕТЕ ВЕС

Во время климакса деятельность яичников замедляется, а потом и вовсе прекращается. В результате уровень гормонов, которые защищают сердечно-сосудистую и нервную системы, снижается. Пропадает желание заниматься сексом и замедляется обмен веществ.

КАК ОСТАВАТЬСЯ В ФОРМЕ

«Выбирайте продукты с высоким соотношением минералов и витаминов к калориям, – советует Алла Погожева. – Например, чашка обезжиренного молока содержит 30% суточной дозы кальция и 90 килокалорий, а стакан цельного молока даст вам то же количество кальция, но 150 килокалорий. Сделайте упор на белки – нежирное мясо, курицу, индейку, креветки, твердые сыры и творог». «Спортивные нагрузки в этом возрасте должен рассчитать врач, – добавляет Юлия Кузнецова. – Тренируйтесь регулярно, но не перегружайте себя». ©