Автор: Administrator
31.07.2008 13:31 - Обновлено 31.07.2008 13:33



Каждая из нас рано или поздно сталкивается с тем, что тело меняет свои формы под влиянием естественных процессов. Хочешь быть стройной, невзирая на физиологию? Это реально!

Большинство представительниц прекрасного пола стараются следить за своим весом. Но похудеть в 37 лет гораздо сложнее, чем в 17! Столь же непросто удержать достигнутый результат. Почему это так? Твои потребности в калориях изменяются в зависимости от того, растешь ли ты, беременна или кормишь грудью, а может, переживаешь менопаузу. Прими во внимание наши советы, и тебе будет легче похудеть в особые периоды жизни.

Между девочкой и женщиной

В 11-16 лет в организме девочки происходят эндокринные изменения, связанные с ростом. В считанные недели фигура девочки округляется: подросток превращается в девушку. У всех это происходит в разном возрасте, поэтому «ранняя» девочка может пугаться изменений, происходящих с ее телом, и стесняться своих отличий от сверстниц. Чтобы устранить «недостатки», подростки начинают ограничивать себя в еде. Статистика неумолима: 25 % пятнадцатилетних девочек сидят на диетах. При этом треть из них имеет нормальный или даже недостаточный вес!

Если подросток неправильно питается, первый удар от нехватки витаминов принимает на себя вовсе не внешность, а мозг. Как следствие, ухудшается восприятие информации, страдает интеллект. Ограничения в питании чреваты также сбоями в работе желудочно-кишечного тракта, проблемами с кожей и волосами. Но самое неприятное – у девочек может нарушиться становление менструальной функции, а значит, возможность в будущем забеременеть и выносить ребенка может оказаться сомнительной. В этот период подросток интенсивно растет, и ему необходим белок. Причем большую его часть желательно получать из животных продуктов, поскольку в них содержатся незаменимые аминокислоты. Избыток протеинов тоже нехорош – повышается возбудимость нервной системы. Самые ценные жиры для растущего организма – растительные. Углеводы в рационе подростка – основной источник энергии. Из углеводов девочка должна получать не более 50 % всех суточных калорий, при этом лучше сократить употребление белой муки и сахара. Совсем отказываться от сладкого не стоит – глюкоза необходима мозгу. Девочка особенно нуждается в кальции (для

строительства костей), железе (теряется во время менструаций) и магнии (для лучшей работы мозга).

Помоги дочери сбросить вес!

• Подавай к столу много фруктов и овощей (свежих, замороженных или домашнюю консервацию).
• Не покупай сладкие напитки, продукты, содержащие много жира и калорий, чтобы не искушать подростка.
• Планируй здоровое меню на неделю.
• Девочка должна каждое утро завтракать. Это улучшает обмен веществ.
• Гуляйте и занимайтесь спортом вместе – чем не повод улучшить и свою форму? Самое эффективное средство борьбы с подростковой полнотой – изменение привычек всей семьи.
• Избегай фаст-фудов. Если вы вместе идете в закусочную быстрого питания, выбирай максимально здоровую пищу.
• Чтобы твоей полненькой дочери меньше хотелось полакомиться булочкой в школьном буфете, давай ей с собой полноценную порцию здоровой еды, например, большой бутерброд из ржаного хлеба с овощами и сыром.
• Когда на столе постоянно присутствуют разнообразные продукты, в которых мало жира, сахара и много клетчатки, как правило, дети привыкают именно к такой пище. Здоровая пища принесет пользу всей семье.
Гуляйте и занимайтесь спортом вместе – чем не повод улучшить и свою форму? Лучшее средство борьбы с подростковой полнотой – изменение семейных привычек питания и проведения досуга.

Не за двоих, а для двоих

Нормальная прибавка веса во время беременности составляет 9-12 кг. Старайся, чтобы стрелка весов не зашкаливала. Прибавление веса в это время – знак того, что все идет хорошо. Но даже если прибавка превышает норму, сидеть на диете ни в коем случае нельзя! Для начала проконсультируйся с врачом и пройди необходимое обследование: возможно, избыток веса вызван задержкой жидкости в тканях и органах. Беременность – не время худеть, но и не повод проводить пищевые эксперименты. Ты должна быть максимально подвижной, полноценно питаться и набираться сил. Для диет и серьезных физических нагрузок еще будет время – но только после того, как ты родишь ребенка. Беременной женщине не стоит набирать слишком много веса – это приводит ее в группу риска по осложнениям 2-й половины беременности (например, поздний токсикоз, диабет беременных). Кроме того, вследствие переедания ребенок может вырасти слишком крупным, и роды будут тяжелыми. Поэтому так важно внимательно следить за своим весом, когда ты носишь под сердцем малыша. Беременность – отличное время, чтобы разобраться, как, зачем и что ты ешь. Главное правило: ты должна питаться разнообразно. Не обязательно есть «за двоих» – в первом триместре твоя потребность в калориях остается прежней, а во втором и третьем вырастает не менее чем на 300

ккал. В конце беременности тебе необходимо как минимум на 15 % больше обычной дневной энергетической потребности (например, если в день тебе нужно 2000 ккал, то в конце беременности – не менее 2300 ккал). Если ты чувствуешь себя уставшей, раздражительной и вялой, вполне вероятно, что ты получаешь недостаточно пользы от пищи. Питайся натуральными продуктами, старайся побольше двигаться и сохранять хорошее настроение. А худеть будем после родов!

Советы по питанию

• Ищи здоровые способы перекусить в течение дня, например, ешь цельнозерновые хлебцы, курагу, йогурт, пей свежеотжатый сок.
• Оставайся активной! Занимайся несложной гимнастикой, плавай, почаще гуляй.
Избегай алкоголя, консервантов, сахара, жиров, рафинированных продуктов.

Молочные реки

Принято считать, что во время грудного вскармливания нужно плотно питаться (чтобы было молоко), поэтому набор лишних килограммов неизбежен. На самом деле этот период – один из самых подходящих для избавления от лишнего веса, ведь с каждым литром молока из организма уходит около 50 г жира! Во время беременности нормально питающаяся женщина набирает больше, чем весит ее ребенок и его «поддерживающая система» (растущая матка, плацента и т. д.). Часть этого веса откладывается в жировой прослойке, которая нарастает во время беременности, что обеспечивает плоду нормальный температурный режим. Около 500-800 ккал кормящая мама расходует на производство молока (часть этой энергии берется из еды, часть – из созданных во время беременности жировых запасов). Поэтому она может терять в весе, при этом хорошо питаясь. Как видишь, грудное вскармливание не только полезно для твоего малыша, оно еще и помогает тебе довольно быстро вернуть былую форму. Кормящей женщине противопоказаны жесткие диеты и ограничения, ей необходимо есть здоровую пищу, чтобы обеспечить себя и малыша всеми необходимыми полезными веществами. Ты должна съедать как минимум 1500-1800 килокалорий в день. Многим женщинам полезно придерживаться верхней границы этой нормы. Но ни в коем случае не следует есть менее 1500 ккал – это вредно для здоровья и может не лучшим образом сказаться на количестве и качестве грудного молока. Избегай несбалансированных диет, обещающих быстрый результат. Во-первых, эффект от них чаще всего непродолжителен, а во-вторых, они, как правило, бедны питательными веществами и витаминами, могут содержать избыточное количество жира или белка. Жидкие и низкоуглеводные диеты, таблетки для похудения во время грудного вскармливания не рекомендуются! Ты можешь себе позволить заниматься спортом: выбор упражнений и комплексов занятий достаточно велик. Это и пешие прогулки в интенсивном темпе, и плавание в бассейне, и комплексы упражнений на видеокассетах, предназначенные для восстановления после родов. Умеренная физическая активность – лучший способ избавиться от лишних килограммов, при этом не навредив ни ребенку, ни себе.

Как сбросить вес после родов

• Помни, что даже не прибегая к особым мерам по сбрасыванию веса, ты все равно сжигаешь дополнительные калории. Поэтому не переусердствуй с ограничениями.
• Подожди, пока ребенку не исполнится минимум два месяца. К этому времени закончится послеродовой период, твой организм настроится на выработку полноценного зрелого молока, качество которого уже не будет так зависимо от потребляемых тобой калорий.
• Исследования утверждают: кормление грудью дольше шести месяцев значительно ускоряет потерю «беременных» килограммов.
• Старайся не сбрасывать более трех килограммов в месяц. Такая «отбавка» не отразится на количестве молока и самочувствии ребенка.
• Уменьшай количество потребляемых калорий постепенно. Их резкое ограничение организм может воспринять как «чрезвычайное положение» – и сократит приливы молока.
Делай упор на физическую активность. Но не переусердствуй: поднимание штанги и бег на марафонские дистанции – не лучшие нагрузки для кормящей мамы.

Золотой возраст против полноты

Каждый год после сорока твой обмен веществ понемногу замедляется.
В 46-52 года ты войдешь в период, который называется менопаузой. сожалению, это означает, что если ты не внесешь изменений в свой рацион и не увеличишь физическую нагрузку, то за ближайшие 10 лет наберешь примерно 10-12 кг! Во время предменопаузы (40-46 лет) в организме начинают происходить гормональные изменения. Период 46-52 года называется климаксом или менопаузой (когда деятельность яичников постепенно угасает).
В этом возрасте женщина накапливает вес «про запас» – примерно так же, как это происходило в подростковом периоде. Если в 30 лет ты съедала 1000 калорий, то организм сжигал 700 из них, а накапливал 300. В 45 лет все происходит с точностью до наоборот. Единственное, что может ускорить метаболизм, – это физическая активность и занятия спортом. В юности и молодости большая часть лишнего веса оседает на бедрах, ногах и руках. В постменопаузе основной жир откладывается на средней части тела, и ты огорченно замечаешь, что размер одежды изменился. Это связано с тем, что при угасании функции яичников в организме начинают преобладать мужские гормоны и перераспределение жировых отложений происходит по мужскому типу. Эффективнее всего лишние калории сжигаются мышцами – вот почему так важно заниматься спортом! Увеличение мышечной массы на 2 кг ускоряет обмен веществ на 10 %! Чтобы терять по килограмму в месяц, тебе нужно уменьшить ежедневный рацион на 270 ккал. Может показаться, что это много, но на самом деле это эквивалент одной большой пачки крекеров, небольшой плиточки шоколада или пары бутербродов с маслом. Прежде чем выполнять план по сбросу веса, заведи пищевой дневник и в течение недели записывай туда все, что ешь, включая небольшие перекусы. Тебя удивит, как много ты съедаешь лишнего, не отдавая себе в этом отчета. Во время менопаузы похудеть сложнее. Будь к этому готова. Известно, что набор дополнительного веса связан с гормонами. В этом возрасте может возникнуть такое состояние как инсулинорезистентность – то есть

невосприимчивость к питанию клеток инсулином, связанная с изменениями метаболизма. Это означает, что твой организм преобразует калории в жир, даже когда ты на диете. Следи за своим питанием – и очень скоро стрелка твоих весов зафиксирует победу!

Как похудеть, когда организм переживает стресс?

Самое главное – веди максимально здоровый образ жизни. И прекрати постоянно взвешиваться – для измерения объемов используй одежду. Сосредоточься на здоровье, а не на цифрах!• Соблюдай план питания – выбери подходящую для тебя здоровую систему и максимально ее придерживайся.

• Тебе непременно нужны белки в каждом приеме пищи.

• Углеводы и клетчатку лучше получать из фруктов и овощей, а вот рафинированные продукты ешь по минимуму.

• Увеличь двигательную активность: гуляй 4-5 раз в неделю минимум по 30 минут (это ускоряет обмен веществ), занимайся йогой, плаванием. Постарайся минимизировать стресс в своей жизни, находи время для отдыха и расслабления.

• Пей много воды (минимум восемь стаканов в день).

• Избавься от «заедания» эмоций: выговорись, побей подушку, но не ешь во время стресса.

Менопауза – это нормальный физиологический процесс, через который проходят все. Отнесись к этому спокойно.