Автор: Administrator
31.07.2008 13:38 -



Разрекламированные чудо-диеты и другие методы похудения эффективны далеко не для всех – наверняка ты убедилась в этом на собственном опыте. Ведь все мы разные: кто-то полнеет от каши и хлеба, кто-то – от лишней порции сливочного масла, а для кого-то даже калорийные тортики не представляют опасности. Но самое главное, что, даже прилагая максимум усилий, отнюдь не каждая из нас сможет достичь вожделенных модельных параметров.

Дело в том, что конечный результат правильных диет и регулярного фитнеса зависит не столько от наших эстетических пристрастий, сколько от данного нам природой соотношения массы костей, мышц и жира. Проще говоря, от нашей конституции, которую мы получаем в наследство от родителей.

Основных типов телосложения три: астеник, нормостеник, гиперстеник. У женщин есть еще и четвертый – некая смесь астеника с гиперстеником. Типы женского телосложения условно можно назвать Барби, Артемида, Венера и Шехерезада. Учти, что в чистом виде они встречаются нечасто. Поэтому ты можешь найти у себя признаки нескольких типов, но один всегда доминирует.

Когда еда – наркотик

Независимо от типа телосложения, при составлении ежедневного рациона нужно учитывать возраст, состояние здоровья и, конечно же, наличие лишнего веса. Например, чем старше женщина и чем больше у нее лишних килограммов, тем осторожнее ей нужно избавляться от них. Дело в том, что при интенсивной потере веса жировые клетки распадаются слишком быстро, из-за чего в кровь поступает много жирных кислот. Это повышает свертываемость крови, что в итоге может привести к образованию тромбов в сосудах. Чтобы этого не произошло, от лишнего веса нужно избавляться постепенно, одновременно занимаясь подходящим видом спорта. Учти также, что при любом типе телосложения желательно есть поменьше сладкого. Согласно последним исследованиям ученых, некоторые виды продуктов, особенно сладости, провоцируют пищевую (психологическую) зависимость от еды – когда человек хочет и готов есть постоянно. Многие исследователи приравнивают такой тип зависимости (по негативному влиянию на организм человека) к наркомании, алкоголизму и курению.

Вычисли свой тип

Определить свой тип телосложения тебе поможет весо-ростовой индекс. Чтобы узнать его, раздели свой вес (в килограммах) на рост (в метрах) в кубе. Например, женщина при росте 1,65 м весит 55 кг.
Расчеты будут выглядеть следующим образом: 55 : (1,65 в кубе) = 12,24. Согласно приведенной ниже таблице, эта женщина – Барби. Но при этом она вполне может иметь склонность к образованию жира в области живота и талии (как у Венеры или Артемиды) или в области бедер и ягодиц (как у Шехерезады). Шехерезады в этой таблице нет – из-за неравномерного распределения массы тела (худенький «верх» и тяжелый «низ») весо-ростовой индекс не укажет на тип ее фигуры. Но «шехерезад» легко определить визуально. Барби 12,5 и ниже
Артемида 12,5 — 14,0
Венера 14,0 и выше

Изящная Барби
Представительницам этого типа можно только позавидовать: это их обычно называют худенькими и стройными. К тому же Барби незачем считать калории – проблема лишнего веса им практически незнакома. Барби пропорционально сложена. У нее длинные руки и ноги, узкие ступни и ладони, слаборазвитая мускулатура. Большинство моделей – представительницы именно этого типа. Природа одарила Барби быстрым обменом веществ, из-за чего у них чаще встречается другая проблема – недостаток веса. К тому же организм Барби с трудом наращивает мышечную массу. Если у женщины этого типа и появляются лишние килограммы – это сразу бросается в глаза, потому что набор массы происходит за счет жировой, а не мышечной ткани. Кстати, Барби совершенно не подходят быстрые диеты, во время которых их организм, прежде всего, сжигает мышечную массу. Если же Барби по каким-то причинам захочет быстро избавиться от жировой ткани, это черевато для нее гормональными нарушениями и другими серьезными проблемами со здоровьем – вплоть до психических расстройств (полноценная работа мозга напрямую зависит от нормального содержания в организме жира). !Женщинам-Барби нужно избавляться от лишних килограммов постепенно, за счет грамотно сбалансированной полноценной диеты и умеренных физических нагрузок.

Правильное питание
Тебе подходит дробный режим питания, при котором нужно есть небольшими порциями каждые 3 часа. Дело в том, что обычно представительницы твоего типа не могут съесть много за один раз, так как у них довольно вяло работают органы желудочно-кишечного тракта. Для их стимуляции и тонизирования добавляй в пищу специи, свежую зелень, заправляй салаты лимонным соком, мясо туши в гранатовом соке. Тебе не подходит жирное мясо (утка, гусь, баранина). Соотношение белков, жиров и углеводов в твоем рационе должно быть 1:1:4. Но учитывай, что количество углеводов в твоем меню зависит от физической активности – даже небольшой, но регулярный их избыток неизбежно превратится в жир. Хотя при недостаточном весе ты, в отличие от других

типов, можешь позволить себе более плотный ужин – лучше что-то белковое. Если ужинать после силовой тренировки, можно легко набрать желаемый вес за счет мышц, а не жира.

Энергичная Артемида

Телосложение Артемиды немного напоминает мужское: плечи шире бедер, узкий таз, хорошо выраженные мышцы (к этому типу относится подавляющее большинство спортсменок).Организм Артемиды работает как часы, у нее хороший метаболизм. Если у такой женщины здоровая генетика и при этом она регулярно занимается спортом – вряд ли у нее возникнут проблемы с лишним весом. Но при недостатке физической активности Артемида может плохо себя чувствовать или даже болеть. И со временем у нее так же, как и у Венеры, появится лишний вес. Жировые отложения у женщин этого типа особенно любят накапливаться в области талии (чаще всего по бокам) и живота. Но при помощи физических нагрузок представительницы этого типа избавляются от лишнего веса довольно легко и быстро. Главное для Артемиды – тренироваться регулярно.

Правильное питание

У тебя должен быть умеренный полноценный завтрак, такой же обед и ужин. Постарайся обходиться без перекусов. Если же через 2 часа после обычного приема пищи тебе сильно захочется есть, выпей стакан чая с молоком или теплой минеральной щелочной воды – это успокоит желудок и избавит от необходимости что-то пожевать. Можешь вместо этого съесть горсть ягод или изюма. Чтобы избавиться от жировых складочек, тебе нужно уменьшить в рационе количество жиров и простых углеводов. Интересно, что все расчеты диетологов по питанию в основном рассчитаны на представительниц твоего типа.

Женственная Венера

У Венеры мягкая мускулатура, женственные округлости, широкие кости, круглое лицо и большой запас жира, который обычно откладывается в области живота. Она легко и быстро набирает вес. Чтобы держать себя в форме, представительницам этого типа приходится постоянно прилагать усилия. Если Венера в детстве имела избыточный вес, ей будет очень трудно от него избавиться. К тому же женщины этого типа смогут сильно похудеть только в ущерб собственному здоровью. Но это не повод сдаваться без боя – лишний жир никого не украшает. В любом случае, при сочетании диеты и умеренной физической нагрузки слегка рыхловатое от природы тело Венеры станет упругим и подтянутым. К тому же здоровый образ жизни – гарантия отличного самочувствия и надежная страховка от болезней.

Правильное питание
Тебе нужно особенно внимательно следить за тем, что ты отправляешь в рот. Питание должно быть 3-4-разовым: три полноценных приема пищи плюс дополнительный при необходимости. Ешь, когда ты действительно голодна и никогда не наедайся «до отвала». Осторожно используй специи и другие добавки, усиливающие аппетит. Избегай сладостей и хлебобулочных изделий. Даже каши употребляй крайне умеренно и только в первой половине дня (лучше с утра) – особенно при малоподвижном образе жизни. Сделай упор на белковую пищу: мясо птицы, рыбу, нежирные молочные продукты, яйца. Из углеводов тебе полезны все овощи, кроме корнеплодов. То, что тебе нужно ограничивать, ешь в первой половине дня. Ужинай не позже 19-ти часов.

Томная Шехерезада
У представительницы этого восточного типа узкие плечи, небольшая грудь, тонкая талия и при всем этом богатстве – пышные бедра, на которых жир любит откладываться в первую очередь.Печально, но это наиболее благоприятный тип для развития ожирения. Вместе с тем, у Шехерезады много женских половых гормонов эстрогенов, поэтому у нее наилучшие способности к деторождению. Кстати, на Востоке такие женщины особенно ценятся. Им даже специально рекомендуют есть сладости — для усиления детородных функций.
Повышенный уровень эстрогенов в жировой ткани у представительниц этого типа обуславливает риск возникновения онкологических заболеваний молочной железы и кишечника. Зато Шехерезада наименее подвержена сердечно-сосудистым заболеваниям. Но если женщина этого типа на протяжении всей жизни будет поддерживать нормальный вес, вероятность заполучить эти страшные болезни практически сводится к нулю. Быстрые диеты Шехерезаде не подходят: у нее в первую очередь худеют руки, лицо и грудь, а бедра остаются без изменений. Выход – плавное снижение веса.

Правильное питание
Тебе нужно контролировать количество жиров в рационе – они напрямую связаны с гормональным балансом в твоем организме. Твоя норма – не более 70 граммов жира в день (имеется в виду совокупность жиров из всех продуктов, сьеденных в течение дня). Что касается белков и углеводов, тут существенных ограничений нет. Конечно, не стоит увлекаться хлебобулочными изделиями и высококрахмалистыми продуктами (картофель, макароны) – умеренность нужна во всем. Учти, что тебе абсолютно не подходят диеты, основанные на белках и жирах (например, диета Аткинса и кремлевская). Твой идеальный ужин – молочные продукты (творог, кефир, нежирная сметана): они содержат много кальция, который усваивается только ночью.