

11. Не следует считать, что один «срыв» — это уже провал. Если вы проявили слабость и позволили себе съесть свое любимое блюдо в один присест, просто вернитесь к основному плану и постепенно продолжайте худеть или поддерживать свой вес. Помните, что ваша главная цель — достичь успеха, чтобы применять к себе это уравнение: «поступление энергии = расходование энергии».

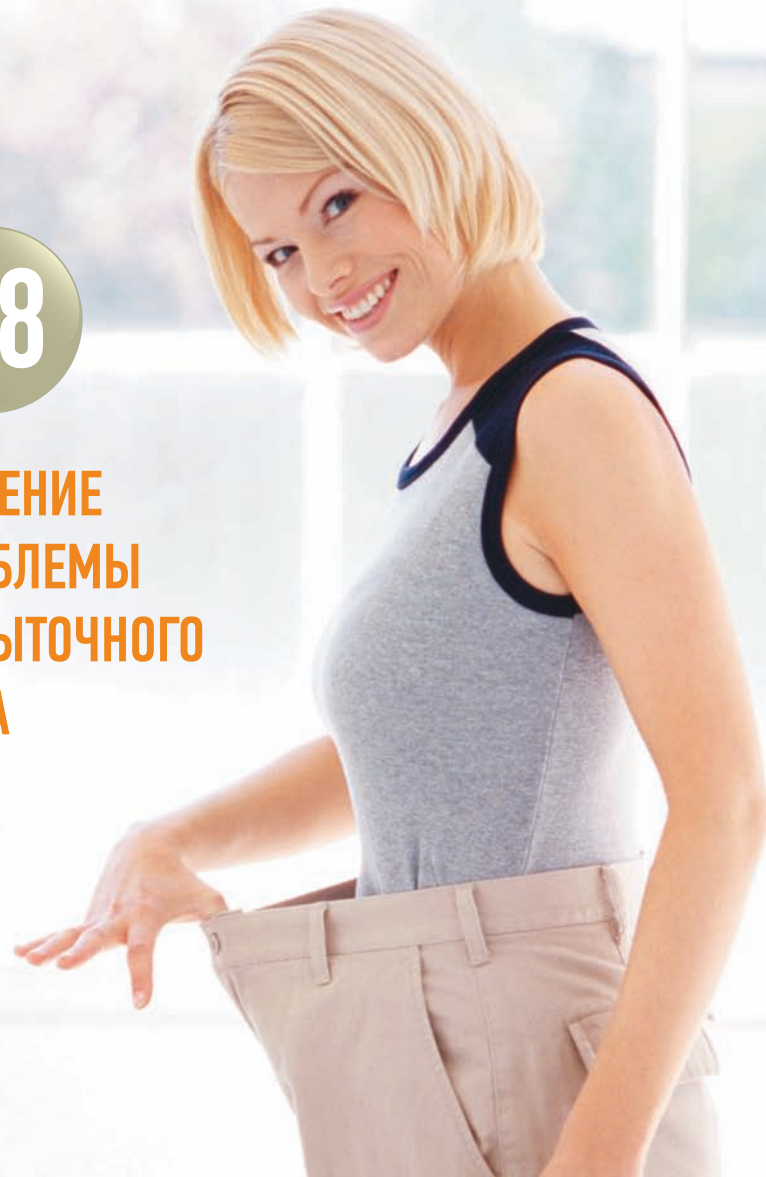
12. Когда вы достигнете желаемого веса и формы, не забудьте, что останавливаться нельзя, что необходимо продолжать прилагать столько же усилий для поддержания веса. Вот почему так важен правильный подход и составление долгосрочного плана, который помогал бы поддерживать оптимальный вес и обеспечивал организм необходимой энергией и питательными веществами.

Здоровье

# Здоровье

Урок 8

РЕШЕНИЕ  
ПРОБЛЕМЫ  
ИЗБЫТОЧНОГО  
ВЕСА



В западном обществе все больший интерес вызывает тема контроля веса. Проблема избыточного веса (на 10—20% выше идеальной нормы) или ожирения (более чем на 20% выше нормального веса) затрагивает детей, подростков и взрослых, и она чревата серьезными проблемами в здоровье. Данный урок дополняет Урок 3. Не существует магической формулы снижения веса. Успех зависит от прилагаемых усилий и применения на практике предлагаемых рекомендаций.

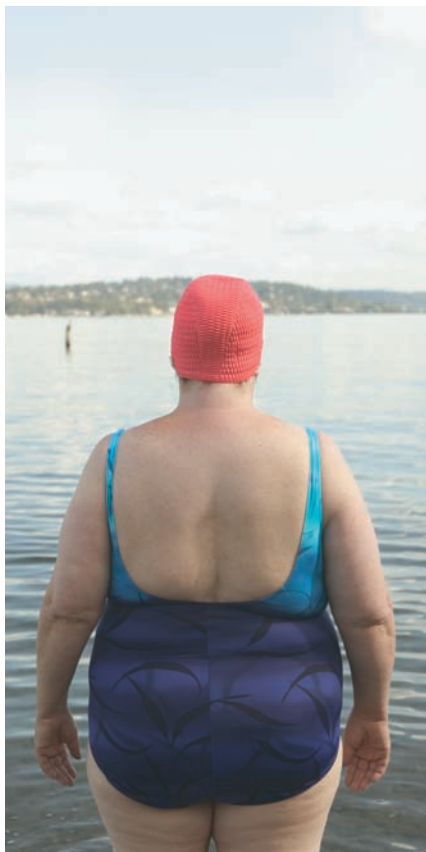
### РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ ПО ПРИЧИНЕ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА И ОЖИРЕНИЯ

Почему нам следует беспокоиться по поводу избыточного веса? В некоторых обществах и в наше время упитанный человек — признак зрелости, а над худыми людьми насмеются. У чрезмерно худых людей, разумеется, могут быть проблемы со здоровьем, однако избыточный вес приводит к увеличению количества таких заболеваний, как брюшная грыжа, артрит — в особенности коленного сустава, тазобедренных суставов и нижней части позвоночника — подагра, диабет, гипертония (высокое кровяное давление), варикозное расширение вен, болезни дыхательных путей, повышенное содержание жира и холестерина в крови, осложнения после хирургической операции.

У мужчин с избыточным весом повышается риск заболеть раком толстой кишки, прямой кишки

и предстательной железы. Женщины с избыточным весом чаще, чем другие, страдают гинекологическими нарушениями, высоким кровяным давлением во время беременности, раком молочной железы, матки, яичников, желчного пузыря и желчных протоков.

Избыточный вес или ожирение — это риск для здоровья, но если вовремя обратить на это внимание, то можно снизить или даже полностью исключить возникновение риска.



### ОТВЕТСТВЕННЫ ЛИ МЫ ЗА СВОЙ ВЕС?

Несмотря на то, что некоторые моменты в нашей жизни не зависят от нас, это реже всего относится к весу. Связано ли как-то ожирение с генетикой? Если мать и отец имеют избыточный вес, то в 80% случаев их дети также будут подвержены избыточному весу, но это скорее связано с привычками в питании, чем с наследственностью. Дети перенимают привычки родителей, употребляя много еды и продуктов, обогащенных жирами и сахаром. Однажды приобретенные, эти привычки сложно искоренить, поскольку принятие пищи на самом деле приятный процесс.

Как можно определить, есть ли у нас избыточный вес или ожирение? Рекомендуемые таблицы соответствия веса и роста не всегда являются точными, так как в них не учитывается структура скелета и плотность мышц (вес). Возможно, форма фигуры является наиболее верным показателем. Если посмотреть на себя в зеркало (без одежды), любая выпуклость, чаще всего это излишек жировой ткани, будет очевидной. С возрастом люди, которые руководствуются только весом, могут легко обмануться. Мы теряем мышечную ткань, а ее место часто заполняется жиром, который по весу такой же, как мышцы, но по объему больше. Так что вполне можно весить столько же, но при этом увеличивается наша фигура и размер одежды.

Избыточный вес является резуль-

татом несбалансированной энергии: организм получает слишком большое количество энергии, но слишком мало её расходует. Когда в организм поступает больше энергии, чем необходимо, она всегда откладывается в виде жира. Жировые клетки скорее продолжают увеличиваться в размере, чем в количестве, поэтому, для того чтобы сбросить вес, необходимо вывести жир из клеток и удалить его из организма.

### КРАТКОСРОЧНЫЕ ДИЕТЫ — ЭТО НЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Газеты и журналы часто предлагают быстрый выход людям, имеющим избыточный вес. Однако необходимо проявлять осторожность, поскольку часто предлагаемые диеты неполноценны по содержанию питательных веществ. И хотя весы будут «говорить» вам, что вы сбрасываете вес, в основном вы теряете жидкость, а не жир, который вам необходимо вывести из клеток организма.

Люди иногда постятся целый день или несколько дней без каких-либо серьезных последствий за счет того, что у них сохраняется правильный баланс жидкости в организме. Но длительный пост приводит к потере не жировых тканей организма, которые распадаются, для того чтобы обеспечить организм необходимыми белками. Происходит также потеря жидкостей организма, так как большинство скапливаемой в организме воды связано с тканевой массой.



Кроме того, существуют диеты с высоким содержанием белков, с высоким содержанием клетчатки/низким содержанием жира, всевозможные жировые диеты и другие диковинные диеты, привлекающие внимание. Эти диеты редко приводят к долгосрочным результатам, потому что люди, которые увлекаются ими, не учатся правильным привычкам в питании.

Зачастую происходит вот что: как только сидящий на диете человек возвращается к обычному своему питанию, он набирает прежний вес и развивается цикл «прибавление веса/потеря веса», что может привести к бесполезной борьбе с проблемой на протяжении многих лет. Этот процесс может нанести человеку психологический и эмоциональный вред. Некоторые краткосрочные диеты, действительно, вредны и могут вызвать другие проблемы со здоровьем, от диабета до сердечного заболевания.

## ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОМОГАЮТ

Для успешного долгосрочного поддержания идеального веса необходима регулярная программа физических упражнений, наряду с правильным питанием. Вспомните уравнение: «получаемая энергия должна равняться расходуемой энергии». Отсутствие активности — важный фактор, ведущий к ожирению. Каждому из нас свойствен основной обмен.



Этот термин относится к количеству энергии, необходимой нам ежедневно для поддержания нормальной работы организма. У людей с избыточным весом основной обмен ниже, что означает, что им необходимо меньше энергии для жизнедеятельности организма. Однако большинство людей продолжают употреблять то же количество пищи, или даже больше, и излишняя энергия откладывается в виде жира.

Когда человек регулярно занимается физическими упражнениями, такими, как ходьба, езда на велосипеде, плавание или работа в огороде (саду), он не только активно расходует больше энергии, но и основной обмен у него повышается, таким образом, больше расходуется общей энергии. Это достаточно важный фактор в снижении веса.

Но не обманывайтесь, думая, что если вы выполняете физические

упражнения, то можете есть все, что хотите. Только съев всего одно мороженое, вы должны будете пробежать трусцой около 20 минут или совершить пешую прогулку в течение одного с четвертью часа, чтобы израсходовать поступившую энергию.

Умеренные физические упражнения, выполняемые в течение определенного периода времени, — идеальное средство для разрушения жировых запасов. Но, перед тем как начать выполнять определенный комплекс физических упражнений, люди с избыточным весом должны пройти полный медицинский осмотр. Вначале люди с излишним весом/ожирением должны выполнять физические упражнения в течение короткого промежутка времени, и постепенно, по мере укрепления организма и потери веса, можно увеличить продолжительность занятий.

Более детальная информация относительно физических упражнений содержится в Уроке 4.

## СЛЕДУЙТЕ ДОЛГОСРОЧНОМУ ПЛАНУ

Стабильной потери веса можно достичь, следуя программе постепенного снижения веса, один килограмм в неделю, до тех пор пока не будут достигнуты желаемый вес и форма. Для того чтобы достичь этой конечной цели, лучше всего ставить кратковременные цели, недельные или двухнедельные. Людям с избыточным весом или ожирением, прежде всего, важно осознать, что вес является проблемой для них и что они, действительно, желают изменить свои формы, достигнув здоровых показателей. Как только этот шаг будет сделан, прежний образ жизни и привычки питания должны быть полностью изменены и установлены новые.



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНИЖЕНИЮ И ПОДДЕРЖАНИЮ ВЕСА

1. Признайте, что избыточный вес и ожирение могут быть результатом неправильных привычек в питании, которым вы пытаетесь компенсировать другие жизненные проблемы. Если это так, необходимо принять меры для решения этих проблем, а иначе контроль за весом может оказаться менее успешным.

2. Помните, что не существует двух одинаковых людей и что поэтому для каждого человека должен быть подобран индивидуальный план снижения веса.

3. Необходимо начать контролировать факторы, которые усугубляют неправильное питание:

а) покупайте только хорошую пищу, планируйте ежедневно меню и учитывайте все мероприятия, где возможно употребление пищи;

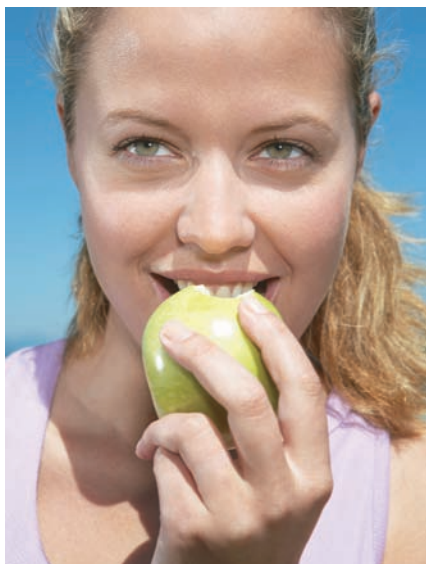
б) определитесь, что вызывает у вас желание покушать. Старайтесь не ходить по продуктовым магазинам, когда вы голодны. Избегайте магазинов, продающих пищу быстрого приготовления или деликатесы, где очень легко прикупить какие-нибудь закуски;

в) не поощряйте себя съесть побольше;

г) принимайте пищу только в определенное время;

д) храните продукты так, чтобы они не бросались вам в глаза;

е) ешьте из маленьких тарелок и не пробуйте пищу, пока сервируете стол;



ж) не откладывайте ничего для перекусывания между приемами пищи.

4. Если необходимо, измените привычки за столом. Тщательно пережевывайте пищу, и если замечаете, что вы быстро едите, отложите столовые приборы. Вы даже можете попробовать есть палочками, чтобы есть медленнее!

5. Поддержка семьи и друзей является важным фактором во время похудения, поскольку прием пищи — это социальное явление. Найдите себе единомышленников в достижении цели по снижению веса. Например, человеку с избыточным весом очень тяжело воздержаться от своей любимой закуски, если она всегда у него на виду, или сократить количество принимаемой пищи, если в семье по обыкновению едят много.

Очень важно услышать ободрение за успехи в достижении краткосрочных целей по снижению веса. Хорошо, если рядом семья и друзья, которые ободряют. Но если человек в одиночку проходит этот путь, то он может просто испытывать чувство удовлетворения оттого, что снова может надевать одежду, в которую уже давно не мог влезть, или в качестве поощрения самому себе может приобрести новую одежду, купить книгу или посетить театр. Помните, что поощрением должна быть не еда!

6. В программу по снижению веса может быть вовлечена вся семья. Тогда тот, кто ответствен за питание, должен готовить сбалансированную в питательном отношении пищу, с низким содержанием жиров и сахара и богатую сложными углеводами. Возможно, придется даже изменить привычки всей семьи, если пища, которую раньше употребляли, вызвала проблемы излишнего веса.

7. Следите за своим прогрессом. Записывайте все шаги, которые вы предпринимаете и которые привели к изменению веса и формы. Если же вам пока не удалось достичь даже маленького успеха, возможно, ваши записи помогут найти правильный подход.

8. Очень важно придерживаться ежедневной программы физических упражнений, даже в холодную зимнюю погоду. Занятия физическими упражнениями в группе или с кем-то помогут вам утвердиться в вашем решении и принесут благотворные последствия.

Некоторые идеи. Если вы раньше ездили на работу на автомобиле, попробуйте вместо этого ходить пешком или паркуйте автомобиль подалеже от работы. Если вы добирались на общественном транспорте, теперь выходите на одну остановку раньше. Совершайте прогулки вечерами с друзьями. По возможности, пользуйтесь лестницей, а не лифтом. Каждый день думайте о том, как еще вы могли бы улучшить программу физических упражнений, чтобы она не была для вас бременем. Если вы пропустили обед, например удалось позаниматься в спортзале, то будьте внимательны и последовательны, не утоляйте возникшее чувство голода вредной пищей.

9. Очень важно ставить реалистичные цели. Старайтесь за неделю похудеть в среднем на один килограмм. Вы увидите свой прогресс, и он будет вознагражден. Если необходимо изменить образ жизни, делайте это последовательно, потому что невозможно изменить все за одну ночь. Когда цель похудеть будет достигнута, дополнительная энергия и жизнеспособность явятся для вас практическим напоминанием о приобретенных преимуществах. Чувство удовлетворения от перемен явится сильным движущим фактором.

10. Будьте внимательны, когда вы едите вне дома. Если вы приглашены к друзьям, предупредите их заранее, что ваши привычки в питании изменились. В ресторане заказывайте себе низкокалорийную пищу.