

Худеем ПРАВИЛЬНО

октябрь 2019

Христина
Успенская

-60 кг
я сделала это

РЕЦЕПТЫ
Сэндвичи
и суфле
из баклажанов

**Новый взгляд
на монодиеты**

7 **ВОПРОСОВ**
о белках
в рационе

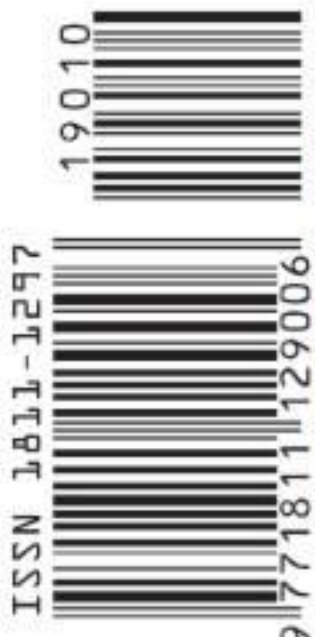
**Есть медленно
и стройнеть!**

INFLAMMAGING
Избавиться
от воспаления
и похудеть

**Время
сушить
овощи
и фрукты**

**ГЛЮТЕН
РАЗРЕШАЕТСЯ!**

16+



**Делай,
как
Сальма
Хайек**

**Быстрые кексы
в чашках**





Симбиолакт Плюс Восстановит баланс микрофлоры

Современный пробиотик Симбиолакт Плюс из Германии содержит четыре вида молочнокислых бактерий, которые способны быстро восстановить баланс микрофлоры человека, а также биотин для поддержки слизистых оболочек. Прием таких бактерий рекомендуется после курса антибиотиков, при нарушениях пищеварения и для укрепления иммунитета. Пробиотик применяют по 1 саше (2 г), смешав предварительно с водой комнатной температуры. Продолжительность приема – не менее 10 дней.

Подробная информация –
на сайте www.arnebia.ru



Реклама.
Гос. регистрация
№ RU.77.99.11.003.E.002735.02.11 от 15.02.2011

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ



Из Золушки – в принцессы

Долгие годы диетология была медицинской «Золушкой». Ну не воспринимали врачи академических специальностей – кардиологи, онкологи, неврологи – «науку» о еде всерьёз. Но всё изменилось!

В последние годы всё больше доказательств того, что разнообразная и полезная еда помогает не только худеть, но и решать те проблемы со здоровьем, которые раньше были под силу только «большой» медицине. Неслучайно все хотят знать о глютене, белках, жирных кислотах, витаминах и микроэлементах... Ведь эти знания могут помочь избежать многих неприятностей и болезней, отдалить старость.

Вот и новую, обнаруженную учёными напасть – системное воспаление, или *inflammaging*, можно предотвратить с помощью еды. А если оно уже есть – избавиться, а ещё похудеть!

Редакция «Худеем правильно»

Худеем ПРАВИЛЬНО

ОКТАБРЬ 2019

Выходит с апреля 2004 года

РЕДАКЦИЯ:

Главный редактор **Татьяна Ефимова**
hp@zdr.ru

Над номером работали Елена Пикалова
и Светлана Герасева
Арт-директор **Ольга Крылова**
Дизайнер **Эльвира Сорокина**

Литературный редактор **Нина Куприна**

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ»:

Президент **Татьяна Ефимова**
Финансовый директор **Вера Ярославцева**
Директор по развитию **Юрий Балушкин**

СЛУЖБА РЕКЛАМЫ:

Директор по рекламе **Дарья Скачек**
Заместитель директора по рекламе
Ольга Гурьева
Менеджер по рекламе
Екатерина Киреева
reclama@zdr.ru

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

ООО «Торговый дом «За рулём»
ДИРЕКТОР: Евгений Терemenko
ЗАМ. ДИРЕКТОРА: Геннадий Алидин
Тел.: (499) 262-71-81
E-mail: alidin@tdzr.ru, vera@tdzr.ru

Учредитель ООО «Издательский дом
журнала «Здоровье»

Издатель ООО «Издательский дом
журнала «Здоровье»

Адрес редакции и издателя

127015, Москва, Бумажный проезд, 14, стр. 1

Телефоны

Для справок: (499) 257-41-56

Редакционная подписка: tb@zdr.ru

Тел.: (499) 257-41-58

Факс: (499) 257-32-51

Служба рекламы: (499) 257-10-98

Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС 77 - 65364 от 18.04.2016.
Выдано Федеральной службой по надзору
в сфере связи, информационных технологий
и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).
Отпечатано в типографии PunaMusta Oy,
Kosti Aaltosen tie 9, FIN-80140 Joensuu,
Finland, www.punamusta.com

Тираж 100 000 экз.

Подписано в печать 17.09.2019

Свободная цена

Редакция не имеет возможности вступать
в переписку, не рецензирует и не возвраща-
ет не заказанные ею рукописи и иллюстра-
ции. Редакция не несет ответственности за
содержание рекламных материалов. Пере-
печатка и любое использование материалов
или их фрагментов возможны только с пись-
менного разрешения ООО «Издательский
дом журнала «Здоровье». Представителем
авторов публикаций является ООО
«Издательский дом журнала «Здоровье».

16+

© ООО «Издательский дом журнала
«Здоровье», 2019 г.

28 Глютен разрешается!

18

INFLAMMAGING. ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВОСПАЛЕНИЯ И ПОХУДЕТЬ



40 Семь вопросов о белках



76

ДЕЛАЙ, КАК САЛЬМА

КАЛЕЙДОСКОП

- 4 **События** и советы
- 6 **Звёздные параметры.**
Марго Робби
- 8 **Открытия** учёных
- 9 **Располневшей
Бейонсе надоело
прятаться от папарацци,**
и другие звёздные
новости
- 10 **Чтение**
для похудения
- 11 **Дженнифер Энистон:**
«Мне 50, и я чувствую
себя чудесно!»

СЕКРЕТЫ ПОХУДЕНИЯ

- 12 **Янина Мелехова:** «Если
нужно набрать вес для роли,
полнею на правильной еде»
- 17 **3 секрета** Сандры Буллок
- 18 **Основатель Института
PreventAge Андрей Гострый**
о том, как избавиться
от системного воспаления
и сбросить вес
- 24 **Христина Успенская:**
«Раньше я съедала 4500 ккал
в день!»
- 28 **Продукты без глютена
сегодня в моде.** Но надо ли
от него отказываться?

СОДЕРЖАНИЕ

**ЕСТЬ МЕДЛЕННО
И СТРОЙНЕТЬ!**

46



32

*Новый взгляд
на монодиеты*

Время сушить **52**
овощи и фрукты



60

**РЕЦЕПТЫ.
СЭНДВИЧИ
И СУФЛЕ
ИЗ БАКЛАЖАНОВ**

- 32** **Монодиеты бывают полезными!** Мнение диетолога Галии Шафигуллиной
- 35** **Вы спрашиваете – мы отвечаем**
- 36** **Веллнесс-коуч Алла Бест:** «Похудеть и стать лучшей версией себя»
- 40** **Всем ли нужно много белка?**
- 44** **Тест:** что вы знаете про антиоксиданты
- 46** **Как научиться есть медленно?**

- 50** **Чем подкрепиться перед тренировкой?**
- 52** **Осень – время сушить овощи и фрукты**

РЕЦЕПТЫ

- 60** **Необычные и лёгкие** блюда из баклажанов
- 66** **Вкусные идеи** для перекуса с лавашом
- 72** **Быстрые кексы** в чашках. Легко, вкусно и никакой грязной посуды

ДВИЖЕНИЕ

- 76** **Тренируйтесь,** как Сальма Хайек
- 80** **Займёмся фитнесом после 50,** даже если раньше никогда этого не делали, и другие фитнес-подсказки
- 82** **Как выбрать фитнес** по психотипу?

КРАСОТА

- 88** **Бьюти-подсказки**
- 90** **Уход за стопами**
- 94** **Отшелушивание кожи** по правилам

ЗАЧЕМ ТАК НЕРВНИЧАТЬ?

А ЕСЛИ УЖ ПОНЕРВНИЧАЛИ, НЕ ЗАЕДАЙТЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ КАЛОРИЙНОЙ ЕДОЙ. Исследователи из Университета штата Огайо (США) провели эксперимент с участием 80 женщин в возрасте от 31 года до 70 лет, которые накануне испытали стресс. Их попросили заполнить анкету и оценить, насколько серьёзными были их переживания. Затем всем участницам предложили порцию еды на 900 ккал. После чего учёные исследовали их метаболизм: скорость сжигания калорий, уровень глюкозы, инсулина, триглицеридов и гормона стресса кортизола в крови. Оказалось, что те, кто оценил свой стресс как тяжёлый, сожгли в среднем на 104 ккал меньше по сравнению с теми, кто был более стрессоустойчивым. Конечно, 104 ккал в день – это не так уж и много. Но с учётом того, что стресс мы испытываем часто, за год можно набрать немало лишнего веса. *Материал опубликовал журнал Biological Psychiatry.*



КУЛИНАРНЫЕ ТВ-ШОУ ОПАСНЫ ДЛЯ ФИГУРЫ

ПОДОБНЫЕ ПРОГРАММЫ ЗАСТАВЛЯЮТ НАС ДЕЛАТЬ ВЫБОР В ПОЛЬЗУ НЕЗДОРОВЫХ ПРОДУКТОВ. Психологи из колледжа Гобарта и Уильяма Смита (США) провели эксперимент, в ходе которого 80 добровольцев смотрели ТВ, причём половина из них – кулинарное шоу *Cake Boss* («Король кондитеров»), а другая половина – фильм BBC о природе. По ходу просмотра все участники могли

подкрепиться. В залах для просмотров стояли тарелки с шоколадом, сыром и морковкой. В конце эксперимента учёные посчитали, насколько уменьшился вес каждой тарелки. Оказалось, что смотревшие программу про еду съели почти все шоколадки и сыр, не тронув морковь. А вот смотревшие программу о природе практически не тронули шоколад и сыр, отдав предпочтение морковке. Другой эксперимент на эту же тему провели учёные из Университета Нью-Касл (Англия). Они сравнили состав блюд, приготовленных по 100 рецептам из популярных кулинарных

телешоу, и 100 блюд быстрого приготовления, которые нужно лишь разогреть в микроволновке. Оказалось, что в блюдах знаменитых шеф-поваров (Джейми Оливера, Гордона Рамзи, Найджеллы Ольсен и других), которые позиционируют их как здоровое питание, содержится значительно больше калорий на порцию, чем в полуфабрикатах. Например, сэндвич с фрикадельками от Оливера содержит почти 1000 ккал! Таким образом, авторы рецептов вводят аудиторию в заблуждение, говоря о своих блюдах как о здоровой альтернативе готовой еде.



НЕОЖИДАННАЯ ВЫГОДА ЛИШНЕГО ВЕСА

УЧЁНЫЕ УНИВЕРСИТЕТА ЛОС-АНДЖЕЛЕСА ВЫЯСНИЛИ, КАК ПЕРЕНОСЯТ ИНСУЛЬТ ЛЮДИ С РАЗНЫМ ИМТ. В исследовании участвовали около тысячи человек в возрасте около 70 лет, с нормальным весом, ожирением, сильным ожирением и дефицитом массы тела, перенесшие острый ишемический инсульт. Оказалось, что лучше всего справлялись с последствиями инсульта люди с сильным

ожирением. По сравнению с обладателями нормального веса, смертность у них была на 62% меньше. В то время как у слишком худых, наоборот, на 67% больше. Объяснить это медицина пока не в состоянии. Скорее всего, речь идёт о так называемом парадоксе ожирения – феномене, когда лишний вес идёт на пользу некоторым очень пожилым людям или же тем, кто страдает от тех или иных хронических болезней.

В ПОМОЩЬ ПЛОХИМ ГЕНАМ

ГРУППА УЧЁНЫХ ИЗ НАЦИОНАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА ТАЙВАНЯ ПОД РУКОВОДСТВОМ ВАНЬ-ЮЙ ЛИНЬ ВЫЯСНИЛА, КАКИЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ БОЛЬШЕ ВСЕГО ПОДХОДЯТ ЛЮДЯМ С ГЕНЕТИЧЕСКОЙ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬЮ К ОЖИРЕНИЮ. Исследовав данные без малого 20 тысяч человек в возрасте от 30 до 70 лет, являющихся носителями генов, связанных с повышенным риском ожирения, они проанализировали такие физические данные, как ИМТ, процент жира в организме и соотношение «талия – бёдра», а также выяснили, какую физическую активность практикуют участники

эксперимента. Оказалось, что лучше всего плохие гены «усмиряют» альпинизм, йога, бальные танцы, спортивная ходьба. Абсолютным же лидером стал бег трусцой. Практиковавшие его имели самые лучшие показатели. А худшие показатели были у тех, кто занимался велоспортом, плаванием и делал растяжку.



ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ ПОМОГАЮТ КОНТРОЛИРОВАТЬ АППЕТИТ

ОБ ЭТОМ СООБЩИЛИ СОТРУДНИКИ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА «БЕТ-ИЗРАИЛЬ-ДИАКОНЕСС» В БОСТОНЕ (США).

В ходе эксперимента добровольцев дважды на 5 дней помещали в клинику. В первый раз они ежедневно получали смузи с 48 г грецкого ореха (суточная норма ВОЗ). Во второй – смузи без грецкого ореха, но идентичный по вкусу и калорийности. На пятый день исследования участникам делали МРТ мозга, одновременно показывая изображения здоровой и нездоровой пищи, и отслеживали активность той части мозга, которая отвечает за контроль. Наиболее активной она была после 5 дней с орехами, причём участники выбирали на картинках изображения здоровой еды. После употребления смузи-пустышки этого не происходило. Руководитель исследования Оливия Фарр говорит: «Известно, что люди, которые едят грецкие орехи, чувствуют себя более сытыми, но было удивительно видеть вызванные этим изменения активности мозга».

Марго Робби, *актриса*



ВОЗРАСТ – 29 лет
РОСТ – 168 см
ВЕС – 58 кг

МАРГО РОББИ – ВОСХОДЯЩАЯ ЗВЕЗДА ГОЛЛИВУДА, ПОЛУЧИВШАЯ МИРОВУЮ ИЗВЕСТНОСТЬ ПОСЛЕ ФИЛЬМОВ «ОДНАЖДЫ В ГОЛЛИВУДЕ» И «ВОЛК С УОЛЛ-СТРИТ».

ИСТОРИЯ

Марго родилась в маленьком австралийском городке Дэлби. Она была третьим ребёнком в семье фермера Майка Робби и физиотерапевта Сари Кесслер. После того как отец оставил семью, Марго в 16 лет устроилась в закусочную, чтобы подлатать семейный бюджет. «Маме приходилось очень тяжело, она нередко срывалась, – вспоминает актриса. – Например, если кто-то из нас проливал молоко, говорила, что больше на этой неделе молока мы не увидим. В домах друзей я могла случайно разбить тарелку и мне говорили: "Да не волнуйся! Купим новую!" Мне очень хотелось, чтобы и у меня так было... Я считаю, это лучший сценарий, при котором у ребёнка появляются амбиции чего-то в жизни добиться». Вместо поступления в университет Марго разучивала роли и обивала пороги киностудий. Так она получила роль в австралийском сериале «Соседи». В перерывах между съёмками осваивала американский акцент, чтобы попробовать силы в американском кино. На сэкономленные деньги купила билет в США и с успехом прошла кастинг в сериал «Пэн Американ». Именно там её заметил режиссёр Мартин Скорсезе, который предложил роль Наоми в картине «Волк с Уолл-Стрит». После ошеломительной премьеры Марго проснулась знаменитой.

ПИТАНИЕ

«У меня вообще не очень хорошо обстоят дела со сдержанностью, особенно когда это касается еды, – признаётся актриса. – Если я не поем, то начинаю страдать. Обожаю стейки, выпечку, молочные коктейли. Я не могу просто съесть половину порции салата или бургера. Если я ем, то основательно». Но всё меняется, когда Марго предстоят очередные съёмки. Тогда звезда заменяет один приём пищи обильной порцией овощей и минимизирует количество углеводов. Утро начинается с каши или смузи из овощей и фруктов. На обед – курица с коричневым рисом или салат из скумбрии с помидорами и огурцами. На ужин актриса предпочитает стейки из тунца со сладким картофелем или рисовой лапшой.

ДИЕТА

Актриса практикует фастинг – Марго держит «голодное окно» как минимум 16 часов в день: то есть ужинает в восемь, пропускает завтрак, а первый приём пищи устраивает в обед. Так питаться перед важными мероприятиями советует девушке её личный диетолог Дэвид Хиггинс. «Следуя правилу 16 часов, вы будете потреблять большое количество пищи и позволите желудку методичнее всё переварить», – объясняет специалист.

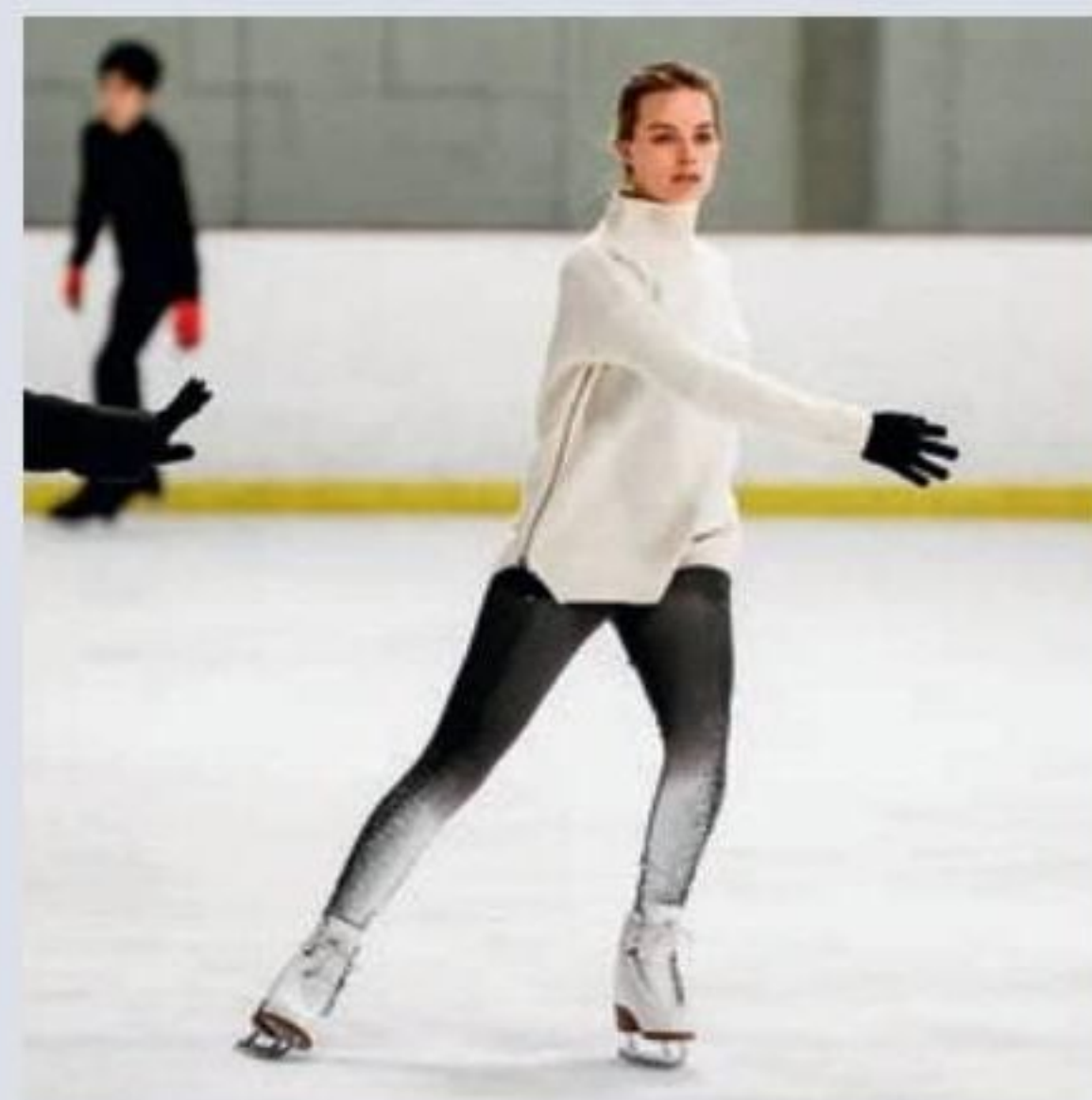
ФИТНЕС

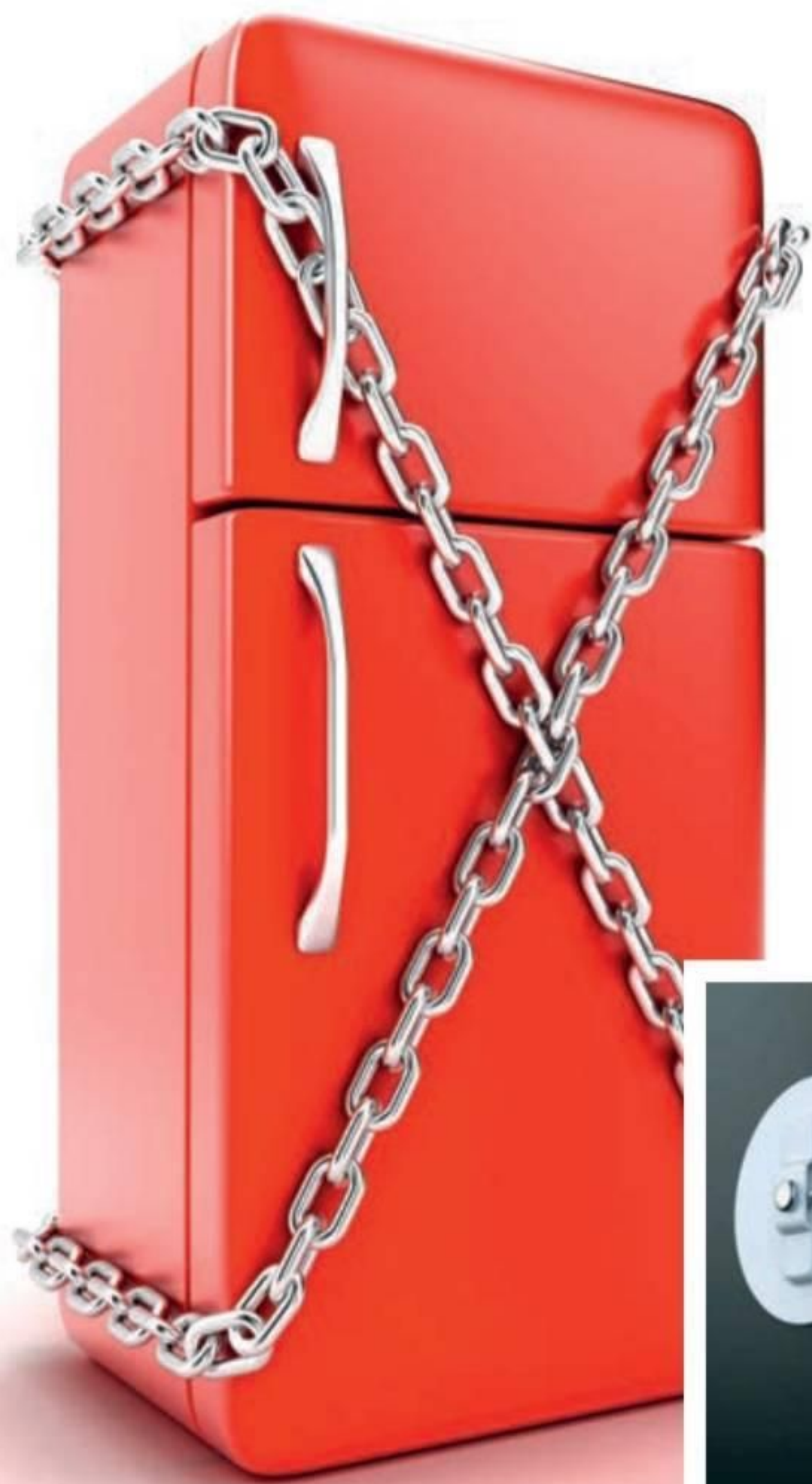
Подтянутая фигура – визитная карточка Марго. Поэтому актриса тщательно следит за своим фитнес-графиком. Она занимается боди-балетом, пилатесом и аэробикой, раз в неделю плавает в бассейне. Перед съёмками фильма «Отряд самоубийц» актриса посещала спортзал аж 2 раза в день!

ФАКТ

На одной из вечеринок актриса встретила принца Гарри, который, по информации некоторых источников, проявил к ней интерес, но не добился взаимности. Впрочем, Робби и не признала в Гарри внука английской королевы, позже отшутившись, что не узнала принца, потому что тот пришёл на вечеринку без короны. ■

«РАБОТАЙ ЧЕСТНО И УПОРНО – ЭТО МОЙ ДЕВИЗ! Я ПОНИМАЮ, ЗВУЧИТ БАНАЛЬНО И ПРОСТО, НО Я НЕ ПРЕТЕНДУЮ НА ВСЕЛЕНСКУЮ МУДРОСТЬ. НЕТ НИКАКИХ СЕКРЕТОВ УСПЕХА. ТЫ ЛИБО ТРУДОГОЛИК, ЛИБО ФЕНОМЕНАЛЬНЫЙ ВЕЗУНЧИК».





NO PASARAN!

НЕОБЫЧНЫЙ ДЕВАЙС ДЛЯ ХУДЕЮЩИХ ПО- ЯВИЛСЯ В ПРОДАЖЕ НА САЙТЕ AMAZON.

Это устройство для запирания холодильника MUIN Refrigerator Door Lock. Он состоит из двух накладок-липучек, которые устанавливаются на дверце и соседней стенке холодильника. При этом одна накладка оснащена небольшим ме-



таллическим кабелем, свободный край которого в виде крючка вставляется в специальный паз на другой накладке – и запирается там на ключ. Несмотря на видимую хрупкость, замок надёжно защищает содержимое холодильника от ночных набегов. Чтобы разблокировать холодильник, нужно просто нагреть феном липучку до тех пор, пока она не перестанет удерживать замок. Совет мужчинам: если вы подарите своей худеющей даме такой замок (цена около 16 долларов), то ни в коем случае не говорите, как его разблокировать, а делайте это сами и только утром. Тогда похудение будет более эффективным.

КУДА ПОЙТИ?

НА ЗОЖ-ФЕСТИВАЛЬ

4FRESH DAY. Здесь можно будет пообщаться с эко-блогерами, поучаствовать в мастер-классах, протестировать образцы натуральной косметики, попробовать полезную еду.

На мастер-классах – узнать, как выполнять упражнения для позвоночника, разобраться в составе косметических средств, подобрать спортивную обувь и одежду,

послушать лекции в Школе здоровых привычек.

На спортивных площадках – научиться танцевать зумбу, освоить приёмы самообороны, принять участие в семейной эстафете, посмотреть на показательные выступления по воркауту, силовому экстриму, боевым искусствам, йоге и армреслингу.

Ждут гостей и кулинарные поединки. Участники будут

сражаться за звание чемпиона Москвы по семейному приготовлению барбекю.

Когда: 5–6 октября.

Где: в Москве, арт-пространство Loft Hall, Ленинская Слобода ул., 26, стр. 15 (территория бывшего завода ЗИЛ).

Билеты: от 100 до 1500 рублей, дети до 14 лет – бесплатно.

ОБЩЕСТВО ГРЯЗНЫХ ТАРЕЛОК?

ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ АППЕТИТ, ХОРОШИ ВСЕ СРЕДСТВА.

Немецкая художница из Дортмунда Эвелин Брэклоу случайно увидела, как по посуде, которую забыли помыть, расползлись муравьи. Обычная реакция на насекомых в тарелке – брезгливость и желание оттолкнуть посуду вместе с тем, что в ней копошится. Решение созрело мгновенно, и она вручную расписала столовый сервиз ну очень реалистичными муравьями, глядя на которых желание что-нибудь из него съесть резко падало. Такая посуда может стать отличным подарком для тех, кто худеет. Художница изготавливает свои маленькие шедевры по запросу, однако цена на них не маленькая – от 100 до 500 долларов.



ГДЕ МОЯ БОЛЬШАЯ ЛОЖКА?

ПОЛЬЗУЯСЬ БОЛЬШИМИ СТОЛОВЫМИ ПРИБОРАМИ, ЛЮДИ СЪЕДАЮТ... МЕНЬШЕ.

К такому неожиданному выводу пришли исследователи из Университета Юты (США), наблюдая за посетителями ресторана. Оказалось, что те,

кто ел большими приборами, наедались быстрее и, соответственно, оставляли на тарелке больше недоеденной пищи, чем те, кто ел стандартными вилками, ложками и ножами. Что удивительно, такая закономерность наблюдалась, только когда людям предлагались большие порции. В случаях, когда порции были небольшими, размер вилок уже никак не влиял на количество съеденной пищи. Удивительно, что для тарелок «размер имеет значение» с точностью до наоборот. Человек съедает меньше, когда ест с десертных, а не с ресторанных тарелок диаметром 30 см.



КЛУБ ЗНАТOKOв



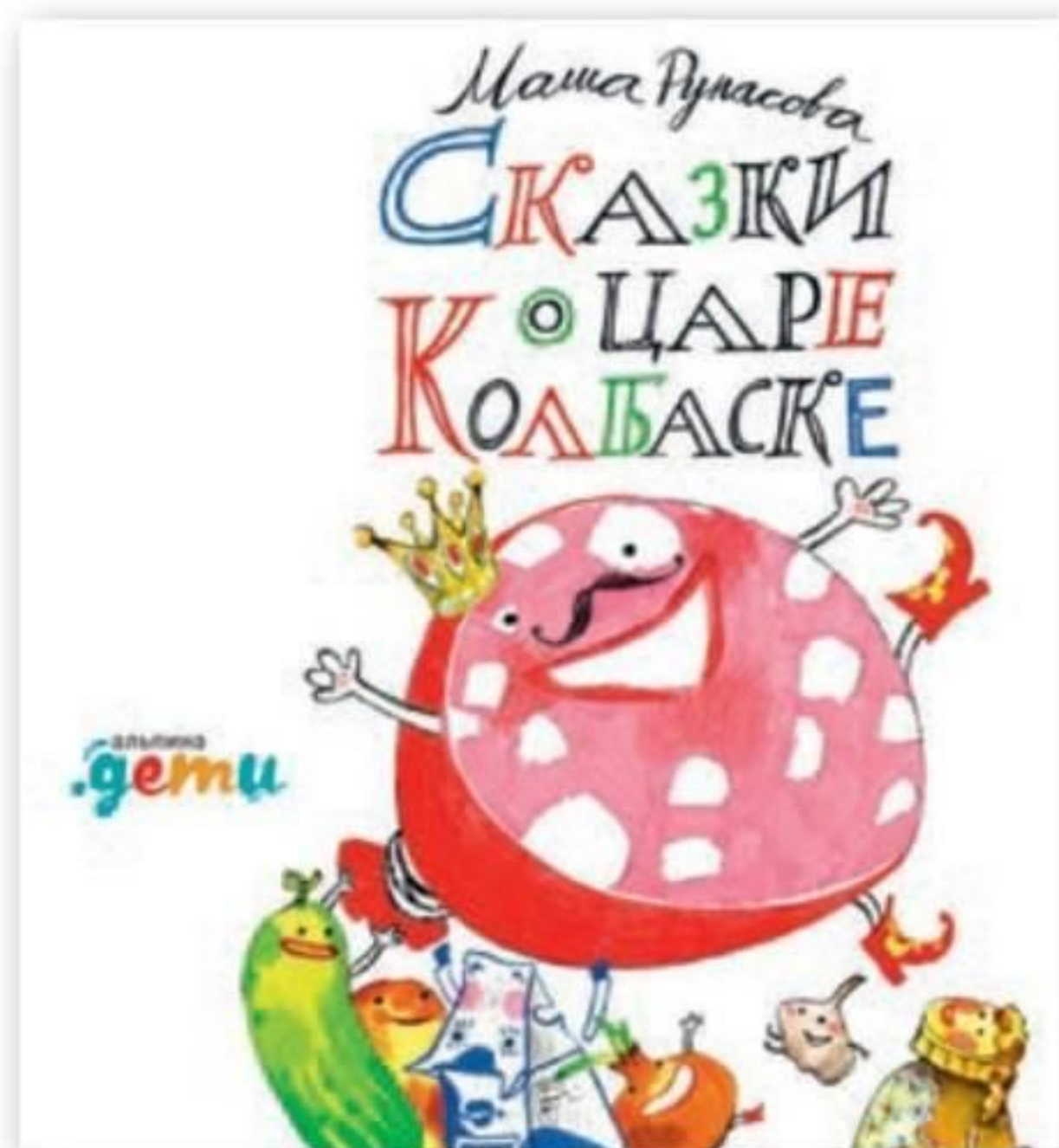
В 1925 году появился самый вредный способ похудения. Его продвигала американская табачная компания Lucky Strike. О чём идёт речь?

«!лншдвргпс
пнчзев – пншдф
-нон рз чспнвш эл»
мознлзев рои 'чшд
-лхои дозоис ннн
'эпндрлн эонснж
рлгвоэпнрлнн
впндрлнн :шзешО

КАЛЕЙДОСКОП

Маша Рупасова. Художник Юля Сашина. СКАЗКИ О ЦАРЕ КОЛБАСКЕ. – М.: «АЛЬПИНА-ДЕТИ».

«В нашей небыли-сказке Жил да был Царь Колбаска: Румяный, упитанный, Горчицей воспитанный»... Так начинается книга стихов современной детской поэтессы, которая сочиняет смешные и добрые стихи, которые любят дети и родители, бабушки и дедушки. В книге есть сказки «Майонезная», «Блинная», «Бульонная» и другие. Они помогут приучить детей к правильной пище, чтобы, когда они станут взрослыми, у них не было проблем с лишним весом.



Анастасия Скрипкина. #ТОП-РЕЦЕПТЫ SAY7. – М.: «ЭКСМО».

Некогда обычная новосибирская девчонка с 11 лет любила готовить. А потом, выйдя замуж, создала один из первых кулинарных сайтов в Сети Say7. Info «Что приготовить?». Сегодня его посещают до 300 тысяч человек в день, а написанные ей кулинарные книги (сегодня их уже 21!) являются самыми продаваемыми среди кулинарных. Секрет успеха прост. Каждый этап приготовления блюда проиллюстрирован, вкусный результат гарантирован, а если остались вопросы – автор на них обязательно ответит. Неудивительно, что книги Анастасии очень популярны у тех, кто не любит на кухне пользоваться ноутбуком, предпочитая бумажные версии. Ещё одно достоинство рецептов, собранных Анастасией, – в них нет редких ингредиентов, таких как лук-шалот, кленовый сироп и киноа, которые часто доступны только в больших городах. Она рассказывает, как из самых простых продуктов приготовить множество блюд, которые не надоедают. В рецептах нет уклона в диетичность, но это и не так важно. Судя по похудательным форумам, очень многие не умеют готовить элементарных блюд. И если благодаря книгам Анастасии кто-то впервые в жизни отобедает не магазинными пельменями, а домашней пищей, это будет верным шагом на пути к стройности.



Елена Санжаровская. О-ПА – ПОПА! КАЧАЕМ ПОПКУ ДОМА И В ЗАЛЕ. УХОДЯ, ОСТАВЬ О СЕБЕ СИЛЬНОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ. – М.: «АСТ».

Глядя на фото автора, которые она выкладывает в соцсетях, понимаешь, почему она без стеснения и даже с гордостью сообщает, что ей 56 лет. У некоторых такой фигуры не было и в 20! Елена профессионально без малого 30 лет занимается фитнесом, написала на эту тему несколько книг. В этой она решила сосредоточиться на такой значимой для женской фигуры части, которую в народе называют пятой точкой. Считается, что она труднее всего поддаётся трансформации и нужно приложить невероятное количество усилий, чтобы сделать её упругой и подтянутой. Упражнения, разработанные Еленой, простые и понятные. Вам не нужно будет каждый раз пересматривать на Ю-тубе кучу видео и делать десятки закладок в Инстаграм. Открыли книгу, расстелили коврик для занятий и вперёд, к попке своей мечты! ■



ЗВЁЗДНЫЕ НОВОСТИ



НОВЫЙ РУБЕЖ ДАКОТЫ

Актриса Дакота Джонсон стала самой фотографируемой звездой на Международном кинофестивале в Торонто. Звезда блистала в круизном платье Valentino оттенка авокадо. Декольте с объёмными оборками подчеркнуло худобу девушки – кажется, что со своего последнего публичного появления на публике Дакота похудела как минимум на размер! Надеемся, что причина таких изменений кроется не в расставании с бойфрендом Крисом Мартином, о чём уже некоторое время судачат голливудские сплетники.



КАК ГОВОРIT ДЖЕН

Дженнифер Энистон дала первое интервью после своего 50-летия. «Мне 50, но я не чувствую никаких перемен. Физически я ощущаю себя чудесно. Никак не поменялся мой уход за собой. Ежедневно выпиваю стакан сока сельдерея с БАДами из суперфудов, делаю процедуры для лица.



Это чертовски приятно – наносить на лицо масло и массировать кожу. Несмотря на то что наши фигуры меняются с возрастом, я считаю, что сегодня настоящий моветон говорить о приближающемся после 40 старении. 50 лет – прекрасный возраст!» Поддерживаем такой настрой!

ДЕМИ БЕЗ ПРИКРАС

На днях певица Деми Ловато опубликовала в Instagram снимок, где позирует в леопардовом бикини. Поклонники заметили, что её фигура выгля-



дит неидеально. «Угадайте, что это? Целлюлит! Я устала стыдиться своего тела, редактируя снимки. Вот я, не боящаяся и гордая тем, что обладаю телом, которое так много пережило и будет продолжать удивлять меня», – подписала фото Деми. Певица призналась, что также посещает спортзал, но теперь старается принимать себя такой, какая есть. «Я не полностью довольна своей внешностью, но я благодарна за неё. Я надеюсь вдохновить кого-то ценить себя и своё тело», – объяснила Ловато. ■



Янина Мелехова: *«Если нужно набрать вес для роли, полнею на правильной еде»*

МЫ ЗНАЕМ ЕЁ НЕ ТОЛЬКО
ПО РОЛЯМ В ФИЛЬМАХ
«СТИЛЯГИ», «РОСТОВ»,
«ТЕРРИТОРИЯ»,
«МЫЛОДРАМА».

В ТЕАТРЕ ОНА ИГРАЕТ ТАКИХ
ВЕЛИКИХ ЖЕНЩИН,
КАК МЭРИЛИН МОНРО
И ЛИЛЯ БРИК. И, НЕСМОТря
НА ЗАГРУЖЕННОСТЬ,
УМУДРЯЕТСЯ БЫТЬ
ЗАБОТЛИВОЙ ЖЕНОЙ
И МАМОЙ, СОХРАНЯЯ
ПРИ ЭТОМ ХОРОШУЮ
ФИГУРУ.

Какой вы были в детстве?

В детстве я не думала о своей внешности, хотя была настоящей звездой в своём городе (белорусский город Борисов). Папа – режиссёр, мама – балетмейстер. Я с двух лет на танцах, в театре, на сцене. Влюбляться начала уже в детском саду! От меня лилось столько энергии, что кого-то это даже пугало. Но многих, наоборот, притягивало. Я периодически полнела. Как сейчас мне кажется, достаточно сильно, но потом легко худела. Никогда не считала себя красоткой, и сейчас ничего не изменилось. Да, я могу одеться и накраситься, чтобы выглядеть сногшибательно, но у меня не эталонная и не модельная внешность. Каждый человек прекрасен по-своему, и хочется верить, что я тоже обладаю определённым шармом.

Когда впервые почувствовали себя привлекательной?

Первое осознание своей привлекательности пришло ко мне после рождения дочери. Анне-Мариі скоро 7. А пару лет назад я заметила в себе и другие изменения. Долго не могла понять новую себя: всегда была деловой, но вдруг моя жёсткость и практически мужская хватка куда-то пропали. Но появилась женственность, причём не только во внешних проявлениях, но и во внутренних. Также до недавнего времени не задумывалась о фигуре: она у меня была хорошая, хоть и не идеальная. А поскольку я с самого детства много работала, на работе всё и «сгорало». Но чтобы быть привлекательной, важно, скорее, уметь правильно себя преподнести: осанка, руки, манера держаться.

Часто люди набирают лишний вес, когда меняют «родные пенаты» на другой город.

Когда я только переехала в Москву и работала в пяти местах, то ела на бегу, покупая слойки в переходах. Когда твоя еда бутерброды и печенье, лишний вес неизбежен. Я это знала. Ведь в студенчестве (Янина училась в Беларуси. – Прим. ред.) очень любила сладкие «Черномор-

ские» вафли: съешь пачку, запьёшь кефиром – и целый день есть не хочется. Но 200 г вафель – это больше 1000 ккал, причём плохих. Из-за такого режима питания на первом курсе института я очень поправилась, но быстро это осознала и вернула былую форму.

Приходилось ли вам худеть быстро, когда до важного мероприятия остаётся совсем мало времени? Что делаете в таких случаях?

Сидеть на диете мне приходилось лишь однажды, когда меня утвердили на фильм «Между нот, или Тантрическая симфония» режиссёра ➤



«Чтобы быть привлекательной, важно уметь правильно себя преподнести: иметь хорошую осанку, с достоинством держаться».

СЕКРЕТЫ ПОХУДЕНИЯ

Бориса Грачевского. Я тогда только перестала кормить дочь грудью (Анне-Марии было полтора года), села на диету Дюкана и прилично похудела. Не скажу, что была очень толстой, но лишние килограммы после родов присутствовали. А по фильму моя героиня – юная 20-летняя девушка, плюс в сценарии были сцены, в которых нужно было сниматься обнажённой. За месяц сбросила 8 кг: 5 кг за первую неделю, а потом ещё 3. И по мне это было очень заметно. Еще внимательно слежу за весом и внешним видом, когда мы играем спектакль «Розы из Райска», где моя героиня – узница концлагеря. Словом, чтобы сесть на диету, мне нужен стимул. Для меня это работа.

Раз так, то вы и поправиться можете для роли?

Если надо, я для роли готова на многое. Поправиться — вообще не проблема. Так, в моём авторском мюзикле «Трагедия маленькой девочки» я играю Мэрилин Монро. Она всегда отличалась аппетитными формами. И когда совпало так, что у меня в графике сначала «Розы из Райска», а потом «Трагедия», то между спектаклями я смело могла не ограничивать себя в еде. При этом питалась не фастфудом, а правильной едой. Просто увеличивала объем порций и позволяла себе ужинать даже поздно ночью. Был момент, когда я специально вкусно ела и при этом носила утягивающий корсет, чтобы подчеркнуть талию, как это требовала мода тех лет. Носить его было очень сложно. Бывало, что от чрезмерного перетягивания становилось плохо, кружилась голова.

На какие ещё жертвы приходилось идти ради работы?

Не знаю, насколько правильно говорить о жертвах, ведь актерская профессия – особенная. Необходимость подстричься, потолстеть или похудеть – норма в жизни актрисы, и я готова на это пойти. Жертвуешь всегда семьёй, временем, которое можешь провести с ребёнком. Это мучительно, но неизбежно: такова цена нашей профессии. Дочка понимает, что мама работает, но порой расстраивается, когда

мне приходится уйти. Однажды сказала мне: «Мама, в садике попросили принести расчёску». Я отвечаю: «Хорошо». А она добавляет: «Ещё в прошлом году». Так что дочка относится ко всему с юмором и пониманием.

Удаётся ли при вашем плотном графике питаться правильно?

Считаю, что пища должна быть питательной и давать энергию. Еда – одно из наслаждений в нашей жизни, и не надо себе в этом отказывать. В разумных пределах, конечно. Я мясной человек, люблю говядину, курицу, индейку, изредка свинину. На завтрак делаю яичницу или омлет, в последний иногда добавляю сыр дор-блю. Периодически устраиваю себе разгрузочные дни, когда вообще ничего не ем.

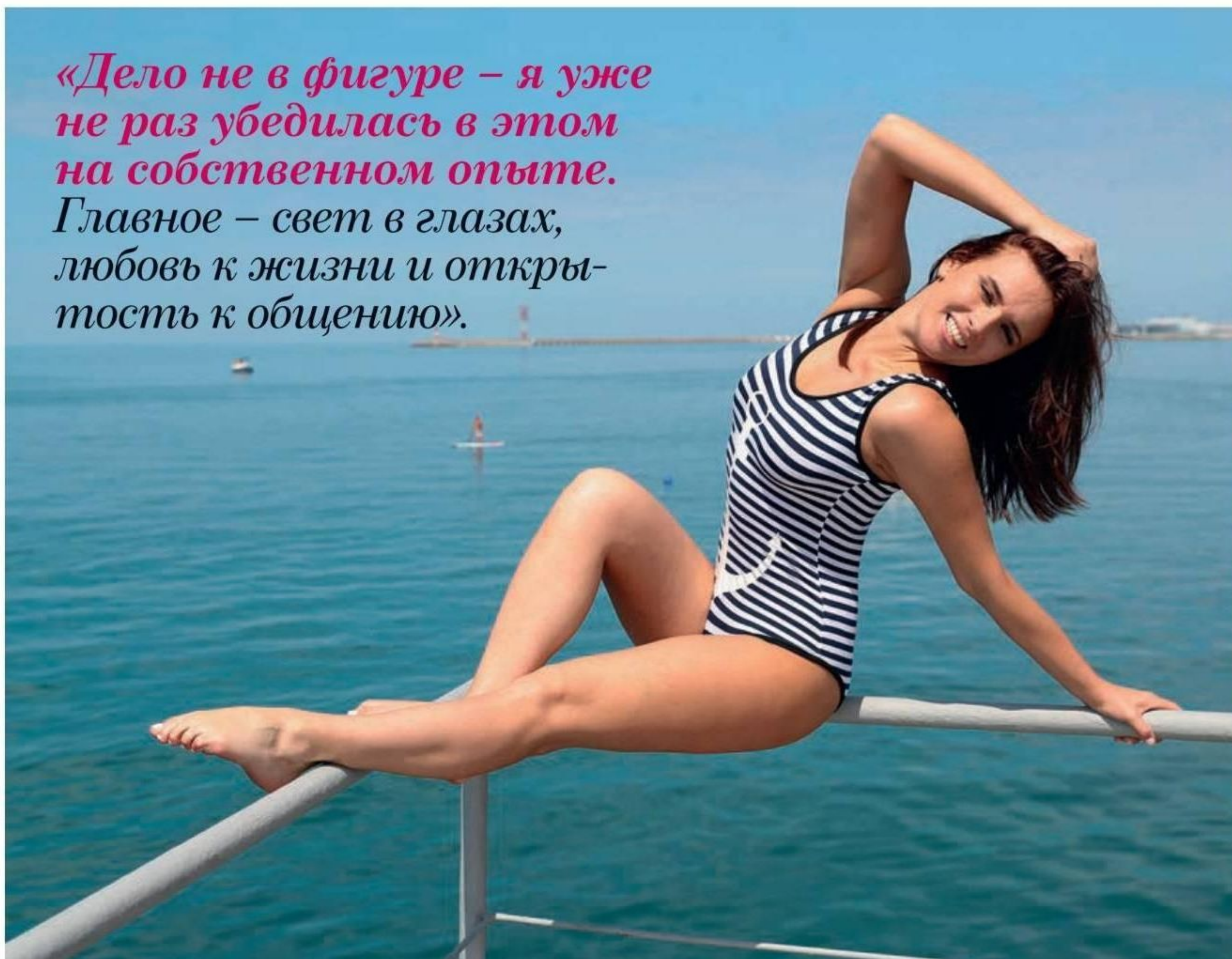
А готовить умеете?

Да, готовить я умею, но делаю это не часто. И я, и муж, и дочка дома только завтракаем. Обедаем и ужинаем в кафе, Анна-Мария – в школе. Но когда есть настроение, могу сделать любое блюдо. Варю щи, борщи. Мне важно, чтобы еда всегда была свежая, поэтому покупаю столько продуктов, сколько мы съедим здесь и сейчас. Моё коронное и любимое – пельмени. Готовить их меня научила бабушка. В 10 лет замешивала тесто, прокручивала фарш. Главный секрет – минимум добавок, из приправ только перец, укроп, чеснок и сушеный лук. Лук сушит и присылает мама. Хватает на целый год.

Есть ли в вашем расписании фитнес?

Пока мне удаётся легко и худеть, и поддерживать форму. Но зал я не очень люблю, поэтому не хожу туда. Не понимаю смысла беговой дорожки – стоишь на одном месте и никуда не двигаешься. Бассейн и тренажеры тоже не люблю. А основной спорт для меня – это танцы. Они в моей жизни присутствуют всегда. Очень стимулирует, когда ты занимаешься не одна, а в группе. Мы собираемся с девчонками, арендуем помещение. Появляется понимание, что если ты не придёшь, то подведёшь других. Аренду зала мы делим между собой, и значит, из-за моей лени другим придётся

«Дело не в фигуре – я уже не раз убедилась в этом на собственном опыте. Главное – свет в глазах, любовь к жизни и открытость к общению».



переплачивать. Это один из множества факторов, но думаю, для кого-то он может стать решающим. Ещё меня подстёгивают занятия с тренером по танцам. Если ты лично человеку обещаешь явиться на тренировку, то придёшь обязательно. А когда занимаешься одна, такой ответственности нет: захотела – пришла, не захотела – осталась дома.

Что для вас танцы – тренировка, способ похудеть или что-то большее?

Хореография – это моя вторая профессия. Она какое-то время меня кормила и всю жизнь помогает сохранять форму. Сейчас регулярно занимаюсь у станка, плюс 4 раза в неделю по полтора часа классический танец. А после занятий могу ещё остаться и закрепить свои акробатические навыки.

Недавно закончила съёмки в полнометражном фильме «Нефутбол», где у нас было полтора месяца интенсивных тренировок. Заметила результат – прокачались ноги. Но советовать это никому не могу, футбол – не женское дело.

У вас роскошные волосы. Это натуральный оттенок? Как поддерживаете их блеск и здоровье?

Спасибо. Да, оттенок натуральный, я не крашу волосы. Иногда перед важными событиями использую оттеночный бальзам, который придаёт блеск. Ещё пью витамины группы В и делаю простые домашние маски. При каждом мытье волос скрабирую крупной солью кожу головы. Бодрит луковицы, очищает, и после этого маски лучше впитываются. Например, возьмите одно яйцо и 2/3 пачки свежих ➔



дрожжей. Перемешать, нанести на волосы, надеть шапочку и обмотать голову тёплым полотенцем. Смыть через 30–40 минут.

Какую женщину вы считаете красивой?

Если говорить конкретно, то мне нравится типаж Пенелопы Крус. Восхищают восточные женщины, казашки. Но все же дело не в фигуре. Много раз убеждалась в этом, в том числе и на своем собственном примере. Главное – свет в глазах, любовь к жизни. Женщина в плохом настроении гораздо меньше пользуется популярностью у мужчин, чем счастливая, жизнерадостная, открытая к общению. ■

Рецепт от Янины

Драники (белорусская кухня)



8



30 мин.

В каждой порции 160 ккал и 7 г жира.

ПОТРЕБУЕТСЯ:

8 картофелин, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 100 мл растительного масла, соль и перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Картофель и лук очистить и натереть на крупной или средней тёрке.
2. Положить в дуршлаг и поставить стечь над миской. Отжать руками, чтобы выделился сок. Аккуратно вылить сок и собрать крахмал со дна миски.
3. Добавить к картофелю с луком крахмал, муку, соль и перец. Перемешать.
4. Нагреть растительное масло и выкладывать драники столовой ложкой, чтобы по размеру были, как оладьи. Слегка расплющить лопаткой.
5. Жарить по 4 минуты с каждой стороны.
6. Подавать со сметаной. Такие драники можно делать с начинкой из фарша, грибов, творога, квашеной капусты.





3 секрета Сандры Буллок

55-ЛЕТНЯЯ **САНДРА БУЛЛОК** – ОДНА ИЗ САМЫХ ВЫСОКООПЛАЧИВАЕМЫХ АКТРИС ГОЛЛИВУДА. КАК ЕЙ УДАЁТСЯ ВЫГЛЯДЕТЬ НА 15 ЛЕТ МЛАДШЕ?



ФИТНЕС-РАСПОРЯДОК

О дисциплинированности Сандры ходят легенды. Актриса занимается спортом каждое утро с личным тренером Симоной Де Ля Рю. Сложнейший составной воркаут состоит из кардио- и силовых упражнений, а заканчивается растяжкой и мини-классом пилатеса. «Спорт – самый очевидный и действенный метод выглядеть моложе. Даже если вы будете каждый день делать простую зарядку и пару раз в неделю плавать в бассейне, ваше тело будет намного стройнее фигуры человека, игнорирующего фитнес», – уверена актриса.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

«Мой отец всю жизнь был военным, поэтому чётко привил мне понятие режима, – объясняет Сандра в одном интервью. – Когда я просыпаюсь, первое, что вижу, – сложенная рядом фитнес-форма. Утренний спорт – моя первая мантра дня!»



НА ПАРУ

Сандра серьёзно следит за своим питанием. В её холодильнике можно всегда найти орехи макадамия, свежие пучки зелени и сельдерей для смузи-коктейля, который она пьёт перед обедом. Перед тренировкой актриса всегда завтракает свежими фермерскими яйцами с рисовой кашей. На ланч или обед позволяет себе много разнообразного гарнира – это и бобы, и красная фасоль, и зелёная гречка, и микс из овощей-гриль. Сандра никогда не была вегетарианкой, но мясо и рыбу уже более 20 лет предпочитает готовить только на пару.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

«Я всегда ношу с собой контейнер, чтобы можно было быстро перекусить. Там есть финики, кешью и кусочки свежих яблок, посыпанные корицей», – рассказывает актриса.



МАТЕРИНСКИЙ ИНСТИНКТ

У Сандры нет своих детей. Зато есть двое приёмных. «Не просто быть успешной актрисой и в то же время постоянно оправдываться, находя причину, почему ты сама не можешь подарить жизнь. Я считаю, что пока в мире есть детские приюты, каждая из нас может стать мамой в любом возрасте, – откровенничает Сандра. – Как только я поняла это, испытала такое чувство, будто стала выше на целый фут. У меня даже изменилось выражение лица. Теперь мне интересно играть не романтических особ, а состоявшихся женщин. Это ещё один шаг к принятию себя».

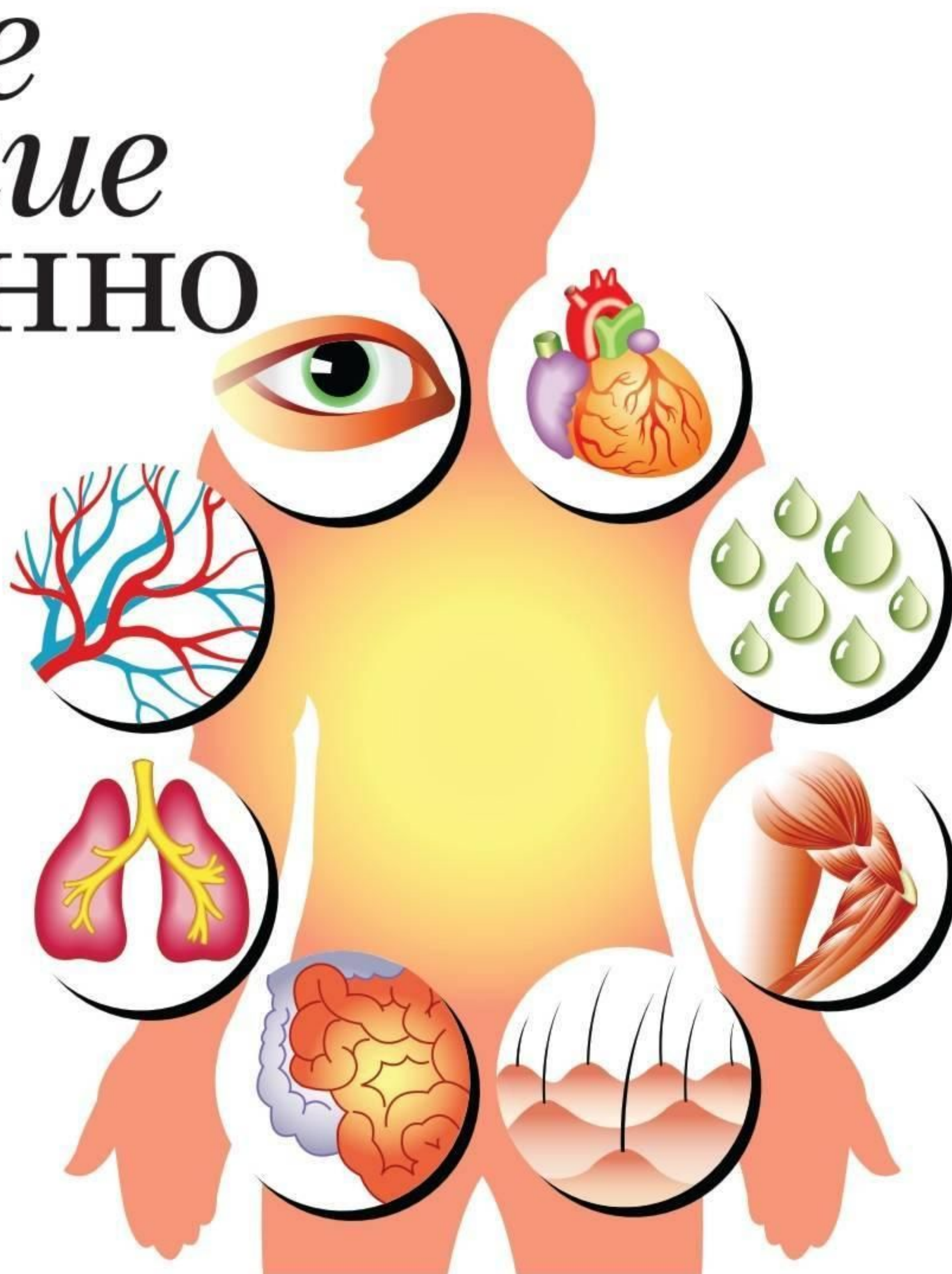
ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Сотни тысяч долларов, которые Сандра перевела в благотворительные центры, спасли не один десяток жизней. Поговаривают, что вскоре Сандра создаст свою международную организацию, помогающую беспризорным детям, и закончит актёрскую карьеру. ■

Снимите воспаление немедленно



МОЖНО ЛИ ПОХУДЕТЬ БЕЗ ДИЕТ? ДА, УТВЕРЖДАЕТ НАШ ГОСТЬ, ВРАЧ ОБЩЕЙ ПРАКТИКИ, ОСНОВАТЕЛЬ ИНСТИТУТА ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПРЕВЕНТИВНОЙ И АНТИВОЗРАСТНОЙ МЕДИЦИНЫ PREVENTAGE **АНДРЕЙ ГОСТРОЙ**. ДЛЯ ЭТОГО ТРЕБУЕТСЯ СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ СИСТЕМНОГО ВОСПАЛЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ. КАК ЭТО СДЕЛАТЬ – УЗНАЕМ ИЗ ПЕРВЫХ РУК.



Что современная медицина понимает под термином «системное воспаление»?

В классической медицине под системным воспалением понимают тяжёлые патологии типа сепсиса, которые требуют незамедлительной врачебной помощи.

Тот процесс, который интересует нас, более правильно называть инфламэйджинг (от англ. inflammation + aging, то есть «воспаление + старение»). В его основе хроническое системное воспаление, только слабовыраженное.

Это сложный каскад вялотекущих воспалительных реакций, которые затрагивают прежде всего иммунную систему, но при этом оказывают негативное влияние на весь организм.

В чём специфика такого воспаления?

Особенность инфламэйджинга в том, что в организме нет классического острого инфекционного очага. Оно развивается в ответ на другие неблагоприятные факторы, такие как пищевая непереносимость, дисбиоз, паразитоз кишечника, дефицит сна и многое другое.

Даже нарушение пищевого поведения – в частности, ночные походы к холодильнику, сегодня тоже связывают с инфламэйджингом!

В результате в организме возникает стереотипная реакция. Начинается всё с активизации генов воспаления и заканчивается производством молекул воспаления, таких как свободные радикалы, цитокины и др. Если степень такого воспаления достаточно высокая, организм

реагирует на него серьёзными системными заболеваниями, такими как псориаз, бронхиальная астма, остеопороз, атеросклероз, ревматоидные и нейродегенеративные заболевания.

Есть мнение, что у людей с большим объёмом висцерального жира системное воспаление выражено сильнее.

Это действительно так. Висцеральный жир – это сальник, который расположен в брюшной полости. Очень часто именно он становится эпицентром вялотекущего системного воспаления, поскольку именно этот тип жировой ткани метаболически агрессивен.

При избыточном накоплении и активации висцерального жира он генерирует огромное количество воспалительных молекул и провоцирует или поддерживает системное воспаление. Висцеральное ожирение, инсулинрезистентность, метаболический синдром и системное воспаление взаимно провоцируют и усугубляют друг друга. Такой вот порочный круг!

Какие органы и системы страдают при этом больше всего?

В этом процессе может быть задействована любая клетка нашего организма.

Системное воспаление часто затрагивает печень, в которой развивается жировая инфильтрация. Это когда наполненные жиром воспалённые клетки замещают здоровые ткани печени. То есть по сути развивается неинфекционный гепатит, финальной точкой которого может стать фиброз или даже цирроз.

Под удар системного воспаления попадают и наши сосуды, особенно артерии. При этом атеросклеротические бляшки формируются таким образом, что могут оторваться и стать причиной тромбоза. Печальные последствия последнего в виде инфарктов и инсультов хорошо известны! Затрагивается и головной мозг, где достаточно много жировой ткани, которая подвержена системному воспалению. Оно может затронуть любой из его отделов, приводя к ухудшению когнитивных функций и развитию таких нейродегенеративных заболеваний, как болезнь Альцгеймера или Паркинсона.

Правда ли, что системное воспаление мешает похудению?

Да. Во-первых, оно блокирует выведение из организма жидкости, которая задерживается в жировой ткани и межклеточном пространстве, приводя к отёчности. Нередко, убрав системное воспаление, человек быстро теряет 5–7 кг именно за счёт воды. И ещё системное воспаление усиливает синтез ключевого гормона стресса – кортизола, который мешает худеть.

А может ли человек почувствовать это воспаление?

Оно затрагивает весь организм в целом, потому каких-то ярких и специфических симптомов у него быть не может. На то оно и слабовыраженное, и вялотекущее!

Оно развивается исподволь, но это не значит, что процесс никак себя не проявляет. Многие люди к симптомам системного воспаления привыкают, списывают на другие недуги или же воспринимают как должное, мол, возраст уже такой... ➔



«Висцеральный жир генерирует огромное количество воспалительных молекул и становится эпицентром вялотекущего системного воспаления».

СЕКРЕТЫ ПОХУДЕНИЯ

Их можно охарактеризовать одной фразой – ухудшение качества жизни. Сюда можно отнести мышечную скованность, общую усталость, заложенный нос, покраснение глаз, набор веса, отёчность, потерю жизненного тонуса, изменение эмоционального фона, повышенную тревожность и многие другие, увы, неспецифичные признаки. Можно утверждать, что практически любое хроническое неблагополучие содержит элементы инфламэйджинга.

Есть ли анализы, с помощью которых можно диагностировать системное воспаление?

Классическими диагностическими тестами в данном случае являются анализ на С-реактивный белок (показатели выше 3 мг/л) и СОЭ – тест на определение скорости оседания эритроцитов (для женщин до 60 лет – значения выше 12 мм/ч, мужчин до 60 лет – выше 8 мм/ч). О наличии системного воспаления может свидетельствовать высокий уровень лейкоцитов и лимфоцитов крови. Но не пытайтесь самостоятельно интерпретировать результаты. Иногда показатели могут быть даже в пределах нормы, но эти цифры высоки для конкретного человека. И если при хороших анализах качество жизни человека оставляет желать лучшего, это повод для беспокойства. Желательно посмотреть более тонкие маркеры – например, интерлей-

кины 1 и 6, ФНО, фибриноген. Всё это непосредственные маркеры воспаления. Есть смысл оценить уровень витамина D, антиоксидантной защиты – витаминов С и Е, некоторых микроэлементов – магния, цинка, селена, кальция. При воспалении их количество уменьшается.

Если обнаружено такое воспаление, легко ли это состояние скорректировать?

И легко, и сложно одновременно. С одной стороны, соблюдение правил здорового образа жизни может быть уже достаточным для того, чтобы уменьшить воспаление и держать его под контролем. Способы хорошо известны: правильное питание, полноценный сон, разумная физическая нагрузка, стресс-менеджмент. Ключевое значение имеют индивидуально подобранный рацион и восстановление работы ЖКТ! Очень важно исключить непереносимые продукты, устранить дисбиоз кишечника, бороться со стрессом: соблюдать режим, использовать психотехники для его снижения. А иногда даже применять специальные препараты для снижения уровня гормона стресса кортизола. Также важно снижать инсулинрезистентность, которая, как мы уже знаем, усиливает системное воспаление. Сделать это можно не только с помощью диеты и физической активности, но благодаря приёму инсулиносенситайзеров – препаратов, усиливающих чувствительность клеток к инсулину и помогающих поддерживать баланс глюкозы в крови. Самые назначаемые в мире – на основе метформина. На них сейчас возлагают большие надежды в борьбе с ожирением и старением. Однако для снижения инсулинрезистентности совершенно необязателен лекарственный



«Вялотекущее воспаление может возникнуть в любой клетке. Особенно часто страдают печень, сосуды и мозг».

подход! Среди веществ природного происхождения существует множество соединений с ярко выраженными инсулинсенситизирующими эффектами, например, альфа-липоевая кислота, берберин, куркумин.

Какова роль питания в лечении и профилактике системного воспаления?

Я бы посоветовал обратить внимание на две категории проблемных продуктов, которые следует ограничить в рационе: простые углеводы и омега-6 полиненасыщенные жирные кислоты. Простые углеводы через множество различных механизмов, начиная от влияния на микробиоту и заканчивая дисбалансом кортизол-инсулин, приводят к развитию инсулинорезистентности. А она провоцирует развитие системного воспаления.

ПНЖК омега-6 являются предшественниками эйкозаноидов – веществ, обладающих ярко выраженными воспалительными свойствами. Они содержатся в подсолнечном, кукурузном и соевом масле, в жирах, используемых в пищевой промышленности. Вообще омега-6 нам нужны. Но в рационе большинства современных людей их слишком много. В итоге нарушается здоровый баланс омега-3 и омега-6 (1:1 – максимум 1:4), что провоцирует и усугубляет системное воспаление. Убрать из рациона следует и другие неполезные для здоровья жиры: окисленные, транс-жиры, снизить потребление насыщенных жиров.

Действительно ли в развитии системного воспаления большую роль играет пищевая непереносимость?

Это действительно так. Часто причиной проблем в кишечнике с последующим каскадом реакций, провоцирующих системное воспаление, является именно пищевая гиперчувствительность. Она заключается в конфликте нашей иммунной системы с некими проблемными продуктами. И очень часто этими проблемными продуктами являются те, что мы больше всего любим и часто едим. Это молочные продукты, различные крупы, куриное мясо, яйца. Пищевая непереносимость с большей вероятностью разовьётся в случае скудного, однообраз-

«Результаты анализов могут быть даже в пределах нормы. Но если при этом качество жизни оставляет желать лучшего, это повод насторожиться и проверить более тонкие маркеры».



ного рациона. Ведь в этом случае одни и те же антигены поступают в организм каждый день. Перегруженная ими иммунная система начинает слетать с катушек. А вот если рацион разнообразен, то шанс столкнуться с пищевой гиперчувствительностью значительно снижается.

Известно много нутриентов, которые помогают бороться с системным воспалением. Назовите самые популярные...

Это омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты, витамин D, магний, цинк, различные антиоксиданты.

Выраженным противовоспалительным действием, подобным действию лекарственных препаратов, обладают ряд веществ, выделенных из растений.

Помимо куркумина это джинжерол (компонент корня имбиря), босвеллин (активный ингредиент индийского ладана). Особняком стоят препараты, которые снижают концентрацию гормона кортизола и уменьшают стресс.

В первую очередь к ним относятся адаптогены: женьшень, элеутерококк, азиатские грибы – кордицепс, рейши, катехины зелёного чая. ➔

СЕКРЕТЫ ПОХУДЕНИЯ

Это также магний, фосфолипид фосфатидилсерин и многое другое. Отдельно хотелось бы сказать про миоинозитол – его часто называют витамином В₈. Это витаминоподобное вещество обладает не только противовоспалительным эффектом, но также прекрасно снижает инсулинрезистентность, благотворно влияет на нервную систему, оптимизирует жировой обмен. Поэтому его важно включать в программы по снижению веса. Миоинозитол продаётся в виде БАДов, но содержится и в некоторых продуктах – например, в рыбе, отрубях, необработанном рисе, горохе, пророщенной пшенице. ■



«Обратите внимание на ферментированные продукты: квашеные овощи, проростки, соевые бобы, кимчи, мисо-суп».

ПЯТЬ ЗОЖ-СОВЕТОВ, КОТОРЫЕ ВЫ МОЖЕТЕ ВОПЛОТИТЬ В ЖИЗНЬ ПРЯМО СЕЙЧАС

1. Включите в свой рацион продукты со среднецепочечными триглицеридами: качественные сыры, сливочное масло, а также их главный источник – кокосовое масло. Они важны для питания головного мозга и поддержания его активности. Кокосовое масло – продукт на нашем столе экзотический, но невероятно полезный. Попробуйте приготовить с ним популярный сейчас напиток броннекофе – добавьте в сваренный из свежесмолотых зёрен кофе 1 ч. л. кокосового масла.

2. Вечером сведите к минимуму воздействие на сетчатку глаз света сине-голубого спектра – он будоражит нервную систему и затрудняет засыпание. Именно

такой спектр излучают телевизор, экраны компьютеров, планшетов, телефонов. Можно ограничивать его воздействие с помощью специального программного обеспечения или во второй половине дня носить очки блю-блокеры (blue-blockers), блокирующие голубой свет.

3. Обратите внимание на ферментированные продукты, важные для поддержания микрофлоры кишечника. Системное воспаление в значительной степени нарушает её баланс. Классика жанра – квашеные овощи: капуста, огурцы, помидоры без уксуса. Есть и экзотика: темпе (ферментированные соевые бобы), кимчи (пекинская капуста со специями), мисо-суп.

4. Попробуйте физические нагрузки, включающие растяжку. Пилатес, йога, стретчинг вызывают в теле лёгкий дискомфорт, за счёт чего повышаются адаптивные способности нашего организма. Это позволяет снижать уровень гормона кортизола, который принимает непосредственное участие в развитии инфламэйджинга.

5. Ешьте продукты, которые помогут защитить ДНК от повреждений. Прежде всего это овощи и фрукты, богатые антиоксидантами, например, красный виноград (ресвератрол), брокколи (флавоноиды), зелёный кофе (хлорогеновая кислота), цитрусы (витамин С) и другие.



REDMOND

SMART *ИЗИРУЙСЯ!**



2 в 1

Мультикухня
REDMOND RMK-CB391S

*Смартизируйся!

**Управление из дальней зоны доступно при подключенном приложении R4S Gateway.

Мультикухня заменяет плиту и мультиварку!



Реклама 12+



УПРАВЛЯЙ ТЕХНИКОЙ СО СМАРТФОНА!**

redmond.company • store.redmond.company • multivarka.pro

ООО «Инновационные решения» ОГРН 1167847264914. Санкт-Петербург, ул. Промышленная, д. 38, к. 2, лит. А



Скачайте
мобильное
приложение
Ready for Sky

«А ведь раньше я съедала 4500 ккал в день!»



МНОГО ЛЕТ ПОНАДОБИЛОСЬ НАШЕЙ ГЕРОИНЕ, ЧТОБЫ ПОНЯТЬ, ЧТО ЖИЗНЬ СОСТОИТ НЕ ТОЛЬКО ИЗ ЕДЫ. ПОХУДЕТЬ ОНА ПЫТАЛАСЬ ДОЛГО И БЕЗРЕЗУЛЬТАТНО. А ПОТОМ ЗА 3 ГОДА СДЕЛАЛА ЭТО, ДОБИВШИСЬ ПОТРЯСАЮЩЕГО РЕЗУЛЬТАТА.



Моя история похудения началась в 36 лет, когда я весила 135 кг!

Когда мне было 6 месяцев, меня положили в больницу – плохо прибавляла в весе. Потом смеялась: вылечили, так вылечили! Всегда был хороший аппетит и чистая тарелка! Родители умилялись, что я съедаю всё до конца. А я детским умом поняла, что это их радует. И ела, ела, ела...

В 4-м классе меня положили в клинику с гастритом. Я ела и свою порцию лечебного питания, и новым подружкам «помогала».

УЖИН ДЛЯ ХОРОШЕГО СНА

Я была, скорее, пухленькой, нежели толстой. В 20 лет питалась так: чашка кофе на завтрак. Суп с хлебом на обед. И очень плотный ужин. Я не могла уснуть, если не поем. В 22 я забеременела. Токсикоза не было, и мне всегда хотелось есть. Бывали недели, когда я набирала по 3–4 кг. В женской консультации очень ругались. Назначили диету. Я ела всё по списку, но сколько хочется. У меня были сложные отношения с отцом ребёнка. И неосознанно я начала заедать свои эмоции. За беременность набрала чуть больше 25 кг. После родов вес пришёл к добеременному в течение 8 месяцев. И, наверное, около года я этот вес сохраняла.

ПОХУДЕТЬ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ

Потом моя семейная история стала совсем печальной. Разрыв с отцом ребёнка. Я одна, с малышом на руках. Мама моя погибла, когда мне было 15 лет. Поддержки близких не было. Я вынуждена была идти работать. И просто стала есть, не понимая, что заедаю стресс. Опомилась, когда цифра на весах показала 100 кг! И понеслось: сомнительные БАДы, ядовитый морозник, тайские таблетки, очистка

организма от паразитов и раздельное питание... Клизмы и чай для похудения. Чувствовала себя плохо, но скинула 30 кг! Но продержалась всего год. И снова начала полнеть.

МОДНЫЙ «ПРИГОВОР»

В этот раз я решила, что дело в гормонах. И начались анализы и обследования... Щитовидка, сахар, женские гормоны были в норме. Завышен только кортизол. В начале 2000-х годов об этом гормоне мало что говорили. Я решила, что он никогда не даст мне похудеть. И на всё плюнула. Ела, когда хотела, сколько хотела, что хотела. Суши, Макдоналдс, полуфабрикаты. Овощные салатики тазиками. Много сладкого, жирного. Большая часть еды на ночь. Я носила кофты-распашонки, мешкообразные свитера. Юбки и платья были уже не для меня.



«Я больше не запрещаю себе нормальную и полноценную еду. Может, поэтому 3 года удерживаю вес».

Джинсы быстро протирались между ног. А летом, в жару, внутренние поверхности бёдер стирались до крови.

В 34 года столкнулась с тем, что в обычных магазинах нет моего размера. Магазины, где продавалась одежда больших размеров, были мне не по карману. Я нашла магазин для рыболовов и охотников и перешла на мужскую одежду. Моё тело заплыло жиром. Интерес к жизни пропал. Я перестала краситься, баловать себя приятными вещами. И постоянно что-то готовила: посытнее да понаваристее. Много спала и ничем не увлекалась. Работа – дом – еда. Когда мои очередные джинсы протёрлись, в магазине мне не подошло ничего. Кончился размерный ряд. Вопрос, что носить, стоял очень остро. И ещё я задумалась о том, что нужно выдать дочку замуж и поддержать на руках внуков, что хочется активности и не хочется быть лежачей больной в будущем. К тому времени, в 36 лет, я весила уже 135 кг...

ПРЕДЪЯВИТЕ ВАШ ОВСЯНОБЛИН

Я зарегистрировалась в Инстаграм, где оказалось много блогов о еде. Все очень хвалили правильное питание. Показывали свой овсяноблин. Писали о пользе огурцов и куриной грудки. И началась новая история. Первым делом я решила разгрузить ужин. Перестала есть углеводы после 16.00, каждое утро через не могу впихивала в себя завтрак. ➔



Вечером ела только овощной салат, куриную грудку или рыбу. Убрала весь хлеб.

ХОЧУ НАСТОЯЩИХ СЛАДОСТЕЙ!

Вес пошёл вниз, но меня вдруг потянуло на сладкое. Не понимая причины, решила есть правильные сладости.

Пекла торты из крахмала, варила крем из сахарозаменителя, делала пудинги из обезжиренного творога, но это не спасало. И тогда я стала устраивать себе по субботам модный читмил, когда отрывалась на сладостях настоящих. Продержалась так несколько месяцев. Было тяжело... У меня сохла кожа, стали выпадать волосы. Хотелось много спать и ничего не делать...

Сейчас понимаю: не стоит ждать пользы от еды, в которой нет жира и очень мало «хороших» углеводов.

4500 ККАЛ

В Инстаграме нашла тренера, который учился на врача. Он показывал свою еду. И я начала

«Стала взвешивать еду на весах, считать каждый грамм и вдвое сократила размер порций. Было тяжело, но я справилась».



есть так же, как он. У меня появился утренний банан и яблоко в кашу. Тяга к сладкому снизилась. На этом фоне ушло килограммов 20. Но вес встал. Да, 45 кг позади. Но 90 – это тоже много. К тому же мне стало надоедать однообразие в еде. Почувствовав, что скоро всё брошу, начала читать про правильное пищевое поведение. Читая про голод, поняла, что никак не могу его ощутить. Тогда поняла, что мой голод не физиологический, а эмоциональный.

Потом я решила считать калории. Оказалось, что в день я наедала их около 4500! До этого было ещё больше, просто я тогда не считала... Я приняла решение сократить их количество. Стала взвешивать еду, считать каждый грамм и вдвое сократила объём порций. Это далось тяжело.

Изучала учебники по физиологии, консультировалась с врачами. И выяснила, что чувство сытости наступает, когда пища попадёт в толстый кишечник. Так я поняла смысл правила выходить из-за стола чуть голодной. Проблема заключалась в том, что я ела быстро: 5–7 минут – и порция второго съедена! Я стала есть по секундомеру, чтобы было не так быстро, сменила размер тарелок на маленькие. После еды сразу выходила из кухни... Считается, что чувство сытости наступает через 20 минут. Но ко мне оно приходило через час. Этот час для меня был очень нервным. Но с каждым днём дожидаться чувства сытости становилось всё легче. Я ощутила, сколько энергии мой организм тратил на переваривание лишней пищи. У меня появились силы для работы, учёбы, спорта.

НЕ ПЕРЕУСЕРДСТВОВАТЬ С ХОДЬБОЙ

Хотя со спортом у меня не сложилось. Чем больше я им занималась, тем больше мой организм требовал еды. Я увеличила порции, но порой пропускала тренировки. И вес пошёл вверх... Решила бросить спорт. Но активность не снижала. Оказалось, что если я хожу в день 10 тысяч шагов, то мои порции меня вполне

устраивают. Если же ходила 12–18 тысяч шагов, то еды требовались больше. Я стала контролировать и вес еды, и свою активность, не давая выходить им за рамки.

СНОВА ЗА ПАРТУ

Итак, за 2 года, в 38 лет, я подошла к весу 83 кг. Позади было минус 52 кг. И тут вес встал. Причин я не понимала. О том, что худею не вполне правильно, свидетельствовали сухость кожи и волос, нарушения пищеварения. Чтобы выяснить причину, я пошла в РУДН учиться нутрициологии. Благодаря этому разобралась со своими чувствами и эмоциями и, не меняя питания, скинула ещё 8 кг.

Эмоционально стала ещё легче относиться к еде. Я поняла, как запреты в еде действуют на подсознание. К тому времени вес держался на отметке 75 кг. Поняв, что такое сбалансированная и полноценная еда, я вернула себе в рацион чёрный хлеб, молочные продукты высокой жирности, нашла баланс белков и углеводов, стала есть больше овощей. В моём рационе появилось жирное мясо и много различных масел. Улучшилось состояние кожи и волос, ушли проблемы с пищеварением. Интересно получилось с хлебом. Его я не ела больше 2 лет, и на его примере поняла, как действуют запреты.

Поняв, что чёрный хлеб есть можно и нужно, я стала покупать его каждый день. Ела и не могла остановиться. Такая

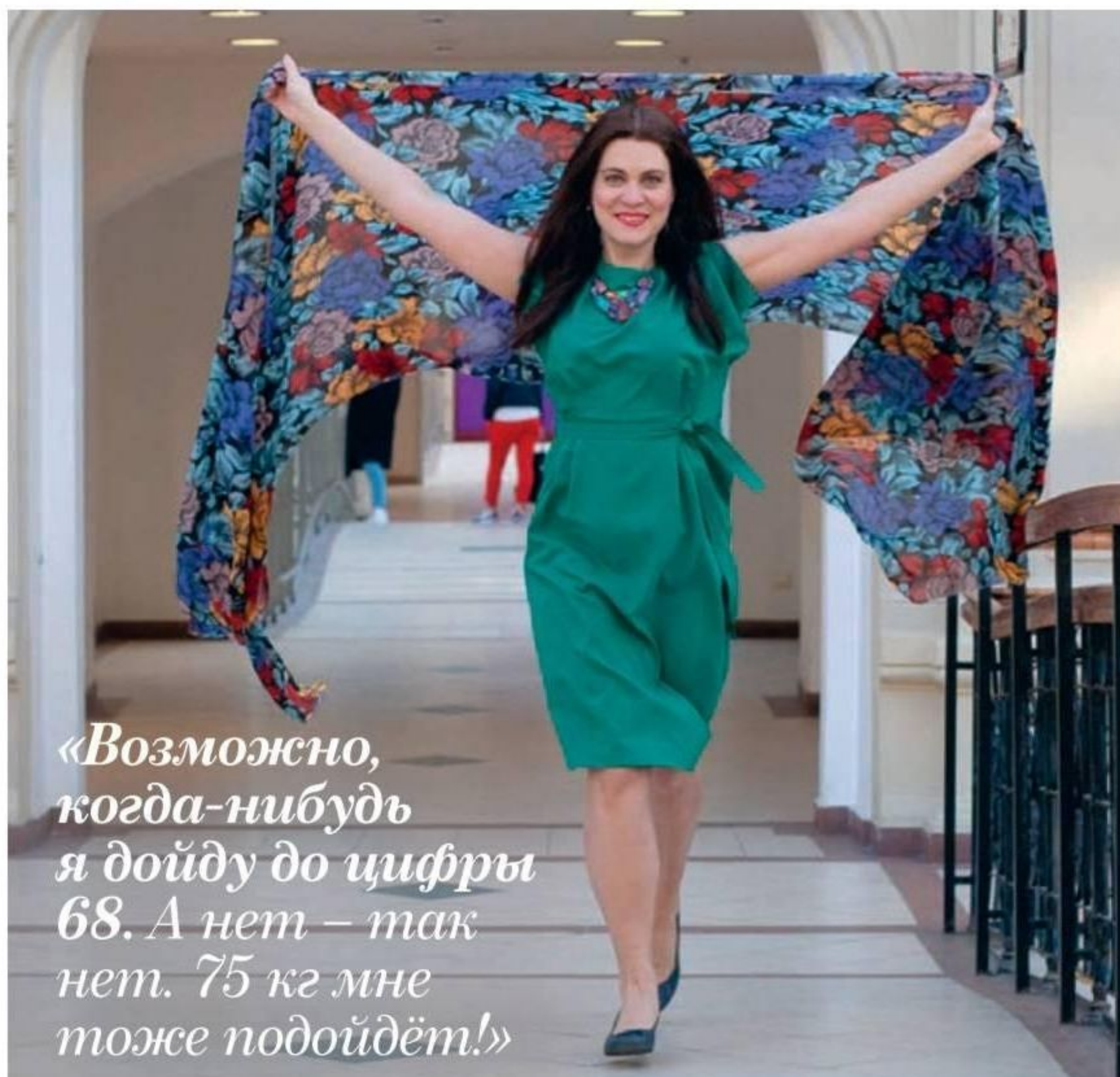
же история и с другими продуктами, которые я себе запрещала. И я поняла, что организм на всякий случай пытается запасти их больше, опасаясь, что они могут снова попасть под запрет.

Справилась так: позволила себе есть хлеб, пока не наемся. Я решила, что больше никогда не запрещу себе никакую еду. Мягко и спокойно я уговорила себя остановиться. Сейчас мне хватает в день 2 кусочков хлеба. Убрала 5-разовое питание. У меня плотный завтрак, средний обед и лёгкий ужин. Если хочется есть, лучше поем, чем перебую его перекусом.

«ДОБИТЬ» ЕЩЁ 7 КГ

В 39 лет я стала весить 75 кг. В среднем укладываюсь

в 2000 ккал в сутки. Убрать ещё 7 кг до нормы (примерно 68 кг) у меня не получается. Для этого мне надо ещё сократить порции. Но это эмоционально тяжело. Появляется чувство неконтролируемого голода. Уже 4 года мой вес стабилен. Малейшие изменения я чувствую сразу. И все они связаны с тем, что я «накосячила» в питании. То мало масла в салат налью, то в кашу сливочное масло не положу, то гарнир не съем... Я узнала очень многое и о физиологии, и о психологии, и о самой еде. Это то, что помогло мне скинуть и спокойно удерживать вес. Возможно, я дойду и до цифры 68. А нет – так нет. 75 кг мне тоже подойдёт! ■



«Возможно, когда-нибудь я дойду до цифры 68. А нет – так нет. 75 кг мне тоже подойдёт!»

О ГЛЮТЕНЕ *начистоту*

БЛЮДА С ПОМЕТКОЙ GLUTEN FREE –
НАСТОЯЩИЙ ТРЕНД В СОВРЕМЕННОМ
ПИТАНИИ. НО СТОИТ ЛИ ОТКАЗЫВАТЬСЯ
ОТ ГЛЮТЕНА?

ТЕКСТ: МАРИЯ ШЕР

Что такое глютен?

Это сложносоставной белок. Глютен называют ту клейковину, которая даёт хлебу вкус, а выпечке – пышность. Именно благодаря глютену мука, смешанная с водой, превращается в тесто. Особенно много этого белка в пшенице, овсе, ячмене и ржи.

Чем он опасен?

«Проблема в том, что глютен – белок сложносоставной. Он богат пролином – аминокислотой, усложняющей задачу ферментов пищеварительного тракта. Попадая в желудок, глютен расщепляется не полностью. Небольшие глютеневые фрагменты остаются в ЖКТ. Иммунная система распознаёт их и запускает воспалительную реакцию, которая приводит к диарее и вздутиям», – говорит доктор Надин Серф-Бенсюсан, научный руководитель французского Национального института здоровья и медицинских исследований (Inserm).

Пища с глютенем вредна для всех?

Нет. В зоне риска люди с целиакией, то есть непереносимостью клейковины. Таких людей не больше 3–4% из всего населения Земли. Обычно это заболевание проявляется в грудном возрасте, у детей до 12 месяцев. Хроническая целиакия проявляется недостаточным весом, сахарным диабетом, диареей с осложнениями.

«Целиакию легко обнаружить по маркерам крови, – говорит гастроэнтеролог, профессор Кристоф Селье из госпиталя Жоржа Помпиду. – В этом случае повреждается стенка кишечника и разрушаются её ворсинки, поэтому для сохранения здорового пищеварения требуется полный отказ от глютеносодержащих продуктов».

Для остальных глютен не вреден?

Если нет симптомов целиакии, вы не страдаете повышенным метеоризмом и не испыты-



«Нельзя считать, что пища с глютенем вредна для всех. Этот белок не переносят лишь 3–4% людей».

ваете чувства тяжести после куска пирога из белой муки, то пища с глютенем вполне может быть в меню. Тем более что хлеб и мучное – важный источник витаминов группы В. Другое дело, что эти продукты не должны быть основой рациона.

«Отказ от глютена может принести положительные результаты, но и его употребление проходит без последствий для здоровья большинства людей», – мнение европейских гастроэнтерологов, в том числе профессора Университетского больничного центра Гренобль-Альпы Брюно Боназ.

Почему же безглютеновое питание стало трендом?

В 2017 году американская ассоциация World Health Organisation заявила, что потребление клейковины в развитых странах в 6 раз превысило нормы столетней давности. При этом глютен в наше время содержится не только в сдобных булочках. Развитие пищевой промышленности позволило глютену выступать в роли консерванта: сухой экстракт клейковины увеличивает срок хранения пищевой продукции. Поэтому его часто добавляют в пирожные, замороженные полуфабрикаты типа пиццы или пельменей, а также в ветчину, сосиски, сардельки и котлеты. Нередко глютен значится в составе готовых фаршированных и блюд в панировке из кулинарии. ►



«Многие, отказавшись от глютена, говорят о приливе сил и энергии. Но это не более чем эффект плацебо».

Этот белок можно найти даже в некоторых видах йогурта и зернистого творога – его добавляют, чтобы придать «правильную» консистенцию продукту. Поэтому, даже если вы отказываетесь от продуктов, в основе которых овес, ячмень и рожь, но любите покупные пельмени и густые дешёвые йогурты, к вам на стол всё равно попадёт глютен. А такой рацион – прямой путь к несбалансированному питанию. Но есть ещё один момент. «Существует гипотеза о чувствительности к глютену, не связанной с целиакией.

Чувствительность проявляется симптомами со стороны желудочно-кишечного тракта и внекишечными проявлениями, возникающими после употребления глютена и исчезающими при его исключении из рациона.

Есть основания полагать, что глютен может усугублять воспалительные состояния у людей с ожирением, так как зачастую у них наблюдается ускоренная перистальтика кишечника, – говорит доктор Надин Серф-Бенсюсан. – Но более глубоко этот вопрос пока не исследован. В любом случае лучшим решением остаётся составление своего рациона из качественных и разнообразных продуктов

ПРАВДА ЛИ, ЧТО ГЛЮТЕНА НЕТ В НЕКОТОРЫХ ВИДАХ ПШЕНИЦЫ?

Нет. Глютен встречается во всех разновидностях пшеницы независимо от помола – и в полбе, и в камуте.

с маленьким сроком годности и минимальным количеством консервантов».

Многие люди, отказавшиеся от глютена, говорят о приливе сил и энергии. Откуда это берётся?

«Я склонен списывать этот эффект на плацебо, – говорит профессор Селье. – Когда мы меняем свой режим питания, будучи уверены в том, что делаем добро своему организму, часто наблюдается более выраженная позитивная динамика.

Кроме того, чем легче усваивается пища, тем лучше мы себя чувствуем и более энергичны. Особенно если вместе с некачественной выпечкой из вашего меню исчезли полуфабрикаты и замороженные продукты. В США было проведено исследование среди велосипедистов. Для одной группы глютен был полностью исключён из рациона, другая питалась привычными продуктами.

При этом никто из спортсменов не знал, в какую группу попал. Никакой разницы в результативности по итогам эксперимента не выявили».



Правда ли, что отказ от глютена может избавить от аллергии?

Нет. За исключением аллергии на пшеницу и болезни целиакии, при которых употребление глютена напрямую провоцирует организм, сам глютен не вызывает аллергических реакций.

«Я замечал улучшение лечения аллергии при корректировке меню. Но здесь дело в том, что правильное питание в целом положительно сказывается на самочувствии. Когда лучше переваривается пища, человек испытывает меньше стресса и аллергические реакции могут быть менее серьёзными», – говорит доктор Брюно Боназ.

Можно ли быстрее похудеть, если сделать выбор в пользу меню *gluten free*?

Всё зависит от составляющих вашего рациона. От глютена самого по себе не толстеют и не худеют.

Если, отказываясь от глютена, вы сокращаете долю продуктов с массой добавок и консервантов, вы снижаете калорийность своего рациона.

«Если же, наоборот, всего лишь заменяете привычные продукты такими же, но без глютена, эффект может быть ровно противоположным. А всё потому, что производители часто добавляют в такие товары больше жира (хоть и растительного), чтобы обеспечить им клейкость», – говорит доктор Надин Серф-Бенсюсан. ■

Как обезопасить себя от чрезмерного потребления глютена?

1. ВЫБИРАЙТЕ ГАРНИРЫ БЕЗ ЭТОГО БЕЛКА

Речь идёт о рисе, кукурузе, картофеле, киноа, маниоке. Не стоит забывать о таких питательных гарнирах без глютена, как горох, чечевица и нут.

2. ГОТОВЬТЕ САМИ

Большинство продуктов широкого производства содержат глютен. Что касается товаров с маркировкой «без глютена», они зачастую не обладают нужными питательными качествами, зато их состав пестрит ненужными добавками. Если вы приготовите блюдо сами, то избежите большей половины вредных консервантов.

3. ПЕРЕСМОТРИТЕ СВОЙ ЗАВТРАК

Кукурузные хлопья, галеты из воздушного риса, быстрорастворимые каши... Их высокий гликемический индекс серьёзно повышает уровень сахара в крови. Пара блинчиков из киноа, два варёных яйца, кусочек отварной курицы в лаваше намного лучше, чем миска шоколадных шариков из готового завтрака!

4. ПЕКИТЕ ХЛЕБ

Хлеб без глютена часто готовят из муки с высоким гликемическим индексом и перенасыщают ненужными химическими элементами. Попробуйте приготовить хлеб своими руками! Например, из муки дикорастущей пшеницы однозернянки, гречневой и каштановой. Он хорошо усваивается даже при непереносимости глютена.

Вам понадобится:

450 г гречневой
и каштановой муки,
300 мл воды,
щепотка соли,
1/2 ч. л. соды,
25 г дрожжей.

Смешайте все ингредиенты и запекайте в хлебопечке в течение 30 минут.



Моно- МОЖНО?

МЫ ЧАСТО ПИШЕМ О ВРЕДЕ МОНОДИЕТ. НО ТЕМ, КТО НЕ ГОТОВИТ И ПРИВЫК ПИТАТЬСЯ ФАСТФУДОМ И ПОЛУФАБРИКАТАМИ, ОНИ ПОМОГУТ ПЕРЕЙТИ НА ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ. СВОИМИ НАБЛЮДЕНИЯМИ ДЕЛИТСЯ ДИЕТОЛОГ ГАЛИЯ ШАФИГУЛЛИНА.



КАК СВАРИТЬ ЯЙЦО?

Я регулярно консультирую людей, которые годами едят вне дома. А дома у них лишь запасы пельменей, сосисок и консервов. Иногда они заказывают пиццу или суши, но никогда не готовят сами. Потому что не любят и не хотят. Таких людей очень много, особенно среди тех, кому нет 30 и у кого пока нет детей. Для приготовления домашней еды нужны самые обычные продукты, которые продаются в любом магазине:

творог, кефир, овощи, хлеб, яйца, сыр, фрукты, 2–3 вида круп, говядина и курица. Но простая переработанная еда кажется таким людям невкусной. Кефир – кислый и противный! Творог – безвкусный. Сыр – солёный... И это говорят люди, годами евшие продукты (те же сосиски и пельмени), в которых соли гораздо больше! Но та еда была знакомой и привычной. А самостоятельно приготовленная – непривычная. И, как всё новое

и неизвестное, вызывает страх.
– Как сварить яйцо?
– Сколько воды наливать, чтобы сварить гречку?
– Макароны надо класть в холодную или горячую воду? И если уж возьмутся они что-то готовить, то потом жалуются: потратила 2 часа, испачкала всю кухню, час мыла посуду... Я сама готовлю несложный обед за 30–40 минут: мясо/ курица + крупа + овощи. При этом прекрасно понимаю, что если нет навыков готовки,

даже простейшие блюда отнимают много времени и душевных сил.

БОЛЬШИЕ ДЕТИ

С точки зрения кулинарного воспитания, потребитель готовой еды – это грудной ребёнок. Сначала он кушал мамино молоко, затем мамину кашу, а потом, став взрослым, ест суп и салат в столовой или ресторане быстрого питания, покупает готовые замороженные блюда в ближайшем супермаркете. Приготовить самому – никак. При этом ему хочется питаться вкусно и разнообразно, как в ресторане. Но ест хуже собаки. Про собак я упомянула неслучайно. Некоторые мои клиенты для своих питомцев готовят специально. Хозяйка пуделя со смехом мне рассказывала, как однажды, приготовив питомцу еду, сидела и смотрела в собачью миску. Так хотелось забрать у него кусок печёнки – вкусно ведь! При этом для себя она не готовила. В течение недели

питалась исключительно в столовой, а в выходные ходила по гостям.

Как диетолог я утверждаю: похудеть, не научившись готовить вкусные, сытные, но при этом низкокалорийные блюда, не получится.

И для того чтобы каждый приём пищи не превращался в стресс (где взять овощи-фрукты-крупы и что с ними делать?), новые продукты нужно вводить постепенно. Вот тут и пригодится «монодиета», когда вы будете есть 2–3 продукта в день – но только натуральные и собственноручно приготовленные.

ПОЧЕМУ ТАКИЕ ДИЕТЫ РАБОТАЮТ?

Это самый настоящий детокс! Вы перестанете отравлять организм консервантами. Наконец-то начнёте отличать реальное чувство голода от желания «сменить обстановку» с помощью еды. Если принимать витамины, то такие диеты из ограниченного количества

Привожу простейшую схему.

ДЕНЬ 1-й

Творог обычной жирности (9–18%) + кефир нормальной жирности (3,2%) + яблоки.

ДЕНЬ 2-й

Гречка или бурый рис (на воде) + 2 ст. л. нерафинированного растительного масла.

ДЕНЬ 3-й

Отварная курица (говядина) + сырые овощи (огурцы или помидоры, можно капусту) + 2 ст. л. нерафинированного растительного масла.

Ешьте 3–4 раза в день сколько хотите (за исключением масла).

продуктов можно практиковать долго без каких-либо последствий для здоровья. Конечно, речь идёт о здоровых людях, без серьёзных заболеваний. Никто не объедается гречкой, отварной курицей и огурцами. Поэтому нет ничего удивительного, что на простой еде человек перестаёт есть лишнее и начинает худеть. При этом возможны 2 варианта развития событий.

МИР ЗДОРОВОЙ ЕДЫ

Первый вариант – человек практикует такую диету 1–2 недели, немного худеет, потом постепенно (а некоторые сразу!) возвращается к привычному питанию, и вес возвращается. Конечно, 1 неделя может ➔



СЕКРЕТЫ ПОХУДЕНИЯ

помочь вам влезть в платье к празднику, но не решит проблему веса.

Второй вариант – человек практикует какой-то вид монодиеты (мясо/овощи, крупа/курица/овощи) и через определённое время (обычно через 1–3 месяца), освоив несколько блюд из простых продуктов, смотрит на свою продуктовую корзину и задаётся вопросом: что-то в ней маловато продуктов. Прямо, скудное какое-то питание получается.

Нельзя ли добавить туда кабачки и морковь? Не попробовать ли приготовить чечевичу, ведь чечевичный суп

в ресторане был очень вкусным. Человек начинает читать этикетки продуктов, искать рецепты здоровой еды и учится готовить. На отдыхе заказывает в ресторане не пиццу, а рыбу и салат из овощей, на десерт берёт фрукты, а не торт. И постепенно, шаг за шагом, открывает для себя мир здоровой еды. Возникает закономерный вопрос: всем ли показаны диеты с ограниченным числом продуктов? Беременным, кормящим, детям и при каких-либо болезнях, требующих специального питания, они не подходят. Но если вы никогда (или очень давно) не ели натураль-

ных продуктов и вдруг вместо сладкого йогурта начнёте покупать кефир, вместо колбасы – варить курицу или говядину, то для здоровья будет только польза.

Поначалу натуральное будет казаться невкусным и пресным (в нём нет соли, сахара, усилителей вкуса)...

Вы будете все время замечать в витринах фастфуд и сладости. Вам будет непривычно есть свою еду из контейнера, а не идти на обед с коллегами. Психологически будет сложно, но это вопрос дисциплины и привычки. А тогда и похудеть удастся, и вес удержать. ■

«Поначалу еда собственного приготовления будет казаться невкусной и пресной. Потом привыкнете».



А как же разнообразие?

Исторически в каждой местности в зависимости от климата и сезона была своя продуктовая корзина из нескольких основных продуктов. Например, у русских крестьян это крупа, картошка, сезонные овощи, молоко, хлеб, растительное масло. Такие продукты, как яйца, масло сливочное и мясо появлялись на столе гораздо реже. Из фруктов в России (за исключением южных областей) были лишь яблоки и сезонные ягоды.

А в Японии, например, веками ели рис, рыбу, морепродукты и овощи. В северных областях Италии люди каждый день ели поленту (кукурузная каша), на юге – макароны, добавляя к своему основному блюду овощи и сыр. До 60-х годов прошлого века Италия была бедной деревенской страной, где большая часть людей мечтала просто наесться досыта.

Повсеместно пища готовилась привычным и традиционным способом. А кулинарные изыски и заморская еда были уделом небольшого количества обеспеченных людей. Поэтому мода на разнообразие во многом придумана. Большая часть так называемых «разнообразных» продуктов – это изобретение химической промышленности и мощная реклама последних 20–30 лет. Спросите родителей, они ели в детстве йогурт, обезжиренный творог, мюсли?

Вы спрашиваете – мы отвечаем



К КОМУ ЛУЧШЕ ОБРАТИТЬСЯ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ – К ДИЕТОЛОГУ ИЛИ К НУТРИЦИОЛОГУ?

Елизавета Зволинская, Воронеж

Диетолог – это сертифицированная врачебная специальность (как терапевт, гинеколог и невролог). Чтобы иметь право так себя называть, необходимо получить высшее медицинское образование и пройти дополнительное обучение по диетологии в медицинском вузе. «Диетологи» и «нутрициологи» из соцсетей учатся, как правило, заочно на разнообразных платных курсах. Это не делает их ни медицинскими специалистами, ни экспертами по питанию, но такого диплома достаточно для неискушённой публики, чтобы верить, что гуру поможет. Эти люди не несут ответственности за свои назначения.

КАК ПРИГОТОВИТЬ БЛЮДА В СУ-ВИДЕ БЕЗ ДОРОГОСТОЯЩЕГО АГРЕГАТА?

Ольга Лосева, Химки

Технологию приготовления су-вид изобрёл французский шеф-повар Жорж Пралю в 1974 году, и долгое время она была доступна только в ресторанах, так как требовала дорогостоящего оборудования. Но сейчас популярна и на обычных кухнях. Чтобы готовить по методу су-вид, можно ограничиться покупкой недорогого устройства для вакуумной упаковки и специальными пакетами, в которые нужно поместить продукты, откачать из них воздух и долго варить в мультиварке, где есть возможность установить и длительно поддерживать заранее заданную низкую (62–65 градусов) температуру. Это

позволит сохранить в продуктах выделяющиеся соки и готовить без лишнего жира.



ЧЕМ ЛУЧШЕ ЗАПРАВИТЬ САЛАТ – РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ ИЛИ ТАКИМ ЖЕ КОЛИЧЕСТВОМ 10%-НОЙ СМЕТАНЫ?

Фатима Кочева,
Москва

Если хотите похудеть, то лучше употреблять сметану. В 100 г 10%-ной сметаны всего 10 г жира, а в 100 мл растительного масла содержится 99,9 г жира. Но растительное масло богато ненасыщенными жирными кислотами. Если добавлять его понемногу и оно будет нерафинированным и недезодорированным, такой салат будет полезным и не очень калорийным.

Я НЕ ЛЮБЛЮ МЯСО И ВМЕСТО ЖИВОТНОГО БЕЛКА ЕМ БОБОВЫЕ – ФАСОЛЬ, ЧЕЧЕВИЦУ. НО ПРИ ЭТОМ НЕ ХУДЕЮ. В ЧЁМ ДЕЛО?

Лидия Планова,
Москва

Бобовые действительно считаются хорошим источником белка. Так, в 100 г фасоли 15 г белка, в 100 г чечевицы – до 24 г белка. Но и углеводов в них немало: от 40 до 46 г на 100 г. Так что пытаться заменить белки бобовыми нельзя. Считать их источником белка – примерно то же самое, что принимать пирожки с капустой за источник клетчатки. Достоинство бобовых – они хорошо насыщают, так что обязательно включайте их в рацион, только не на ночь и не вместо мяса, а в дополнение к нему. ■





Алла Бест: «Похудеть, чтобы стать лучшей версией самой себя»

НАША ГОСТЬЯ ИЗ ИЗРАИЛЯ УБЕЖДЕНА: ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ, МАЛО СОСТАВИТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ РАЦИОН И ПОДОБРАТЬ ПРОГРАММУ ТРЕНИРОВОК. ВАЖНО УБЕДИТЬ ЧЕЛОВЕКА, ЧТО ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО НЕ ТЯГОТЫ И ЛИШЕНИЯ, А ОЧЕНЬ УВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС!

ТЕКСТ: **АННА КРАНИНА**

Я долго жила с лишним весом, пыталась постройнеть, но не могла – худела, а потом снова поправлялась. Тогда я решила подойти к процессу более осознанно и начала изучать азы медицины. Пошла учиться на медсестру в Иерусалимский медицинский университет и до сих пор продолжаю учиться: прохожу разные курсы повышения квалификации, получила образование как коуч. За время учебы я родила троих детей и располнела ещё сильнее. Но полученные знания помогли справиться с этой проблемой, и теперь я стараюсь передавать их другим, помогаю людям стать лучшей версией самих себя.

Каждому человеку нужно понимать, какой вес идеален именно для него.

В журналах мы часто видим гляцевые стандарты красоты. И совсем не обязательно им соответствовать. Каждый человек – индивидуальность, другого такого на свете нет. Я не люблю слово «худеть», оно образуется от слова «худю». Мне больше нравится слово «стройнеть». В моих группах в соцсетях много познавательных статей, рецептов, мотивационных материалов. Я никого не агитирую худеть, но помогаю тем, кто сам принял решение стать стройнее.

Похудение начинается с формулирования того, что

вы от него ждете. Нужно подробно расписать, что вы связываете с этой целью: я постройнею и что тогда будет? Может быть, продвижение по карьерной лестнице, новый спутник жизни или смена места жительства? Запишите это. Так ваша цель станет более конкретной и значимой. Вы сразу почувствуете прилив мотивации. Ведь самое сложное – выйти из зоны комфорта, как я говорю, начать «проветривать» диван. Сделали первые шаги? Значит, уже победили! Дальше записывайте всё, что будете делать, чтобы достичь цели. И всё своё свободное время заполните делами. Обычно мы перебегаем от скуки, пытаюсь получить

положительные эмоции, когда взять их больше неоткуда. Когда получаешь положительные эмоции в разных сферах жизни, пропадает потребность получать их от еды. Их можно получить и от спорта, потому что при физических нагрузках выделяются эндорфины, как и при поедании сладкого.

Когда люди начинают худеть, они очень меняются. Изменения касаются не только веса, это хорошо видно на фотографиях «до» и «после». «После» женщина цветёт, она сексуальна, у неё другая кожа, она помолодела, стала стильной. Это другой человек, который светится счастьем. С лишними килограммами от многих уходят и такие проблемы, как псориаз, головная боль, синдром раздражённого кишечника. Правильным питанием можно предотвратить такие хронические заболевания, как диабет, нарушения функции щитовид-

ной железы. Снижение веса тут – скорее, приятный бонус, оно происходит постепенно, без морщин, без возвращения лишних килограммов, потому что «качели» в похудении – это очень вредно.

Внешние изменения следуют за внутренними. Я называю это «завести роман с самой собой». Каждый день нужно совершать акты любви к себе – например, делать какую-то приятную процедуру по уходу, сходить на спорт.

Я не верю в насильственные способы похудения, в голодание и изнурительные тренировки, потому что невозможно долго делать то, что тебя угнетает. Ключ к устойчивым изменениям в том, чтобы сделать их приятными, тогда

всё будет происходить естественно. Любите готовить, используйте более сложные и замысловатые рецепты, не хотите заморачиваться с готовкой, есть рецепты простых и быстрых блюд. Главное в подходе к выбору пищи – осознанность. Когда мы открываем рот, важно представить, что хорошего это даст? Со временем осознанность распространяется на все сферы жизни. Она наполняется красками и цветами. Здоровый образ жизни – интересный процесс, который увлекает. Женщины начинают чувствовать кайф от своего внешнего вида. Они ловят на себе восхищённые взгляды, и это гораздо приятнее, чем съесть пончик на ночь. Конечно, вкусняшки тоже нужны, но во всём важна умеренность. Важно придерживаться правила «80/20», когда 80% – правильное питание, а 20% – для удовольствия. ➔

«Если есть положительные эмоции от движений, нет потребности искать их в еде».





Получать его очень важно, и это не конфликт с принципами здорового питания, просто нужно знать, когда, что и сколько себе можно позволить и что делать после этого. **Все худеют с разной скоростью.** Многие зависят от возраста: если высокий уровень эстрогенов в молодости улучшает все процессы, нормализует расход жировой ткани и стимулирует активность, то низкий обостряет чувство голода и тягу к калорийной и сладкой пище. После 35 лет, особенно в менопаузу, скорость метаболизма снижается. Имеет значение и количество диет, на которых вы сидели в жизни: чем больше их было, тем медленнее обмен веществ. Как правило, за первую неделю уходит много лишней жидкости, до 3 кг. Потом – до 1 кг в неделю. Через пять недель борьба идёт за каждые 300–400 г. Такая стройность

«Вкусняшки нужны, но важно придерживаться правила «80/20», когда 80% пищи – правильная еда, а 20% – для души».

самая здоровая, без ущерба здоровью, без морщин, потому что кожа успевает подтягиваться.

Для похудения очень важен спорт. Без него очень быстро наступает эффект плато, когда организм привыкает к новому питанию и вес перестаёт уходить. Многие любят жаловаться, что на спорт не хватает времени, но не замечают, как тратят его впустую. Время – это главный ресурс. Сделать несколько упражнений можно, даже стоя в очереди в супермаркете: 15–20 сжатий ягодич или

поднятий на носочки – лучше, чем в конце дня упасть на диван и ругать себя за то, что не сделал вообще ничего. Главное – регулярность и позитивный настрой. Пять минут активности в день лучше, чем ноль.

Сейчас очень многие позиционируют себя в качестве экспертов в вопросах питания. Как в этом разобраться?

Специалист обязательно должен иметь медицинское образование. Не стесняйтесь спрашивать дипломы, ведь вы доверяете этому человеку своё здоровье, потому что многие диеты просто опасны для организма.

Быть стройной, но на диализе с посаженными почками из-за неправильной диеты – не тот выбор. Дурной знак и то, если специалист пытается продать вам какие-то уникальные препараты. Он может посоветовать какие-то витамины или добавки, но все они должны находиться в свободном доступе. Важно видеть в вашем коуче пример для подражания. Чтобы стать им, я проделала большой и нелёгкий путь: стала успешной женщиной, у меня есть семья, любимая работа, хорошая фигура и знания о том, как этого достичь. Сейчас я выгляжу лучше, чем в 20 лет, и хочу сделать как можно больше людей здоровыми и счастливыми. Я всегда говорю: я ничем от вас не отличаюсь, я захотела и сделала. И у вас обязательно получится. ■

Куриные хитрости

КУРИЦА СОЧЕТАЕТСЯ С ЛЮБЫМИ ПРЯНОСТЯМИ И ГАРНИРАМИ. НО ЕЁ ЛЕГКО ИСПОРТИТЬ, НЕДОЖАРИВ ИЛИ ПЕРЕСУШИВ. ЕСТЬ СЕКРЕТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПРИГОТОВИТЬ ЕЁ ИДЕАЛЬНО.

» Идеально запечённая курица имеет хрустящую румяную корочку (иногда можно себе позволить) и нежное, не пересушенное мясо. Чтобы добиться такого эффекта, важно начать готовить её при температуре 210°C. Разогрейте духовку до этой температуры и запекайте курицу весом 1,5 кг 20 минут, а затем снизьте температуру до 180°C и запекайте до готовности, приблизительно 45–60 минут.

» Придать курице вкус, как будто её готовили на открытом огне, можно, если использовать смесь, состоящую из 1 ст. л. молотой паприки, 2 ч. л. молотого шалфея, 1 ч. л. молотого тмина, 2 ч. л. соли крупного помола и 2 ч. л. чёрного перца, 1 ст. л. лимонного сока и 1 ст. л. оливкового масла. Натереть тушку смесью и запечь при 180°C.



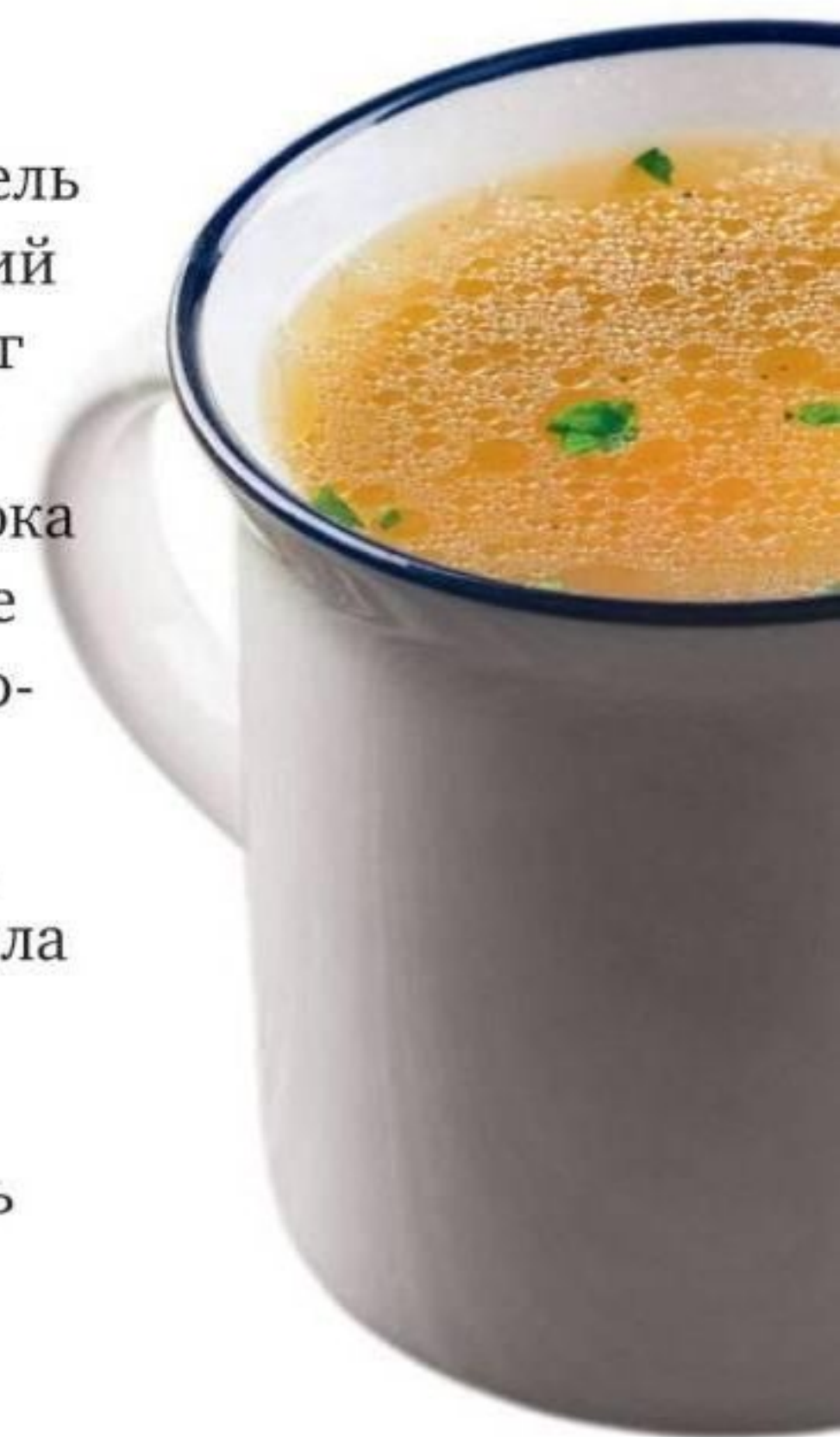
» Филе куриной грудки трудно прожарить хорошо. Когда мясо внутри полностью готово, снаружи она оказывается уже пересушенной. Чтобы этого не произошло, можно разрезать её «бабочкой». Сделайте продольный разрез сбоку филе почти до его противоположного конца и разверните его. Сверху можно положить веточку розмарина и лимон.



» Перед приготовлением курицу лучше замариновать. Интересный маринад можно приготовить, если залить 3 ст. л. молотого кофе 1/2 стакана кипятка и довести до кипения. Затем дать настояться под крышкой и процедить. В отвар добавить сок 1 апельсина и 1/2 лимона, 50 г кетчупа, 3 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. винного уксуса, 1 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. сахара, соль и перец по вкусу. Прогреть, чтобы растворился сахар, обмазать курицу маринадом и выдержать 1–8 часов. Для курицы весом 1–1,5 кг.

» Куриный бульон – отличное средство при зимних простудах.

Вкусный рецепт предлагает обладатель трёх мишленовских звёзд, английский шеф-повар Хестон Блюменталь. 1,5 кг куриных крылышек надо обвалить в 2–3 ст. л. сухого обезжиренного молока и запечь на сухом противне в духовке при 200°C в течение 30 минут до золотистого цвета. Переложить в посуду с толстым дном и тяжёлой крышкой, залить холодной водой, чтобы покрыла полностью. Добавить 1 морковь и 2 луковицы, довести до кипения, убавить огонь до минимума и забыть на 5 часов. Процедить и готовить на этой основе супы и соусы. ■



7 вопросов о белке



«УВЕЛИЧЬТЕ КОЛИЧЕСТВО БЕЛКА», РЕКОМЕНДУЮТ ХУДЕЮЩИМ МНОГИЕ ВРАЧИ-ДИЕТОЛОГИ. НО НЕ СПЕШИТЕ СЛЕДОВАТЬ ЭТОМУ СОВЕТУ! ПРОТЕИНЫ ПОМОГАЮТ БОРОТЬСЯ С ГОЛОДОМ, НО МОГУТ ТАКЖЕ ЗАТОРМОЗИТЬ РАСЩЕПЛЕНИЕ ЖИРА И УСКОРИТЬ СТАРЕНИЕ. НА САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ О ПРОТЕИНАХ ОТВЕЧАЕТ СПЕЦИАЛИСТ ПО АНТИЭЙДЖ-МЕДИЦИНЕ, ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ КЛИНИКИ «ПРЕМИУМ ЭСТЕТИКС» **НАТАЛЬЯ ГРИГОРЬЕВА.**

1 В КАКИХ СЛУЧАЯХ НЕОБХОДИМО УВЕЛИЧИТЬ КОЛИЧЕСТВО БЕЛКА В РАЦИОНЕ?

Норма потребления белков – 12–15% от суточной калорийности. Если суточная калорийность рациона 1200 ккал, 144–180 ккал необходимо получать с протеином, это около 500–700 г белка. Более точные цифры привести невозможно – разным людям требуется разное количество калорий, к тому же содержание белка в белковых продуктах неодинаково. Если же у человека есть хронические заболевания, как снижение кислотности желудка, недостаточная функция поджелудочной железы или пищевая непереносимость, часть белка пройдет транзитом через ЖКТ – из 100% съеденного

усвоится 60–70%. В этом случае нужно увеличить количество белков до 20%. Это же рекомендуется и тем, кто активно занимается спортом. При серьезной физической нагрузке тратится больше калорий, и необходимую энергию нужно получать с белками. Также порция протеина понадобится и для роста мышечной ткани. В день тренировки допустима небольшая порция дополнительного белка – 150–200 г курицы или говядины.



ПРИ РАСЧЁТЕ КОЛИЧЕСТВА БЕЛКА

многие ориентируются на усреднённые нормы – 2–3 г на вес тела. Однако это неверно. Норма протеина в меню во многом зависит от суточной калорийности рациона, возраста и физической активности.

2 ВСЕГДА ЛИ ИЗБЫТОК БЕЛКА ИДЁТ В МЫШЦЫ?

Увы, нет. Дополнительные порции протеина идут на образование мышечной ткани только в том случае, если вы занимаетесь спортом. Если при незначительной физической нагрузке в рационе увеличивается количество белка и снижается процент сложных углеводов, которые обычно организм использует как топливо, избыток белка пойдёт на энергетические нужды, а не на увеличение мышечной массы.



3 ПРАВДА ЛИ, ЧТО УВЛЕЧЕНИЕ БЕЛКОВОЙ ПИЩЕЙ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ИЗМЕНЕНИЮ pH ОРГАНИЗМА И СНИЗИТ СКОРОСТЬ ПОТЕРИ ВЕСА?

Это действительно так. Если белки расходуются на энергетические нужды, то в процессе окисления аминокислот, из которых состоят протеины, до сахаров или кетоновых тел, образуется много побочных кислых продуктов. Это может привести к закислению внутренней среды и смещению pH баланса в кислую сторону, что снижает скорость обменных процессов, в частности, расщепления жира. Очевидно, что худеть

в данном случае вы будете не так эффективно. Как снизить закисляющий эффект белковой пищи? Употребляйте её с большим количеством продуктов, которые дают щелочную реакцию. К ним относятся те, что содержат много минералов. А это всё то, что растёт на земле – любые овощи, корнеплоды, зелень. По объёму порция таких овощей должна быть в три раза больше порции белковых продуктов. ➔

4 ПРАВДА ЛИ, ЧТО ИЗБЫТОК БЕЛКА НЕГАТИВНО ВЛИЯЕТ НА ПОЧКИ?

Наш организм не может откладывать белок про запас, как, например, жиры или углеводы. При избыточном его потреблении продукты распада белка выводятся из организма через почки. И есть вероятность, что они с такими объёмами могут просто не справиться. Это чревато закупоркой почечных канальцев и развитием заболеваний вплоть до хронической почечной недостаточности. Долгое время нарушение работы почек может вообще никак

не давать о себе знать. Из неочевидных проявлений – отёчность, уменьшение количества выделяемой мочи. Из более ярких – боль в области поясницы. Кто может столкнуться с подобными нарушениями, а кто – нет, предугадать сложно. Но вероятность того, что функции почек будут нарушены у тех, кто злоупотребляет белковой пищей, высока. Поэтому без предварительного обследования увеличивать количество белка в рационе не следует.



5 ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ ЖИВОТНЫЕ БЕЛКИ ОТ РАСТИТЕЛЬНЫХ?

Прежде всего аминокислотным составом. Так, например, протеины животного происхождения полноценны по своему составу. В них содержится полный комплекс незаменимых аминокислот, которые нужны нашему организму. Из растительных белков к полноценным можно отнести только сою. Все остальные продукты с их содержанием – бобовые и злаки – содержат только часть незаменимых аминокислот. Для получения полного набора

аминокислот следует сочетать в рационе растительные и животные белки, то есть питание должно быть разнообразным. Теоретически можно получить полный комплект незаменимых аминокислот и с растительными продуктами, сочетая их друг с другом. Например, нужно съесть в один приём блюдо из нута и чечевицы. Важно отметить, что белки животного происхождения усваиваются лучше, чем растительного. Так, после употребления бобовых у многих людей появляется вздутие живота, некий дискомфорт в кишечнике. Связано это с тем, что в этих продуктах содержится вещество, которое блокирует работу пищеварительных ферментов. Чтобы этого избежать, любые бобовые нужно подвергать тщательной термической обработке.



6 ПРАВДА ЛИ, ЧТО ОГРАНИЧЕНИЕ ЖИВОТНОГО БЕЛКА В РАЦИОНЕ ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ?

Да, это так. В частности, это касается продуктов, которые содержат аминокислоты метионин (незаменимая) и цистеин. Геронтологи советуют свести к минимуму употребление продуктов с большим количеством этих веществ, особенно после 40 лет. Связано это с тем, что избыток данных аминокислот стимулирует определённые молекулярные механизмы, которые ускоряют рост и деление клеток в организме, приводя его к изнашиванию. Другими словами, после того как мы перестаём расти, те механизмы, которые обеспечивали наш рост, начинают работать на старение. Важно также отметить, что в данном случае ускоряется рост и деление не только здоровых клеток, но и раковых. Повышается риск развития онкологии. Полностью убрать из своего меню продукты

с метионином нельзя, так как эта аминокислота незаменима. Поэтому в их потреблении нужно соблюдать умеренность. В списке продуктов, богатых этой аминокислотой, есть и те, которые считаются очень полезными и рекомендуются для диетического питания. В частности, к таковым относится творог, его нередко советуют есть в разгрузочные дни с целью похудеть и нормализовать работу печени. В список продуктов с большим содержанием метионина включены также сыр, красное мясо, тёмное мясо птицы, некоторые виды рыбы (каarp, окунь, треска). Что касается цистеина, то продукты с высоким содержанием этого вещества можно и вовсе исключить из рациона, так как эта аминокислота может синтезироваться в нашем организме. Много цистеина в яичном желтке, свинине, тёмном мясе птицы.



7 МОЖНО ЛИ ПОЛУЧАТЬ БЕЛКИ ИЗ ПРОТЕИНОВЫХ КОКТЕЙЛЕЙ?



Да, вполне. Особенно уместны они будут в день тренировки или любой активной физической нагрузки. Такие коктейли будут полезны и тем, кто придерживается вегетарианства. Так они с боль-

шей вероятностью смогут получить полный комплект незаменимых аминокислот. Белок в таких напитках чистый и сбалансированный. Но важно помнить, что для производства таких коктейлей используют не целые протеины, а «нарезанные» на небольшие аминокислотные кусочки. То есть по сути вы получаете с коктейлем белок в легко доступной форме – в виде аминокислотных комплексов. Если злоупотреблять такими коктейлями, организм начнёт «лениться» – гораздо проще получать частично переработанный белок, а не расщеплять его самим. Пить их можно в день тренировки 1 раз, сразу после занятий. ■

НА ПРОТЕИНЫ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ ДОЛЖНО ПРИХОДИТЬСЯ 55-60% ОТ СУТОЧНОГО КОЛИЧЕСТВА БЕЛКА.

Лучшими источниками белка в данном случае станут рыба и морепродукты, белок куриных или перепелиных яиц, белое мясо птицы (курица, индейка), кролик, нежирная баранина. В умеренных количествах можно употреблять молочные продукты, если на них нет пищевой непереносимости.



ТЕСТ

ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ об антиоксидантах?



ДИЕТОЛОГИ УБЕЖДЕНЫ, ЧТО ЭТИ ВЕЩЕСТВА ДАРЯТ СТРОЙНОСТЬ, ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ. СКОЛЬКО АНТИОКСИДАНТОВ И КАКИХ ИМЕННО ДОЛЖНО БЫТЬ В ПРИГОТОВЛЕННОМ БЛЮДЕ? УЗНАЙТЕ, ПРОЙДЯ НАШ ТЕСТ!

- А. Отражают атаки свободных радикалов.
- Б. Поддерживают иммунитет.
- В. Улучшают пищеварение.
- Г. Помогают похудеть.

Правильные ответы: А и Г. Антиоксиданты нейтрализуют действие свободных радикалов, противостоят окислению клеток организма и кожи, снижают воспаление внутренних органов, тем самым помогая худеть.

Правильный ответ: Г. Количество свободных радикалов растёт, когда мы нервничаем, боеем, «зависаем» в смартфоне, едим сладкое, проводим много времени на солнце. Даже спасительные антибиотики и таблетки «от температуры» способствуют их образованию.

1. КАКИЕ ИЗ ЭТИХ ВЕЩЕСТВ ЯВЛЯЮТСЯ АНТИОКСИДАНТАМИ?

- А. Витамины А, С, Е.
- Б. Ресвератрол, танины, антоцианы.
- В. Цинк, селен.
- Г. Все вышеперечисленные.

Правильный ответ: Г. Антиоксидантов очень много. Это и витамины (А, С, Е, К), и содержащиеся в растениях полифенолы (ресвератрол, танины, антоцианы), и минералы (цинк и селен), и даже гормоны и ферменты (мелатонин, витамин D и другие).

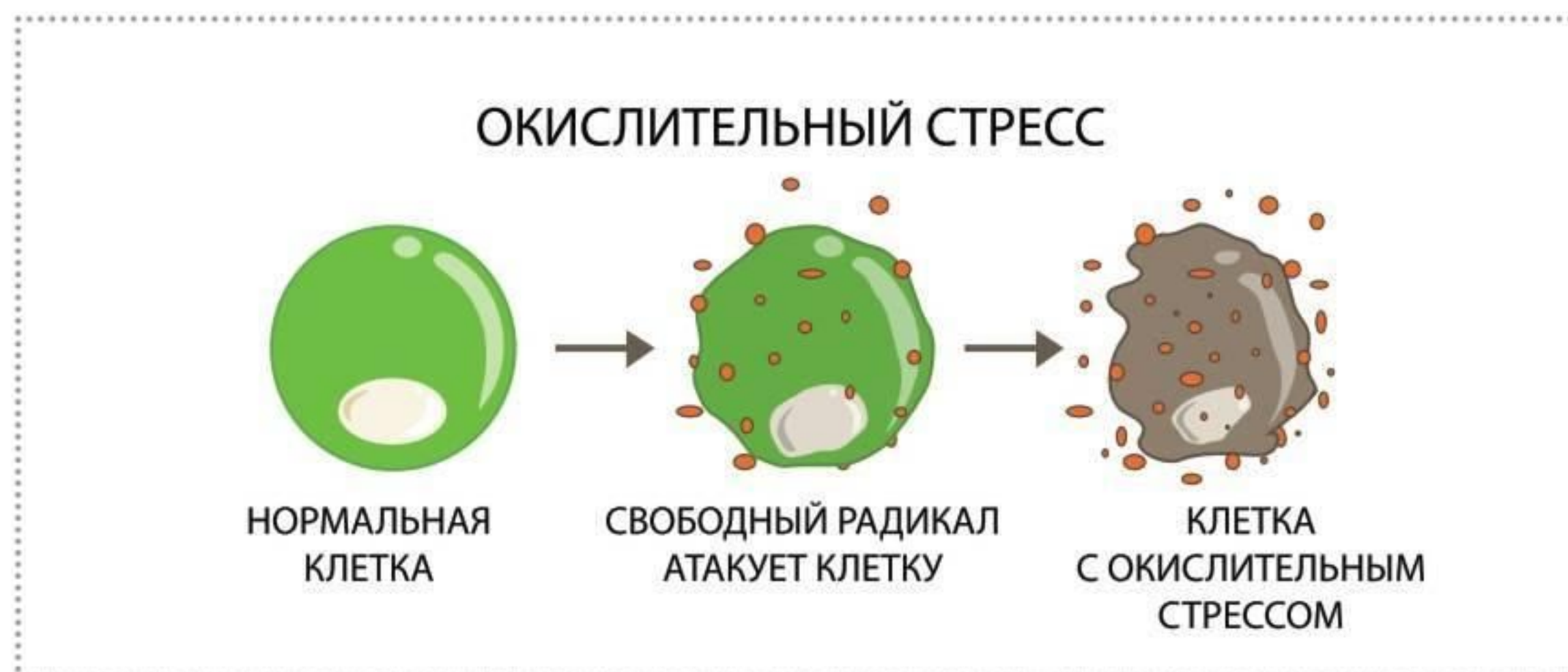
2. ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ АНТИОКСИДАНТЫ? ОНИ...

3. ЧТО ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННОГО ВЫЗЫВАЕТ ОБРАЗОВАНИЕ СВОБОДНЫХ РАДИКАЛОВ?

- А. Болезни и стрессы.
- Б. Голубые экраны компьютера, планшета и смартфона.
- В. Злоупотребление сладким.
- Г. Всё вышеперечисленное.

4. В ЭТИХ СЛУЧАЯХ СВОБОДНЫЕ РАДИКАЛЫ МОГУТ БЫТЬ ПОЛЕЗНЫ. ОНИ...

- А. Придают энергии в конце изматывающей тренировки.
- Б. Помогают организму бороться с вирусами и бактериями.
- В. Защищают кожу от солнечных лучей.



Г. Вызывают мутации в генах, которые помогают человечеству эволюционировать.

Правильные ответы: Б и Г. Свободные радикалы – это оружие, которое наш организм использует для борьбы с вирусами и бактериями. Они действительно вызывают ряд мутаций в генах, важных для эволюционирования. Но всё-таки вреда от них больше, чем пользы.

5. СКОЛЬКО АНТИОКСИДАНТОВ НУЖНО, ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ ОРГАНИЗМ ОТ СВОБОДНЫХ РАДИКАЛОВ?

- А. В рационе должно быть много овощей и фруктов, этого будет достаточно.
- Б. Одного правильного питания мало – нужно ещё пользоваться косметикой с антиоксидантами.
- В. Формула успеха – сбалансированное питание, хорошая косметика и биодобавки.
- Г. Чем больше антиоксидантов в еде, косметике и биодобавках, тем лучше.

Правильный ответ: Г. Наш организм их не запасает, они постоянно расходуются, поэтому чем больше антиоксидантов вы получаете, тем лучше. Из пищи они сначала поступают к внутренним органам, а уже потом, по остаточному принципу, достаются коже. Вот почему косметологи советуют комплексные меры – правильное питание, приём витаминов и биодобавок и использование косметики с антиоксидантами.

6. КАК ГОТОВИТЬ ОВОЩИ, ЧТОБЫ АНТИОКСИДАНТЫ НЕ УТРАТИЛИ АКТИВНОСТИ?

- А. Никак. Лучше их есть сырыми.
- Б. Готовить несколько минут в пароварке.
- В. Запекать.
- Г. Жарить.

Правильный ответ: Б. Витамина С больше всего в свежих сырых овощах, но, например, ликопин в томатах и бета-каротин в моркови лучше усваиваются, когда овощи приготовлены. Долго запекать и жарить их совершенно ни к чему, а вот 10 минут в пароварке – самое то.

7. КАКОЕ УТВЕРЖДЕНИЕ НЕ СООТВЕТСТВУЕТ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ?

- А. Чем ярче цвет фруктов и овощей, тем больше в них антиоксидантов.
- Б. Потребляя фрукты и овощи разных цветов, вы получаете большее количество питательных веществ.
- В. Необходимый минимум для всех – три порции овощей и фруктов в день.
- Г. Овощи и фрукты, богатые антиоксидантами, лучше насыщают и в итоге спасают от переедания.

Правильный ответ: Г. К сожалению, антиоксиданты никак не влияют на чувство сытости. Овощи и фрукты насыщают благодаря большому количеству клетчатки.

8. КАКИЕ ПРОДУКТЫ НЕ СОДЕРЖАТ АНТИОКСИДАНТОВ?

- А. Пицца.
- Б. Орехи.
- В. Шоколад.
- Г. Они есть во всех этих продуктах.

Правильный ответ: Г. В пицце есть помидоры, богатые ликопином, в орехах – витамин Е, в шоколаде – катехин и теобромин. Однако всеми этими продуктами лучше не злоупотреблять: они достаточно калорийны.

9. КАКОЙ НАПИТОК ОБЛАДАЕТ САМОЙ ВЫСОКОЙ АНТИОКСИДАНТНОЙ АКТИВНОСТЬЮ?

- А. Чёрный чай.
- Б. Красное вино.
- В. Гранатовый сок.
- Г. Молоко.

Правильный ответ: В. Исследования показывают, что в гранатовом соке содержится больше антиоксидантов, чем в любом другом напитке. ■



СЕКРЕТЫ ПОХУДЕНИЯ

«ПОСПЕШИШЬ – ЛЮДЕЙ НАСМЕШИШЬ»,
«ТИШЕ ЕДЕШЬ – ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ»...
ЭТИ ПОГОВОРКИ В ПОЛНОЙ МЕРЕ
ПРИМЕНИМЫ К ПОХУДЕНИЮ.
ЕСЛИ НАУЧИТЬСЯ ЕСТЬ МЕДЛЕННО,
ПРОБЛЕМА ЛИШНЕГО ВЕСА ОТПАДЁТ
САМА СОБОЙ.
НО КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?

ТЕКСТ: АННА КРАНИНА



Медленно, но верно

ВКУС ПРОТИВ ГОЛОДА

Мы чувствуем голод из-за сокращения пустого желудка и реакции клеток гипоталамуса на снижение глюкозы и инсулина в крови.

Если эти показатели снижены, возникает непреодолимое чувство голода, и повысить их концентрацию можно только с помощью еды.

При этом первичное насыщение появляется благодаря вкусовым и обонятельным рецепторам и возникает намного раньше физиологического.

В экспериментах на животных было обнаружено, что при сильном раздражении этих

рецепторов веществом с ярким вкусом – например, сахаринном, они прекращали есть раньше, чем заполнялся их желудок. При введении сахарина через трубку напрямую в желудок такой реакции не происходило. Это свидетельствует о том, что активное раздражение вкусовых рецепторов способно уменьшить чувство голода. Японцы активно используют эту особенность: именно поэтому на их столе всегда присутствует сразу много блюд. Если раздражать свои вкусовые рецепторы разнообразными вкусами в каждый приём пищи и есть медленно, это позволит почувствовать насыщение от меньшего количества еды.

«МЕДЛЕННО» НЕ ЗНАЧИТ «МАЛО»

Но при этом важно помнить, что любая ограничительная диета – это не выход. Эффективность такого похудения удручающе мала – около 5%. Противовес диетам – изменение пищевого поведения: набора привычек, реакций, которые упорядочивают питание без ограничений. Чтобы худеть, получая удовольствие от еды, нужно в первую очередь научиться есть медленно и осознанно:

Уделите внимание первому кусочку. Удовольствия от еды можно достичь не количеством, а качеством. Первый кусочек всегда самый вкусный,

а значит, имеет смысл уделить максимум внимания именно ему. Возьмите этот кусочек в руки (или в ложку), рассмотрите внимательно, понюхайте – задействуйте все органы чувств – и только потом съешьте. А если вам не понравится по каким-либо причинам вкус, просто оставьте это блюдо. Жизнь слишком коротка, чтобы есть невкусную еду.

Хитрите. Чувство голода регулируется гормонами, и сигналы о насыщении в мозг идут дольше, чем хотелось бы. Чтобы их дождаться, используйте такой приём: ешьте левой рукой (или правой, если вы левша). Аналог этого приёма – класть столовые приборы на стол после каждого съеденного кусочка. Так вы либо почувствуете сытость раньше, либо просто устанете и выйдете из-за стола.

Расслабляйтесь без помощи еды. Пробуйте вместо заедания стрессов сделать что-нибудь другое. Например, возьмите теннисный мяч, положите его между спиной и стеной и покачайтесь из стороны в сторону, устроив небольшой сеанс самомассажа. Возможно, со временем этот способ успокоиться будет казаться вам более привычным и эффективным, чем утешение печеньем.

Не ешьте из чувства долга и забудьте о чувстве вины. Сфокусируйтесь на своих реальных ощущениях.

Не доедайте через силу, чтобы не обидеть бабушку. В конце концов, она желает вам здоровья, а не растянутого желудка. Если мысль о торт превращается в навязчивую идею, которая не отпускает, не считайте калории, просто насладитесь вкусом. Вы съедите больше, если будете искать диетическую альтернативу любимому лакомству. Организм в поисках «того самого» вкуса будет требовать ещё и ещё, а контроль при слове «низкокалорийный» имеет обыкновение слабеть. Доктор психологии Стэнфордского университета Сьюзан Олберс в своей книге «Питайтесь с умом» предлагает упраж-

Эффективность ограничительных диет удручающе мала. Добиться успеха удаётся только в 5% случаев.



нение «5-4-3-2-1», которое позволит вам настроиться на более внимательное отношение к своим ощущениям и есть более осмысленно.

1. Назовите один запах, который ощущаете прямо сейчас.
2. Назовите два звука, которые слышите (стук собственного сердца тоже считается).
3. Опишите три ощущения, (это может быть текстура одежды, температура воздуха, то, как ваши ноги опираются на землю).
4. Назовите четыре цвета, которые вас сейчас окружают.
5. Назовите пять предметов, которые находятся перед вами.

И только после этого начинайте есть. Упражнение надо делать, садясь за стол, перед каждым приёмом пищи – неважно, обедаете вы или пьёте чай. Со временем вы научитесь есть «здесь и сейчас», не спеша и вовремя останавливаясь, а не просто забрасывать в себя пищу, чтобы утолить чувство голода.

ТЕОРИЯ «ВЕЛИКОГО ЖЕВАТЕЛЯ»

«Природа наказывает тех, кто плохо разжёвывает пищу». Так утверждал американский пропагандист здорового питания Гораций Флетчер в конце XIX начале XX века. В возрасте 40 лет он весил около 100 кг и был, по его словам, в ужасной физической форме, поэтому был крайне озабочен поиском способа оздоровления и похудения. Изучив множество научной литературы, он стал призывать всех пережёвывать ➔



каждый проглоченный кусок по 32 раза, по числу зубов. По мнению Флетчера, которого называли не иначе как «Великий жеватель», пища, разжёванная практически до состояния жидкости, облегчает работу желудочно-кишечного тракта, способствуя оздоровлению и похудению. Похудев за 5 месяцев на 29 кг, он доказал эффективность своей методики, признаваясь, что стал наедаться в 3 раза меньшим количеством пищи.

Теория Флетчера имеет научное объяснение: в организме продукты расщепляются по-разному. Сложные углеводы (овощи, фрукты, хлеб, зерновые) – главным образом во рту при участии слюны. Белки (мясо, рыба, бобовые) – в основном в желудке с помощью желудочного сока. Жиры – в тонком кишечнике под воздействием поджелудочной железы. Если глотать большими кусками, то пища будет попадать в желудок не до конца перера-

ботанной. А это создаёт множество проблем для здоровья: метеоризм, вздутие кишечника, боль в животе, снижение иммунитета. К Флетчеру стоит прислушаться ещё и потому, что в возрасте 58 лет он принял участие в соревнованиях на силу и выносливость, где ему противостояли студенты-спортсмены из Йельского университета, и одержал победу, продемонстрировав великолепную форму.

УЛИТКА НА СКЛОНЕ

Уже больше 30 лет в мире существует ассоциация Slow Food, или «медленная еда». Её цель – дать человеку возможность выработать новый подход к еде. В 1986 году на площади Испании в Риме прошла демонстрация-протест против открытия Макдоналдс. И название было выбрано как антоним понятию fast food. Ассоциация выступает против стандартизации вкусов и культур, против

безудержной власти транснациональных корпораций в пищевой промышленности и агропромышленном комплексе. По мнению участников Slow Food, пища должна отвечать трём критериям: быть вкусной, чистой и честной. Идеальный товар – свежий сезонный продукт, который был выращен недалеко от места продажи без вреда для окружающей среды и продан по справедливой цене, доступной для покупателя. Один из самых известных проектов Slow Food – каталог «Ковчег вкуса». Как в «Красную книгу», в неё заносят исчезающие продукты: уникальные сыры из молока тувинского яка, мёд редких африканских пчел и т. д.

Продукты из «Ковчега» можно попробовать на ежегодной международной выставке Terra Madre в Турине. В России с «медленной едой» можно познакомиться на мастер-классах и дегустациях, которые особенно часто проводятся в урожайный осенний сезон. Энтузиасты привозят из провинции множество достойных внимания продуктов, известные шеф-повара готовят их, а затем все желающие пробуют блюда и делятся впечатлениями. Получается вкусно и познавательно. Правда, многих смущает то, что «медленные» продукты стоят дороже тех, что продаются в магазинах. По словам Карло Петрини, основателя ассоциации Slow Food, «ирония в том, что богатые едят еду, произведённую бедными».

На самом деле «медленная» еда далеко не всегда подразумевает большие деньги и какую-то эксклюзивность.

Все мы едим местную клубнику в июне, малину – в июле, собираем яблоки в своём саду и с радостью берём у бабушки банку домашних солёных огурцов зимой. Вот в этом направлении и нужно двигаться, и тогда промышленные продукты будут занимать всё меньше места на наших кухнях.

ПРАВИЛА SLOW FOOD

Соблюдайте сезонность.

Это самый простой способ извлечь из еды максимум пользы. Клубника в супермаркете зимой, может, и красивая, но абсолютно безвкусная. Абсурдно выглядят и спаржа в феврале, и мидии в мае. Хрустите огурцами и редиской в июне, ешьте черешню в июле, арбузы и дыни – в сентябре, а зимой отдавайте предпочтение квашеной капусте, репе и проросткам.

Выбирайте местные продукты. У нас достаточно ферм, которые производят молоко, масло, сметану, мясо, но из-за отсутствия рекламы мы можем не догадываться об их существовании.

Ходите по рынкам, дегустируйте, спрашивайте. Так вы поддержите местных производителей и обогатите своё меню. Расширяйте кулинарные горизонты, так вы сможете выбирать из гораздо большего ассортимента блюд.

Ешьте вовремя. Не доводите себя до зверского голода, когда еда сметается со стола. Планируйте трапезы, ешьте регулярно. Для вечно занятых: чтобы не метаться в поисках еды, а потом есть что попало, обязательно берите любимую еду с собой в ланчбоксе. И всегда имейте в машине или на работе пакетик с орешками. Орехи защищают сердце, понижая уровень холестерина в крови. Люди, потребляющие по 56 г орехов пять раз в неделю, живут в среднем на два года дольше тех, кто орехи не ест. Но помните: в 30 г орехов от 160 до 200 ккал, следовательно, 60 г содержат почти 400 ккал.

КТО ПОНЯЛ ЖИЗНЬ – ТОТ НЕ СПЕШИТ

Японцы славятся своим долголетием, а на Окинаве количество людей, достигших 100-летнего возраста, в 5 раз больше, чем в других регионах страны. Обед типичной японской семьи выглядит так: на столе 10–20 небольших тарелочек с разнообразными кушаньями, среди которых обязательны рыба, рис, овощи. За неспешной беседой члены семьи пробуют все блюда, но из каждой тарелки съедают максимум по паре столовых ложек. Для того чтобы насладиться

вкусом, много еды не надо. Никаких газет, книг и смартфонов – полное сосредоточение на еде и её вкусе.

Эту традицию точно стоит перенять всем, кто заботится о своём здоровье и долголетию. Многие люди ужинают перед телевизором или продолжают решать рабочие вопросы за обедом. Попробуйте за едой абстрагироваться от посторонних дел. Уделите внимание температуре, текстуре, аромату пищи. Так вы разовьёте вкусовые рецепторы и настроите собственные ощущения голода и сытости, ведь отвлекаясь от процесса приёма пищи, мы сами не замечаем, как перееедаем. ■



Что есть перед фитнесом?

ЭТИМ ВОПРОСОМ МЫ ЧАСТО ЗАДАЁМСЯ, ПЛАНИРУЯ ТРЕНИРОВКУ.

ТЕКСТ: **ИВАН КУЗНЕЦОВ**

ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП

Чтобы выстроить мышечный корсет, организму нужен белок – это главный постулат фитнес-питания. В синтезе белка участвуют 20 аминокислот, восемь из них – незаменимые. Причём организм не может синтезировать эти аминокислоты, они поступают только с пищей. Нельзя испытывать аминокислотный дефицит. В противном случае он начнёт пополняться из мышц.

Идеальный конструктор

ПРАВИЛЬНАЯ ФОРМУЛА ПЕРЕКУСА ПЕРЕД ВОРКАУТОМ – полноценный белок (20–25 г) + немного клетчатки + капля жира.

Соус из оливкового масла холодного отжима, дижонской горчицы и нескольких капель лимонного сока – отличный вариант правильного жира.





МЕНЮ ЧЕМПИОНА

Если перед фитнесом вы съедите кусок качественного свежего стейка, готовьтесь к тому, что такой объёмный обед надолго задержится в вашем желудке из-за долгого переваривания. Поэтому перед тренировкой надо подкрепиться не только полезным, но и быстро усваиваемым блюдом. Этим требованиям отлично соответствует белок куриных яиц. Наш выбор – варёные белки 4–5 яиц категории С1. К куриным белкам неплохо добавить немного сложных углеводов. Например, гарнир в виде белого риса или отварной картошки. Небольшой лайфхак: попробуйте купить яичный белок в бутылке (2 ст. л. = 1 белок).

Такой поджаренный белок удобно завернуть в лаваш, добавив брокколи, болгарский перец и ломтик тунца. Отличная альтернатива яйцам – порция нежирной рыбы. Лучше всего подойдёт кусочек трески, судака, минтая или щуки. Творог или натуральный греческий йогурт – ещё один подходящий вариант перекуса. Любите овощной гарнир? Смело komponуйте блюдо спаржей с грибами, стручковой фасолью с жареной цветной капустой, соте из баклажанов или тыквы.

ПЕРЕКУСИТЬ ВОВРЕМЯ

Если вы съедите несколько куриных белков и 3–4 ложки белого отваренного риса, то тренировку можно начинать уже через час, а то и раньше. С творогом придётся подождать немного дольше – около 1,5–2 часов. Но лучше ориентироваться по ощущениям – если чувствуете и понимаете, что еда уже вам не мешает тренироваться, значит, можно начинать. Если ещё чувствуете, что помешать может, то отдохайте дальше. ■



ДАЖЕ ЕСЛИ У ВАС НЕ ХВАТАЕТ ВРЕМЕНИ НА ПОЛНОЦЕННЫЙ ОБЕД, НЕ СТОИТ УТОЛЯТЬ ГОЛОД ОРЕХАМИ.

Например, грецкий орех, миндаль и фундук содержат около 60% жира и только 15% белка. А лишний жир в рационе перед тренировкой не нужен.





ПРО СУШКА

ХОТИТЕ СОХРАНИТЬ
ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА
ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ?
ЭТО МОЖНО СДЕЛАТЬ,
ЗАСУШИВ ИХ!

ТЕКСТ: МАРИ ШЕР

БЕЗ ВЛАГИ

Высушиватель, он же дегидратор, он же электросушилка. Это электрический аппарат, внешне напоминающий пароварку. Решётки или плоскости с отверстиями располагаются одна над другой и пропускают потоки воздуха, что позволяет сушить продукты при низкой температуре. Плюсов у такого метода консервирования предостаточно.

Во-первых, сушка сохраняет продукт без дополнительных консервантов, соли и сильной тепловой обработки.

Железо, калий, кальций, магний и витамины С и А в высушенных фруктах и овощах сохраняются без изменений. Равно как и цвет со вкусом. Ещё один бонус в том, что электросушилка – вещь универсальная. В ней можно не только сушить овощи, фрукты, ягоды, грибы, зелень и цветы, но и вялить мясо и рыбу. А ещё готовить йогурты, пастилу, печенье и даже безе.



«В таком приборе можно не только сушить овощи, фрукты, ягоды и грибы, но и вялить рыбу, готовить пастилу».

СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА

Самые популярные модели электросушилок – конвективные и инфракрасные.

В первых влага из продукта высвобождается под воздействием горячего воздуха от нагревательного элемента с вентилятором. В инфракрасных дегидраторах жидкость из овощей и фруктов поглощается короткими волнами инфракрасного излучения, которое не повреждает пищевые волокна.

По этому же принципу работают компактные скатерти-сушилки, которые в народе называют «самобранками». Они похожи на небольшой коврик толщиной в пару сан-

тиметров, покрытый толстой пищевой плёнкой. Такая сушилка очень компактна и легко сворачивается в рулон.

ВОПРОС ВРЕМЕНИ

Время сушки зависит от количества воды в продукте, от размера кусочков и от температуры приготовления (обычно это не более 35–60°C). Как минимум 1 час уходит на деактивизацию микроорганизмов, ответственных за гниение. Дальше требуется еще от 3 до 12 часов в зависимости от мощности и модели дегидратора. Высушенные продукты хранятся несколько месяцев в закрытых контейнерах или в вакуумных пакетах в тёмном и прохладном месте. ►



«Сушка сохраняет продукт без дополнительных консервантов, соли и сильной тепловой обработки».

СЕКРЕТЫ ПОХУДЕНИЯ

ФРУКТОВЫЕ ЧИПСЫ

Самое трендовое лакомство, которое к тому же и малокалорийно. Чем тоньше кусочки, тем быстрее сушится фрукт. Соломка, ломтики, кружочки – от техники нарезки тоже может зависеть время дегидратации. Для сохранения цвета лучше опустить кусочки фруктов в кипящую воду с лимоном на 20 секунд. А затем промокнуть салфеткой и расположить отдельно друг от друга на плоскостях электросушилки. Сочные фрукты – сушить в кожуре или дольками кожурой вниз, подстелив пергамент. Фрукты должны быть сезонными и зрелыми. Предпочтение отдаём тем, которые не нужно чистить – вино-

град, инжир, абрикос, вишня. Яблоки и абрикосы можно «недосушивать», чтобы оставить текстуру мягкой. Ещё один плюс сушёных фруктов в том, что их можно добавить в кашу на завтрак, а вечером разнообразить основное меню – например, приготовить свинину с черносливом на ужин. ■

«Фруктовые чипсы – трендовое лакомство, малокалорийное и вкусное».



Что сушим?

НАБОРЫ ДЛЯ СУПЧИКОВ – ЛУЧШАЯ БАЗА ДЛЯ НЕЖИРНЫХ ПЕРВЫХ БЛЮД.



ЛЕТНИЙ СУП

ПОНАДОБИТСЯ:

4 кабачка,
5 томатов,
1 болгарский перец,
3 зубчика чеснока,
1 луковица,
10 листиков мяты.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Нарезать кружочками овощи, добавив измельчённый чеснок, лук и мяту.
2. Положить
3. Суп варить на маленьком огне 20–25 минут.
4. Подавать со сливками и крутонами.

в дегидратор, сушить при 40°C в течение 7 часов, затем переложить в пищевой контейнер и убрать в тёмное место.

ОВОЩНОЙ БУЛЬОН

ПОНАДОБИТСЯ:

3 моркови, 1 пастернак, 1/4 корневого сельдерея, 2 шт. лука-порея, 2 стебля сельдерея, 1 головка лука-шалота, 2 зубчика чеснока, 5 шампиньонов, 1 ч. л. куркумы, пучок петрушки, тмин, перец и лавровый лист по вкусу.



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Нарезать соломкой морковь, пастернак, корневой сельдерея.
2. Остальные овощи нарезать тонкими ломтиками.
3. Смешать все ингредиенты в одном салатнике и посыпать куркумой.
4. Добавить листья петрушки.
5. Поместить ингредиенты в дегидратор. Сушить 6–8 часов при температуре 50–60°C.
6. После сушки добавить столовую ложку тмина и лавровый лист.
7. Поперчить.
8. Хранить в закрытой таре вдали от света.
9. Готовить 35 минут в кипящей воде, добавив по желанию кусочки рыбы или мяса.

ЗИМНИЙ СУП

ПОНАДОБИТСЯ:

6 картофелин,
2 моркови, 2 луковицы,
2 стебля сельдерея,
2 зубчика чеснока.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Овощи нарезать на овощерезке, измельчить чеснок, смешать.
2. Положить в дегидратор на 7 часов при температуре 50°C.
3. Полученный сухой набор для супа хранить в пищевом пакете.
4. Для приготовления

супа залить смесь водой и готовить на среднем огне 30–35 минут, пока овощи не станут нежными.

5. Заправить, добавив тёртый сыр. ■



И тыква превращается...



СВЁКЛА, РЕПА, КОЛЬРАБИ, ТЫКВА – В ОКТЯБРЕ НА ПРИЛАВКАХ МНОЖЕСТВО СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ, КОТОРЫЕ ПРЕКРАСНО ВПИСЫВАЮТСЯ В РАЦИОН ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ. ГЛАВНОЕ – УМЕТЬ ИХ БЫСТРО И ВКУСНО ПРИГОТОВИТЬ.

ТЕКСТ: **ТАТЬЯНА МИНИНА**



РЕПА

В Древней Руси репу любили и умели готовить сотнями способов. А все потому, что урожай этого неприхотливого овоща собирали от Москвы до Уральских гор. В репе есть витамины группы В и А, много фосфора, калия и железа. Но главное её богатство – глюкорафанин. Это вещество укрепляет иммунитет, выстраивая незримый щит против простудных и вирусных заболеваний.

Особенно рекомендуется

тем, кто заметил первые признаки сахарного диабета или страдает отёками.

Как приготовить?

● Этот овощ отлично вписывается в понятие низкокалорийного перекуса. Вымойте репку, очистите от кожуры и нарежьте соломкой. У хрустящего овоща приятный слад-



коватый вкус, который прекрасно сочетается с соусом «Песто» или «Айоли».

- Добавьте репу в овощное рагу или мясо, тушённое с овощами. Почистите её и нарежьте кубиками. Также репой можно заменить картошку при запекании мяса в горшочке.
- Запеките репу отдельно. Очистите, нарежьте кубиками, смешайте с молотыми специями – солью, тимьяном и базиликом. Сбрызните оливковым маслом и запеките в духовке при температуре 200 °С.

КОЛЬРАБИ

Необычная капуста, больше похожая на корнеплод, кольраби содержит большой процент клетчатки, калий, витамины группы В и аскорбиновую кислоту, а также растительные антиоксиданты. Этот вид капусты замедляет усвоение углеводов, предупреждая резкие скачки глюкозы и инсулина, предотвращает диабет. За счёт обилия витамина С кольраби активно борется с воспалениями. Доказано, что после употребления блюд из кольраби в крови снижается такой маркер воспаления, как С-реактивный белок.

Кому включить в меню?

Сладкоежкам и дамам, которые хотят уменьшить видимые проявления целлюлита.

Как приготовить?

Как и любую капусту, кольраби можно есть и в сыром, и в термически обработанном виде. Например:

- Из сырой кольраби получаются прекрасные салаты. Нарежьте плод кольраби слайсами, добавьте свежие или маринованные корнишоны, яблоки и морковь. Для заправки используйте сок лайма или бальзамический уксус.



- Из этой капусты получается лёгкое диетическое пюре. Приготовить его можно по принципу картофельного: отварить, слить бульон в ёмкость и пюрировать блендером или толкушкой, добавляя молоко или бульон по вкусу. ➔





ТЫКВА

Вам понравятся блюда из тыквы, даже если вы и не собираетесь отмечать Хеллоуин. Этот овощ содержит много клетчатки, богат витаминами С, А, К и фолиевой кислотой. За счёт этого блюда из тыквы ускоряют метаболизм, выводят «плохой» холестерин и запускают процесс жиросжигания. Но самое большое достоинство



тыквы – антиоксидант зеаксантин, который защищает сетчатку глаз от УФ-лучей.

Особенно рекомендуется людям, страдающим сахарным диабетом, подагрой и атеросклерозом.

Как приготовить?

Тыква может стать прекрасной основой для салата, супа или каши.

- Самая простая и полезная закуска: потрите сырую тыкву на крупной тёрке и добавьте морковь, яблоко, орехи, изюм или курагу.
- Примерно час уйдёт на суп-пюре из тыквы. Почистите 0,5 кг тыквы, нарежьте кубиками 2 крупные картофелины, 1 луковицу, 1 морковь и 3 стебля сельдерея. Слегка обжарьте овощи на сковороде в оливковом масле. Переложите всё в кастрюлю, залейте водой и варите полчаса. Получившееся блюдо пюрируйте блендером и подавайте с сухариками и зеленью.
- Классическое блюдо на завтрак или обед – пшённая каша с тыквой. В кастрюле сме-

шать 1,5 стакана промытого пшена, добавить нарезанную кубиками тыкву, соль и мёд по вкусу. Залить водой почти до самой кромки и варить на медленном огне до готовности, помешивая, 40 минут.

ЦУКИНИ

Цукини (они же кабачки) и патиссоны представляют собой кустовые разновидности тыквы. Они также содержат зеаксантин, а также натуральные полифенолы и флавоноиды. Например, антиоксидант лютеин, который необходим человеческому глазу для хорошего центрального зрения.



И кабачки, и патиссоны некалорийны – всего около 20 ккал на 100 г, зато богаты пищевыми волокнами.

Особенно рекомендуются всем, кто сорвался с правильного питания и хочет быстро вернуться в форму.

Как приготовить?

Цукини и патиссоны – прекрасная основа для овощного рагу и великолепный гарнир.

- Цукини с лимоном и горчицей. Почистите патиссон, нарежьте дольками. Смешайте сок лайма, зерновую горчицу и оливковое масло в равных долях, замаринуйте продукт в получившемся соусе на 2–3 часа. Пожарьте на сковороде-гриль без масла или запеките в духовке.
- Чем дольше хранится цукини, тем ближе он по вкусу напоминает тыкву. Поэтому из кабачков можно приготовить очень вкусный суп-пюре, а для насыщенного цвета добавить очищенные от кожуры томаты.
- Оладьи из цукини – ещё одно простое и вкусное блюдо. Очистите овощ, потрите на тёрке или пропустите через мясорубку. Вместо муки возьмите пару картофелин (лучше молодых), очистите и также натрите. Добавьте к получившейся массе 2 яйца, соль и перец по вкусу. Слепите небольшие оладьи и пожарьте на небольшом огне.



СВЁКЛА

Чемпион по содержанию клетчатки и антиоксидантов. Она очищает кишечник, укрепляет кровеносные сосуды и сердце. Важное достоинство свёклы – вещество бетаин, который поддерживает работу печени. Кроме этого свёкла способна выводить из организма соли тяжёлых металлов и радионуклиды.

Особенно рекомендуется

тем, у кого плохая выносливость, имеются проблемы с сосудами или варикозное расширение вен.

Как приготовить?

- Куда бы вы ни планировали добавить свёклу – в борщ или в селёдку под шубой, не варите её, а запеките прямо в кожуре. Очистится она так же легко, как после варки, при этом сохранит максимум полезных веществ.
- Необычное блюдо – равиоли со свёклой. Запечённую свёклу надо натереть или пропустить через мясорубку, отжать, добавить мягкий сыр типа рикотты, 1 яйцо и специи по вкусу. Заполните получившейся начинкой тесто и слепите равиоли. При желании их можно окрасить, положив на пару минут в отжатый свекольный сок.



- Вяленая свёкла. Лёгкий интересный перекус. Запеките свёклу в духовке, почистите, нарежьте круглыми ломтиками. Посыпьте солью, перцем, петрушкой, майораном. Оставьте на 2–3 часа на кухне, накрыв полиэтиленовым пакетом. После чего просушите в электросушилке. ■



«ССОБОЙКИ» ИЗ КОРНЕПЛОДОВ

Корнеплоды – отличный перекус: калорий мало, а чувство сытости надолго. Они долго сохраняют свою пользу и в очищенном виде. Поэтому дома их можно помыть, очистить, нарезать на дольки и сложить в пищевой контейнер. Чтобы они не потеряли цвет, можно сбрызнуть лимонным соком или раствором лимонной кислоты.

А нам всё ФИОЛЕТОВО

ОКТАБРЬ – САМЫЙ РАЗГАР СЕЗОНА «СИНЕНЬКИХ», КАК ЛАСКОВО НАЗЫВАЮТ БАКЛАЖАНЫ. У НИХ БОЖЕСТВЕННЫЙ ВКУС И НИЗКАЯ КАЛОРИЙНОСТЬ. СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ НОВЫЕ РЕЦЕПТЫ, КОТОРЫЕ МЫ ДЛЯ ВАС РАЗЫСКАЛИ.



БАКЛАЖАНОВЫЕ КОТЛЕТЫ В КАРТОФЕЛЬНОЙ «ШУБЕ»



8



45 мин.

В каждой порции
133 ккал и 5 г жира.

ПОТРЕБУЕТСЯ:

по 0,5 кг баклажанов и картофеля, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 яйца, 2 ст. л. муки, соль и перец по вкусу, немного растительного масла для жарки.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. У баклажанов отрезать плодоножки и нарезать их кусочками. Смолоть баклажаны, лук и

чеснок в мясорубке. Слегка отжать от жидкости.

2. Добавить к баклажанам муку и слегка взбитое яйцо. Посолить, поперчить и перемешать.
3. Сырой картофель очистить, натереть на крупной тёрке и также отжать от жидкости.
4. Сформовать котлетки из баклажановой массы и облепить их картофельной «шубой».
5. Обжарить с двух сторон на медленном огне.



БАКЛАЖАНОВЫЙ СЭНДВИЧ



8



45 мин.

В каждой порции 190 ккал и 10 г жира.



ПОТРЕБУЕТСЯ:

1 средний баклажан, нарезанный кружками толщиной по 0,5 см, 2 больших помидора, нарезанных кружками, 300 г сыра (предпочтительно козьего), 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. уксуса, соль и перец по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Перемешать баклажаны с маслом и уксусом, посолить, поперчить.
2. Застелить противень бумагой для выпечки и разложить половину

баклажанов. На каждый кружок положить ломтик помидора и кусок сыра. Если сыр несоленый – слегка посыпать солью и перцем. Закрыть оставшимися кружками баклажана и скрепить зубочисткой.

3. Запекать 7–8 минут при температуре 200°C, затем аккуратно перевернуть, предварительно вынув зубочистки. Запекать еще 6–7 минут. Подавать с натуральным йогуртом. ➔

РЕЦЕПТЫ

БАКЛАЖАНЫ МАРИНОВАННЫЕ



6



>1ч

В каждой порции 160 ккал и 13 г жира.

ПОТРЕБУЕТСЯ:

2–3 баклажана, 1 перец чили, очищенный от семян и мелко нарезанный, 1 ст. л. сухого орегано, 1 пучок мяты, 3 зубчика чеснока, 80 мл оливкового масла, 1 ст. л. красного винного уксуса, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Нарезать баклажаны кружками толщиной 7–8 мм. Посолить и оставить на 30 минут.
2. Отжать. Слегка смазать оливковым маслом и обжарить с двух сторон.
3. Для маринада измельчить чеснок, мяту, перец чили, влить оставшееся оливковое масло, уксус, орегано и небольшое количество соли.
4. Когда баклажаны слегка остынут, переложить их в маринад и оставить мариноваться на 6 часов в холодном месте.



КАРАМЕЛИЗИРОВАННЫЕ БАКЛАЖАНЫ



10



>1ч

В каждой порции 170 ккал и 12 г жира.

ПОТРЕБУЕТСЯ:

1 кг мелких баклажанов, по 4 ст. л. мёда и растительного масла, 50 мл свежевыжатого лимонного сока, 2 зубчика чеснока, 2 ч. л. молотого кориандра, 1 ст. л. сладкого соуса чили, 50 мл воды, зелень и соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Нарезать баклажаны пополам вдоль, посыпать солью и оставить на 1 час.
2. Измельчить чеснок и слегка обжарить в небольшом количестве растительного масла.
3. Для карамели в сковороде смешать лимонный сок с мёдом и водой и довести до кипения. Уменьшить огонь, дать покипеть 5–7 минут, добавив в конце чили, чеснок и кориандр. Довести до кипения.
4. Отжать баклажаны от лишней жидкости. Обжарить с двух сторон до полуготовности.
5. Переложить в сковороду с карамелью, перемешать и дать покипеть 2–3 минуты. Выложить баклажаны на блюдо, полить оставшейся карамелью, посыпать рубленой зеленью и поставить в холодильник настояться на 2–3 часа.



БЕСПРОИГРЫШНОЕ БАКЛАЖАННОЕ СУФЛЕ ПО РЕЦЕПТУ ДЖУЛИИ ЧАЙЛД



8

>1ч

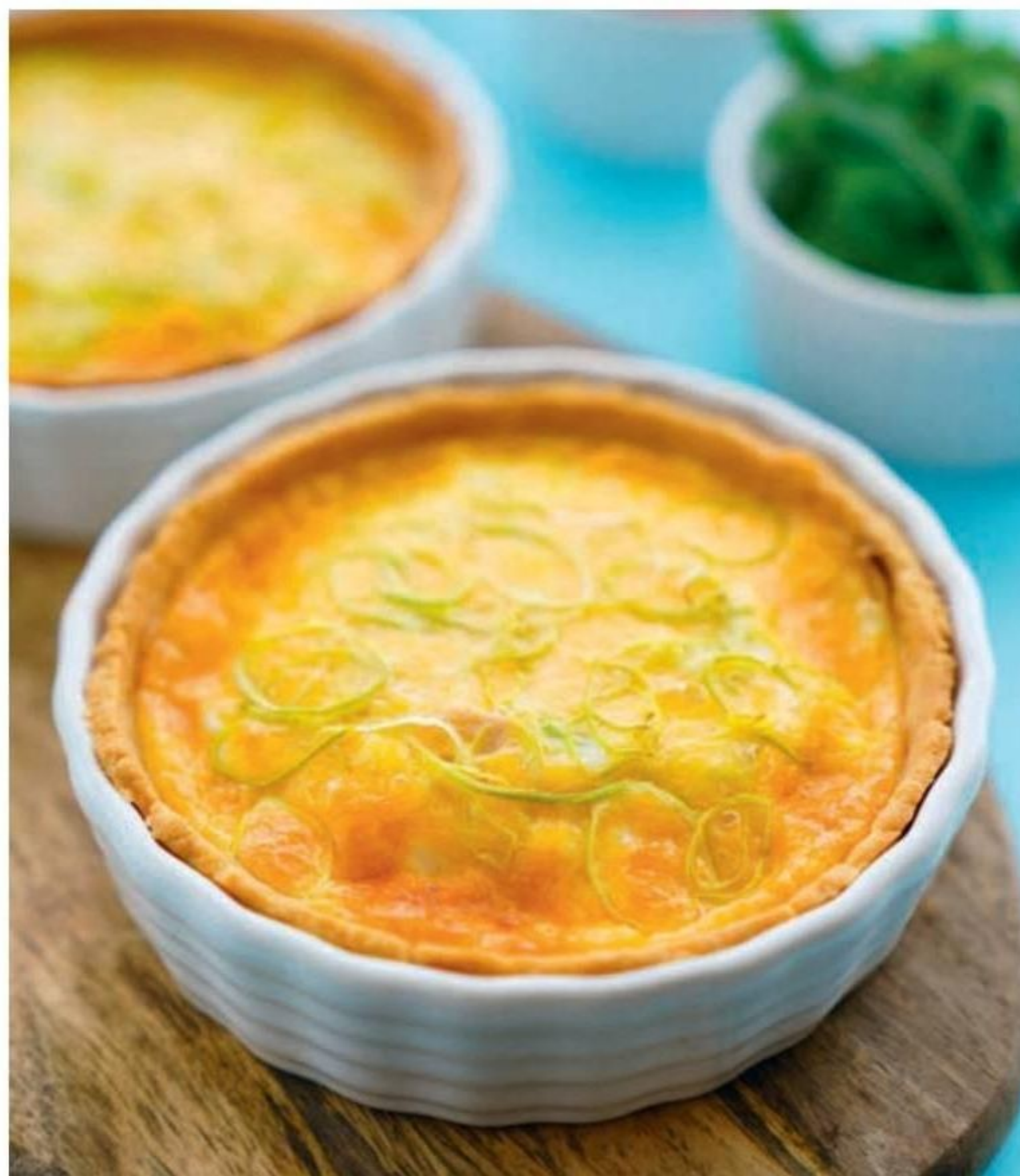
В каждой порции 155 ккал и 11 г жира.

ПОТРЕБУЕТСЯ:

2 средних баклажана, 4 яйца, ½ стакана тёртого швейцарского сыра, 2 ст. л. сливочного масла, 5 ст. л. муки, 1,5 стакана горячего 1,5%-ного молока, соль и перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Баклажаны целиком сварить в пароварке около часа.
2. Тем временем приготовить соус бешамель. В сотейнике с толстым дном растопить масло, добавить муку, энергично помешивая, и нагревать 2–3 минуты, чтобы мука не потемнела. Снять с огня, влить горячее молоко, быстро перемешать вилкой, немного взбивая. На маленьком огне варить 2–3 минуты, пока не загустеет.
3. Взбить 5 белков.
4. Готовые баклажаны очистить от кожицы и нарезать крупно.
5. В блендере соединить белый соус и 3 желтка, баклажаны, сыр, посолить и поперчить.
6. Добавить белки и аккуратно перемешать деревянной лопаткой.
7. Выложить смесь в керамическую форму или формочки и поставить в глубокий противень, подлив туда воды высотой 2,5 см. Выпекать 1 час 15 минут при 200°C, подливая на противень воду по мере выкипания, чтобы суфле готовилось на водяной бане.
8. Когда суфле будет готово, на нём появится румяная «шапочка». ➔



БАКЛАЖАНОВЫЕ ПРЕМУДРОСТИ

Принято считать: чтобы избавиться баклажаны от горечи, их нужно посыпать солью и отжать от жидкости. Это лишено смысла: современные сорта баклажанов, особенно белые и зелёные, вообще не горчат. Однако худеющим всё равно стоит взять этот приём на заметку. Ведь баклажан при жарке может впитать масла до 92% от своего веса! Если вы посолите баклажаны перед жаркой, они впитают масла значительно

меньше. Того же эффекта можно добиться, если предварительно замочить баклажаны в молоке, отжать и слегка обвалять в муке. А ещё можно также предварительно «подварить» баклажаны в микроволновке в течение 3–6 минут.



РЕЦЕПТЫ

БАКЛАЖАНОВЫЙ ДИП С ЙОГУРТОМ



10



> 1 ч

В каждой порции 125 ккал и 13 г жира.

ПОТРЕБУЕТСЯ:

3 больших баклажана, 500 мл 1%-ного натурального йогурта, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, несколько веточек свежей мяты, 3 ст. л. грецких орехов, соль и перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Йогурт заранее заморозить, вынуть из холодильника, оттаять и подвесить, как творог, чтобы стекла сыворотка.
2. Разогреть духовку до 170–180°C. Баклажаны вымыть и наколоть вилкой. Выпекать в течение 1 часа на решётке.
3. Охладить баклажаны, извлечь мякоть и нарубить её не крупно ножом.
4. Измельчить лук и чеснок. Разогреть оливковое масло в сковороде, пассеровать лук, добавить чеснок и продолжать нагрев, пока чеснок не станет золотистым.
5. Добавить баклажан и тушить на маленьком огне 5–7 минут.
6. Посолить, поперчить.
7. Измельчить мяту и грецкий орех (только не в блендере, а ножом), соединить с баклажанами и йогуртом. Подавать с хлебом.

СУП-ПЮРЕ ИЗ БАКЛАЖАНОВ



4



45 мин.

В каждой порции 105 ккал и 7,5 г жира.

ПОТРЕБУЕТСЯ:

2–3 баклажана, 20 г топленого масла, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. кунжутной пасты, ½ ч. л. молотого кориандра, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Баклажаны положить в духовку на решётку и запекать 15–20 минут при температуре 250°C.
2. Пассеровать на масле измельчённый репчатый лук и чеснок.
3. Запечённые баклажаны очистить от кожуры, положить в блендер.
4. Туда же добавить кунжутную пасту, кориандр, соль и пюрировать.
5. Слегка развести водой и пюрировать ещё раз.



ЛАЗАНЬЯ С БАКЛАЖАНАМИ (итальянская кухня)



15



> 1 ч

В каждой порции 290 ккал и 9 г жира.

ПОТРЕБУЕТСЯ:

1 кг баклажанов, 1 упаковка готовой лазаньи, 0,5 кг спелых помидоров, 2 головки репчатого лука, 2–3 зубчика чеснока, 100 г сыра 17%-ной жирности, 1 л 0,5%-ного молока, 4 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. сухого орегано, сахар, соль, чёрный перец.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Баклажаны нарезать вдоль пластинами толщиной 5 мм. Разогреть духовку до максимума. Смазать решётку растительным маслом и выложить на неё баклажаны. Запекать, пока они немного не подсохнут.
 2. **ДЛЯ ОВОЩНОЙ НАЧИНКИ:** помидоры бланшировать в кипятке, снять кожицу и нарезать кубиками. Лук нарезать мелкими кубиками. Разогреть в сковоро-
3. **ДЛЯ БЕЛОГО СОУСА:** растопить в сотейнике масло, добавить муку и растереть до однородной массы. Постепенно влить молоко, размешивая венчиком. Комочки растереть ложкой. Довести до кипения, посолить, поперчить, добавить растёртый зубчик чеснока. Держать под крышкой, чтобы не образовывалась пенка.
 4. **СБОРКА ЛАЗАНЬИ:** в форму с глубокими бортами налить белого соуса, уложить в один слой листья лазаньи, поверх внахлест баклажаны, затем овощи, полить соусом и слегка присыпать пармезаном. Повторять, пока не закончатся все ингредиенты. Последний слой – соус с пармезаном. Закрыть форму фольгой. Запекать 30 минут при 180°C, а затем, сняв фольгу, ещё 15 минут.
 5. Перед подачей охладить в течение 20 минут. ■

роде оливковое масло и пассеровать до прозрачности. В конце приготовления добавить чеснок, а через 2–3 минуты – помидоры. Тушить на медленном огне до загустения, помешивая. Добавить соль, сахар, перец и орегано, тушить 5 минут.



Искренне ваш – лаваш!

ПРЕСНЫЙ ХЛЕБ В ВИДЕ ТОНКОЙ ЛЕПЁШКИ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ, ПРИШЕДШИЙ К НАМ ИЗ КАВКАЗСКОЙ КУХНИ, – СЕКРЕТНЫЙ ИНГРЕДИЕНТ МНОГИХ ВКУСНЫХ, ЛЁГКИХ, ПОЛЕЗНЫХ, А ГЛАВНОЕ, БЫСТРЫХ В ПРИГОТОВЛЕНИИ БЛЮД.

Интересные факты

- ✓ Оксфордский симпозиум по вопросам еды и кулинарии (Oxford Symposium on Food & Cookery) – ежегодная научная конференция, посвящённая еде, её культуре и истории – считает лаваш блюдом античной эпохи, возникшем более тысячи лет назад на территории современных Кавказа и Ирана.
- ✓ Лаваш внесён в список наследия ЮНЕСКО.
- ✓ На Кавказе лаваш принято выпекать впрок, на три-четыре месяца. Готовый лаваш, предварительно высушив, складывают в стопки и хранят. Перед употреблением лепёшку сбрызгивают водой и на полчаса укрывают полотенцем, после чего лаваш вновь становится мягким и готовым к использованию.
- ✓ Пропекается лаваш удивительно быстро – всего за 30–40 секунд. Чего не скажешь о замешивании и «растягивании» теста.
- ✓ Приготовление лаваша – дело коллективное. В кавказской традиции принято, что тесто замешивает самая старшая в доме женщина. Раскатывает лаваш невестка, которая затем передаёт его свекрови. А та сначала растягивает заготовку на руках, а потом отправляет её в тандыр.

РУЛЕТКИ ИЗ ЛАВАША С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ



4

10 мин.

В каждой порции 150 ккал и 6 г жира.

ПОТРЕБУЕТСЯ:

1 лист лаваша, 80 г 10%-ной сметаны, 30 г болгарского перца, 10 г зелени (базилик и укроп), 40 г салата-латук, 70 г сулугуни.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Лаваш развернуть. Смазать сметаной.
2. Салат порвать и выложить на сметану по всей поверхности лаваша. С одного края лаваша выложить нарезанный соломкой болгарский перец. Посыпать нарезанной зеленью и тёртым сыром.
3. Аккуратно свернуть в рулет. Начинать сворачивать нужно с того конца, где выложен болгарский перец – так он окажется в самой серединке рулета. Разрезать на 4 части.



«УЛИТКА» ИЗ ЛАВАША С ТВОРОГОМ



15

1 ч

В каждой порции 200 ккал и 6 г жира.

ПОТРЕБУЕТСЯ:

5 листов лаваша, 500 г 0,5%-ного творога, 200 г + 2 ст. л. 10%-ной сметаны, 4 яйца, пучок укропа, 50 г сливочного масла.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для начинки в творог добавить 2 яйца, 2 ст. л. сметаны, мелко нарезанный укроп, соль. Взбить творожную массу миксером до однородности. Растопить сливочное масло. Круглую форму для запекания смазать сливочным маслом.
2. Лаваш также смазать сливочным маслом. Ровным слоем выложить творожную начинку. Свернуть лаваш рулетом и затем завернуть по кругу, формируя «улитку».
3. Отдельно приготовить заливку. 200 г сметаны смешать венчиком с двумя яйцами и солью. Залить равномерно «улитку».
4. Поставить в заранее разогретую до 200°C духовку на 30 минут.
5. Разрезать на порции.
6. С начинками для «улитки» можно экспериментировать: вместо творога взять адыгейский сыр, а вместо укропа – петрушку или шпинат. ➔

РЕЦЕПТЫ

БУТЕРБРОДЫ С КУРИЦЕЙ И ЗЕЛЁНОЙ РЕДЬКОЙ



4



40 мин.

В каждой порции 260 ккал и 7 г жира.



ПОТРЕБУЕТСЯ:

1 лист тонкого лаваша, 400 г филе куриной грудки, большая зелёная редька (300 г), 1 ст. л. растительного масла, сок 1 лимона, несколько веточек свежей кинзы, цедра одного апельсина, по 1 ч. л. мёда, красного молотого перца, сухого молотого имбиря, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Смешать в миске красный перец, имбирь и соль.
2. Куриное филе нарезать на 3–4 куса и отбить до толщины 1 см.
3. Обвалить мясо в смеси пряностей и соли и быстро обжарить на раскалённой сковороде без жира по 3 минуты с каждой стороны. Остудить.
4. Редьку очистить и нарезать соломкой. Курицу нарезать тонкими полосками.
5. Сложить в миску курицу, редьку и заправить маслом, лимонным соком и мёдом.
6. Слегка посолить и перемешать.
7. Лаваш разрезать на 4 части. На каждую положить салат и завернуть рулетиком так, чтобы края тоже были закрыты.
8. Из цедры апельсина вырезать две тонкие полоски и полученными «ленточками» завязать рулетики, чтобы не разворачивались, и выложить их на тарелку.

МОРКОВЬ В ЛАВАШЕ



1



10 мин.

В каждой порции 150 ккал и 0 г жира.

ПОТРЕБУЕТСЯ:

¼ листа лаваша, 3 ст. л. обезжиренного творога, 1/2 ст. л. горчицы, полстакана тёртой моркови, 50 г ананасов в собственном соку.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Творог смешать с горчицей, добавить тёртую морковь и мелко нарезанный ананас.
2. Выложить на лаваш.
3. Концы лаваша завернуть вовнутрь, лаваш свернуть в трубочку и разрезать.





АЧМА – грузинский пирог с сыром, готовится из большого количества слоёв теста, которое предварительно немного отваривают. При отсутствии времени и желания можно с тестом не возиться: «ленивая» ачма из лаваша получается не менее вкусной.

«ЛЕНИВАЯ» АЧМА



15



45 мин.

В каждой порции 150 ккал и 5,5 г жира.

ПОТРЕБУЕТСЯ:

2 листа лаваша, 3 яйца, 150 г молока, 1–2 пучка зелени (кинза, зелёный лук, базилик), 200 г сыра, 200 г 0,5%-ного творога, щепотка хмели-сунели, соль и перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Смешать в миске яйца с молоком, посолить, поперчить.
2. Натереть сыр на крупной тёрке. В классическом рецепте используется несолёный имеретинский сыр или сулугуни, но вы можете взять брынзу, моцареллу и любой мягкий сыр, который у вас есть.
3. Зелень промыть, обсушить и измельчить.
4. Добавить к яично-молочной смеси зелень, сыр, творог и специи, всё перемешать.
5. Использовать форму с высокими бортами или высокий противень.
6. Духовой шкаф разогреть до 200°C.
7. На дно формы постелить лист лаваша.
8. Выложить тонкий слой начинки.
9. Повторить слои несколько раз (3–4 слоя).
10. Верхним должен быть слой начинки.
11. Поставить форму в духовку на 20–25 минут. ➔

РЕЦЕПТЫ

ЯБЛОЧНЫЙ ШТРУДЕЛЬ ИЗ ЛАВАША



10



45 мин.

В каждой порции 130 ккал и 8 г жира.

ПОТРЕБУЕТСЯ:

1 лист лаваша, по 100 г грецких орехов и изюма, 3 яблока, по 1 ч. л. корицы и сахара, 2 ст. л. сахарной пудры для посыпки, 2 ст. л. сливочного масла, 150 мл сливок, 1 яйцо.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Изюм замочить в горячей воде на 10–15 минут. Половину орехов смолоть в муку. Остальные нарезать маленькими кусочками. Яблоки тонко нарезать.
2. Духовку разогреть до 180°C. Разогреть на сковороде сливочное масло. Выложить в неё яблоки и потомить их 5 минут. Изюм отжать и добавить к яблокам
3. Смешать сливки с яйцом (можно добавить ваниль). 2/3 смеси выложить в начинку. Разложить прямоугольный лист лаваша на столе. Выложить на него начинку, отступив по 3–4 см от двух коротких краев и по 2 см – от длинных. Завернуть внутрь короткие края и свернуть рулет по длинной стороне.
4. Выложить рулет на противень и обмазать его сверху оставшимися сливками. Отправить в духовку и запекать 25 минут.
5. Чуть остывший готовый штрудель посыпать сахарной пудрой.



ОМЛЕТ В ЛАВАШЕ



8



45 мин.

В каждой порции 198 ккал и 7,5 г жира.



ПОТРЕБУЕТСЯ:

1 упаковка тонкого армянского лаваша (240 г), желательно с отрубями, 6 яиц, ½ стакана 0,5%-ного молока, 50 г 17%-ного сыра, пучок любой зелени, 1 ч. л. сливочного масла, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Сковороду или форму смазать маслом.
2. Вырезать из лаваша 3 круга размером с дно формы. Один положить на дно. Оставшиеся кусочки нарезать произвольно. Часть из них использовать, чтобы выложить бортики.
3. Зелень измельчить.
4. Сыр натереть. Яйца соединить с зеленью, молоком и сыром, посолить и слегка взбить венчиком.
5. Выложить 1/3 часть смеси на лаваш. Накрыть другим кружком и снова залить сырнo-яичной смесью. Затем выложить слой из обрезков лаваша, далее – снова сырнo-яичную смесь и оставшийся кружок из лаваша.
6. Смазать его сливочным маслом, сбрызнуть водой и запечь в духовке при 180°C в течение полчаса.

ЛАЗАНЬЯ ИЗ ЛАВАША



15

1 ч

В каждой порции 210 ккал и 15 г жира.

ПОТРЕБУЕТСЯ:

3 листа лаваша, 300 г моцареллы, 150 г пармезана, 500 г фарша из куриной грудки, 500 г консервированного пюре из помидоров, 1 зубчик чеснока, щепотка перца чили, 1 ст. л. оливкового масла, сливочное масло, чтобы смазать форму, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Фарш обжарить на оливковом масле до слегка золотистого цвета. В процессе как следует раздавить его лопаточкой или ложкой, чтобы комочки были как можно меньше.
2. Посолить, поперчить.
3. Натереть сыр: моцареллу – на крупной тёрке, пармезан – на мелкой.
4. Чеснок измельчить и добавить к фаршу.
5. Перелить в сковородку протёртые томаты, посолить, поперчить и готовить

минут 15 на слабом огне до загустения.

6. Из лаваша нарезать 4 прямоугольника по форме дна ёмкости для запекания. Ничего страшного, если углы будут закруглённые. Главное – положить на дно самый ровный пласт. При желании из каждого листа лаваша можно вырезать не один, а два прямоугольника (по размерам вашей формы).
7. Смазать форму маслом, сверху выложить один пласт лаваша, промазать его томатным соусом, сверху равномерно распределить половину фарша, присыпать пармезаном.
8. Выложить сверху следующий пласт, также смазать соусом и сверху посыпать моцареллой.
9. Дальше по такому же принципу выложить ещё один слой с фаршем.
10. Сверху снова лаваш и томатный соус.
11. Посыпать оставшимся сыром.
12. Поставить в предварительно разогретую духовку на 30 минут, накрыв форму фольгой, а через 15 минут после начала готовки фольгу снять и дать сырной корочке зарумяниться. ■



Можно сделать овощную версию лазаньи, заменив фарш на обжаренные баклажаны. Моцареллу и пармезан в этом случае лучше заменить брынзой для контрастности вкусов.



Будьте добры, кружечку кекса!

ТАКОЙ КЕКС – МОДНЫЙ
КУЛИНАРНЫЙ ТРЕНД.
НА ЕГО ПРИГОТОВЛЕНИЕ
В МИКРОВОЛНОВКЕ УХОДЯТ
СЧИТАНЫЕ МИНУТЫ
И НИКАКОЙ ГРЯЗНОЙ ПОСУДЫ.
К ТОМУ ЖЕ ПОБАЛОВАТЬ
СЕБЯ ТАКИМ ДЕСЕРТОМ
МОЖНО БЕЗ РИСКА
ДЛЯ ФИГУРЫ.



МАЛИНОВЫЙ



2 10 мин.

В каждой порции 210 ккал и 10 г жира.

ПОТРЕБУЕТСЯ:

3 ст. л. замороженной малины, 1 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, ½ ч. л. ванильного сахара, 1 ст. л. сиропа стевии, 1 ч. л. разрыхлителя, ¼ стакана муки.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Соединить в миске все ингредиенты, кроме малины, и вымешивать, чтобы тесто стало гладким.
2. Малину добавить к тесту.
3. Перемешать.
4. Разложить тесто по двум кружкам и готовить в микроволновке на самой высокой мощности 75–90 секунд.



БАНАНОВЫЙ



3 10 мин.

В каждой порции 225 ккал и 11 г жира.

ПОТРЕБУЕТСЯ:

1 спелый банан, по 1 ст. л. молока и сливочного масла, по 3 ст. л. муки и сахара, 1 яйцо, ½ ч. л. разрыхлителя.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Положить в кружку масло и поставить в микроволновку на 10 секунд, чтобы растаяло.
2. Добавить яйцо и мо-

локо и слегка взбить вилкой.

3. Банан размять и добавить в кружку. Перемешать вилкой, чтобы получилась однородная масса.
4. Добавить все сухие ингредиенты и снова хорошо перемешать.
5. Готовить на среднем (примерно 800 Вт) режиме 2–4 минуты.
6. Подавать сразу же.
7. Масло можно заменить равным количеством детского фруктового пюре. ▶



РЕЦЕПТЫ

ШОКОЛАДНЫЙ КЕКС ПО ДЮКАНУ



1



8 мин.

В каждой порции 200 ккал и 6 г жира.

ПОТРЕБУЕТСЯ:

по 2 ст. л. отрубей и обезжиренного кефира, 1 ст. л. сухого молока, 1 яйцо, 1 ч. л. какао или нэроба, 1 ч. л. разрыхлителя, любой подсластитель по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Перемешать яйцо с кефиром.
2. Добавить все остальные ингредиенты и ещё раз перемешать. Если масса получилась густоватой, добавить 1 ст. л. воды.
3. Кружку объёмом 250–300 мл слегка смазать растительным маслом.
4. Влить тесто и готовить 1,5–2 минуты на максимальной мощности.



ТВОРОЖНЫЙ ЧИЗКЕЙК



6



30 мин.

В каждой порции 145 ккал и 3 г жира.

ПОТРЕБУЕТСЯ:

300 г творога, 6 ст. л. сахара, 2 ст. л. сметаны, 1 яйцо, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. кукурузного крахмала, 1 ч. л. ванильного сахара, 5 штук готового печенья.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Измельчить печенье в крошку.
2. Растопить масло в микроволновке, смешать с крошками печенья.
3. Разложить по чашкам и плотно утрамбовать. Готовить в микроволновке 1 минуту на высокой мощности.
4. Для начинки соединить творог, сахар, сметану, яйцо, ваниль и кукурузный крахмал и взбить до однородности.
5. Выложить крем на основу из печенья и готовить 2 минуты.
6. Охладить и убрать в холодильник, чтобы загустел.



ЯБЛОЧНЫЙ КЕКС С КУРАГОЙ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ



10

10 мин.

В каждой порции 240 ккал и 8,5 г жира.

ПОТРЕБУЕТСЯ:

2 яблока, 1 стакан кефира или простокваши, 50 г сливочного масла, 100 г сахара, по ½ стакана кураги и грецких орехов, 300 г муки, по 1 ч. л. ванильного сахара и соды.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Положить в чашку сливочное масло и нагреть в микроволновке 10–15 секунд, чтобы размягчилось.
2. Достать, добавить сахар, кефир, соду и ванильный сахар, вымесить до однородности.
3. Добавить просеянную муку и тоже тщательно перемешать.
4. Яблоки очистить от сердцевинки и нарезать кубиками. Курагу нарезать небольшими кусочками, орехи порубить ножом в крупную крошку. Разложить по чашкам.
5. В зависимости от мощности микроволновки выпекать от полутора до двух минут. ■



Советы

1. Легче всего сделать кекс в кружке. Но подойдут и простые бумажные формочки, тарелки, стеклянные или керамические формы для выпечки.

2. В микроволновке тесто сильно поднимается. Чтобы оно не убежало, не наполняйте форму больше чем на треть.

3. Будьте готовы к тому, что готовый кекс опадёт, как только вы вынете его из печи.

4. Время приготовления зависит от микроволновки. Иногда может хватить и 30 секунд от заявленной минуты. На всякий случай почаще проверяйте готовность кекса деревянной шпажкой (она должна остаться сухой).

5. Поэкспериментируйте с разными режимами и определите, на каком кекс по структуре получится самым удачным.

6. Обратите внимание, чтобы на кружке не было золотой или серебряной каёмочки и прочих украшений. Это испортит и печь СВЧ, и посуду.

Делай, как Сальма Хайек

В СВОИ 52 ГОДА САЛЬМА ХАЙЕК НЕ ТОЛЬКО ЩЕГОЛЯЕТ В ОТКРЫТЫХ НАРЯДАХ, НО И БЕЗ ДУБЛЁРШ СНИМАЕТСЯ В ОТКРОВЕННЫХ СЦЕНАХ. СЕКРЕТ МЕКСИКАНО-АМЕРИКАНСКОЙ АКТРИСЫ – В ИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВКАХ ТАБАТА.

ТЕКСТ: **АЛЁНА МАКЕЕВА**

ЧТО ЗА ПРОГРАММА?

АВТОР:

метод тренировок, который получил название «табата», был разработан японским доктором Изуми Табата. Этот фитнес представляет собой высокоинтенсивную интервальную тренировку. Исследование Университета Висконсина в Ла-Кроссе показало, что табата заставляет мужчин и женщин тратить около 15 ккал в минуту – прекрасный показатель для тех, кто хочет похудеть. Для сравнения: 1 минута спокойного бега (8 км/ч) сжигает 9 ккал.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ:

16 минут.

ФИШКА:

все упражнения табата называются протоколами и поделены на временные отрезки. Суть в том, чтобы 20 секунд выполнять упражнение изо всех сил, а затем отдыхать 10 секунд. В четыре минуты укладываются восемь таких протоколов.





РАЗМИНКА

Небольшая 20-минутная пробежка или прогулка с собакой.



1. ПРЫЖОК С ПОДЪЁМОМ КОЛЕНА

Встаньте прямо, руки вытянуты вдоль корпуса. Высоко подпрыгивайте, поочерёдно поднимая то правое, то левое колено. Выполняйте упражнение в течение 20 секунд.

Прыжки отлично разогревают тело, подготавливая его к нагрузкам. ➔

ДВИЖЕНИЕ

2. УПРАЖНЕНИЕ «ЛЯГУШКА»

Упритесь прямыми руками в пол, поставьте ступни к ладоням и подтяните ноги к груди. В прыжке выпрямите ноги назад и встаньте в планку. Досчитайте до 15. Опять же в прыжке вернитесь в исходное положение.

Упражнение отлично прорабатывает абдоминальные мышцы.



3. УПРАЖНЕНИЕ «КОНЫКОБЕЖЕЦ»

Исходное положение: встаньте прямо, ноги шире плеч. Немного согните колени и заведите правую ногу за левую. В прыжке переместите правую ногу в сторону, сделав её опорной, а левую заведите назад.

Упражнение укрепляет различные мышцы ног.



4. БЕРПИ

Упритесь прямыми руками в пол, поставьте ступни к ладоням и подтяните ноги к груди. В прыжке выпрямите ноги назад и встаньте в планку. Опуститесь вниз на согнутых руках и в прыжке вернитесь в исходное положение.

Упражнение глубоко прорабатывает все мышцы тела.

5. УПРАЖНЕНИЕ «СКАЛОЛАЗ»

Исходное положение: упор лёжа для отжиманий на выпрямленных руках. Подтяните правую ногу к левому плечу, в прыжке поменяйте ногу, подтянув левую ногу к правому плечу.



Упражнение развивает выносливость и координацию. ■

Фитнес-подсказки



КАК ПОДТЯНУТЬ ЖИВОТ?

Альберт Резников, персональный тренер по фитнесу:

– Тут нужен комплексный подход. Первое и самое главное – следует снизить количество жира и углеводов в пище, повысить количество белка. Во-вторых, необходима кардионагрузка 2–3 раза в неделю по 30–60 минут.

Это может быть быстрая ходьба, бег, плавание, занятия на эллиптическом тренажёре.

В-третьих, нужны упражнения на мышцы живота и спины – в комплексе они создают мышечный корсет, подтягивающий живот. Можно выбрать тренировки типа ABS+ (абдоминальный тренинг), в них часто добавляют упражнения для ног или растяжку.

Также хорошо тренирует мышцы этой области функциональный тренинг и классические упражнения для пресса, спины и поясницы в тренажёрном зале.

КАКОВА ФОРМУЛА ИДЕАЛЬНОЙ ЗАРЯДКИ?

Оксана Мельниченко, фитнес-коуч, нутрициолог:

– Лучшее время для зарядки – утро. Как только вы проснулись, выпейте полстакана воды, чтобы запустить метаболические процессы. Затем немного приоткройте окно, чтобы комната наполнилась свежим воздухом, и выполните лёгкую разминку – поворачивайте головой, кистями, стопами. Необходимо начинать с упражнений низкой интенсивности, постепенно увеличивая нагрузку. Чем холоднее погода, тем менее активным должен быть старт. Упражнения должны быть простыми, без сложных движений: потягивания стоя, приседания, подъёмы ног, сгибания-разгибания рук. Отлично подойдёт комплекс асан «Сурья Намаскар» или три-четыре упражнения из стретчинга.

Зарядка – это вид лёгкой разминки перед тренировкой. После неё вы должны ощущать бодрость и прилив энергии, а не усталость. И учтите, что утренняя зарядка не заменяет фитнес-тренировки. Она повышает общий тонус и настроение, оздоравливает. Но для полноценного похудения и моделирования фигуры её недостаточно.



КАК УКРЕПИТЬ МЫШЕЧНЫЙ КОРСЕТ?

Марина Морева, фитнес-тренер:

– Попробуйте пилатес. Этот вид фитнеса нагружает не отдельные мышцы, как обычные гимнастики, а живот, спину и поясницу в комплексе. За счёт такого эффекта формируется сильный и про-



порциональный мышечный корсет. Пилатес заставляет мышцы не только сжиматься и удерживать равновесие, но и растягиваться. Просто накачивая мышцы, мы рискуем сделать их жёсткими и неэластичными, что в будущем чревато травмами. Поэтому все другие занятия обязательно надо чередовать с растяжкой. В пилатесе же растягивание происходит по ходу занятия. Кроме того, упражнения по системе пилатес «учат» мышцы всегда держать позвоночник как положено, сохранять правильную осанку не только на тренировке, но и в обычной жизни.

МОЖЕТ ЛИ СЕАНС МОДЕЛИРУЮЩЕГО МАССАЖА ЗАМЕНИТЬ ТРЕНИРОВКУ?

Юлия Емельянова, фитнес-тренер:

– Нет, массаж и фитнес по-разному воздействуют на тело. Во время спортивной нагрузки вы сами сокращаете и напрягаете мышцы. В ответ на это в организме активизируются различные процессы, которые приводят к укреплению мышц, сердца и сосудов и запускают жиросжигание. В ответ на фитнес происходит изменение композиции тела: жира становится меньше, мышечной ткани – больше, выводится лишняя вода. Основной эффект массажа – устранение мышечных зажимов, усиление кровообращения и лимфотока. Благодаря этому снижаются болезненные ощущения, расслабляются мышцы. Поэтому идеально, если у вас есть возможность сочетать тренировки с массажем. Так вы убьёте сразу двух зайцев – уменьшите вероятность возникновения травмы и повысите эффект от воркаута.

КАК НАЧАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ ФИТНЕСОМ ПОСЛЕ 50, ЕСЛИ НИКОГДА НЕ ЗАНИМАЛСЯ СПОРТОМ?

Дмитрий Лапкин, фитнес-тренер:

– Первый шаг – консультация со спортивным врачом. Часто у людей старше 48 лет возникают проблемы с сердцем и суставами, что надо учитывать при выборе нагрузок. Сначала лучше брать персональные тренировки или посещать групповые занятия для начинающих, возможно, лечебно-профилактической направленности. Как правило, такой воркаут строится сле-

дующим образом: 5–10 минут разогревающая разминка. Затем упражнения на крупные мышечные группы. Если необходимо беречь позвоночник, их делают стоя с опорой или сидя. Затем щадящая кардионагрузка на 20 минут типа ходьбы или велотренажёра. После чего идут заминка и растяжка. Первые 2–3 месяца ваш организм будет привыкать к двигательной активности вообще. За это время укрепятся мышцы, подтянется живот, уйдёт часть

подкожного жира. Затем можно постепенно повышать нагрузки и заниматься моделированием фигуры. Важный момент: занятия фитнесом предполагают и правильное питание – ограничение жира и простых углеводов, достаточное количество белка. ■



1. ОПРЕДЕЛЯЕМ СВОЙ ПСИХОТИП

Это выясняют по тому, как в человеке сочетаются 4 качества – уверенность и неуверенность, открытость и закрытость. Выбраны именно эти признаки, потому что они определяют, как человек будет общаться с внешним миром и что там ему интересно. Опираясь на них, можно выбирать и вид спорта.

Аналитический

Сочетает в себе закрытость и уверенность.

Как узнать?

Вы предпочитаете детально выяснить, что за вид тренировок предлагают, на что они направлены и есть ли противопоказания. Возникли сомнения? Можно перепроверить информацию у другого тренера. Вы планируете своё время, заранее продумывая, сколько часов и в какие дни посвятите спорту. При этом терпеть не можете спешку, риски, неопределённость и навязчивое предложение каких-либо методик или тренировок. Вы предпочитаете держать дистанцию и принимать решение самостоятельно. Терпеть не можете тратить деньги зря, переплачивать за ненужные услуги и менять планы. Самое важное – спокойствие и понимание, как и зачем вы делаете упражнения.

Ваш фитнес.

Если находите у себя подобные черты, то вам можно пробовать следующие воркауты:

- **Тренировки в тренажёрном зале.** Сначала с персональным тренером, который не только составит программу, но и объяснит принцип работы. Со временем человек с аналитическим типом сам будет с увлечением составлять себе программу тренировок и подбирать упражнения.
- **Функциональный тренинг и пилатес.** Виды активности, которые требуют вдумчивости. Тренироваться с полным пониманием происходящего особенно комфортно для аналитика.
- **Плавание.** Для обучения этому виду спорта нужно обдумывать и анализировать свои



движения. А в этой сфере данный психотип как рыба в воде!

Целеустремлённый

Очень уверенный в себе и открытый человек.

Как узнать?

Его можно охарактеризовать, как пробивного, напористого, категоричного человека. Вы всегда знаете, что вам надо и как этого добиться. Вас возмущает, если окружающие не хотят исправлять свои ошибки. Целеустремлённый ▶

ДВИЖЕНИЕ



человек настроен на победу, ему не занимать мотивации. В то же время он готов слушать и выполнять рекомендации специалиста, если видит в нём действительно профессионала. Вы любите, чтобы вам предоставили всю информацию о предлагаемом воркауте, указали его плюсы и минусы, назвали сроки, в которые возможно получить желаемый результат. Вас не устраивают размытые аргументы из области эмоций и ощущений и разговоры по душам вместо конкретных фактов. Такому человеку особенно приятно, когда признают его заслуги и отмечают достижения.

Выбор фитнеса.

Подойдут воркауты, направленные на конкретную цель. Причём такую, которая будет бросаться в глаза. Не «похудеть на 10 кг», а «через 3 месяца участвовать в забеге на 5 км» или «через полгода выйти на клубные соревнования по фитнес-бикини». Могут подойти следующие тренировки:

- **Кроссфит, единоборства, танцевальные и любые другие классы**, где через 3–6 месяцев есть перспектива посоревноваться с такими же начинающими.

- **Тренажёрный зал с конкретной целью:** достичь такого-то результата в фигуре или в силовых показателях.
- **Группы подготовки к марафону (или другой дистанции), триатлону, лыжной или велогонке.** Сейчас это популярное направление как в фитнес-клубах, так и в клубах любителей спорта.

Гармонический

Не очень уверенный в себе и довольно закрытый человек.

Как узнать?

Спокойный, радушный, ценящий хорошие отношения человек. Он заботлив, часто опекает близких. В то же время не любит проявлять инициативу, не стремится к переменам, избегает конфликтов. Умеет концентрироваться на поставленной цели, но не идёт к ней напролом, может делать дело слишком долго. Факты и детали тренинга такого человека не интересуют, ему важнее отношения, которые возникают в его группе или уровень взаимопонимания с тренером. Предпочитает неофициальное общение, не умеет противостоять навязчивым



коучам, но стремится от них отдалиться. Часто стесняется первым протянуть руку, но с радостью поддерживает контакт, инициированный собеседником. Человек с гармоничным психотипом двигается плавно и размеренно, производит впечатление милого и уютного человека.

Выбор фитнеса.

Вам не подойдут занятия, где надо спешить, совершать резкие движения. Единоборства, интервальные тренировки, кроссфит – однозначно не ваше. Пробуйте другие воркауты, например:

- **Направление «Умное тело»** – функциональный тренинг, йога, занятия на надувных и наливных мячах. Здесь важно прислушиваться к работе своего тела, что гармоничному человеку созвучно и интересно.
- **Тренажёрный зал в режиме круговой тренировки** без максимальных отягощений.
- **Аэробика начального и среднего уровня, танец живота, степ-аэробика, аквааэробика.** Главное, чтобы связки были симметричными и понятными, без лишних вращений и поворотов.

Эмоциональный

Открытый и не слишком уверенный в себе человек.

Как узнать?

Довольно энергичный, всегда готовый к риску и развлечениям оптимист. Любит говорить много и эмоционально, невнимательно слушает, бурно выражает свои эмоции. Ему комфортно в компании, он умеет и любит убеждать. Часто у этого типа цель и достижение результата менее важны, чем процесс занятий. Ему трудно работать долго и кропотливо, тщательно организовывая своё время и питание. Представитель эмоционального психотипа частенько не собран, опаздывает, переносит сроки тренировок. Зато ему важны похвала коллег

или тренера, удобный график и комфортные условия для тренинга. Он легко увлекается новыми, модными, популярными воркаутами.

Выбор фитнеса.

Вам будет скучно на однообразных занятиях типа велоаэробики. Ищите яркое!

- **Интервальная аэробика** – любая: со штангами, гантелями или на велотренажёре. Лишь бы разнообразие! Пробуйте самые свежие уроки и новинки фитнес-оборудования.
- **Танцы типа джаз-модерна, хип-хопа и тому подобных** с нестандартными ломаными движениями, без симметрии.
- **Тренажёрный зал – тренировки по сплит-системе,** когда в разные дни прорабатывают разные мышечные группы. ➔



УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ФИТНЕС

➤ **Бассейн.** Плавание или аква-аэробика могут закрыть абсолютно все потребности как тела, так и души в соответствии с психотипом. В воде можно накачивать мышцы и сжигать жиры, улучшать состояние суставов, сердечной и дыхательной систем.

Здесь можно заниматься в группе, весело общаться и срывать восторги, или отгородиться зеркальными плавательными очками и наматывать сотни метров на пути к своей цели.

➤ **Велосипед/велотренажёр.** Подходит практически всем, полезен при многих проблемах с суставами. Современное

разнообразие выбора позволяет подобрать комфортную посадку для любой спины. Кататься можно как в весёлой группе единомышленников, так и совершенно одному. Всё это относится и к залу кардиотренажёров!

➤ **Ходьба.** Самое естественное движение человека. Ходить можно быстро, по-спортивному – со скоростью бега, при этом без риска для суставов. Можно ходить, опираясь на палки – максимально безопасно для любого веса и возраста. А можно ходить с утяжелителями или гантелями, параллельно подкачивая верх тела.



2. ДОБАВЛЯЕМ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ

Помимо психотипа на тренинг накладывают ограничения внешние обстоятельства. Давайте разберёмся, как сделать фитнес не мешающим вашему жизненному укладу.

● **Время.** Когда вам удобнее тренироваться? Не идите на поводу у распространённых рекомендаций типа «полезнее заниматься утром». Лучше определите, в какие дни и часы вам это удобно. Лайфхак: начинайте не с понедельника, а со вторника или в выходные. Понедельник, как правило, и так забит делами, сделайте его днём отдыха от фитнеса. Удобная схема: вторник – четверг – суббота/воскресенье.

● **Место.** Не тратьте время на дорогу! Фитнес-клуб должен располагаться рядом с домом или работой. Иначе рано или поздно энтузиазм ехать туда специально угаснет. Возможно, в вашем случае вообще эффективнее тренироваться дома – например, пока ребёнок спит. Сейчас есть готовые авторские программы видеотренировок по любым видам фитнеса.

Лайфхак: если около дома есть парк, разнообразьте домашние тренировки кардиотренингом на улице. Бег, ходьба, велосипед или лыжи на свежем воздухе всегда эффективнее.

● **Состояние.** Ощущаете ли вы проблемы со здоровьем, которые мешают заниматься фитнесом? Возможно, болит колено, или ломит спину, или вы не можете сделать глубокое приседание? Прежде всего запишитесь к врачу и установите, что это. Скорее всего, вам объяснят, как быстро решить проблему, и подскажут, каким спортом лучше не заниматься. Хорошая новость – всё остальное можно! Лайфхак: почти все упражнения в фитнесе можно заменить на аналогичные по нагрузке, исключая из движения больной сустав или другую зону риска. Главное – знать, какие части тела нельзя нагружать.

3. ОПРЕДЕЛЯЕМ ЦЕЛЬ

Цель занятий во многом определяет и место, и вид тренинга. Предлагаем несколько вариантов, которые помогут сузить выбор для каждого психотипа.



- **Похудеть.** В этом вопросе идеально сочетание силовых упражнений и кардиотренировок. Например, 2 раза в неделю тренажёрный зал и 1 раз чисто аэробика или кардиотренажёр. Аналогично дома: 2 дня силовые упражнения с гантелями и на коврик, после них пробежка, 1 день только пробежка.
- **Смоделировать фигуру.** Обычно запрос возникает, когда лишнего веса мало, но надо убрать целлюлит или придать упругости ягодицам. В этом случае нужны занятия силовой направленности: тренажёрный зал, интервальная аэробика, упражнения с гантелями и весом собственного тела дома.
- **Размяться после сидячей работы.** Чёткой градации по видам тренировок, как при похудении, нет. Можно заниматься чем угодно, лишь бы двигаться. Хороши занятия в бассейне или стретчинг. Если вы в хорошей физической форме, можно заняться кроссфитом – это прекрасная перезагрузка после работы.
- **Поправить здоровье.** Лучший вариант – лёгкие кардионагрузки типа ходьбы или плавания. Начинайте с щадящих уроков в воде, лёгкой аэробики без прыжков.
- **Добавить движения.** Современные врачи настаивают на том, чтобы люди после 50 начинали заниматься физкультурой. Без такой практики порой невозможно даже лекарствами преодолеть хронические заболевания. Нужны гимнастики и лёгкие занятия лечебно-профилактической направленности. Это могут быть плавание, скандинавская ходьба, суставная гимнастика, растяжка. Идеально, если занятия проводятся под руководством тренера-реабилитолога. Во всяком случае добавить движения в свою жизнь никогда не поздно! ■

ЛУЧШИЕ ЖИРОСЖИГАЮЩИЕ ТРЕНИРОВКИ

➤ **Бег.** Это самый энергоёмкий вид передвижения: до 600 ккал за час, если вы бежите быстро! Но он и самый требовательный к состоянию суставов и сердечно-сосудистой системы. Бегуны регулярно делают подводящие упражнения, которые готовят тело к качественному бегу.

➤ **Интервальная аэробика,** во время которой вы делаете упражнения с лёгкими гантелями и штангами то быстро, то помедленнее. Долой 500 ккал за час – это минимум! Можно пробовать и новичкам, но темп движения выбирать под себя, не стесняться отставать от группы.

➤ **Плавание со сменой стиля:** в один конец – кролем, в другой – брассом. Перемещение в воде сжигает не меньше, чем бег, причём там равномерно работают руки и ноги. Секрет в том, чтобы не лениться и не купаться, а именно плыть с определённой скоростью. В этом помогут фитнес-часы, которые показывают время, потраченное на преодоление одного бассейна, а также пульс, с которым вы перемещаетесь.



БЬЮТИ- лайфхаки

Какие продукты полезны для красоты кожи и волос?

Включите в свой рацион печень трески, свёклу, шпинат, чернослив и изюм. В этих продуктах много железа, из-за недостатка которого волосы секутся и тускнеют. Дары моря, фермерское мясо, яйца и горох богаты железом, которое регулирует деятельность сальных желёз. А спаржа, семена подсолнечника, тыквы и лук содержат элементы, которые помогут поддерживать в хорошем состоянии волокнистые ткани – базу волос и ногтей.



Правда ли, что кератиновое выпрямление волос может быть вредным?

Правда. Сама процедура заключается в нанесении на волосы специального кератинового уплотнителя, который заполняет пустоты и склеивает чешуйки. В результате разовая процедура даёт потрясающий эффект – волосы становятся шёлковыми и блестящими. Но такое состояние держится пару недель, а после волосы могут стать в несколько раз суше и тоньше, чем были до этого. Причина кроется в составе наносимого средства. К сожалению, к чистому кератину производители часто примешивают мно-

жество дешёвых химических ингредиентов, близких к силиконам. К тому же часто в списке компонентов скрывается формальдегид, который довольно токсичен. При этом совершенно неважно, в салон какого уровня вы пришли делать процедуру – зачастую мастер не может ответить наверняка, что за смесь скрывается в красивом флакончике. Поэтому, если волосы потеряли красоту и блеск, эффективнее пройти процедуры, направленные на глубокое увлажнение волос, или сделать несколько процедур мезо- или плазмотерапии.

В чём причина неприятного запаха стоп?

Если вы соблюдаете все правила гигиены, скорее всего, причина кроется в микозе. Часто проблема легко решается с помощью противогрибкового средства с оксидом цинка, лимонной кислотой или аскорбиллом пальмитатом в составе. А в процессе лечения можно пользоваться антиперспирантами для ног или антибактериальными присыпками.



Почему волосы быстро становятся жирными?

Скорее всего, дело в чувствительности сальных желёз к андрогенам, а именно к дегидротестостерону. Как правило, такая особенность наследуется генетически. Излишний кожный сальный секрет может вызвать рацион, богатый жареными или сладкими продуктами, острыми приправами, алкоголем. Иногда такая резко возникающая неприятность говорит о том, что вы неправильно выбрали шампунь или он богат силиконами. Ещё в группе риска те, кто привык к ежедневным укладкам – так кожа защищает себя от возможного термального ожога. Как понять, к какой категории относится ваша проблема? Попробуйте придерживаться правильного питания, исключив термический стайлинг. Если волосы всё также салятся, значит, самое время записаться к трихологу.

Какие ингредиенты крема для кожи вокруг глаз действительно работают?

Если у вас много мелких мимических морщинок и заломов, ищите в составе трипептиды и антиоксиданты А, С и Е, питающие кожу. Часто появляются тёмные круги? Обратите внимание на гиалуроновую кислоту, растительные масла и натуральные экстракты, такие как масло ши и граната, способствующие обновлению клеток.

Кожа вокруг глаз неоднородна по цвету? Быстро решить проблему помогут охлаждающие гели для глаз с экстрактами брусники и семян лимонника.





Пойти ПО СЛЕДУ

КАК УХАЖИВАТЬ
ЗА НОГАМИ, ЧТОБЫ
ПЯТОЧКИ БЫЛИ
КАК У МЛАДЕНЦА
КРУГЛЫЙ ГОД?

ТЕКСТ: **СВЕТЛАНА ГЕРАСЁВА**

ПОШЛА ТРЕЩИНА

Как часто вы замечаете, что на ногах появляются натоптыши, мозоли, трещинки? Если через 3–4 дня после педикюра, то скорее всего, вы либо носите неподходящую обувь, либо испытываете повышенную нагрузку на стопы, либо забываете ухаживать за кожей стоп.

А может, всё сразу! Как облегчить жизнь пяточкам?

● «Нужно чередовать обувь на плоском ходу с туфлями на устойчивом широком каблуке или танкетке. Раз в три месяца проводить подологический осмотр стоп», – советует подолог Марин Вильярд. А если вы работаете

«на ногах», каждый час надо присаживаться хотя бы на 5–7 минут.

● Что подразумевается под удобной обувью? Это комфортные туфли из натуральных материалов с достаточно свободным передним отделом, который не сдавливает стопу с боков. Подологи

не советуют покупать ортопедические стельки, желая «усовершенствовать» неудобные, но модные модели – для такого аксессуара нужны показания. «Делайте выбор в пользу качественной обуви известных брендов – такие модели уже снабжены внутренним амортизатором. Даже одна пара качественных туфель может существенно повысить уровень вашего ежедневного комфорта», – уверена Марин Вильярд.

ЛАЙФХАК

Если, несмотря на все ухищрения, кожа стоп быстро грубеет, присмотритесь к спреям с молочной или салициловой кислотой. Молочная кислота предотвращает избыточное образование кератина – главного виновника того, что кожа стоп становится грубой, а её верхний слой утолщается.

СТАВКА НА КРЕМ

А что делать, если все правила соблюдены, но состояние пяточек всё равно оставляет желать лучшего? Главное – не отчаиваться. Говорят, что даже маркиза де Помпадур порвала не один десяток изысканных чулок из-за шершавых стоп. Даже если вы исправно делаете педикюр, но забываете наносить на стопы крем, кожа ног будет быстро грубеть. Стопы – единственное место тела, лишённое жировой прослойки.

Кроме того, если мы носим обувь на босу ногу, стопы лишаются защиты от воздуха, тепла и пыли и быстро теряют влагу. Лучшее решение – подобрать хороший питательный крем для ног и наносить его каждый вечер перед сном. Какой же выбрать?

● Для этой цели отлично подойдут кремы с такими ингредиентами, как миндальное, оливковое и кунжутное масла.

ЛАЙФХАК

Лишний вес – ещё один фактор, провоцирующий проблемы в стопах. Тут следует задуматься о специальной ортопедической обуви, которая распределит давление по всей поверхности стопы. Такая обувь отличается большой полнотой, имеет более прочную, твёрдую подошву и оснащена ортопедической стелькой.



● Растительные экстракты – настоящее спасение для сухой кожи стоп. К ним относятся ромашка, календула, арника, гамамелис, мирра, женьшень.

● Заметили небольшие ранки? Обратите внимание на уход с аллантоином, бисабололом или пантенолом.

● Часто ходите босиком? Присмотритесь к крему с глицерином, лецитином, экстрактом алоэ и коллагеном. ➔

ЛАЙФХАК

Всё бы хорошо, если бы не запах... Если вы соблюдаете все правила гигиены, скорее всего, причина кроется в микозе. Часто проблема легко решается с помощью противогрибкового средства с оксидом цинка, лимонной кислотой или аскорбиллом пальмитатом в составе. А в процессе лечения можно пользоваться антиперспирантами для ног или антибактериальными присыпками.



ПРОБЛЕМНЫЕ СТОПЫ

Бывает и так, что даже дорогая модельная обувь натирает. Обычно это может сигнализировать о том, что проблемы со стопами начались ещё в детстве, но вы так и не дошли до кабинета ортопеда. «Очень важно следить за развитием стоп в возрасте от 7 до 14 лет. Это тот период, когда можно быстро скорректировать многие, даже врождённые дефекты. К сожалению, этим вопросом озабочиваются не все родители. Поэтому к сознательному возрасту огромное количество людей имеют так называемые «проблемные стопы» – это болезненные межпальцевые мозоли, глубокие натоптыши, врастающие ногти, – объясняет врач-ортопед Владислав Долгих. – Первый шаг – это правильный уход. Аппаратный педикюр у опытного мастера, умеющего использовать профессиональные

насадки-фрезы, коррекция поперечного плоскостопия специальной гимнастикой и индивидуальное изготовление ортезов на пальцы для предотвращения мозолей. Натоптыши лечить сложнее, поскольку речь идёт о тугом наложении клеток эпителия. Иногда приходится говорить о предрасположенности к кератодермии – заболеванию ороговения кожи. Поначалу эта болезнь маски-

руется под мозоль. И только когда она начинает прогрессировать – трещины и раны появляются часто и подолгу не заживают».

Как определить, что мы имеем дело не с обычной мозолью, а с ороговением кожи? При обычной натёртости место краснеет, появляется пузырь с серозной жидкостью, а при кератодермии кожа резко становится сухой, сильно шелушится и трескается. Такую проблему нужно решать в кабинете подолога, например, с помощью криодеструкции. ■

«При проблемных стопах нужен аппаратный педикюр, коррекция плоскостопия с помощью гимнастики и индивидуальные ортезы».



Под покровтием

Лучшие средства
этого месяца
для выравнивания
тона лица.



1

1. Консилер локального действия от Weleda.

Лечебный крем, который не только подсушивает, но и маскирует прыщички и угри.

2



2. Органический BB Cream Matt Finish от Natura Siberica.

Натуральное решение для комбинированной и склонной к жирности кожи. Хорошо матирует.



3

3. Anti-акне BB крем ClearaSept от Swiss Pharm.

Корректирует высыпания и проблемные участки кожи, не забывая поры. Увлажняет кожу, делая лицо ухоженным и отдохнувшим.



4

4. Дневной крем с тонирующим эффектом You better work! от Essence.

Увлажняет кожу, делая лицо ухоженным и отдохнувшим.



5

5. Экспресс-перфектор тона от Eisenberg.

Ухаживающий праймер под макияж, который делает несовершенства визуально незаметными и придает бархатистость коже.

6



6. Тональный крем Гиперсенситив от Дадо Сенс. Ухаживающий крем с тональным покрытием для сухой и чувствительной кожи. Не подчеркивает раздражения и шелушения.

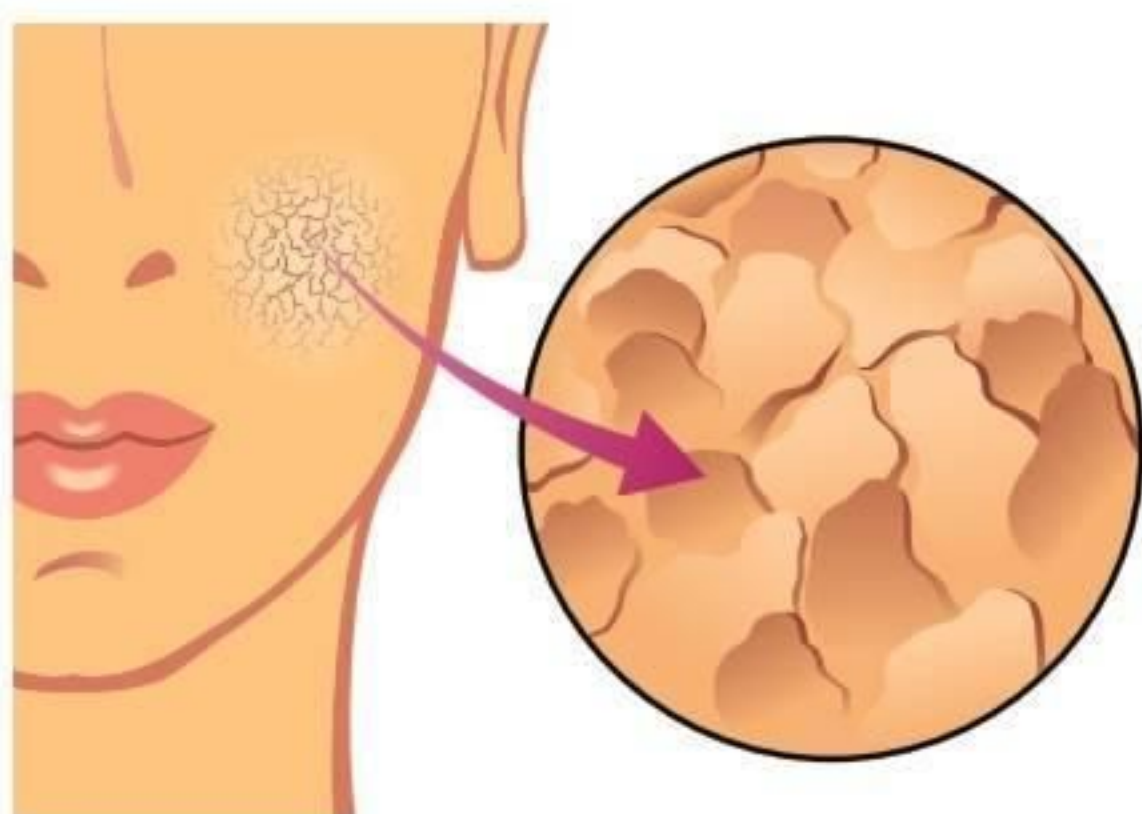
ОТШЕЛУШИВАНИЕ –
СТУПЕНЬКА К ГЛАДКОЙ
КОЖЕ ЛИЦА.
КАК ЕГО ДЕЛАТЬ
ПРАВИЛЬНО?



С чистого листа

КОВАРНЫЕ ЧЕШУЙКИ

Самый первый вопрос, который приходит на ум: а зачем вообще отшелушивать кожу? Она не справляется сама? «Конечно, справляется. Но только если находится в идеальных для себя условиях. Я имею в виду мягкую зиму, сухое и тёплое лето, морской воздух, отсутствие агрессив-



ной косметики и стрессов, – говорит косметолог Жюльетт Бино. – Но в реальности большого города таких условий достигнуть практически невозможно».

Помимо этого не стоит забывать про биохимию тела. На нашей коже каждый день отмирают примерно миллион крошечных клеток эпидермиса. Они не видны невооружённым глазом. Если мы пользуемся тональной основой, пудрой или консилером, то тысячи этих чешуек смешиваются с кожным жиром и могут блокировать поры. Это провоцирует появление чёрных точек и прыщиков, а также уменьшает восприимчивость к сред-

ствам ухода. Поэтому кожа, которая вовремя не избавилась от чешуек, часто выглядит неровной и тусклой.

ПРАВИЛА ОЧИЩЕНИЯ

Регулярное отшелушивание поможет стимулировать обновление кожи, сделает её ровнее, улучшит микроциркуляцию и уменьшит отёчность, если таковая имеется. А заодно и снизит вероятность заломов и воспалений. Выбирая своё средство для глубокого очищения, ориентируйтесь на тип кожи.

✓ Для плотной нормальной и жирной кожи подойдут традиционные скрабы – это

СКРАБ ЦАРИЦЫ

Сохранился рецепт очищающего средства, которым пользовалась самая известная царица Египта Клеопатра. Он состоял из мелкой морской соли и густых сливок, а для аромата в него добавлялись эфирные масла сандала и бергамота. Морская соль очень ценилась у египетских женщин, в особенности та, что привозилась с берегов Мёртвого моря. Если Клеопатра действительно пользовалась таким скрабом, то однозначно обладала довольно плотной и здоровой кожей, возможно, склонной к жирности, ведь соль оказывает весьма сильное подсушивающее воздействие на эпидермис.



кремовые или гелевые средства с мелкими абразивными частицами. Частички бывают разных размеров – от очень мелких до вполне себе заметных. Кроме того, они бывают разной жёсткости и природы. Абразивные частички делают из фруктовых и ягодных косточек, ореховой скорлупы, мелкомолотых ракушек и панцирей ракообразных, соли, сахара, кофе, коралловой пыли, овсяных хлопьев и даже полиэтилена. Хорошо зарекомендовали себя гель-скрабы с микрогранулами водорослей и термальной водой.

✓ Склонной к высыпаниям проблемной коже придётся

дождаться периода, когда большая часть гнойничковых элементов исчезнет, иначе есть риск разнести инфекцию. Такая кожа нередко бывает чувствительной, поэтому стоит присмотреться к мягким полирующим эксфолиаторам (скрабам для проблемной кожи) с серой, цинком, витамином С и АНА-кислотами. И если процедура проводилась не на ночь, то сверху не повредит солнцезащитное средство.

✓ Для сухой и возрастной кожи подойдут энзимные или ферментированные ежедневные гоммажи. Это средства с кислотами и экстрактами, которые содержатся в некоторых фруктах – например, яблоке, ананасе и папайе, а также в рисе и гидролизованной икре рыб лососёвых пород. Главный бонус таких средств в том, что активные вещества не соскабливают, а растворяют роговой слой эпидермиса. Такое очищение наиболее щадящее, поэтому его можно использовать хоть каждый вечер. ■

КАК ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СКРАБОМ?

1. Смочите чистое полотенце горячей водой. Вода должна быть не слишком горячей, чтобы не обжечь кожу.
2. Накройте чистое лицо полотенцем на 1–2 минуты, чтобы открыть поры. В качестве альтернативы можно принять горячий душ.
3. Нанесите скраб на кончики пальцев и в течение минуты наносите на лицо круговыми движениями.
4. Смойте отшелушивающий состав с лица тёплой (не горячей) водой. Затем ополосните лицо холодной водой, чтобы закрыть поры.
5. Промокните лицо насухо полотенцем и нанесите увлажняющий крем.



ПРИЯТНОЕ С ПОЛЕЗНЫМ

Сироп от кашля Тусстоп поможет не стать заложником сухого кашля этой осенью. Средство содержит восемь растительных компонентов и витамин С, которые быстро обволакивают горло и успокаивают раздражённую слизистую дыхательных путей. Приятный бонус – сироп имеет нежный вкус мяты.



Разглаживающая тканевая маска «Аргана и Амарант» («Доктор Шеллер», Германия) предназначена для зрелой кожи и даёт моментальный эффект. В отличие от масок, выпускаемых в странах Азии, состав этой маски и её форма адаптированы к коже европейцев, уменьшая морщины и активно увлажняя кожу.

Гель для душа 2 в 1 «Сенситив 5,5» от немецкой аптечной марки «Нумис Мед» – отличный способ увлажнить кожу и снять покраснения после занятий спортом. Специальные ухаживающие комплексы «Гидролактол» и «Симкалмин» успокаивают сухую и раздражённую кожу, восстанавливают её функции.



Наскучила однотипная посуда на кухне? Специально для вас бренд Röndell представляет коллекцию посуды из литого алюминия Escurion Grey с дизайном под кожу рептилий. Уникальное трёхслойное антипригарное покрытие, надёжные бакелитовые ручки с покрытием Soft-touch, крышки из термостойкого стекла с отверстием для паровыпуска позволят мастерски приготовить блюда даже с самой сложной рецептурой.



Здоровье

октябрь 2019

Здоровье

ИЗЖОГА.
Как погасить огонь?

*Недостаток
кальция у детей*

В ФОКУСЕ.
ЩИТОВИДКА

7 СПОСОБОВ
УКРЕПИТЬ
ИММУНИТЕТ

ЕДА
КАК ЛЕКАРСТВО

*ГЛИСТЫ.
Диагностика
по правилам*

16+



**МИГРЕНЬ
И КОФЕ**

**Екатерина
Волжова:**
**«Я – трагическая
оптимистка»**

РЕКЛАМА

В продаже с 1 октября!