

ЛЕГКИЙ ПУТЬ К СТРОЙНОСТИ

Маргарита

КОРОЛЕВА

Дневник  
ПИТАНИЯ



знаменитая  
авторская  
методика  
снижения  
веса



УДК 615.8  
ББК 51.2  
К68

Фото: *Олег Титяев*

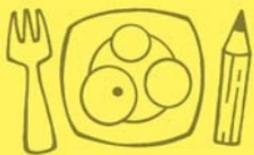
Дизайн: *Марина Акинина*

Рисунки: *Евгений Осипов*

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в любой форме и любым способом — электронным, механическим, фотографическим и т. д. — без предварительного разрешения автора и издателя.

[www.margaritakoroleva.ru](http://www.margaritakoroleva.ru)

© М. Королева, 2009  
© ООО «АстрельСПб», 2009



## Содержание

✓ *Правила заполнения дневника ...13*

## Этап 1

### Формулировка задачи

Так чего же вы все-таки хотите? ...14

Мотивация ...16

✓ *Причины для снижения  
избыточной массы тела ...17*

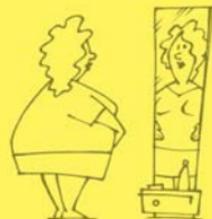
Целеполагание ...18

✓ *Ваша цель ...20*

## Этап 2

### А надо ли худеть? ...21

Как оценить свой вес  
и степень риска для здоровья



Индекс массы тела ...23

Арифметика стройности: ...26

НОРМАЛЬНАЯ И ИДЕАЛЬНАЯ МАССА ТЕЛА

Определение типа ожирения ...30

✓ Ваши  
антропометрические  
данные ...33



## Этап 3

**Что вам нужно изменить в себе**

✓ Простые правила для тех,  
кто хочет похудеть ...34

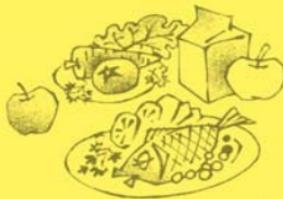
## Этап 4

**Питание как образ жизни**

Дробное питание ...40

Утро вечера сытнее ...41

Вредные и полезные продукты ...44



## Этап 5

### Сделайте правильный выбор

*Правила покупки продуктов ...51*

Учитесь читать этикетки ...53

пищевые красители ...54

консерванты ...55

эмульгаторы,  
стабилизаторы  
и загустители ...55



## Этап 6

### Составление собственного рациона питания

✓ *Вариант меню на неделю ...57*



## Дневник

Неделя 1-3 ...62    Неделя 4-7 ...134

Календари разгрузочных дней ...218

## Этап 7

### Разгрузочные дни и монодиеты ...111

*Рисовые понедельники ...112*

Примеры разгрузочных дней

Углеводные дни ...114 Белковые дни ...115

Монодиеты ...116

*9-дневная разгрузочная диета ...117*

*Разгрузочная неделя ...119*

## Этап 8

### Что нам еще поможет в борьбе с лишним весом

Физические нагрузки ...121

*✓ 9 способов увеличить  
свою активность ...124*

Физиотерапевтические процедуры  
и лекарственные средства

Физотерапия ...126

Фармацевтические препараты ...126



## Этап 9

### Как удержать достигнутый результат? ...129



**М**рудно найти людей, которые бы не хотели быть стройными и красивыми, а главное — здоровыми. Средства массовой информации создали и постоянно поддерживают определенный идеал современного успешного человека. И, глядя в зеркало, многие из вас невольно сравнивают себя с участницами конкурсов красоты, фотомоделями, популярными артистами и знаменитыми спортсменами. При этом еще больше хочется стать стройными и ухоженными.

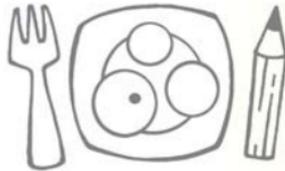
Несмотря на то что чудесных способов похудения не существует, постоянно появляются многочисленные новомодные диеты, авторы которых обещают ту «единственную и неповторимую», которая сделает человека стройным едва ли не мгновенно, и главное, навсегда. Многие из вас, наверно, испытали невольное разочарование, поверив в эти обещания. Согласитесь, очень обидно потратить кучу времени и нервных клеток, а в итоге не только остаться со своими килограммами, но еще и получить проблемы со здоровьем.

Я многие годы работаю в эстетической медицине с людьми, которых принято называть «звездами». Создаю для них не диеты, а программы для снижения избыточной массы тела, которые позволяют им достичь желаемого результата и удерживать его многие годы. Одной из главных составляющих моих программ является рациональное питание, а контролировать его помогает дневник питания, которым пользуются все пациенты моей клиники.

**В**аша цель — избавиться от лишнего веса. Вы успешно справитесь с задачей только в том случае, если поймете, что самое дорогое, что есть у человека, — здоровье.

Избавление от лишнего веса — это важный и решающий шаг к вашему оздоровлению.

Большинство людей с избыточной массой тела даже не подозревают, как много и неправильно они едят, поэтому, прежде чем выбрать тактику снижения веса, необходимо определить общее количество потребляемой пищи и режим питания, для чего обязательно нужно вести дневник питания.



## *Правила заполнения дневника*

- ✓ Записи в дневнике делайте до того, как начнете прием пищи. Указывайте время и перечень продуктов предполагаемой трапезы и только после этого приступайте к еде.
- ✓ Обязательно считайте количество принимаемой жидкости.
- ✓ Раз в неделю записывайте ваши собственные наблюдения и выводы, которые, по вашему мнению, могут быть полезными при избавлении от лишнего веса.
- ✓ Будьте честны с собой при заполнении дневника.
- ✓ Записи делайте регулярно. Если вы рассчитываете только на свою память, значит, проблема лишнего веса еще не стала для вас первоочередной. Если это так — не стоит и худеть.

## Этап 1

### Формулировка задачи

*Мак чего же вы все-таки хотите?*

Многие люди стремятся к похудению только потому, что сейчас стало модно быть худощавым. Хотя добиться этого удастся далеко не всем. Причина заключается в том, что для достижения успеха необходимо существенно, а иногда и кардинально изменить не только пищевое поведение, но и многие другие жизненные привычки. Чтобы совершить столь серьезные и решительные поступки, необходимо иметь чрезвычайно веские причины, то есть сильные мотивации.

Прежде чем разрабатывать и воплощать в жизнь программы снижения избыточной массы тела, следует честно ответить себе на один вопрос: **зачем** вы хотите похудеть? Вы должны совершенно четко и определенно знать, по какой причине вы хотите изменить свою жизнь. Вполне возможно — цена за сброшенные килограммы покажется вам чрезмерной. Если же вы совершенно



точно знаете, что вам необходимо похудеть, то должны иметь для этого определенную и очень вескую причину.

Вы успешно справитесь с задачей только в том случае, если поймете: главная цель — это не похудеть, а сделать свою жизнь здоровой и комфортной. Но одно дело — правильно питаться и получать от этого удовольствие, и совсем иное — стремиться любой ценой к тому, чтобы соответствовать каким-то стандартам, превратив свою жизнь в бессмысленную погоню за модой путем самоограничений и получения новых комплексов, стрессов.

Давайте попробуем разобраться, почему так часто наши попытки похудеть проваливаются? Что заставляет нас снова и снова возвращаться к прежнему образу жизни, который ни здоровья, ни красоты нам не прибавляет.

Даже самый слабохарактерный и слабовольный человек запросто может изменить свою жизнь так, чтобы стать, в конечном счете, здоровым и успешным. Если...

Если поставит перед собой правильную **ЦЕЛЬ** и у него будет верная **МОТИВАЦИЯ**. Нужно только немного разобраться в том, что такое — правильная мотивация, и усвоить некоторые хитрости целеполагания.

## Мотивация

На сухом научном языке, мотивация — это «динамический процесс физиологического и психологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость».

---

Простое желание никак не сможет определить направленность поведения. А уж тем более — его организованность и устойчивость. Поэтому к пустому «хочу» нужно, как следует подумав, добавить как минимум: «хочу для того, чтобы».

---

Как правило, разновидностей мотивации не так уж и много. Быть худыми люди обычно хотят потому, что это красиво, престижно. Стройная фигура говорит о хорошем здоровье. Стройному и здоровому человеку легче сделать успешную карьеру. Словом, люди стремятся к любви окружающих, здоровью, успешности в личной и профессиональной жизни.

# Причины для снижения избыточной массы тела

- 1 Улучшение здоровья и самочувствия: уменьшение одышки, болей в суставах, позвоночнике, снижение повышенного артериального давления, улучшение углеводного и липидного обмена.
- 2 Расширение повседневных физических возможностей: легче двигаться, подниматься по ступенькам, работать в саду.
- 3 Повышение самооценки, уменьшение психологических проблем, связанных с избыточным весом.
- 4 Улучшение внешнего вида: повышение привлекательности, возможность модно одеваться, ходить в тренажерный зал, бассейн.
- 5 Улучшение семейных, а также сексуальных отношений.
- 6 Улучшение способности к деторождению и уменьшение риска передачи детям неправильного образа жизни, который приводит к ожирению.
- 7 Повышение профессиональных возможностей, в том числе профессиональный рост.

## Целеполагание

Человеку свойственно ставить цели и достигать их. Но достижение цели — это постоянная динамика. Когда человек достигает одной цели, он тут же ставит перед собой другую. И вот здесь очень важно понимать, что есть цели, так сказать, тактические, ближайшие, и есть — стратегические, долгосрочные. Все эти цели нужно держать в голове, чтобы не сбиться с нужного курса.

Главная цель всегда должна иметь знак бесконечности.

И пусть вам не кажется, что быть здоровым — это какая-то узкая маленькая цель. Ведь здоровье — это успешность в жизни, это хорошая работоспособность, это привлекательный внешний вид, это позитивное восприятие мира, себя в нем и других людей.

Поэтому здоровье и все, что с ним связано, должно быть конечной целью, которую можно возвести в ранг мечты. И стремление к этой цели не должно быть ограничено какими-то временными рамками. Ведь нельзя стать здоровым один раз и навсегда. Это то состояние, которое нужно постоянно поддерживать.

Если вы окончательно решили, что вашей целью является избавление от избыточного веса, то выберите для этого наиболее подходящий момент.



---

Процесс похудения займет достаточно длительное время и возможен только в таких благоприятных условиях, как хорошее самочувствие и душевный покой.

---

Если же у вас много нерешенных проблем в семье и на работе — подождите более подходящего времени для существенного изменения привычного уклада жизни.

Итак, я призываю вас поставить реальную и достижимую цель на пути снижения избыточной массы тела. Запишите свою цель в дневник питания, где будете постоянно ее видеть, но самое главное — стремиться к ее достижению.







## Этап 2

### А надо ли худеть?

#### *Как оценить свой вес и степень риска для здоровья*

Лишний вес — это не просто сложности с гардеробом и сопутствующие комплексы неполноценности. Это абсолютно реальное заболевание, которое, как и все другие болезни, проще предотвратить, чем лечить.

Но как же узнать, когда излишек веса становится серьезной проблемой?

Прежде всего, следует рассчитать свой идеальный вес. Для этого необходимо определить тот тип телосложения, к которому вы относитесь. В настоящее время выделяют три основных типа телосложения: астенический, нормостенический и гиперстенический.

При **астеническом** типе телосложения у человека длинные конечности, тонкие кости, слабо развитые мышцы. Люди с таким телосложением очень подвижны, имеют небольшой вес, и даже чрезмерное питание не приводит

у них к увеличению массы тела, так как обменные процессы в их организме протекают ускоренно.

Телосложение **нормостеников** отличается пропорциональностью. У многих людей с такой конституцией красивая фигура. Но они не должны расслабляться. Как только они начинают чрезмерно и часто, незаметно для себя увлекаться едой, сразу же начинают прибавлять в весе.

**Гиперстеники** исходно, то есть генетически, склонны к полноте, так как кости у них толще и тяжелее, чем у астеников и нормостеников, а плечи, грудная клетка и бедра шире. Да и обменные процессы у них протекают медленнее, что способствует избыточному накоплению жировых отложений.

Существует простой и надежный способ для определения типа телосложения. Достаточно измерить окружность запястья рабочей руки (индекс Соловьева). У женщин с астеническим телосложением она менее 16 см, у нормостеников составляет от 16 до 18,5 см, а у гиперстеников — превышает 18,5 см. У мужчин эти показатели будут: менее 18 см, от 18 до 20 см и более 20 см соответственно.

В **приложении 6** приведены данные желательной массы тела в соответствии с типом телосложения.



Однако существует и формула оценки массы тела, получившая название **индекса массы тела (ИМТ)**:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{МАССА ТЕЛА (кг)}}{\text{РОСТ (м}^2\text{)}}$$

Например, вы весите 56 килограммов, а рост — 164 сантиметра, то есть 1,64 метра. Считаем: 56 делим на  $1,64 \times 1,64$  (2,69), получаем примерно 20,8.

Много это или мало? Чтобы ответить на этот вопрос, посмотрим в приведенную ниже таблицу:

**Таблица 1**

**Классификация ожирения по ИМТ (ВОЗ, 1997)**

Типы массы тела	ИМТ (по Кетле)
Дефицит массы тела	< 18,5
Нормальная масса тела	18,5–24,9
Избыточная масса тела	25,0–29,9
Ожирение I степени	30,0–34,9
Ожирение II степени	35,0–39,9
Ожирение III степени	40 и более

**Ожирение** — это избыточное накопление жировой ткани в организме, сопровождающееся прямой угрозой для здоровья.

**Избыточная масса тела** означает, что человек имеет несущественный излишек веса без прямой угрозы здоровью.

В нашем примере показатель 20,8 укладывается в норму. Значит, все в полном порядке, волноваться нечего.

Если ваш показатель больше и попадает в строку «избыточная масса тела», в панику впадать не стоит, но это уже повод задуматься.

Однако с возрастом ИМТ меняется, что следует непременно учитывать.

**Таблица 2**

**Нормальные значения ИМТ  
в различных возрастных группах**

Возраст	Нормальное значение ИМТ
19–24	19–24
25–34	20–25
35–44	21–26
старше 45	22–27

Итак, мы провели измерения и определили — насколько ваша масса тела отличается от нормальной. Что же дальше?