

Марія Отченашко

ЯК СХУДНУТИ ПІСЛЯ 30-ТИ?

Тридцять років – чудовий жіночий вік! Однак саме в цей час чимало жінок починають набирати зайву вагу. У багатьох уже є діти, власне житло, налагоджений побут, а також уповільнений метаболізм, тобто такий обмін речовин, який знижує поступово м'язову масу в тілі та заміщає її жировою і сполучною тканинами.

Підраховуємо кілокалорії!

Колись, щоб гарно виглядати, достатньо було добре виспатися і кілька днів посидіти на дієті. Після 30-ти, щоб зберігати привабливу фігуру, вже потрібно докладати більше зусиль. Це не означає, що себе треба морити голодом. Просто варто розібратися, скільки кілокалорій в день потрібно саме вам, щоб вести здоровий і активний спосіб життя.

Зауважте, що в середньому звичайна жінка у віці 30-40-ка років з нетренованим тілом втрачає в рік 1-2 % м'язової маси. Усі ці відсотки при незмінному режимі харчування заміщаються жиром.

Тобто при незмінному способі життя вам необхідно щорічно урізати свій раціон приблизно на 100 Ккал, тоді ваш метаболізм буде підтримувати певну кількість жиру на стабільному рівні. У такому випадку можна їсти все, що забажаєте, головне – не перевищувати добової калорійності. Якщо зможете регулярно підраховувати спожиті кілокалорії – тоді цей спосіб для вас!

Скажіть помилкам «Ні»!

Найчастіше жінки після 30-ти починають худнути на низькокалорійних дієтах, мінімізуючи кілокалорії до рівня, необхідного для підтримки життя. Це допомагає схуднути швидко, але утримати вагу і бути довго стрункою таким способом не вдасться.

Такі дієти позбавлені логіки для організму: вони зменшують м'язову масу, яка після 30-ти і так стає дефіцитною. Тому в харчуванні необхідно проявляти помірність, щоб спалювати зайвий жир, а не всі тканини поспіль.

Другою значною помилкою є виснажливі силові тренування з накачуванням м'язової маси, застосуванням білкового харчування, щоб повернути м'язи, які з віком втрачаються. Однак від цього вага не зменшиться, а стан здоров'я може значно погіршитися. Особливо, якщо раніше ви не часто відвідували спортзали.

То що ж робити?

Любити себе! А з харчуванням вчинити так:

1. Почати їсти невеликими порціями, замінюючи деякі прийоми їжі фруктами, овочами чи склянкою кефіру. Також варто почати поступово знижувати калорійність своїх страв щороку приблизно на 100 кілокалорій.

2. Намагатися знизити до мінімуму вживання цукру, цукерок, печива, білого хліба, тістечок і тортів. Звичайно, зовсім прибирати солодке зі свого життя не варто! Солодощі – це великий мотиватор і дарувальник щастя. Однак все можна замінити. Залиште у своєму раціоні, наприклад, зефір і мармелад, солодкі фрукти, чорний шоколад.

3. Варто їсти більше фруктів і овочів, вони не додадуть багато кілокалорій і підтримають вас між основними прийомами їжі.

4. Необхідно виключити зі свого раціону копчені і солоні продукти та маринади: вони сприяють утриманню рідини в організмі і провокують появу набряків. А також варто відмовитися від снєків, солодкої газованої води та іншої шкідливої для організму їжі.

5. Почніть займатися спортом і фізкультурою, відвідайте басейн, бігайте, адже це чудово підтягує м'язи, розвиває їх і спалює зайві кілокалорії.

6. Не захоплюйтеся низькокалорійними дієтами, так само як і безвуглеводними та іншими. Вони дадуть лише тимчасовий ефект!

І ще одне категоричне «Ні»! «Ні!» БАДам і таблеткам для схуднення. Ви не втратите на них зайву вагу, а от здоров'я втратите! Вам гарантовані проблеми з печінкою, нирками, щитоподібною і підшлунковою залозами тощо.

Антицелюлітна дієта

Головне завдання антицелюлітного харчування – покращити обмін речовин і вивести з організму шлаки. Для цього необхідно випивати протягом дня не менше 2 л рідини, включаючи зелений чай, свіжовичавлені соки і звичайну воду. При цьому варто обмежити вживання кави і чорного чаю. Основою дієти повинні стати багаті клітковиною овочі і фрукти, що доповнюються крупами і хлібом грубого помелу.

На час дієти необхідно виключити сіль і цукор, а також алкоголь. Перерви між прийомами їжі повинні становити від 2-х до 4-х годин. Овочів і фруктів потрібно їсти в достатку, щоб не відчувати голоду.

У непарні дні дозволені лише сирі овочі і фрукти. В овочевий салат можна додати кілька ложок оливкової олії і лимонного соку. Дозволяється додавати мигдаль, різне насіння, кунжут, паростки сої, квасолі, пшениці. З фруктів рекомендовані ананаси, грейпфрути, апельсини, мандарини, манго, ківі, виноград, яблука, груші, папайя.

На другий день необхідно їсти тільки фрукти, за винятком бананів.

Всі наступні парні дні частину овочів можна варити або готувати на пару. Дозволяється додати трохи крупи (рис, гречка, вівсянки або сочевиці). Каші повинні бути доповненням до овочів, а не основною стравою. Якщо дуже хочеться, додайте трохи знежиреного йогурту. Важливо спочатку їсти сирі овочі-фрукти, а потім вже варені.

На час дієти інтенсивні вправи необхідно замінити помірним фізичним навантаженням, наприклад, ходьбою протягом години. Ця дієта не лише позбавить вас целюліту, а й допоможе схуднути на кілька кілограмів.

Вітамінна дієта

Ця дієта розрахована на 2 тижні. У ній є всі необхідні вітаміни і мінерали. Протягом дня рекомендується випивати не менше 10 склянок води. Зелені овочі можна їсти без обмежень, фрукти варто обмежити 4 порціями в день (1 порція = 1 середній фрукт, 2 маленьких або половина банана).

1-й сніданок: 125 г сиру, овочевий салат, шматок хліба, чай або кава без цукру.

2-й сніданок: 1-2 фрукти і зелені овочі (солодкий перець, огірки).

Обід: нежирний овочевий суп або борщ, індишатина або пісна яловичина. Раз на 2 тижні – печінка, приготовлена без жиру. На гарнір 3 ст. ложки зеленого горошку і овочевий салат.

Полудень: 1-2 фрукти, стакан несолодкого йогурту.

Вечеря: 1-2 шматки чорного хліба, овочевий салат, заправлений рослиною олією, сир.

Порядок виконання дієти.

1 день: борщ і всі сорти фруктів, окрім бананів, непідсолоджені чай, кава або чиста вода.

2 день: борщ і зелені овочі (свіжі, листові або консервовані). Варто утриматися від кукурудзи, зеленого горошку і бобових. На вечерю – одна печена картоплина з олією.

3 день: борщ, фрукти і овочі, але без картоплі.

4 день: борщ, фрукти і овочі, включаючи банани і нежирне молоко.

5 день: борщ, яловичина і помідори.

6 день: борщ, яловичина і овочі (особливо листові).

7 день: борщ, натуральний рис з овочами, фруктовий сік.

У цю дієту включені обов'язкові продукти, що сприяють насиченню організму потрібними для підтримки молодості мікроелементами. Також в такому раціоні присутні вітаміни, які допомагають шкірі залишатися здоровою.

Обов'язково в такому меню повинні бути дієтичне м'ясо, горіхи (особливо кеш'ю) і рослинні олії (соєва, оливкова, соняшникова), морепродукти, червона риба, печінка.

Категорично не можна вживати будь-який алкоголь, вироби з білої муки. Не рекомендується білий цукор, а картопля тільки в мінімальній кількості. Для тих, хто не уявляє свій раціон без мучного, відмінною заміною білим здобним пампухам може стати випічка з борошна твердих сортів пшениці, але теж в розумних межах. Дуже корисні різні висівки, які в комплексі з різноманітними смаковими добавками продаються в аптечних кіосках. Вони насичені великою кількістю клітковини і мікроелементів і допомагають очищати органи травлення.

Якщо все ж таки ви не можете зовсім відмовитися від вживання макаронів і картоплі, додайте, як гарнір, побільше свіжих овочів: броколі, зелений салат, солодкі сорти помідорів, болгарський перець. Намагайтеся рідше додавати до готових страв майонез.

Чай і кава, що містять кофеїн, теж не особливо корисні. В ідеалі їх краще замінити фруктовими або трав'яними напоями.

Дієта для талії

Якщо ваша мета – зробити талію стрункішою, доведеться відмовитися від шоколаду, цукру, борошняних виробів і алкоголю.

Приблизне меню на день.

Сніданок: варене яйце, грінка, тонко змащена маслом, стакан кефіру.

Обід: нежирне м'ясо, овочевий салат, заправлений лимонним соком.

Полудень: чай без цукру, грінка, підсмажена без масла.

Вечеря: салат з холодним м'ясом, шматок хліба.

Дієта для тих, хто мало рухається

Ця дієта була розроблена для осіб, які ведуть малорухливий спосіб життя, чия робота пов'язана переважно з розумовою працею. Меню дієти складають прості і доступні продукти, які можна брати з собою на роботу.

Добова доза кілокалорій досить мала – 1100. Дієта для сидячого способу життя легко переноситися завдяки різноманітності включених в неї продуктів харчування. Денний перелік продуктів спеціально збалансований так, щоб людина не відчувала різкого голоду. Завдяки великій порції овочів створюється відчуття заповненості шлунка і, відповідно, ситості.

Дієта може тривати до 2-х тижнів. Організм при цьому не перебуває в стані стресу. Деякі продукти з запропонованих можна замінити на свій розсуд, головне дотримуватися норми: на сніданок і обід по 250 кілокалорій, на десерт – 200, а на вечерю – 400. Десерт можна з'їсти в будь-який зручний для вас час.

Приблизне меню на тиждень.

День перший.

На сніданок: 10 ягід (будь-яких), два бутерброди з сиром.

На обід: сендвіч з огірком, куркою і зеленню, груша, салат з овочів (200 г).

На вечерю: 150 г запечених овочів з шинкою, свіжий овочевий салат (200 г).

День другий.

На сніданок: яблуко, вівсяна молочна каша (100 г).

На обід: піца з сиром (35 г), мандарин, овочевий салат, заправлений олією, лимонним соком.

На вечерю: овочевий салат (100 г), відварний язик (150 г), кольорова капуста, помідори.

День третій.

На сніданок: яблуко, гречана молочна каша (100 г).

На обід: сендвіч з тунцем, помідором і зеленою цибулею, овочевий салат (150 г), десерт (лимонний пиріг 40 г).

На вечерю: свіжі овочі, курятина (150 г) з печерицями.

День четвертий.

На сніданок: 2 запечених з сиром помідори, хлібець.

На обід: апельсин, салат з горошком і шинкою (100 г), кефір (200 мл).

На вечерю: відварена курятина (70 г), овочевий салат (300 г), макарони з твердих сортів пшениці (75 г).

День п'ятий.

На сніданок: сирний пудинг з яблуками і родзинками (80 г).

На обід: персик, салат (100 г) з солодкого перцю, помідорів, бринзи, шинки, заправлений оливковою олією і лимонним соком, хлібець із сиром, печені яблука (4 шт.).

На вечерю: відварна курка з бульйоном (60 г), натуральний йогурт (100 мл), макарони з твердих сортів пшениці з томатним соусом (75 г).

День шостий.

На сніданок: бутерброд з бринзою.

На обід: апельсин, салат (200 г) з огірків, свіжої капусти, зелені, помідорів, заправлений олією і лимонним соком, сендвіч з шинкою, полуниці (5 ягід).

На вечерю: салат з овочів (100 г), кабачки (2 шт.), фаршировані рисом, сиром і морквою.

День сьомий.

На сніданок: яйце некруте, яблучний сік (100 мл), бутерброд з сиром.

На обід: апельсин, сендвіч з рибою відвареною, салат (150 г) з помідорів, огірків, заправлений нежирною сметаною. Десерт: мед і яблука (3 шт.), фаршировані смородиною.

На вечерю: салат з овочів (100 г), картопляне пюре (90 г), відварена риба (100 г).

Цю дієту можна повторювати до тих пір, доки не буде досягнуто бажаного результату. Не забувайте, що схудненню сприяють і помірні фізичні навантаження. Намагайтеся як мінімум двічі на тиждень відвідувати спортивний або тренажерний зал. Невдовзі ви відчуєте легкість, покращене самопочуття, а також втрату у вазі.