

Ольга ДАН

ПИЛАТЕС — ГИМНАСТИКА ЗВЕЗД

10 минут в день
ступеней
к совершенству



Москва · Санкт-Петербург · Нижний Новгород · Воронеж
Ростов-на-Дону · Екатеринбург · Самара · Новосибирск
Киев · Харьков · Минск

2007

Ольга Дан
Пилатес — гимнастика звезд
Серия «Красивое тело»

Заведующая редакцией
Ведущий редактор
Литературный редактор
Художник
Корректор
Верстка

В. Малышкина
Т. Яценко
И. Проворов
С. Маликова
М. Степина
В. Кучукбаев

*Данная книга не является учебником по медицине.
Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

ББК 75.6 УДК 613.71

Дан О.

Д17 Пилатес — гимнастика звезд. — СПб.: Питер, 2007. — 192 с.: ил. — (Серия «Красивое тело»).

ISBN 978-5-91180-597-5

Если звезды зажигают, значит их зажег пилатес. Мадонна, Джулия Робертс, Клаудиа Шиффер, Кэмерон Диаз, Синди Кроуфорд совершенствуют себя именно по этой уникальной оздоровительной методике.

Гимнастика звезд сделает ваше тело совершенным всего за 10 минут в день! Вы укрепите мышцы, исправите все проблемные зоны, улучшите осанку. Пилатес научит вас управлять своей судьбой — уже через месяц вы пойдете по жизни гордой походкой супермодели.

Зажгите свою звезду! С пилатесом это можно сделать в любом возрасте.

© ООО «Питер Пресс», 2007

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-91180-597-5

ООО «Питер Пресс», Санкт-Петербург, Петергофское шоссе, д. 73, лит. А29.
Подписано к печати 22.06.2006. Формат 60×90/16. Усл. п. л. 6. Тираж 4000 экз.

Заказ

Отпечатано с готовых диапозитивов в ООО «Типография Правда 1906».
195299, Санкт-Петербург, Киришская ул., 2.
Тел. (812) 531-20-00, 531-25-55.

Содержание

От автора	7
Шаг № 1. Что такое пилатес и с чем его едят	10
Пилатес как система	10
Принципы пилатеса	13
Дыхание	13
Концентрация	17
Релаксация	18
Шаг № 2. Все звезды делают это... ..	20
Джулия Робертс	20
Дженет Джексон	22
Кортни Лав	24
Мадонна	25
Шаг № 3. Главные «допинги» пилатеса	29
Чай	29
Немного истории	29
Свойства чая	34
Виды чая	36
Противопоказания	39
Вода	41
Вода против старения	42
Какой напиток выбрать?	45
Вода в лечебных целях	47
Шаг № 4. Семь упражнений, которые потрясли мир	52
Волшебство техники	52
Рекомендации перед началом занятия	56

Недельный курс пилатеса	57
Упражнение № 1. «Качели»	57
Упражнение № 2. «Кабаре»	58
Упражнение № 3. «Ариэль»	60
Упражнение № 4. «Мост»	62
Упражнение № 5. «Русалочка»	63
Упражнение № 6. «Ножницы»	65
Упражнение № 7. «Флюгер»	66
Как выполнять семидневный курс	68
Шаг № 5. Худеем с пилатесом	71
$90 \times 60 \times 90 = ?$	71
Настройтесь психологически!	75
Как можно худеть?	78
Как нельзя худеть?	81
Как худеют звезды?	85
Софи Марсо	87
Жерар Депардьё	88
Клаудия Шиффер	89
Кира Найтли	90
Как можно разгрузиться?	91
«Цветная» диета	97
Белый	98
Красный	99
Оранжевый	99
Желтый	99
Зеленый	99
Синий	100
Фиолетовый	100

Шаг №6. Комплекс для начинающих 101

Упражнения	101
Упражнение «Альбатрос»	101
Упражнение «Наутилус»	103
Упражнение «Бутон»	105
Упражнение «Водоворот»	106
Упражнение «Неваляшка»	108
Упражнение «Росток»	110
Упражнение «Бамбук»	111
Упражнение «Свечка»	113
Упражнение «Маятник»	115
Рекомендации	116
Воспитываем... вкус.	116
Мудрость Востока	122

Шаг №7. Комплекс для «продвинутых» пользователей. 128

Упражнения	128
Упражнение «Радуга»	128
Упражнение «Кокон»	130
Упражнение «Кран»	132
Упражнение «Канкан»	133
Упражнение «Циркуль»	135
Упражнение «Ножницы»	136
Упражнение «Кузнечик»	138
Упражнение «Золотая рыбка»	139
Упражнение «Плуг»	140
Рекомендации	142
Едим и... худеем.	142
Пилатес плюс загар равняется красота	150

Шаг № 8. Как нужно себя холить и лелеять..... 157

Целлюлит — не приговор..... 157

Причины появления целлюлита..... 159

Как вы можете сами себе помочь?..... 159

Рекомендации..... 162

Польза самомассажа..... 163

Шаг № 9. Следите за собой! 166

Распорядок дня..... 166

Рекомендации..... 169

Омоложение снаружи..... 169

Омоложение изнутри..... 177

Шаг № 10. Сделайте себя! 179

Вместо заключения 185

ОТ АВТОРА

«...Нас утро встречает прохладой...» Да, такое бывает, и это хорошо — бодрит. А еще бывает, что нас встречает утро вздутым животом, ленью, одышкой и риторическим вопросом: «Зачем я вчера так объелась?». И от этого уже становится не очень хорошо. Еще бы, какой барышне понравится утром почувствовать себя грузной, неповоротливой, неуклюжей коровой?! Так кто же виноват и что нам делать? Виноваты мы сами. А теперь давайте разберемся, как жить дальше.

Вы вчера скучали в одиночестве и, чтобы скоротать вечерок, налегли на чипсы? Вы поссорились с другом или мужем и для поддержания жизненного тонуса купили торт? Вы ходили в гости, а там было много всего вкусного?

Прежде всего поборите свое первое утреннее желание встать на весы! Ни в коем случае! Этим вы только испортите себе настроение. Уберите их подальше под шкаф. А теперь можно начать действовать.

Завтрак вам сегодня вовсе не обязателен — вы вчера наелись на неделю вперед. Глотните кофейку — и хватит, а лучше — выпейте пару стаканов воды. Днем постарайтесь совсем отказаться от солененького, от употребления мяса тоже надо воздержаться.

Отдайте предпочтение продуктам, содержащим клетчатку: зерновым хлебцам, зелени, фруктам. Кисломолочные напитки также могут помочь вам вернуть утраченную бодрость. И ни в коем случае не пытайтесь подсчитать, сколько калорий вы вчера поглотили, в противном случае руки сами потянутся к толстому куску мягкой булки с маслом.

Вечером, когда вы ляжете в постель, задайте себе вопрос: почему вчера вы так «отяготили» свою жизнь? В 80 из 100 случаев причина такого неразумного поступка кроется в стрессовой ситуации. Врачи отмечают, что практически все население России в настоящее время постоянно испытывает стресс или находится в предстрессовом состоянии. Причин стрессов множество, и у каждого человека, в зависимости от его психологической устойчивости, есть свой индивидуальный набор стрессовых факторов. Каждой из нас знакомо чувства раздражения, кто-то отличается повышенной обидчивостью и плаксивостью. Это приводит к постоянному физическому утомлению, эмоциональной и психической усталости, снижению внимания, ухудшению памяти, апатии, потере интереса к жизни.

Как же бороться с этим современным «бичом» человечества? Самый лучший способ — избегать стрессовых ситуаций. Но это, к сожалению, практически невозможно. Разумеется, сигареты и алкоголь вам не помогут.

Долгий сон? Что ж, можно попробовать...

Если у вас на это есть время. Хотя бывает, что люди в депрессии впадают в настоящую спячку и при этом не высыпаются.

Витамины? Конечно, попробуйте, частично помогут, если при этом вы займетесь самовнушением — будете убеждать самих себя в их эффективности.

Ударные дозы сладкого и калорийного вас спасут, но утром новая волна депрессии по поводу лишнего веса опять накроет.

А заниматься гимнастикой вы не пробовали? Догадываюсь, что вы мне можете ответить на это: «Какая гимнастика, если за день так на работе накувыркаешься — до дому бы доползти!». Но на работе у вас была НЕправильная гимнастика, и на кухне у вас НЕправильная гимна-

стика, и когда гуляете с ребенком — тоже НЕправильная.

Все, перестаю вас мучить и раскрываю звездную тайну: дело в том, что правильная гимнастика называется пилатес. А тайна звездная, потому что гимнастика звездная. Вы думаете, у звезд стрессов и усталости не бывает? Ошибаетесь! Постоянные гастроли, выступления, интервью, длительные переезды, изнурительные репетиции... А посмотришь на Мадонну — она все как молодая прыгает.

Весь звездный мир сейчас «подсел» на пилатес. А чем мы хуже?! Давайте победим свою усталость, лишний вес, депрессию, неуверенность в себе с помощью поистине волшебных упражнений! В горячую избу войдем, коня на скаку остановим и зажжем свою звезду!

ШАГ № 1. ЧТО ТАКОЕ ПИЛАТЕС И С ЧЕМ ЕГО ЕДЯТ

Пилатес как система

Все новое — это хорошо забытое старое. История системы пилатес еще раз подтверждает эту аксиому. Разработанная она была почти сто лет назад.

Отцом этой уникальной гимнастики является Джозеф Убертус Пилатес. Он родился недалеко от Дюссельдорфа в Германии. Как это часто бывает, люди, добивающиеся чего-то в жизни, в детском возрасте бывают слабыми и болезненными. Маленький Джозеф часто болел, страдал рахитом, астмой, ревматизмом. Став школьником-подростком, он начал изучать различные системы физической культуры — от йоги до методов оздоровления Древней Греции и Рима. Занимался гимнастикой, плаванием, лыжами.

К юношескому возрасту Джозеф настолько окреп, что добился значительных успехов в плавании, прыжках в воду, гимнастике. Юноша начинает разрабатывать собственную программу физического совершенствования и укрепления тела. Позднее он назвал эту методику «Искусство контроля» (*The Art of Contrology*).

В 1912 году Пилатес сменил немецкое гражданство на английское и стал профессиональным боксером и одновременно детективом Скотланд-Ярда. Во время Первой мировой войны английские власти интернировали его из-за национальности. Пилатес проявил себя и в этой ситуации как исключительно сильный человек — в ланкастерском лагере он обучал заключенных борьбе и самообороне.

На острове Мэн, работая санитаром в госпитале, Пилатес решил всерьез заняться вопросами физической культуры и спорта. Для раненых с повреждениями опорно-двигательного аппарата он создал систему тренажеров в виде пружин, прикрепляющихся к кроватям, — они получили название «универсальные исправители».

Позднее на базе этих устройств врачи разработали программу занятий по методике Пилатеса на тренажерах — именно она помогает реабилитироваться спортсменам, военным и другим людям, получившим серьезные травмы и ранения.

Первая мировая окончилась, Пилатес вернулся в Германию. Он продолжает активную работу по развитию своих методик, сотрудничает с самыми прогрессивными специалистами в области культуры движения, преподает полицейским Гамбурга физическую подготовку. Однако после предложения немецких властей работать в германской армии Пилатес покидает страну и в 1926 году эмигрирует в Нью-Йорк.

Именно в Соединенных Штатах Джозеф вместе с женой открыл свою первую школу.

Большим успехом его система пользовалась у танцоров и балетмейстеров, по ней занимались Марта Грекам и Джордж Баланчин, Рудольф Сен-Дени, Тед Шон, Эльвин Эили, Ханья Хопм, Джером Роббинс и их ученики.

В 1945 году вышла книга Джозефа Пилатеса «Возвращение к жизни». В название книги автор вложил смысл нового метода упражнений: здоровый образ жизни с помощью «пробуждения тела через движение и сознания — через осознанную мысль».

Цель книги — помочь людям достигнуть крепкого здоровья, базируясь на уравнивании физических, умственных и духовных качеств человека.

К сожалению, долгие годы система Пилатеса была известна только профессиональным танцорам, военным и людям, профессии которых были связаны с риском. Только в 1970 году с этим методом познакомилась англичане: Алан Хердман обучался у последователей Пилатеса — Рона Флетчера и Каролы Тир — и открыл свою студию в Лондоне. Сейчас она является самым известным мировым центром по изучению системы Пилатеса.

Джозеф Пилатес разработал 34 упражнения, на сегодняшний день их создано уже около 500.

В 90-е годы, когда фитнес-индустрия зашла в тупик в создании новых оздоровительных и тренировочных программ, метод Пилатеса стал той соломинкой, за которую ухватились специалисты, а за ними и звезды. На сегодняшний день в США открыто около 1700 «Пилатес-студий», в Англии — 520. В Москве в 2003 году открылся первый Институт Пилатеса в России.

Так чем же хороша эта система?

Занятия по системе Пилатеса:

- тонизируют мышцы;
- развивают равновесие;
- развивают дыхательную систему;
- укрепляют мышцы пресса и спины;
- улучшают гибкость и подвижность суставов;
- улучшают телосложение;
- помогают бороться с депрессией и противостоять стрессу;
- делают ваши движения легкими и грациозными.

При этом очень важно, что занятия по системе Пилатеса не отнимают много времени. Достаточно заниматься 10–15 минут в день, и без изнурительных тренировок ваше тело станет идеальным. Минимальные затраты вре-

мени и максимальная польза — вот девиз современного человека и современной гимнастики.

Помимо всего прочего, упражнения строятся так, что на сердечно-сосудистую систему приходится минимальная нагрузка. Поэтому пилатесом можно заниматься в любом возрасте. Сам Джозеф Пилатес успешно выполнял свои упражнения и был в прекрасной физической форме и в 80 лет. Можно попробовать со временем побить рекорд отца-основателя этой системы.

Принципы пилатеса

Дыхание

Упражнения пилатеса выполняются в совокупности с правильным дыханием. Да, не удивляйтесь: правильная гимнастика и правильное дыхание — вот что сделает вашу фигуру идеальной.

Вы уже сделали вывод, что бывает правильное дыхание, а бывает неправильное. К сожалению, большинство дышит неправильно. Мы влезает в узкие джинсы, пуговица на которых застегивается еле-еле, впихиваем себя в юбку на размер меньше того, который нам нужен, на званый вечер надеваем платье, в котором мы дышать боимся, а то в противном случае друзья и знакомые будут лицезреть наше округлившееся от салатов и «горячего» пузико.

Что мы имеем в итоге? Мы имеем НЕправильное грудное дыхание. При таком дыхании расширяется главным образом верхняя часть грудной клетки, и связано оно преимущественно с работой мышц, поднимающих плечи, ключицы, лопатки и ребра. Грудная клетка расширяется очень незначительно, и только в верхней части, соответственно, и легкие на вдохе расширяются мало.

Имейте в виду, что для подъема плеч, ключиц и лопаток требуются большие затраты сил; мышцы, участвующие в дыхании, слишком напрягаются и поэтому быстро утомляются.

В результате при верхнегрудном дыхании количество воздуха, поступающее в легкие при вдохе, минимально, а напряжение дыхательного акта — максимально. Это приводит к учащению дыхания, слишком высокому положению гортани и напряжению голосовых связок.

Дорогие барышни, работающие учителями, экскурсоводами, дикторами, телефонными диспетчерами! Вы теперь понимаете, почему после работы вы чувствуете себя как выжатый лимон, — вы просто НЕправильно дышите!

Некоторые из нас, особо одаренные, могут дышать так называемым боковым способом. При нем грудная клетка расширяется в основном в стороны и наполняются воздухом преимущественно средние сегменты легких. Однако при боковом дыхании сильно втягивается низ живота, а это вредит работе органов пищеварения. Тем не менее, такое дыхание является более здоровым и менее утомительным.

Наши любимые мужчины дышат животом — это так называемое брюшное дыхание, при нем наиболее интенсивно работает диафрагма, а помогают ей мышцы брюшного пресса. Между прочим, при таком дыхании проводится своеобразный массаж внутренних органов: печени, селезенки, кишечника, но верхние и средние отделы легких практически не задействованы.

Таким образом, самое правильное — смешанное дыхание. Именно оно является *полным* и наиболее эффективным.

А теперь попробуем начать дышать правильно! Сделайте выдох и задержите дыхание до того предела, когда уже очень захочется глотнуть воздуха. Затем медленно вдыхайте через нос, считая при

этом до девяти. При этом контролируйте, чтобы на счет «один, два, три» воздух вошел в живот (живот при этом слегка округляется, растет), на счет «четыре, пять, шесть» вдохните грудью (грудная клетка расширяется), на счет «семь, восемь, девять» у вас приподнимаются плечи, а живот слегка втягивается. У вас получился полный вдох.

Полный выдох надо делать в той же последовательности: мышцы живота расслабляются, грудная клетка опускается, плечи опускаются.

Попробуйте несколько недель делать по 2–3 полных вдоха и выдоха. Не забывайте задерживать дыхание! В течение месяца можно довести количество полных вдохов до 10–12. Тренировать правильное дыхание лучше всего натошак.

На работе перед обеденным перерывом вы можете попробовать сделать парочку несложных дыхательных упражнений, развивающих правильное дыхание.

1. Сидя на стуле, сделайте глубокий вдох и медленно выдыхайте через нос, отмечая по часам с секундной стрелкой или по своему ритмичному счету продолжительность выдоха. По мере тренировки выдох должен удлиняться примерно на 2–3 секунды каждую неделю. Однако не надо удлинять его через силу, задышавшись при этом.
2. Сидя на стуле, сделайте прерывистый вдох через нос. У вас должны получиться 3–4 вдоха с небольшими выдохами между ними, причем каждый следующий вдох должен быть глубже предыдущего. Затем на 2–4 секунды задержите дыхание и быстро и сильно выдохните через широко раскрытый рот. Повторите 3 раза.

Можно пойти и по другому пути. Именно по нему уже несколько лет уверенно и успешно движется Мадонна — она занимается дыханием по системе йогов. Йога содержит великое множество пранаям — методов контроля дыхания. Этим пранаямам не одна тысяча лет, и в большинстве случаев новоизобретенные дыхательные техни-

ки опираются именно на древнее йогическое знание, поскольку правильное дыхание — один из пяти фундаментальных принципов Йоги.

КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ОТ МАДОННЫ

1. Сядьте на пол, выпрямите спину, скрестите ноги. Для лучшей концентрации, выполняя эти упражнения, можно закрыть глаза. Руки вытяните перед собой и сомкните в замок. Вдохните глубоко и медленно, отводя при этом плечи назад и касаясь руками груди. Возвращаясь в исходное положение, плавно выдохните. Выполните 60–10 раз.
2. Сядьте на пол, скрестив ноги, руки поднимите до уровня груди и сомкните в ладонях. Глубоко и плавно вдыхайте, медленно поднимая руки над головой. Опуская руки, плавно выдыхайте. Выполните 6–10 раз.
3. Лягте на живот, вытянув руки вдоль туловища. Прогнитесь, приподнимая руки, ноги, голову и грудь, осуществляя при этом глубокий вдох. Возвращаясь в исходное положение, плавно выдохните. Выполняйте 2–5 раз.
4. Лягте на спину, положив руки вдоль туловища ладонями на пол, а ноги сомкнув. На вдохе медленно садитесь (можете помочь себе руками). Выпрямите спину и сделайте плавный вдох. Опираясь на руки, прогнитесь назад, выполняя при этом глубокий вдох. Возвращаясь в исходное положение, плавно выдохните. Выполняйте 3–7 раз.
5. Лягте на спину, как в предыдущем упражнении, немного согните ноги. Сделайте глубокий вдох, приподнимая при этом живот (можете помогать себе плечами и не отрывайте ступни от пола). Возвращаясь в исходное положение, плавно выдохните. Выполняйте 5–10 раз.
6. Встаньте, установив ноги на ширину плеч и вытянув руки перед собой. Начинайте делать медленный и плавный вдох, поднимая при этом руки. Когда руки будут над головой, задержите дыхание на несколько секунд и начинайте выполнять выдох, опуская руки до исходного положения. Выполняйте 7–10 раз.
7. Встаньте, раздвинув ноги шире плеч. Руки должны быть напряжены и вытянуты вдоль туловища. На вдохе начинайте заводить

руки назад, сводя лопатки. На выдохе медленно вернитесь в исходное положение. Выполняйте 10–15 раз.

Концентрация

Пилатес является интеллектуальной гимнастикой. Дело в том, что нам с вами предстоит не бездумно махать ногами, а обдуманно выполнять упражнения. Поэтому в пилатесе очень важно сконцентрировать внимание. Вам предстоит наладить и установить прочную связь между телом и сознанием.

Качество упражнений значительно возрастет, если научиться концентрироваться на определенных зонах тела. Во время выполнения движения необходимо направить все внимание на мышцы, которые задействованы в данном упражнении.

В частности, методы Пилатеса основаны на задействовании прямых и поперечных мышц живота. Сам Пилатес утверждал, что именно область пресса является главной зоной источника энергии, и называл ее «каркасом прочности».

Так что, когда будете выполнять упражнения, обязательно следуйте рекомендациям, касающимся пресса и дыхания. Именно этот «каркас» поддержит должным образом ваш позвоночник и убережет от так называемых поясничных срывов.

Для чего еще нужна концентрация? Конечно же, для того, чтобы полностью контролировать процесс выполнения упражнений. Вы должны знать, что движения пилатеса направлены на вытягивание и укрепление мышц, а этому способствует глубокое дыхание в каждой позе.

Особенной концентрацией внимания, направленной на процесс дыхания, пилатес схож с йогой. Однако гимнастика пилатес более динамична и менее однообразна, нежели йога. К тому же концентрация внимания на

упражнениях поможет «освободить» вашу многотупую голову от насущных проблем, спасая вас тем самым от стресса, депрессий, плохого настроения.

Релаксация

Психологи определяют релаксацию как «состояние бодрствования, характеризующееся пониженной психофизиологической активностью, которое ощущается либо во всем организме, либо в любой его системе».

Активизируя деятельность нервной системы, релаксация способна регулировать настроение и степень психического возбуждения. Это позволит нам ослабить или сбросить вызванное стрессом психическое и мышечное напряжение.

Специалисты проводили тестирование добровольцев, имеющих достаточный опыт использования методов релаксации.

Измерялись пульс, кровяное давление, регистрировались электроэнцефалограмма (биоэлектрические колебания, связанные с активностью мозга), уровень потребления кислорода и выделения углекислого газа, а также уровень лактата (молочной кислоты) в крови.

Электроэнцефалограмма показала состояние спокойствия, проявлявшееся в увеличении количества альфа-волн. В ходе релаксации снижался уровень лактата в крови. Между прочим, по окончании релаксации уровень лактата в крови остается пониженным в течение некоторого времени, а затем довольно медленно возвращается к исходному. Эти данные согласуются с опытом многих людей, которые утверждают, что после релаксации в течение определенного времени они чувствуют себя спокойными и уравновешенными.

Психологи утверждают, что если наши нервы здоровые и мы работаем нормально, то после окончания работы

мы автоматически должны почувствовать расслабление. Это своеобразная награда нашему вечно трудящемуся организму. Релаксация — это нечто, работающее внутри нашей нервной системы. Поэтому давайте будем полностью задействовать наши возможности. Это сделает нашу нервную систему такой крепкой, что тело будет автоматически переключаться с напряжения на расслабление. У каждой из нас выработается свой личный ритм жизни.

Именно благодаря релаксации вы сможете выполнять упражнения с должной плавностью. Представьте себе, что вы отправляетесь в плавание по тихой, спокойной, красивой реке. У вашего путешествия есть начало и есть завершение, как и у упражнений. Каждое упражнение ведет к следующему. Как и у реки, ваше движение не прекращается, и конец одного упражнения является продолжением следующего.

ШАГ № 2. ВСЕ ЗВЕЗДЫ ДЕЛАЮТ ЭТО...

Джулия Робертс

Сейчас ее знают все: ее очаровательная улыбка и милый образ в сказке про американскую Золушку, который был представлен нам в фильме «Красотка», полюбился как сильной, так и слабой половине человечества. Когда 28 октября 1967 года в США, в городке Смирна штата Джорджия, у владельцев магазинчика «Актера и Писателя» родилась Джули Фиона Робертс, мир и не подозревал, как должна выглядеть настоящая «красотка».

Биография будущей звезды складывалась стандартно, «по-американски»: учеба в школе, начало прохождения курса журналистики в университете, переезд в Нью-Йорк, безрезультатный поиск ролей, зарабатывание на жизнь в небольшом магазинчике на Манхэттене.

У других бы давно уже опустились руки. Но американцев трудно взять банальным невезением. Наконец в 1988 году Джулии удалось получить первую роль в фильме «Кровь алого цвета». В 1989 она получает Золотой Глобус в номинации за лучшую женскую роль второго плана в фильме «Стальные магнолии». Успех ее был окончательно закреплен знаменитой «Красоткой», вышедшей в 1990 году, после которой Джулию полюбили зрители всего мира.

Кассовый успех картины доказал голливудским продюсерам, что Джулию можно с успехом снимать в романтических комедиях — далее зрители наслаждались игрой своей любимицы в фильмах «Ноттинг Хилл» и «Сбежавшая невеста».

А в это время в личной жизни у киноактрисы было не все так гладко, и *happy end* не всегда был завершением ее

романов. Она была помолвлена с Диланом Макдермоттом, но до свадьбы дело так и не дошло, поскольку во время съемок «Красотки» Джулия увлеклась своим партнером по съемочной площадке — Ричардом Гиром. Затем Кифер Сазерленд ради нее бросил свою жену, однако до алтаря дело также не дошло. Оказалось, что Кифер изменял своей невесте с какой-то танцовщицей, однако Джулия, узнав об этом, решила не просто расстаться с ним, но и отомстить. Когда приготовления к их свадьбе были уже закончены и все гости приглашены, Джулия заявила, что не собирается выходить замуж.

Однако Джулия все-таки вышла замуж — за Лайла Ловетта. Произошло это в каком-то маленьком городишке и практически без свидетелей. Весь мир был в недоумении и сначала воспринял это известие как шутку: во-первых, Ловетт был одним из самых некрасивых людей, которых знала Америка, а во-вторых, они были знакомы до свадьбы всего несколько недель. Однако все снисходительно решили, что это «милый каприз» любимой красоты — девушке захотелось официально «сходить» замуж. Союз этот продлился около двух лет.

Сейчас Джулия замужем за Дени Модером, у нее двое прекрасных детей, она счастлива и выглядит так, что кажется, будто со времен «Красотки» прошло всего несколько лет.

Что же стоит за этой настоящей красотой настоящей Красотки? Прежде всего — естественность. Джулия Робертс — поклонница «естественного» макияжа. Это вовсе не значит, что вместо румян и помады она пользуется свеклой. Нет, она пользуется косметикой, но пастельных тонов, это придает ее лицу определенную мягкость, очарование и миловидность. Что же касается фигуры, то ей пришлось отказаться от заварных пирожных, которые она так обожала в детстве. В ее вечернее меню входят

сухофрукты, виноград, апельсины. И никаких бананов! Джулия утверждает, что бананы подобны белому хлебу. И конечно же, пилатес. В 80-е и 90-е годы Джулия занималась различными аэробиками и фитнесом. По ее признанию, именно пилатес помогает ей в 40 лет оставаться в прекрасной физической форме. Именно благодаря этой системе ей удалось за несколько месяцев восстановить свою фигуру после родов.

Дженет Джексон

К ней можно относиться по-разному, как и к ее знаменитому брату. Да, множество пластических операций, дорогостоящая косметика. Но все-таки немногие звезды могут поддерживать себя достойным образом даже с помощью пластики. Мало сделать операцию по улучшению фигуры, надо и самому приложить определенные усилия.

Дженет, младшая из девяти детей в знаменитой семье Джексонов, родилась 16 мая 1966 года в Гэри, штат Индиана. К сцене она была приучена еще с детства и уже в восьмилетнем возрасте выступала вместе с братьями. Начало сольной карьеры Дженет относится к восьмидесятым.

В девяностые девушка окончательно сформировалась как певица и секс-символ. Замечу, что если следы пластики в прямом смысле слова у Джексон «налицо», то ее прекрасное тело — это исключительно ее заслуга.

В 1992 году вышел альбом, тексты которого носили откровенное любовно-эротическое содержание. Помимо этого, обложка альбома была скандальна — на ней изображалась певица, обнаженная до пояса, грудь же ее прикрывали мужские руки. Фигура Дженет настолько безупречно выглядела на фото, что несмотря на оголен-

ность — это образец настоящего эротизма и сексуальности, но ни в коем случае не вульгарности и не пошлости.

В начале XXI века Дженет помимо записей альбомов и гастролей всерьез увлеклась кинематографом и снялась в рекламных роликах, сериалах, нескольких фильмах. Ее личная жизнь, как и творческая, в новом тысячелетии начала «бить ключом». Через некоторое время после развода с режиссером и продюсером Рене Элизондо, с которым они были тайно женаты с 1991 года, Дженет начала встречаться с Жерменом Дюпри — этот факт шокировал прессу и поклонников скорее из-за внешности нового бойфренда. Низкорослый невзрачный Дюпри и красотка Джексон вместе смотрелись по меньшей мере дико. А в феврале 2004 года на концерте в честь кубка *Superbowl* разразился скандал: певец Джастин Тимберлейк во время выступления с Дженет сдвинул вниз край выреза ее платья, при этом обнажилась правая грудь певицы с серебряной накладкой на соске. Это происшествие долго обсуждали в прессе и считали этот инцидент запланированным, тем более, что как раз в то время готовился к выходу новый альбом Дженет — *Damita Jo*. Певицу это повергло в легкую депрессию, результатом которой стали непомерные увеличения объемов ее талии и других частей тела.

Ее спасли... любовь и пилатес. Да, да, любовь к тому самому «никакому» Жермену Дюпри — вняв именно его мольбам, Дженет все-таки взяла себя в руки. А умело примененный метод пилатеса помог справиться с лишними килограммами. И никакой пластики!

В 40 лет у Дженет в полном смысле слова началась новая жизнь, которая ознаменовалась новым альбомом, новой любовью, новой прекрасной фигурой. Благодаря именно пилатесу певица за несколько месяцев сбросила 30 килограмм лишнего веса. И все в ее жизни уравнове-

силось. Сейчас она с удовольствием демонстрирует свое обновленное тело в мужских журналах.

Кортни Лав

Про себя она говорит довольно самокритично: «Я не женщина, я — природная стихия». Сколько ей всего пришлось сделать, чтобы для слушателей и зрителей она была бы не просто женой Курта Кобейна — лидера группы *Nirvana*, а имела свое яркое и вызывающее лицо.

Ее родители были хиппи — со всеми, так сказать, вытекающими — детство Кортни прошло в хипповских коммунах. После школы она «по зову крови» объездила Ирландию, Японию и Англию. После чего отправилась в Лос-Анджелес попытать счастья на актерском поприще. Она снялась в нескольких фильмах, но ожидаемого успеха эти роли не принесли. Тогда Кортни отправилась в Миннеаполис, где не на шутку увлеклась музыкой. Но и тут было не все гладко. Судьба занесла ее на Аляску, где после всех попыток добиться признания и славы Кортни устроилась работать стриптизершей в местный клуб.

В феврале 1992 года Кортни вышла замуж на лидера *Nirvana* Курта Кобейна. Эта семейная пара постоянно была в поле зрения журналистов, регулярно поставляя новости для скандальных хроник. Поползли слухи о их связи с наркодиллерами, журнал *Vanity Fair* утверждал даже, что Кортни принимала героин во время беременности. И когда в августе 1992 года у них родилась дочь Фрэнсис Бин Кобейн, молодых родителей едва не лишили родительских прав. Им пришлось через суд бороться за право воспитывать собственную дочь.

После смерти мужа Кортни успешно играла роль «звездной» вдовы, продолжала заниматься сольным творчеством, которое особого успеха не добила. Оче-

редная попытка связать свою жизнь с кинематографом закончилась на этот раз удачно: в 1999 году за роль в фильме Милоша Формана «Народ против Ларри Флинта» она была номинирована на Золотой Глобус.

Сейчас скандалистка, певица и актриса немного успокоилась. Однако, чтобы интерес публики окончательно не ослабевал, в 2004 году Лав опубликовала свой дневник (неизвестные тексты песен, заметки, письма Курту Кобейну, фотографии из семейного архива). Это был еще один шанс поиграть на имени своего бывшего мужа, ведь согласно одному из недавних опросов, в списке самых горячих рок-н-рольных пар Кортни Лав и Курт Кобейн оказались безусловными лидерами.

Пару лет назад Кортни усиленно занялась собой — она сменила имидж, похудела. Вот что она сказала в одном из интервью: *«Меня обучают сейчас поддерживать мой новый вес. Благодаря системе пилатес я возлагаю огромные надежды на то, что в будущем буду выглядеть еще лучше и спортивнее. Подумайте сами, если бы я всего лишь потеряла вес, моя кожа стала бы отвисшей, а я не готова видеть себя в таком образе. Поэтому сейчас моя задача уплотнить кожу, подтянуться и приобрести соблазнительные формы. Хотя я рок-звезда, и я не должна быть прекрасной»*.

Так что сорокадвухлетняя Кортни абсолютно довольна собой. Новое тело «от пилатес» позволяет ей сейчас без стеснения носить самые откровенные купальники, которые только способна придумать модная индустрия.

Мадонна

Луиза Чикконе родилась в 1958 году недалеко от Детройта. Она была старшей дочерью в семье инженера. Ее мать умерла от рака, когда девочке было всего шесть лет.

В юном возрасте Луиза пыталась самовыражаться, играя в школьных спектаклях, выступая в группах музыкальной поддержки на спортивных соревнованиях, брала уроки танца и игры на фортепиано.

Талант танцовщицы помог девушке получить стипендию для учебы в Мичиганском университете, однако, прозанимавшись там всего два года, в 1978 году она бросает учебу и уезжает в Нью-Йорк, полная решимости покорить сцену. Легенда гласит, что Мадонна появилась на Таймс Сквер с 35 долларами в кармане и твердым намерением стать звездой.

Ее путь на профессиональную сцену, который позже привел к мировой известности, начался с кордебалета — она работала на подтанцовках. Но роли второго плана были не для нее. Луиза попробовала себя на музыкальном поприще — она была представлена нескольким нужным людям, — и вот результат: появилась импозантная певица Мадонна, альбомы которой стали успешно раскупаться, а клипы, в которых девушка щеголяла в коротеньком топе и малюсеньких шортиках, будоражили воображение всей мужской половины Америки.

В середине восьмидесятых она стала музыкальной сенсацией, совершила удачную гастрольную поездку, снялась в нескольких фильмах, дебютировала на сцене театра в спектакле Дэвида Рейба. Театральный успех Мадонны был весьма сомнителен, однако во время работы она познакомилась с исполнителем главной мужской роли Шоном Пенем, и вскоре состоялась их свадьба. Они поженились в день рождения Мадонны, 16 августа, в Малибу, Калифорния. Успех девушки рос не по дням, а по часам, к концу восьмидесятых это уже была настоящая звезда и поп-дива. Шона Пена статус «мужа Мадонны» стал раздражать прямо пропорционально успехам своей звездной супруги. Все чаще он напивался, в таком со-

стоянии актер становился абсолютно неуправляемым — избивал жену, связывал ее и угрожал, что начнет тушить о нее сигареты.

Мадонна, несмотря на такую бурную личную жизнь, в депрессии все же не впадала, а занималась самосовершенствованием: постоянные занятия вокалом, тренировки в спорт-зале, концерты и турне. Однако пьяные выходки мужа она долго терпеть не стала — через 4 года брак распался.

После этого последовала вереница скандальных альбомов, после которых Мадонна, почувствовав себя изрядно уставшей, на какое-то время предпочла уйти с большой сцены. В 1995 году она снялась в нескольких посредственных фильмах.

Когда артистка снова появилась в поле зрения музыкальных журналистов, она предстала сразу в двух новых ипостасях: матери и серьезной актрисы: 14 октября 1996 года певица родила от своего приятеля Карлоса Леона дочь, названную Лаурдес Мария Чиконе Леон. В этом же году Мадонна была награждена Золотым Глобусом за роль Эвиты в одноименном фильме.

Критики, журналисты и вся общественность не переставали удивляться, как этой удивительной женщине удалось вернуть былые формы буквально через несколько недель после родов.

Секрет Мадонны был в ежедневных занятиях йогой. Правда, они отнимали очень много времени, но, учитывая трудоголизм артистки, в этом нет ничего удивительного. Мадонна даже сократила время для сна в пользу этих занятий. С рождением ребенка бывшая знаменитая скандалистка неожиданно полностью перевоплотилась. Она напряженно работает над воспитанием ребенка, руководит собственной музыкальной фирмой и очень тщательно выбирает новые проекты.

Встреча с Гаем Ричи стала для Мадонны началом новой жизни: появляется еще один ребенок, выходят новые альбомы, образ Мадонны меняется в сторону сексапильной женственности без агрессии. Сейчас она спокойно может отработать два часа «вживую» на сцене.

После рождения второго ребенка Мадонна уже не могла посвящать столько времени йоге и решила попробовать поддерживать свое тело по методике Пилатеса. Результатами она осталась довольна: минимум временных затрат, а результат — в меру мускулистые формы, совершенная фигура, фантастическая гибкость и пластичность, подтянутая кожа. И еще Мадонна исключила из своего рациона алкоголь: она считает, что от него хочется есть, а результатом этого становится появление лишних килограммов. Так что метод совершенства от Мадонны — пилатес плюс не менее трех литров воды в день.

ШАГ № 3. ГЛАВНЫЕ «ДОПИНГИ» ПИЛАТЕСА

Чай

Чай — замечательный оздоровительный напиток, причем содержание биологически активных веществ в зеленом чае в несколько раз превосходит их содержание в черном чае. Еще в глубокой древности к чаю относились как к чудодейственному лекарству.

В Китае, на родине чая, его использовали как лекарство 4 тысячелетия назад, когда чай был еще диким растением. А впоследствии люди начали готовить напитки-отвары, и чай мало-помалу стал превращаться из лекарственного средства в целебный напиток.

Чай является мягким психостимулятором, он усиливает и ускоряет многие психические процессы: обостряет зрение, повышает чувствительность и восприимчивость нервной системы, увеличивает скорость реакции, способствует усвоению и запоминанию новой информации, облегчает концентрацию внимания, повышая его устойчивость, распределение и переключаемость, ускоряет процесс мышления, стимулирует творческое мышление и генерацию новых идей.

Чай также является своеобразным антидепрессантом, умеренно повышая настроение. Однако, если выпить много довольно крепкого чая, может возникнуть эффект так называемого «чайного опьянения», которое сопровождается эйфорией и признаками, аналогичными тем, что возникают при легком опьянении.

Немного истории

История культивирования чайного дерева берет начало в глубине тысячелетий, в эпохе древнекитайской цивилизации.

Первые легенды о полезных свойствах чая относятся ко времени правления китайского императора Шень Нуна, который был вторым императором Поднебесной, известным также как Божественный целитель. Правил он в 2737–2697 годах до нашей эры.

Согласно легенде, у Шень Нуна был прозрачный живот для наблюдения за процессом пищеварения. Это чудесное свойство он использовал для того, чтобы людям было легче лечить болезни.

Однажды император, спускаясь с горы, захотел пить, и в чашку к нему с дерева упал листок. Он выпил воду и почувствовал бодрость.

Чай вначале использовался как лекарственное растение, в первую очередь, как противоядие. Буддийские монахи заваривали листья чая и пили настой во время многочасовых медитаций. Судьбоносное событие в истории чая произошло в 300–400 годах нашей эры. Для приготовления напитка стали преимущественно использовать молодые листья — «ча», откуда и пошло название чая.

Чай постепенно широко распространился в различные районы Китая и стал обычным напитком китайцев. В конце V века упоминается о фактах обмена чая на северной и западной границах Китая. Чай начал свое движение по Шелковому пути, распространяясь в Монголии, на Тибете.

Во времена династии Тан (618–906 годы) особой популярностью пользовался порошковый чай. Приготовление и питье такого чая становится модным занятием у знати и аристократов. В воду для чая добавляли соль, поэтому вкус напитка существенно отличался от традиционного современного чая.

В 780 году китайский поэт Лу Ю написал книгу о чае, получившую чрезвычайную популярность, в ней впервые были описаны сорта чая.

Во времена правления династии Сун (960–1280 годы) чай из аристократического напитка становится массовым, его пьют и выращивают повсеместно, и из рецептов его приготовления исключается соль.

Большой любитель чая и покровитель чайного производства император Ху Цзун (1101–1125 годы) впервые стал устраивать чайные турниры, на которых участникам предлагалось распознать и оценить различные сорта чая.

В XIII–XIV веках во времена династии Юань территория Китая более 100 лет находилась под татаро-монгольским игом. Были уничтожены чайные плантации, массовая культура чая утрачивается. Интересно, что Марко Поло во время своего путешествия в Китай даже не пробовал чая.

Возрождение чайной культуры, своеобразный чайный ренессанс наступает во времена правления династии Мин (1368–1644 годы). Чай заваривают новым способом — в кипятке опускают целые листья.

Дальнейшее развитие искусство чаепития получает в эпоху династии Цин (1644–1911 годы). Обилие сортов чая и способов питья, чайные церемонии, приобретающие характер культовых обрядов, тончайший китайский фарфор — все это вековые традиции, культура Китая.

В это время начинается триумфальное шествие чая по миру — активная торговля способствует популяризации этого напитка.

В 729 году чай попал в Японию, где рассматривался в качестве драгоценного напитка. Один из основоположников дзен-буддизма монах Эйсай Мэян привез в 1191 году из Китая семена чая, которые он посадил на территории храма близ Киото. Эйсай видоизменил китайский способ заваривания чая, заложив основы японской чай-

ной церемонии. Он первым стал использовать чай в религиозных мистических ритуалах, написал трактат о целебных свойствах чая и ввел термин «путь чая».

Японская чайная церемония в ее классическом виде была разработана настоятелем дзен-буддистского храма Мурата Секо в более поздний период. Она получила название Ча-Но-Ю, что означает «Горячая вода для чая» и была в 1484 году официально признана сегуном Иоши-массой, приобретая популярность среди аристократии.

Идеи простоты и дешевизны чаепития развивает в середине XVI века чайный мастер Дзео Такэно, проповедовавший идеи «красоты обыденности».

И наконец, самый знаменитый чайный мастер Сэн Рикю создает золотую чайную комнату, ставшую классикой чайной церемонии. Все современные школы чайной церемонии опираются на принципы Рикю.

В 1516 году португальцы открывают морской путь в Китай, и уже со следующего года чай как экзотический напиток появляется при португальском королевском дворе.

Началом чайной истории Англии считают 1662 год, когда купцы Ост-Индской компании преподнесли в дар королю Чарльзу II два фунта «китайского листа» на его свадьбу с португальской принцессой Катариной Браганза. Она привезла с собой в Англию обычай пить чай и сделала его популярным при дворе.

Первые упоминания о чае в России относятся к 1567 году, когда казацкие атаманы Петров и Ялышев побывали в Китае, отведали местный напиток, чай, и описали его. Правда, к этому времени уже был известен бурятский плиточный чай.

В 1618 году китайские послы преподносят царю Михаилу Федоровичу Романову несколько ящиков чая, который рекомендуют, в первую очередь, как целебный на-

питок. Еще через 20 лет посол Василий Старков привозит царю 160 фунтов чая в подарок от одного из монгольских ханов.

Чай при дворе понравился. Заболевшего Алексея Михайловича успешно лечит настоем чая придворный лекарь Самойло Каллинс (1665 год).

В 1727 году был заключен договор с Китаем, по которому Москве разрешалось раз в три года снаряжать в Пекин торговые караваны.

В 1787 году в России основана первая чаеоторгующая компания «В. Перлов с сыновьями». В это время во всех крупных русских городах элита общества (дворяне-аристократы) с незначительными искажениями копировали английскую чайную традицию.

Подобное «английское» чаепитие было популярно в петербургских и московских салонах, гостиных и т. п. Этот «светский чай» был не столько потреблением напитка, сколько поводом для общения.

Существовала и купеческо-помещичья культура чаепития. Непременные атрибуты — самовар, большое количество сладостей и еды, особой популярностью пользовались сахар, мед, всевозможные варенья, конфеты, пироги, кулебяки, пряники, бублики и прочие мучные изделия.

В чай нередко добавляли спиртное — крепкие настойки и бальзамы. Чаепитие чаще всего было семейным и приравнивалось к одному из приемов пищи — обеду или ужину. В любом провинциальном городке имелось с десяток чайных, где простой люд мог побаловаться ароматным чайком.

На Руси отдавали предпочтение черному чаю. Сейчас в моду вошел зеленый чай. Считается, что он полезней, и еще важный момент — его нужно пить без сахара. Мы обратились к древним восточным традициям, к восточ-

ной мудрости. Практика показывает, что от зеленого чая худеют. Между прочим, ни в Китае, ни в Японии практически не встречаются люди с ожирением — ведь именно в этих странах активнее всего пьют зеленый чай.

Свойства чая

В состав чая входят дубильные вещества — это высокомолекулярные, генетически связанные между собой природные фенольные соединения, обладающие дубящими свойствами. Дубильные вещества денатурируют белки клеток с образованием защитной альбуминатной пленки, оказывая на микроорганизмы бактерицидное или бактериостатическое действие.

Лекарственное сырье, содержащее дубильные вещества, проявляет вяжущие свойства, поэтому используется для полосканий, при ожогах в виде присыпки, внутрь при желудочно-кишечных расстройствах, а также при отравлениях тяжелыми металлами, растительными ядами. Чай насыщен эфирными маслами — именно благодаря им этот напиток так ароматен.

Важная составная часть чайного листа — белки, которые служат источником тех аминокислот, которые возникают в процессе переработки чайного листа в готовый чай. По содержанию белков и их качеству, а следовательно, по питательности чайный лист не уступает бобовым культурам. Особенно богаты белками зеленые чаи (среди них более всего японские).

Благодаря пигментам чай принимает разную окраску. Цветность настоя связана главным образом с двумя группами красящих веществ — теафубигинами и теафлавинами. Первые, дающие красновато-коричневые тона, составляют 10 % сухого чая; вторые, дающие золотисто-желтую гамму, — лишь 2 %.

В чае содержится небольшое количество органических кислот, в состав которых входят щавелевая, лимонная, яблочная, янтарная, пировиноградная, фумаровая кислоты и еще 2–3 кислоты, которые повышают пищевую и диетическую ценность чая.

Ферменты полифенолоксидаза, пероксидаза и каталаза также присутствуют в чае. Именно благодаря им происходят все химические превращения — как в живом чайном растении при его росте, так и в процессе фабричного приготовления чая.

Уникальность чая еще и в том, что в нем присутствует чуть ли не все витамины.

Витамин А — каротин, нормализует наше зрение, обеспечивает нормальное состояние нежнейших слизистых оболочек носа, глотки, гортани, легких, бронхов, мочеполовых органов.

Обширная группа витамина В, представленная в чайном напитке, обладает также полезными свойствами: витамин В₁ (тиамин) способствует нормальному функционированию всей нервной системы, принимает участие в регулировании деятельности большинства желез внутренней секреции (надпочечников, щитовидной железы и половых желез), нормализует общее состояние у больных диабетом, язвой желудка и подагрой.

Витамин В₂ (рибофлавин) делает нашу кожу красивой, эластичной, предотвращает или снижает ее шелушение, сухость, облегчает излечение экземы, применяется для лечения тяжелых заболеваний печени: бронзовой болезни, циррозов, гепатитов, диабета, а также дистрофии миокарда. Витамин В₁₅ (пантотеновая кислота), препятствует развитию кожных заболеваний, способствует лучшему усвоению поступающих веществ.

Витамин С также есть в чае. В свежем чайном листе его в 4 раза больше, чем в соках лимона и апельсина, но

при фабричной обработке часть витамина С, естественно, теряется. И тем не менее, его остается не так уж мало, особенно в зеленых и желтых чаях, где аскорбиновой кислоты в 10 раз больше, чем в черных.

Основным витамином чая считается витамин Р. Витамин Р, взаимодействуя с витамином С, резко усиливает эффективность аскорбиновой кислоты, способствует ее накоплению и задержанию в организме, помогает усвоению витамина С, укрепляет стенки кровеносных сосудов, предотвращает внутренние кровоизлияния.

Виды чая

Зеленый чай

Существует четыре разновидности зеленого чая:

- крупнолистовой;
- мелколистовой (брокен);
- порошковый;
- плиточный.

Наиболее качественный — крупнолистовой зеленый чай. Даже в Китае его отдельные раритетные сорта очень дороги.

Мелколистовой зеленый чай достаточно дешев и имеет слабовыраженный аромат и вкус.

Порошковый зеленый чай предназначен в основном для чайной церемонии, и на отечественном рынке его вряд ли встретишь.

Плиточный чай обычно используется в специфических рецептах — с молоком, маслом и т. д.

Качественный зеленый чай почти исключительно производится в Китае и Японии. Ему значительно уступают зеленые чаи, выращенные на Цейлоне, Яве, в Индии.

Все зеленые чаи рекомендуется заваривать горячей водой (60–90°C). После заваривания чайный настой может иметь цвет от светло-зеленого до довольно темного насыщенного зеленого или желто-зеленого.

Каркаде

Несмотря на то что этот напиток мы называем чаем, это вовсе не чай — это высушенные цветы суданской розы (цветок гибискуса). Напиток получается красного цвета, с приятной кислинкой, отлично сочетается с сахаром. Пьют его как горячим, так и холодным.

Растет гибискус в тропиках. Это высокий куст, относящийся к семейству мальвовых. Цветки гибискуса крупные, 7–10 см в диаметре, с толстыми лепестками, ярко-красные, с темно-фиолетовым венчиком снаружи и темно-пурпурным — внутри. Обладают сильным ароматом.

Для чая используют чашечки цветов, их используют не только для чая, но и делают из них желе, соусы, компоты, используют для окраски пищи, засаливают, маринуют.

Кстати, гибискус прекрасно уживается и в домашних условиях. Так что при желании вы можете заняться разведением этого чудесного растения и делать напиток из цветов, собранных с собственного дерева.

Чай из гибискуса очень полезен. Вещества, вызывающие его красное окрашивание (антоцианы), обладают ярко выраженной Р-витаминной активностью, они укрепляют стенки кровеносных сосудов, регулируют их проницаемость и кровяное давление, способствуют улучшению общего состояния, помогают очистке организма, выводят из организма ненужные продукты обмена, убивают некоторые болезнетворные микроорганизмы. Лимонная кислота придает напитку приятный

вкус, он действует освежающе в жару и при повышенной температуре. Интересной особенностью напитка является то, что в горячем виде он повышает артериальное давление, а в холодном — понижает.

Мате

Получают мате из сухих листьев вечнозеленого тропического дерева *Ilex Paraguariensis*. Это ветвистое дерево-кустарник, которое в диких условиях живет в среднем 25 лет и достигает в высоту до 15 метров. Цветет *Ilex Paraguariensis* с октября по декабрь. Плоды — небольшие красноватые ягоды, слегка вытянутые.

Изготовление мате из собранных листьев достаточно просто и состоит из четырех этапов: основная сушка, грубое измельчение, досушивание, тонкое измельчение.

Основная сушка побегов — ключевой момент при изготовлении мате, так как растение очень влаголюбивое и содержит много воды. Сушка осуществляется при высокой температуре. Правильно высушенные побеги и листья мате должны иметь равномерный светлый золотисто-зеленый цвет. Особый колорит придает питью мате использование специальных приспособлений: калebasы и бомбили.

Калeбаса — это кувшинчик для заваривания и питья мате, изготавливается обычно из выдолбленной и высушенной тыквы, но может быть изготовлен также из дерева или металла (обычно серебра).

Бомбия — если переводить дословно, то это соломинка, через которую пьют мате. Соломинка может быть прямой или слегка S-образно изогнутой. В верхней части соломинки находится слегка уплощенный мундштук, а в нижней, которая опускается в воду, — шарообразное утолщение с множеством маленьких отверстий, то есть своеобразное ситечко. Длина соломинки — 15–20 см.

Ройбос (ройбуш)

Это краснокустарниковый чай, иногда его называют бушменским чаем. В сухом виде ройбос имеет вид красно-бурых щепочек-иголочек, отливающих блеском отполированной древесины. Будучи заваренным, превращается в освежающее питье с чрезвычайно приятным, легким и мягким вкусом.

Этим напитком можно удивить гостей, особенно летом. Ройбос лучше заваривать и подавать в прозрачной посуде, поскольку и цвет, и процесс заваривания этого напитка весьма привлекательны. Ройбос часто бывает ароматизирован ванилью. Заваривать чай можно до трех раз, вкус последующих завариваний не уступает первому. Заваренный чай обладает сладковатым вкусом, поэтому излишне добавлять в него сахар или мед.

Оолонг (красный чай)

Он занимает промежуточное место между неферментированным зеленым чаем и полностью ферментированным черным. При этом степень ферментированности классических оолонгов — 40–50 %.

Оолонги чаще всего производятся из зрелых листьев, собираемых с взрослых чайных кустов. Сразу же после сбора чайные листья тонким слоем раскладывают на земле на специальных бамбуковых циновках под прямым солнечным светом для увядания и завяливания. Время завяливания — от 30 до 60 минут, в зависимости от температуры.

Противопоказания

- Если у вас склонность к бессоннице, не следует пить чай после 18 часов.
- Китайцы не рекомендуют пить чай на пустой желудок. Если вы не хотите есть, то можно пить этот нап-

ток с сухофруктами, цукатами и нарезанными яблоками.

- Не рекомендуется пить очень горячий чай — он обжигает горло, пищевод и желудок. Это может негативно отразиться на здоровье органов.
- Холодный чай также не полезен. Он препятствует выведению мокроты из организма. В жару жажду лучше утолять теплым чаем.
- В крепком чае кофеина содержится больше, чем в растворимом кофе, так что пить крепкий чай в больших количествах, особенно перед сном, не рекомендуется — это чревато перегрузкой сердечной мышцы.
- Мы привыкли запивать различные лекарства чаем, особенно если мы лечимся от простудных заболеваний. Китайцы же утверждают, что чай разрушает лекарства.
- Чтобы ваш желудочно-кишечный тракт работал прекрасно, китайцы рекомендуют не пить чай перед едой — с пользой для здоровья его можно выпить через 20 минут после еды.
- Китайцы «спитым» чаем травили своих врагов, полагая, что в такой напиток содержатся яды. Повторно можно заваривать только некоторые виды чая. Черный чай к таким не относится.
- Не забывайте, что чаем нельзя полностью удовлетворить потребности своего организма в жидкости — для этого надо пить воду. В день лучше всего выпивать не больше 5–6 чашек чая.
- Занимаясь похудением, не переборщите с зеленым чаем. Для того чтобы худеть, достаточно выпивать 8 чашек зеленого чая в день.

Вода

Итак, чай даст нашему организму все, что необходимо для эффективных занятий пилатесом. А что же даст нам вода?

Она даст нам молодость, предотвратит и остановит преждевременное старение, поможет лучше выглядеть и с легкостью справиться с нагрузками пилатеса.

Вы недоверчиво улыбаетесь? Напрасно! Употребляя такое количество воды, которое необходимо нашему организму, можно выглядеть лет на десять моложе. И это есть научные объяснения и подтверждения.

Французский физик Алексиа Каррель (*Alexia Carrel*) открыл, что клетка бессмертна при условии, что клеточная жидкость пополняется, а отходы эффективно удаляются.

Чтобы доказать это Д. А. Кэмелл (*D. A. Camell*) в течение 28 лет поддерживал работу сердца цыпленка! Он добился этого, поместив сердце в щелочной раствор, который менял каждый день. Благодаря этому внеклеточные жидкости могли сохранять неизменный уровень концентрации, а так как раствор каждый день менялся, отходы полностью удалялись.

Что касается человека, то, поскольку его тело на 70 процентов состоит из воды, легко понять, что вода играет важную роль в удалении отходов. Вода — сильный растворитель и может переносить различные вещества, необходимые телу, такие как минералы, кислород, питательные вещества, водные продукты и т. п. Поэтому представляется, что секрет сохранения молодости тела заключается в том, чтобы пить воду — в правильном количестве и должного качества.

Сан Ван (*Sang Whang*) в своем бестселлере «Поверните вспять старение» утверждает, что старение противо-

естественно, и его можно полностью остановить, если употреблять воду должного качества.

Вода против старения

Косметологи утверждают, что старение начинается с кожи, поэтому и советуют увлажнять ее различными кремами, лосьонами, маслами. Но поверхностное увлажнение не заменит увлажнение изнутри.

Наша кожа обладает способностью выделять испарину и пот, чтобы понижать и регулировать температуру тела. Поэтому обезвоживание прежде всего сказывается именно на коже. Она сначала становится сухой и матовой, то есть превращается в прекрасную платформу для образования морщин. Затем ухудшается ее капиллярное кровообращение, которое должно придавать ей здоровый цвет. Поэтому очень часто мы встречаем не по годам состарившихся женщин, которые пытаются поправить свое положение при помощи пластической хирургии.

Если вы обратите внимание на телерепортажи с различных светских раутов, то увидите, что все чаще и чаще в руках у наших светских львиц можно заметить не бокал шампанского, а стакан с водой. Поверьте мне, эти женщины знают, как продлить молодость! Они стараются прятать лицо от солнечных лучей и пить больше воды. Ведь именно ветер и солнце — два фактора, усиливающие потерю воды с поверхности кожи.

У мужчин кожа грубее, чем у женщин, поэтому она менее восприимчива к обезвоживанию. К тому же, чтобы поддерживать рост волос на лице, мужские гормоны активнее питают кожу лица кровью. Но и это не спасает мужчин от морщин.

Вы, вероятно, догадывались, что самым большим раздражителем кожи являются моющие средства. Поэтому и рекомендуют работать с ними в защитных перчатках.

Но еще страшнее остатки стирального порошка на плохо выполосканном белье, так как порошок при взаимодействии с потным телом может вызвать контактный дерматит и крапивницу.

Сколько же нам воды необходимо употреблять, чтобы наша кожа не обвисла при похудении, а приобрела желаемую упругость и эластичность?

Количество воды зависит от веса нашего тела. Ниже приводится приблизительный расчет.

Человеку, весящему 60 кг, требуется 3,5 л воды ежедневно. Используя это соотношение, вы можете определить, сколько воды вам нужно при вашем весе.

Чтобы извлечь максимальную пользу, воду надо пить, соблюдая определенные правила. Если вы пьете воду во время еды или сразу после нее, это вредит вашему здоровью, так как в таком случае вода разжижает пищеварительные соки, затрудняя пищеварение. Именно в этой порочной привычке кроются причины большинства заболеваний.

Когда пищеварение замедляется, образуются токсины, и разлагающиеся остатки пищи вызывают газы. Это также приводит к неприятному ощущению в животе. На этой стадии происходит обезвоживание клеток, которые оказываются не в состоянии принимать действенное участие в процессе пищеварения.

Поэтому, чтобы достичь наилучшего результата, воду нужно пить в следующем режиме.

1. Сразу после подъема надо выпивать 300 мл воды (приблизительно стакан). Это насытит водой все клетки пищеварительного тракта. Это также будет способствовать своевременному удалению отходов.
2. Еще 300 мл воды нужно выпивать за полчаса до завтрака. Это обеспечит достаточным количеством воды все клетки тела, и как только завтрак будет съеден, они станут энергично вбирать пи-

тательные вещества. Обратите внимание: воду нельзя пить во время завтрака или сразу после него.

3. В следующий раз воду нужно пить за час до второго завтрака, который обычно бывает в 12 часов. В это время надо выпивать еще 300 мл. Воду не следует пить во время второго завтрака или сразу после него — необходим перерыв как минимум на 2,5 часа, чтобы пища прошла через пищеварительный тракт и все пищеварительные соки были бы в концентрированном виде, чтобы процесс пищеварения проходил быстро и легко. Это также избавит от ощущения тяжести и дискомфорта и раздутого живота после ленча.
4. Через 2,5 часа после второго завтрака нужно выпить еще 300 мл воды.
5. В промежутке между этим временем и обедом можно выпить еще немного воды по потребности.
6. За час до обеда выпейте еще 300 мл воды. Однако не пейте воду во время обеда или сразу после него. Выдержав после обеда промежуток в 2,5 часа, можно перед отходом ко сну выпить еще 300 мл воды.

Если вы желаете, чтобы питье воды приносило пользу вашему здоровью, а также омолаживало не только кожные покровы, но и весь организм целиком, вам абсолютно необходимо следовать вышеуказанной схеме.

Вода является транспортным средством для циркуляции в теле клеток крови, а также важнейшим растворителем веществ, в частности, кислорода.

Системы нейропередачи в мозге и нервах зависят от быстроты прохождения натрия и калия через мембрану, в обоих направлениях, по всей длине нервных отростков. Вода свободно проходит через мембрану и приводит в действие ионные насосы, которые обеспечивают перемещение микроэлементов. Некоторые из этих насосов генерируют электрическое напряжение, а значит, эффективность систем нейропередачи зависит от наличия свободной воды в нервных тканях.

Вода под воздействием осмоса пытается проникнуть в клетку, тем самым производит энергию, заставляющую работать ионные насосы.

Вода является связующим материалом нашего организма. Она соединяет твердые частицы клетки. У клеточной мембраны вода скрепляет твердые вещества и формирует защитный барьер вокруг клетки.

Какой напиток выбрать?

Все растения и животные живут благодаря тому, что на нашей планете существует чудо, которое называется вода. Не пытайтесь лишать себя этого чуда! Это может спровоцировать притупление чувства жажды. Не бойтесь, к смерти это вас, скорее всего, не приведет, но навредить может основательно.

Но у вас еще есть шанс поправить свое бедственное положение и спасти себя от обезвоживания. Если организм снова приучить к достаточному потреблению воды, то ощущение жажды может опять обостриться. Восстановление воды в клетках происходит медленно. Клетки тела впитывают воду понемногу, как губка.

Но не надейтесь насытить все свои клеточки 2–3 стаканами воды! Я боюсь, что до изучения этой книги ваше здоровье оставляло желать лучшего, и поэтому вам следует взяться за себя всерьез и глобально. Если вы хотите прекрасно себя чувствовать, забудьте на время, а лучше навсегда, привычные для вас напитки.

Во-первых, вам следует отказаться от кофе и кофеиносодержащих напитков. Кофеин содержится не только в кофе, но и в чае, газировке, шоколаде. Если в чашке заварного кофе содержится 80 мг кофеина, а в чашке растворимого — 45 мг, то чай или газировка недалеко ушли от этих показателей — в них содержится 50 мг этого вещества.

Вред кофеина состоит в том, что он блокирует производство мелатонина в мозге. Это угнетающее воздействие на выработку мелатонина шишковидной железой мозга длится от 5 до 8 часов. Мелатонин регулирует функции организма во время сна. Поэтому снижение уровня мелатонина является главной причиной того, что кофе вызывает бессонницу.

Это сообщение, вероятно, удивит студентов, которым свойственно готовиться к экзаменам по ночам за чашкой кофе. Кофеин подавляет активность ферментов, использующихся при запоминании. Это может вызвать потерю памяти. Японские исследователи доказали, что кофеин подавляет фермент фосфодиэстеразу, который участвует в процессе обучения и развития памяти.

Если вы в студенческие годы выпивали по 5–6 кружек кофе в день, то время забить тревогу — вы в 2 раза больше подвержены сердечным приступам, чем люди, не страдающие кофеманией. Эксперименты, проводившиеся с животными и растениями, показали, что кофеин может вызвать генетические отклонения.

И наконец, кофеин очень сильно обезвоживает организм — объем выделяющейся мочи превышает объем воды, содержавшейся в напитке.

Еще один враг вашего организма — это алкоголь. Вы, разумеется, знаете о пагубных свойствах алкоголя: он подавляет деятельность иммунной системы, приводит к заболеваниям печени, способствует развитию различных форм рака, рано или поздно приводит к импотенции. И в еще большей степени, чем кофеин, обезвоживает организм.

Алкоголь блокирует работу системы аварийной подачи воды в мозг, вызывая обезвоживание клеток мозга. Именно обезвоженный мозг посылает сигналы похмелья наутро.

Но если вы все же бурно повеселились накануне и утром вас преследуют тошнота и сильные головные боли, забудьте про кофе, крепкий чай, лимонад, рассол, а тем более про пиво. Этим вы только можете усугубить свое бедственное положение. Если вам уж так хочется аспирина, то можете выпить его для собственного успокоения, запив таблетку 0,5–1 л воды. Через полчаса вы будете как огурчик.

Это средство помогало многим моим друзьям. И поверьте, без аспирина в такой ситуации легко можно обойтись — вас способна вылечить простая вода.

Между прочим, у многих людей есть психологическое привыкание к алкоголю. Вернее, даже не к алкоголю, а к напитку как таковому и к емкости, из которой он употребляется. То есть вы ощущаете желание выпить, но неправильно его истолковываете. Ваше тело и душа просят: «Дай нам воды!», а вы хватаетесь за пиво, обрекая себя на обезвоживание. Как вы думаете, скажет ли вам ваш организм «спасибо» после этого? Конечно же, нет. Он будет мстить вам различными болезнями. Не провоцируйте его на это!!!

Часто алкоголь выпивают «за компанию» — не потому, что хочется, а потому, что у всех в руках бокалы, или баночки, или бутылки. Какой выход из этой ситуации? Выберите себе подходящую емкость (будь то бокал, баночка или бутылка) с... водой. И пусть ваши собутыльники, сослуживцы, приятели думают что угодно. Неужели вас интересует чье-то мнение, когда речь идет о вашем здоровье?

Вода в лечебных целях

Определенные разновидности воды могут не только спасать от старения и держать в тонусе весь организм, но и избавить от некоторых заболеваний. В лечебных целях применяются различные минеральные воды. Целебные

свойства минеральной воды определяются тремя основными составляющими: ионами, газами и биологически активными веществами. Среди ионов наиболее ценны хлор, натрий, кальций и магний, среди газов — углекислый газ, сероводород, азот, метан и радон, а среди биологически активных веществ — йод, бром, железо, фтор и (только не пугайтесь) мышьяк.

Не всякая минеральная вода является лечебной! Нужно знать, что лечит та вода, в которой содержится более 10 г солей на литр, или же вода с меньшей минерализацией, но при наличии повышенного количества мышьяка, брома, бора, йода либо других биологически активных веществ.

Между прочим, в зависимости от заболевания нужно выбрать температуру воды.

Горячую минеральную воду рекомендуется употреблять при хронических гастритах и язвенной болезни желудка с высокой секрецией и кислотностью желудочного сока, при хронических холециститах и желчнокаменной болезни. Холодная минеральная вода поможет при склонности к запорам. Теплую минералку врачи рекомендуют пить во всех остальных случаях.

Когда же выпитая минералка обладает самым лучшим целебным эффектом? Конечно же, когда ее пьют натошак, — тогда все полезные микроэлементы быстро «входят в контакт» со стенками желудка, а затем и кишечника. Есть небольшое предостережение для людей, страдающих поносами: принимать минеральную воду в таком случае нужно 1–2 раза в день и натошак ее не пить. А людям с повышенной кислотностью желудочного сока нужно иметь в виду, что минеральную воду следует пить за 1–1,5 часа до еды, причем слегка подогретой, а при недостаточности двигательной функции желудка — за 2–2,5 часа до еды.

После еды минеральную воду рекомендуется пить при некоторых формах гастрита и язвенной болезни, особенно если пациента мучают изжога и боли.

Пить минералку в лечебных целях можно не дольше 4–6 недель.

Вспомните русскую поговорку о том, что хорошо то, что в меру. Хотя у нас, у русских, с чувством меры бывают большие проблемы: мы сначала не обращаем внимания на болезни, запускаем их, а потом, когда, что называется, «петух клюнет», начинаем лечиться «на всю катушку», калеча себя ударными дозами лекарств и витаминов.

Так вот, если пить лечебную минеральную воду постоянно, из организма начнут вымываться «собственные» соли — это чревато нарушением кислотно-щелочного баланса. Повторный курс лечения врачи рекомендуют проводить только через 5 месяцев.

Методики исцеления минералкой со временем меняются. Если раньше врачи рекомендовали пить воду медленно, отдельными глотками, то сейчас считается, что делать это можно только в тех случаях, когда желательно, чтобы вода как можно дольше оставалась в желудке. В остальных же случаях минеральную воду лучше пить большими глотками, залпом.

Как и у любого лекарства, у минералки есть противопоказания: лечебная минеральная вода противопоказана после недавних кровотечений при язвенной болезни желудка и рубцовых изменениях привратника. Также от водолечения лучше отказаться при обострениях заболеваний желудка, кишечника и печени. Если после приема лечебных минеральных вод у вас появились раздражительность, бессонница, беспокойство — значит, произошла передозировка. Могут наблюдаться также вялость, сонливость, быстрая утомляемость, дрожание

пальцев рук, головокружение, головные боли, скачки кровяного давления, неустойчивый пульс, кратковременные боли в сердце и сердцебиение.

В таких случаях водолечение прерывают на 3–4 дня, а затем возобновляют, сократив количество выпиваемой воды и число приемов. Необходимо помнить о том, что водолечение несовместимо с употреблением алкогольных напитков и даже пива.

Особенно сильный вред при лечении минеральной водой наносит курение. Ведь никотин — сильный раздражитель и желудка, и кишечника.

Какую же минералку мы можем использовать в лечебных целях? В наших магазинах продаются и пользуются особой популярностью следующие минеральные воды.

- «Боржоми» — гидрокарбонатная натриевая лечебно-столовая вода. Применяют для лечения желудочно-кишечных заболеваний, при болезнях печени, мочевыводящих путей и нарушениях обмена веществ.
- «Нарзан» — сульфатно-гидрокарбонатная магниевая кальциевая лечебно-столовая минеральная вода. Повышает аппетит, усиливает секреторную деятельность пищеварительных желез, обладает противовоспалительным и спазмолитическим действием. Содержащиеся в ней соли благоприятно воздействуют на организм при катаральных заболеваниях мочевых путей.
- «Ессентуки» №2 — лечебно-столовая хлоридно-сульфатная гидрокарбонатная натриевая газированная вода. Рекомендуются при хронических гастритах, колитах, заболеваниях печени и мочевыводящих путей, нарушении обмена веществ.
- «Ессентуки» №4 — хлоридно-гидрокарбонатная натриевая лечебно-столовая минеральная вода. Приме-

няется при многих заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, желчного пузыря и мочевыводящих путей. Благоприятно влияет на течение обменных процессов.

- «Ессентуки» №17— хлоридно-гидрокарбонатная натриевая лечебная минеральная вода. Применяется при всех вышеперечисленных заболеваниях, часто совместно с «Ессентуками» №4. Реже встречаются на рынке «Славяновская» и «Кармадон».
- «Славяновская» — это сульфатно-гидрокарбонатная кальциево-натриевая лечебно-столовая минеральная вода. Эффективна при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, почек и мочевыводящих путей.

«Кармадон» — лечебная хлоридно-натриевая минеральная вода. Применяют при хронических катарах желудка и кишечника.

ШАГ № 4. СЕМЬ УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ ПОТРЕЯСЛИ МИР

Волшебство техники

Для того чтобы избежать болевых ощущений и чтобы занятия при наименьших временных затратах были более эффективны, нам с вами необходимо разобраться в технике выполнения упражнений. Учтите, что техника эта значительно отличается от техники традиционных гимнастик, аэробики и фитнеса.

Если традиционный подход разработан на основе выполнения упражнений с плоской спиной, то пилатес учитывает естественные изгибы позвоночника, а также особенности суставных мышц.

Важный аспект пилатеса — растяжка мышц. Необходимо иметь в виду, что цель занятий — это развитие мышц, установка контроля над ними при максимальном удлинении тела во время растяжки.

Именно поэтому во время выполнения упражнения нужно растягивать верхнюю часть корпуса в направлении от таза и сохранять при этом устойчивое положение. В идеале таз и основание позвоночника должны остаться плотно прижатыми к полу и неподвижно удерживаться мышцами «центра силы» — живота.

Пилатес — это отличное средство профилактики различных заболеваний спины. Это в 20 лет кажется, что поясницу «крутит» только у стариков. К сожалению, многие девушки, особенно во время беременности и после родов, сталкиваются с болями в спине. Конечно, это очень неприятные ощущения.

Давайте разберемся: что мы знаем о нашем позвоночнике?

Позвоночный столб состоит из множества частей.

Важнейшими частями позвоночного столба являются *мышцы спины*, которые обеспечивают подвижность позвоночного столба, и *позвонки*, из которых состоит его остов. У каждого позвонка есть по семь отростков, также участвующих в движении: четыре суставных отростка, два поперечных и один остистый.

Между позвонками находится два сустава. *Межпозвонковый диск* состоит из пульпозного ядра, фиброзного кольца, а сверху и снизу он ограничен гиалиновой и замыкательной пластинками.

Связки придают позвоночному столбу жесткость и эластичность. К связкам позвоночного столба относятся передняя и задняя продольные связки, межпоперечная связка, а также желтая, межостистая и вийная связки.

Внутри позвоночного столба находится *спинной мозг*, окруженный тремя оболочками, от которого отходят справа и слева нервные корешки. Все элементы позвоночного столба сопровождаются сосудами — артериями, венами и лимфатическими сосудами.

Спинной мозг омывается ликворной жидкостью.

В какой же из всех перечисленных структур возникают первичные изменения, вызывающие боли в спине?

Вот что пишет об этом специалист, известный мануальный терапевт Виктор Ченцов:

«Одни говорят, что первичные изменения возникают в мышцах спины. Это мнение породило новые методики лечения — миофасциальный релизинг, разнообразные гимнастики и даже целую науку — кинезиологию.

Другие считают, что все начинается с подвывихов (сублюксаций) и вывихов межпозвонковых суставов, что приводит к так называемым функциональным блокам.

Третьи произносят загадочные слова с неясным смыслом: “нарушение биомеханики позвоночного двига-

тельного сегмента”. А нарушается эта биомеханика якобы из-за целого комплекса воздействий.

Четвертые лечат костную структуру и называют себя остеопатами (по латыни osteon означает “кость”).

Пятые связывают проблемы, возникающие в позвоночнике, с прямохождением.

Шестые, и их большинство, считают, что первопричиной болей в спине является повреждение межпозвоноковых дисков. Этот процесс назвали остеохондрозом».

Так или иначе, но если наш позвоночник и его мышцы будут достаточно укреплены, никакой остеохондроз нам не страшен.

Многие упражнения пилатеса требуют хорошей подвижности позвоночника, особенно в поясничном отделе. Конечно же, это особенно сложно на начальном этапе освоения программы. Для развития подвижности этого отдела позвоночника, для достижения правильной техники выполнения перекатов на спине вам нужно с особым вниманием отнестись к упражнениям по скручиванию и раскручиванию позвоночника.

Ни в коем случае не пренебрегайте дыхательной техникой пилатес! Во время выполнения упражнений нельзя дышать хаотично! Дышите, строго следуя рекомендациям. В противном случае, упражнения могут вызвать боли в нижней части спины, и ваш пресс не настолько укрепитсЯ, насколько этого хотелось бы. Совет при вдохе «прижимать пупок к позвоночнику» очень важен, поскольку это не только значительно усилит и растянет мышцы нижней части спины, но также будет способствовать созданию плоской брюшной стенки.

Однако это не значит втягивать живот! Вы втягиваете живот, когда хотите влезть в джинсы на размер меньше — это вызывает сбой при дыхании, а для пилатеса это противопоказано.

Прижимать живот нужно таким образом, чтобы были задействованы все мышцы как пресса, так и спины. При таком действии спина будет больше защищена от перегрузки. Дышать же следует не животом, а легкими.

У некоторых при выполнении упражнений возникают проблемы с шейным отделом позвоночника. Боли в этой области в большинстве случаев возникают из-за слабости мышц шеи или перенапряжения трапециевидных мышц и мышц плеча. Поэтому, когда вы будете делать упражнения в положении лежа, активнее следует задействовать мышцы брюшного пресса, а не шеи. Всегда опускайте голову и расслабляйтесь, если чувствуете, что прикладываете слишком много усилий для поддержания шеи. Если необходимо, подложите под шею маленькую жесткую подушку или валик, особенно на начальном этапе.

Очень важно при выполнении упражнений положение лопаток. На это нужно обратить особенное внимание при сгибании и разгибании спины, при движении рук в любом направлении.

Это необходимо, чтобы исключить перегрузку мышц шеи и верхней части спины с помощью вовлечения мышц пресса в начальную фазу каждого упражнения.

Чтобы достигнуть правильного положения лопаток, попробуйте свести их к центру спины, одновременно опуская вниз по направлению к копчику, чтобы лопатки оказались в так называемом стабилизированном положении.

Итак, шея и лопатки у нас стабилизированы. Теперь нам необходимо стабилизировать грудную клетку.

При обычном вдохе грудная клетка поднимается вверх и выдвигается вперед, стенка брюшного пресса при этом касается нижних ребер, и когда на вдохе ребра выходят вперед, растягиваются мышцы живота, что, в свою оче-

редь, мешает удерживать в напряжении брюшной пресс, сохранять стабильное положение грудной клетки и таза.

На вдохе попробуйте сконцентрироваться на расхождении ребер в стороны и одновременном подъеме грудной клетки вверх к подбородку — удержите их от выдвижения вперед. Во время выдоха пытайтесь соединить обе части грудной клетки в центре, одновременно опуская ребра вниз по направлению к бедрам.

Рекомендации перед началом занятия

- Выберите удобную одежду. Однако она не должна быть мешковатой. Если она трикотажная и несколько облегает ваше тело — вам будет проще следить за правильностью выполнения упражнений.
- Удобнее всего заниматься босиком. Ни в коем случае не надевайте обувь! Если у вас катастрофически мерзнут ноги, воспользуйтесь носками.
- Упражнения можно выполнять не раньше чем через час после еды.
- После выполнения упражнений можно выпить воды или зеленого чая. Принять легкую пищу рекомендуется не раньше чем через час.
- При выполнении упражнений обязательно подложите под спину коврик, нетолстое одеяло, полотенце, чтобы ваша спина не испытывала болезненные ощущения.
- Начинайте осваивать упражнения постепенно: можно задаться целью изучать каждый день новое упражнение. Для этого хорошо подходит недельный курс упражнений, который приводится ниже.
- Если вы не очень хорошо себя чувствуете, не строит мучить себя физическими нагрузками. Заниматься надо только в удовольствие.

Недельный курс пилатеса

Упражнение № 1. «Качели»

Цели упражнения

- Укрепить мышцы брюшного пресса.
- Тонизировать мышцы бедер, ягодиц, плечей и предплечий.
- Расслабить спину.

Как выполнять

1. Сядьте, согнув колени, поставив стопы на пол, ноги на ширине таза.
2. Обхватите бедра руками.
3. Выпрямите спину, потянитесь вверх, почувствуйте, как растягивается ваш позвоночник.



Рис. 1



Рис. 2

4. Помогая себе руками, поднимите ноги так, чтобы лодыжки были параллельны полу. Мышцы рук, ног, ягодиц должны быть напряжены (рис. 1).
5. В этом положении сделайте медленный глубокий вдох.
6. Делая медленный выдох, прижмите живот к спине, слегка скруглите позвоночник, отклонитесь немного назад (рис. 2).
7. Выпрямите спину на вдохе.
8. Упражнение повторите 5–10 раз.

Упражнение № 2. «Кабаре»

Цели упражнения

- Укрепить мышцы предплечий.
- Тонизировать мышцы живота и ног.

- Наладить четкое ритмичное дыхание.

Как выполнять

1. Примите положение полулежа, обопритесь на предплечья.
2. Согните колени, вытянутые носки при этом должны едва касаться пола, ноги сжаты (рис. 3).
3. Делая вдох, прижимайте живот к спине, согнутые колени разверните вправо.
4. Делая выдох, выпрямите ноги по диагонали к корпусу. Не забывайте тянуть носки (рис. 4).
5. Вдохните и согните колени.
6. На выдохе вернитесь в исходное положение.
7. Теперь точно так же выполните упражнение в другую сторону.
8. Выполните упражнение 6–10 раз в каждую сторону.

**Рис. 3**



Рис. 4

Упражнение № 3. «Ариэль»

Цели упражнения

- Укрепить мышцы шеи и пресса.
- Сделать позвоночник более подвижным и сильным.
- Тонизировать мышцы предплечий и ног.

Как выполнять

1. Лягте на спину, руки положите за голову.
2. Согните ноги в коленях, поднимите их так, чтобы лодыжки были параллельно полу. Не забывайте вытягивать носки!
3. Оторвите голову, шею и лопатки от пола так, чтобы вам виден был пупок (рис. 5).
4. Сделайте вдох, прижимая живот к спине.

5. На выдохе выпрямите левую ногу под углом 45 градусов и, не прогибаясь в пояснице, потяните верхнюю часть туловища вправо, локти не сводите (рис. 6).
6. Вдохните.
7. На выдохе верните корпус в исходное положение.
8. Сделайте такое же движение в другую сторону.
9. Выполните упражнение 2–10 раз в обе стороны.



Рис. 5



Рис. 6

Упражнение № 4. «Мост»

Цели упражнения

- Тонизировать мышцы шеи, предплечий, ног.
- Укрепить мышцы живота и спины.
- Добиться четкого дыхания.

Как выполнять

1. Встаньте на четвереньки и обопритесь на предплечья.
2. Выпрямите и отведите назад обе ноги поочередно. Ваше тело должно представлять собой своеобразный мост, чтобы от макушки до пяток образовалась прямая линия (рис. 7).
3. Сделайте вдох.
4. На медленном выдохе ваш мост поднимается — бедра при этом медленно двигаются вверх, голова при этом опускается, но ни в коем случае (обратите на это внимание!) не касается пола (рис. 8).
5. На вдохе вернитесь в положение прямого моста.
6. Повторите упражнение 2–10 раз.



Рис. 7



Рис. 8

Упражнение № 5. «Русалочка»

Цели упражнения

- Укрепить мышцы предплечий, живота.
- Тонизировать мышцы шеи, ягодиц и предплечий.
- Уменьшить объемы талии.

Как выполнять

1. Сядьте на правое бедро, согнув колени, опора на правую руку (рука должна быть прямой).
2. Левую руку положите на левое колено (рис. 9).
3. Сделайте вдох.
4. На выдохе, оттолкнувшись правой рукой, поднимите бедра и вытяните левую руку вверх (рис. 10).
5. В положении буквы «Т» сделайте вдох.
6. На выдохе опуститесь в исходное положение.
7. То же самое сделайте в другую сторону.
8. Повторите упражнение 4–10 раз в каждую сторону.



Рис. 9



Рис. 10

Упражнение № 6. «Ножницы»

Цели упражнения

- Тонизировать мышцы шеи и предплечий.
- Укрепить мышцы спины, ног и живота.

Как выполнять

1. Обопритесь прямыми руками на пол и встаньте на четвереньки так, чтобы запястья были под плечами, а колени на одной линии с бедрами.
2. Выпрямите и отведите назад обе ноги поочередно. Ступни держите вместе (рис. 11).
3. Постарайтесь проследить, чтобы ваше тело образовало прямую наклонную линию от макушки до пяток.
4. На вдохе поднимите правую ногу до высоты бедра — мышцы при этом должны быть напряжены, носок вытянут (рис. 12).
5. На выдохе опустите ногу в исходное положение.
6. То же самое проделайте с другой ногой.
7. Повторите упражнение по 5–10 раз каждой ногой.



Рис. 11



Рис. 12

Упражнение № 7. «Флюгер»

Цели упражнения

- Уменьшить объем талии.
- Тонизировать мышцы живота, а также мышцы предплечий, ягодиц.
- Повысить подвижность позвоночника.

Как выполнять

- Встаньте прямо, ноги поставьте на ширину плеч, поднимите руки на высоту плеч, после чего разведите их в стороны.
- Выпрямите и напрягите кисти рук, ладони смотрят вниз (рис. 13).
- На вдохе прижмите живот к спине.
- Следующий этап: на выдохе поверните корпус вправо. Обязательно следите при этом за тем, чтобы ступни ног оставались неподвижными и колени не сгибались! (рис. 14)

- Вдохните в зафиксированном положении поворота.
- На выдохе вернитесь в исходное положение.
- То же самое проделайте в другую сторону.
- Повторите повороты по 10–20 раз в каждую сторону.



Рис. 13

Как выполнять семидневный курс

Выберите для себя неделю, с которой вы решите начать новую жизнь. Определите, когда вам легче всего заставить себя выполнить упражнения — утром или вечером. Лично я утром ради гимнастики не могу подняться даже



Рис. 14

на 10 минут раньше. Мне проще заниматься пилатесом вечером.

Я, точно так же как и вы, прихожу уставшая, с мыслями следующего содержания: «Навалить бы себе полную тарелку еды и засесть перед телевизором...». С такими мыслями вам надо бороться! Если вам не удалось пообедать на работе, то дома съешьте тарелку супа и какой-нибудь салатик. Если вы обедали — откушайте какое-нибудь не очень тяжелое «второе» блюдо. Я бы не рекомендовала вам вечером есть первое, второе, третье, десерт и компот — после этого вы обязательно упадете на диван и с него уже не встанете.

Чай лучше выпить зеленый — он бодрит, а черный, да еще с сахаром и с «чем-нибудь к чаю» расслабит вас настолько, что вы будете вяло передвигаться по квартире, шаркая ногами.

Через час после трапезы можно попробовать взбодриться: вы включаете любимую вами подвижную песню — и просто под нее танцуете, как можете. Танцуйте, сколько вам захочется. Причем дети в таком процессе не помеха — они с удовольствием поддержат маму в этом развлекательном мероприятии. Потанцевали, и у вас усталость частично испарится.

А теперь займемся пилатесом. Включаем спокойную, фоновую музыку, детей отправляем смотреть мультфильмы и посвящаем себе любимой 5–15 минут.

Прежде всего нужно изучить, как выполнять упражнения. Изучать советую на практике. Например, в понедельник я изучаю упражнение «Качель». Я сажусь на пол, рядом с собой кладу книжку, в которой написано, как выполнять упражнение, и, глядя в книгу, пытаюсь сделать все правильно: дышать, следить за напряжением мышц, за правильным положением живота, рук и ног. Упражнение освоено.

Во вторник я двигаюсь дальше: сначала точно так же танцую, потом повторяю уже освоенное упражнение (поскольку я не очень хорошо все запоминаю, книжка со мной на полу, под рукой) и пробую освоить следующее. И так далее.

Таким образом, за неделю 7 упражнений у вас освоенны. Далее вы можете заниматься, как вам удобно: каждый день, через день, 2 раза в неделю, в зависимости от того, каким вы располагаете временем и каких результатов хотите достичь.

Вы можете выполнять все 7 упражнений, можете ограничиться несколькими.

На личном опыте я убедилась, что, когда мне хотелось убрать лишние складки на животе, я старалась заниматься этим полным комплексом через день. Времени на это уходило вместе с танцевальной разминкой 15 минут.

Когда я достигла нужных мне результатов, то позволила себе немного расслабиться и занималась пару раз в неделю, выбирая упражнения, так сказать, по настроению (честно признаюсь, что упражнение «Русалочка» я не очень люблю делать, поэтому именно его я и не выполняла). Через какое-то время я опять начинала делать полный курс, прибавляя к нему упражнения из «Звездного курса», с которым вы познакомитесь ниже.

Как видите, система пилатес очень демократична и позволяет каждому создать на основе упражнений свою собственную систему.

ШАГ № 5. ХУДЕЕМ С ПИЛАТЕСОМ

В большинстве своем после 30 лет мы недовольны своим весом. Если помимо недовольства вы все-таки захотите изменить свой вес к лучшему, пилатес поможет вам лучше, чем банальные диеты.

90 × 60 × 90 = ?

Давайте, прежде чем худеть, разберемся: а действительно ли нам это надо? Другими словами, какие параметры у так называемого «идеального» веса?

Первая формула расчета идеального веса родилась в Британии. В соответствии с этой формулой происходил отбор новобранцев в королевские военно-морские силы. Так что имейте в виду: формула, согласно которой «нормальный вес» человека есть цифровой показатель его роста за вычетом 100, была изобретена не для «сухопутных крыс», а для моряков, причем не из эстетических соображений, а исключительно для легкости лазанья по вантам и прочим брам-стенгам!

Формулы расчета идеального веса попросту не существует, а то, что за нее выдается, представляет собой всего лишь таблицу усредненных весов, характерных для той или иной возрастной группы.

Думаю, не следует напоминать вам, уважаемые читатели, о том, что все мы разные: у нас разное сложение, разная конституция и, соответственно, разная толщина прослойки жировой ткани, каковой должно быть в пределах 15–20 % у мужчин и 20–25 % у женщин.

Взвесить все жировые отложения человека, как вы понимаете, не представляется возможным, поэтому для определения степени ожирения медики и диетологи ис-

пользуют косвенные методики — например, денситометрию, или сопоставление толщины кожных складок, измеренных на определенных участках тела больного, с табличными значениями.

Например, по рекомендации Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) следует проверять толщину кожной складки на задней поверхности плеча. Точка располагается приблизительно на 10–15 см выше локтевого сустава. Норма — 1 см. Можете проверить!

Методик расчета веса и в самом деле много, при этом в бытовых условиях обычно пользуются классической формулой Брока, согласно которой нормальный вес человека есть цифровой показатель его роста за вычетом 100 см.

Существует множество модификаций формулы, например, рост минус 100 см и плюс-минус 10 % веса. Иными словами, при росте 175 см ваш вес может колебаться в пределах $75 \pm 7,5$ кг.

Если вес, установленный по формуле Брока, превышает нормальный на 11–24 %, говорят о I степени ожирения, на 25–49 % — о II степени ожирения, на 50–99 % — о III степени ожирения, на 100 % и более — о IV степени ожирения.

Несовершенство данной методики проявляется при определении нормы для тяжелоатлета или «супертяжа» в боксе, которые, как известно, увеличивают вес за счет наращивания мышечной, а не жировой ткани.

Для определения нормального веса можно пользоваться и всевозможными таблицами, сопоставляющими средний рост и средний вес представителей той или иной возрастной группы (держа в уме бородатые анекдоты о среднем возрасте больных кожно-венерическими заболеваниями или о средней температуре тела по больнице).

Средний вес мужчин, кг

Рост, см	Возраст, лет				
	22	30	40	50	60
160	53	55	58	60	57
164	57	60	63	64	62
168	62	65	68	70	69
172	67	70	73	75	74
176	71	75	78	80	80
180	75	79	83	85	85
184	81	84	87	90	89

Средний вес женщин, кг

Рост, см	Возраст, лет				
	22	30	40	50	60
150	49	48	47	47	51
154	53	52	53	53	56
158	56	56	57	58	61
162	59	60	62	63	66
166	63	64	67	69	72
170	66	68	71	74	77
174	69	72	75	79	81

Рекомендуемый вес для мужчин старше 25 лет, кг

Рост, см	Тип сложения		
	Астенический	Средний	Гиперстенический
160	52,2–55,8	54,9–60,3	58,5–65,3
165	54,9–58,5	57,6–63,0	61,2–68,9
170	57,9–62,0	60,7–66,6	64,3–72,9
175	61,5–65,6	64,2–70,6	68,3–76,9
180	65,1–69,6	67,8–74,5	71,9–80,9
185	68,6–73,2	71,4–79,0	75,9–85,4

Рекомендуемый вес для женщин старше 25 лет, кг

Рост	Тип сложения		
	Астенический	Средний	Гиперстенический
150	42,7–45,9	44,5–50,0	48,2–55,4
155	44,9–48,6	47,2–52,6	50,8–58,1
160	47,6–51,2	49,9–55,3	53,5–60,8
170	53,4–57,5	56,1–62,9	60,2–67,9
175	57,0–61,0	59,7–66,5	63,8–71,5

Несколько слов о *BMI*-методике. *BMI* — это аббревиатура от американского *Bodymass-Index*, что переводится на русский язык как «индекс веса». Считается, что *BMI* — это наиболее популярная и наименее противоречивая «бытовая» методика определения избыточности или достаточности веса на сегодняшний день.

Индекс веса высчитывается по формуле:

$$BMI = \text{вес (кг)} : \text{рост}^2 \text{ (м)}$$

Например, при росте 1,58 м вы весите 72 кг. Следовательно, ваш BMI высчитывается следующим образом:

$$72 : (1,58 \times 1,58) = 28,8415.$$

Сопоставив значение индекса с ключом, вы поймете, нужно вам худеть или нет.

- *Менее 19* — забудьте о похудении, ваш нынешний вес и так ниже нормы, поэтому нужно срочно добирать недостающие килограммы.
- *От 20 до 25* — физиологическая норма, худеть не нужно, но в оздоровительных, профилактических или эстетических целях можно провести небольшую коррекцию в ту или иную сторону.
- *От 26 до 30* — небольшой избыток веса, рекомендуется выбрать одну из диет для профилактического похудения.

- *От 31 до 40* — у вас избыточный вес, самое время садиться на диету надолго и всерьез.
- *Более 40* — экстремальный лишний вес, обратитесь к диетологу.

Настройтесь психологически!

Итак, для того чтобы изменить себя, нам надо очень этого захотеть. И здесь нам нужна четкая мотивация: а почему мы хотим выглядеть не хуже, чем, к примеру, Джулия Робертс? Выбираем ответ на этот вопрос.

- Потому что хочу нравиться моему мужу, другу, бойфренду.
- Потому что хочу быть лучшей из всех женщин, чтобы мой любимый мужчина не заглядывался на других бабышень.
- Потому что хочу, чтобы на меня обращали внимание все мужчины вообще.
- Потому что хочу, чтобы мой ребенок считал меня «самой красивой и сногшибательной мамочкой».
- Потому что хочу быть уверенной в себе.
- Потому что хочу выглядеть прекрасно и через 10–20 лет.
- Потому что хочу, чтобы растолстевшие, бесформенные подружки завидовали мне, а их мужья провожали меня завистливыми взглядами.
- Выберите один или несколько пунктов, или даже все сразу. Мотивация у нас есть, значит, цель будет достигнута.
- Далее психологи советуют заняться так называемой визуализацией. Думайте каждый день, какой стройной, привлекательной и сексуальной вы должны стать,

скажем, через месяц. То есть придуманную сказку мы будем делать былью.

Позитивный настрой очень и очень важен в таком деле. Нам нужно получать удовольствие от процесса. Для этого нужно взглянуть на пилатес через призму полезности для вашей фигуры и всего организма вообще.

Если и выбирать диету, то такую, которая нас будет радовать. Между прочим, Ума Турман перед съемками фильма «Убить Билла» скинула значительное количество килограммов, питаясь исключительно... шоколадными пудингами — ей на тот момент очень хотелось сладкого и, кроме них, она не ела ничего. Так что, если вы любите мясо, а будете кормить себя любимую рисом и гречей, настроение у вас будет преужаснейшее и килограммы будут прибавляться.

Если вы хотите добиться в похудении настоящих результатов, — занимайтесь этим вместе с подругами. Представьте, вы хотите сбросить несколько кило, а у вас девичник.

Вы приходите в гости к подруге, и что там на столе? Конечно же, шампанское и торт. Стоит ли говорить, что все ваши благие намерения относительно состояния вашей фигуры тут же улетучиваются. А если вы вместе с подругами задались определенной целью, то при встрече вы пьете зеленый чай, сок, едите фрукты и радостно худеете при этом.

И не забывайте награждать себя. И пусть наградой будут не торты и пирожные, а баночка икры, вкусная рыбка. За особые заслуги наградите себя «шопингом»: ваш живот достаточно подтянулся — купите яркий топ, осанка стала прямее, а ноги стройнее — значит, вы достойны новой мини-юбки.

Я бы рекомендовала вам пореже смотреть телевизор. Допустим, вы моете посуду и одним глазом смотрите лю-

бимый сериал. Я уверена, что на рекламе вы не будете мокрыми руками нажимать кнопки пульта, а если и сделаете это, то на другом канале наткнетесь опять на рекламу. Хотим мы этого или нет, но реклама программирует нас: чипсы, вафельные тортики, лапша быстрого приготовления... Если мы и не побежим за этими продуктами в магазин, то рука к холодильнику потянется. Так что думайте сами, решайте сами.

Если вы все же решили помимо пилатеса сесть на диету, то сделайте это без фанатизма.

На своем личном опыте я убедилась, что чем больше подсчитываешь калории и думаешь о низкокалорийной пище, тем менее диета эффективна. Мало того, употребляя низкокалорийную пищу, я умудрялась поправляться. Почему такое случается, я объясню ниже. Так вот, лучше следить за качеством продуктов — насколько эта пища полезна для здоровья и, опять же, приносит удовольствие.

Очень важный совет: ешьте, когда вы этого действительно хотите, а не потому, что надо.

Если вы не будете вечером наедаться после 19 часов, утром ваш аппетит точно проснется. А если вы перед сном наелись от души, то с утра вы есть не захотите. Однако, поскольку перед работой НАДО завтракать, вы опять наедаетесь. Результат таких действий — лишние килограммы.

Мы часто слышим рекомендации врачей: есть медленно. А мы, между прочим, частенько подгоняем наших детей, чтобы они поторапливались, потому что «и так уже все остыло». Так вот, дети мудрее, чем мы. У них сильнее инстинкт самосохранения. Так что давайте вместе с ними будем есть медленно. Пища будет лучше перевариваться, а органы пищеварения не будут перегружены, и наедаться мы будем быстрее.

Еще один совет тем, кто хочет уменьшить потребление пищи: ешьте только за столом. Это поможет вам бороться с привычкой есть в состоянии эмоционального напряжения. Закусывание перед телевизором обычно не уменьшает голод, как и бессознательная привычка есть в состоянии нервного напряжения.

Имейте в виду: чтобы организм осознал, что он уже сыт, нужно время. Поэтому лучше подождать 5 минут, прежде чем возобновить прием пищи.

Попробуйте обязательно уменьшить потребление сахара. Я, как и многие, без сахара не представляю жизнь. Утром я обязательно выпиваю сладкий чай или кофе — без этого у меня голова не начнет соображать.

А в течение дня я пью зеленый чай, который, как вы знаете, пьется без сахара. Если мне хочется чего-нибудь сладкого, я отдаю предпочтение цукатам, сухофруктам. Если мне кажется, что в течение дня у моей головы «сели» батарейки, я выпиваю еще чашку кофе или черного чая с сахаром. Таким образом, ограничиваюсь двухразовым употреблением сладких напитков.

Как можно худеть?

Почему кому-то надо худеть, а кто-то ест и ест, а все 44-й размер? Все дело в обмене веществ, который, между прочим, как и все в организме, регулируется нервной системой. Регуляцией обмена веществ в основном занят отдел мозга, именуемый гипоталамусом. В нем обнаружены два отдела: один регулирует скорость выработки энергии (эрготический), другой регулирует строительные, восстановительные, накопительные процессы (трофический).

Если по каким-то причинам повышен тонус эрготического отдела, то получается «не в коня корм», и наобо-

рот, если повышен тонус трофического отдела — усилены процессы накопления, отложения.

Некоторые факторы сдвигают наш обмен веществ не в лучшую сторону. Беременность, кормление ребенка грудью, профессиональные занятия спортом, тяжелые формы гриппа, ангины, а также некоторые другие заболевания активизируют трофические процессы.

Как же нам настроиться на правильное похудание? Некоторые диетологи разбивают продукты на 3 группы:

- 1-я группа — продукты, раздражающие эрготический отдел гипоталамуса, эти продукты являются полезными;
- 2-я группа — продукты, раздражающие трофический отдел, они вредные;
- 3-я группа — нейтральные продукты.

Чтобы действительно похудеть, нужно соблюдать некоторые правила.

1. *Надо или меньше есть, или больше двигаться, а лучше всего — и то и другое.* В среднем наши суточные энергозатраты — это 2500–3000 ккал. Чтобы похудеть, вам надо обязательно употреблять пищу с калорийностью 1800–2400 ккал. За себя скажу, что покушать я очень люблю. Поэтому отдаю предпочтение зарядке, пилатесу, бассейну и пешим прогулкам. Как вы будете уменьшать свой вес, а потом его поддерживать — это личное дело каждого. Если вы все-таки захотите уменьшить калорийность своего дневного рациона, то делать это надо за счет отказа от крахмалосодержащих продуктов: макарон, картофеля, круп, выпечки, различных видов черного и белого хлеба.
2. *Не стоит мучить себя голоданием. Ваш желудок вам этого не простит.* К тому же представьте, какой же

голодающей сонной мухой вы будете на работе или дома — во время голодания делать ничего невозможно. Кроме того, на другой день после голодания, питаясь абсолютно нормально, без переедания, вы наберете те же 1,5 кг, которые с такими страданиями теряли вчера. Так стоит ли игра свеч?

3. *Постройте свое питание дробно: принимайте пищу в не очень больших количествах 5–6 раз в день.*
4. *Каким продуктам отдавать предпочтение — это личное дело каждого. Кто-то с удовольствием будет питаться фруктами и овощами. Но есть мясоеды, к которым отношусь лично я. Я вместо тарелки тушеной цветной капусты съем кусочек жареной курочки с кари — это и малокалорийно, и удовольствия мне принесет больше, нежели вся эта «трава». Прислушайтесь в этом случае к своему внутреннему голосу.*
5. *Старайтесь избегать продуктов, которые возбуждают аппетит: острых, соленых, копченых, а также спиртных напитков.* Однако если очень хочется, то, конечно, есть все это можно, но в небольших количествах.
6. *Диетологи советуют для нормализации водно-солевого обмена уменьшить количество потребляемой соли.* Если вы будете солить блюдо уже в готовом виде, а не в процессе приготовления, то вероятность пересолить становится меньше. Также можно при готовке использовать различные пряности — в сочетании с ними соли требуется еще меньше.
7. *Один раз в неделю можно устроить разгрузочный день.* Если вы все-таки «сорвались» и на дне рождения вволю объелись, следующий день у вас должен быть разгрузочным.

8. *На вашем столе всегда должна быть зелень.* Она и украсит блюдо, и поможет пище лучше перевариться и усвоиться. Я бы рекомендовала не резать зелень — укладывайте ее на тарелку веточками, так в ней сохраняется больше витаминов.
9. *По возможности принимайте поливитамины.* Их надо принимать круглый год, а не только зимой. То, что летом вы «наедаетесь» витаминами, употребляя в пищу свежие фрукты, ягоды, зелень и овощи, — это миф. Во-первых, в «живых» продуктах витаминов содержится гораздо меньше, чем в поливитаминах. Во-вторых, поливитамины — это настолько сбалансированный продукт, что все вещества усваиваются полностью.

Как нельзя худеть?

Диета диете рознь. Одна может пойти вам на пользу, другая только навредит, нарушая обмен веществ вашего организма.

Американские диетологи выяснили, что низкокалорийные диеты, например, приводят к... ожирению.

Когда я пыталась похудеть только с помощью диеты, я столкнулась с тем, что сначала этот способ давал положительный результат, однако закрепить или сохранить его мне не удавалось. Через некоторое время я опять возвращалась к прежнему весу. Давайте попробуем разобраться: отчего это происходит?

Предположим, что ваш дневной рацион обычно составляет 3000 ккал. Вы в какой-то момент обеспокоились проблемой лишнего веса и решили посидеть на диете. Вы снижаете потребление пищи до 2500 калорий.

Таким образом, организм будет «тосковать» по отобранному у него калориям, причем как физически (у вас

появится вялость, сонливость, головные боли), так и морально (плохое настроение, раздражительность).

Когда нашему организму станет совсем неведомо, он начнет забирать эти недостающие калории из наших же жировых запасов — и мы начнем худеть.

Однако через некоторое время, разное для каждого человека, похудение прекращается, несмотря на продолжение низкокалорийной диеты. Получая 2500 ккал в день, наш организм начинает хитрить и более экономно расходовать горючее. В какой-то момент будет наблюдаться стабилизация веса, а через некоторое время килограммы опять начнут прибавляться.

Что поделать, наш организм всегда руководствуется инстинктом выживания. Стоит только появиться угрозе ограничения пищи, как он начинает адаптироваться.

Руководствуясь инстинктом выживания, организм уравнивает свои издержки с поступающей энергией. Если вы ужесточите диету, то результат все равно через некоторое время будет тот же. Удивительно, что даже снижение поступления энергии до 1700 ккал в день позволяет организму восстановить снова свои резервы.

Если вы пробовали уменьшить свой вес при помощи низкокалорийной диеты, то знаете, что даже самое невинное и исключительное отклонение от диеты, например, в праздники, может восстановить те несколько килограммов, на потерю которых были потрачены недели. Поэтому современные диетологи советуют не пропускать приемы пищи.

Если вы отказываете себе в одном приеме пищи, то организм впадает в панику. Будьте уверены, что из-за стресса, которому он был подвергнут, во время следующего приема организм наверстает упущенное и образует резервы. Единственный выход из сложившейся ситуа-

ции — постараться не ужинать после 18–19 часов и грамотно нагружать себя физически.

Низкокалорийные диеты могут закончиться весьма плачевно — испорченным желудочно-кишечным трактом и ожирением. Имейте в виду, дорогие мои читательницы, что именно в женском организме при уменьшении пищи будут катастрофически увеличиваться жировые клетки.

Наш проснувшийся инстинкт выживания будет своеобразно «спасать» нас, формируя новые и новые жировые клетки. Именно этот инстинкт позволяет организму впоследствии быстрее, чем обычно, наращивать потерянный жир. Кроме того, увеличивается объем жира для восстановления потерянного потенциала.

Несколько лет назад было очень модно худеть с помощью белковой диеты. Суть ее заключалась в том, что мясных продуктов можно есть сколько угодно и когда угодно, даже после 18–19 часов, но о куске хлеба вам лучше и не мечтать, а тем более о ложке сахара. Употребление углеводов и жиров при этом не исключалось, но очень сильно ограничивалось.

Для любителей сладкого, различных каш и сухофруктов эта диета была настоящим мучением, поскольку в этих продуктах содержится много углеводов. Потребление фруктов и овощей также бралось под жесткий контроль.

Без всяких ограничений по белковой теории можно было употреблять мясо всех видов, рыбу и морепродукты, яйца, различные сорта сыров. Из овощей рекомендовалось отдать предпочтение огурцам, редису, редьке, китайской капусте, салату, нужно было не забывать и о зелени: укроп, петрушка, базилик, сельдерей. Все остальное надо было употреблять в ограниченном количестве. Чай и кофе — только без сахара.

Несмотря на то что я очень люблю мясо, на этой диете я смогла продержаться 6 дней. Без сладкого я еле передвигала ноги. И на седьмой день, идя по улице, почувствовала, что если немедленно не куплю себе очень сладкого и «жирного» мороженого, то просто умру.

Как вы успели заметить, умереть я себе любимой не дала — мороженое съела с кошачьим урчанием и неописуемым удовольствием, а потом, вечером, сделала зарядку в течение 20 минут — и я была в норме.

Не спору, у белковой диеты есть свои плюсы: она предотвращает истощение мышечной ткани, снижает уровень глюкозы в крови (гипогликемию) и выделение инсулина.

Организм принуждают производить глюкозу, используя запасы жира: новый сахар появляется в крови. Когда эти запасы жира расщепляются (это явление называется липолизом), мы и теряем вес.

Однако последние исследования диетологов показали, что потеря белков, входящих в мышечную ткань, происходит в течение первых девятнадцати дней и что с двадцатого дня их уровень начинает стабилизироваться.

Не является плюсом и тот факт, что около 25 % потери веса происходит в мышечной ткани, не содержащей жир. Однако при ожирении количество нежировой ткани тоже увеличивается.

Некоторые пытаются похудеть при помощи мочегонных средств, но эти средства врачи рекомендуют не для похудения, а для очистки организма. А мы начинаем худеть «кустарными» и рискованными способами. Почему рискованными? Да потому что мочегонные чаи, содержащие такие растения, как медуница, одуванчик, артишок, рябина, вишня (черенки), могут привести к вымыванию из организма калия.

Еще хуже в качестве панацеи от лишнего веса использовать слабительные средства, будь то травяные экстракты или медицинские препараты. Конечно, изредка, после тяжелейшего застолья, вы можете помочь своему кишечнику освободиться от тяжелого груза. Если же использовать слабительные средства постоянно, то вы в лучшем случае оставите свой организм, опять же, без каллия, а в худшем — повредите прямую кишку, а там и до рака недалеко.

Надеюсь, мне удалось вас напугать. Какой же вывод мы можем сделать? Вывод один: если мы хотим обрести идеальную фигуру, нам необходимо для этого разумное питание в совокупности с физическими нагрузками по системе пилатес.

Как худеют звезды?

Между прочим, практика показывает: что ни звезда — то свои методы похудения и создания идеальной фигуры. Многие актеры вынуждены подвергать свою фигуру изменениям из-за ролей, которые они играют в фильмах. Кто-то потом возвращает свой вес, а для кого-то лишние килограммы становятся брендом.

Вупи Голберг, к примеру, худеть и не собирается. Эта американская комическая актриса прекрасно понимает, что зрители уже привыкли к очаровательному шарму милой толстушки. Похудей она на 10 килограммов — и режиссеры перестали бы ее снимать.

Звезда фильма «Дневник Бриджит Джонс» Рене Зельвегер, поправившись для съемок, потом вовсе раздумала худеть. Такая легкая полнота ей пришлась по вкусу. Теперь она не сидит на диетах, а поддерживая свой новый вес, ограничивает себя в сдобных булочках и в сладостях, пытаясь не поправиться еще больше.

Моника Белуччи, как настоящая итальянка, не может прожить без пасты. А на завтрак у нее не зеленый чай, а свежая сдобная булка с капучино. Скажу вам по секрету, что все-таки эта звезда иногда отказывается от ужина, сохраняя тем самым прекрасную фигуру.

Актриса Дрю Бэрримор на отдыхе вообще «отпускает все тормоза» — еда какая угодно, алкоголь тоже. Таким образом она может себя «запустить» и сильно поправиться. Только самодостаточную Дрю это ничуть не пугает. Сесть на диету она может только из-за очень выгодного контракта. Тогда она скидывает десяток килограмм с такой же легкостью, как и набрала их.

У мужчин-звезд вообще полная свобода веса. Они абсолютно не комплексуют по этому поводу. Голливудский красавец и секс-символ Джордж Клуни может позволить себе поправиться на 5–7 килограмм, и даже после этого в спортзале его никто не увидит — он останется завсегдатаем баров и ресторанов.

Робби Уильямс не скрывает свою позицию: если ты любишь сам себя таким, какой ты есть, то и окружающие рано или поздно это сделают. Поэтому, поборов свою пагубное пристрастие к алкоголю, он переключился на... поедание шоколада.

Обаяшка Денни Де Вито вообще худеть не имеет право. Кому будет нужен актер, рост которого около 160 см, да еще и худой! Хорошего человека должно быть много! И если рост «подкачал», то Денни добирает объемы своим весом.

Кого-то лишние килограммы не волнуют, а кто-то денно и нощно следит за своими формами.

Я приведу несколько примеров «звездных подходов» к идеальной фигуре. Быть может, вам что-то подойдет из этих методик. А может быть, вы последуете их примеру и разработаете свой, индивидуальный метод.

Софи Марсо

Эта звезда французского кинематографа выглядит прекрасно без пластической хирургии. Ее секрет — правильное (с ее точки зрения) питание и немного физических нагрузок. Если перекусывать, то только яблоком или стеблем сельдерея (никаких бананов, заметьте). Если пить, то зеленый чай или негазированную воду. Если диетический день, то обязательно рыбный, поскольку ученые-диетологи выяснили, что вещества, содержащиеся в рыбе и морепродуктах, благотворно влияют на нашу кожу, препятствуют ее старению.

Итак, в ближайший четверг устраиваем французский рыбный день от Софи Марсо.

Утром выпиваем стакан воды, через 30 минут после этого приступаем к завтраку.

ЗАВТРАК

Большая чашка зеленого чая (мы помним, что этот чай пьют без сахара), 1–2 яйца (лучше вареные всмятку или в мешочек), 150 мл йогурта, или 200 мл несладкого кефира, или 100 г обезжиренного творога.

Через час после завтрака выпейте стакан воды.

ЛАНЧ

Рыба (150 г), немного свежих овощей, несколько ломтиков сыра, зеленый чай, кусочек зернового хлеба с джемом.

Через час выпейте стакан воды.

ОБЕД

250 г нежирной рыбы (она может быть жареная, вареная, запеченная в фольге) или морепродуктов. В качестве гарнира могут быть листья зеленого салата, лучше сырые, но можно использовать и тушеные малокрахмалистые овощи, такие как сладкий перец, огурцы, цуккини, брокколи, стручковая фасоль. Это блюдо рекомендуется сбрызнуть лимонным соком. Зеленый чай.

Через час выпейте стакан воды.

ужин

250 г нежирной рыбы или морепродуктов. Свежие овощи: огурцы, помидоры, салат. Можно съесть немного тушеной цветной капусты со сметанным соусом. 2 чашки зеленого чая с несколькими ложками джема.

Жерар Депардьё

Ну и что, что он мужчина?! Мы можем с вами прекрасно применить его методику похудения, тем более что благодаря ей Жерар сбросил около 40 кг. Эта диета представляет собой недельный цикл, который строится следующим образом.

С ПОНЕДЕЛЬНИКА ПО ПЯТНИЦУ

Сразу после пробуждения выпейте стакан воды.

Через 30 минут после этого — чашка чая или кофе.

Еще через 30 минут — завтрак (любой фрукт).

В 13–14 часов — обед: нежирный творог и фрукты.

В 15–16 часов подкрепимся сухофруктами: курагой, черносливом, финиками, инжиром и орехами.

18–19 часов — ужин: 200 г рыбы или птицы и 300 г свежих овощей.

В СУББОТУ

Сразу после пробуждения выпейте стакан воды.

Через 30 минут после этого — зеленый чай.

Еще через 30 минут — завтрак: 200 г птицы и 200–300 г свежих овощей.

В 14–15 часов — обед: 250 г йогурта и свежавыжатый сок 2 лимонов с ложкой меда.

В 18–19 часов — ужин: овощной бульон и свежесваренные овощи.

Весь день можно пить воду и зеленый чай в неограниченных количествах.

В ВОСКРЕСЕНЬЕ

Сразу после пробуждения выпейте стакан воды.

Через 30 минут после этого — стакан грейпфрутового сока.

Еще через 30 минут — завтрак: 250–300 мл кефира или йогурта, желательно обезжиренного.

В 13 часов — обед: овощной бульон.

В 14 часов выпейте стакан грейпфрутового сока.

В 16 часов перекусите фруктами.

В 18–19 часов — ужин: 200 г вареной рыбы, 300 г свежих овощей.

Клаудия Шиффер

Моделью быть сложно. Во-первых, модели нужно блюсти фигуру, во-вторых, не превратиться в ходячие мощи, в-третьих, нужно питаться так, чтобы организм получал максимум витаминов, которые бы поддерживали в тонусе и кожу, и волосы.

В чем секрет постоянно свежего вида Клаудии?

В первую очередь, в пилатесе и сбалансированном питании, в котором звезда отдает предпочтение овощам и фруктам. Когда Клаудии нужно срочно принять нужные формы перед очередным показом или съемками, она проводит следующий недельный курс «облегченного» питания.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Только фрукты (кроме бананов), зеленый чай и вода в неограниченных количествах.

ВТОРНИК

Овощи сырые в неограниченном количестве.

На обед — печеный картофель.

Вода и зеленый чай в неограниченном количестве.

СРЕДА

Завтрак — фрукты.

Обед — свежие овощи.

Ужин — фрукты.

В промежутках между едой — вода и зеленый чай.

ЧЕТВЕРГ

Литр обезжиренного кефира или йогурта и фрукты.

Вода и зеленый чай в неограниченном количестве.

ПЯТНИЦА

Поздний завтрак (в 11–12 часов): 200–400 г говядины и 3–5 помидоров.

В течение дня пейте только минеральную воду без газа.

СУББОТА

Завтрак: 200 г говядины и помидор.

Обед: 200 г говядины и свежие овощи.

Ужин: свежие овощи.

Вода и зеленый чай в неограниченном количестве.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак: несколько ложек отварного риса и свежевыжатый грейпфрутовый сок или 2 грейпфрута.

Обед: фрукты (кроме бананов).

Ужин: 2 столовые ложки отварного риса, 2 помидора, свежевыжатый грейпфрутовый сок или 2 грейпфрута.

В течение дня пейте только минеральную воду без газа.

Кира Найтли

Эта голливудская старлетка, покорившая сердца киноманов ролью в фильмах «Пираты Карибского моря», претендует на звание не только красавицы, но и умницы. А что нужно девушке, чтобы быть умницей? Конечно же, есть рыбу! Кира отмечает, что такое питание не только поддерживает ее идеальные формы, но и приносит как вкусовое, так и эстетическое удовольствие. А между прочим, наиболее эффективна именно та диета, которая приносит удовольствие. К тому же, мисс Найтли утверждает, что так, как она, можно питаться ежедневно, и это не надоест. Что ж, мы с вами можем проверить.

ЗАВТРАК

Мюсли с несладким кефиром, грейпфрут, зеленый чай.

ЛАНЧ

Печеная картофелина, креветки и листья салата с лимоном.

ОБЕД

200–300 г рыбы или морепродуктов и свежие овощи: помидоры, салат, лук (из овощей можно приготовить салат и заправить его лимоном).

УЖИН

200–300 г рыбы или морепродуктов, овощной салат.

Как можно разгрузиться?

Очень эффективны соковые разгрузочные дни. Они подходят для тех людей, которые вообще не приемлют диеты. Мне, например, если есть такое настроение, легче сегодня наесться пирожных, но до 19 часов (позже я не ем), а завтра устроить своему организму разгрузку.

Овощная разгрузка, может быть, не так приятна, как фруктовая, зато прекрасно очищает весь организм. А вообще, прислушивайтесь к своему внутреннему голосу, он вам лучше подскажет, что именно вам на данный момент необходимо.

ОВОЩНОЙ РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ. ВАРИАНТ № 1

Разведите в 1 стакане теплой кипяченой воды 1 столовую ложку глауберовой соли и выпейте этот раствор утром натощак. Диетологи рекомендуют сделать это утром, примерно в 6:00–7:00. Эта процедура поможет вам вывести из организма токсины и продукты распада, скопившиеся за ночь. Но если не хочется пить воду с солью, выпейте просто воду.

Через 30 минут после употребления солевого раствора выпейте 1 стакан свежего сока из огурца — это поможет насытить ваш организм водой, которую вымыла до этого соль. Вода эта будет не про-

стая, а витаминизированная, поскольку огуречный сок содержит витамины А, В₁, В₂, С.

9:00 — для поддержания сил, а также для стимуляции перистальтики кишечника выпейте 1 стакан томатного сока.

В промежутке, с 9:00 до 12:00, можно пить только минеральную негазированную воду.

12:00 — выпить 1/2 стакана свежего сока из картофеля, который и поддержит ваши силы, и нормализует работу пищеварительных желез.

В промежутке, с 12:00 до 15:00, можно выпить 1 стакан огуречного сока.

15:00 — выпить 1 стакан томатного сока.

В промежутке, с 15:00 до 17:00, можно пить только минеральную негазированную воду.

17:00 — выпить «микс» из 1/3 стакана морковного сока, 1/3 стакана яблочного сока и 1/3 стакана теплой кипяченой воды.

19:00 — выпить 1/4 стакана сока картофеля и 1 стакан томатного сока.

21:00 — выпить 1/4 стакана свекольного сока (помните, что свекольный сок должен отстояться перед употреблением 2 часа) и 1/3 стакана огуречного сока.

ОВОЩНОЙ РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ. ВАРИАНТ № 2

6:00 — разведите в 1 стакане теплой кипяченой воды 1 ст. ложку глауберовой соли и выпейте.

6:30 — выпить 1/2 сока белокочанной капусты.

8:00 — выпить 1 стакан томатного сока.

9:00 — выпить 1 стакан огуречного сока.

В течение последующих 2 часов пить только теплую минеральную негазированную воду.

11:00 — выпить 1/3 стакана свекольного сока и 1/4 стакана морковного сока.

В течение последующих 2 часов пить только теплую минеральную негазированную воду.

13:00 — выпить 1/2 стакана капустного сока и 3 столовые ложки сока из красного болгарского перца.

15:00 — смешать 1/2 стакана морковного сока, 1/3 стакана сока из зеленых яблок и 1/4 стакана капустного сока и выпить.

В течение последующих 3 часов пить только теплую минеральную негазированную воду.

18:00 — выпить 1 стакан огуречного сока и 1/2 стакана томатного сока.

20:00 — смешать 1/4 стакана свекольного сока, 1/2 стакана картофельного сока и 2 столовые ложки сока из красного болгарского перца и выпить.

ОВОЩНОЙ РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ. ВАРИАНТ № 3

7:00 — выпить 1/3 стакана свекольного сока.

8:00 — выпить 1/2 стакана огуречного сока и 2 столовые ложки сока сладкого болгарского перца.

9:00 — выпить 1 стакан томатного сока.

10:00 — выпить 1/4 стакана морковного сока и 1 столовую ложку сока из салата.

11:00 — выпить 1/4 стакана сока топинамбура.

В последующие 2 часа пить только теплую минеральную негазированную воду.

13:00 — выпить 1/3 стакана свекольного сока.

14:00 — выпить 1/4 стакана сока редиса и 1 столовую ложку сока сладкого болгарского перца.

15:00 — выпить 1/4 стакана сока топинамбура.

16:00 — выпить смесь из 1/2 стакана морковного сока и 1/2 стакана сока зеленых яблок.

В последующие 2 часа пить только теплую минеральную негазированную воду.

18:00 — выпить 1/3 стакана свекольного сока.

19:00 — выпить 1/4 стакана сока топинамбура.

20:00 — выпить 1/4 стакана морковного сока и 1 столовую ложку сока из салата.

21:00 — выпить 1/4 стакана сока редиса и 2 столовых ложки сладкого болгарского перца.

До сна можно пить только теплую минеральную негазированную воду.

ОВОЩНОЙ РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ. ВАРИАНТ № 4

7:00 — выпить 1/4 стакана свекольного сока.

8:00 — выпить 1/2 стакана томатного сока.

9:00 — выпить смесь из 1/2 стакана морковного сока и 1/2 стакана сока зеленых яблок.

10:00 — выпить 1 стакан томатного сока.

11:00 — выпить 1/4 стакана картофельного сока.

12:00 — выпить 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.

13:00 — выпить 1/4 стакана свекольного сока.

14:00 — выпить смесь из 1/2 стакана морковного сока и 1/2 стакана сока зеленых яблок.

15:00 — выпить 1/4 стакана картофельного сока и 1 стакан томатного сока.

16:00 — выпить 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.

17:00 — выпить 1/4 стакана свекольного сока.

18:00 — выпить 1/2 стакана сока редиса (можно заменить на картофельный сок).

19:00 — выпить 1 стакан томатного сока.

20:00 — выпить 1/4 стакана морковного сока.

21:00 — выпить 1/4 стакана картофельного сока.

До сна можно пить только теплую минеральную негазированную воду.

ФРУКТОВЫЙ РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ. ВАРИАНТ № 1

7:00 — выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которую необходимо добавить 4 столовых ложки лимонного сока.

7:30 — выпить 1 стакан сливового сока.

9:00 — выпить 1 стакан теплой кипяченой воды.

10:00 — выпить 1 стакан грейпфрутового сока, разведенного теплой кипяченой водой в соотношении 1:1.

11:00 — выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которую необходимо добавить 2 столовых ложки лимонного сока.

12:00 — выпить 1 стакан гранатового сока, разведенного теплой кипяченой водой в соотношении 1:4.

13:00 — выпить 1 стакан сливового сока.

14:00 — выпить 1 стакан теплой кипяченой воды.

15:00 — выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которую необходимо добавить 2 столовые ложки лимонного сока.

16:00 — выпить 1/4 стакана бананового сока и 1/2 стакана апельсинового сока.

17:00 — выпить 1 стакан сливового сока.

18:00 — выпить 500 мл травяного чая. В качестве заварки рекомендуется использовать мяту и зверобой в соотношении 4:1.

До сна можно пить только теплую кипяченую воду.

ФРУКТОВЫЙ РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ. ВАРИАНТ № 2

6:00 — выпить 250 мл травяного чая. В качестве заварки необходимо использовать листья малины и мяту в соотношении 2:1.

7:00 — выпить 4 столовые ложки сока крыжовника или облепихи и 1 стакан теплой кипяченой воды.

8:00 — выпить 1 стакан арбузного сока.

9:00 — выпить 1/2 стакана яблочного сока с мякотью.

10:00 — выпить 1 стакан арбузного сока.

11:00 — выпить 1 стакан грушевого сока, разведенного теплой кипяченой водой в соотношении 1:1.

12:00 — выпить 1 стакан теплой кипяченой воды.

13:00 — выпить 250 мл травяного чая из листьев малины и мяты.

13.30 — выпить 1/2 стакана яблочного сока с мякотью.

14.30 — выпить 1 стакан теплой кипяченой воды.

15:00 — выпить 1 стакан арбузного сока.

16:00 — выпить 250 мл травяного чая из листьев малины и мяты.

17:00 — выпить 4 столовых ложки сока крыжовника или облепихи и 1 стакан теплой кипяченой воды.

18:00 — выпить 1 стакан арбузного сока.

19:00 — выпить 250 мл травяного чая из листьев малины и мяты.

20:00 — выпить 1 стакан теплой кипяченой воды.

ФРУКТОВЫЙ РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ. ВАРИАНТ № 3

7:00 — выпить 1 стакан теплой кипяченой воды.

8:00 — выпить 1 стакан ананасового сока.

9:00 — выпить 200–300 мл чая. В качестве заварки необходимо использовать листья мяты, березы и березовые почки в соотношении 3:1:1.

10:00 — выпить 1 стакан ананасового сока.

11:00 — выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которую необходимо добавить 10 столовых ложек крыжовенного сока.

13:00 — выпить смесь из томатного и морковного соков. Смешать соки следует из расчета 2:1.

15:00 — выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которую необходимо добавить 10 столовых ложек крыжовенного сока.

16:00 — выпить 1 стакан ананасового сока.

17:00 — выпить 200 мл мятно-березового чая.

18:00 — выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которую необходимо добавить 10 столовых ложек крыжовенного сока.

19:00 — выпить 1 стакан ананасового сока.

ФРУКТОВЫЙ РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ. ВАРИАНТ № 4

7:00 — выпить 1 стакан слабо заваренного чая с мятой.

7:30 — выпить 1 стакан абрикосового сока.

9:00 — выпить 1 стакан яблочного сока с мякотью, разведенного водой в соотношении 1:1.

11:00 — выпить 1 стакан абрикосового сока.

12:00 — выпить 1 стакан мятного чая.

14:00 — выпить 1 стакан абрикосового сока.

15:00 — выпить 1 стакан яблочного сока с мякотью, разведенного водой в соотношении 1:1.

16:00 — выпить 1 стакан мятного чая.

17:00 — выпить 1 стакан абрикосового сока.

18:00 — выпить 1 стакан сока яблочного с мякотью, разведенного водой в соотношении 1:1.

19:00 — выпить 1 стакан мятного чая.

«Цветная» диета

Очень любопытен «цветной» подход к правильному питанию — именно теорию диетического питания, при котором продукты выбираются по цвету, разработал японский натуропат Кацудзо Ниши. Ниши утверждал, что сам цвет пищи обладает энергией, о чем необходимо помнить при ее приготовлении. Энергия цвета пищи может быть и целительной, и разрушающей для организма, последнее — в случае употребления неподходящего продукта.

Многие всемирно известные врачи, целители, натуропаты сами имели от природы слабое здоровье. Но благодаря полученным огромным знаниям, самонаблюдению и эксперименту, длившемуся зачастую всю жизнь, прожили здоровую, интересную, оставившую след в памяти людей жизнь.

Таким был и путь профессора Кацудзо Ниши.

Опираясь на приведенные рекомендации и наблюдая себя, экспериментируя со своим рационом, вы тоже сможете добиться здоровой, долгой, успешной, творчески наполненной жизни. Рассмотрим, какие продукты различных цветов Ниши считает полезными, а какие вредными, хотя, конечно, следует учитывать, что продукт,

не подходящий одному человеку, может быть очень полезен для другого, и наоборот. Поэтому, прочитав классификацию продуктов по цветам согласно Ниши, не спешите полностью исключить из своего меню, например, картофель, помидоры или бананы, указанные Ниши как вредные.

Вначале прислушайтесь к своему организму, спросите его, дает ли ему тот или иной продукт нужную энергию, целебен ли он именно для вашего организма.

Тем не менее, есть продукты, которые полезны почти всем, например, зеленая капуста, и Ниши тоже пишет, что вредные зеленые продукты не обнаружены. Вспомните также о пользе съедобных дикорастущих зеленых трав — крапивы, мокрицы, сныти, подорожника и многих других.

Добавлю, что более подробно о влиянии различных цветов на наш организм вы можете прочитать в книге Елены Егоровой «ProЦВЕТание по Максу Люшеру», выпущенной издательством «Питер».

Итак, внимательно изучите приведенные ниже сведения, где представлены характеристики разных цветов и соответствующие им полезные и вредные продукты.

Белый

Характеристика цвета. Снимает напряжение, отгоняет тревогу, успокаивает мысли. Улучшает функции зрительной системы и внутренних желез. Однако чистым белым увлекаться не стоит: применяйте его только в сочетании с другими цветами.

Полезные продукты. Рис, белая капуста, морская соль (в небольших количествах), рыба с белым мясом.

Вредные продукты. Белая мука, сахар, соль в больших количествах, молоко в большом количестве, картофель.

Красный

Характеристика цвета. Пробуждает жизненные силы, повышает температуру тела, исцеляет при малокровии и упадке сил. Делает мышцы эластичными, а суставы подвижными.

Полезные продукты. Свекла, зерна граната, редис, вишня, земляника, красная капуста, стручковый перец.

Вредные продукты. Икра рыб в большом количестве, помидоры, томатный сок и томатный соус.

Оранжевый

Характеристика цвета. Пробуждает скрытые силы и возможности, настраивает на щедрость, дает чувство радости, укрепляет волю, восстанавливает равновесие, дает силы пережить горе. Улучшает обмен веществ, усиливает кровообращение, благотворно воздействует на цвет кожи и процессы пищеварения, обостряет аппетит.

Полезные продукты. Морковь, апельсин, абрикос.

Вредные продукты. Мясо некоторых рыб.

Желтый

Характеристика цвета. Дает жизненную энергию, помогает при меланхолии, считается цветом здоровья.

Полезные продукты. Дыня, тыква, пшено.

Вредные продукты. Бананы, желток яйца, сыр.

Зеленый

Характеристика цвета. Дает умиротворение и уверенность в себе, способствует рассеиванию отрицательных эмоций. Помогает при шоке, обладает снотворным действием, улучшает работу сердца.

Полезные продукты. Все зеленые овощи, яблоки.

Вредные продукты. Не обнаружены.

Синий

Характеристика цвета. Несет ясность мыслей, помогает при нервном перенапряжении, унимает разбушевавшиеся страсти. Успокаивает сердцебиение, снижает кровяное давление, помогает при расстройстве кишечника.

Полезные продукты. Черная смородина, ягоды синего цвета, некоторые водоросли.

Вредные продукты. Баклажаны.

Фиолетовый

Характеристика цвета. Помогает познать мировые законы, получать озарения свыше. Светло-фиолетовый цвет успокаивает при тревоге, мягко улучшает зрение.

Полезные продукты. Виноград, слива.

Вредные продукты. Джеммы и фруктовые желе.

ШАГ № 6. КОМПЛЕКС ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Если вы никогда ранее не занимались ни фитнесом, ни аэробикой, ни зарядкой — этот комплекс для вас.

Скажу больше. Даже если вы когда-то очень давно предпринимали какие-то шаги по формированию идеальной фигуры, но уже забыли об этом, — этот комплекс тоже для вас.

Рекомендую изучить его так же тщательно, как и 7 упражнений основного комплекса.

Потом, когда все эти упражнения будут освоены, выполнять их по мере усложнения, причем эту меру каждый для себя определяет индивидуально.

Упражнения

Упражнение «Альбатрос»

Цели упражнения

- С помощью правильного дыхания активизировать циркуляцию крови в организме.
- Подготовить себя к дальнейшим нагрузкам.
- Активизировать мышцы живота, бедер и предплечий.
- Тонизировать мышцы шеи.

Как выполнять

1. Сначала лягте на спину. Ноги, согнутые в коленях под прямым углом, поднимите вверх (рис. 15).
2. Сделайте глубокий вдох, на медленном выдохе прижмите живот к спине.

3. На медленном вдохе начните «скручивать» корпус, начиная с макушки: сначала поднимается голова, затем шея, затем плечи, затем лопатки. При этом спина и ягодицы должны быть обязательно плотно прижаты к полу.
4. Следующий этап: на выдохе потянитесь вперед руками. Мышцы рук должны быть максимально напряжены, пальцы вытянуты. Потягивание идет от плеч (рис. 16).
5. На вдохе выполняем 5 ударных движений руками. В локтях и запястьях руки держим прямо, не касаемся пола. Движение должно походить на вспенивание крыльями воды.
6. На выдохе также выполняем 5 ударных движений. Живот прижат к спине.
7. Заканчивая это упражнение, на выдохе медленно-медленно «раскрутите» корпус: опустите голову и ноги на пол.



Рис. 15

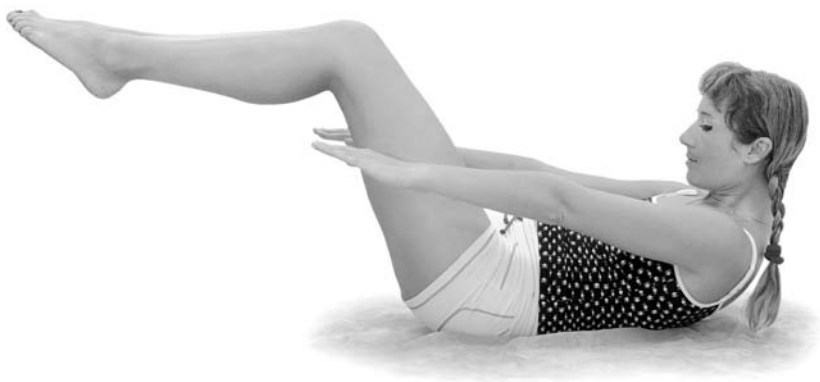


Рис. 16

Упражнение «Наutilus»

Цели упражнения

- Повысить подвижность позвоночника.
- Растянуть и расслабить мышцы позвоночника.
- Тонизировать мышцы шеи, живота и спины.
- Улучшить осанку.

Как выполнять

1. Сядьте прямо, ноги при этом согнуты в коленях на ширине плеч, стопы плотно прижмите к полу.
2. Руками обхватите бедра с внешней стороны.
3. На вдохе потянитесь макушкой вверх, живот максимально прижмите к спине (рис. 17).
4. На выдохе начните «скручивать» позвоночник. Представьте, что вы — моллюск, который забирается в раковину.
5. «Скручивание» должно идти от копчика к лопаткам. Постепенно выпрямляя руки, постарайтесь коснуться поясницей пола (рис. 18).
6. На вдохе вернитесь в исходное положение.



Рис. 17



Рис. 18

Упражнение «Бутон»

Цели упражнения

- Укрепить и растянуть мышцы задней поверхности бедер.
- Повысить подвижность позвоночника.
- Растянуть и расслабить мышцы позвоночника.
- Тонизировать мышцы шеи, живота и спины.

Как выполнять

1. Лягте на спину, руки вытяните вдоль корпуса, ноги согните в коленях, стопы плотно прижмите к полу.
2. Сведите колени и напрягите ягодицы.
3. На вдохе прижмите живот к спине и начните выполнять «скручивание» позвоночника: от макушки до поясницы.
4. Отрываем от пола макушку, шею, взгляд устремлен на пупок, затем плечи, лопатки и поясницу. Руки при этом напряжены и тянутся вдоль туловища и вперед (рис. 19).



Рис. 19



Рис. 20

5. Когда голова окажется над тазом, сразу же начинаем делать выдох и вытягиваемся вперед как можно активнее.
6. Теперь нужно максимально вытянуться вперед и сделать вдох (рис. 20).
7. На выдохе начинаем делать упражнение в обратном порядке.
8. Попробуйте поймать следующие ощущения: вы — бутон прекрасного цветка, который с приходом ночи закрывается, а как только пригреет солнышко, раскрывает свои лепестки.

Упражнение «Водоворот»

Цели упражнения

- Развить подвижность, силу и гибкость тазобедренного сустава.

- Тонизировать мышцы бедер.
- Укрепить мышцы живота и предплечий.

Как выполнять

1. Лягте на спину.
2. Спину и ягодицы плотно прижмите к полу.
3. Упритесь в пол ладонями — именно упор на руки поможет вам выполнить это упражнение.
4. Ноги, согнутые в коленях под прямым углом, поднимите вверх (рис. 21).
5. Вдохните, прижав живот к спине.
6. На выдохе выпрямите одну ногу вверх, тяните носок.
7. На медленном вдохе сделайте круг ногой в воздухе, начиная с внутренней стороны, двигаясь по часовой стрелке.
8. На выдохе сделайте такой же круг, только в обратную сторону.
9. То же самое проделайте с другой ногой.

**Рис. 21**



Рис. 22

Упражнение «Неваляшка»

Цели упражнения

- Укрепить мышцы живота.
- Повысить гибкость позвоночника.
- Массировать спину.

Как выполнять

1. Сядьте на пол, слегка разведенные в стороны ноги согните в коленях.
2. Сделайте вдох и прижмите живот к спине.
3. Обхватите руками бедра с внешней стороны и оторвите от пола стопы. Выдохните (рис. 23).
4. На вдохе начинаем перекат назад: от копчика до лопаток, область шеи стараемся не затрагивать (рис. 24).
5. На выдохе возвращаемся в положение сидя. Движение начинаем также от копчика.

6. Во время выполнения этого упражнения руки должны быть напряжены и носки ног вытянуты.



Рис. 23



Рис. 24

Упражнение «Росток»

Цели упражнения

- Тонизировать мышцы шеи.
- Укрепить мышцы живота.
- Растянуть мышцы рук и ног.

Как выполнять

1. Лягте на спину, согните ноги в коленях, обхватите их руками за внешнюю сторону бедер, подтяните к груди.
2. Вдохните, прижимая живот к позвоночнику.
3. На выдохе постепенно отрывайте от пола голову и плечи. Голова должна располагаться так, чтобы вы могли видеть пупок (рис. 25).
4. На вдохе выпрямите руки под углом 45 градусов к полу, а ноги также под углом 45 градусов вверх к потолку. Потянитесь, постепенно усиливая растяжку рук и ног. Представьте, что вы — это росток, который упорно пробивается через темную холодную почву к теплу и солнцу (рис. 26).



Рис. 25



Рис. 26

5. При выполнении «потягушек» руки и ноги должны быть максимально напряжены.
6. На выдохе вернитесь в исходное положение.

Упражнение «Бамбук»

Цели упражнения

- Укрепить мышцы живота и спины.
- Тонизировать мышцы рук и ног.
- Улучшить подвижность, а также гибкость позвоночного столба.
- Сформировать правильную осанку.

Как выполнять

1. Сядьте на пол, ноги разведите на ширину плеч, спину выпрямите.

2. Вытяните руки перед собой и держите их на уровне плеч.
3. Ноги слегка согните в коленях, стопы потяните на себя (рис. 27).
4. Следующий этап: вдохните, максимально приблизив при этом живот к спине, после чего постарайтесь потянуться вверх.
5. На медленном-медленном выдохе начните постепенное медленное скручивание позвоночника от головы до лопаток. При этом ваш корпус обязательно должен максимально растягиваться за счет втягивания живота (рис. 28).
6. На медленном вдохе вернитесь в исходное положение, потянитесь вверх.



Рис. 27



Рис. 28

Упражнение «Свечка»

Цели упражнения

- Укрепить мышцы живота, ягодиц и бедер.
- Тонизировать мышцы ног, груди.

Как выполнять

1. Лягте на пол, руки вытяните вдоль туловища, носки ног натянуты.
2. На вдохе медленно оторвите прямые ноги от пола и начните поднимать их. Одновременно с подъемом ног прижимайте живот к спине (рис. 29).
3. Поднимать ноги следует до тех пор, пока они не окажутся перпендикулярны полу (рис. 30).
4. Выдыхать и опускать ноги будем на три счета: «раз» — выдохнули немного воздуха, ноги слегка опустили и зафиксировали это положение; «два» — выдохнули еще немного воздуха, ноги опустили еще ниже и зафиксировали это положение; «три» — выдохнули оставшийся воздух, ноги опустили на пол.



Рис. 29



Рис. 30

Упражнение «Маятник»

Цели упражнения

- Укрепить мышцы живота.
- Тонизировать мышцы шеи, спины и предплечий.

Как выполнять

1. Лягте на спину. Ноги согните в коленях. Руки согните в локтях и заведите за голову (рис. 31).



Рис. 31

2. На вдохе прижмите живот к спине и начните медленно-медленно скручивать корпус по направлению от головы к лопаткам. Макушкой обязательно максимально тянитесь вверх, растягивая при этом позвоночник (рис. 32).
3. После этого на выдохе вернитесь в исходное положение.
4. Для того чтобы укрепить все мышцы живота, точно такие же движения можно производить, расположив согнутые в коленях ноги слева от корпуса, а затем справа.



Рис. 32

Рекомендации

Воспитываем... вкус

Итак, вы освоили комплекс для начинающих и совмещаете эти упражнения с упражнениями из недельного курса пилатеса. И вас даже не очень беспокоит лишний вес — его у вас практически нет.

Необходимости в диетах также нет. Разгрузочные дни вы устраиваете себе после обильных застолий. Кажется, все в порядке.

К сожалению «порядок» нашего организма нарушается с возрастом и с родами.

Я родила ребенка в 25 лет и ничуть не поправилась. Однако в 29 лет я почувствовала, что, даже при том, что я занималась гимнастикой и устраивала разгрузочные дни, мой «среднестатистический» обычный вес стал на 3 кг больше, чем 4 года назад.

Диетологи утверждают, что если женщина, тем более женщина, имеющая ребенка или нескольких детей, не следит за своим питанием, то после 30 лет ей будет очень

трудно остаться в тех формах, в которых она пребывала в 20 лет.

Для того чтобы нам, не отказывая себе в удовольствии вкусно поесть, начать питаться правильно, необходимо попытаться воспитать свой... вкус.

Большинство людей на западе уже давно перешли на выбор продуктов с точки зрения полезности. Это не значит, что, к примеру, французы не едят сливочное масло или свиную грудинку. Конечно, едят, но в умеренных количествах. Помним о главном принципе: все хорошо, что в меру, и приступаем к воспитанию вкуса.

Диетологи утверждают, что существует множество факторов, влияющих на наше отношение к еде. Во-первых, пищевые предпочтения и пристрастия зависят от сложных биохимических процессов, происходящих в мозгу. Во-вторых, на гастрономический выбор влияют и внешние психологические раздражители.

Вкусы особо «продвинутых» граждан зависят от того, что мы знаем о пользе тех или иных продуктов. Если вы считаете, что правильное питание помогает сохранить здоровье и фигуру, вам проще ограничивать потребление жирной пищи и сладостей.

Когда вы уверяете себя, что в еде мало жиров (даже если это не соответствует действительности), то съедаете намного больше, чем когда думаете, что перед вами жирная пища.

Я, к примеру, очень люблю жирную пищу: свинина мне нравится гораздо больше, чем говядина. Опять же, каждая из нас может найти свой выход из этой ситуации: например, есть жирное мясо не с макаронами и картошкой, а со свежими овощами и зеленью.

Пить в такой ситуации нужно не различные калорийные лимонады, а зеленый чай. Да, сначала зеленый чай кажется не очень-то вкусным. Однако знание о том, что

он снижает вес, делает его вкуснее и вкуснее. К тому же есть зеленые чаи с различными добавками — многие выбирают чай с добавлением натурального жасмина: изумительный запах напитка поднимет настроение, а полезные ферменты помогут тяжелой пище лучше перевариться.

Почему у нас иногда «зверский» аппетит, а иногда он просто отсутствует? От чего это зависит? Дело в том, что нашим аппетитом «руководит» гипоталамус — это тесно связанный с гипофизом участок мозга, в котором расположены центры вегетативной нервной системы. Он находится рядом с отделом, отвечающим за репродуктивную функцию.

Чтобы продолжать род, человеку необходимо иметь достаточные запасы энергии, в первую очередь, в виде жировых отложений.

Мозг вырабатывает различные вещества, регулирующие деятельность организма, в частности нейротрансмиттеры — это передатчики нервных импульсов и гормоны, управляющие физиологическими процессами. Они-то и влияют на нашу потребность в определенных продуктах.

Утром нам частенько хочется позавтракать сдобными булочками, бутербродами, кашей, хлопьями. Это значит, что в нас «проснулся» *нейропептид Y* — именно он отвечает за потребность в пище, богатой углеводами. Эта еда восполнит недостаток глюкозы, израсходованной во сне. Если же мы не прислушаемся к желаниям нашего организма и, к примеру, пропустим завтрак, мы переживем в течение дня.

К обеду в нас начинает активизироваться *галанин* — он просит чего-нибудь жирненького. Не сходя с рабочего места, мы стараемся заглушить эти позывы и перебиваем аппетит булочками, печеньем, конфетами и прочими продуктами «к чаю».

В итоге вечером, вернувшись с работы, мы наедемся жирной пищи, после которой нам останется только толстеть перед телевизором.

Лучшее решение — пойти пообедать, в крайнем случае — перекусить на рабочем месте нарезкой колбасы или ветчины, лучше без хлеба — и галанин будет удовлетворен, и вы тоже.

Допустим, после обеда вас вызвали на совещание и устроили головомойку, потом вам позвонили из детского садика и сообщили, что у вашего наследника сопли в три ручья, а в довершение всего любимый мужчина прислал сообщение, что он сегодня задержится на работе допоздна... По дороге домой вы заходите в магазин и покупаете торт. Это происходит потому, что жизненный тонус у нас понизился, а *серотонин*, отвечающий за наш оптимизм и хорошее настроение, затребовал углеводную пищу.

Уровень серотонина колеблется в зависимости от времени года и состояния здоровья. Его дефицит является одной из причин того, что всех во второй половине дня, особенно зимой (а нас, дорогие мои читательницы, еще и перед месячными) тянет на сладкое. Какой выход здесь? Купите фрукты, сухофрукты, цукаты, орехи. Придя домой, поставьте любимую комедию — и серотонин «не покинет больше вас».

Самое коварное и хитрое вещество, с моей точки зрения, — это *окситоцин*. Именно он является связующим звеном между нашими чувствами и едой. Выработка его активизируется у женщин после родов — между прочим, он активизирует лактацию и укрепляет психологическую связь матери с младенцем. Диетологи выяснили, что чрезмерное количество этого гормона может вызвать голод у тех, кто одинок и нуждается в любви.

У каждого человека вкусовые пристрастия делятся на врожденные и приобретенные. Причем частенько эти

предпочтения можно определить по внешним данным и по поведению: человек любит выпить — значит, он... сладкоежка.

У вашей подруги хищная улыбка и крупные клыки — значит, она типичная мясоедка. Коллега обладает мелкими ровными зубками и мягкими формами фигуры — он настоящий травоядный.

Наши приобретенные вкусовые пристрастия основываются в большей степени не на вкусе, а на запахе. У кого-то текут слюнки от запаха булочек, кто-то не может пройти мимо шавермы, кто-то, унюхав на лестничной площадке жареную картошку, тут же бежит к себе домой и хватается за сковородку.

Виновник всех этих метаморфоз, происходящих с нами, — жир, который улучшает не только вкус, но и запах блюд. Кстати, в сочетании с сахаром (шоколад, мороженое) он может усиливать выработку в мозгу эндорфинов. Эти вещества, подобно морфию, дают нам ощущение эйфории.

Интересно, что люди, которые любят сладко-сливочный вкус шоколада и мороженого, испытывают наибольшее удовольствие именно от еды. Но поднять настроение можно не только с помощью сладкого. Например, кофеин улучшает остроту восприятия, фолиевая кислота снимает депрессию, селен уменьшает раздражительность, белок помогает противостоять стрессу, холин (витамин группы В) улучшает память.

Поэтому, если вы знаете, что предстоит тяжелый день, начните его с чашки кофе, горсти тыквенных семечек, богатых селеном, и вареного яйца, содержащего холин.

Выбирая продукты, учитывайте, что углеводы нельзя смешивать с белками, так как они препятствуют выработке серотонина.

Каким же образом мы можем подчинить разуму наш вкус? Давайте попробуем действовать в соответствии со следующими правилами.

Если вы увидели прекрасное и свежее пирожное с кремом и взбитыми сливками и не можете отвести от него взгляд, а рука уже потянулась к кошельку, задайте себе вопрос: я хочу купить это пирожное, потому, что хочу есть, или просто потому, что оно так аппетитно выглядит, что мне сейчас захотелось сладкого? Справиться с соблазном также поможет ваше воображение: мысленно представьте, как вы будете выглядеть через 10 лет, если не будете поддаваться таким соблазнам, и что с вами произойдет, если вы будете потакать всем своим прихотям.

С другой стороны, если вам очень хочется съесть кусок сала или торта — удовлетворите эту потребность. Только постарайтесь это сделать в разумных количествах. Если отмахнуться от желаний своего организма или заглушить их более здоровой и менее калорийной пищей, потом, все-таки дорвавшись до возжеленных продуктов, можно прибавить несколько килограммов.

Когда я полностью исключала из своего рациона хлебобулочные изделия, запахи свежего хлеба не давали мне покоя. И однажды, не в силах терпеть, я за 10 минут уплела пару свежайших лавашиков. Результатом был округлившийся животик. Сейчас я на завтрак, когда мне хочется, съедаю кусочек белого хлеба, намазанный сливочным маслом с максимальным процентом жирности, и получаю как удовольствие, так и прекрасную фигуру.

Постарайтесь есть в течение дня через каждые 4 часа, но не слишком обильно. Попробуйте воздержаться от перекусов.

Можете поэкспериментировать и завести «Дневник питания». Страничку разделите на две половины: в пер-

вую записывайте продукты, которые вы сегодня съели, а во вторую — причину, по которой вы их съели. Это поможет вам и проанализировать то, как и почему вы питаетесь, и справиться с некоторыми психологическими проблемами.

Мудрость Востока

Я ранее уже отмечала, что толстых японцев не бывает. Бывают только в меру упитанные борцы сумо. Наверное, поэтому сейчас так много развелось суши-баров. Европейцы активно перенимают культуру японской кулинарии. Можно ходить в японские рестораны, но, к сожалению, это дороговато.

Можно купить книгу, посвященную японской кулинарии, и попробовать делать суши и роллы самостоятельно. Можно познакомиться с основными принципами питания по-японски, сделать некоторые выводы и все переделать «под себя». Мне кажется, что третий вариант наиболее эффективен и выгоден.

Основным компонентом японской кухни был и остается рис. Японцы едят рис 2–3 раза в день и, как правило, без приправ; порции традиционно маленькие. Почему маленькие? Да потому что они едят палочками. Попробуйте сами: много ли вы палочками «наковыряете»?

Кстати, можно практиковать еду палочками, если вы хотите похудеть. Японцы, между прочим, верят в то, что рис сохраняет здоровье. Сами понимаете, вера и самоуверенность — великое дело. Статистика подтверждает, что заболеваниями японцы страдают реже, чем жители западных стран. Это объясняется благотворным воздействием риса на организм.

В состав риса входят 8 важнейших аминокислот, которые требуются организму для создания новых клеток.

Зерна риса на 7–8 % состоят из белков. В рисе, в отличие от других злаков, не содержится глютена — растительного белка, который вызывает аллергическую реакцию у некоторых людей. Рис почти не содержит соли, поэтому его рекомендуют для людей с сердечно-сосудистыми и почечными заболеваниями, а также для тех, кто стремится сбросить лишний вес.

Рис содержит много калия. Калий — очень важный элемент для людей, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы. В рисе также есть фосфор, цинк, железо, кальций и йод. Рис является важным источником витаминов группы В, которые способствуют укреплению нервной системы и оказывают весьма благоприятное влияние на состояние кожи, волос и ногтей.

Помимо риса, основной рацион японцев — это морепродукты и рыба. В морепродуктах содержится большое количество йода и фосфора. Эти важные компоненты в сочетании с витамином В, содержащимся в рисе, спасают нашу нервную систему от негативных влияний стрессов. Нет дефицита йода, значит, щитовидная железа функционирует правильно, что, в свою очередь, повышает умственные способности детей.

Японцы едят много океанической рыбы, в которой содержится эйкозапентаеновая ненасыщенная жирная кислота. Она снижает содержание холестерина в крови, то есть препятствует развитию атеросклероза. Из этой кислоты образуется группа веществ под названием эйкозаноиды, которые понижают свертываемость крови, а это является профилактикой тромбофлебита; кроме того, они расширяют сосуды (это способствует снижению кровяного давления), расширяют бронхи.

Между прочим, риск сердечных заболеваний у женщин, употребляющих в пищу рыбу не реже 2 раз в неделю, существенно снижается. Исследования диетологов

показали, что употребление рыбы несколько раз в неделю снижает риск сердечных заболеваний на 30 %, а употребление рыбы ежедневно — на 45 %.

Кроме того, регулярное употребление рыбы приводит к снижению риска возникновения ишемических инфарктов у женщин на 52 %. Особенно полезны скумбрия, лосось и сардины.

Мы же с вами если и любим рыбу, то в основном соленую и с пивом. А вот мудрые японцы рыбу и другие морепродукты не жарят, а обычно лишь слегка обжаривают, тушат, готовят на пару или подают на стол практически сырыми, что позволяет сохранить все ценные вещества.

Сколько людей, столько и мнений. Все относятся к употреблению в пищу сои по-разному. Лично мне кажется, что это невкусно, я не ем сою. Но надо признать, что она обладает многими полезными качествами. Я не могу не поделиться с вами, дорогие читательницы, информацией об этом продукте.

Может быть, для кого-то из вас это то, что нужно. Соя очень богата растительным белком. Соевое масло включает такие полезные компоненты, как лецитин и холин, а также витамины группы В и Е.

Лецитин — фосфолипид, играющий чрезвычайно важную роль в функционировании клеточных мембран. Он продлевает жизнь клеткам и защищает их от неблагоприятных воздействий. Лецитин принимает участие в обмене жиров и холестерина в организме, уменьшает накопление жиров в печени и способствует их сгоранию, уменьшает синтез холестерина, регулирует правильный обмен и всасывание жиров, обладает желчегонным действием. Таким образом, употребление сои способно уберечь нас от цирроза печени и желчнокаменной болезни.

Без сои свою жизнь не представляют люди, страдающие пищевой аллергией на животные белки. Этот про-

дукт незаменим для больных диабетом, ожирением, сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Одним из основных ингредиентов японской кулинарии являются морские водоросли — они необычайно популярны для приготовления разных блюд.

В этой «морской зелени» содержится большое количество минеральных веществ. Сушеные морские водоросли хорошо использовать вместо соли. Только «солить» таким образом желательно уже готовые блюда — иначе полезные вещества, содержащиеся в водорослях, разрушаются от высокой температуры.

Мы с вами не понаслышке знакомы с морской капустой. Ее целебные свойства были известны еще в древности. На протяжении веков жители многих островов Тихого океана применяли ее как потогонное средство при лихорадке, ирландцы — для лечения золотухи, корсиканцы — как глистогонное средство, индусы — при заболеваниях мочевого пузыря, японцы — при лечении туберкулеза, жители Южной Африки — при лечении зоба.

Помимо этого, морскую капусту применяли для лечения и профилактики базедовой болезни, атеросклероза, нервных и кожных, а также желудочно-кишечных и гинекологических заболеваний, туберкулеза, ревматизма и многих других недугов.

В чем же кроется секрет этой чудесной водоросли? Дело в том, что она может извлекать из окружающей среды и накапливать органические соединения, микроэлементы, радиоактивные вещества и витамины. В составе водорослей находят йод, калий, фосфор, бром, мышьяк, кобальт, радий и многие другие в количествах, значительно превышающих их наличие в морской воде.

Морская капуста на 70 % состоит из углеводов и на 10 % из белковых веществ, в ней присутствует целый набор витаминов, состоящий из витаминов А, В, С, D.

Японские исследователи выделили из морской капусты препарат ламинин, оказавшийся весьма эффективным при лечении гипертонии.

Как теперь стало известно, в водорослях содержатся и гормональные препараты — стероиды, а также антибиотики с широким антибактериальным спектром воздействия. Благодаря этим полезным свойствам, морская капуста применяется:

- при проведении комплексных программ по снижению веса;
- при профилактике сердечно-сосудистых заболеваний;
- для нормализации процессов кроветворения;
- для выведения из организма радионуклидов, тяжелых металлов и токсинов;
- при профилактике эндемического зоба;
- для восполнения недостатка йода, нормализации деятельности щитовидной железы;
- при профилактике сахарного диабета;
- для нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта;
- для обеспечения потребности организма в витаминах и микроэлементах, в особенности при повышенных физических нагрузках и стрессовых ситуациях;
- для усиления иммунных сил организма;
- для профилактики онкологических заболеваний.

Можно употреблять морскую капусту в качестве гарнира, можно заставлять себя съедать хотя бы по столовой ложке этой водоросли в день. Когда я могу себя заставить есть морскую капусту — заставляю. Когда не могу — пью пищевые добавки, сделанные из морской капусты, которых продается великое множество.

Обязательной частью японской пищи являются овощи. Они присутствуют в блюде не только во всех возможных видах, цветовых и вкусовых вариантах, но и из эстетических соображений. Используются несколько видов лука, морковь, огурцы, капуста, салат, хрен, бамбук, лотос, редиска, редька.

В отличие от нашей обильной и изобильной кухни с большими размерами порций, все порции японских блюд отмерены так, чтобы избежать пресыщения. Японцы предпочитают составлять трапезу из большого числа маленьких блюд разного вкуса. Классическая трапеза японских аристократов состояла из 15–20 небольших блюд.

ШАГ № 7. КОМПЛЕКС ДЛЯ «ПРОДВИНУТЫХ» ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ

Поздравляю вас, дорогие мои читательницы! Вы освоили 7 упражнений основного курса пилатеса и 9 упражнений комплекса для начинающих — теперь вы можете по праву считать себя «продвинутыми пользователями» пилатеса.

Только не скромничайте! Да, конечно, есть «суперпродвинутые» пользователи, которые посещают спортивные залы. Но у нас же с вами времени на это нет, лишних средств тоже нет. Так что будем с вами пользователями без приставки «супер». К тому же лишняя мышечная масса, которую усиленно наращивают «суперпродвинутые», нам тоже не нужна. Мы будем оставаться женщинами.

Упражнения

Упражнение «Радуга»

Цели упражнения

- Укрепить мышцы живота.
- Тонизировать мышцы шеи и предплечий.
- Укрепить и тонизировать мышцы спины.
- Повысить подвижность позвоночника.

Как выполнять

1. Лягте на спину, руки вытянуты вверх над головой, стопы ног напряжены и натянуты «на себя».
2. На вдохе потянитесь, растяните позвоночник максимально, прижмите живот к спине.

3. На выдохе слегка расслабьтесь
4. На вдохе прижмите живот к спине и начните опускать руки вниз.
5. Когда руки будут на уровне груди, начните скручивать позвоночник — отрываем от пола голову, затем шею, затем лопатки, позвоночник (рис. 33).
6. Когда ваш корпус будет находиться перпендикулярно полу, начните делать выдох, живот при этом должен быть прижат к спине.
7. Теперь постарайтесь максимально потянуться руками вперед (рис. 34).
8. Не забывайте носки ног тянуть на себя!
9. В скрученном положении сделайте вдох.
10. Все то же самое повторите в обратном порядке.



Рис. 33



Рис. 34

Упражнение «Кокон»

Цели упражнения

- Укрепить мышцы живота.
- Массировать спину.
- Улучшить координацию и гибкость.

Как выполнять

1. Сядьте на пол, ноги разведите на ширину плеч, подтяните колени к груди.
2. Плотнo сведите пятки, обхватите стопы ладонями, попытайтесь удержать равновесие, балансируя на копчике (рис. 35).
3. Вдохните, затем прижмите живот к спине.
4. Перекатитесь назад, перекат начинайте от копчика. Старайтесь перекат закончить плечами так, чтобы голова не коснулась пола (рис. 36).
5. На выдохе вернитесь в исходное положение.
6. Если вам будет трудно выполнять перекат назад, потянитесь вперед мышцами плеч и стопами ног, помогая себе при этом мышцами пресса.



Рис. 35



Рис. 36

Упражнение «Кран»

Цели упражнения

- Уменьшить объем талии.
- Тонизировать, укрепить мышцы спины, сделать их более подвижными.
- Тонизировать мышцы живота и рук.

Как выполнять

- Сядьте на пол, выпрямите спину.
- Руки разведите в стороны и напрягите, затем потянитесь в стороны.
- Ноги разведите на ширину плеч, носки стоп натяните на себя (рис. 37).
- Вдохните, прижмите живот к спине.
- На выдохе потяните талию слева направо: тянемся левой рукой к правой стопе. Скручивание корпуса начинайте с поясницы (рис. 38).



Рис. 37



Рис. 38

- Вдохните и немного покачайтесь взад-вперед в этом положении.
- На выдохе вернитесь в исходное положение.
- Повторите упражнение в другую сторону.

Упражнение «Канкан»

Цели упражнения

- Укрепить мышцы ягодиц и бедер.
- Тонизировать мышцы ног, рук и спины.
- Повысить координацию.
- Развить силу, а также подвижность тазобедренных суставов.

Как выполнять

- Лягте на бок, выровняйтесь в одну линию.
- Голову положите на согнутую в локте руку; если у вас при этом устаёт шея, вытяните руку на полу и голову положите на руку.

- Согните в колене правую ногу и выдвиньте перед левой (рис. 39).
- На вдохе прижмите живот к спине и медленно-медленно начните поднимать левую ногу от бедра. Поднимайте вверх, насколько можете.
- На выдохе — опустите ногу (рис. 40).
- Теперь абсолютно то же самое проделайте, лежа на другом боку.

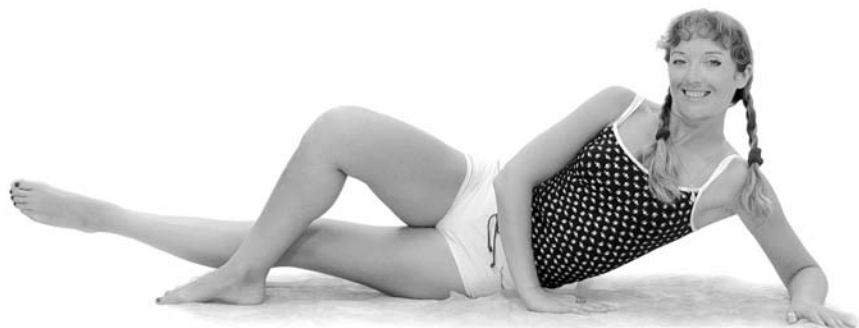


Рис. 39



Рис. 40

Упражнение «Циркуль»

Цели упражнения

- Тонизировать мышцы живота.
- Укрепить мышцы внутренней поверхности бедра.
- Улучшить координацию.

Как выполнять

1. Лягте на бок, после чего постарайтесь вытянуться в одну линию, а голову при этом положите на согнутую в локте руку.
2. Следующий этап. Теперь на вдохе правую ногу поднимите вверх под углом 45 градусов. Затем оттяните носок (рис. 41).
3. На выдохе сделайте 2–4 пружинящих маха. Ногу ни в коем случае не сгибайте в колене.
4. На вдохе выпрямите ногу на уровне таза, натяните носок на себя, после чего заведите прямую ногу перед собой (рис. 42).
5. На выдохе вернитесь в исходное положение.



Рис. 41

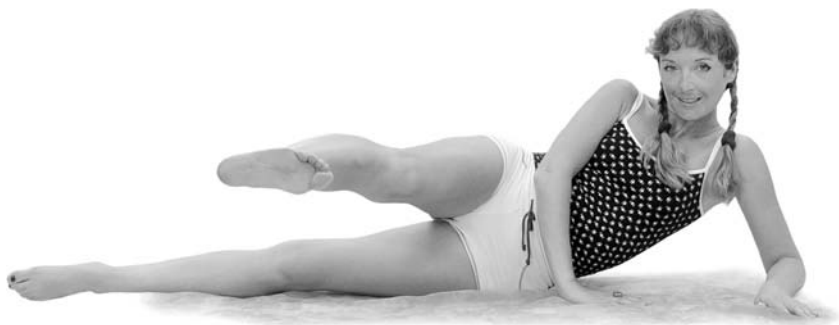


Рис. 42

Упражнение «Ножницы»

Цели упражнения

- Тонизировать мышцы предплечий, а также живота, шеи.
- Уменьшить объем талии.
- Укрепить мышцы бедер.
- Повысить подвижность тазобедренного сустава.

Как выполнять

1. Лягте на бок, после чего постарайтесь вытянуться в одну линию, а голову при этом положите на согнутую в локте руку.
2. На вдохе прижмите живот к спине и начните поднимать верхнюю ногу вверх. Тяните носок, всю ногу растягивайте от бедра.
3. На выдохе вернитесь в исходное положение.
4. Теперь абсолютно то же самое выполните, лежа при этом на другом боку.
5. Таз и ноги при выполнении этого упражнения должны быть максимально напряжены.



Рис. 43



Рис. 44

Упражнение «Кузнечик»

Цели упражнения

- Укрепить мышцы задней части бедра.
- Тонизировать мышцы ног, а также живота, предплечий и шеи.
- Улучшить координацию.

Как выполнять

1. Лягте на бок, после чего постарайтесь вытянуться в одну линию, а голову при этом положите на согнутую в локте руку.
2. На вдохе прижмите живот к спине.
3. На выдохе согните верхнюю ногу в колене и максимально заведите назад. Носок ноги напряжен. Постарайтесь при этом максимально растянуть ногу от бедра (рис. 45).
4. Следующий этап: на вдохе, постепенно выпрямляя ногу и подтягивая носок на себя, заведите ногу перед собой (рис. 46).
5. На выдохе вернитесь в исходное положение.



Рис. 45

Упражнение «Золотая рыбка»

Цели упражнения

- Укрепить мышцы задней поверхности бедер, ягодиц и живота.
- Тонизировать мышцы спины, а также мышцы предплечий и ног.



Рис. 46

Как выполнять

1. Лягте на живот. Положите ладонь на ладонь, голову положите на тыльную сторону ладони. При этом Максимально вытянитесь от шеи до кончиков пальцев ног.
2. Ноги слегка разведите в стороны (рис. 47).
3. Следующий этап: на вдохе поднимите ноги. Подъем осуществляйте от кончиков пальцев к бедру. Старайтесь при этом, чтобы колени ни в коем случае не касались пола (рис. 48).
4. На выдохе медленно опускайте ноги, слегка ударяя пятками друг о друга. Попробуйте выполнить 5 ударов.



Рис. 47



Рис. 48

Упражнение «Плуг»

Цели упражнения

- Повысить гибкость, а также подвижность позвоночного столба.
- Осуществить массаж позвоночника.
- Укрепить мышцы живота.
- Тонизировать мышцы ног.

Как выполнять

1. Лягте на спину, руки вытяните вдоль корпуса. Ягодицы плотно прижмите к полу.
2. Ноги слегка разведите в стороны, носки обязательно натяните.

3. На вдохе начните плавно и медленно поднимать ноги вверх. Сохраняйте их обязательно максимально прямыми!
4. Теперь заведите ноги за голову, постарайтесь при этом, чтобы они обязательно находились параллельно полу.
5. Следующий этап: можете немного покачаться на лопатках.
6. На выдохе медленно-медленно вернитесь в исходное положение.



Рис. 49



Рис. 50

Рекомендации

Едим и... худеем

Да, не удивляйтесь, дорогие мои читательницы, можно питаться с пользой для своей фигуры. Есть некоторые продукты, которые вполне можно есть и после 18–19 часов — и при этом худеть. Помимо благотворного влияния на ваши формы они помогут сохранить молодость вашей кожи и здоровье всего организма. Итак, разберемся по порядку. Все эти продукты растительного происхождения.

Ананас

Многие уже успели полюбить этот заморский фрукт. Обычно мы покупаем его зимой, когда в наши северные широты ананасы в изобилии привозят различные торговцы. Но покупать плоды для лечения и оздоровления организма лучше не на улице, а в магазинах, где поддерживается специальная температура.

В ананасовом соке содержится масса полезных веществ: витамины В₁, В₂, В₁₂, РР, провитамин А, органические кислоты (аскорбиновая и лимонная).

Очень полезен ананасовый сок с мякотью, поскольку именно в мякоти содержатся минеральные вещества, необходимые нашему организму: калий, железо, медь, цинк, кальций, магний, марганец, йод.

Благодаря этим веществам ананасовый сок способен улучшать пищеварение, обеззараживать и очищать кишечник, понижать кровяное давление, нормализовывать работу головного мозга.

Ананас на 80 % состоит из воды, в которой содержатся сахара и уникальное вещество бромелайн. Поэтому ананасовый сок активно применяется в различных диетах. Сахара способна утолять голод, бромелайн явля-

ется природным сжигателем жира, а вода прекрасно выводит шлаки из организма. Помимо этого, бромелайн омолаживающе влияет на организм, и поэтому ананас можно считать настоящим заморским «молодильным яблоком».

В ананасовом соке содержится достаточное количество пектина, который благотворно влияет на работу почек, печени и сердечно-сосудистой системы.

Арбуз

Арбуз – ценный диетический продукт, используется народной медициной и как лекарственное сырье. В мякоти арбуза содержатся сахароза, глюкоза, фруктоза, витамины В₁, В₂, С, РР, железо, калий, магний, а также каротин, клетчатка и фолиевая кислота.

Арбузы включают в диету при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, циститах, пиелонефрите, так как, обладая мочегонными свойствами, арбуз, в отличие от других средств подобного действия, не вымывает из организма калий.

В большом количестве арбузы показаны при атеросклерозе, так как арбузная мякоть способствует выведению из организма избытка холестерина. Высокое содержание солей железа играет важную роль при лечении анемии.

Полезен арбуз и больным подагрой, артритом, сахарным диабетом. Наличие клетчатки способствует устранению запоров, улучшению перистальтики кишечника. Арбузный сок обладает освежающим и жаропонижающим свойством.

При ожирении диетологи рекомендуют проводить разгрузочные дни, съедая за день 2–3 кг арбузной мякоти. Применяется арбуз и в косметологии. Из его мякоти

делают витаминные маски, смягчающие кожу, улучшающие цвет лица.

Грейпфрут

Сейчас этот фрукт становится все популярнее и популярнее. Это связано с различными диетами на основе грейпфрутового сока. Ученые доказали, что этот сок не только полезен для здоровья, но и способен эффективно бороться с лишним весом.

Еще одна удивительная особенность этого фрукта — его плоды созревают в декабре, а все полезные вещества и витамины способны сохраняться до 8 месяцев.

Грейпфрутовый сок насыщен витамином С, поэтому обладает тонизирующим и общеукрепляющим действием. Он укрепляет защитные функции организма, препятствует развитию вирусных инфекций и болезнетворных бактерий.

Между прочим, в соке одного грейпфрута содержится суточная норма витамина С.

Несмотря на то что грейпфрутовый сок содержит сахар, его рекомендуют употреблять больным сахарным диабетом, поскольку грейпфрутовый сахар только улучшает их состояние.

Благодаря витаминам группы В, витамину Р, калию и магнию после употребления грейпфрутового сока снижается содержание холестерина в крови, а при регулярном употреблении повышается эластичность кровеносных сосудов, укрепляются капилляры.

Яблоки

Худеть мы с вами можем только с зелеными яблоками. Кстати, именно они не дадут располнеть до безобразия беременным девушкам.

В наших северо-западных широтах яблоко — самый распространенный фрукт. Это одна из древнейших плодовых культур, упоминание о которой мы встречаем в древних мифах, священных книгах. Ученые считают, что родиной яблок можно считать Малую Азию, из которой яблочные деревья перекочевали в Египет, а оттуда — в Палестину и Грецию.

Дикие яблони на территории нашей страны росли с незапамятных времен. Как культурное растение яблоня упоминается в летописях Киевской Руси. Даже на территории Киево-Печерской лавры был заложен яблоне-вый сад. Когда Москва стала столицей нашего государства, в ней также были разбиты яблоневые сады.

В яблочном соке содержится витамин С. Причем если готовить сок из антоновки, то вы получите максимальное его количество: два выжатых яблока этого сорта — и вы восполнили суточную норму витамина С. Помимо этого, в яблочном соке есть витамины В₆, РР, Е, К.

Яблочный сок отличается высоким содержанием фруктозы, а также органических кислот: яблочной, лимонной, винной, салициловой, бензойной. Все это способствует оздоровлению микрофлоры, нормализации обмена веществ, тонизации внешнего вида.

Кожица яблок богата флавоноидами, поэтому при изготовлении сока очищать плод надо, счищая очень тонкий слой кожицы.

Яблочный сок очень богат пектиновыми веществами, которые способны очищать наш организм изнутри, выводя шлаки, вредные продукты распада, тяжелые металлы, токсины. Это предупреждает развитие раковых опухолей.

Минеральные соли присутствуют в яблочном соке в изобилии: железо, марганец, кобальт, медь, калий, на-

трий, йод, фосфор, цинк, никель, молибден. Они способны улучшать качество крови и работу кишечника, повышать иммунную систему нашего организма.

Капуста

Белокочанная капуста является продуктом с высокой биологической активностью. Ее сок содержит глюкозу, фруктозу, клетчатку, белок, пектин, набор необходимых нашему организму витаминов, а также провитамин А, фолиевую и пантотеновую кислоты, комплекс минеральных элементов, ферменты и органические кислоты.

Среди полезных свойств капустного сока следует отметить его невысокую кислотность.

Помимо этого, капуста выделяется из своих овощных собратьев высоким содержанием азотистых веществ, большую часть которых составляют белки. В ней также содержится до 16 свободных аминокислот, среди которых лизин, метионин, лейцин, триптофан и другие.

Именно производное от аминокислоты метионина оказывает лечебное действие при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах, кожных заболеваниях.

Это миф, что от капусты «пучит». Капустной диетой лечат ожирение, она прекрасно помогает работать нашему желудочно-кишечному тракту.

Если вы встретите в аптеке емкость с надписью «Витамин U», знайте: это именно тот витамин, который в достаточном количестве содержится в свежей капусте и который убережет ваш организм от язвы.

Капуста отличается высоким содержанием витамина С. Между прочим, ранние сорта белокочанной капусты по содержанию этого витамина не только не уступают, но нередко даже превосходят позднеспелые. Но у ранних

сортов есть один существенный минус: они очень быстро теряют витамин С в первые же дни после уборки. Поздние же сорта сохраняют витамин С во время зимнего и весеннего хранения. Интересно, что у более лежких сортов лучше сохраняется аскорбиновая кислота.

В кочанах позднеспелых сортов белокочанной капусты к концу хранения содержится 40–50 мг аскорбиновой кислоты на 100 г продукта. Это примерно столько витамина С, сколько содержится в лимонах и апельсинах.

Очень разнообразен минеральный состав капустного сока. Основным элементом, содержащимся в этом соке, является калий. В нем также присутствуют соединения кальция, фосфора, магния, натрия, серы, хлора и ряда микроэлементов: алюминия, бора, железа, йода, кобальта, меди, марганца, никеля, серебра, хрома, фтора, цинка.

Белокочанная капуста, содержащая большое количество витамина С обладает противовоспалительным, противомикробным, противоязвенным, мочегонным, слабительным, отхаркивающим действиями, а также стимулирует секреторную функцию желудка.

Сок отличается высоким содержанием клетчатки, которая благоприятно действует на состояние кишечника, а также способствует выведению из организма холестерина.

Огурец

Первые упоминания об огурцах как о целебных растениях можно найти еще в лечебниках XVII века. Несмотря на то что на 97 % огурец состоит из воды, оставшиеся 3 % включают в себя ряд полезных веществ: витамины С, РР, витамины группы В, каротин, соли кальция, фосфора, железа, калия, магния и других.

Огурцы применяют как мочегонное, желчегонное, слабительное средство. Огуречный сок обладает жаропонижающим действием, его рекомендуют пить при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей. Сок и отвар зрелых огурцов принимают при заболеваниях печени, почек, сердечно-сосудистой системы.

При ожирении показана огуречная диета, так как огурцы замедляют процесс преобразования углеводов в жиры. Огуречный сок и настой кожуры получили широкое применение при лечении воспалительных кожных заболеваний.

В косметологии часто используются маски и лосьоны, в состав которых входит огурец или средства на его основе. Они отбеливают кожу, питают ее, оказывают противовоспалительное действие, уменьшают салоотделение.

Противопоказан огурец при обострениях язвенной болезни, гастрите, энтероколите.

Шпинат

Это пищевое растение, к сожалению, не получило в России такого широкого распространения, как, скажем, петрушка или укроп, однако те, кто выращивают шпинат и употребляют его в пищу, знают, что это растение поистине кладезь полезных веществ.

В его состав входят белки, органические кислоты, особенно много в нем содержится фолиевой кислоты, которая играет немаловажную роль при лечении и профилактике анемии.

Богат шпинат и витаминами С, Е, К, витаминами группы В, в-каротином, у него высокое содержание минеральных веществ, то есть железа, кальция, магния, калия и других.

Шпинат используют для профилактики атеросклероза и ожирения. Полезные вещества, входящие в его состав, укрепляют стенки крупных сосудов и капилляров. Свежие листья шпината полезны при гастрите с пониженной кислотностью, при запорах рекомендованы как мягкое слабительное средство.

Беременным женщинам и детям нужно как можно чаще включать в свой рацион это растение, так как оно укрепляет костную систему, препятствует развитию рахита и авитаминоза, активизирует обменные процессы в организме.

Свежий сок шпината применяется при комплексном лечении железодефицитной анемии, необходим при понижении общего тонуса организма, ослабленном иммунитете, нервных расстройствах.

При употреблении шпината совершенно необходимо знать, что после цветения в нем увеличивается концентрация щавелевой кислоты, которая образует нерастворимые соединения с солями кальция, что может послужить причиной образования камней в почках или желчном пузыре. Поэтому использовать его можно только до цветения.

Противопоказан шпинат при мочекаменной и желчнокаменной болезнях, панкреатите, пиелонефрите, гепатите, холецистите.

Петрушка

Это общеизвестное огородное растение не только издавна употребляется в пищу, но и применяется как лекарственное средство. Витамины группы В, К, РР, аскорбиновая кислота, каротин, минеральные соли делают петрушку полезной для лечения многих заболеваний. Кроме этих элементов в петрушке обнаружены эфирные масла, флавоноиды, гликозиды.

Лекарственным сырьем являются корень, трава и семена. Все части растения обладают мочегонным и потогонным действиями, назначаются при заболеваниях мочеполовой и сердечно-сосудистой систем.

При почечнокаменной болезни длительное применение сока и настоя петрушки способствует дроблению камней и безболезненному их выходу из организма. Зеленый петрушки рекомендуется включать в рацион ослабленным больным как источник необходимых витаминов и минералов.

Сок петрушки возбуждает аппетит и улучшает пищеварение. Он так прекрасно помогает усваиваться пище, что, употребляя жирную свинину в сочетании с пучком петрушки, вы можете не переживать за прибавление лишнего веса.

Однако высокая концентрация эфирных масел и биоактивных веществ в свежавыжатом соке может стать причиной отравления, поэтому сок петрушки перед употреблением необходимо разбавлять кипяченой водой в пропорции 1 : 3. Противопоказан свежий сок при обострении воспалительных процессов в почках и мочевом пузыре.

Пилатес плюс загар равняется красота

Что сделает нас привлекательнее, помимо занятий пилатесом? Конечно же, загар. Сейчас у этого вида пигментации кожи очень много противников: это и старит кожу, и способствует развитию опухолей... Некоторые звезды, в основном француженки (Мирей Матье, Милен Фармер, Катрин Денев) отказались от загара. Как говорится, кому что нравится.

Мне, например, больше нравится, когда моя кожа имеет бронзовый оттенок. Загорать ведь можно и безо-

пасно, и даже с пользой для здоровья. Чтобы загорать с пользой, надо начинать это делать весной. В мае земля еще холодная. Но счастливые обладательницы балконов могут минут на 10 в день выходить на него и подставлять себя под ласковые лучи весеннего солнышка.

А милые весенние веснушки только украсят вас, сделают ваше личико более озорным и веселым. Между прочим, те же самые француженки дошли до того, что, прячась от солнца, рисуют себе веснушки. Но этот мэйкап, конечно же, не сравнится с нашей с вами естественностью.

О том, что самое полезное — летнее солнышко, то, которое светит с 8 до 11 утра и с 17 до 18 вечера, — вы, конечно же, знаете. Сейчас на косметическом рынке появилось множество средств для загара. Конечно, если вы поехали на пару недель в Турцию, брать с собой тубик с приятно пахнущей эмульсией, чтобы в первый же день не сгореть на пляже, нужно обязательно.

Но есть и народные средства, которые также помогают не обуглиться на солнце, получить ровный загар, увлажнить кожу. Так что если вы на даче или загораете на городском пляже — порадуйте себя и свою кожу «натурпродуктом».

Средства для улучшения загара

СРЕДСТВО № 1

Чтобы хорошо и ровно загореть, смажьте лицо и тело водой, в которой надо растворить морковный сок в соотношении 2 столовых ложки сока на 1/2 стакана воды.

СРЕДСТВО № 2

Это средство очень хорошо подходит для ровного загара лица. Возьмите 1 яичный желток, добавьте 1 чайную ложку лимонного сока, тщательно перемешайте. Нанесите на лицо перед тем, как

вы решите отправиться на пляж, смойте через 15 минут теплой водой.

Средства от солнечных ожогов

СРЕДСТВО № 1

Требуется: 1 столовая ложка свежих соцветий ромашки аптечной, 1 стакан воды.

Приготовление. Соцветия залить кипятком и настаивать 30 минут. Процедить.

Применение. Накладывать на пораженную солнечным ожогом кожу в виде компрессов на 15–20 минут каждые 2 часа.

СРЕДСТВО № 2

Требуется: 1/2 стакана арбузного сока, 1/2 стакана огуречного сока.

Приготовление. Смешать соки.

Применение. Марлевую салфетку смачивать в полученной жидкости и прикладывать к пораженному участку кожи.

СРЕДСТВО № 3

Требуется: клубни молодого картофеля — 3 штуки.

Приготовление. Картофель очистить и натереть на мелкой терке. Из полученной кашицы отжать сок.

Применение. Марлевую салфетку смачивать картофельным соком и накладывать на пораженные участки кожи.

СРЕДСТВО № 4

Требуется: 1 столовая ложка свежих листьев кипрея узколистного, 1 стакан воды.

Приготовление. Измельченные листья залить кипятком и кипятить на водяной бане 30 минут, после чего охладить и процедить.

Применение. Накладывать в виде компрессов на пораженные участки кожи. Длительность процедуры — 20 минут.

Чтобы наша кожа на солнце не пересыхала и не старела, нам помогут народные средства по омоложению.

Средства для омоложения кожи

МАСКА «ПИТАТЕЛЬНАЯ»

Требуется: 1 столовая ложка измельченных листьев золотого уса, 1 столовая ложка раздавленных ягод земляники садовой, 1/2 чайной ложки глицерина.

Приготовление. Ягоды тщательно перемешать с глицерином.

Применение. Нанести на кожу лица, оставить на 10 минут. Смыть теплой водой.

МАСКА «МЕДОВО-ТВОРОЖНАЯ»

Требуется: 1 чайная ложка творога, 1 чайная ложка жидкого меда, 2 чайные ложки клубничного сока.

Приготовление. Все компоненты тщательно перемешать.

Применение. Толстым слоем наносить на лицо на 10–15 минут. Смывать холодной водой. Применяется при тонкой, чувствительной коже.

МАСКА «МАЛИНОВАЯ»

Требуется: по 1 чайной ложке сока из малины, сливочного масла, сметаны, 1 яичный желток, 1/3 чайной ложки муки.

Приготовление. Все ингредиенты смешать до получения однородной массы.

Применение. Маску надо нанести на очищенную кожу лица на 15–20 минут. Процедуру проводить 2–3 раза в неделю. Подходит для сухой, раздраженной кожи.

МАСКА «ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ»

Требуется: 1 плод хурмы, 2 столовые ложки жирных сливок.

Приготовление. Плод размять до получения кашицы, смешать со сливками.

Применение. Нанести на лицо на 10–15 минут. Смыть теплой водой.

ГРЕЙПФРУТОВАЯ МАСКА

Чайную ложку сметаны, 2 столовых ложки грейпфрутового сока и несколько капель оливкового масла тщательно перемешайте.

Нанесите на лицо, через 20 минут смойте прохладной водой.

ОБЛЕПИХОВАЯ МАСКА

Разотрите половину свежего яичного желтка, добавьте 1 чайную ложку меда, 2 столовых ложки облепихового сока, несколько капель лимонного сока, тщательно перемешайте.

Нанесите на лицо, через 15–20 минут смойте сначала теплой, затем прохладной водой.

ТОНИЗИРУЮЩАЯ МАСКА

Смочите 6–8 ватных дисков в гранатово-лимонном соке, смешанном в соотношении 2 : 1. Наложите на лицо, полежите, закрыв глаза, 30 минут.

После этого рекомендуется протереть лицо кусочком льда с несколькими каплями лимонного сока, затем нанести на лицо питательный крем.

ЦИТРУСОВАЯ МАСКА

Смочите 6–8 ватных дисков в смеси из апельсинового, грейпфрутового и лимонного соков в соотношении 1 : 1 : 1. Наложите на лицо ватные диски, полежите, закрыв глаза, 30 минут. После этого умойтесь холодной водой и нанесите на лицо питательный крем.

СМОРОДИНОВАЯ МАСКА

1 чайную ложку измельченных овсяных хлопьев залейте 2 столовыми ложками крутого кипятка, настаивайте до образования кашицы, добавьте 1 чайную ложку меда, 1/2 чайной ложки оливкового масла и 2 столовых ложки сока черной смородины, тщательно перемешайте.

Нанесите на лицо, через 20 минут смойте теплой водой.

ЗЕМЛЯНИЧНАЯ МАСКА

Столовую ложку жирного творога разотрите с 2 столовыми ложками сока лесной земляники и 1/2 чайной ложки подогретого оливкового масла до получения однородной массы. Нанесите на лицо, через 20 минут смойте сначала теплой, затем прохладной водой.

Если все-таки у вас появились пигментные пятна, не беда — кожу можно отбелить.

Средства для отбеливания кожи**БЕЛКОВАЯ МАСКА**

Взбейте 1 яичный белок до образования пены, добавьте 1 столовую ложку лимонного сока и нанесите на лицо. Через 15 минут смойте теплой водой.

Эту маску можно использовать ежедневно. Она хорошо отбеливает кожу и стягивает поры.

СМОРОДИНОВО-КРАХМАЛЬНАЯ МАСКА

Возьмите 1 чайную ложку картофельного крахмала, разведите его соком черной смородины так, чтобы получилась сметанообразная масса, и нанесите на лицо. Через 20 минут смойте прохладной водой.

ЛИМОННО-ОГУРЕЧНАЯ МАСКА

Натрите половинку небольшого огурца на терке, добавьте 1 столовую ложку лимонного сока, перемешайте. Наложите эту кашицу на лицо. Через 20–30 минут смойте прохладной водой.

ТВОРОЖНО-КРЫЖОВНИКОВАЯ МАСКА

Возьмите 1 столовую ложку нежирного творога, добавьте 2 столовые ложки крыжовенного сока, тщательно перемешайте. Нанесите на лицо, через 15–20 минут смойте сначала теплой водой, а затем холодной.

ДЫННАЯ МАСКА

Дольку дыни натрите на терке, добавьте 1 чайную ложку лимонного сока и нанесите кашицу на лицо. Через 15 минут смойте прохладной водой.

СМОРОДИНОВО-ЛИМОННЫЙ ТОНИК

Смешайте 10 столовых ложек лимонного сока, 6 столовых ложек сока красной смородины и 10 столовых ложек воды. Протирайте этим тоником лицо несколько раз в день.

ЛИМОННО-ОГУРЕЧНЫЙ ТОНИК

Смешайте 10 столовых ложек огуречного сока, 10 столовых ложек лимонного сока и 5 столовых ложек воды. Протирайте полученной смесью лицо 2–3 раза в день.

ШАГ № 8. КАК НУЖНО СЕБЯ ХОЛИТЬ И ЛЕЛЕЯТЬ

Не думайте, дорогие мои читательницы, что кто-то за вас это будет делать. Запомните, что ваша красота — в ваших руках!

Так что давайте с помощью пилатеса и подручных средств сделаем из себя настоящую конфетку.

Целлюлит — не приговор

Речь сейчас пойдет о специфическом воспалительном процессе, от которого страдают восемь из десяти женщин — независимо от возраста, телосложения, веса и физической активности. Этот процесс может сформироваться уже в четырнадцать лет. Я имею в виду воспаление подкожно-жировой клетчатки.

Что я слышу? У вас такого не наблюдается? А если я вам сообщу, что воспаление подкожно-жировой клетчатки иначе называется целлюлит? Ну вот, вы тяжело вздохнули. Вздохами и грустными взглядами в зеркало мы вряд ли себе поможем, так что будем бороться с этой неприятностью при помощи знакомой с древних времен ароматерапии.

Чтобы правильно понимать причины возникновения целлюлита, необходимо иметь хотя бы базовые знания об особенностях строения и функционирования жировой ткани. Жировая ткань человека в абсолютном большинстве состоит из белой жировой ткани. Важнейшей функцией белой жировой ткани является накопление и мобилизация липидов, особенно триглицеридов и свободных жирных кислот.

Кроме белой жировой ткани, имеется и бурая жировая ткань, которая играет важную роль в терморегуляции новорожденных. Ее функция у взрослых в настоящее время неизвестна.

Распределение жира в теле человека зависит от пола, возраста и расовой принадлежности. Как правило, женщины имеют более высокий процент жировой ткани от веса тела, чем мужчины, что проявляется более толстым слоем подкожно-жировой клетчатки. Типичным для женщин является отложение жира в области верхней трети наружной и внутренней поверхности бедер, ягодиц, нижней части туловища.

С возрастом отмечается увеличение количества жира в области живота, как за счет подкожного, так и за счет межкишечного жира. Напротив, на нижних конечностях количество подкожного жира с возрастом уменьшается, но увеличивается объем межмышечного и внутримышечного жира.

Расовая разница зон накопления жира также очевидна. По сравнению с другими расами, у чернокожих людей отмечается преимущественное отложение жира в области ягодиц, что связано с характерным для этой расы поясничным лордозом (специфическое искривление позвоночника кпереди).

Распределение жировой ткани зависит еще и от локализации. Подкожно-жировая клетчатка передней брюшной стенки и верхней части нижних конечностей включает два слоя — поверхностный и глубокий.

Поверхностный жировой слой состоит из компактных, плотных «брикетов» жира, заключенных в хорошо организованную фиброзную оболочку. Глубокий жировой слой состоит из более рыхлого жира, разделенного беспорядочной сетью фиброзных перегородок.

Причины появления целлюлита

- Гормональные нарушения, связанные с беременностью и родами.
- Несбалансированное питание.
- Дряблые и слабые мышцы.
- Стрессы, которые очень активно влияют на железы внутренней секреции.
- Замедленное кровообращение.
- Наследственность.
- Загрязнение окружающей среды.

Если вы не уберегли свое драгоценное тело и, подойдя к зеркалу, увидели на нем бугорки и ямки, то запаситесь терпением, потому что излечение целлюлита займет не день и не два, этот долгий процесс должен идти изнутри.

Как вы можете сами себе помочь?

1. *Пересмотрите рацион питания.* Исключите продукты с высоким содержанием жиров и ешьте побольше овощей, фруктов, зерновых и бобовых. Именно они восстанавливают натриево-калиевый баланс, очищают межклеточные пространства от застойных явлений. Если у вас целлюлит, знайте, что ваш организм нуждается в калии — он содержится в бананах, апельсинах, арбузах, печеном картофеле. Этот микроэлемент хорошо очищает лимфу. Кроме того, в день нужно выпивать до 8 стаканов чистой питьевой воды.
2. *Регулярные занятия спортом улучшат кровообращение и циркуляцию лимфы в организме, а специальные упражнения укрепят слабые мышцы бедер, пресса и ягодиц.* Парадокс в том, что все знают, но не все делают — времени не хватает, да и просто лень. Те, кому не лень, могут совмещать просмотр сериалов с нехитры-

ми упражнениями. Тем же, кому лень, но кто себя все-таки любит, можно предложить пойти в бассейн, так как вода очень благотворно влияет на наши больные места. Ну а тем, кому совсем-совсем лень, я адресую следующие пункты этого перечня.

3. *Баня.* Русская баня — это своеобразный массаж при помощи веника и перепадов температур, который благотворно и омолаживающе влияет на нашу кожу.
4. *Массаж.* Прекрасные результаты дает массаж с антицеллюлитными кремами с последующим обертыванием — он направляет токсины в лимфатические протоки, через которые они выводятся из организма. Но эта процедура противопоказана при варикозном расширении вен, тромбозах и повышенном артериальном давлении.
5. Если вы не в состоянии обратиться к дорогостоящему специалисту-массажисту, вы можете начать проводить *стимуляцию кожи массажной щеткой или мочалкой*, что также способствует улучшению микроциркуляции крови и лимфы. Хорош «роликовый массаж» при помощи специального приспособления, снабженного иглами, — он прекрасно увеличивает упругость мышц и повышает гибкость соединительной ткани.
6. С помощью перечисленных выше процедур вы достигнете лучшего эффекта, если будете совмещать их с *ароматерапией*.

Какие же эфирные масла помогут нам в этой борьбе за свою фигуру, а значит, и за свою личную жизнь, а следовательно, за счастье?

Это аромасла *лимона, гуараны, чайного дерева, грейпфрута, герани, бергамота, корицы, муската.* Ве-

щества, которые находятся в этих маслах, способны на многое. Они:

- стимулируют сжигание жира;
- помогают укреплению коллагеновых волокон в тканях;
- препятствуют образованию жировых клеток;
- усиливают кожное кровообращение, укрепляют и увлажняют кожу;
- обладают антисептическими свойствами;
- предупреждают появление капиллярной сетки, повышают тонус вен;
- освежают, тонизируют, снимают усталость;
- препятствуют старению кожи, обогащают кожу витамином Е.

В борьбе с целлюлитом вам помогут аромакурительницы, аромаванны, ароматическая вода, аромакомпрессы, аромамассаж и растирания.

Ниже я приведу необходимое количество антицеллюлитных эфирных масел в расчете на 1 чайную ложку основы (лучше всего использовать в качестве основы миндальное масло).

- Грейпфрут — 10 капель.
- Герань — 8 капель.
- Бергамот — 10 капель.
- Корица — 3 капли.
- Мускат — 5 капель.
- Чайное дерево — 5 капель.

В качестве основы можно также использовать подходящий крем или молочко для тела, однако следите, чтобы они не содержали в своем составе минеральное масло,

создающее пленку, из-за чего активные вещества не могут проникать в кожу.

Рекомендации

Я приведу вам несколько рецептов устранения целлюлита, которые не потребуют от вас особых затрат времени и средств.

ИНДОНЕЗИЙСКИЙ РЕЦЕПТ «СТЕБЛИ БАМБУКА»

Не пугайтесь, натуральные стебли бамбука вам не понадобятся, просто для индонезийцев бамбук — символ стройности. Эта полезная процедура усиливает микроциркуляцию крови, способствует выводу лишней жидкости и токсинов, улучшает эластичность, стимулирует обменные процессы, предотвращающие накопление жира в целлюлитных бляшках.

Возьмите гущу от выпитого заварного кофе, капните в нее 10 капель масла чайного дерева, предварительно смешанного с основой, перемешайте до однородной ароматной массы. Стоя под душем, нанесите эту смесь на кожу, растирая ею проблемные места, затем сполоснитесь прохладной водой. Эту процедуру можно продолжать, пока не устанут ваши руки. Выполнять ее следует через день. Вода в душе не должна быть горячей.

Следующим средством пользуются многие топ-модели и манекенщицы, повышая таким образом тонус и эластичность кожи, увлажняя и насыщая ее кислородом, питая и укрепляя все слои кожи. Также это улучшает микроциркуляцию, повышает тонус кожи и сосудов.

РЕЦЕПТ «МИСС ВСЕЛЕННАЯ»

Вам понадобится гель для душа, которым вы обычно пользуетесь. Налейте небольшое количество геля в емкость, капните в него 4 капли эфирного масла герани и 4 капли бергамота, перемешайте и намазывайте этой смесью проблемные места. Затем возьмите либо массажер, либо массажную рукавичку, либо жесткую мочалку и массируйте свои проблемные места, втирая смесь 20 круговыми движениями по часовой стрелке и 20 движениями — против

часовой. После этого хорошенько смойте гель с тела, промокните слегка полотенцем и на влажную кожу нанесите любое молочко для тела, предварительно смешав его с 4 каплями грейпфрута.

РЕЦЕПТ «НАЯДА»

Эта процедура обеспечит вашу кожу полноценным питанием, она обладает стимулирующим кровообращение эффектом, улучшает усвоение активных компонентов, способствует выведению шлаков. Вы, заглянув в главу № 5, приготовьте себе аромаванну. Использовать при этом рекомендуется следующие масла:

- можжевельник — 8 капель;
- лимон — 10 капель;
- бергамот — 8 капель;
- грейпфрут — 6 капель;
- розмарин — 10-12 капель;
- лаванда — 10 капель.

Из этих масел можно составлять смеси:

1. Масло можжевельника 3 капли + грейпфрут 3 капли + лимон 3 капли + лаванда 3 капли.
2. Масло розмарина 4 капли + грейпфрут 4 капли + лимон 2 капли.
3. Масло розмарина 4 капли + бергамот 5 капель + лаванда 4 капли.

Мне хотелось бы заметить, что борьба со злейшим врагом женской фигуры длится не неделю и не месяц, она длится постоянно. Поэтому будет эффективнее, если эти полезные процедуры войдут в устойчивую привычку, как, например, привычка чистить зубы.

Польза самомассажа

Самомассаж является одновременно *лечебной и расслабляющей* процедурой — это прекрасная подготовка к лицевой лифтинг-гимнастике. Этот вид самомассажа рекомендуется проводить при помощи аромасел, которые

оказывают лифтинг-эффект, — это обусловлено проникновением целебных эфирных масел через кожу и тактильным контактом.

Масла очень быстро впитываются кожей, начинают циркулировать в крови, а затем выводятся через легкие и почки. Таким образом, при помощи самомассажа можно не только привести в нужный тонус кожу лица, но и продезинфицировать и простимулировать работу почек и легких.

Каких же правил необходимо придерживаться, начиная самомассаж?

1. Помещение должно быть хорошо проветренным, но теплым.
2. Ваша кожа должна быть чистой.
3. Массажное масло приготовить следующим способом: эфирное масло смешивается с легким базовым (транспортным) маслом. Для этого вам понадобится 20 мл базового масла — подойдет растительное, оливковое, миндальное, соевое — и 10 капель эфирного. Эту смесь подогрейте на паровой бане, она должна стать теплой, но не обжигать кожу.

Л. Дмитриевская, автор книги «Обманивая возраст. Практика омоложения», считает, что самомассаж — один из самых эффективных методов ухода за лицом и шеей. Кожа после него не только становится гладкой и эластичной, но и приобретает нежный, приятный цвет.

Повышается мышечный тонус, и за счет этого овал лица долго сохраняет свою природную форму. Потребность в массаже огромна, тем более что ничто другое не может его заменить.

Самомассаж можно делать только при абсолютно здоровой коже. Если на коже имеются какие-либо высыпа-

ния или воспалительные процессы, следует обратиться к врачу.

Массаж состоит из четырех основных приемов:

- поглаживание;
- растирание;
- поколачивание;
- плотное прижимание.

При *поглаживании* движения пластичные, мягкие, легкие, слегка прижимающие, они действуют успокаивающе, снимают напряжение. *Растирание* и *поколачивание* оказывают более глубокое воздействие: улучшают процессы тканевого обмена и питания, повышают мышечный тонус. *Плотное прижимание* улучшает кровообращение, повышает тургор кожи и мышечный тонус.

После окончания самомассажа лицо необходимо очистить, тщательно промокнув бумажными салфетками. Самомассаж рекомендуется делать с 25 лет.

Более подробное описание приемов самомассажа вы можете прочитать в книге «Обманывая возраст. Практика омоложения» Л. Дмитриевской (изд-во «Питер») или в других книгах, посвященных теме массажа.

ШАГ № 9. СЛЕДИТЕ ЗА СОБОЙ!

Распорядок дня

Как строится ваш день? Думаю, как и у всех девушек и женщин, — все на бегу: утром вскочили, как водится, проспав, бегом готовим завтрак, одной рукой красимся, другой одеваем ребенка, потом в детский сад, бегом на работу, с работы по магазинам, опять в детский сад, домой готовить ужин, присесть у телевизора, уложить чадо, в душ, прочитать две страницы книги и уснуть с ней в руках. А потом, встретившись с подругами за рюмкой чая, обсудить: что-то в джинсы не влезть, в зеркало на свою морду смотреть страшно, все мужики сво...

В чем же западает привычная для нас система? Она западает в одном очень важном пункте: для того. Чтобы выглядеть шикарно, нужно обязательно полюбить... себя.

Во-первых, выбросьте из обихода такие обидные слова, как «морда», «кляча», «корова» и т. д. Во-вторых, забудьте про дату рождения, которая стоит в вашем паспорте. Выберите себе наиболее понравившееся и подходящее для вашего внутреннего состояния количество лет и на этом остановитесь. Итак, вам отныне 20, 25, 28, 30, ну и так далее — как кому угодно. В-третьих, давайте построим свой день правильно!

- Для начала встаньте вовремя, чтобы были 5–10 минут, которые можно уделить своей внешности. Для этого поставьте будильник на 5–10 минут раньше намеченного срока. Например, мне надо встать в 7:00. Будильник я завожу на 6:50 и 10 минут в полудреме потягиваюсь в постели.

- Встали? Включайте скорее какую-нибудь бодрящую музыку, которая способна окончательно взбодрить вас и разбудить остальных домашних, которым уже тоже пора вставать.
- Далее вы направляетесь в ванную и включаете холодную воду. Мочите, как плохие дети, два пальца холодной водой и протираете ими глаза. Если у вас голова до сих пор тяжелая — намочите холодной водой ложбинку, по которой голова переходит в шею, — все как рукой снимет. Это, кстати, прекрасное средство от мигрени и головной боли.
- Как мы будем умываться? Можно умыться холодной водой из-под крана. Можно это сделать с помощью кубиков льда. Я умываюсь как кошки — лапкой. Не в прямом смысле, конечно, а с помощью специального лосьона для умывания, не содержащего спирт, и ватного диска. Запомните, никогда не используйте при умывании мыло и спиртосодержащие средства — это старит кожу.
- Если вы жаворонок — попробуйте сделать пару упражнений пилатеса. Если же вы, как и я, относитесь к категории сов, то даже не пытайтесь ничего такого делать, а продолжайте спокойно просыпаться, бродя по квартире.
- Завтрак вами приготовлен. Все домашние за столом. Чтобы для вас завтрак прошел с пользой, наложите на лицо маску. Это может быть омолаживающая (освежающая, очищающая и т. д.) маска как фабричного, так и домашнего производства (из фруктов и овощей). И не бойтесь, что вы кого-то за столом напугаете своим разноцветным лицом! Мама и свекровь вас одобряют, муж прочувствует на наглядном примере, что вы следите за собой (конечно же, чтобы рядом с ним тоже хо-

рошо выглядеть), а для ребенка все можно обратить в шутку. Мой сын всегда радуется, когда мама сидит за завтраком в зеленой освежающей мятной маске, — еще бы, ведь в этой маске я так похожа на жену Шрека — Фиону. Когда маска смыта, не забудьте про крем для лица и для нежной области вокруг глаз.

- Да, к слову о завтраке, если вы есть утром не хотите, — не заставляйте себя. Лучше выпейте чашку кофе или чая с печеньем, а на работу возьмите пару бутербродов с ветчиной. До работы вы доберетесь к 9–10 часам — вот тут-то аппетит и проснется.
- Постарайтесь пообедать в рабочий перерыв. Если это не получается, то вместо свердловских слоев и сочней купите себе творожной массы — это гораздо полезнее для вас и вашей фигуры.
- Вы пришли после работы домой. Если вы полноценно пообедали, то сейчас вам нужны творог, йогурты, фрукты и овощи. Если же вы манкировали обедом, то съешьте либо первое, либо второе. Предпочтительнее, чтобы в качестве второго было мясо или рыба с овощами. Долгие чаепития при этом я бы не рекомендовала, вас тогда разморит, и ни о каком пилатесе не может быть и речи.
- Через час после принятия пищи уединитесь на 10 минут, чтобы заняться собой и сделать несколько упражнений пилатеса.
- После того как ребенок вами уложен, посуда помыта, белье выстирано, забирайтесь в душ и тоже 10 минут посвятите своей собственной персоне. Вам понадобится массажная рукавичка или губка, которой вы помассируете свои проблемные места. Мои проблемные места — это животик, ягодицы и задняя часть бедра.

Сорок массажных круговых движений по часовой и против часовой стрелки — это то, что вам нужно. Пилатес тонизирует ваши мышцы. Такое времяпрепровождение под душем в совокупности с пилатесом делает вашу фигуру действительно точеной. Очень полезно использовать пару раз в неделю скраб из спитого кофе. Просто обмажьте проблемные зоны не нужной вам кофейной гущей и массируйте себя — кожа станет более гладкой, а кровообращение улучшится.

- После такого душа не забудьте порадовать свою кожу антицеллюлитными кремами, увлажняющими лосьонами, молочком для тела, в общем, фантазируйте и прислушивайтесь к своей интуиции.
- Только после этого вы можете отправляться в постель.

Рекомендации

Омоложение снаружи

В каком возрасте нужно начинать себя омолаживать? Говорят, что с 25 лет. Мы с вами попробуем начать это делать с 30 лет.

Посмотрим, что можно использовать из того, что всегда под рукой.

- Итак, если в вашем доме есть скрабы для лица, выкиньте их. Это прямая дорога к обезвоживанию кожи. Замените скрабы на мягкие пилинги. Скраб для тела — разговор особый. Фабричным скрабом рекомендуется пользоваться не чаще раза в неделю. Натуральный скраб из кофейной гущи можете использовать чаще.
- После 30 лет увлажняющие кремы нужно заменить на более сильные препараты, которые будут стимулировать

вать выработку коллагена и клеточную регенерацию. Причем выбирайте только те кремы, которые подойдут не для любой кожи. Надпись «для всех типов кожи» должна вас насторожить. Не покупайте такое средство! Правильные кремы должны быть для сухой кожи, жирной и для смешанного типа. Также не покупайте крем, который можно использовать в любое время суток. Нам нужны ночной и дневной кремы. Помимо этого в арсенале должен обязательно присутствовать крем для век и области вокруг глаз, а также крем для шеи и декольте.

- Для очищения кожи от макияжа стоит также использовать несколько компонентов: лосьон для снятия макияжа с глаз, молочко для снятия макияжа и тоник или лосьон, которым лицо протирается после молочка. Напомню, что все эти средства не должны содержать спирт.
- После 30 лет не стоит пренебрегать косметическими сыворотками. Только имейте в виду, что сыворотка — это не крем, а основа под него. То есть мы на очищенное лицо сначала накладываем сыворотку, а после этого — ночной или дневной крем.
- Помните о том, что существуют кремы, которые способны защитить нашу кожу от вредного влияния окружающей среды. Такие средства каждая из нас может использовать по своему усмотрению. Девушки, которые боятся солнечных лучей, пользуются ими летом. Я солнечных лучей не боюсь. Но меня раздражает осенне-зимняя слякоть и выхлопные газы машин — поэтому я пользуюсь этими защитными кремами поздней осенью и зимой.
- Не пользуйтесь теми средствами, которые вам явно не подошли! Да, я понимаю, вы потратились и купили

недешевый крем. Со мной тоже такое было. Мне посоветовала крем подруга — он ей подошел идеально. Ее лицо светилось и радовало окружающих свежестью. А у меня вместо такого эффекта шелушилась кожа, крем не впитывался, а скатывался как тесто. Неудача. Что ж, с кем не бывает. Отложите такое средство и не мучайте свою кожу. В конце концов, устройте тестирование этого крема среди подруг: если кому-то подошло, предложите поменять его на то средство, которое вам действительно подходит.

- *Hand Make* — это то, что мы с вами можем сделать своими руками, будь то вышивка на сумочке или же косметическое средство. И между прочим, на Западе *Hand Make* ценится гораздо выше, чем фабричные средства.

Кремы от морщин

Мелкие морщинки вокруг глаз можно разгладить при помощи аромасел. Для этого подойдут масла розы, сосны, мяты, мускатного ореха, сандала, нероли, мирра.

РОЗОВЫЙ КРЕМ

2 капли масла розы + 3 капли сосны + 4 капли мяты смешайте с чайной ложкой нейтрального крема. Можно наносить на область вокруг глаз утром и вечером.

МУСКАТНЫЙ КРЕМ

3 капли мускатного ореха + 4 капли мирра + 4 капли сандала смешайте с 2 столовыми ложками подогретого транспортного масла. Наносить на веки перед сном.

КРЕМ «ЮЖНАЯ НОЧЬ»

4 капли масла нероли + 1 капля сосны + 1 капля мускатного ореха + 2 капли сандала, смешайте с 1 столовой ложкой детского крема. Массирующими движениями нанести на верхнее и нижнее веко и области вокруг них. Слегка постукивающими движениями подуше-

чек пальцев вокруг глаз добейтесь полного впитывания крема. Рекомендуется применять на ночь.

ПАРОВЫЕ ВАННОЧКИ

3 капли масла розы + 4 капли сандала + 1 капля мускатного ореха на 1 литр воды. В кипящую воду капните масло, остудите воду, чтобы она была не слишком обжигающей, накройтесь полотенцем и подержите над паром лицо 7–10 минут. Внимание! Процедура будет более эффективна, если перед ней вы обильно нанесете на область вокруг глаз один из предложенных выше кремов. После процедуры промокните крем салфеткой.

2 капли масла мяты + 3 капли нероли + 1 капля сосны + 2 капли мирра смешать с 1/4 стакана теплых сливок, влить эту смесь в 1 литр кипящей воды. Подержите лицо над паром 5–10 минут, затем умойтесь холодной водой и нанесите на веки любой ароматический крем от морщин.

Холодные компрессы

ЛЕДЯНОЙ КОМПРЕСС

4 капли масла мирра + 4 капли сандала смешайте с 1/4 стакана воды, хорошенько взболтайте. Возьмите 2 ватные подушечки, опустите их в стакан с ароматной водой, дайте воде хорошенько впитаться, слегка отожмите их и поместите в морозильную камеру на 20 минут. Когда подушечки охладились, приложите их на область нижнего века и полежите, закрыв глаза, 15–20 минут. Этот компресс поможет вам не только избавиться от мелких морщинок, но и от мешков под глазами.

ХОЛОДНЫЙ КОМПРЕСС

3 капли масла розы + 2 капли сосны + 2 капли мяты капните в 1/4 стакана ледяной воды. Возьмите 2 ватно-марлевые подушечки, опустите в стакан, дайте воде хорошенько впитаться. Затем слегка отожмите их, приложите к закрытым векам на 15–20 минут. Спокойно полежите. После этой процедуры рекомендуется нанести на веки любой ароматический крем от морщин.

Кремы от глубоких морщин

Глубокие морщины можно уменьшить при помощи масел сосны, фенхеля, мирра, ладана.

КРЕМ «СЕКРЕТ ТАЙГИ»

3 капли масла сосны + 2 капли фенхеля + 1 капля кедра. Смешайте с 1 чайной ложкой любого крема для сухой кожи. Можно наносить на веки утром и вечером.

КРЕМ «ЛЕДА»

2 капли масла ладана + 3 капли мирра + 1 капля мяты. Смешайте с 2 столовыми ложками подогретого оливкового масла. Бережно втирать в кожу вокруг глаз перед сном.

КРЕМ «ЭКЗОТИКА»

4 капли масла фенхеля + 4 капли мирра. Смешайте с 1 столовой ложкой теплого детского крема. Обильно смазать веки перед сном.

ГРЕЙПФРУТОВАЯ МАСКА

1 чайную ложку сметаны, 2 столовые ложки грейпфрутового сока и несколько капель оливкового масла тщательно перемешайте. Нанесите на лицо, через 20 минут смойте прохладной водой.

ОБЛЕПИХОВАЯ МАСКА

Разотрите половину свежего яичного желтка, добавьте 1 чайную ложку меда, 2 столовые ложки облепихового сока, несколько капель лимонного сока, тщательно перемешайте. Нанесите на лицо, через 15–20 минут смойте сначала теплой, затем прохладной водой.

ТОНИЗИРУЮЩАЯ МАСКА

Смочите 6–8 ватных дисков в гранатово-лимонном соке, смешанном в соотношении 2:1. Наложите на лицо, полежите, закрыв глаза, 30 минут. После этого рекомендуется протереть лицо кусочком льда с несколькими каплями лимонного сока, затем нанести на лицо питательный крем.

ЦИТРУСОВАЯ МАСКА

Смочите 6–8 ватных дисков в смеси из апельсинового, грейпфрутового и лимонного соков в соотношении 1:1:1. Наложите на лицо ватные диски, полежите, закрыв глаза, 30 минут. После этого умойтесь холодной водой и нанесите на лицо питательный крем.

СМОРОДИНОВАЯ МАСКА

Чайную ложку измельченных овсяных хлопьев залейте 2 столовыми ложками крутого кипятка, настаивайте до образования кашицы, добавьте 1 чайную ложку меда, 1/2 чайной ложки оливкового масла и 2 столовые ложки сока черной смородины, тщательно перемешайте. Нанесите на лицо, через 20 минут смойте теплой водой.

ЗЕМЛЯНИЧНАЯ МАСКА

Столовую ложку жирного творога разотрите с 2 столовыми ложками сока лесной земляники и 1/2 чайной ложки подогретого оливкового масла до получения однородной массы. Нанесите на лицо, через 20 минут смойте сначала теплой, затем прохладной водой.

Тонизирующие кремы для дряблой кожи

Тонизировать ее вам помогут масла сандала, розы, мяты, мирра, сосны, мускатного ореха.

КРЕМ «СНЕГУРОЧКА»

2 капли масла сандала + 3 капли мирра + 1 капля сосны. Смешайте с 1 столовой ложкой любого крема для сухой кожи. Можно наносить на лицо утром и вечером. Хорошо подходит для холодной погоды.

РОЗОВО-МУСКАТНЫЙ КРЕМ

3 капли масла розы + 4 капли мускатного ореха смешайте с 1 чайной ложкой детского крема. Обильно нанести на лицо массирующими движениями, подождать 10–15 минут, пока впитается, излишки удалить салфеткой.

ОЛИВКОВЫЙ КРЕМ

3 капли масла сосны + 3 капли сандала + 3 капли мяты. Смешайте с 1 столовой ложкой подогретого оливкового масла. Нанести на

очищенную кожу лица вечером, затем дайте впитаться в течение 30–40 минут, излишки удалить салфеткой.

КОНТРАСТНОЕ УМЫВАНИЕ

В емкость с очень теплой, но не обжигающей водой капните 4 капли масла розы, 4 капли мяты и 1 каплю сосны (на 1 литр), тщательно перемешайте.

Умывайтесь попеременно то теплой, то ледяной водой. Внимание! Все умывания необходимо начинать с теплой ароматической воды, а заканчивать — ледяной.

Уход за бюстом и телом

Прекрасных результатов в уходе за бюстом можно достигнуть при помощи эфирных масел сандала, розы, нероли, лаванды.

Вы можете принимать ванны с эфирными маслами, можно наносить на кожу смеси с транспортными маслами. Приведу в качестве примера несколько эффективных процедур, с помощью которых можно улучшить упругость бюста и сохранить его форму.

ВАННА МЭРИЛИН МОНРО

В стакан с теплыми сливками капните 4 капли масла нероли, 4 капли масла сандала и 2 капли розы. Влейте эту смесь в горячую ванну и подождите, пока вода в ванной немного остынет, а само помещение наполнится пряным ароматом.

Принимать такую ванну следует 30 минут, после чего ополаскиваться под душем необязательно. Нужно промокнуть себя полотенцем, а грудь растереть влажным холодным махровым полотенцем. Если у вас есть возможность, походите после такой ванны 15 минут обнаженной — ваша кожа должна досохнуть естественным образом.

РАСТИРАНИЯ ПОД ДУШЕМ

На 10 мл обычного геля для душа 2 капли масла лаванды, 4 капли розы, 3 капли нероли. Эту смесь нанесите на мочалку, которая не

должна быть очень жесткой. Массируйте бюст, стоя под душем, затем смойте все прохладной водой.

РАСТИРАНИЕ ПОСЛЕ ВАННОЙ И ДУША

Эти растирания помогут вам увлажнять кожу вашего бюста, а также улучшать кровообращение. И то и другое препятствует старению.

На 10 мл транспортного масла (желательно миндалевого) капните 4 капли масла сандала, 4 капли розы и 4 капли нероли, тщательно перемешайте. Полученную смесь втирайте круговыми движениями по часовой и против часовой стрелки.

СРЕДСТВО ЕКАТЕРИНЫ II

Это эффективное средство против дряблости кожи использовали женщины с древнейших времен. Известная модница и соблазнительница мужчин Екатерина II ежедневно пользовалась этим средством и для поддержания упругости кожи, и для улучшения цвета лица.

Метод очень прост. В стакан воды надо капнуть аромамасла, все тщательно перемешать и разлить по ячейкам для льда. С утра и перед сном вы вынимаете 2 кубика ароматизированного льда, одним протираете лицо, а вторым можно протереть области шеи и декольте. После этого слегка промокните кожу мягким полотенцем и нанесите любой ароматический тонирующий крем.

Ароматические композиции масел из расчета на 1 стакан воды:

- 4 капли масла сандала + 5 капель мяты;
- 3 капли масла мирра + 4 капли сосны;
- 5 капель масла розы + 2 капли мяты + 2 капли герани;
- 3 капли масла мускатного ореха + 3 капли сандала + 3 капли сосны + 1 капля кедра.

РАЗГЛАЖИВАЮЩАЯ СМЕСЬ

2 капли масла розмарина + 1 капля лаванды + 1 капля лимона + 2 капли герани + 10 мл транспортного масла. Хорошенько все перемешать, втирать несколько раз в день в область растяжек.

Омоложение изнутри

Чтобы мы выглядели превосходно, нам нужно насытить нашу кожу необходимыми витаминами не только снаружи, но и изнутри. Эти советы помогут вам всегда оставаться в тонусе.

СОВЕТ № 1

Весной ежедневно выпивайте по 1/4 стакана сока редиса 5 раз в день.

СОВЕТ № 2

Взять 1/4 стакана свекольного сока, 1/4 стакана морковного сока, 1/4 стакана картофельного сока, 1/4 стакана капустного сока, 4 столовых ложки сока болгарского перца, смешать. Выпить в течение дня в 6 приемов.

СОВЕТ № 3

Пить 3 раза в день смесь из 1/4 стакана сока топинамбура и 1/4 стакана капустного сока.

СОВЕТ № 4

Принимайте 3 раза в день за 30 минут до еды 1/3 стакана тыквенного сока, после еды выпейте 1 стакан минеральной негазированной воды. Курс должен длиться 1 месяц.

СОВЕТ № 5

Пейте через 30–40 минут после еды по 1 стакану огуречного сока. Ужин замените на 1 стакан томатного сока. Курс должен длиться не менее 1 месяца.

СОВЕТ № 6

Натощак 3 раза в день выпивать по 1/2 стакана картофельного сока с добавлением 1 столовой ложки сока болгарского перца. Перед сном выпить 1 стакан огуречного сока. Курс должен продолжаться не менее 3 недель.

СОВЕТ № 7

Выпивать 4 раза в день по 1/4 стакана морковного сока. За 40 минут до обеда выпить 1/2 стакана картофельного сока. Курс должен длиться не менее 2 недель.

СОВЕТ № 8

Заварите зеленый чай из расчета 1/3 чайной ложки заварки на 1 стакан кипятка. Через 15 минут, когда чай настоится, добавьте 1 столовую ложку меда, 3 столовых ложки облепихового сока, 1 столовую ложку лимонного сока. Тщательно перемешайте, пейте по 1 стакану 4 раза в день.

СОВЕТ № 9

Возьмите 1 стакан теплой кипяченой воды, растворите в нем 4 столовых ложки абрикосового сока. Пейте во время желания перекусить.

СОВЕТ № 10

Пейте 4 раза в день по 1/2 стакана ананасового сока.

СОВЕТ № 11

Пейте по 1 стакану 4–5 раз в день яблочный сок, приготовленный из несладких сортов яблок.

СОВЕТ № 12

Пейте по 1 стакану грейпфрутового сока после каждого приема пищи.

СОВЕТ № 13

Пейте по 1–1,5 стакана 4–5 раз в день арбузного сока в промежутках между приемами пищи.

ШАГ № 10. СДЕЛАЙТЕ СЕБЯ!

Мы привели в порядок нашу фигуру, сделали идеальной нашу кожу. Теперь займемся имиджем.

Встречают по одежке. Идеальный звездный вариант — хорошая одежда на прекрасном теле.

Настал момент проверить и оценить ваше отношение к одежде. Что ж, возьмите карандаши, прочитайте вопросы и варианты ответов и обведите те ответы, которые вам наиболее подходят.

1. *Как вы относитесь к процессу покупки одежды?*

А. Это лучшее времяпрепровождение.

Б. Зависит от настроения.

В. Необходимость, с которой вы время от времени миритесь.

2. *Чем одежда является для вас?*

А. Она отражает вашу индивидуальность и подчеркивает ваши достоинства.

Б. Она защищает вашу ранимую натуру, является своеобразной маскировкой от внешнего мира.

В. Она прикрывает наготу и защищает от холода.

3. *Для чего вы одеваетесь?*

А. Чтобы доставить удовольствие себе любимой, а также представителям противоположного пола.

Б. Чтобы доставить удовольствие вашим постоянным сексуальным партнерам.

В. Чтобы все, в конце концов, от вас отстали.

4. *Выбирая одежду, следуете ли вы моде?*

А. Да, всегда или почти всегда.

Б. Не задумываетесь над такими пустяками.

В. Принципиально не следуете моде, предпочитаете быть немодным.

5. Подбираете ли вы свой гардероб разумно?

А. Да, стараетесь иметь наряды на все случаи жизни.

Б. Стараетесь покупать универсальные вещи, которые могут сочетаться с разной одеждой.

В. Покупаете вещи, какие нравятся, не думая при этом ни о чем.

6. Где вы покупаете одежду?

А. В модных магазинах.

Б. В магазинах, торгующих со скидкой.

В. Где придется.

7. Какую сумму вы обычно тратите на одежду?

А. Больше, чем следовало бы.

Б. Столько, сколько можете себе позволить.

В. Стараетесь обходиться исключительно малой кровью.

8. Какая судьба постигает ваши старые вещи?

А. Выбрасываете, когда они вам надоедают или выходят из моды.

Б. Храните любимые вещи как память, а остальные со временем удаляете из шкафа.

В. Старых вещей у вас не бывает. Вы их носите, пока не разлезутся по швам.

А теперь подведем итог. Посмотрите, ответов на какую букву у вас больше.

Если на букву «А», то вы являетесь «человеком А». Вы настоящая любительница покупок, можно сказать,

гурман. Во всех своих нарядах вы прекрасно выглядите и не менее прекрасно себя чувствуете. Несмотря на то что окружающие посмеиваются над вами, вы никогда не перестанете делать все новые и новые покупки.

Однако если вашей основной задачей является выражение индивидуальности, то вы, скорее всего, недостаточное внимание уделяете соответствию вашего имиджа различным жизненным ситуациям.

Бывают случаи, когда вам необходимо подчеркнуть один из аспектов вашей личности, затушевав какой-нибудь другой, например, для собеседования при приеме на работу. Задумайтесь об этом, совершая какую-нибудь покупку.

Ваша сексуальность, правильно подчеркнутая нужными вещами, будет по достоинству оценена противоположным полом. Главное — не переборщить. Иначе могут посыпаться непристойные предложения, от которых вам придется (или не придется) отбиваться.

Если вы постоянно следуете моде, все-таки приглядывайтесь не только к обложкам модных журналов, но и к своему отражению в зеркале — вдруг что-нибудь супер-модное на модели на вас будет выглядеть просто смешно. А от смешного до ужасного — один шаг.

«Человеку А» очень трудно избежать лишних трат. Может быть, это и не плохо — быть эдаким мотом и транжирой.

Помните, Остап Бендер поучал гражданина Воробьянинова: «Киса, учитесь жить шикарно!». Но хорошо все-таки, если в своих тратах вы будете знать разумные границы и уметь вовремя останавливаться. Для этого вам пригодится следующий совет.

Находясь в магазине, спросите себя сами: купили бы вы этот костюм или те туфли, если бы на яркой этикетке

отсутствовало название известной фирмы или фамилия модельера? Если да, то о вас можно сказать, что вы играете наверняка, совсем как покупатель обычного розничного магазина.

А если нет? Тогда вы можете производить впечатление человека, помешанного на этикетках, и, глядя на вас, окружающие даже могут подумать, что ярлычки действуют на вас гипнотически. Ведь вы скорее оплачиваете дорогостоящую рекламу, чем высокое качество одежды.

Вы удивительно догадливы! Если у вас больше вторых ответов, то вы — **«человек Б»**. Вы более разумны, но это не значит, что вы менее элегантны, нежели **«человек А»**. Однако в вашем **«шике по расчету»** тоже есть свои подводные камни.

Начнем с того, что шик просто не может быть по расчету! А со своим настроением или ненастроением вы просто можете **«попасть»**. В то самое время, когда вы собрались за покупками, в магазинах может не оказаться того, что вы хотите, или того, что вам к лицу.

В конце концов, вы вполне можете купить то, что вам предлагают, только потому, что пребываете в подходящем настроении, даже если в глубине души и сознаете, что это не совсем **«ваша»** вещь.

А если еще такими вещами маскировать себя от внешнего мира, то у ваших знакомых может голова пойти кругом от несоответствия вашего внешнего облика внутреннему содержанию.

Ну да, вы немного застенчивы. Но поза страуса не столь неуязвима, как кажется. Голова-то в песке, а другое место, напротив, поставлено под удар.

И не надо заниматься самоуничтожением! Если вашему мужу нравится вот эта серенькая и длинненькая

юбочка, а вам как-то не очень, то вы все равно не произведете на своего благоверного нужного впечатления, и он будет пожирать глазами длинноногих девиц в мини.

Это все произойдет от того, что в неудобной для вас одежде, к которой душа не лежит, вы и выглядеть будете плохо. Не дайте демонам завладеть собой! В противном случае ни успеха, ни победы вам будет не добиться.

Если вы — «человек В»... Э, да вы большая оригиналка! Но не спешите задирать нос кверху. Эта оригинальность в плохом смысле этого слова. Да, дорогая моя, бывает и такое.

Такой «оригинальностью» страдают в основном мужчины. Вам невдомек, что, несмотря на то, что вы равнодушны к мнению окружающих, возможно, стоит преодолеть отвращение к покупкам и уделять им больше времени, а не хватать первую попавшуюся вещь, более или менее вам подходящую. Другие люди не так рассеянны, как вы, и могут отнестись негативно к такому наплевательскому отношению к собственной внешности.

К тому же если сами вы и пренебрегаете условностями, то другие-то — нет. Доведенная до крайности подобная философия может превратить вас в оголтелую индивидуалистку и настроить против вас окружающих в тот самый момент, когда вам особенно необходимо произвести хорошее впечатление — например, в разговоре с вашим банковским поверенным или классным руководителем вашего ребенка.

Между прочим, «человек В» вовсе не так равнодушен к моде, как полагает. На самом же деле вам лишь нужно выбрать подходящую вещь из того, что есть в продаже — только и всего. Существует не так уж много магазинов, чей ассортимент определяется новейшими модными тенденциями.

По крайней мере, если вы уж так боитесь новизны, можно сочетать свой собственный стиль с тем, что предлагают магазины, не становясь рабом всяких новшеств ради них самих. Главное, чтобы вас с вашим собственным стилем не принимали за бомжующего маргинала. В противном случае о победе в нашем социуме можно вообще забыть.

Из всего вышесказанного вы можете сделать вывод, что ближе всего к победе и успеху стоят «люди А». Можно посоветовать остальным группам начинать двигаться в том же направлении, а группе лидеров — слегка умерить фанатизм и излишества и продолжать двигаться дальше.

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

10 шагов — это так мало и так много. Смотря какие шаги мы имеем в виду. Да, 10 шагов к совершенству сделать очень трудно. Самое сложное — заставить себя сделать первый шаг.

Смелее! Не бойтесь снова начать новую жизнь. Это не обязательно делать с понедельника. Начните прямо сегодня: после работы, придя домой, не обедайте до сонного состояния. Немного перекусите и, вместо того чтобы «нагуливать» жирок перед телевизором, займитесь пилатесом. И пусть это станет ежевечерней традицией.

Вы и ахнуть не успеете, как через месяц ваши домашние присвоят вам титул «Мисс Совершенство», коллеги будут с восхищением смотреть вам вслед, подруги попытаются выпытать у вас секреты таких удивительных перемен, а особи противоположного пола будут пытаться познакомиться с вами.

А всего-то надо было побороть самого главного врага — лень. Вы это сделали! Теперь вы действительно — настоящая Мисс Совершенство! Несите это звание по жизни как можно дольше!