



■ Змест і форма

Усе гэтыя абмежаванні ў ежы паводле Аткинса або Мантын'яка не проста састарэлі, а даказалі сваю неэфектыўнасць для атрымання доўгатэрміновага выніку. А яшчэ прадэманстравалі шматлікія пабочныя эфекты аднабаковага харчавання. Тэма пахудзення сёння — гэта не столькі абстрактная эстэтыка, колькі прафілактыка грозных захворванняў і падаўжэнне актыўнага жыцця.



# ПРЭЧ, КАЛОРЫ!

Гэта важней, чым нічога не есці на ноч

Вырашылі бліжэй да вясны прыйсці ў форму? Што ж, дыеты — кефірную, агурковую, шакаладную — адрозніваюць адзін ад другога. Іх прынцып заснаваны на выкрэсліванні з рацыёну тых ці іншых прадуктаў, аднак пратрымацца на такіх абмежаваннях усё жыццё немагчыма. Бывае, добрая скура, пазногці ды валасы! Вітаем праблемы «ўнутранага» кшталту. Перастанем ужываць бялковыя прадукты, значыць, страцім мышцы, без тлушчаў атрымаем гарманальны збой. А без вугляводаў увогуле — ні энергіі, ні нармальнага, прабачце, стулу, адна дэпрэсія.

Урачы-дыетологі пастаянна звяртаюць увагу на індывідуальны падыход у справе пахудзення. Бо ўсе мы маем розны целасклад, нейкія хранічныя захворванні, узрост і вопыт пазбаўлення ад лішніх кіло. Гэта трэба ўлічваць. Але ёсць і добрая навіна. Пры любым раскладзе для добрай формы патрэбны дзве рэчы: здаровае харчаванне і фізічная актыўнасць. Самае цікавае, што адно без другога не спрацоўвае. Харчаванне — рацыянальнае, разнастайнае, збалансаванае. Актыўнасць — на ўсе групы мышцаў, рэгулярна, паболей. Некаторым жанчынам 50+ для падтрымання сваёй ідэальнай вагі спатрэбіцца, напрыклад, гармоназамышчальная тэрапія (у шэрагу развітых краін яе прымаюць да 80 працэнтаў жанчын). Але здаровага ладу жыцця таблеткі не заменіць.

Галоўнае, што трэба ведаць пра фізічную нагрузку, — гэта тое, што яна фактар №1 у справе пахудзення! Па-другое, харчаванне неабходна арганізаваць так, каб бліжэй да 60 мы не ператварыліся са сваімі дыетычнымі экспе-

рыментамі ў хранічна хворых людзей з камянямі ў нырках, з тлушчавым гепатытам, панкрэатытам ды халецыстытам. Самым важным, спадарыні, як ні круці, будзе для нас падлік калорый. Неабходна спажываць прыкладна на 20 працэнтаў калорый менш, чым нам удаецца патраціць. (Напрыклад, траціце 2000 калорый удзень — павінны спажываць 1600.) Даведацца, колькі наогул вы траціце і колькі траціць неабходна, каб пазбавіцца лішняй вагі, можна па спецыяльных формулах энергазатрат, якія няцяжка адшукаць у інтэрнэце. Важным будзе менавіта працэнт — 20. Так вага будзе сыходзіць павольна. А пры імклівым пахудзенні арганізм пазбавіцца не тлушчу, а мышцаў. Або мы наогул у нейкі момант перастанем худзець. Бо змяншэнне колькасці ежы для арганізма — сітуацыя крытычная, мабілізуючая. Запасай

усё, што можна, нічога не аддавай — прыкладна такой можа быць рэакцыя на рэзкае зніжэнне колькасці калорый.

Трэцім важным момантам будзе частае ўжыванне ежы. Чатыры-шэсць разоў на дзень. Трывае голад нельга! Ежа павінна паступаць прыкладна кожныя чатыры гадзіны. Чым даўжэй перапынкі, тым мацней арганізм будзе трымаць тлушч, бо не ведае, калі яго пакармаць наступны раз.

Чацвёртае — суадносіны бялкоў, тлушчаў і вугляводаў. Рэкамендуецца 0,5 грама тлушчаў, 1,5 грама бялкоў і 2—2,5 грама вугляводаў на 1 кг вагі цела на суткі. Дысбалансу

быць не павінна. Калі не дабром тых жа вугляводаў, знізяцца і працаздольнасць, і фізічная актыўнасць. А фізічная актыўнасць, як мы памятаем, у нас на першым месцы!

Ёсць і крыху менш значныя рэчы. Можна адсочваць, напрыклад, глікемічны індэкс прадуктаў (табліцы ёсць у інтэрнэце) і ўжываць пераважна тыя, што з нізкім індэксам — яны ператраўліваюцца больш павольна. Вядома, што пірожнае ператраўліваецца хутка, хлеб — павольней. Дарэчы, ёсць прысмакі з індэксам ніжэйшым за 70, ад якіх зусім не абавязкова адмаўляцца.

Не самым важным з'яўляецца і тое, ці выпіваеце вы 2 ці нават 3 літры вады за суткі. Тры лішнія шклянкі вады будуць дарэчы, а вось болей, калі вы працуеце ў офісе, хутчэй за ўсё, не патрэбна. Калі ваша фізічная актыўнасць павышаецца, тады можна і вады паболей выпіць. Не мае значэння і тое, да ці пасля трэніроўкі вы ўжываеце ежу. Тым больш — якую менавіта. Падобная драбязя толькі ўскладняе ваша існаванне і прымушае наогул плюнуць на ўсе абмежаванні адрозна. Цікава яшчэ, што абсалютна не мае значэння і тое, у які час сутак есці вугляводы, або ўстрыманне ад ежы на ноч. На спальванне тлушчу гэта ніяк не паўплывае, калі вы будзеце вытрымліваць першыя чатыры-пяць рэкамендацый.

Віалета РУЖАНСКАЯ

## Небяспечныя гармоны

Нярэдка можна чуць, як нехта апраўдвае сваю вялікую вагу «нізкім метабалізмам» або тым, што «па мамай лініі ўсе былі не хударлявыя». На самай справе ў лішняй вагі няма адной прычыны. Гэта, хутчэй, комплекс... нашых няправільных паводзін.

Зразумела, гены і метабалізм іграюць сваю ролю, але не ключавую. Каларыйнае харчаванне і пасіўны лад жыцця — вось адкуль ногі растуць. Калі ў вашай сям'і ёсць людзі з вялікай вагой або атлусценнем, гэта павялічвае шанцы мець той жа галаўны боль на 30 працэнтаў. Гены будуць уплываць на тое, з якой хуткасцю арганізм назапашвае тлушч і ў якіх месцах ён адкладваецца ў першую чаргу.

І ўсё ж такі перш чым пачаць барацьбу з лішняй вагой, прыгадайце, як даўно вы праходзілі медабследаванне і здавалі аналізы, у тым ліку на гармоны. Асабліва гэта будзе важным для тых, хто выйшаў з маладога ўзросту, калі потым пачынаюць з'яўляцца нейкія хранічныя захворванні. Прычынай набору вагі могуць стаць эндарыныя парушэнні, напрыклад гіпатырэоз, пухліны або траўма галаўнога мозга, полікістоз яечніка. Словам, вы будзеце пацець у спартзале, а вага будзе трымацца.

## ■ Шкодныя парады

# НІКОМУ НЕ ПАТРЭБНАЯ, або Як ператварыцца ў векавуху

На дварэ XXI стагоддзё, але здаўна вядомы выраз «старая дзеўка» (у народзе — векавуха) па-ранейшаму ў хаду. Старымі дзеўкамі называюць жанчын ва ўзросце бліжэй да 40, калі шанцы наладзіць асабістае жыццё растуць, як марожанае на сонцы. І тады некаторыя жанчыны пачынаюць мяняцца на вачах і праз пару гадоў ператвараюцца ў класічных векавух.

Патраварэнне ў шэрую мыш, якая цураецца мужчын, пачынаецца паступова. Спачатку на пытанні знаёмых аб адсутнасці паклонніка вы адказваеце жартам: маўляў, «чакаеце прынца». Лёгкае незадаволенасць сяброўкамі, якія мяняюць мужчын як пальчаткі, перарастае ў асуджэнне. Замест таго каб падтрымаць знаёмую, якую кінуў муж, вы з цяжкасцю стрымліваеце радасць або з гневам усмікаеце: «Я ж цябе папярэдзвала!»

Пазнаеце? Калі хочаце праз некалькі гадоў ператварыцца ў старую дзеўку, старанна выконвайце рэкамендацыі, прапанаваныя ніжэй. Не жадаеце — прачытайце і... зрабіце наадварот.

### Парада 1

Як тэатр пачынаецца з вешалкі, так і жанчыну можна ахарактарызаваць па яе адносінах да дужага полу. Яны бываюць рознымі, але калі вы вырашылі стаць старой дзеўкай, то павінны прытрымлівацца аднаго

прынцыпу: «Усе мужыкі — распуня істоты, якія думаюць толькі пра секс». Яны гатовыя хлусіць, выкручвацца, і ўсё гэта дзеля некалькіх хвілін сумнеўнага задавальнення. Таму, каб наблізіцца да вобразу векавухі, вы павінны запомніць, што ўсе мужыкі гады (ідыёты, бабнікі і да т. п.). Калі не атрымаецеся — запішыце і абавязкова, як мантру, паўтарайце гэта на працягу дня.

### Парада 2

Паклапаціцеся аб сваім гардэробе. Бязлітасна пазбаўцеся ад кароценькіх спаднічак, штаноў у абцяжку і г. д. Можца занесці іх на сметнік або аддаць сяброўкам, але, каб канчаткова пераканацца ў думцы, што старая дзеўка — гэта найлепшае выйсце з сітуацыі, парэжце іх на дробныя кавалачкі.

Забудзьцеся пра сексуальныя кофтакі, світаркі і блузкі. Ні ў якім разе не купляйце нічога ў абліпку. Хаця... Зрабіць выключэнне з правілаў можна ў тым выпадку, калі памер грудзей набліжаецца да нулявога.

Старым дзеўкам не трэба дэманстравць фігуру, асабліва ў тым выпадку, калі формы блізкія да мадэльных. Ніякіх дэкальтэ. Праблему дапаможа вырашыць няграбнае мешкаватае адзенне.

### Парада 3

Павыкайце ўсю касметыку. Скажыце цвёрдае «не» пудры, цэням, памадзе, касметычным алоўкам... Лак для пазногцяў выліце ва

ўнітаз. Хаця не, унітаз лепш пашкадаваць, аддайце лак суседцы — ёй спатрэбіцца.

### Парада 4

Памятайце, што правільна падабраная прычоска здольная змяніць жыццё старой дзеўкі, таму знайдзіце цырульніка, які дапаможа вам стварыць новы вобраз.

Падстрыжыцеся «пад хлопчыка» ці зрабіце хімзавіўку, але так, каб валасы сталі падобныя на поўсць хворай авечкі. Калі і ў гэтым выпадку вы выглядаеце прывабна, прыдумайце, як зрабіць з сябе чучала.

### Парада 5

Адмоўцеся ад касметычных працэдур! Ачышчэнне, увільгатненне, сілкаванне скуры — гэта не для вас. Ніякіх скрабаў, тнікаў, крэмаў — лепш купіце сабе торт. Манікюр і педыкюр таксама адкіньце — не варта марнаваць час на такія глупствы. Пазбаўляцца ад лішняй расліннасці на целе... а навошта? Валасы ж зноў адрастуць.

### Парада 6

Сачыце за мімікай! Ніякіх усмешак, толькі сціснутыя вусны або проста безуважны выраз твару. Зразумелая справа — гэты свет агідны і недасканалы, дык навошта дарыць яму сваю прыхільнасць?

### Парада 7

Трымайцеся ад мужчын далей. Нават калі знойдзеце экзэмпляр, які запрасіць вас на спаткан-



не, памятайце, што адзінае, пра што ён марыць, — гэта завабіць вас у ложак. Упрощае схадзіць з ім у кавярню і выпіць кубачак кавы? Адмоўцеся, бо за гэтым будзе запрашэнне на вячэру з віном ці шампанскім, а там, глядзіш, яго гарэзлівыя ручкі пойдучы ў ход... Таму спыняйце ўсе спробы пазнаёміцца з вамі і абавязкова папярэдзьце сябровак (калі яны ў вас яшчэ засталіся), сваякоў і калег, каб нават не думалі падшукваць вам кавалераў!

### Парада 8

Ніколі не хадзіце на дыскатэкі, у клубы і на вечарыні. Запомніце: вясёлыя гулянікі не для вас, вы вышэй за гэта.

Няма чаго рабіць вечарамі? Займіцеся прыбіраннем. Нават калі вам здаецца, што ў кватэры чыста, са стараннасцю пачынайце наводзіць парадак. Вымыйце падлогу, але не проста так, а дасканала вычысціце ўсе закуткі. Перабрыце рэчы ў шафах, выбіце ўсе дываны, прапыласосьце мяккую мэблю. Выдатны

занятак, тым больш што заўтра пыл з'явіцца зноў і будзе чым заняць яшчэ адзін свабодны вечар.

### Парада 9

Не адмаўляйцеся ад даручэнняў на працы. Нават калі начальнік узваліць на вас дадатковыя абавязкі, радуіцеся, паколькі часу на асабістае жыццё не застаецца зусім. Згаджайцеся пасядзець з дзіцем сяброўкі, якую кавалер запрасіў на спатканне. Яны, хутчэй за ўсё, будуць цалавацца або займацца больш агіднымі рэчамі, вы ж цудоўна праведзеце час у кампаніі капрызлівага малага.

### Парада 10

Можа здарыцца так, што па першым часе вам цяжка будзе трымацца гэтых парад. Не хвалюйцеся. Чалавек прывыкае да ўсяго, таму старанна выконвайце ўсе рэкамендацыі і з вас у рэшце рэшт атрымаецца сапраўдная векавуха.

Вера ФЕМІНА