

Как похудеть к лету? Легко! (ноу-хау)

Травка зеленеет, солнышко блестит... Или нет, пока не так. Журчат ручьи, спят лучи. Травки еще нет, но ручьи уже бегут и солнышко играет лучами, а это означает, что пора готовиться к лету: изучать предложения турфирм, покупать майки и шорты, а самое главное – избавляться от накопленных за зиму килограммов.

Как и каждую весну, я внимательно рассматриваю себя в большом зеркале и, тяжело вздыхая, клянусь немедленно сесть на диету. Вот только сегодня вечером поплю чайку с пирожными, а с завтрашнего утра... Но день летит за днем, а начать страшную пытку яблочными днями я так и не отваживаюсь. Правда, пробую решить задачу радикальными методами – от рецепта, приписываемого Анатолию Кашпировскому: «жрать меньше надо!» – до способа Майи Плисецкой: «сiju не жрамши». После этого контроль над аппетитом утрачивается полностью.

Наконец, решаю подойти к вопросу основательно, по-научному. Покупаю кучу книжек и начинаю изучать. В большинстве не обнаруживаю ничего нового: больше фруктов, овощей – и никаких булочек. Есть и вариации. В последнее время вошла в моду так называемая «кремлевская диета» (она же очковая, она же диета американских астронавтов и т. д.). Те, у кого выдерживают печень и почки, говорят, что результат потрясающий. Однако цена стройности может оказаться слишком высокой: дефицит углеводов может обернуться кетоацидозом (нарушением белкового и углеводного обмена), одним из симптомов которого, собственно, и является отсутствие аппетита. «Кремлевскую диету» приходится отвергнуть.

Открываю книжку известного французского диетолога: слышала, что он не призывает мучить себя голодом. Хитрый француз, однако, предлагает не отказываться от вкусных блюд, а просто правильно их выбирать. Легко сказать – выбирать. Я, конечно, предпочла бы выбрать морковку, но хочется-то эклерчик! При этом он дает замечательные кулинарные рецепты: «гаспаччо по-андалузски», «барабулька со свежей мятой», «суп из одуванчиков». Верю, что это мне поможет – пока буду искать в мартовском Питере одуванчики и барабульку, точно похудею.

Ищу в Интернете. Там диет – бесчисленное множество, на любой вкус. Однако при ближайшем рассмотрении выясняется, что как раз для меня ничего нет. Все без исключения версии начинаются с садистской рекомендации: откажитесь от сладкого.

Справедливости ради надо отметить, что нашлась одна, как показалось на первый взгляд, подходящая диета – «шоколадная»: два батончика по 50 граммов в день – и больше ничего!

Должна признаться, что лишних килограммов у меня было не более десятка, но это не мешало им отвратительно выпирать в том месте, где я страстно желала видеть талию. Как можно на все это натянуть бикини?

Потеряв надежду на чужую мудрость, я пришла к тривиальному, но единственно возможному выводу: спасение утопающих – дело рук самих утопающих. И выход нашелся! Десять килограммов покинули меня неспешно – за три месяца. Но, говорят, во-первых, так надежней, во-вторых, есть время на то, чтобы действительно улучшить форму. А самое главное – как раз к пляжному сезону удалось достичь правильных габаритов и вернуть талию. Более того, однажды я услышала совершенно искренний вопрос: «Вы, наверное, балетом занимаетесь?» Честное слово!

Сразу скажу: я не практикую раздельного питания (хотя, наверное, это было бы здорово), не пользуюсь пластырями и сжигателями жира, не применяю кодирования или зомбирования. Я также не подвергаю испытанию свою силу воли и ем все, что хочется – и корзиночки с кремом, и шоколад с орехами. Оказалось, что проблема решается вполне комфортным способом.

Итак, открываю секрет. Вы, конечно, не раз видели на полках супермаркетов и аптек невкусные, гадкие продукты – растительную клетчатку или отруби, состоящие большей частью из той же клетчатки. Они-то и оказались моими спасителями. И еще чай с молоком. Способ употребления: минут за 15–20 до того, как приступить к завтраку, обеду и т. д., завариваю обычный чай: один пакетик примерно на две трети большой кружки кипятка. После этого доливаю кружку молоком и пью со столовой ложкой отрубей. Или лучше с двумя-тремя. Желудок наполняется, появляется ощущение сытости. Потом можно есть все, что хочется (если все еще чего-то хочется).

Отруби и чай с молоком в сочетании друг с другом – великолепное мочегонное и мягкое очистительное средство, не причиняющее вреда здоровью. Калорий – минимум: молока в смеси немного, а растительная клетчатка в основном не усваивается – притом что в желудке она сильно увеличивается в объеме. Вдобавок отруби содержат огромное количество витаминов группы В, необходимых нам для гладкой кожи и красивых волос.

И заметьте, все исключительно натуральное! Молоко можно брать любой жирности; если оно 4–5-процентное, то его требуется меньше, чем нежирного (примерно четверть кружки). Как вы понимаете, выпив порцию такого волшебного зелья, есть хочешь гораздо меньше. Если даже тянет на вкусненькое, то вместо пяти конфет вполне утешаешься одной.

Питание получается сбалансированным: вы не отказываетесь от каких-то категорий продуктов, но и не переедаете. Единственный минус: чай с молоком вымывает из организма калий, необходимый для сердечно-сосудистой системы. Поэтому все же придется употреблять в пищу фрукты-овощи и петрушку-сельдерешку – источники калия и аскорбинки. Наконец, можно использовать витамины с микроэлементами.

Добавлю еще одну банальную истину – не забывайте о физической активности и позитивном настрое. Но это и так все знают. Успеха вам и красоты!

Автор - **Виктория Даниленко**

[Источник](#)