Автор: admin
07.08.2014 15:39 -

Спортзал – диета, диван – газета. Как найти «золотую середину»?

Ура, девочки! Весна пришла! И пусть до ее действительно теплых лучей еще должно пройти немного времени, но она неотвратимо приближается. А это значит, что объявляется всеобщая мобилизация. С собой иметь: улыбку, обновленный гардероб и приведенную в форму фигуру. Скажете, нереально, дорого, некогда? Возражу и обосную почему.

Итак. Про улыбку даже говорить нечего, она просто должна быть и все. Заметьте, вы за нее ничего не платите, она всегда с вами, и абсолютно бесплатно от ее теплых лучей у ваших ног образуются штабеля мужских сердец. Ваша задача – лишь выбрать надежного, верного, умного.

Гардероб. Кто-то подумал, что я о походах в бутики? Расслабьтесь. Высокую моду, конечно, еще никто не отменял, но мне милее средний класс. Он в повседневной жизни как-то реальнее смотрится. Если не хочется сильно тратиться, заглянем поглубже в шкаф. Поверьте, у каждой из нас не только «нечего надеть», но и «некуда складывать». Проявите фантазию. Старую, но верную юбку украсят креативно разбросанные стразы или, что будет еще моднее, вышивка или аппликация. Простенько так, но вещь в единственном экземпляре вам будет обеспечена. Шарфики, ремешки, новая бижутерия – эти милые вещицы не потребуют много средств, но с ними гардероб заиграет новыми гранями, а закадычная подруга спросит, где ты купила эту чудную кофточку с этой чудной брошечкой. Спокойно можешь не открывать ей «секрет», что вы вместе покупали ее лет -надцать назад.

Пункт последний – основной. Фигура. Вспомним фразу советских времен: «О, спорт! Ты жизнь!» Предлагаю о ней серьезно подумать. Отметаю сразу пылкие предложения, «что тут думать, жрать надо меньше и в тренажерный зал бежать». Давайте лучше вспомним еще одну хорошую фразу: «Во всем нужна золотая середина». И, исходя из нее, будем разумно и эффективно планировать приведение тела в прекрасную форму.

Мне несказанно повезло, когда наш профсоюз организовал для сотрудников занятия по лечебной физкультуре. Вначале слово «физкультура» рассмешило. Но скоро стало не до смеха. Тренер быстро доказала всю серьезность наших занятий. И тренировки по ушу и лечебной физкультуре с элементами йоги (пресс и растяжку не забудьте) стали уже

неотъемлемой частью нашей жизни.

Так вот, решила я в преддверии весны проконсультироваться с нашим любимым тренером, как же лучше все-таки «приводить себя в форму» после зимы.

Я: Алла Васильевна, вот-вот уже март на дворе. Наступает «горячая пора» для многих женщин. Придется срочно «приводить себя в порядок», искать пропавшую за зиму талию, выбирать из многообразия диет и фитнес-залов. Посоветуйте, что делать в первую очередь? Ведь не секрет, что чрезмерные «надругательства» над организмом могут плохо закончиться.

АВ: Начните с пересмотра. Питания, образа жизни, отношения к физкультуре. Если в вашей жизни отсутствует физкультура, то ей обязательно надо начать заниматься. Почему я сразу сказала о физкультуре? При занятии любым профилем физических упражнений у человека улучшается кровообращение, повышается общий тонус организма, кожа эффективнее снабжается кислородом, улучшается ее внешний вид. Также следует обратить внимание на витамины. Весенний авитаминоз – обычное явление, с которым люди сталкиваются весной.

Я: Но это все долго! Хочется быстрых результатов. Наверное, поможет диета?

АВ: Не думаю, что диета, особенно какая-нибудь жесткая, даст необходимый результат. Может, лучше будет попоститься. Так будет с пользой и телу, и душе. Весной очень кстати Великий пост. Можно ограничить себя в жирных блюдах, в сладком. Многие диеты предлагают отказываться от необходимых организму продуктов, что категорически неприемлемо. А вот черный ржаной хлеб даже специально порекомендую, очень полезно для организма.

Я: Но хочется же быстро! Неужели быстро сбросить вес нельзя?

АВ: Все можно, но не все полезно. Во-первых, резкое похудение – это большой стресс для организма. Может просто произойти разбалансировка обмена веществ. Эта беда

пострашнее лишнего веса будет. В целях своей безопасности организм может начать создавать запасы. И потом, выйдя из диеты, женщина поправится еще больше, ведь привычка делать запасы у организма останется.

Я: Какой он умный!

АВ: А если во время диеты отсутствовали физические нагрузки, то появятся еще и проблемы с кожей. Она станет дряблой. Мы уже говорили о кровообращении, которое коже жизненно необходимо и которое мы можем ей обеспечить только физическими упражнениями.

Я: Какие тренировки лучше, если все в первый раз?

АВ: Лечебная физкультура, начальные курсы йоги, пилатеса. Чтобы не было сильного удара по сердечной системе, по суставам, по мышцам.

Я: Йога сейчас стала очень модным видом спорта. Как она влияет на вес? Можно ли с ее помощью похудеть?

АВ: Если вы занимаетесь йогой, вес не нарастает и не уменьшается. Мышцы становятся эластичными, суставы более гибкими. Если йогой заниматься правильно, уйдут почти все проблемы, связанные с позвоночником. Человек приобретает легкость в движениях.

Я: Есть ли противопоказания для занятий йогой?

АВ: Противопоказаниями могут быть сколиозы 3-й, 4-й степени.

Я: А возраст?

АВ: Ограничений по возрасту нет, если нет противопоказаний по физическому состоянию человека. Начинать заниматься можно хоть в 60 лет. В любом возрасте мышцы поддаются воздействию.

Я: Многим кажется, что занятия аэробикой более эффективные, там результат виден – мокрая майка. Значит ли это, что и вес можно побыстрее согнать?

АВ: При динамичных занятиях организм теряет в первую очередь влагу, а потом уже только лишние запасы. Здесь очень вероятна возможность потерять вес лишь за счет потери организмом воды. А это не тот эффект, который Вы хотите получить. Возможно, игровые виды спорта окажут на снижение веса большее влияние.

Я: Еще меня очень волнует вопрос питания. Можно ли есть после тренировки?

АВ: Желательно в течение часа после тренировки не есть. Можно через полчаса выпить травяного чая. Это полезно для согревания внутренних органов. Поверхность тела, мышцы мы разогрели, и чтобы восстановить разность температур, можно выпить чайку. А вот во время тренировки пить совершенно не рекомендуется. Ну и до тренировки не есть часа за два. Тогда эффект ухода лишнего веса будет лучше.

Я: Какие-то продукты следует исключать из рациона?

АВ: По еде скажу так. Ешьте все, но в меру. Лучше, чтобы питание было 5-6 раз в день небольшими порциями. Не налегайте сильно на клетчатку. Чрезмерное ее употребление может «разбить» кишечник, и он будет требовать больше пищи. Торты и сладости еще Шварценеггер назвал «пустыми калориями». Эти продукты вкусные, но от них действительно можно поправиться, а вот мышцам пользы никакой. Поэтому, исходя из своего образа жизни, возможности готовить, сделайте лично для себя свою любимую «диету». Пусть она органично впишется в вашу жизнь, принося вам радость вкусной, полезной еды, легкость движений и силу мышц.

Я: Спасибо, Алла Васильевна, за добрые советы!

АВ: Всегда пожалуйста! Желаю всем здоровья, красоты и удовольствия от жизни!

Автор - **Наталья Лысенко**
Источник