

18+
Александр Самохвалов

ЛУЧШИЙ СПОСОБ
СБРОСИТЬ
ВЕС

Инструкция по
облегчению жизни

Александр Самохвалов

Лучший способ сбросить вес!

<https://litres.ru/74369679>

ISBN 9785007088749

Аннотация

Освободиться от лишнего веса, лишних привычек и лишних мыслей — это выполнимая и главная задача на пути к улучшению жизни каждого человека!

«Лучший способ сбросить вес» — это универсальное руководство для сброса лишнего веса, сброса «груза прошлого» и улучшения определённых аспектов образа жизни, из которых и складывается вся её общая «картина».

Книга содержит ряд рекомендаций, основанных в том числе на личном опыте автора.

За основу книги взята реальная история из автобиографии автора.

Содержание

Аннотация	5
Предисловие	7
Груз прошлого	26
Мотивация	34
Стакан воды	45
Подъём/зарядка	57
Водные процедуры	77
Завтрак	82
Доброе утро	117
Мини вселенная ЖКТ и культура питания	129
Конец ознакомительного фрагмента.	136

Лучший способ сбросить вес!

**Александр Алексеевич
Самохвалов**

© Александр Алексеевич Самохвалов, 2026

ISBN 978-5-0070-8874-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Аннотация

Книга «Лучший способ сбросить вес!» — это универсальное руководство по снижению избыточной массы тела, с помощью которого, в зависимости от приоритетов, вы также можете упростить решение трёх задач:

- Пересмотреть свой рацион питания, изменив некоторые привычки;
- Значительно снизить «груз прошлого», поменяв свой жизненный уклад;
- Научиться готовить вкусно. С пользой для здоровья и фигуры.

Книга содержит ряд рекомендаций, основанных в том числе и на личном опыте автора, следуя которым, возможно достичь прогресса в вопросе сброса лишнего веса. Это становится более возможным благодаря улучшению определённых аспектов, составляющих повседневный образ жизни.

В книге также собрано 50 рецептов наиболее распространённых и легко приготавливаемых блюд на территории стран постсоветского пространства, входящие в программу сброса лишнего веса.

Рецепты разделены на 3 группы: завтрак, обед, ужин.

При наличии определённых заболеваний и противопоказаний, перед приготовлением рецептов блюд и соблюдением рекомендаций — рекомендована предварительная консуль-

тация соответствующего специалиста.

За основу книги взята реальная история из автобиографии автора.

Для широкого круга читателей.

*«Ешь еду как лекарство — иначе будешь есть
лекарство как еду»*

Гиппократ.

460—377 гг. до н.э.

*«Согласно классической русской диете, есть надо
один раз в день.*

Но с утра до вечера!»

М. Н. Задорнов.

1948 — 2017г.

Предисловие

Здравствуй, Уважаемый читатель!

Меня зовут Александр.

Я — автор книги «Лучший способ сбросить вес!».

Поводом для её написания послужило следующее событие:

Я сбросил 50 лишних килограмм собственного веса!

И, честно говоря, хотел бы рассказать об этом!



Александр Самохвалов. Автор.

Так случилось, что на пути к созданию этой книги, пришлось сменить несколько профессий, переходя из одной в совершенно противоположную трудовую область.

От разнорабочего до официанта в ресторане.

От журналиста в местной газете до санитаря скорой помощи.

От помощника повара в кафе быстрого питания до массажиста в пятизвёздочном отеле Турции.

Из каждой профессии я перенимал определённый, бесценный опыт.

События становились воспоминаниями. Воспоминания историями.

Но именно **три основополагающих истории из жизни легли в основу этой книги и составили её железобетонный фундамент.**

Истории эти, я называю **«вкусными»**, т.к. каждая из них тем или иным образом связана с главным предметом нашего разговора — едой.

На данных трёх историях из жизни, взаимосвязанных между собой, выстроено всё содержание книги.

«Вкусные истории» будут изложены в хронологическом порядке в «антрактах» между завтраком, обедом и ужином.

По такому же принципу раскрывается концепция книги.

Ведь эта книга о том, как сбросить лишний вес!

Поэтому долой всё лишнее!

На мой взгляд, лучше свести к минимуму заумные указания насчёт того, как правильно жить и наглядно показать на этих трёх жизненных историях, к чему могут привести определённые действия или бездействия.

Но в первую очередь, следует отметить, что, перебирая варианты для названия, возникла некоторая дилемма —

каждое из основных возможных трёх названий подходило для неё по-своему.

И вот почему об этом важно молвить.

Вариант первый. «Русская кухня».

Большинство рецептов блюд, собранных в книге, широко известно практически каждому человеку на территории стран постсоветского пространства (стран СНГ).

Но в тоже время, не все представленные рецепты, являются блюдами исконно русского происхождения.

Некоторые рецепты, например, были позаимствованы от национальных кухонь близких «по своему духу» к кухне русской или ближневосточной. Таким образом, рецепты блюд, представленные в книге, вобрали в себя помимо славянской что-то от среднеазиатской и других национальных кухонь.

И теперь, по-моему, наиболее точную характеристику кухни стран СНГ, можно найти в выражении М. Н. Задорнова, который говорил, что:

«русский — это не национальность, а образ мышления!».



Вариант второй «Похудеть за 50 блюд».

С помощью рецептов из данной книги, возможно, как сбросить лишний вес, так и самое главное — пересмотреть свой рацион питания, сделав выбор в пользу не менее вкусного, но более здорового питания!

Но, с другой стороны, нельзя со 100% гарантией утверждать, что, начав питаться исключительно блюдами, приготовленными по рецептам из данной книги, можно значительно сбросить лишний вес, при этом продолжая вести тот образ жизни, который способствовал набору веса.

Особенно не предпринимая при этом никаких других дополнительных действий, взаимодополняющих друг друга.

Под лежащий камень, как говорится, весы не подложить. Для этого нужно подняться с места.

В большинстве случаев, как ни крути, всё происходящее с вами зависит от вас и *вес этого происходящего* — не исключение.

Проверено на личном опыте.

Выражаясь простыми словами, уместно сказать следующее: *аргументируя важностью взаимодополнения определённого рациона питания и физических нагрузок, рекомендовано придерживаться контуров определённой стратегии сброса лишнего веса, представленной в данной книге.*

Как-то так)



Третий вариант «Инструкция по облегчению жизни».

Русский человек слишком хорошего о себе мнения чтобы сперва и сразу заглядывать в инструкцию.

Как правило, в той самой повседневной и реальной жизни, далёкой от идеальных сценариев утопических книг, все проблемы решаются по мере поступления.

Мы живём — как можем. Едим — что есть. И также отдыхаем — как умеем.

К тому же, редко можно встретить человека, неукоснительно соблюдающего все имеющиеся инструкции, делающего каждый свой шаг ориентируясь на звёзды и полагаясь на подсказки гороскопа, при этом закоренелого вегетарианца, питающегося солнечной энергией с вяленными одуванчиками, запивая всё это смузи из божьих коровок, и, самое главное — пребывающего от всего этого в хорошем настроении и самочувствии.

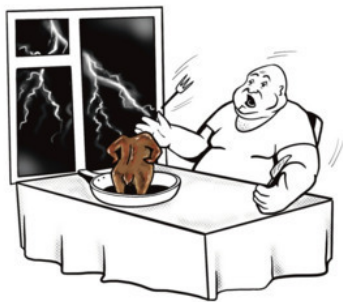
Конечно, многие вещи относительно и определённым правилам всё же рекомендовано придерживаться, определяя для себя свою «золотую середину».

Но, в большинстве случаев, у многих с грустной улыбкой на устах все чаще иронично звучит присказка:

«Пока не грянет гром или не клюнет жареный цыпленок...».

И лишь только после этих слов словно после произнесения заклинания, начинается какое-то движение и предпри-

нимаются нужные действия.



Да, мы так устроены и в большинстве случаев, живём и выживаем не благодаря инструкциям, а именно вопреки.

А когда «прижмёт» или очень понадобится, тогда посмотрим, с чего нужно было начинать.

Так или иначе, но зачастую, чтобы добиться намеченных результатов в определённой области, полезно прислушаться к тем, кто уже прошёл этот путь и может поделиться некоторой полезной информацией для осуществления поставленных целей или просто для профилактики и интереса ради.

Теоретически, данная информация должна быть как минимум продуктивной, особенно, если основана на личном опыте.

Не претендую на истину в последней инстанции, но, по моему, тому, кто самостоятельно сбросил 50 кг. лишнего

веса, теоретически должно быть что поведать.

*Стремись не к тому, чтобы добиться успеха,
а к тому, чтобы твоя жизнь имела смысл.*

Альберт Эйнштейн.

Соответственно, для того чтобы ответить на вопрос «как сбросить лишний вес?», нужно понять, что ответы кроются во многих тесно связанных между собой сферах жизни, и выходят за границы сего вопроса.

На этом моменте могут появиться другие вопросы:

Что есть меньше и насколько? Если отложить в сторону пищу, встать с дивана и пройтись к холодильнику за пивом, считается ли это прогрессом? Сколько можно сбросить килокалорий на этом пути?

Что принимать в пищу не рекомендуется, в принципе, а что можно и желательно? И если желательно, то в каком количестве чтобы снова не поправится? Как похудеть, объедаясь на ночь?

Как избавиться от пристрастия к быстрому питанию?

Чем его можно заменить?

Как готовить вкусно с пользой для здоровья и фигуры?

Как вообще быть и что делать?

Интересный факт:

Согласно заключению экспертов Всемирной Организации Здравоохранения по 1985г. состояние здоровья населения лишь на 10% определяется уровнем развития ме-

дицины как науки и состоянием медицинской помощи, на 20%-состоянием окружающей среды, 20%-наследственными факторами и на 50%-образом жизни.

Следовательно, вопросы, касающиеся улучшения самочувствия, параметров тела и, в общем, состояния здоровья, часто затрагивают целый снежный ком вопросов под общим названием — образ жизни.

Но, как и было сказано, необходимость в решении данных вопросов появляется лишь тогда, когда в определённой сфере происходит некоторый сбой.

Именно здесь возникает потребность в некотором руководстве т. д. инструкции, которой и может рассматриваться данная книга.

Самый верный признак истины — это простота и ясность.

Ложь всегда бывает сложна, вычурна и многословна.

Л. Н. Толстой.

Так или иначе, но после некоторых изысканий, было решено, что можно просто *«назвать корабль так как хочется»*.

Без модных советов и стремлений выделиться среди прочих.

Пусть это название будет простым и быть может даже скромным, но понятным для всех.

К тому же, по формулировке М. Н. Задорнова, в русско-

язычных словах можно найти некий скрытый смысл. Поэтому, пусть все будет изложено не СЛОЖНО, а максимально ПРОСТО.

Ведь как корабль назовёшь так он и отправится в плавание!

Отвергнув всё лишнее, зародилось совершенно новое, наиболее подходящее название, которое в последствие и было решено выбрать.

Лучший способ сбросить вес!

Именно так было решено назвать книгу, которая вобрала в себя опыт сброса лишнего веса некогда одного толстяка.

Почему способ лучший?

Это единственный способ сбросить лишний вес без вреда для здоровья.

Но, допускаю вероятность того, что:

возможно, некоторым людям данный способ, наоборот может показаться трудным.

Отнюдь. Для этого не нужно осваивать высшую математику или пытаться разобраться в том, что происходит с этим миром.

Нужно просто следовать изложенной инструкции.

Возможно, кому-то данный способ не понравится и он (-она) подвергнет сомнению действенность данного способа, как такового.

В этом случае, следует знать, что отрицание — это, всё же

бег от принятия решения.

А способ, изложенный в книге, без преувеличения — самый лучший!

Наконец, возможно, некоторым людям может показаться, что автор «морочит» голову читателю, пытаясь заставить его заниматься какими-то совсем не нужными вещами.

Нет. В данной книге, Вы не увидите призывов с лозунгом вроде

«Голосуй за..., и мы подарим Вам всё, о чём Вы только мечтали!».

Если бы это было так просто, то она бы носила другое название, к примеру — «Лёгкий способ сбросить вес». И в этом случае её, наверное, нужно было бы не читать, а прикладывать к определённым местам, чтобы как в рекламе волшебным образом избавиться от жира *стоит только нанести чудодейственное средство на «жирные участки».*



Но, как показывает жизнь, не всё так просто как показывают в рекламе.

Не будем вводить в заблуждение.

В большинстве случаев чтобы чего-то достичь нужно стараться и желательно регулярно. Но мало стараться. Нужно делать.

А чем больше вложено усилий в правильном векторе (направлении), тем, соответственно, на больший и отчётливый результат можно рассчитывать.

Это является решающим фактором и в вопросе сброса

лишнего веса, где Вам также придётся постараться. Наверняка, Вы уже смогли в этом убедиться.

Книга «Лучший способ сбросить вес» может претендовать на роль помощника в данном вопросе. В ней раскрывается действенный способ, с помощью которого можно самостоятельно сбросить лишний вес.

Не прибегая при этом к различным добавкам и таблеткам, избавляясь от всего лишнего естественно и постепенно, без вреда для здоровья.

В этом отношении, книга «Лучший способ сбросить вес» и являет собой «инструкцию по облегчению жизни»!

Но возможен и такой вариант развития событий, при котором эти «инструкции» могут показаться скучными.

Здесь также следует отметить одну важную деталь.

Как и все инструкции, в основном, создаются не для увеселения, так и предназначение данной книги скрывает в себе схожий смысл.

Инструкции должны быть практичными.

И чем проще и понятнее они объясняются тем лучше.

В первую очередь — это помощь, следуя которой можно значительно облегчить процесс решения определённых задач и достижение конкретной поставленной цели.

В данном случае наша цель — сбросить лишний вес и избавиться от всего лишнего, что мешает нам в достижении главной цели.

Поэтому в некоторых местах при прочтении книги может сложиться ощущение присутствия на лекции, где преподаватель вещает аудитории содержимое научно просветительской брошюры, коей в некотором отношении и является сие произведение.

В процессе знакомства с «инструкциями», можно прийти к выводу, что автор постарался на славу, чтобы читатель мог прийти к подобному умозаключению.

Но благо «доклад» на всём его протяжении сопровождают тематические иллюстрации.



А три показательных истории, изложенных далее могут быть весьма поучительными.

Прошу прощения если стиль дальнейшего изложения кому-то придётся не по нраву, но преследуя свою цель, я заботился в первую очередь о том, чтобы быть понятным каждому читателю. А уж потом о красоте и изяществе слога.

Я осознавал, что мне должно сказать нечто читателю, и постарался рассказать об этом как можно более точно, ясно и просто, оставляя заботу о красоте изложения на второй план.

При этом я пользовался и народными словами/выражениями, если только видел, что они будут уместны и ими можно яснее выразить свою мысль.

Благодаря вышеизложенной самокритике, вероятно заметить некоторые недостатки в моём труде по отношению к способу выражения.

Я не отрицаю этого. А принимаю любой вариант.

Если бы пришлось снова пожертвовать стилем ради желания придать своему сочинению наиболее простую и удобопонятную форму изложения, я бы сделал это без промедления!

Всё это, конечно, может служить лишь объяснением, но никак не оправданием.

Несмотря на это, я предлагаю своё настоящее сочинение вашему благосклонному вниманию.

Я хорошо знаю его недочёты, но всё же уверен, что оно принесёт пользу многим читателям, особенно же тем из них, кто поставил перед собой цель избавиться от лишнего веса и «груза прошлого» в общем.

Придётся поработать.

Работать над собой, над своим образом жизни, питанием, привычками и даже над мыслями...

«Пускать всё на самотёк» или брать ситуацию в свои руки

— выбор ваш.

Это ваша жизнь.

И только вам решать как воспользоваться имеющейся информацией.

Если интересен этот путь, то запаситесь терпением.

Нужно будет прилагать усилия.

Но при должном стремлении и ежедневных действиях, в конечном счёте труд будет вознаграждён результатом.

Также и «Лучший способ сбросить вес» увидел свет только благодаря монотонному труду, с помощью которого и стал возможен его дальнейший путь.

Помимо сброса лишнего веса, книга разбирает вопросы образа жизни, которые оказывают на него далеко не последнее влияние.

«Способ» сконструирован из этих «пазлов», тщательно собранных и сложенных в одно целое.

Можно даже сказать, что манера подачи этого «блюда» будет с «огоньком» — своеобразной, «цепляющей внимание», и, надеюсь, увлекательной.

По опыту жизни, каждый индивидуум приходит к определённым выводам, в основном тогда, когда ему «свалиться что-то на голову».

Будь то яблоко, ипотека или ожирение с его «бонусами».

Информация поданная «разжёванной» «на блюдечке», в основном, не представляет для человека особой ценности.

Наиболее ценным будет являться то, к чему НОМО

SAPIENS пришёл сам. Спотыкаясь, падая, выстрадав, додумываясь и поднимаясь снова.

Как бы это не выглядело.

Но неуклонно продолжая идти к намеченной цели.

Конечно, всегда лучше учиться на чужих ошибках.

Хотя на практике, свои — наиболее поучающие.

Но, всё же конструктивнее не растрачивать время на ошибки.

Тем более, что благодаря данной книге есть возможность значительно его *сэкономить*.

Для этого необязательно в точности проходить весь путь одного определённого человека. У каждого он свой, извилистый и тернистый.

Достаточно что-то понять для себя и привнести в свою жизнь определённые коррективы.

Ведь смена даже незначительных, казалось бы, мелочей может повлечь за собой значительные перемены.

Теория хаоса гласит: лёгкое дуновение взмаха крыльев бабочки, может породить цепную реакцию перемен вплоть до возникновения цунами на противоположном краю земли.

Книга «Лучший способ сбросить вес!» говорит: подними свою... пятую точку с дивана, сбрось пару лишних килограмм и тогда у тебя «расправятся крылышки» и «ножки побегут по дорожке».

Следуйте несложным инструкциям, последовательно изложенным в данной книге и вы сможете не только избавить-

ся от лишнего веса в относительно кратчайшие сроки, но и поменять весь образ жизни в наилучшую сторону.

*«Чтобы переварить знания,
Надо поглощать их с аппетитом»*

Анатолий Франс.

«Лучший способ сбросить вес», будет раскрываться и подаваться «порционно».

С той целью, чтобы понимание данного способа у читателя постепенно сформировалось ближе к завершению книги естественным образом.

А «вкусные истории» и кулинарные рецепты послужат приятным дополнением к повествованию.

Приятного чтения!

С Уважением! Автор.



Груз прошлого

— что означает словосочетание «следить за весом»?

— «следить за весом» означает вставлять каждый день на весы

и наблюдать за тем, сколько веса прибавилось.

У многих людей в жизни наступает момент, когда хочется расстаться с тем, что можно выразить словосочетанием «груз прошлого».

Такой момент наступил и у меня.

Понятие «груз прошлого» сформировалось само собой.

В тот день, я наступил на весы, посмотрел вниз и понял, что «груз прошлого» — не что-то эфемерное и абстрактное, а вполне реальное.

Весы не сломались, но показали цифру 120.

Собственно, так и возникло данное понятие.

В тот кульминационный момент стало очевидным, что у меня есть небольшой «груз прошлого», вес которого выражался во вполне реальных цифрах на весах.

В своём лишнем весе я не винил ни экологию, ни состав продуктов, ни тем более, обмен веществ. Может быть потому, что нет такой привычки или всё это, на самом деле, не относилось к главным причинам набора веса. Я не перекладывал вину на кого-либо или что-либо потому, что прекрас-

но знал, что послужило решающим фактором.



*Чем больше сила притяжения к холодильнику,
Тем больше масса туловища.*

Народная примета.

В большинстве случаев, груз прошлого в виде лишнего веса, способствует развитию определённой цепочки событий в организме, которые, как правило, суммируются в некий пространственный сценарий.

При избыточном весе, увеличенная подкожно-жировая клетчатка и висцеральный (внутренний) жир, окутывающий внутренние органы, препятствует нормальному кровообращению.

В следствие, работоспособность организма снижается. Обмен веществ замедляется. Нарушенный обмен веществ снижает выработку определённых гормонов, отвечающих за

поддержание в организме определённых функций.

Далее, увеличенная подкожно-жировая клетчатка сдавливает сосуды, артерии, вены и капилляры, по которым кровь доставляет питательные вещества и кислород в органы. В результате, появляется апатичное состояние и снижение активности. По этой причине, чем больше человек весит, тем меньше у него желания делать, например, зарядку, выполнять какую-либо активность и вообще что-либо менять.

Так произошло и со мной.

Как говорят: в какой-то момент «свернул не туда».

Здесь уместно сделать некоторое лирическое отступление.

Человека по многим параметрам можно сравнить с машиной.

Ведь человек, своего рода тоже биологическая машина.

Могу только догадываться насколько элегантной вы воспримете данную метафору или она вовсе покажется неуклюжей.

Но если у Вас была машина, то Вы, наверняка, поймёте о чём идёт речь.

Особые, неповторимые воспоминаия и эмоции остаются от той самой первой машины, как и от первого вождения.

Свою первую машину — Ford Escort 1982 года выпуска — я не забуду никогда!



Когда она предстала взору во всей своей красоте, то воображение тотчас нарисовало картину, в которой её водитель будет мчаться вдаль к закату и в магнитоле будет играть «Беспечный ангел» (*музыкальная композиция рок группы Ария*). Но после знакомства, пришлось ремонтировать данную машину около трёх лет, прежде чем она наконец-то относительно полноценно начала трогаться с места.

И положительные воспоминания в то время, в основном, были в те моменты, когда из под капота на короткий промежуток времени подавались сомнительные признаки жизни.

Ситуация ещё более осложнялась тем, что автомобиль марки Ford Escort несколько десятков лет уже был снят с производства, вследствие чего комплектующие детали более

не выпускались ввиду нерентабельности.

Соответственно, поиск запчастей приходилось осуществлять не только в рамках страны, но и выходя далеко за её границы.

Ввиду сложного и специфического ремонта, стоимость услуг СТО часто превышала стоимость самих запчастей.

А некоторые раритетные детали и вовсе превышали стоимость самой машины.

Поэтому, многие недостающие «пазлы» данного конструктора подбирались и приспособлялись от более-менее подходящих аналогов.

Так, например, генератор, проводка, стартер, переваренный глушитель, боковые зеркала, карбюратор и т. д. доставались от Ваз.

А для того, чтобы карбюратор «сел как влитой», даже пришлось обращаться к токарям с целью изготовления специальной посадочной платформы, с помощью которой сей агрегат можно было правильно и надёжно установить.

«Франкенштейн» обрастал легендами, был упрям и никак не хотел оживать.

В результате сей процесс, с помощью соблюдаемых рекомендаций из интернета и советов от друзей/знакомых стал напоминать ремонт космического шаттла во дворе.



Три года этой «реанимации» практически все вокруг советовали примерно одно и то же, как будто предварительно сговорившись между собой: *«Избавься от неё»*; *«Это бессмысленно»*; *«Оно того не стоит»*.

Соглашусь лишь с тем, что вложил в её восстановление средств

намного больше, чем это стоило на самом деле.

И за три года самостоятельного ремонта, вполне можно было купить другую машину. Но обстоятельства сложились так, что большая часть материальных средств на тот момент, безвозвратно уходила на её ремонт.

Хотелось верить, что не зря.

Поэтому по прошествии времени, затрат, естественно,

становилось ещё больше.

Каждый год представлялось, что в этом то году ремонт будет завершён и уже поздно было «включать заднюю передачу». К тому же она и не работала.

Но хотелось поехать на собственной машине, даже через 3 года, когда грандиозный ремонт был, наконец, завершён.

Возможно, окружающие кое в чём и были правы, но только не в одном.

Оно того стоило!



Бульвар молодёжи. Г. Костанай, 2016 г.

К чему это? Не нужно бояться неработающей машины. Нужно верить в то, что Вы сможете отремонтировать даже

Ford Escort 1982 года выпуска!

Ведь когда добьётесь этого, Вы поймёте, что в действительности, в Ваших силах починить Ford любой модели и сложности.

Если будете к этому стремиться, ну или в данном случае, хотя бы иногда заглядывать под капот.

А для этого самого, как говорится, надо что-то делать.

Мотивация

«Иногда шаг вперёд — есть результат пинка в зад».

М. Н. Задорнов.

Одним из самых упрощённых способов определения идеальной массы тела является способ по индексу Брока: от роста (в см) отнять 100, т.е. если рост равен 175 см, то масса тела будет равна $175 - 100 = 75$ кг. К этой величине допускается добавить 5 кг. Но никак не 15—25.

Если данный вариант не устраивает, то понять более точно сколько в Вас груза прошлого, также можно с помощью таблицы нормы веса и роста человека.

С помощью антропометрических данных можно определить индекс массы тела — соответствие массы человека к росту.

Мужчины		Женщины		Мужчины		Женщины	
Рост, см	Вес, кг	Рост, см	Вес, кг	Рост, см	Вес, кг	Рост, см	Вес, кг
158	56,4	148	46,4	177	68,9	167	57,4
159	57,0	149	46,8	178	69,6	168	58,1
160	57,6	150	47,4	179	70,4	169	58,8
161	58,2	151	47,8	180	71,2	170	59,5
162	58,7	152	48,3	181	72,0	171	60,2
163	59,2	153	48,9	182	72,8	172	60,9
164	59,8	154	49,4	183	73,6	173	61,7
165	60,3	155	49,9	184	74,4	174	62,4
166	60,9	156	50,5	185	75,2	175	63,1
167	61,5	157	51,0	186	76,0	176	63,8
168	62,2	158	51,6	187	76,8	177	64,5
169	62,9	159	52,1	188	77,6	178	65,2
170	63,7	160	52,6	189	78,5	179	65,9
171	64,4	161	53,2	190	79,4	180	66,7
172	65,2	162	53,9	191	80,3	181	67,4
173	66,0	163	54,5	192	81,2	182	68,1
174	66,7	164	55,1	193	82,1	183	68,8
175	67,4	165	55,8	194	83,0	184	69,5
176	68,1	166	56,6	195	83,9	185	70,2

Примечание: для лиц старше 30 лет допускается увеличение массы тела, по сравнению с величинами, приведёнными в таблице, на величину от 2,5 до 5,0 кг.

Но, если по-честному, без вычислений, достаточно взглянуть в зеркало.



Многое зависит как от желания, так и от мотивации.

Эти 2 понятия очень тесно сопутствуют друг с другом.

В вопросе сброса лишнего веса, я на личном примере понял, что взаимосвязь эта прямо пропорциональна.

Чем больше мотивация, тем больше желание чего-то достичь. Соответственно, больше вероятность того, что ты начнёшь что-то делать, а не только «мотивироваться» днями напролёт.

Моей мотивацией стал мой груз прошлого. У меня была

отличная мотивация! У неё был вполне реальный и осязаемый вес, минимум — 45—50 кг. чистой мотивации!

Но начать что-то делать мне помогли определённые моменты, связанные с последствиями этого груза прошлого, или просто, лишнего веса.

В эти моменты, у меня появлялась отдышка уже на третьем этаже.

А если всё же, поднимался до пятого, то ощущения эти были непередаваемы.

Их можно было бы сравнить разве что с восхождением на гору.

На тот момент мой вес равнялся около 120 кг. и, всё чаще появлялись моменты, при которых многие вещи становились мне малы.

Я понимал, что если так будет продолжаться дальше, то в скором времени вместо куртки придётся одевать на себя чехол от дирижабля.

Даже если в то время у меня была бы машина Марти Макфлая из фильма «Назад в будущее», и я бы отправил посылку в прошлое в виде этой книги самому себе, не уверен, что тот пончик весом в 120 кг., зашевелился бы и начал что-то делать. К тому же, авто марки DeLorean DMC-12 на тот момент у меня не было. В распоряжении был только Ford Escort, на котором не то, что в будущее, в нём было затруднительно передвигаться в настоящем.

Но самом деле, если вы уже догадались, дело вовсе не в машине.

Любой машиной всегда управляет водитель.

А как, по какой дороге и куда занесёт эту машину, во многом зависит от водителя.

Человек — это, без сомнений, самая настоящая биологическая машина.

Машину олицетворяет наш организм, тело, то есть — физическая оболочка.

А в качестве водителя выступает ум, сознание человека, его разум, интеллект, интуиция и т.д., можно называть как удобно.

Но, в отличие от машины, мы не можем повернуть назад и оставить тот груз прошлого, который клали в свой «багажник» на протяжении «н-ного» промежутка времени.

Мы можем двигаться только в одном направлении — вперёд.

Или, естественно, стоять на месте с этим грузом, «обратная ржавчиной» и наблюдая со стороны за тем, как разрушается корпус с двигателем.

— Ты страдаешь ожирением!

— Да нет, не страдаю.

Мне всё нравится.

Оглядываясь назад, я часто задавал себе вопрос: почему я не пытался что-то изменить? Ведь с разумной точки зрения, осознавая свой вес — 120 кг., я должен был стараться что-

то сделать и предпринять для того, чтобы вес сбросить. Но я ничего этого не делал.

По правде говоря, не нужно ничего усложнять, всё можно объяснить гораздо проще. Ответ настолько прост, что его даже немного неудобно озвучивать. Меня всё устраивало.

Да! Меня действительно вполне устраивала моя жизнь и мне, честно говоря, нравилось, чем я питался. У меня не было надобности и каких-то веских причин для перемен. Даже когда мой вес перевалил отметку в 100 кг — меня всё устраивало.

Практически всё. И, если быть точнее, до определённого времени.

Единственное стало немного затруднительно помещаться на сиденье в общественном транспорте. Собственно, сам вход в общественный транспорт стал менее комфортным и элегантным процессом, особенно утром.

Но, когда это удавалось сделать, и, протискиваясь к сиденью, удавалось растолкать добрую половину недовольных пассажиров — даже тогда меня всё устраивало. *Утром в принципе многие люди не в лучшем расположении духа, поэтому нечему удивляться.*

В тот момент у меня не было мыслей, что входные двери сделали уже по размеру вместе с сиденьями и это стало заметным только мне. О том, что, когда в общественном месте появлялся я и всем вокруг вдруг почему-то не хватало места, я тоже как-то не задумывался.

Но, что-то определённо изменилось.



Мотивационная картина «Жизнь даёт толчок»

Оглядываясь назад, понимаю, что мои 120 кг., возможно «съедали» всё же немного больше места, чем мне казалось.

Всё это конечно шутки. Но чем больше становился вес, тем чаще становилось не до шуток. Меня уже не всё так устраивало как раньше.

Но человек может адаптироваться к любым, даже к самым некомфортным условиям своего существования.

Адаптироваться проще, чем измениться.

На этом, считаю, что достаточно описал последствия лишнего веса, и какие неудобства из-за него у меня возникали. Думаю, что любой человек с лишним весом может перечислить их самостоятельно т.к. наверняка прекрасно понимает о каких прилагающихся «бонусах» идёт речь.

«С корабля на бал»

На этом моменте, уместно ещё раз напомнить, что концепция данной книги оформлена в виде руководства по вопросу сброса лишнего веса.

Напомнить об этом нужно для того чтобы читателю не казалось, что автор временами *отходит от темы*. Ведь дальнейшее её содержание, часто будет затрагивать моменты повседневной жизнедеятельности, на которые, как правило, мы не привыкли обращать внимание до тех пор, пока в этом нет явной нужды. Следовательно благодаря подобному отношению им и отводится соответствующая роль.

Про обсуждение этих моментов можно сказать так: этот процесс часто выходит за рамки сего вопроса и одновременно находится в них.

Но одно можно сказать с уверенностью: в преобладающем большинстве своём, причины лишнего веса кроются именно за тем, что принято называть одним общим понятием — **«образ жизни»**.

Вернее сложившийся жизненный уклад, привычки, установившиеся нормы поведения, привычный рацион питания, отношение к физической активности.

Всё это может обременять нас как *«груз прошлого»*.

В этом отношении, в глобальном плане, книга и является собой ту «инструкцию по облегчению жизни», которой порой так не хватает.

Сбросить лишний вес — задача не простая, но осуществимая.

Для этого не нужно делать чего-то сверхъестественного. Достаточно целеустремлённо следовать определённому алгоритму действий.

Как и в любом руководстве *инструкции* излагаются по порядку.

Порядок действий постарался выстроить без долгих преамбул чтобы не растрачивать драгоценное время.

Но с некоторыми разъяснениями. Всё выстроено по порядку.

И повествование сей книги будет подано соответствующе, по многим известному принципу.



Так с чего же начать?

С раннего утра и со следующей главы.

Можно сказать более завуалированно и эпично — со следующей главы Вашей новой жизни!

Но о человеке, как правило, больше скажут дела. Даже небольшие в личном масштабе. Что касается меня, то алгоритм действий, который помог мне сбросить лишний вес, я постарался изложить максимально точно и в хронологическом порядке. Считаю его понятным и несложным.

Иначе сейчас вместо куртки уже пришлось бы одевать чехол от дирижабля.

Для удобства восприятия, применения и закрепления изложенной информации после каждой главы основные рекомендации будут структурированы и обозначены графой «Памятка».

Что нужно делать?

Не останавливаться и идти дальше!

Стараться применять на деле то, что начинается со следующей главы, внедряя в свою повседневность и верить в свои силы!

Естественно, на этом пути может быть множество вопросов.

Ответы будут раскрываться последовательно, начиная с «завтрака».

А перед этим, как водиться в лучших традициях, немного воды...

Стакан воды



Как уже было сказано выше, человеческий организм можно сравнить с машиной.

Если рассматривать обычную машину, то для того, чтобы она могла выполнять своё прямое предназначение (транспортировать), водитель главным образом должен:

- следить за уровнем масла в двигателе, чтобы все состав-

ляющие и комплектующие детали подвергались меньшей силе трения за счёт смазки.

- своевременно обеспечивать машину топливом — бензином, газом или электричеством.
- удостовериться в технической исправности транспортного средства, чтобы безопасно и спокойно эксплуатировать свою машину.

Невыполнение хотя бы одного из вышеперечисленных пунктов может стать причиной последствий, как для машины, так и для водителя.

Чаще последствия носят негативный характер.

Например, если не проверить уровень масла, это может стать причиной быстрого износа определённых деталей, что как минимум, грозит заменой запчастей. Если не проверить уровень топлива, машина может остановиться в самый неподходящий момент. Наконец, если водитель не удостовериться в исправности машины, это, в «лучшем» случае, может закончиться ДТП.

Не буду вдаваться во все подробности, и описывать все детали эксплуатации автомобиля.

Главная мысль заключается в том, что если машину можно условно заправить с вечера, доливать масло раз в месяц и практически не беспокоится, то с человеческим организмом дела обстоят несколько по-другому.

Организм человека — это, своего рода такая же машина, но, с одной только существенной разницей.

Человеческий организм — живой.

Мы — словно терминаторы во плоти или без преувеличения самые совершенные биологические машины.



Для существования человека жизненно необходимы следующие составляющие:

- Кислород, входящий в состав воздуха, которым мы дышим.
- БЖУ (Белки, жиры, углеводы), входящие в состав пищи.
- Вода, являющаяся одной из главных составляющих нашего существования.

Если в машине, вода, в основном, нужна для того, чтобы омывать лобовое стекло, то в нашем организме список её функций несколько более расширен:

Вода поддерживает процесс метаболизма (обмен веществ), помогая переносить и доставлять питательные вещества с кислородом в клетки.

Вода нормализует пищеварительный процесс.

Выделение желудочного сока напрямую зависит от достаточного количества жидкости в организме, которая улучшает пищеварение.

Вода способствует улучшению подвижности суставов.

Подобно маслу, что снижает трение деталей в машине, вода воздействует на суставы, помогая вырабатывать в них синовиальную жидкость, выступающую в роли смазки.

На суставах расположена хрящевая ткань, играющая роль подушки между костями, тем самым, обеспечивая функциональность движения. Употребление воды улучшает подвижность суставов и поддерживает работоспособность других органов и тканей.

Вода поддерживает в организме процесс гомеостаза (саморегуляция).

Употребление воды способствует поддержанию процесса жизнедеятельности органов и систем организма. Достаточное количество жидкости в организме позволяет сохранять постоянство слаженной работы внутренних органов и поддерживать скоординированную цепочку реакций.

Вода способствует улучшению кровообращения.

БЖУ более эффективно функционируют в менее вязких

жидкостях.

Поэтому необходимо сбалансированное употребление воды, т.к. кровь человека на 94% состоит из воды.

Чтобы легче осознать важность наличия воды в организме, просто представьте, что Вы на 80% состоите из воды, что на самом деле так и есть. То-есть, человек — это, практически *вертикальная лужа*. Поэтому утром, сразу после сна, до завтрака, полезно выпить стакан воды чуть теплее комнатной температуры — для того, чтобы предохранить организм от обезвоживания и, в конце концов, не испариться.

Вода — источник жизни, запускающий в работу все органы нашего организма, помогая вывести токсины.

А стакан воды, выпитый после пробуждения, помогает восстановить водный баланс и «мягко» разбудить организм.

Если Вам трудно представить, что каждое утро нужно начинать со стакана воды, а этот процесс может казаться непривычным и изнурительным, ознакомьтесь с несколькими фактами об H₂O:

Человек на 2/3 состоит из воды.

Мозг человека на 85% состоит из воды.

Кровь человека — 94% воды.

Человек, в общем, на 80% состоит из воды.

Проснувшись утром, просто выпейте стакан тёплой воды перед завтраком.

А чтобы этот процесс Вам нравился и проходил с энтузи-

азмом, можете добавить немного воображения.

Представляйте, как выпивая всего лишь стакан воды, вы восстанавливаете водный баланс в своём организме, являющийся основой и поддержкой жизни. Затем, вода задействует в работу процесс метаболизма.

Метаболизм (обмен веществ) — это совокупность химических процессов, происходящих в живом организме, направленных на поддержание жизни. Включает превращение веществ, полученных из внешней среды, в энергию, а также синтез сложных органических соединений, необходимых для жизнедеятельности.

Употребление воды способствует выделению желудочного сока и нормализует пищеварительный процесс. Кровь становится жиже и сердцу легче перекачивать её, толкая по артериям/сосудам/венам/капиллярам.

Суставы наполняются синовиальной жидкостью, выступающей в роли смазки словно масло в двигателе автомобиля.

В вашем организме восполняется баланс воды, и вы чувствуете себя полным сил и энергии на весь день!

Проще выпить стакан воды, чем всё это представлять, особенно утром.

А если и процесс визуализации для вас сложен, то можно ознакомиться со следующей информацией, которая должна непременно вас заинтересовать:

Употребление воды способствует сбросу веса.

Организм человека удивителен!

Если за день вы выпиваете недостаточно воды, то недостаток жидкости, «провоцирует» организм к её экономии. Вода задерживается в межклеточном пространстве и всё бы хорошо, но в результате, это ведёт к замедлению метаболизма, появлению отёчности, и, как следствие, к набору лишнего веса.

Осознавая этот факт, можно гораздо легче приучить себя к употреблению стакана воды перед завтраком и к употреблению воды в течение дня.

Но не нужно пить воду против воли потому, что «надо». Тем более, не стоит считать, что чем больше воды выпьешь, тем больше веса сбросишь.

К сожалению, подобное правило не работает в этом направлении.

Нужно прислушиваться к своему организму и пить воду тогда, когда появляется желание и столько сколько захотите, ведь в противоположном случае переизбыток воды также как и её недостаток, ведёт к появлению отёчности и снова к набору лишнего веса.

За единицу воды принято считать фильтрованную проточную воду или же воду из природных источников.

Но к «водным составляющим» также относятся чай; напитки; вода, содержащаяся в супах и продуктах.

Достаточное количество жидкости помогает организму не только функционировать должным образом, но и очищать

кровь с кишечником от накапливающихся токсинов и продуктов распада.

Кроме того, вода снижает ощущение голода тем, что наполняет желудок. Благодаря этому чувство насыщения во время приёма пищи наступает гораздо быстрее, что не позволит переесть.

То есть, стакан воды, выпитый натощак до принятия еды, способствует приданию чувства насыщения, наполнения, в результате которого, уже достаточно принятия меньшей порции еды.

Ценителям кофейного напитка следует знать, что кофе, наоборот выводит воду из организма. Молоко, газировки и соки также не стоит брать за основную единицу воды.

Это не означает, что с сего момента молоко, газировка и соки нежелательны к употреблению, а на завтрак, обед и ужин нужно пить исключительно воду. Важно знать, что регулярное и чрезмерное их употребление способствует набору веса.

А цель данной книги заключается в освобождении от груза прошлого — всем известного лишнего веса.

Конечно, нужно стараться радоваться жизни во многих её проявлениях.

Выбор всегда остаётся за вами.

Для некоторых людей одно лишь осознание того, что можно сделать другой выбор даётся нелегко.

Но и не нужно сразу ограничивать себя категорически во

всём, иначе такие действия могут привести к «уравновешиванию переменных», к противодействию — возникновению дополнительного стресса, и, как правило, к его «заеданию».

В отдельных случаях к «запиванию».

И забегая вперёд, в этой связи, следует добавить, что употребление алкогольных напитков также не считается за единицу воды, как бы заманчиво это не выглядело.



Касаясь употребления жидкостей можно обозначить несколько простых, но полезных рекомендаций:

- Выпить стакан воды после пробуждения.

Утром натощак выпейте стакан воды тёплой температуры.

Это поможет «мягко разбудить» организм и все его системы.

- Выпивать воду до, во время и после еды.

Вопреки стереотипам, учёными доказано, что употребление воды перед началом и во время еды, также полезно, как и после.

Единственное: с чаепитием лучше 30—60 минут обождасть дабы не разбавлять концентрацию желудочного сока, необходимого для нормальной работы желудка.

- Употреблять воду в течение дня.

Т.к. наш организм состоит из воды немного немало на 80%, то пить воду желательно с утра и до вечера.

Пить много воды даже полезно, особенно летом.

Во-первых, таким образом вы не допускаете обезвоживания организма — обычной проблемы тех, кто соблюдает определённую диету.

Во-вторых, если пить воду перед едой, то можно искусственно уменьшить аппетит.

Жидкость *освежает рот* и заполняет желудок. Летом можно пить до 2,5-3-х литров жидкости. Конечно, это касается тех, у кого нет серьёзных проблем с сердцем. Кроме простой воды, также хорош зелёный чай: в нем много полезных веществ, он нормализует кровяное давление и регулирует аппетит.

Подойдут и свежевыжатые соки. Готовые соки в упаковках слишком сладкие. Минеральные лечебно-столовые воды полезны для здоровья, но не очень выручают во время диеты — зачастую они не уменьшают, а усиливают желание поесть.

Поэтому, проснувшись, просто выпейте стакан чистой воды тёплой температуры и утро, как и день, будет добрым!

Т.к. с течением времени вопрос укрепления здоровья становится актуальным, то на этот счёт есть ещё несколько простых и полезных дополнений, которые будут подходящими в утреннее время.

Утром натощак можно выпить чайную ложку нерафинированного масла чёрного тмина холодного отжима.

Масло (нерафинированное) чёрного тмина холодного отжима нормализует работу желудочно-кишечного тракта, активизирует иммунную систему, понижает уровень холестерина в крови и обладает многими другими полезными свойствами для функционирования организма.

Масло чёрного тмина холодного отжима — это также мощный антиоксидант, способствующий активному выведению свободных радикалов из организма.

В дополнение к маслу можно использовать пергу — пчелиный хлеб, собранная пчёлами пыльца, содержащая пчелиный фермент.

Несколько граммов перги в день обеспечивают обеспечивают человека суточной дозой железа, йода, магния и калия.

Употребление этих двух компонентов (масло чёрного тмина и перга) улучшает регенеративные свойства организма, что способствует укреплению иммунных способностей к воздействию окружающей среды и патогенных микробов.

Заправившись водой, можно переходить к следующему

этапу — зарядке.

Подъём/зарядка

Кто встаёт за час до восхода, тому открываются тайные мысли.

Кто на восходе, тот успевает сделать многое и никогда не болеет.

Кто просыпается спустя час после восхода, тот мало успевает и часто болеет.

А кто потягивается в постели до десяти, тому уже можно не вставать».

М. Н. Задорнов.

Есть такое русское слово «зарядка».

Талантливый журналист своего времени М. Задорнов утверждал, что слово «зарядка» образовано от слово «заря» и выполнять её желательно в соответствующее время — рано утром для того, чтобы зарядиться энергией на весь последующий день.

Делая скидку на современные будни, можно допустить выполнение зарядки после восхода, что не будет критичным в условиях частой нехватки времени.

В современных реалиях, даже один только свершившийся факт выполнения зарядки для многих людей будет уже являться из ряда вон выходящим событием, сравнимым с подвигом.

Данное обстоятельство известно по роду собственной

жизни.

А чем больше вес, тем меньше желания делать зарядку и вообще что-либо.

По этой и не только причине, зарядка — для многих людей — нечто запредельное, редко встречающееся в словарном запасе разговорной речи и тем более в распорядке дня. Это что-то нереальное. То, что не укладывается в рамки осуществления. Учитывая современный ритм жизни, зарядка — то, что зачастую можно только представить, обещать начать делать с завтрашнего дня и всё равно откладывать на послезавтра.



Здесь, наверное многие могут узнать себя. Это знакомая ситуация.

Здесь хотелось бы поделиться личными наблюдениями. Опуская долгое повествование, просто скажу, что мне до определённого момента это также было не нужно. У меня не было острой необходимости в выполнении каких либо упражнений. Нет, я отнюдь не был прирождённым культуристом. Просто на определённом жизненном этапе не было достаточной мотивации и, возможно, выработанной привычки.

К тому же, на данную тему разговоров особо не велось.

А на определённых жизненных отрезках (школа, университет) физической нагрузки для меня было достаточно.

В школе мне было вполне достаточно уроков физкультуры, на которых, я, как и другие, выполнял скучные, как мне тогда казалось, физические упражнения вне зависимости от того нравятся они мне или нет.

Нет, со временем эти упражнения не стали веселее. Просто позже, по определённым причинам, своё отношение к ним я пересмотрел. А на тех уроках физкультуры, я, помимо воли, как и все играл в волейбол. И никого при этом не волновало, что от моей лёгкой грациозной подачи, мяч часто летел в окно или в чью-то голову.

Самой лучшей зарядкой в то время, была игра в футбол на улице, в который можно было играть хоть весь день. Когда же футбол надоедал, можно было садиться по велосипедам и исследовать с друзьями ближайшие территории до темна, а то и позже.

Поступив в университет, играть лучше в волейбол я не стал.

Но на смену этой игры пришла другая.

И мне снова было достаточно пар физкультуры, на которых, было забавно играть в баскетбол, наблюдая за тем, как однокурсницы неуклюже носятся с тяжёлым баскетбольным мячом, сбивая друг друга с ног. На эти пары многие ходили только ради этого. Можно проследить, что на первых двух

этапах: в школе и университете, заниматься физкультурой приходилось помимо своей воли. Но, так или иначе, посещая школу и университет, физкультура присутствовала в обоих случаях. Я занимался физкультурой и делал зарядку вне зависимости от того хотел этого или нет.

Но так как всё хорошее часто заканчивается, однажды, пришло время ходить на работу. А здесь вспоминать о зарядке, тем более перед работой доводилось редко. Есть такое выражение: *«спорт нам заменяет работа»*.

Со мной было примерно также. Хотя конкретно спортом на работе я не занимался. А вскоре довелось более тесно познакомиться с присказками: *«Пока гром не грянет или не клюнет жареный цыпленок — мужик не перекреститься»*.

Собственно, так случилось и со мной.

Я не услышал голоса разгневанных небес, и, за ним не последовало страшного раскатистого грома с дальнейшими разъяснениями и инструкциями по поводу того, что нужно делать.

Всё произошло достаточно тихо. Даже бесшумно. Но я *услышал*.

Более подробно об этом было сказано в части под названием «Мотивация».

Когда нет дисциплины и полезных привычек, приходит он — Пу'zorro со своей мотивацией.



В тот момент я понял, для чего среди прочего может пригодиться зарядка и прочая «стартовая» физическая активность.

Для того чтобы весь день чувствовать себя как минимум, удовлетворительно и, чтобы день этот прошёл максимально продуктивно и комфортно.

Полезен не спорт, а физкультура!

Зарядка нужна для того, чтобы зарядиться энергией и быть энергичным в течение всего дня. Не отвлекаясь на болезненные или неприятные ощущения, а просто радоваться жизни!

Ведь *жить, как говорится — хорошо, а хорошо жить — ещё лучше!*

Жить с подобным девизом без лишнего веса, гораздо легче и интереснее!

Но в определённый период времени, мне было хорошо известно это апатичное состояние, в котором, я, получал основное удовольствие от жизни, только в процессе поглощения блюд быстрого питания. На данный момент, к счастью, вспоминаю об этом только когда нахожу фотографии былых лет. А найдя однажды свои старые джинсы, легко смог надеть одну штанину на обе ноги.

Не ждите, когда мотивация найдёт Вас сама и «прижмёт к стенке». Достаточно начать с малого.

До сих пор существует лишь несколько общих средств,

*на которые можно положиться,
именно такие средства, как режим, упражнения,
развлечения, время и природа.*

Д. Дидро.

На этом месте будет очень уместным решение вернуться к аналогии человека и машины.

Любой профессиональный водитель знает о том, что после заправки автомобиля, перед началом движения нужно немного прогреть машину и подготовить её к эксплуатации, доведя двигатель до рабочих оборотов.

Эта, казалось бы, незначительная мелочь, поможет Вашей

машине полноценно работать, многие годы, с минимальным риском возникновения поломок и замены запасных частей.

А для человеческого организма, подготовительным этапом прогрева является именно зарядка.

Зарядка/разминка поможет Вашему организму легче переключиться с «сонного» на «активный режим», и зарядит энергией. Не нужно открыв глаза, сразу «жать педаль газа в пол» и мотивировано бежать марафон. После выпитого стакана воды, достаточно не тренировки, а именно лёгкой разминки, благодаря которой, разогреются/разомнутся мышцы, улучшится работа сердечно — сосудистой, лимфатической и других систем организма.

Стандартная разминка или зарядка, займёт около 5—10 минут — это достойная плата за хорошее и бодрое самочувствие на весь день.

Зарядку, желательно стараться делать на заре, т. д. рано утром на восходе солнца.

Глагол «стараться» в данном контексте, будет являться ключевым и, одновременно отправным словом.

«У нас когда человек проснулся — тогда ему и утро».

М. Н. Задорнов.

Собственно именно поэтому, учитывая современные реалии, выполнение зарядки допускается по факту момента пробуждения.

Не нужно судачить на возраст. Рассматривая моменты

эксплуатации человеческого организма, можно прийти к определённым размышлениям.

Когда Вы приобретаете новую машину, то, как водиться, несколько лет можете «не заглядывать под капот». С человеческим организмом этот срок может увеличиться ввиду активной биологической основы.

Но, в обоих случаях, многое зависит от эксплуатации и своевременного ТО (технического обслуживания).

Автомобиль из-под «такси» может за несколько лет заметно потерять в цене, ввиду колоссального пробега и ТС (технического состояния). Но благодаря своевременному ТО, даже несмотря на большой пробег, можно сохранить удовлетворительное ТС. *Чего не скажешь о самих водителях.*

Многим водителям известна фраза «машина должна двигаться».

Если этого не происходит, то она начинает ещё больше становится недвижимой. То, что не используется — атрофируется.

С человеком, также как и с машиной. Если регулярно и своевременно проводить ТО, подготавливаться к движению, заливать «качественное топливо», эргономично и аккуратно двигаться, и, в целом бережно эксплуатировать свою машину под названием организм, то даже «пробег» можно отодвинуть на второй план.

Лёгкой утренней разминки, даже через день, будет доста-

точно для того, чтобы комфортно чувствовать себя в течение всей рабочей недели.

Ежедневная физическая активность ещё никому не помешала.

Таковая способствует профилактике застойных явлений, улучшению работы сердечно-сосудистой и других систем, а также улучшает самочувствие и работоспособность организма наряду с возможностью противостоять патогенным вирусам (иммунитет).

Но нагрузка должна носить умеренный характер.

Умеренная физическая активность несколько повышает частоту сердечных сокращений и оставляет ощущение тепла и лёгкой одышки.

Если в качестве утренней зарядки выбрать прогулку или пробежку, то перед этим, обязательно выполните разминку, которая поможет размять суставы и плавно задействовать в процесс все системы организма.

Итак, первым делом после пробуждения выпейте стакан тёплой воды, а затем, можно выполнить небольшую разминку.

Даже если вместо пробежки, вам предстоит бежать на работу.

Разминка мягко подготовит организм, вдобавок поможет снизить риск получения травм опорно-двигательной систе-

мы.

Но, если Вы длительное время не занимались пробежкой и вообще физкультурой, обзавелись «увесистым грузом прошлого», и, не понимаете, с чего начать, то рекомендовано сформировать определённую основу, которая поможет плавно и легче «влиться» в новую жизнь без негативных последствий для организма.

К таковой можно отнести именно выполнение утренней разминки.

К тому же, намного больше шансов начать утро с минимальной лёгкой разминки, чем с бега в неизвестном направлении.

Занятия физической культурой следует начинать с упражнений низкой интенсивности.

Физическая активность на самом деле снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, защищает от некоторых видов рака и предотвращает развитие диабета 2-го типа, не говоря уже о снижении лишнего веса.

Однако нужно понимать, что в разном возрасте организму нужны разные упражнения.

А дабы в своём стремлении улучшить качество здоровья не навредить — рекомендовано «начинать с малого» т. е. с упражнений низкой интенсивности.

Далее представлен комплекс элементарных и наиболее распространённых упражнений.

Упражнения универсальны — подходят для большинства

людей.

При желании комплекс можно дополнить другими упражнениями.

Лучшее упражнение для устранения живота и нависших боков —

это ходьба в сторону, противоположную холодильнику.

И закрывание рта, когда он открывается.

Народная мудрость.

Универсальный комплекс упражнений для утренней зарядки

Исходное положение во всех упражнениях: ноги на ширине плеч.

1. Вытяжение позвоночника

Сведите пальцы рук вместе в «замок».

Выполните медленное вытяжение руками вверх, а затем наклонами вправо-влево.



2. Растяжка мышц шеи.

Удерживая ладонью голову сверху, выполните медленные и плавные поочерёдные наклоны вбок.



3. Разминка локтевых суставов.

Вытяните руки в стороны. Произведите медленные вращения предплечьями.



4. Вращения плечевых суставов.

Пальцы ладоней на плечах. Выполните медленные круговые движения локтевыми суставами вперёд-назад.



5. Разминка плечевого пояса

Прямыми руками выполните медленные круговые махи в одну сторону, затем в другую.



6. Наклоны туловища в стороны.

Плавные сгибания туловища с наклоном.

Несколько раз в одну сторону, затем в другую.



7. Разминка коленных суставов.

Ладони на коленных суставах.

Выполните плавные круговые вращения коленными су-

ствами, придерживая их ладонями внутрь и наружу.



8. Вращения туловищем.

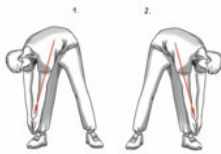
Руки на поясе.

В исходном положении выполните медленные вращения в одну сторону, затем в другую.



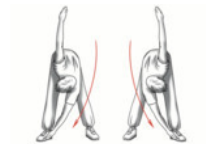
9. Наклоны к стопам.

В исходном положении (руки на ширине плеч) старайтесь поочерёдно дотянуться до каждой из стоп.



10. Упражнение «Мельница».

Выполните плавные махи руками доставая одной ладонью до другой стопы.



11. Ходьба.

Ходьба на месте или по прилегающей территории — отличный способ мягко разбудить организм и привести мышцы в тонус.



12. Кардио упражнения.

К кардио упражнениям можно отнести прыжки на скакалке, прыжки на месте с разведением рук или даже танцы. Последние не только «прогреют» (подготовят) сердечно-сосудистую систему, но и послужат отличным началом нового дня.



Вместо условно «статичных» кардио упражнений, можно выбрать прогулку на открытом воздухе, например, в парке; езду на велосипеде, катание на лыжах или плавание.

Также в утреннюю зарядку можно добавить приседания — одни из самых энергозатратных упражнений.

Но при выполнении стандартных приседаний на коленные суставы оказывается более концентрированная нагрузка, чем при повседневной деятельности. В некоторых случаях это может неблагоприятно сказаться на их дальнейшем состоянии, особенно при уже имеющихся дегенеративных изменениях.

Из этих соображений рекомендуется выполнять более

«экологичные» и менее травматичные приседания по системе профессора И. П. Неумывакина.

Приседания по «Неумывакину»

Иван Павлович Неумывакин — советский и российский медик, занимавшийся космической и нетрадиционной медициной.

Врач, отвечавший за здоровье отряда космонавтов и его поддержание в космосе.

Доктор медицинских наук, заслуженный изобретатель РСФСР, лауреат Государственной премии Латвийской ССР.

«Мышцы ног — одни из самых крупных мышечных групп организма,

которые «заталкивают» и «прокачивают» кровь по организму.

Выполняя данные упражнения, можно частично снять нагрузку

с сердечной мышцы».

И. П. Неумывакин

Суть приседаний по системе Неумывакина И. П. сводится к тому, чтобы выполнять приседания в нашем привычном понимании этого упражнения, но держась обеими руками за определённую опору.

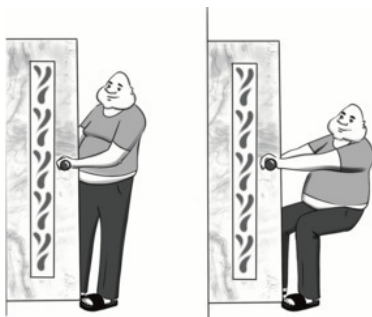
В качестве опоры можно использовать дверную ручку, за которую необходимо взяться обеими руками. Стоять при этом нужно прямо.

После начинайте выполнять медленные приседания.

Не ниже прямого угла между голенью и бедром.

При выполнении приседаний важно чтобы голень (часть ноги ниже колена) оставалась неподвижной. Приседания происходят за счёт наклона таза и сгибания коленных суставов.

Таким образом, при опускании и подъёме туловища голень остаётся неподвижной.



При выполнении упражнений по системе Неумывакина И. П. снижается нагрузка на коленные суставы, благодаря чему минимизируется риск получения травм опорно-двигательного аппарата.

При этом в работу включается весь мышечный каркас, что даёт мобилизацию и «прогрев» всех основных систем организма.

При регулярном выполнении вышеизложенных упражнений, можно значительно улучшить своё ежедневное само-

чувствие и, как следствие, душевное состояние, что играет немаловажную роль в любом аспекте.

Любые занятия физическими упражнениями, в принципе, способствуют естественному повышению устойчивости организма к повседневным стрессам. А от психологической составляющей, в том числе зависит и желание принимать еду. Чем комфортнее человек себя ощущает, тем *теоретически* меньше желание есть.

В этом ключе, можно сказать, что зарядка с утра — это не только полезно, но и *если при этом выспаться* — приятно!

Водные процедуры

Идеальной составляющей утреннего распорядка, является принятие водных процедур.

К таковым можно отнести плавание.

Но если утром предстоит «грести» на работу, то отличной альтернативой плаванию может послужить принятие водных процедур в душе или ванной.



Душ, можно принимать не только в гигиенических, но и в оздоровительных целях.

Для этого достаточно лишь сместить вентиль в другую сторону.

Принятие душа с переменной температуры воды называется процедурой контрастного душа — чередование холодной и горячей воды.

Контрастный душ можно отнести к закаливающим процедурам.

Закаливание — метод физиотерапии различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами, относительно температуры тел и пониженным атмосферным давлением с целью повышения функциональных резервов организма.

Польза контрастного душа заключается в следующем: холод сужает стенки капилляров и мелких сосудов, а тепло, наоборот, расширяет. В результате таких температурных комбинаций стимулируется кровообращение, усиливается эластичность стенок сосудов, что снижает риск появления тромбов.

При наличии хронических заболеваний или проблем со здоровьем перед началом приёма контрастного душа рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Противопоказаниями к использованию контрастного душа являются тяжёлые заболевания крови и сердечно-со-

судистой системы, тромбофлебит, некоторые хронические болезни (цистит, фарингит), доброкачественные и злокачественные новообразования, особенно опухоли невыясненной этиологии.

Женщинам закаливание запрещено проводить в период беременности и лактации.

Для неподготовленных людей, ранее не принимавших процедуру контрастного душа, рекомендуется плавное чередование тёплой и прохладной воды 1—2 минуты.

Существуют простые **правила правильного приёма контрастного душа:**

Принимать душ следует не менее чем через полчаса после пробуждения и минимум за два часа до сна.

• Для начала обливать водой можно только ноги до колен, а через определённый промежуток (при желании и нормальном самочувствии) обливаться полностью, начиная от шеи.

Подвергать воздействию контрастных температур голову категорически запрещено.

• Чередовать обливания с разными температурами 3—5 раз.

Нагревать тело надо гораздо дольше, чем охлаждать.

• Контрастный душ нужно завершать **холодной водой**, а не горячей, потому что **горячая вода расслабляет, а холодная бодрит**. Затем нужно растереть кожу махровым по-

лотенцем до небольшого покраснения.



Холодный душ способствует выбросу эндорфинов и других нейротрансмиттеров, которые улучшают настроение и помогают справляться с негативными эмоциями. Процедура снижает ощущение стресса и тревоги, что также способствует снижению уровня кортизола.

Это, пожалуй, одно из самых главных положительных свойств контрастного душа, наряду с улучшением кровообращения и бодрящим настроением.

А регулярное принятие контрастного душа делает повседневное утро обывателя ярким, бодрящим и соответствующе энергичным.

*Ничто так не снимает сонливость,
как чашечка крепкого, сладкого, горячего кофе,
выплеснутого на живот.*

М. Н. Задорнов.

После выполнения лёгкой зарядки и принятия контрастного душа, Вы сможете почувствовать, как организм наполнится энергией и на 100% будет готов переварить и усвоить Ваш сбалансированный и вкусный завтрак.

Завтрак

Завтрак — первый и самый важный приём пищи, с которого начинается день. Проснувшись, нужно обязательно позавтракать.

Завтрак необходим для полноценной работы организма, как топливо для машины.

Как из бензина **получают энергию** для автомобиля, так и **пища является энергией для человека**. Энергия расходуется не только на движение и мыслительную деятельность. Она используется для всех внутренних процессов, для функционирования каждой клетки в нашем теле. Энергетические затраты у всех индивидуальные и зависят от многих факторов.

Но «топливо», поступившее утром, даёт нам энергию на весь день, улучшая память и внимание.

Завтрак запускает процесс метаболизма в организме.

Даже если после пробуждения у Вас нет аппетита, это ещё не значит, что Ваша машина под названием организм не нуждается в питательных веществах. Пища является не только основным источником энергии, но и «строительным материалом» для новых клеток.

Аппетит приходит во время еды.

Завтрак стимулирует обменные процессы в организме.

Отсутствие завтрака ведёт к замедлению процессов метаболизма, что в свою очередь, может не лучшим образом отразиться и на фигуре.

Белки, жиры и углеводы — два компонента хорошего завтрака, которые, отвечают за дополнительную энергию и чувство насыщения.

Поэтому, от количества и качества еды утром, будет зависеть, продуктивным ли будет день или нет.

А если быстро «закинуть» с утра чашку кофе и «стартануть» на работу, этого — увы, будет недостаточно. Отсутствие хорошего завтрака, неизбежно вызывает вялость, сонливость и усталость. В результате, во время обеда, можно переест лишнего т.к. организм будет автоматически стремиться восполнить недостаток того, чего ему не хватило с самого утра.

Подчас, переедание становится для многих людей главной радостью жизни, которая неизбежно влечёт за собой набор веса.

Давно доказано, что человек, пропускающий завтрак, съедает в течение дня намного больше, чем тот, кто полноценно позавтракал.

Из-за отсутствия завтрака могут начать скапливаться лишние килограммы.

Потому во время завтрака, можно не бояться «переборщить с килокалориями». Как правило, килокалории, упо-

треблённые с утра, не откладываются «про запас».

Утренние килокалории расходуются организмом в течение дня без остатка.

Но, примечательно то, что данное правило работает лишь в том случае, если килокалории действительно расходуются. А ежели после завтрака, проводить большую часть времени в горизонтальном или малоподвижном положении, к примеру, на диване или на стуле, то, скорее всего, килокалории вас не покинут.

Также не стоит придерживаться стратегии: «Если утренние калории расходуются без остатка, то можно *дать себе волю*».

В данном случае таковая стратегия имеет шанс оказаться проигрышной, что со временем докажет растущий вес.

Существует ряд простых, но действенных рекомендаций, на которых основываются принципы правильного питания.

Не стоит пугаться, их будет озвучено не много. На первое время.

Данные рекомендации желательно применять ежедневно, начиная с завтрака и до ужина включительно.

Правильное питание заключается в том, чтобы есть как минимум 3 раза в день. При трёхразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым лёгким — ужин. Интервалы между приёмами пищи не должны быть слишком большими (не более 4—5 ч.).

По большей степени, важно не только то, что мы едим, а сколько едим, когда едим и в каких сочетаниях съедаем те или иные продукты.

Пища должна быть разнообразной и полноценной, сочетающей в себе основные питательные вещества, обеспечивающие организм энергией — белки, жиры, углеводы.

Пищу нужно не глотать большими кусками, а пережёвывать медленно, не торопясь. В современных реалиях всё происходит как раз наоборот.

Если пропустить завтрак или позавтракать «на ходу», то к обеду можно переест т.к. организму будет не хватать питательной основы, недополученной на завтрак.

В этом разрезе, процесс завтрака является своего рода показателем самоорганизации и умения выстроить свой распорядок дня.

Если «перемотать» назад, то в большинстве случаев можно найти причину как утренней спешки во время завтрака, так и нехватки времени.

Чаще всего быстро завтракать нас вынуждает дефицит времени, который, в большинстве случаев вызван поздним подъёмом из-за того, что человек не успел отдохнуть должным образом за выделенный для сна промежуток времени.

Завтрак — старт нового дня.

Жизнь складывается из этих не многочисленных дней.

В этом ключе стоит попробовать пересмотреть не только завтрак, но и весь свой распорядок дня.

Причина вечной нехватки времени на определённые занятия зачастую проста и достаточно тривиальна — мы не уделяем осознанно для этого времени.

Если накануне вечером условно обозначить определённый отрезок времени после пробуждения и не упустить его, то помимо приготовлений на день, времени хватит и для лёгкой пятиминутной зарядки, для завтрака, для принятия душа и даже для медитации.

А для завтрака же, идеально подойдут куриные яйца, приготовленные в любом виде. Творог с фруктами, сухофруктами или ягодами.

Также запеканки, овощи, фрукты, и, конечно же, завтраки на основе каш — наивкуснейших и наиболее подходящих блюд для завтрака.

Далее Вашему вниманию представлен список рецептов блюд, рекомендуемых к употреблению в утреннее время суток. Следующие рецепты могут как привнести разнообразия в повседневный гастрономический репертуар, так и послужить основой для снижения калорийности рациона питания.

1. Омлет или яичница в перце



Калорийность: 79 ккал. / 100г.

Время приготовления: 3—5 мин.

Один из самых простых и классических рецептов для утреннего завтрака — это, безусловно, неизменная яичница или омлет.

А помимо полезных свойств, яичница — одно из самых быстро приготавливаемых блюд, что особенно актуально в утреннее время.

Ингредиенты:

Молоко полстакана

Перец сладкий 1—2 шт.

2—4 яйца

Зелень по вкусу

Соль, перец по желанию и вкусу

Рецепт приготовления:

Перец очистить, помыть и нарезать кольцами.

Яйца и молоко взбить. Добавить зелени, соли и перца.

В разогретую сковороду, добавить немного сливочного масла.

Растопленное сливочное масло равномерно распределить по сковороде. Уложить колечки нарезанного перца на сковороду и внутрь колец влить взбитую смесь. Жарить до готовности 2 — 3 мин.

Выбирая между омлетом и яичницей, стоит отдать предпочтение первому блюду.

Если в омлет будут добавлены овощи и молоко, то это позволит отчасти нейтрализовать воздействие «плохого» холестерина, который находится в желтках.

2. Манная каша



Калорийность: 155.6 ккал. / 100 г.

Время приготовления: 10 мин.

Ингредиенты:

Крупа манная — 3 ст. л.

Молоко — 0,5 л. (2,5 — 3 стакана)

Соль 0,5 ч. л.

Масло сливочное — 20 г.

Сахар по вкусу или несколько капель **стевии***

Рецепт приготовления:

Влить молоко в небольшую кастрюлю, довести до кипения.

ния.

Убавить огонь, добавить в молоко сахар и соль, перемешать.

Довести до кипения.

Всыпать манную крупу в кипящее молоко тонкой струйкой (*чтобы избежать образования комочков*), одновременно помешивая ложкой.

Варить манную кашу приблизительно 5 мин., помешивая чтобы не образовались комки.

Разлить манную кашу по тарелкам, добавить сливочное масло по вкусу.

К манной каше можно добавить орехи, сухофрукты или мёд **.

*

Стевия — натуральный подсластитель. Его добывают из одноимённого растения, растущего в Южной и Центральной Америке.

Стевия слаще сахара в 180—200 (!) раз и при этом некалорийна.

Она помогает частично или полностью убрать из продукта сахар.

Некоторые полезные свойства стевии:

- Практически не поднимает уровень глюкозы в крови, поэтому её можно употреблять диабетикам, людям, страдающим ожирением и сердечно-сосудистыми заболеваниями;

- Способствует расширению сосудов и понижению артериального давления, нормализации уровня холестерина;
- Укрепляет иммунитет, нормализует обмен веществ;
- Не вызывает кариес.

Однако у стевии есть противопоказания: её не стоит употреблять людям с пониженным давлением, серьёзными заболеваниями ЖКТ.

Также стевия может вызвать аллергическую реакцию.

Перед началом применения стевии необходима консультация врача.

В остальном, стевия абсолютно безопасна и может стать настоящим спасением для тех, кто привык к употреблению сладкого.

**

Мёд — сладкий, густой, вязкий продукт, вырабатываемый пчёлами.

Задолго до начала производства тростникового и свекловичного сахара, мёд являлся основным подсластителем и ингредиентом в русской, европейской и большинстве других кухонь, и неизменно использовался для приготовления тех блюд, которым необходимо было придать сладкий вкус (например, для выпечки и варенья).

Наши предки не знали сахара-песка. Из сладких пищевых продуктов им были знакомы только фрукты и мёд, выраба-

тываемый пчёлами из нектара.

Сладость была признаком пищи здоровой и питательной.

Недаром в греческой мифологии нектар считался пищей богов.

Мнение об особой ценности мёда бытует и сейчас.

Мёд, вопреки бытующему мнению, менее калориен, чем сахар-песок и сахар плодовой (на 20—25%).

3. Гренки с яйцом и молоком



Калорийность: 179.3 ккал. / 100 г.

Время приготовления: 5—10 мин.

Данное блюдо известно широкому кругу населения.

Именно его чудный аромат, распространявшийся по дому ранним утром, мог легко разбудить любого и в одно мгновение перенести к обеденному столу далёкого и безмятежного

детства.

Ингредиенты:

Яйца 2 шт.,

Молоко 2.5% 200мл.,

Сахар 20 г. или несколько капель стевии.

Батон 150 г.,

Подсолнечное масло 15мл.

Рецепт приготовления:

Яйца взбить с сахаром до однородной массы.

В полученную массу, продолжая помешивать, влить молоко.

Нарезать батон, ломтиками, толщиной в 1 см.

Намочить ломтики батона с двух сторон.

Обжарить гренки на растительном масле, на большом огне с обеих сторон до золотистой хрустящей корочки.

Подавать на стол обязательно с мёдом или со сметаной и молоком.

4. Гречневая каша



Калорийность: 110 ккал. / 100 г.

Время приготовления: 20 мин.

Ингредиенты:

Гречневая крупа,

Вода 200 мл.,

Молоко 1 стакан,

Соль по вкусу.

Рецепт приготовления:

Очистите крупу от возможного мусора (чёрные крупинки).

Промойте холодной водой.

Налейте в кастрюлю 2 стакана воды, посолите и насыпьте в неё 1 стакан гречи. Поставьте кастрюлю с гречей на огонь и доведите до кипения.

Убавьте огонь и оставьте кашу вариться на 15 минут.

Слейте воду и залейте гречку 1/3 стакана молока.

Снова добавьте огонь и доведите до кипения.

Убавьте огонь и оставьте блюдо вариться ещё 2—3 минуты.

Гречневая каша готова!

Для лучшего вкуса в порционную тарелку с кашей можно добавить немного сливочного масла и молока.

5. Оладьи



Калорийность: 152.1 ккал. / 100 г.

Время приготовления: 20 мин.

Ингредиенты: мука пшеничная — 250 г.,

Молоко — 200 мг.,

Масло растительное — 3 ст. л.,

Яйцо — 2 шт.,

Сахар — 2 ст. л. или несколько капель стевии,

Сода — 0,5 ст. л.,

Лимонная кислота — 1/4 ч. ложки,

Соль — 0,5 ч. ложки.

Рецепт приготовления:

В глубокую миску насыпать муку.

Добавить соль, сахар, лимонную кислоту и соду.

Перемешать сухие ингредиенты.

Влить яйца и взбить миксером или венчиком.

Добавить молоко и продолжать взбивать до однородной консистенции.

Затем добавить растительное масло и взбивать около 2 минут.

Хорошо разогрейте сковороду и столовой ложкой выкладывайте небольшие порции теста.

Оладьи обжаривать на минимальном огне примерно по 1 мин. с каждой стороны до появления румяности и небольших пузырьков на её поверхности.

6. Каша рисовая на молоке



Калорийность: 108 ккал. / 100 г.

Время приготовления: 20 мин.

Ингредиенты:

Рис круглозёрный 80 г.

Вода 180г.

Мёд 30г.

Молоко 1,5% 100г.

Соль 1г.

Апельсин 1шт.

Курага 50—100г.

Рецепт приготовления:

Рис переберите, промойте, насыпьте в кастрюлю и залейте горячей водой из чайника.

Доведите до кипения, убавьте огонь и варите 10 — 15 ми-

нут.

Готовую кашу выложите на тарелку, добавьте курагу (по желанию), дольки апельсина и украсьте мёдом.

В готовое блюдо обязательно нужно добавить немного сливочного масла.

Ведь как известно всем, кашу маслом не испортишь!

7. Драники



Калорийность: 80 ккал. / 100 г.

Время приготовления: 10 — 15 мин.

Ингредиенты:

Картофель 5 шт. (600 г.),

Мука пшеничная 1 ст. л.,

Соль, перец чёрный по вкусу (по желанию),

Масло растительное 4—5 ст. ложек для жарки.

Рецепт приготовления:

Картофель промыть, очистить от кожуры и «глазок», ополоснуть водой.

Натереть на мелкой тёрке.

Слить лишнюю жидкость.

Выжимая ладонью получившуюся массу, удалите остатки жидкости.

Переложить в миску.

Добавить соль, перец и яйца. Перемешать.

Добавить 2 ложки муки и перемешать.

Разогрейте растительное масло на сковороде и столовой ложкой выкладывайте картофельную массу, формируя круглые драники.

Жарить по 2—3 минуты с каждой стороны на среднем огне.

Подавать на стол обязательно со сметаной и свежими овощами.

8. Кукурузная каша



Калорийность: 90 ккал. / 100 г.

Время приготовления: 25 мин.

Кукурузная каша — настоящая кладезь полезных веществ.

Кукуруза — самая питательная из всех овощных культур.

Помимо вкусовых качеств, каша, приготовленная из кукурузной крупы, содержит большое количество солей калия, магния, кальция и железа.

Все эти вещества, в особенности, калий, полезны для сердечно — сосудистой системы и для всего организма в целом.

Ингредиенты:

Кукурузная крупа 100 г.,

Вода 400 мл.,

Сливочное масло 10 г.,

Сухофрукты, орехи, ягоды или свежие фрукты по вкусу.

Несколько капель стевии (по желанию).

Рецепт приготовления:

Насыпать крупу в кастрюлю.

Добавить воды и размешать. Поставить кастрюлю на средний огонь.

Варить, постоянно помешивая.

Когда каша загустеет, добавить сливочного масла и 100 мл. кипятка.

Перемешать. Добавить в тарелку и украсить по желанию.

9. Печенье из овсяных хлопьев



Калорийность: 170 ккал. / 100 г.

Время приготовления: 20 мин.

Ингредиенты:

Яйцо 2 шт.,

Овсяные хлопья 2 стакана,

Корица по вкусу,

Ванилин 1/3 ч.л.,

Несколько капель стевии,

Изюм и другие сухофрукты — горсть.

Рецепт приготовления:

Включить духовку на 180—200 градусов

Взбить в миске яйца, добавить ванилин.

В другой ёмкости смешать овсянку с заменителем сахара, корицей и изюмом.

Затем влить яичную массу и перемешать.

Берём противень, застилаем его пергаментной бумагой.

С помощью столовой ложки, выкладываем тесто, формируя круглые нетолстые печенья. Отправляем запекаться на 15—20 минут.

10. Перловая каша



Калорийность: 123 ккал. / 100 г.

Время приготовления: 50 мин.

Ингредиенты:

Крупа перловая 1 стакан,

Вода 2,5 литра,

Соль 1 ч. л.

Рецепт приготовления:

Перловую крупу промыть и залить холодной водой в глубокой кастрюле.

(2 стакана воды на 1/2 стакана крупы).

Довести до кипения, добавить соль по вкусу и варить на слабом огне 40 мин., при необходимости доливая воду.

После дать настояться 10 минут.

Добавить в готовую кашу сливочное масло, украсить свежей зеленью и подавать на стол.

11. «Ленивые» вареники с творогом



Калорийность: 190.5 ккал. / 100 г.

Время приготовления: 20 мин.

Ингредиенты:

Мука 3—4 ст. л.,

Творог 200г.,

Яйца 1шт.,

Сахар 0,5ст. л. или 5 капель стевии,

Соль по вкусу.

Рецепт приготовления:

Творог растереть в глубокой посуде.

Добавить сахар, яйца и соль.

Всё перемешать. Всыпать муку. Перемешать.

Полученную массу растереть, раскатать жгутом толщиной около 1 см. и порезать на кусочки.

Также можно порезать на квадратики или ромбики.

Налить в кастрюлю воду, довести до кипения. Опустить будущие вареники в кипяток и варить 5 минут при слабом кипении.

«Ленивые» вареники с творогом хороши на вид и на вкус со сметаной и мёдом. Также блюдо очень хорошо сочетается с ягодами: клубникой, ежевикой, малиной, вишней и вареньем из этих ягод.

12. Каша из кускуса с молоком



***Калорийность:** 105 ккал. / 100 г.*

***Время приготовления:** 20 мин.*

Ингредиенты:

Кускус — 150 г.,

Вода 100 мл.,

Молоко — 300 мл. +- по вкусу,

Сливочное масло 1 ст. л.,

Мёд/стевия по вкусу,

Корица 1 ч. л.,

Ванильный сахар — 10 г.,

Соль 1 щепотка,

Изюм/вяленая клюква — 3 ст. л.,

Курага — 60 г. (по желанию),

Грецкий орех 2 — 3 ст. л. (по желанию).

Рецепт приготовления:

Добавить в кастрюлю молоко и воду.

Добавить молотую корицу, стевию, щепотку соли, ванильный сахар и довести до кипения.

Выключив огонь, растворите в горячем молоке сливочное масло.

Добавьте кускус и перемешайте. Настоять под крышкой 5 мин. Когда крупа впитает молоко и увеличится в объёме — разрыхлить смесь вилкой и украсить произвольно.

13. Диетические сырники без сахара



Калорийность: 200 ккал. / 100 г.

Время приготовления: 35 мин.

Ингредиенты:

Обезжиренный творог 300 г., яйцо куриное 3 шт.,

Мука 60 г., изюм 30 г., яблоко 250 г.,

Корица 1гр., ванилин 1гр., кунжут 40 г.

Рецепт приготовления:

Творог перемешать в глубокой миске.

Добавить корицу, ванилин, яйца, изюм, кунжут и муку.

Перемешать.

Яблоки нарезать кубиками помельче, добавить в миску и перемешать.

Взять противень и расстелить на него пергамент.

Слепить будущие сырники и аккуратно разложить их на пергаменте.

Отправить в разогретую до 200 градусов духовку, на 30 минут.

Как только, появиться золотистая корочка, можно считать, что блюдо готово!

Примечание: чтобы сырники не отрывались вместе с фольгой, после приготовления, укройте противень сверху полотенцем на 5 мин.

Данное блюдо лучше подавать к столу вместе с взаимодополняющим ингредиентом — сметаной.

14. Пицца-блин



Калорийность: 200 ккал. / 100гр.

Время приготовления: 15 мин.

Необычная вариация исполнения всем известного блюда!

Ингредиенты:

Яйца 5шт.,

Молоко 230 мл.,

Мука 130 г. (1 стакан),

Лук зелёный 20г. (небольшой пучок),

Помидор 150 г. (2 шт.),

Соль 0,5 ч. л.,

Сыр твёрдый 150гр.

Рецепт приготовления:

Перемешать яйца, молоко и муку. Мелко нарезать лук.

Помидоры нарезать кубиками. Добавить в миску лук и по-

мидоры.

Посолить и перемешать.

Разогретую сковороду смазать сливочным маслом и с помощью половника влить заготовку, равномерно распределив на сковороде. Через минуту перевернуть и посыпать сверху натёртый сыр. Свернуть.

Пицца блин готова!

15. Овсяная каша



Калорийность: 134.9 ккал. / 100 г.

Время приготовления: 20 мин.

Спросите любого Шерлока Холмса или Доктора Ватсона

— что лучше всего низкокалорийного и сытного подходит на завтрак?

Любая Миссис Хадсон Вам ответит без колебаний: Овсянка, сэр!

Большинство экспертов по здоровому питанию уверяют, что самым лучшим продуктом для полноценного завтрака является именно овсяная каша.

Овсянку можно приготовить быстро, легко и вполне вкусно.

Овсяная каша полезна тем, что мягко обволакивает желудок и способствует «лёгкому» пищеварению.

Кроме того, порция утренней каши в виде овсянки, оставит ощущение сытости, что значительно прибавит сил и энергии для старта нового дня.

Ведь не зря овсяную кашу величают ещё и «Геркулесовой»!

Ингредиенты:

Молоко 1 стакан,

Вода 1 стакан,

Овсяные хлопья 100 г (1 с четвертью стакан),

Стевия 5 капель (по желанию),

Соль по вкусу.

Рецепт приготовления:

Смешать воду с молоком (из расчёта 1 стакан овсянки на

2 стакана жидкости), довести до кипения.

Добавить хлопья, соль и сахар.

Всё перемешать. *(По желанию, сахар и стевию можно не добавлять, а вместо него, в уже готовую кашу добавить мёд или варенье).*

Как только каша начнёт закипать, снова перемешать, закрыть крышкой и выключить огонь.

Примерно через 5 минут, каша сама «дойдёт» под крышкой, после чего в неё можно добавить дополнительные ингредиенты.

Дополнительные ингредиенты (по желанию):

Фрукты, ягоды, сухофрукты, орехи, варенье, мёд, какао, шоколад.

Специи: гвоздика, корица и другие.

Овощи: тыква или морковь.



16. Блинчики с творогом



Калорийность: 216 ккал. / 100 г.

Время приготовления: 20 мин.

Одно из идеальных блюд на завтрак.

Благодаря гармоничному сочетанию творога, начинки с ягодами и другими дополнительными ингредиентами, такой завтрак может оставить приятное послевкусие и неизгладимо яркое впечатление на всё утро.

Одно лишь созерцание данного блюда добавляет эстетического удовольствия!

Ингредиенты:

Для блинов:

Мука 50 г.

Яйцо 1 шт.

Молоко или вода 100 мл.

Масло растительное 1 ст. л. (8 г.)

Соль щепотка

Стевия 5 капель

Для начинки:

Творог 5% 100 г.

Сметана 50 г.

Изюм 45 г.

Рецепт приготовления:

В глубокой посуде взбить яйца, молоко, соль и сахар.

Постепенно всыпать муку, помешивая жидкое тесто.

Влить масло и снова взбить.

Разогреть сковороду. Порцию теста распределить по сковороде и жарить на среднем огне.

Как только края подрумянятся, блинчик перевернуть и жарить примерно минуту.

Готовим начинку: в творог добавить сахар, соль, изюм, сметану и перемешать. На более поджаренную сторону блинчика разложить порцию творожной массы и завернуть конвертом.

При желании и необходимости, сахар можно не добавлять, а подавать блины к столу вместе с натуральным мё-

17. Пшённая каша на молоке с тыквой



Калорийность: 101.5 ккал. / 100г.

Время приготовления: 40 мин.

Это традиционное русское блюдо, содержит большое количество витаминов и полезных для организма человека веществ: аминокислоты, 15% белка, клетчатка, витамины

группы В, РР, калий, фосфор, магний, молибден. Поэтому, пшённая каша на молоке с тыквой может по праву претендовать на главную роль в Вашем завтраке.

Конечно, здесь придётся «повозиться», но приготовив и вкусив данное блюдо, содержащее в себе частички йода, цинка, брома и натрия, можно прийти к выводу, что её приготовление оправдывает все затраченные усилия.

Ингредиенты:

Тыква 400 г.,

Крупа пшённая 200 г.,

Молоко (любой жирности) 500 мл.,

Вода 50 мл.,

Соль $\frac{3}{4}$ ложка чайная,

Стевия 5 капель (по вкусу),

Масло сливочное 50 г.

Рецепт приготовления:

Очистить тыкву от кожуры и семян, нарезать небольшими кусочками в 1,5—2 см. Также, можно натереть тыкву на тёрке, таким образом, тыква, развариться сильнее.

В кастрюлю налить воды, поставить на огонь и довести до кипения.

Затем, влить часть молока.

Подготовленную тыкву, кидаем в кипящее молоко и варим на медленном огне. Пока тыква томиться в молоке, про-

мыть крупу несколько раз в холодной воде.

Добавить в кастрюлю пшёнку, соль, сахар и залить оставшимся молоком. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить около 25 минут под закрытой крышкой.

Когда практически вся жидкость выпариться, а крупа набухнет и развариться, кашу можно снимать с огня.

Добавить кусочек масла, перемешать и оставить под крышкой на 20 минут. За это время, каша окончательно впитает в себя масло и остатки жидкости, приобретя однородную смесь и аппетитный вид.

Перед подачей на стол, пшённую кашу с молоком, можно украсить кусочками фруктов и сухофруктов.

Доброе утро

« — Есть такое твёрдое правило, — сказал мне позднее Маленький принц.

— Встал поутру, умылся, привел себя в порядок — и сразу же приведи в порядок свою планету...»

«Маленький принц»,

Антуан де Сент-Экзюпери.

Отбросьте на некоторое время суету и дела.

Представьте на миг, как Вы просыпаетесь под шум прибоя.

Вы выспались, полны сил и энергии! Под дуновение лёгкого освежающего бриза, идёте к морю. Шум волн всё возрастает. Начинаете делать небольшую разминку прямо на берегу.

Затем, медленно погружаетесь в прохладную, освежающую пучину моря и в качестве зарядки, не спеша плаваете на спине, любуясь восходящим солнцем. А после, подплываете к берегу, выходите из воды и садитесь за столик под солнцезащитный зонтик, в тень от набирающих силу лучей солнца.

Без спешки и суеты, медленно выпиваете свежавыжатый апельсиновый сок. Можно с лаймом. А после, с удовольствием, приступаете к своему завтраку. Дайте волю воображению, ведь в меню этого завтрака может быть что угодно: от овощного рагу с крабовым мясом до жареных бананов под

нежно-сливочным сиропом.

Включите воображение!

А на десерт, пожалуй, можно мороженое с клубникой.

Вы сидите под солнцезащитным зонтиком и наслаждаетесь чудесным видом морского пейзажа с каждой волной, пытающегося окутать Вас своими объятиями.

Начав своё утро с такого гастрономического праздника, Вы вспоминаете известную пословицу из советского кинофильма:

«Жить — хорошо! А хорошо жить — ещё лучше!»

Да, это больше похоже на отпуск где-то на курорте.

Но как обычно проходит завтрак в реальности?

В той самой реальной жизни, всё это выглядит несколько по-другому.

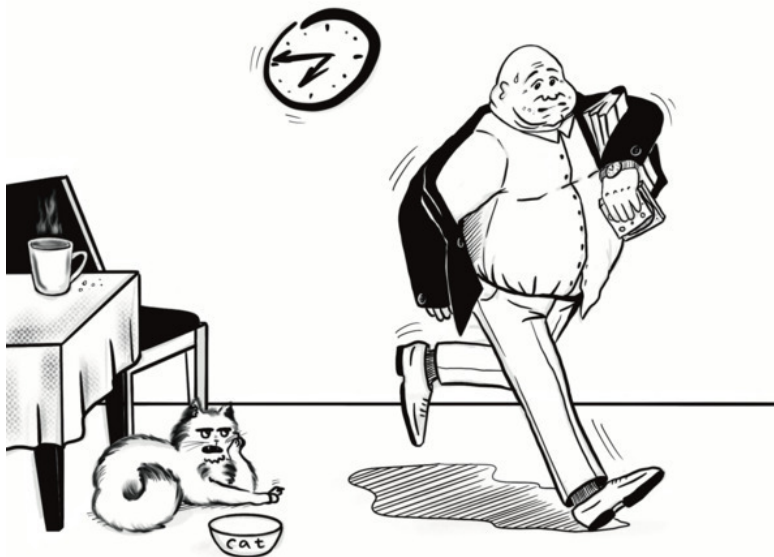
Городские будни в своей повседневности диктуют свои условия, в которых нужно поспевать за временем.

Зачастую кажется, что в сутках не хватает ещё как минимум пару часов.

Если ты не распоряжаешься временем, то время распорядится тобой.

Талантливый журналист своего времени М. Н. Задорнов, однажды озвучил цитату, характеризующую не только повседневное утро большинства обывателей, но и весь их день насущный, а то и жизнь:

«Крутишься как белка в мясорубке».



«Кто понял жизнь, тот больше не спешит, смакует каждый миг и наблюдает, как спит ребёнок, молится старик, как дождь идёт и как снежинки тают».
Омар Хайям.

Как правило, чтобы полюбоваться тающими снежинками, у рядового гражданина не много свободного времени. Особенно утром.

Более того, по пробуждению зачастую даже на завтрак не остаётся времени.

В утреннее время, обыватель просто «закидывает» что-

нибудь на ходу и «стартует» на работу.

Данное наблюдение взято не только со слов обывателей, но из опыта собственной жизни.

Повседневный ритм городской жизни задаёт свой темп, и чтобы за ним поспевать, приходится все делать в темпе.

Как правило, утро приходит «неожиданно», заставляя врасплох, хаотично, без определённого распорядка и сценария.

Ежели определённый сценарий присутствует, то, в основном, сводится к нелёгкому пробуждению с помощью нескольких будильников, трудному подъёму и к стремительной подготовке на работу, не оставляющей времени на полноценный завтрак.

К тому же, нынешний 21-й век настолько информационный, что с самого утра, на завтрак и в течение всего дня, помимо еды часто употребляется ещё пара гигабайт информации.

Во время приёма еды, внимание часто сосредоточено не на еде, а также параллельно на экране гаджета, чтобы расчистить тонну накопившихся к утру уведомлений, смс сообщений, электронных писем, сообщений из социальных сетей, различного рода напоминаний и т. д.

По пути на работу, некоторые люди даже слушают новости, чтобы как по методу Задорнова — взбодриться от утренней порции «жести».

А после просмотра лент социальных сетей, следует мас-

саж головного мозга в виде просмотра множества короткометражных и рекомендованных видео из популярных приложений.

«Самое несовместимое сочетание слов — это „доброе утро!“».

М. Н. Задорнов.



Также как поглощение пищи без удовольствия превращается в скучное питание, так занятие наукой без страсти

*засоряет память, которая становится
неспособной усваивать то, что она поглощает.
Леонардо да Винчи.*

Технологический прогресс, несомненно, с каждым днём движется только вперёд.

Ещё каких-то 20—30 лет назад, люди по утрам просто завтракали.

Все внимание было сосредоточено главным образом на самом завтраке и усваивании пищи, а не информации.

Организм же концентрировался на её переваривании. Тем временем, можно было подумать о чём-то своём, о предстоящем дне и делах насущных.

В качестве дисплея или монитора было окно или быть может газета, книга.

Позже появились телевизоры.

А первые появившиеся мобильные телефоны, смартфоны, планшеты и т.д., словно пираты захватили и присвоили себе всё наше внимание без остатка.

Сегодня без наличия персонального смартфона или подобного рода устройства трудно представить комфортное существование современного обывателя.

Естественно, такие приبلуды необходимы.

Но при всем удобстве гаджетов информационного века, частое их использование, особенно в развлекательных целях, может привести к тому, что как это часто бывает, уделяется

внимание в последнюю очередь.

Речь идёт о рассеивании концентрации внимания.

Уважаемый читатель, прошу вас обратить внимание на данный момент. Немного позже вы непременно проследите какое влияние оказывают сложившиеся привычки, в том числе на лишний вес.

С информацией в 21-м веке, следует быть осторожным как с алкоголем: *злоупотребление может быть вредным для здоровья.*

От переизбытка разум может затуманится.

Ежедневная стимуляция внимания, которую мы получаем от цифровых устройств, начиная с утра и до позднего вечера, как ни парадоксально, способствует её же расфокусировке.

Ведь приходится быстро переключаться с одного на другое.

Неспособность сосредотачиваться на чём-то одном способствует появлению хронических проблем со вниманием.

В следствие, становится трудным сосредоточится на одной задаче, т.к. мозг привыкает к многозадачности и гиперактивности, вызванной постоянной психостимуляцией гаджетами.

Но, трудно поспорить — гаджеты настолько прочно вошли в нашу жизнь, что стали её неотъемлемой частью.

Если для обезоруживания солдата нужно отобрать у него оружие, то для *деактивации городского жителя* нужно изъ-

ять у него телефон.

В этом ключе нужно стараться определить некоторую золотую середину, что являет собой организованность.

Следует, по возможности, минимизировать использование гаджетов во время завтрака и во время употребления еды в целом т.к. гаджеты отвлекают от самого процесса весь организм.

Теперь можно аргументировано парировать вопросом «при чём здесь телефон, если книга о лишнем весе?».

Многие составляющие образа жизни игнорируются на протяжении большей части жизни.

Мы просто не обращаем на них внимания, будучи занятыми более важными для нас делами.

И когда в определённый момент речь заходит об улучшении качества здоровья, то важной становится каждая деталь.

Лишний вес — это своего рода суммированный результат всех этих предыдущих «мелочей».

Интересный факт, доказанный учёными:

Использование смартфона во время завтрака и употребления еды в целом, связано с увеличением количества употребляемых калорий, что ведёт к перееданию, и, в конечном итоге к ожирению.

Во время такого процесса, внимание не сосредоточено на тщательном пережёвывании пищи, что как минимум, может привести к расстройству пищеварения.

Во время еды вредно даже читать, не говоря о решении

сложных и ответственных задач.

Но данный момент настолько вездесущий, что об этом, как правило, некогда задуматься. Вовсе не удивительно, что основной из распространённых и «популярных» болезней современного человечества является гастрит.

Иногда мы «потребляем» больше чем можем «усвоить» в прямом и переносном смысле.

Современный обыватель стремиться всегда и во всём быть в курсе событий.

Но не обязательно быть в курсе исключительно всего.

Зачастую, неведение, в некотором роде — блаженство.

Самые важные новости до нас дойдут всегда. Даже если интернет отключён.

По крайней мере, нужно «фильтровать» поток поступающей извне информации, как и её источники.

Важно следить не только за тем, какую принимаешь еду, но и за тем, какую принимаешь информацию.

Утром, а желательно и в течение дня придерживайтесь некоторой *информационной гигиены*.

Утренние мысли особенно важны, ведь они создают почву для начала нового дня. Ключевой момент заключается в том, что от поступающей информации и порождаемых в результате мыслей, зависит не только процесс завтрака, утро и начало дня, но и вся складывающаяся изо дня в день жизнь.

Информация даёт почву для мыслей.

Мысли задают вектор мышлению — положительный или

негативный.

*Посеешь поступок — пожнёшь привычку,
посеешь привычку — пожнёшь характер,
посеешь характер — пожнёшь судьбу.*

Народная пословица.

Благо образ мышления не только порождается мыслями человека, но им же сей процесс может контролироваться.

Многим городским обывателям знаком следующий процесс.

Зачастую после пробуждения мысли словно «просыпаются» и будто пчелиным роем начинают «жужжать» в сознании, «сталкиваясь» друг об друга. Они словно проносятся стихийным потоком, унося за собой.

Это напоминает просмотр короткометражных видео из лент социально-развлекательных сетей.

Утренние мысли у многих обывателей после пробуждения начинают метаться словно «shorts» — *короткометражные видео из социальных лент.*

Здесь, как и в обоих вариантах, выход заключается в том, чтобы прекратить их «листать». Это напоминает неисправную работу двигателя, который начинает «троить» из-за «глюков» операционной системы.

Первые мысли, которые появляются в нашем сознании после пробуждения играют роль руки, поддержка которой важна для разума.

Эта помощь помогает уму-разуму за что-то «ухватиться».

Отношение к повседневным мыслям должно быть таким же избирательным как в предпочтениях к еде.

«...Маленький принц как-то сказал, что на его планете,

как и как на любой другой, растут травы полезные и вредные.

А значит, есть там хорошие семена хороших, полезных трав и вредные семена дурной, сорной травы.

Но ведь семена невидимы.

Они спят глубоко под землёй, пока одно из них не вздумает проснуться. Тогда оно пускает росток; он расправляется и тянется к солнцу, сперва такой милый и безобидный.

Если это будущий редис или розовый куст, пусть растёт на здоровье.

Но если это какая-нибудь дурная трава, надо вырвать её с корнем, как только её узнаешь.

И вот на планете Маленького принца есть ужасные, зловредные семена... Это семена баобабов. Почва планеты вся заражена ими.

А если баобабы не распознать вовремя, потом от него уже не избавишься.

Он завладеет всей планетой. Он пронизает её насквозь своими корнями.

И если планета очень маленькая, а баобабов много,

они разорвут её на клочки».

Антуан де Сент-экзюпери. Маленький принц.



Мини вселенная ЖКТ и культура питания

*«Кусок хлеба насущного является,
был и остаётся одной из самых важных проблем
жизни,
источником страданий, иногда удовлетворения,
в руках врача могущественным средством лечения,
в руках людей несведущих — причиной заболевания».*
Из нобелевской речи И. П. Павлова (1904 г.).

Раз килокалория, два килокалория...

Пока мы заняты своими повседневными делами, в нашем организме происходит множество важных и незаметных микропроцессов от слаженной работы которых зависит вся наша жизнь.

Процесс гомеостаза (жизнедеятельности) организма удивителен.

Масштаб процессов нашего микромира можно сравнить с движениями планет обозримой вселенной, двигающихся по определённым словно выверенным кем-то орбитам и подчиняющимся незыблемым законам физики.

Возвращаясь к истокам аналогии организма и вселенной, следует сказать, что внутри нас каждую секунду происходят не менее важные процессы для нашего бытия.

Ведущую роль в этом «театре действий» занимают части тела и органы, от слаженной работы которых как в оркестре зависит всё «выступление».

Каждый должен быть на своём месте и исправно выполнять соответствующую функцию.

Для поддержания функций жизнедеятельности всем «участвующим» нужна энергия.

Сокращение каждой из мышц включая сердечную, ежедневный вдох и выдох лёгких, каждое движение глаз, вплоть до метаболизма на клеточном уровне, всё это требует пищевой т. д. химической энергии.

А получить химическую энергию нам главным образом помогает желудочно-кишечный тракт (ЖКТ), ответственный за роль «мини реактора» т. д. преобразователя энергии.

При желании, дальнейшее описание работы ЖКТ можно пропустить.

Но! Каждый, уважающий себя человек должен хотя бы косвенно ознакомиться с внутренним устройством своего организма.

Само представление процесса перехода пищи в энергию, ведёт к пониманию того, что наш организм уникальное творение природы или биоинженерии.

В этом можно убедиться непосредственно на примере работы ЖКТ.

Уважаемый читатель, мы не забываем, что главной те-

мой книги является вопрос сброса лишнего веса и не уходим от темы в сторону.

А прямо наоборот подходим к ней основательно.

ЖКТ — основополагающее звено существования нашего организма, от умения обращения с которым зависит не только фигура, но и также качество здоровья и сама жизнь в целом.

Ознакомившись с устройством своего организма чуть более подробней, можно прийти к выводу, что это заслуживает внимания.

ЖКТ можно сравнить с длинной трубкой, через которую проходит пища.

Пища преодолевает путь от ротовой полости до ануса и подвергается воздействию как самой этой трубки, так и ряда вспомогательных органов, которые располагаются по разные её стороны.

ЖКТ включает в себя ротовую полость, глотку, пищевод, желудок, тонкий кишечник, толстый кишечник и прямой кишечник.

К вспомогательным органам относят: зубы, язык, слюнные железы, печень, желчный пузырь и поджелудочную железу.

ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ



└ ТРУБКА → ПРОХОДИТ ПИЩА
РОТОВАЯ ПОЛОСТЬ → АНУС

♀ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ОРГАНЫ

└ ЗУБЫ
└ ЯЗЫК
└ СЛЮННЫЕ ЖЕЛЕЗЫ
└ ПЕЧЕНЬ
└ ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ
└ ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА

Основная работа ЖКТ заключается в следующем:

- Приём пищи (проглатывание);
- Пищеварение — разрушение пищи до питательных веществ;
- Всасывание — транспорт этих питательных веществ в кровотоки;
- Выведение — удаление непереваренных остатков.

Устройство нашего преобразователя химической энергии (ЖКТ) берёт своё начало не где-то внутри организма, а уже в ротовой полости, где еда измельчается зубами, а также дифференцируется рецепторами на вкус и температуру.

Идентификацией вкуса измельчённых кусочков еды занимается язык.

Язык — это мышечный комплекс, выстилающий нижний «этаж» ротовой полости.

Определение вкуса еды становится доступным благодаря наличию на слизистой оболочке языка «вкусовых сосочков» — многочисленных бугорков, содержащих большое количество сенсорных клеток.

Когда вещество, вызывающее вкус, попадает на язык, сенсорные клетки преобразуют нервный сигнал, поступающий напрямую в головной мозг.

Так мы понимаем посолить наш борщ или можно подавать его к столу.

Затем, получив от рецепторов сигнал, мозг «отдаёт команду» к производству пищеварительного сока железами разных уровней.

Полость рта отдельна от полости носа и состоит из твёрдого нёба, где язык вдавливают пищу и мягкого подвижного нёба.

На мягком нёбе есть язычок — небольшой отросток, контролирующий перемещение еды вниз к пищеводу, а не вверх в носовую полость.

На помощь также приходят три пары слюнных желёз: подъязычные, поднижнечелюстные и околоушные.

Они выделяют слюну, которая смачивает пищу для транспортировки по пищеводу к желудку.

В момент проглатывания хрящевой щиток в форме ложки, называемый надгортанником, действует как крышка и за-

крывает дыхательные пути чтобы пища не попадала в них.

Поэтому во время еды важно придерживаться правила «когда я ем, то глух и нем», т.к. во время разговора надгортанник приоткрывает гортань.

Минуя глотку, пищевой комок (болюс) попадает в пищевод.

Каждый участок ткани любого фрагмента ЖКТ представлен четырьмя слоями, обеспечивающими перистальтику — серию скоординированных, волнообразных мышечных сокращений, которые помогают перемещать пищевой комок в одном направлении.

Пищевод, имеет особенно толстую мышечную оболочку, которая продвигает комок пищи до пищеводного сфинктера, который открывается, позволяя комку пищи пройти в желудок.

Опуская описание анатомических особенностей строения желудка, можно сказать, что его внутренняя оболочка имеет миллионы крошечных желудочных ямочек, которые опускаются до желудочных желез.

Эти железы содержат множество секреторных клеток, которые производят желудочный сок. Желудочный сок состоит из соляной кислоты, которая помогает уничтожить патогенные микроорганизмы, попадающие в желудок с пищей.

Ферменты и слизь превращают комок пищи в жидкую мякоть, называемую «Химус».

*Желудок просвещённого человека
имеет лучшие качества доброго сердца:*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.