



Система похудения
**«Минус фунт» — САМАЯ
ГУМАННАЯ?**

Сегодня существует множество диет, которые гарантируют видимый эффект буквально в течение первых дней. Но разве полезно сбрасывать по несколько килограммов в неделю? Какой стресс испытывает организм во время такого экстрема и что будет потом, когда диета закончится? Даже неспециалист ответит вам на эти вопросы: ничего хорошего из таких экспериментов над собой не получится. Худеть надо постепенно, ведь каждый грамм и сантиметр так же постепенно и набирался. При размеренном и медленном похудении и здоровье будет в порядке, и эффект от диеты сохранится на долгие годы.

Текст: Татьяна ГЕРАСИМОВИЧ

Одна из самых необычных систем снижения веса — система «Минус фунт». Она кардинально отличается от общепринятых диет, потому что это не совсем диета в привычном нам понимании, скорее — образ жизни. Так что же это за система?

Почем фунт?.. или Минус 400 граммов

Казалось бы, какая малость, какое ничтожное количество! Но это только так кажется. Посудите сами: потеря 400 граммов в неделю суммарно даст потерю 21 килограмма за год. Доказано, что 400 г в неделю — это физиологически наиболее комфортная скорость сбрасывания веса. А уж сколько именно вам придется придерживаться этой системы — решайте сами.

Но для начала давайте рассчитаем ваш идеальный вес. Согласно системе «Минус фунт», ваш идеальный вес равняется: рост в сантиметрах, умноженный на окружность грудной клетки (сантиметры) и деленный на постоянный коэффициент 240 (для мужчин) и 250 (для женщин). Посчитали?

День за днем, неделя за неделей

Теперь приступим к *ежедневным взвешиваниям*. Их надо проводить каждое утро после пробуждения и посещения туалета. Вообще, взвешивания — это одна из основ системы «Минус фунт», поэтому к этой процедуре надо подойти ответственно. Взвешиваться нужно всегда на одних и тех же весах, которые стоят у вас всегда на одном и том же месте. Понятно, что ваш вес может колебаться в зависимости от того, что и когда вы ели и пили в предыдущий день.

Ежедневно взвешиваемся в течение недели и не забываем записывать получившиеся значения. Затем выстраиваем их от меньшего к большему. Находим 4-е значение с начала или с конца — это и будет ваш средний вес за неделю. От этой цифры мы и начнем наш отсчет. Еще через неделю взвешиваний, найдя среднее значение веса вто-рой недели, мы сможем определить, как изменился вес.



Немного математики

С весами мы разобрались. Но худеем мы не от взвешиваний. Снова берем в руки калькулятор и рассчитываем энергию, которая нужна для поддержания жизнедеятельности. В этой системе она носит название УОО — уровень основного обмена. Считаем по следующей схеме:

$$\text{УОО} = 18.1 \sqrt{(\text{рост} \times \text{вес}) - 6 \times \text{возраст}} \quad \text{— для мужчин}$$

$$\text{и УОО} = 16.1 \sqrt{(\text{рост} \times \text{вес}) - 5 \times \text{возраст}} \quad \text{— для женщин.}$$

Например,
УОО 25-летней женщины ростом 168 см
и весом 58 кг будет равен:

$$16.1 \sqrt{(168 \times 58) - 5 \times 25} = 16.1 \sqrt{(9744 - 125)} = 16.1 \times 98 = \\ 1579 \text{ ккал.}$$

Теперь высчитываем, сколько энергии нужно нашему организму для ежедневной работы. Для этого вес умножаем на постоянный коэффициент 7. Например: $58 \times 7 = 406$. Суммируем УОО и затраты на деятельность и получаем число калорий, которые нужны для поддержания нынешнего веса. Нашей «примерной» женщине для поддержания ее веса нужно будет употреблять $1579 + 406 = 1985$ ккал.

Но мы ведь поставили перед собой цель не поддержать свой нынешний вес, а похудеть! Поэтому отнимаем от полученных калорий 400. Допустим, наша абстрактная женщина хочет скинуть пару килограммов, таким образом, после вычитания 400 получим значение 1585 ккал. Такое количество калорий ей необходимо потреблять в день, чтобы начать снижение веса.

Мужчинам можно сразу же вычесть эти 400 ккал, а вот женщины должны в первой половине цикла уменьшать потребление калорий всего на 200, а во второй — на 400. И так каждый месяц. Женщинам же, вышедшим из детородного возраста, следует уменьшать свой рацион на 200 ккал ежедневно на все времена похудения (это связано с нашей физиологией).

Что там с едой?

Приятная особенность этой системы в том, что вам **не надо отказываться** от каких-либо видов продуктов. Важно лишь подсчитывать их калорийность и не превышать получившееся у вас числовое значение. Но все же помните о том, что ваше питание должно быть **разнообразным** и включать в себя все группы продуктов.

✓ Ежедневно вы должны потреблять **не менее 1,5 л воды**, чтобы нормализовать обмен веществ при распаде жиров.

✓ На первое время все же стоит предпочесть продукты с **меньшим содержанием жиров**. Например, брать творог меньшей жирности, заменить майонез йогуртом, выбрать постную говядину вместо свинины и пр.

✓ Ни в коем случае **не отказывайтесь от хлеба** — просто выбирайте тот, что приготовлен из муки грубого помола и без дрожжей.

✓ Ну и не забывайте, что калории мы получаем не только из еды, но и из напитков, так что **контролируйте калорийность** и того, что пьете.

Спорт — прекрасное и необходимое дополнение к любой системе питания. Но данная программа снижения веса не подразумевает под собой серьезных физических нагрузок. Следует контролировать скижание лишнего в спортзале, чтобы энергозатраты не превышали 20 ккал на килограмм веса. Тут вам помогут тренажеры с системой подсчета калорий. Но если таких тренажеров у вас в доступе нет, то вы можете просто добавить в свое расписание небольшие пешие прогулки и зарядку дома.

Важно! Не переставайте взвешиваться. Если за неделю вы потеряли больше 400 г — значит, вы потребляете слишком мало калорий, меньше — пора слегка урезать рацион. В любом случае пересмотрите свою систему питания и опытным путем вычислите, сколько калорий нужно потреблять ежедневно именно вам. И не забывайте **корректировать рацион** по мере уменьшения числа на табло весов ☺.

Система как образ жизни

«Минус фунт» — это образ жизни. Когда вы достигнете желаемого веса, вам следует перейти от стадии похудения к стадии поддержания заветных цифр на весах. Для этого вам надо подсчитать, сколько калорий вы должны потреблять каждый день, чтобы вес не падал, но и не полз вверх.

Из системы «Минус фунт» надо **выходить постепенно**. Когда вы увидите, что у вас осталось всего 2 килограмма лишнего веса, то вам

следует перейти от «—400 ккал» к «—200». Это так называемая **стадия торможения**. Она поможет вам комфортно выйти на нужный режим питания, который будет поддерживать ваш вес.

Не забрасывайте взвешивания: вам необходимо контролировать возможные изменения. Если вы вдруг вновь стали поправляться, снова переведите питание в стадию «торможения».

Система «Минус фунт» кардинально отличается от диет, она не предусматривает отказа от каких-либо продуктов, не требует приема пищи по часам, не заставит вас терпеть голод или менять при-вычный режим приема пищи, заменяя ужин завтраком.

Возможно, вначале вас испугает вся эта математика: формулы, цифры и корни. Не бойтесь: оно того стоит. Вы не столкнетесь с быстрым набором веса, как бывает по окончании экспресс-диеты. Вы научитесь правильно питаться, не переедая. А главное, вы сохраните не только фигуру, но и здоровье. Так что за калькулятор и на весы!

