ДА ЯДЕШ, БЕЗ ДА ДЕБЕЛЕЕШ

Ирина Иванова

КЛАСИКА СТИЛ®

ДА ЯДЕШ, БЕЗ ДА ДЕБЕЛЕЕШ
Ирина Иванова
Първо издание

© Ирина Иванова
© Всички права на български език запазени
© Илюстрации: Георги Андонов

Издателство „Класика и Стил“ ООД
София 1111, жк. Яворов, бл. 72.
www.klasikastil.com

ISBN: 978-954-327-145-0
София, 2021

Ирина
Иванова

ДА ЯДЕШ,
БЕЗ ДА ДЕБЕЛЕЕШ

СЪДЪРЖАНИЕ:

Помощ, дебела съм 11
Докато раждах, питах лекаря:
„Може ли малка водка и цигара“ 15
Диетите, с които не отслабнах 17
Нищо от пакет, с много вода и чай 27
Скритият терорист 31
Направени от вода 35
Защо мъжете нямат целулит 39
Балон бръчки няма 43
Отвращение към спорта: начин на употреба 51
Захар, сол и алкохол с малко диабет 61
Когато тялото и душата са гладни:
може ли храната да прегръща? 67
За английската кралица и кола маската 77
Топ 4 на най-големите митове за храната 81
– Слуз в млякото, наистина ли? 82
– Убива ли глутенът? 84
– Месо и други животни. 89
– Яйцата – холестерол в черупка, дали? 93
За понеделниците и съпротивата 95
Яж, спи и слабей 103
Шест стъпки на висок ток 111

ЗАЩО НАПИСАХ ТАЗИ КНИГА

Жените мислят за отслабване веднъж на всеки час, обяви изследване на международна компания за контрол на теглото. Участничките в него признават, че мислите на тази тема са подчертано негативни и самокритични. Те споделят, че често правят комплименти на други жени за начина, по който изглеждат, но към себе си не са толерантни и се отнасят много по-сурово.

Аз не съм изключение. Плащам данък тънка талия през целия си съзнателен живот, а в един момент интересът ми стана толкова голям, че създадох линия натурални билкови чайове за детокс и отслабване *French secret tea*, с които се занимавам до днес.

Без да съм специалист в областта на отслабването, се опитвам да поддържам добра форма. В общи линии успявам да закова кантара на 50 килограма, но това невинаги е било така. Отдала съм дължимото на идиотските диети, спортните режими и ограниченията, за да открия, че от тях резултатите са нетрайни, а понякога носят и щета за здравето. Като повечето жени, и аз се надявам, че има начин да останеш слаба, без да се лишаваш от удоволствието от вкусната храна. Защото иначе стройното тяло е нещо като перото на шапката – красиво е, но не ти е нужно. Тази книга е моят начин да споделя „открити-

ята“ си с надеждата, че може да са от полза и на вас.

През годините много търсих информация и се стараех да подбирам внимателно източниците си. В работата си за *French secret tea* съм се консултирала с лекари с различни специалности, диетолози и спортни инструктори. Някои от тях имат разумен подход и прилагат науката адекватно в работата си, за което говори професионалната им репутация и резултатите на пациентите/клиентите им.

Към тях обаче се обръщат много по-рядко, отколкото към всякакви „шамани“ в лицето на напомпани фитнес инструктори с основно образование по спортните зали; инфлуенсърки, изваяни от силикон, и не на последно място – към съвети и диети от интернет, от една жена във фризьорския салон и от приятелки.

Индустрията за отслабване е огромна и скъпа. Въпреки това вълшебно хапче и метод, които да действат на всички, все още не са открити. В противен случай някой щеше да е толкова богат и влиятелен, че все щяхме да сме чули за него. Желанието да сме слаби ни кара да забравяме да мислим критично и да се хвърляме с ентусиазъм след всяка недопечена диета, съвет или продукт. После, също толкова наивно, обвиняваме себе си за провала.

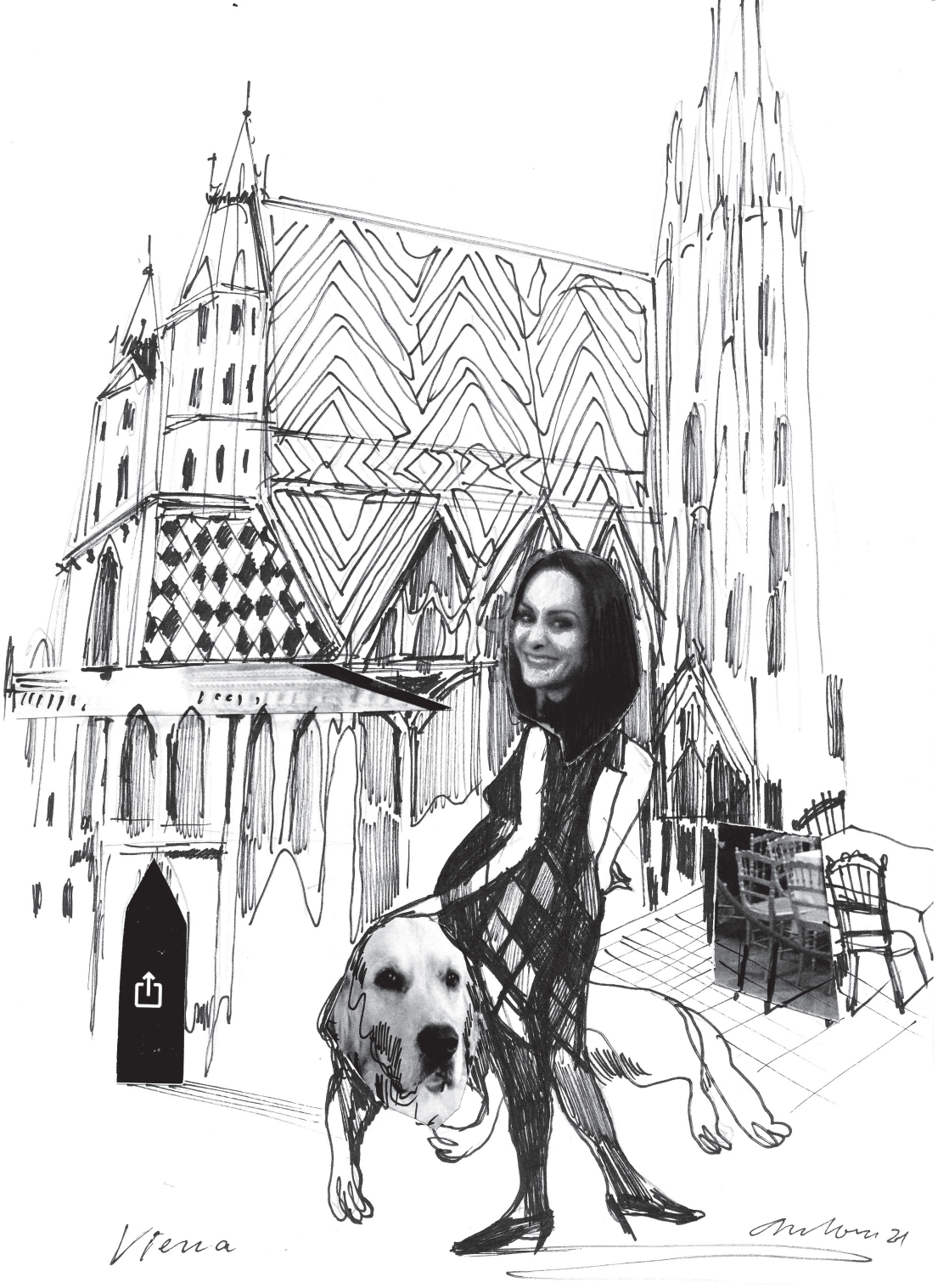
Обясненията, които съм чувала на тема „защо пак съм с излишни килограми“, са толкова разнообразни, че мога да напиша специална книга за тях. Хормони, изкуствени храни, стрес, генетично предразположе-

ние, раждане, лекарства...Щеше да е хубаво, ако съвпадаше с обясненията, които даваме и пред себе си. Само че, съзнателно или не, за нас това е провал и за него корим само себе си.

Никога не съм била дебела и дори по време на бременностите ми бях в нормалните граници за това състояние. Маниакалното отношение към килограмите обаче не засяга само хората, които наистина имат излишни такива. То е присъщо дори на най-слабите и е в основата на сериозни заболявания като анорексията и булимията, които са в огромни размери.

Тази книга е лична история и няма претенции да преобърне живота ви, нито ви обещавам да извади от вас скритата Кейт Мос. Написах я, защото много от нещата, за които говоря в нея, са прилагани не само от мен, но и от много други жени с успех. Надявам се с нея да ви спестя време, ядове и да ви покажа, че самообвиненията и недоволството от себе си не са задължителен аксесоар на добрата фигура и с нищо не помагат.

Някои от идеите тук помагат да изградите по-здравословен начин на живот и да се движите повече. Все неща, които намираме за правилни, но често ни липсва мотивацията да започнем. Надявам се с тази книга подтикът да е по-силен, защото не всяко начало е чак толкова трудно. Много по-трудно е да продължите напред. При това – като се наслаждавате на живота и в добро настроение.


Viena

ПОМОЩ, ДЕБЕЛА СЪМ!

Родих първото си дете на 34 години. Прекарах почти цялата си бременност във Виена, където посещавах местна лекарка и май бях най-младата ѝ пациентка, очакваща първо дете. Тя ме поощряваше да ходя на дълги разходки, да плувам и да пътувам, където ми скимне. Единственото условие на доктор Щрабергер беше да си пия витамините и да не докосвам суровo месо, яйца или риба. Алкохолът и цигари бяха табу. Непрекъснато повтаряше с широка усмивка, че бременността не е болест и мога да правя каквото си искам. Е, без олимпийски тренировки, но аз и бездруго не горях от желание.

Теглех се редовно. Очакваше се при моите начални 50 килограма да не качвам повече от килограм на месец. През последните два месеца стандартът разрешаваше да добавям по два. В първия момент ми прозвуча странно на фона на българското правило да ядеш за двама. Оказа се, че в Австрия намират за по-тревожни съпътстващите качването на твърде много килограми усложнения и рисковете от тях за здравето и на майката, и на бебето.

Ходех много пеша, всеки ден изкачвах по няколко пъти стълбите до жилището ни, носех си торбите с покупки. Не кръшках от домакинската работа, защото нямаше кой да я свърши. Бях в шестия месец, когато лятото дойде и се отправихме на дълго пътуване с кола за море. Освен съпруга ми компанията включваше и 70-килограмовото ни куче. То беше развълнувано от предстоящото раждане повече и от нас. Артър се отнасяше покровителствено с мен и големия ми корем и не позволяваше друг да го разхожда. В резултат каишката с кучето беше естествено продължение на ръката ми в този период и бях принудена да се разхождам, дори да не ми се искаше.

Плувах, разхождах се, живеех нормално и в непрекъснато движение. След много чудене реших да се върна в България в седмия месец. Лекарката ми в Австрия ме изпрати с куп наставления и препоръки, и в отлично здраве. В София ми се наложи да си намеря нов гинеколог и избрах жена, която ми беше препоръчана от приятелка.

За моя изненада, още при първото посещение тя се показа разтревожена от преклонната ми възраст. Настоя за изследвания на бебето, въпреки че нямаше никакви показания за подобно нещо. След като установи, че всичко е нормално, „предписа" като добавка към режима ми на хранене, който си беше съвсем нормален, кофичка кисело мляко и две яйца дневно. Препо-

ръча ми да намаля разходките и движението и да си „почивам“. Така открих още една разлика в отношението към здравето между родината и другите европейски страни, което леко ме озадачи.

Забавното беше, че в петък от Виена си тръгнах убедена, че всичко ми е наред и върви по план; в понеделник в София се оказах тревожно стара. Предписаното лечение беше да ям повече и се движа по-малко?!

Можех да послушам лекарката си, но честно казано, аргументите ѝ издишаха в моите очи. Затова продължих да ходя почти всеки ден на 5-километрова разходка с кучето и така и не изядох онова кисело мляко и яйцата. „Диетата“ ми включваше всички храни без забранените и без да прекалявам много. В крайна сметка до деня на раждането бях все още в нормалните според австрийската ми лекарка граници – тоест с 12 килограма отгоре.

Като при повечето бременни жени, и при мен очакването беше с всякакви вкусове. Нямах търпение да видя бебето си и изучавах в детайли снимките от ехографа, на които се виждаше все по-оформено човече, но в същото време горях от желание да видя отново и талията си.


"Докторе може ли,
мајка водка и
гитарка?"

ДОКАТО РАЖДАХ, ПИТАХ ЛЕКАРЯ: „МОЖЕ ЛИ МАЛКА ВОДКА И ЦИГАРА“

Той каза: „Само да извадим бебето“, разказваше ми моята приятелка Р., за да ми обясни образно какво представлява раждането с цел да успокои страховете ми. Беше много мило от нейна страна, макар че в деветия месец се налагаше да родя със или без страх.

Следващия път, когато същата приятелка, родила и отгледала три деца, ме излъга от милосърдие, беше, че след раждането влизаш във форма без никакви усилия. За пример тя винаги сочеше себе си, сама по себе си истинско чудо на природата. С всяка от бременностите си Р. беше качвала по 30 килограма. Повечето от тях сваляла някак, а част от тях задържала до следващото дете. 5–6 години след последното тя беше качила трайно 15 килограма, за запазването на които се грижеше всеотдайно с помощта на шпек, хляб и лютеница, вече споменатата водка с кола, а за

десерт обилно количество вафли. Тя носеше килограмите като медал за заслуги към семейството и даже ù отиваха. В този момент пък на мен това не ми беше тема на фокус. Тъкмо беше станало време за раждане.

Приблизително три месеца след голямото събитие установих, че единствените загубени килограми са тези, които изчезнаха в болницата непосредствено след раждането. Останалите 6–7 си бяха по мен и въпреки че коремът не беше (слава богу) в същия обем, за добра форма не можеше и дума да става. Бях в онзи противен период, в който не исках да посягам към дрехите отпреди раждането, защото жестоко ми бяха опротивели. Другите обаче ми стягаха и изглеждах като наденичка. Купуването на нови дрехи беше опция, но като човек с чувство за достойнство аз изключвах този вариант.

Там някъде ми просветна, че явно без никакви усилия не мога да очаквам нещата да се променят. Проблемът не беше единствено в това, че ми се искаше да се харесвам и да нося дрехите си отпреди. Колене-те, кръстът и гърбът ме боляха почти непрекъснато и се чувствах тежка и обездвижена. Започнах да давам ухо на съвети за диети и спортни режими, но нито имах време за тежки спортни тренировки, нито желание за драконовски ограничения на храната.

Това се оказа първият момент в живота ми, в който наистина се замислих за отслабване.

ДИЕТИТЕ, С КОИТО НЕ ОТСЛАБНАХ

Няма да лъжа, че не опитах някои от идиотските идеи, които открих в интернет, в социалните мрежи или чувах от приятелки. Следването на безумни диети и съвети е нещо като задължителен еволюционен момент за всяка съвременна жена и се съмнявам, че някои успяват да си го спестят. В това число и аз.

Най-противна ми се видя диетата със сокове и смутита, така любима на детокс маниачките. Не знам дали наистина има жени, които успяват да приложат това на практика, но лично моето усещане беше за зловещ, непоколебим глад. Най-дългият период, който успях да изкарам на тях, беше едва 24 часа, а резултатът беше ... никакъв.

Сърдита и гладна, не разбирах къде съм сгрешила. Факт е, че прясно изцедените сокове са пълни с витамини, от което идваше изводът, че трябва да са полезни. Лошото е, че в комплект с витамините върви доволно количество плодова захар, но без фибрите и останалите полезни вещества, които карат мета-

болизма да работи активно. Прекарвайки едно денонощие само на сок, всъщност добре се натъпквах със захар, която пък задържаше вода. Сметката не излизаше нито на кантара, който си стоеше на същите цифри, нито в огледалото, защото се подувах от излишната вода.

Разочарована, мислех изобщо да не се захващам със смутита. Тогава майка ми щедро ми подари уред за приготвяне – по-скоро с мисъл за внука си, отколкото за добре закръглената си дъщеря. Майка и син, ние за първи път споделихме общо чувство и вкус. Бяхме отвратени от вкуса и вида на кашестите сокове, но докато той имаше свободата да плюе на воля, то аз бях обхваната от пълно отчаяние. Находчиво измислях оправдания всеки път, когато майка ми пристигаше с нова рецепта, и парирах опитите ѝ да прави още. Накрая си признах.

Завиждах тайно на 4-месечния ми син, който плюеше на воля, а накрая избърмчаваше с уста, за да е сигурен, че нищо не е полепнало по езика му. Започнах да чета, за да разбера дали има смисъл в този режим. Установих, че смутитата са добри като заместител на закуска, междинно хранене или вечеря, но определено не са начин да свалиш 5 килограма за седмица и да ги задържиш. Особено пък за мен.

Така стигнах до лунната диета, горещо препоръчана ми от приятелката ми К. Нежна блондинка,

която на 60 се поддържаше в забележителна форма. Тя дори си направи труда да ми купи първия ми лунен календар, с което листът за подготовка за тази диета се изчерпваше, тъй като с нея се пие само вода. Още ми става смешно, като се сетя за календарчето, което държах до леглото си в очакване да настъпи пълнолуние. Разбира се, че опитах. И може би щеше да се получи, ако продължителността на лунния ден беше по-кратка.

Изпитанието обаче продължаваше доста дълго (ако беше само през деня, може би някак щях да устискам, но нощите бяха драма), а на сина ми вече му растяха първите зъби, което държеше и двама ни будни, понякога денонощно. Така и не разбрах дали тази концепция работи, защото никога не успях да я приложа на практика. От този опит ми остана само споменът за страхопочитанието, което изпитвах, когато си говорех с жени, които го намираха за лесен и го правеха всеки месец. И досега обаче се чудя дали прекарването на денонощие само на вода всъщност не работи във всеки период, а не само на пълнолуние. Примирих се, че вероятно никога няма да разбера.

Вече с три провалени опита зад гърба си, аз все още не се бях отказала от идеята, че ще вляза във форма. Никога преди не бях спортувала сериозно, не бях пазила диета, но и нямах проблеми с теглото, защото твърдо кръжах около 50 килограма. За да сваля

един-два излишни килограма, беше достатъчно да не вечерям обилно в продължение на седмица. Уви, нещата се бяха променили.

Гладна, недоспала и преобладаващо изнервена, реших да посегна към „тежката" артилерия – диетата на Аткинс/Дюкан. На първо четене режимът, който позволява месо и майонеза, но забранява хляба и сладкото, ми звучеше съвсем реалистично. За всеки случай реших да се подсигуря и да си взема и книгата. Така открих, че това занимателно четиво е посветило над 200 страници, за да ни съобщи, че зелените салати, спанак и зеле горе-долу биват в добавка към същинската храна; но морковите, ябълките и грахът например дебнат в тъмното, за да провалят диетата, а защо не и живота ти. Млечните продукти бяха обект на презрение от страна на автора, а плодовете – направо бомба със закъснител.

Аз обаче бях достатъчно дебела и отчаяна, за да позволя такива дреболии да застанат между мен и любимите ми еластични дънки. Напълних хладилника с месо и яйца. Тази диета стана моят първи рекорд – цели 4 и половина дни. В късния следобед на четвъртия ден вече си мислех някои много, много лоши неща за докторите Аткинс и Дюкан, докато стоях пред отворения хладилник и ми се повдигаше от мисълта за поредната шунка с яйца. Провалът дойде под формата на мляко в кафето и две ябълки, което ми се стори

абсурдно! Успокоих се с мисълта, че никой нормален лекар не би изключил от хранителния режим повечето зеленчуци и почти всички плодове. След този напълно осъзнат провал беше ясно, че ще се търси друга диета.

Диетите са тема, която бързо може да стопи ледовете между непознати или пък да издигне бариери между приятели. Най-много я обсъждат хората с реални или въображаеми проблеми с теглото. Общото между всички е, че всеки знае рецептата, но резултатът му куца.

Осъзнах това, когато няколко приятели започнаха рязко да слабеят и периодично изчезваха. Връщаха се отслабнали, с блясък в очите и зле прикрито отвращение към храната и алкохола. На мода беше дошла диетата с кленов сироп и те я бяха открили. Нейният лист с продукти също е крайно икономичен, защото включва само кленов сироп, лют пипер и малко лимони. С кратко въведение прекарваш в глад и с тези три съставки около две седмици. След това, ако още не си изчезнал, можеш да хапнеш нещо леко.

Резултатите от нея бяха толкова очевидни, че приятелката ми С. веднага се строи в редиците. Това не беше изненада, защото тя не пропускаше край нея да премине рецепта за отслабване, без да я приложи. След това също толкова самоотвержено се връщаше към любимите си неща и за седмица-две успяваше да възвърне загубеното.

В компанията ни се оформи скромно, но много сплотено ядро от поклонници на диетата с кленов сироп и около два месеца всичко изглеждаше страхотно. След рязката загуба на килограми, хората се върнаха към нормалния живот. Количествата на храната вече бяха много по-малки и нямаше събиране, на което те с радост да не изтъкнат този факт. Много скоро обаче тази тема затихна от само себе си. Няколко месеца по-късно всички не просто бяха в предишната си форма, а се „радваха" на нови натрупани килограми. Последна се предаде приятелката ми С., която се прекърши във фоайето на един хотел, където ѝ приложа и припадна... от глад! С ужас установихме, че дори един фреш вече е предизвикателство за стомаха ѝ след толкова дълго гладуване. Излишно е да казвам, че вече се съмнявах сериозно в смисъла и истинския ефект на тези режими.

Така попаднах на японското чудо. Забележителен режим, който забранява почти всичко освен някое и друго яйце, черно кафе, говежда пържола на скара без сол, подправки и мазнина и лист зелена салата понякога. Сигурен начин за отърваване от килограмите и всяка радост от живота, докато я спазваш. Продължих към диетата на известна българска бизнес дама, която също може да бъде определена като подчертано икономична, защото разрешава ден само на банани или краставици, пилешко месо и никакво разнообра-

зие. Не и за мен, благодаря.

Има и весели диети. Направих това откритие преди 20 години, във времената, когато манекенките все още участваха в снимки и ревюта и това беше основният им източник на доходи. Високи и красиви, моите приятелки също страдаха понякога от няколко килограма в излишък, а с тяхната работа това си беше драма. В ранните години на демокрацията спортът имаше друго приложение, а форма се поддържаше предимно с добрия, стар глад. Модата по това време се взимаше толкова на сериозно, че в България даже правеха кастинги преди дефилета. Изборът на модели за ревю беше нещо като дамоклев меч, размахван над главите на девойките, които често трябваше спешно да стопят килограми.

Покрай тях научих за диетата с бяло вино. Тя представлява скромен двудневен режим, за който са необходими две варени яйца, две пилешки филета, 200 грама кашкавал и две бутилки вино. По план всеки ден се яде яйце, пилешко филе, 100 грама кашкавал и се изпива бутилка вино.

Рядко съм попадала на по-странен, но толкова купонджийски режим. Той сигурно водеше до загубата на минимум два килограма, а понякога и повече. Отличителната му черта беше, че поддържаше в състояние на пълно опиянение дори и приятелките ми, които бяха редовни консуматорки на бялото вино и в общи

линии се справяха прилично с усвояването му. Минималното количество еднообразна храна в комбинация с алкохола отнемаше хем излишните килограми, хем напрежението от натежалите им преди кастинг сърца. Ревютата бяха изпълнени с красота и настроение, а на следващия ден като удар с чук идваше задължителният махмурлук.

Не махмурлукът е причината да не препоръчвам тази диета. Тя е вълшебна, защото наистина отнема килограми и те зашеметява отлично. Лошото е, че същата магия действа и в обратната посока, като моментално връща загубеното на мястото му като светкавичен бумеранг. Последствията за черния дроб могат да бъдат доста неприятни, особено ако се прави често. Вероятно по тази причина този иначе крайно забавен режим е потънал в забрава; а и чувам, че новото поколение модели често си услужва с друг вид вещества за потискане на апетита и нервите. Те пък са още по-опасни.

Някои диети са „маскирани" като здравословни. Последният хит, на който попаднах, беше алкалната диета. Като всяка маскирана диета (макробиотична, суровоядство и прочие), и тази разполагаше с безплатни супер звезди за реклама. Наричам ги безплатни, защото тези режими се промъкват тихо по страниците на женските списания и онлайн, като се позовават на недоказани твърдения, че една или друга

актриса или модел ги спазва. Разбира се, това обикновено са жени с изключително слабо и стегнато тяло, които обаче със сигурност нямаше да го имат, ако сменяха начина си на хранене с честотата на промяната в тренда на диетите.

Дженифър Анистън, Виктория Бекъм, Синди Крауфорд, Джулия Робъртс, Бионсе – списъкът от звездни знаменитости е огромен и от него създателите на всеки нов режим могат да избират без притеснения за опровержение, защото в противен случай звездите трябва да изоставят професионалните си задължения и да отделят време само за това.

Какво ми дава основание да твърдя, че тези диети са просто „маскирани", а не истински здравословни? Много просто – липсата на доказателства. Този режим разделя генерално храните на два вида – алкалнообразуващи и киселинообразуващи, като идеята е, че тялото е в най-добра форма, когато има алкално-киселинен баланс pH на кръвта между 7,35 – 7,45.

Алкалните храни най-общо са тези от растителен произход плюс сьомга и пъстърва, а киселинообразуващи са кафето, алкохолът и почти всички храни от животински произход. За да се поддържа балансът, тази диета препоръчва 80% от храната ни да е алкална. Къде е истината? В организма непрекъснато текат окислителни процеси, които поддържат този баланс, и преминаването предимно на алкална храна

ще доведе до нарушения. Колкото и да се стараем да „ъпдейтваме“ даденостите си, тялото е съвършен механизъм и когато нарушим нормалното му функциониране, това има лоши последствия.

Проучих кетогенната диета. После палео диетата, попаднах на много спортни режими за релеф и се предадох. Проблемът не беше в липсата на воля или мотивация от моя страна. Просто така и не намерих доказателства, че резултатите, постигнати с тях, ще бъдат трайни, а също така и че ще са без последствия за здравето ми.

Загубена в хилядите разновидности на режими, успях да се ориентирам дотолкова, че да разбера, че най-често ефектът от диетите е краткосрочна загуба на тегло, забавяне на метаболизма; а стрелката на кантара винаги се връща обратно, ако не и по-нагоре.

НИЩО ОТ ПАКЕТ, С МНОГО ВОДА И ЧАЙ

Най-голямата заблуда е, че единствено дисциплината е решаваща за успеха на диетата. Единствената разлика между хората, които твърдят, че имат воля за спазване на режими, и другите, които се провалят, е само времето и мотивацията.

Няма диета, която да работи непрекъснато и със същия резултат. Дефицитите или натрупванията на определени вещества от нея рано или късно изменят биохимичния баланс в организма и тя спира да бъде ефективна. Чисто психологически ние приемаме диетите като временно състояние на лишение. Подсъзнателно това ни кара да вярваме, че „нормалният живот" ще продължи, а ние ще сме слаби и красиви, но шоколадът или бургерите няма да са забранени. Каква заблуда само!

Идеята за всякакви вълшебни режими е невъзможно да работи и при най-решителните от нас, освен ако не смятат да прекарат живота си в спазване на забрани. И понеже никое нормално човешко същество

не е склонно да го направи независимо от добрите си намерения, това е пътят към сигурния провал с цялата му торба от неудовлетворение, самообвинения и недоволство от себе си.

Истината е да превърнеш някои осъзнати ограничения в начин на живот и да правиш правилен избор на масата, с обич и загриженост към единственото тяло, с което разполагаш. Звучи стряскащо, но в действителност е така.

След като стигнах до този извод, се замислих какво мога да махна или да заместя от менюто си, доколкото тази дума може да бъде използвана за майка с бебе, която е твърде уморена, за да готви, планира или пазарува за детето, но и за себе си. Кошмарът на жените в това положение е дояждането на вече приготвена храна за бебето, а много от нас с изненада си спомнят вкуса на кашите и пюретата. Но това съвсем не е най-лошото. Дяволът в тази работа е умората и липсата на време, които те карат да грабнеш бързо нещо калорично и засищащо, защото не изисква нито време за приготвяне, нито усилия.

Ясно беше без какво не мога. Въпросът беше да установя от какво мога да се лиша, първоначално с идеята за по-тънка талия, а после и с мисълта за добро здраве и тонус.

Някои обичат филтър кафе с малко захар, други еспресо, трети се кълнат в чаша чай сутрин, но аз

държа на кафето си с мляко и е имало дни, в които изпиването на тази чаша е била най-силната ми мотивация да се вдигна от леглото. Опитвала съм да откажа кофеина и съм успявала за дълги периоди; само че обичам вкуса на кафето. За моя радост, се оказа, че спокойно мога да го оставя в режима си. Скоро след раждането започнах да експериментирам с качествата на чая за поддържане на добра форма и прибавих към кафето и чаша студен билков чай.

Обичате ли да закусвате? Аз обожавам бюфетите за закуска на хубавите хотели и след възглавницата, матрака и хубавата баня, закуската е личният ми критерий за това дали едно място ми харесва, или не. Закуската вкъщи обаче е съвсем друга работа и често я прескачам. Или поне така си мислех, докато час след събуждане се озовавах с глава в шкафа с пакетирани храни, опитвайки се да достигна добре скритите маслени бисквити или шоколадовите вафлички с кокос, които не исках да деля с никой и при никакви обстоятелства. Често те спасяваха и нощния глад, който „изяждаше“ цялата кутия, докарваха ми пъпки на лицето и се пренасяха по кратката процедура право върху задника и бедрата ми. Така правят шоколадовите вафлички вечер обикновено...

Решително изхвърлих всичко в плик от шкафа си със „закуски“. В него останаха само кутийка самотни сушени кайсии. Снаксове, чипсове, любимите бискви-

ти, шоколадови десертчета и пакетирани неща от тесто – оказа се, че разнообразието от калорични боклуци е далеч по-голямо, отколкото си мислех в началото. Имаше сериозен аргумент в полза на това решение. Нито една „бърза“ храна в плик не може да бъде здравословна, защото до една са обработени с химични вещества за запазване на трайността, ароматизатори, захар и сол за подобряване на вкуса, стабилизатори и прочие. Сърцето ми се късаше от раздялата с богатството от шкафа; но дънките така ми стягаха, че не го послушах.

После дойде ред на хляба. Цял живот бях внимавала с него, но той някак се беше промъкнал у нас по време на бременността; при това бял, пухкав и много. В компанията на кроасани, банички и любимите ми ванилени рулца със стафиди. Аз все още бях жената с желязната воля и им дадох пътя. Не спрях да ям хляб напълно, но го замених с пълнозърнест, с който правех сандвичи няколко пъти седмично сутрин. Преместването на въглехидратите в менюто до обяд, когато физическата активност тепърва предстои, е номер, който научих от приятелка модел, която успешно го прилага с години.

СКРИТИЯТ ТЕРОРИСТ

Метаболизмът – обичайният заподозрян за излишните килограми. С него обясняваме изключителната житейска несправедливост някои хора да си остават слаби, въпреки че се хранят наравно с нас.

Ако това беше обичайната книга за поддържане на нормално телесно тегло, тук е мястото да изложа поне три научни дефиниции за обмяната на веществата. Но понеже не е, ще ви спестя досадата. Ако искахте, вече щяхте да сте ги прочели и сами.

Метаболизмът е естественият процес на усвояване на хранителните вещества от тялото и превръщането им в енергия, накратко. Наричан още обмяна на веществата, този процес е активен и в будно състояние, и докато спите. Енергия изразходвате с всяко вдишване и издишване, с всеки жест или мисъл.

Вярно е, че за скоростта на метаболизма са от значение възрастта (колкото повече тя расте, толкова повече метаболизмът се забавя), полът (заради по-големия процент мускулна маса мъжете имат по-бърз метаболизъм), гените и структурата на тялото.

Обмяната на веществата обаче се влияе и от начина на хранене, както и от физическата активност. Бавният метаболизъм не е присъда, нито пък бързият – даденост за цял живот. И двете могат да бъдат променени значително от начина на хранене и физическата активност, като накрая получавате това, което сте си заслужили.

Най-големите врагове на метаболизма са нередовното хранене и драстичните диети. Дефицитите, които те предизвикват, вкарват метаболизма в състояние на самосъхранение и той преминава на по-нисък режим на изразходване на енергия и трупане на запаси. След прилагането на строга диета загубата на килограми идва на първо място от вода, на второ – от мускулна маса, и едва на трето място – от загуба на мазнини.

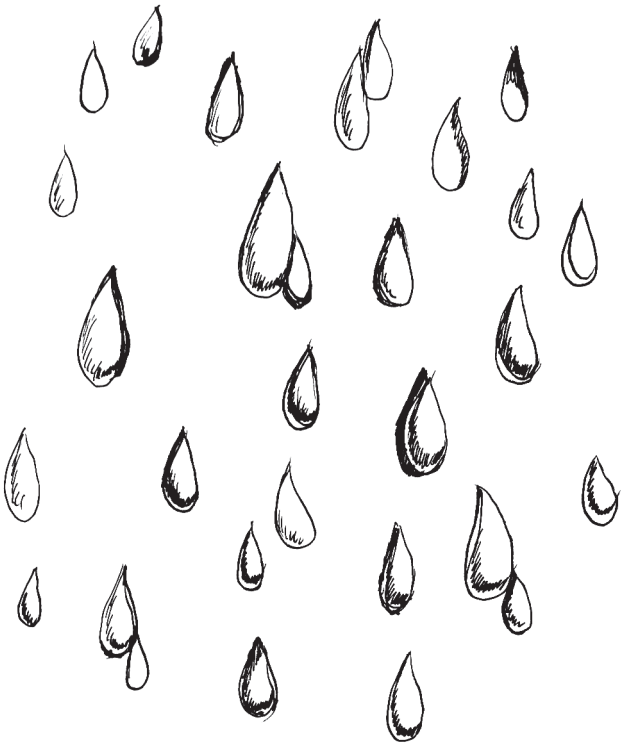
Най-разпространеният мит е, че пълните хора имат бавен метаболизъм. Всъщност по-голямото телесно тегло „харчи" повече енергия дори и в състояние на покой, защото изисква по-голям енергиен разход. Това е и причината хората с по-голямо тегло да изразходват повече енергия при физически натоварвания и при тях резултатите да идват по-бързо.

Въпреки че уж четях по въпроса, не си давах сметка, че метаболизмът ми е забавен. По време на бременността вътрешните органи в коремната кухина

са все по-притиснати от непрекъснато увеличаващата се матка и това е напълно нормален процес. Забавеният метаболизъм след раждането не се възстановява с магична пръчка и отнема време да се върне към нормалното си функциониране. Донякъде това е причината да се твърди, че натрупаните през деветте месеца килограми се свалят точно за същия период. Ако имате време и настроение да изчакате този естествен процес да се случи от само себе си...

Лично аз не харесах тази идея, защото ми беше писнало да съм дебела, а и не се чувствах добре. Затова реших след само предписаното ми ограничение от изкуствени пакетирани храни да добавя вода, за да стимулирам обмяната на веществата. Започнах да ходя на дълги разходки, да изкачвам стълби, без да се опитвам да си спестявам движението, и да плувам.

Забавеният метаболизъм обаче не е проблем само при жените, които наскоро са родили. „Бързата" храна, алкохолът, някои медикаменти и липсата на движение много често предизвикват забавяне на обмяната на веществата, за което не си даваме сметка. Външните признаци на този процес са натрупването на излишни килограми, чувството на тежест и липсата на енергия, а нерядко и пъпки, и посивял тен на лицето.



„ Направени сме от вода "

НАПРАВЕНИ ОТ ВОДА

Да. Не от сок, газирани напитки, бира или мляко. Човешкото тяло е съвършен механизъм, който освен плътта, костите и кръвта съдържа и изумително количество вода.

Женското тяло варира между 45–60%, а мъжкото- между 50–65%. Любопитен факт е, че мастните клетки в него имат едва 10% вода, за сметка на мускулните, които съдържат до 75%. Водата е част от основния състав на клетката и се използва от мозъка, за да синтезира хормони и невротрансмитери, участва в храносмилането от слюнката до отделителната система и е нужна на ставите, кожата и прочие.

Замисляли ли сте се колко вода пиете дневно? Когато аз се опитах да си спомня, разбрах, че не мога. Чувала бях, че дехидратацията причинява умора, отпадналост и главоболие, забавен метаболизъм и повехнала кожа, но нямах време да се кахъря и за това. За мен беше изненада, че дехидратацията на тялото коства загуба на телесно тегло едва в рамките на 1% от него поради изразходването на повече вода, отколкото се приема. Първа червена точка в полза на водата.

Приемът на прекалено много вода пък натоварва бъбреците и сърцето и може да наруши баланса на соли в организма. Всъщност аритметиката съвсем не беше толкова сложна. Правилото е 30 мл на килограм телесно тегло. В моя случай това означаваше към тегло от 57 килограма да пия минимум 1710 мл вода, което не беше толкова трудно.

Без да мисля повече по този въпрос, започнах да пия два литра вода на ден и спрях благините от шкафа. Замених ги с пълнозърнести сандвичи, зеленчуци, яйца и плодове. Две седмици по-късно кантарът показа – 1 килограм и боязливо обмислях идеята все пак да премеря онзи стар чифт тесни джинси. След месец бях попарена от откритието, че героичното ми въздържание е отишло напразно, защото си стоях на същите килограми. Бях толкова възмутена, че отново започнах да обмислям план за действие. Тъй като този не ми костваше особени усилия, а и нямаше как да е грешен, установих, че може би ми липсва движение.

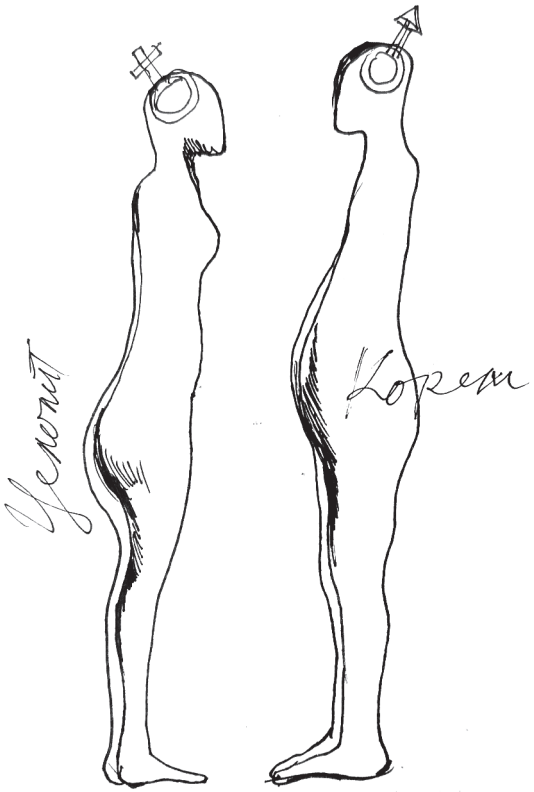
Майките с бебета определено се движат доста, но има разлика между работата и спорта и тя е именно тук. Грижата за дете и домашната работа не са в състояние да натоварят всички мускулни групи, нито пък да осигурят баланс между изразходваните и „изядените" калории. Разходките не влизат в тази сметка – те само могат да помогнат, но пък

кое бебе би изчакало търпеливо майка си да направи 5 километра с количката?

Докато се чудех и маех по този въпрос, кантарът отново реши да вземе моята страна и отчете още килограм. Бавно, но сигурно нещата вървяха надолу, а аз дори не си давах толкова зор. Не спазвах диета, просто си подбирах храната внимателно и въпреки че понякога криввах от правия път, после наваксвах загубеното с повече вода и чай и малко по-строго ограничение.

Ако 30 мл на килограм от теглото е минимумът, то колко е максимумът вода за дневен прием? Няма точна рецепта, но е трудно да сгрешите, ако слушате тялото си. Често бъркаме чувството за жажда с чувството за глад. Така, вместо да доставим на организма си нужната течност, му добавяме излишни калории. Бонус от пиенето на достатъчно вода е усещането, че гладът е потиснат и е много по-лесно да го овладяваш.

Липсата на навик за редовно пиене на вода често е сред причините за забавяне на метаболизма, а това води до трупане на килограми. Тази проста връзка е всеизвестна, но кой знае защо, много подценявана.



Зачем мышцы ~~взяли~~ ~~[illegible]~~
Целолит???

ЗАЩО МЪЖЕТЕ НЯМАТ ЦЕЛУЛИТ?

Ме пита масажистът, докато ми прави антицелулитен масаж. „Защото е грозно! Ахахахахах...“, весели се той сам на шегата си, докато аз се чудя дали да го наругая, или да стана и да му стоваря един в окото. И понеже със или без целулит силите не са на моя страна, старателно му обяснявам следното.

Разбира се, че и мъжете имат целулит. Уви, целулит имат и децата, хората, които спортуват редовно, дори бебетата. Колко е изявен и къде се намира, вече е съвсем друга тема. Целулитът е почти задължителен за жените след бременност, за тези, които спазват драстични диети, както и за всички, които не пият достатъчно вода. Наличието му е въпрос на генетично предразположение, но също е и огледало на начина ви на живот.

Целулит имат почти всички, но също така – почти всички го мразят. Затова в един свят, в който на всяка част на тялото са посветени хиляди серуми,

кремове и мазила, антицелулитните средства трайно заемат челна позиция.

Не искам да ви разочаровам, ако кътате в сърцето си крехката надежда, че той може и да ви мине, ако го намажете с правилното нещо. Вероятността за това е минимална. Редовните масажи и третиране с козметика могат да повлияят на портокаловата кожа незначително и за кратко. Единственият начин да го държите все пак в приемлив вид е да се храните добре, да пиете много вода и да спортувате.

Целулитът „яде", и съответно – расте, от всички видове захар, въглехидрати и мазнини. Ако искате да се отървете от него, трябва да си давате сметка, че той винаги е там, за да дебне проявите ви на слабост. Докато спазвате режим с ниско съдържание на въглехидрати и мазнини, стимулирате кръвообращението в зоните, където го има, и пиете много вода, той ще се крие срамежливо. Спрете ли обаче, моментално ще грейне в пълния си блясък.

Козметичните процедури срещу него действат толкова, колкото и за всяко друго нещо. Тоест имат ефект, докато ги прилагате или за кратко след това. Дали да ги правите, е въпрос единствено на желанието ви да инвестирате средствата си в задната част на бедрата и в корема. В случай че се колебаете, трябва да знаете, че инфлацията в този случай е по-голяма и от тази в началото на демокрацията. Без други

мерки очаквайте ефектът от инвестицията да се изпари до месец.

Единственото изключение е липосукцията. Резултатът от нея май остава завинаги, но не съм сигурна дали това е предимство. Този силно инвазивен метод действително намалява обиколките на бедрата и талията, но след него възстановяването е бавно и е много болезнено. Информацията, която в клиниката може и да ви спестят, е, че въпреки изсмукването на мазнините от проблемните зони повърхността на кожата остава в един крайно неестетичен вид – с вдлъбнатини и буци неравности и увиснала.

Битката с целулита не е обречена. Познавам жени на възраст 50 плюс, които я печелят и се радват на удивително стройни фигури без видима портокалова кожа. Те не са посветени стръвно на грижата за външния си вид, а са най-обикновени майки, съпруги и повечето работят активно. Всекидневието им е натоварено, но всяка от тях успява да намери време 3–4 пъти седмично да спортува. Внимават с какво се хранят, без да стигат до крайности. Те са живото доказателство, че постоянството се отплаща.

В същото време пред очите си имам примера на много по-млади жени и момичета, които се сдобиват с портокаловата кожа още в пубертета и цял живот не успяват да се отърват от нея. Не обичам клишетата, но твърдението, че тялото има памет, е съ-

вършено вярно и веднъж натрупаните мастни клетки имат неприятната склонност да се появяват при най-малкото поощрение.

Щеше да е по-лесно целулитът просто да се завърне на същата почит, засвидетелствана му във времената на Рафаело и Тициан. Уви, аз вече съм загубила надежда. За всички нас, които предпочитаме портокалите в чашата си, а не по бедрата си, остава да се примирим, че особено преди сезона на летните дрехи и банските наистина се налага ограничение на храната и много, много вода. Съжалявам, дами: лесен и категоричен начин да се отървете от целулита не съществува – спорт, вода и внимателно с храната.

БАЛОН БРЪЧКИ НЯМА

Преди много години посещавах една страхотна дерматоложка, която беше хит в София. Хората се тълпяха при нея заради професионализма ѝ, но и заради слънчевия ѝ характер. В спорта твърдо се придържаше към линията на ненамеса във вътрешните работи – стига той да не я закачаше, не го закачаше и тя. Нейният план А за действие в случаи на излишни килограми беше продиктуван от горещата вяра, че има процедура, която ще ѝ помогне да отслабне, където е нужно, ако реши. Когато се запознахме преди около 20 години, тя сигурно е била около 55–60 килограма при неособено извисен ръст от около 1,60 см.

В. си живееше най-безгрижно, като не се лишаваше от нищо. Килограмите започнаха да се трупат и тя реши да се погрижи за тях. Жена, която твърдо вярваше в напредъка на науката, тя остана изумена от откритието, че процедурите не са напреднали достатъчно и никакви криокамери, термопроцедури и боцкания не са в състояние да помогнат дори срещу невинните 6–7 килограма, които атакуваха. От масажите пък, уви, отслабваха само масажистите

(това все още е така). В. не беше жена, която пуска оръжието при първата битка, и се захвана с диетите.

Не я посещавах достатъчно често, за да съм в течение на всички новости, но от нея научих за японското чудо, а по-късно наблюдавах битката с кленовия сироп. Стоманената жилка в характера ѝ помагаше всеки път да достигне целта от около 55–60 килограма, макар и с цената на доста изнемощял външен вид.

За да „поправи" увисналата от загубата на килограми кожа, тя си разрешаваше да качи някой килограм, просто да я позапълни. Веднъж годишно В. му отслабваше свирепо, му се издуваше като балон. В наследство от десетина такива години дори най-брутални режими вече не ѝ действаха особено, а тя трудно свиваше пръстите на ръцете си сутрин, заради задържаната вода.

Като повечето рецидивистки в диетите и отслабването, В. търсеше съвет от всеки, който ѝ се струваше във форма. В момент, в който теглото ѝ отиваше към цифрата 90, в тази категория попаднах и аз. Бях точно във фазата „Нищо от пакетче, с много вода".

В случая на В. минималната доза вода дневно клонеше около 2,7 – 3 литра вода дневно. Въпреки че имаше медицинско образование и би трябвало да е наясно

с този факт, се оказа, че пие не повече от 0.5 литра вода дневно и невинаги успява да я изпие докрай.

В. беше склонна да приеме всяка идея или продукт, но категорично се възпротиви на съвета с водата, която просто не можела да изпие. И не, така и не свали тези килограми, въпреки че парите, които даваше за продукти и процедури за отслабване годишно, се равняваха на стойността на малък автомобил.

Вторият куриозен случай беше приятелката ми Д., която се кълнеше, че не понася вкуса на водата. Заместваше я с кока-кола, кафе и вино и съответно си имаше около 10 наднормени килограма, които носеше с чаровна усмивка. За щастие или не, в един момент кофеинът започна да се отразява сериозно на съня ѝ и тя се видя принудена първо да намали, а после да спре напълно колата, която замести с моя билков чай.

Без да прави други усилия, само за няколко месеца Д. почти свали килограмите и издаде пълна забрана на газираните напитки, които преди това пиеха на корем и децата ѝ. Сега е готова по всяко време да покаже снимки на телефона си от периода преди и след, но въпреки това е убедена в магическото действие на чая, а не в щетите от лошия навик.

От годините злоупотреба със захар и без вода, както и от отслабването, и тя се сдоби с бонус увиснала кожа. „Ремонтираше“ я при най-известни-

те специалисти в града, но въпреки че филърите и ботоксът могат много, те не са в състояние да направят едно, и то е да ти гарантират естествения вид на лицето. Пълната несправедливост на тази ситуация беше точно дефинирана от приятелката ми М., която мъдро заключи „Балон бръчки няма!". Приемам, че и това е позиция; но тук става дума за цената, която плащаме, когато правим резки промени в теглото си.

Третата история е леко маниакална, но съвършено истинска. Красива млада жена, П. беше в килограми под нормата и отчаяно се стараеше това да си остане така. Имаше добра професия, две малки деца и съпруг, за които се грижеше и се налагаше да им готви. Слава богу, не очакваше от тях да споделят режима ѝ.

П. имаше толкова силен характер и мотивация, че успяваше да кара само на салати и плодове, като понякога си позволяваше малко сухо месо или малка порция морски дарове. Беше еталон за дисциплина и ѝ личеше. Едно лято бяхме заедно със семействата си на почивка в Гърция. Вярна на себе си, П. пропускаше калоричната закуска и за разлика от всички нас не докосваше хляба, разядките, да не говорим за десертите. На третия ден се оплака, че от пристигането ни не може да ходи до тоалетна и се чувства зле.

Веднага ѝ дадох от чая ми за бърз метаболизъм,

който обикновено работи безотказно. Бях доста неспокойна, защото тя настоя за сериозна концентрация и количество, и се притеснявах да не прекара деня си в тоалетната. За моя изненада, тя се появи с новината, че нищо не се е случило. До края на ваканцията П. преживяваше на зелена салата с няколко късчета риба или октопод и така и не посмя да хапне нещо друго от ужас, че нещата ще станат по-лоши. Подутият корем я притесняваше и за да не изглежда зле на плажа, пиеше най-малките възможни количества вода, което още повече задълбочаваше проблема.

Поради деликатното естество на темата, не настоявах да я обсъждаме. Препоръчах ѝ все пак да се прегледа при гастроентеролог, защото се оказа, че това е доста често явление при нея. Въпреки че лекарят беше познат, тя остана крайно недоволна от констатацията му, че ѝ няма нищо, и от препоръката му в подобни моменти да намали салатите?! Тъй като няма скъпа клинична пътека за бавния метаболизъм, а само за състоянията, които той причинява, доста медици, особено с частна практика, откровено неглижират този въпрос.

В случая на П. проблемът до голяма степен се коренеше в ниското калорийно съдържание и еднообразието на храната ѝ. То не добавя килограми към фигурата, но е предпоставка за бавен метаболизъм

и за нарушения на баланса в организма. С диета, която силно ограничава мазнините и напълно изключва въглехидратите, всеки може да разчита, че рано или късно ще се сдобие и с тази „награда".

Ако сте стигнали дотук, вие със сигурност сте човек, който се интересува от намаляване на теглото. Имам новина за вас – всъщност поднорменото тегло е също толкова рисково, колкото и наднорменото. Ограничаването на групи вещества като мазнини, въглехидрати или протеини създава хранителните дефицити, които водят до заболявания на костната структура, мозъка, нервната система и сърцето.

Недохранването е генерален проблем, който човечеството се опитва да реши от години в по-слабо развитите страни. В по-силно развитите много хора умишлено не се дохранват, за да са хубави в Инстаграм. Какво говори това за нашата интелигентност и способността ни да взимаме правилни преценки за здравето си, е ясно. Стандартът на красота, налаган безмилостно от медиите и социалните мрежи, е изкривен, и за съжаление, представата ни за това как трябва да изглеждаме подсъзнателно понякога минава също през фотошоп.

Стандартът за нормално тегло при жените на СЗО винаги е бил и си остава цифрата на ръста, от който изваждаме 110. Пет кг минус или плюс са в рамките на нормалното, стига да не представляват над 8–10% от общото тегло. При мъжете сметката се прави по същия начин, като от ръста се изважда цифрата 100.

"Отвращение към спорта.
Плаши на упоредка"

ОТВРАЩЕНИЕ КЪМ СПОРТА: НАЧИН НА УПОТРЕБА

Аматьор в отслабването, но с любознателен и доста ентусиазиран подход, прочетох хиляди неща, за да проумея една проста истина. Ако искаш да свалиш, трябва да изразходиш повече калории, отколкото има в изядената от теб храна. Това никак не ми допадна, защото нямах никаква представа колко калории изразходвам, но имах сериозни подозрения, че сметката ми не излиза.

Дейностите, които изискват енергия, не означават задължително голям разход на калории. Този детайл ми се изясни напълно, след като с месеци очаквах голямото отслабване, но всекидневието ми беше свързано с миене и преобличане на бебе, приготвяне на храна и хранене, почистване и миене на чинии. Това, открих с дълбоко прискърбие, е работа. Домакинска работа. За да се свърши, се изисква време, енергия и труд, често те болят кръстът и гърбът; но от нея никой, който яде, не е отслабнал.

Калориите се изразходват успешно със спорт и

движение. Качване по стълби, въртене, плуване, танци, каране на колело и прочие неща, които едно бебе не прави, така че майка му трябва да открие начин да ги включи в дневната рутина, както ѝ е възможно.

Докато не родих първото си дете, никога не бях спортувала сериозно, защото изобщо не ми харесваше. Ходенето на фитнес за мен беше наказание; видът на атлетични мъже с тежести и фантастично слаби жени с тесни екипи силно ме отблъскваше. Не исках да чакам ред за уредите, нито да си говоря с треньори, които ме поучават. Бягането ме уморяваше, изискваше време, а и в този момент живеехме на място, където нямаше условия за това. По тази причина отпадаше и колелото, а всички колективни спортове ме изпълваха с недоумение и неприкрит ужас.

Около мен винаги е било пълно с жени, които държат сака с екипа в багажника, а и с такива, на които спортът им струва значителен разход на време и пари, но никога не съм ги разбирала. Не разбирах съботните тенисистки (всъщност точно тях все още не ги разбирам, защото усилието да се пораздвижиш веднъж в седмицата е по-добро от нищо, но няма голям ефект), не разбирах аеробика ентусиастките, любителките на калланетика, йогите и скиорките даже. Нищо от това не ми носеше радост и бих го практикувала само в краен, ама много краен случай, какъвто и досега не е настъпил.

Затова реших да плувам. Близо до нас имаше басейн, който не беше особено посещаван и беше сравнително чист, което покриваше 100% нуждите ми.

Една сутрин натъпках банския в чантата си, платих еднократно посещение и смело се метнах във водата, която дори не ми се стори студена. Десетина години по-късно още си спомням прекрасно чувството за онзи половин час, в който не се ослушвам за бебешки рев, телефонът не звъни и никой не настоява за вниманието ми. Беше ми толкова приятно, че определено бях навита да го правя редовно.

Аз изобщо не съм плувкиня – даже не плувам правилно. Когато днес влизам във водата с децата си, те, които тренират редовно, ми дават съвети как да подобря стила си, макар че това е загубена кауза. Но почти всекидневното плуване (засякох, че за половин час мога да преплувам около километър) ми даде стимул да се стегна малко с храната, отрази се на метаболизма ми и постепенно помогна на мускулите да влязат в един приличен тонус. Не на последно място дойде и фактът, че дори в басейн без публика с този спорт се налага да се нацедиш веднъж дневно в банския си. Не знам дали това работи при мъжете, но при жените отражението в огледалото е силно въздействащо.

Важно е да се движиш. Плуването не е най-доброто решение, нито единственото. Въпросът е, когато избираш, да се спреш на нещо, което действително ти

носи радост или най-малкото – не е ти е неприятно. Хубаво е да преценищ обективно и възможностите си – както на тялото, така и финансовите, защото някои спортове са доста скъпи. Установих това отново от опит, след като изненадващо за всички около мен бях осенена от идеята да карам ски. Съпругът ми е запален скиор и с него пребродих доста ски курорти в България и в Европа. Въпреки това успях да съхраня нежеланието си да се доближа до пистите, освен ако там няма хубава кръчма.

Освен че редовно посещавах местата за ски, често консултирах мъжа ми в избора му на екипи в спортните магазини. И като жена, изтъкана от кръв и плът, а не от желязо, в даден момент не можах да устоя на красив дамски костюм за ски. Единственото оправдание да платя солената цена беше, че ще дебютирам в зимния спорт.

Трофеят отиде право на мястото, където кътам всичките ми трофеи – най-горния рафт на гардероба. Постоя там известно време, но започна да ми се струва недостоен за бляскавото начало, което вече прожектирах в главата си. Това наложи тайното закупуване на втори, по-подходящ за целта.

В пълно бойно снаряжение вече можех да се занеса до ски гардероба, където открих, че екипировката ми е крайно недостатъчна без ски и обувки. Ски обувките, за радост на съпруга ми, не събудиха в мен същия

възторг, който предизвикват обичайните обувки, и продължих нататък без излишно разсейване и само с един чифт. Намерих си и ски инструктор, тъй като съпругът ми благоразумно реши да спести на брака ни това предизвикателство, като делегира правата на друг.

Сагата със ските продължи 10 години. Терен на бойните действия беше основно Банско, макар че имах и епизодични изпълнения в Италия и Австрия. Карах ски с всякакви учители. Жени, мъже, по-млади и по-възрастни. Ходехме често, защото съпругът ми обича планината през зимата. На мен обаче ми е студено и ме е страх от височините, но и от скоростта. Това беше и причината да отказвам да се кача на пистата сама. През цялото това време изнасях лекция в началото на всеки ден на всеки нов инструктор още в кабинковия лифт. Настоявах и поставях условия за писти без гледка надолу, по възможност без придвижване с открити лифтове, близо до заведения за почивка.

Това ограничаваше така нареченото ми каране до 3–4 писти. Голямата ми победа беше, че не страхувах от въжените лифтове тип котва, защото те бяха единствената алтернатива, която ме устройваше. Понякога в ски училището засичах жалния поглед на наказания за деня учител. Все още не си давах сметка, че съм успяла да се превърна в легенда: най-досадната

кандидат-майсторка на спорта. Така и никога не успях да издигна представянето си на пистата на висотата, която екипите ми заслужаваха.

Родих и второто си дете, а първото се качи на ски. С мой бивш инструктор. После се качи и второто. Не казах на нито едно от двете, че по време на дебюта си и аз се учех на детския лифт, където от раз свалих на земята цяла детска градина още при първия опит да се пусна. Замълчах си, че се страхувам дори от ски пътя, да не говорим за лифтовете и по-стръмните писти. Все още децата ми бяха твърде малки да си зададат въпроса защо след толкова години продължавам да карам с инструктор. Не исках да им предавам собствените си ирационални страхове, защото въпреки всичко ценях удоволствието от движението на открито и чист въздух и се надявах и на тях да им хареса. Оттеглих се от белия спорт, а ски инструкторите вдигнаха импровизиран, но много радостен купон.

След като стана ясно, че бъдещето ми на скиорка е обречено, се опитах да намеря други начини да поддържам мускулен тонус. Не плувах само когато пътувах, а в чантата ми винаги се мъдреше мокър или сух бански в зависимост от това дали вече съм успяла да мина през басейна.

Твърдо се отказах от асансьорите и се катерех пеша, понякога и до 19-ия етаж, където се намираше

любимият ми ресторант. Ходех на дълги разходки с количката, а после и с кучето. Уморявах се, но бях горда и доволна, че мързелът не ме е победил. Не ми се случваше често, но при всяка възможност танцувах, дори с цената на болки в краката дни наред.

Разнообразните ми спортни търсения приключиха, когато открих йога и пилатес. Не очаквайте да чуете от мен, че това е преобърнало живота ми и съм открила духовно просветление, както често става. Аз и не търсех това. Духовно все още не съм просветлена напълно, но непрекъснато имах болки в кръста и гърба. След две нормални бременности и раждания, в комбинация с работата ми, която предполага часове пред компютъра, това си беше напълно в реда на нещата.

За мой късмет, кинезитерапевтът, комуто бях гласувала честта да „поправя" схванатите ми мускули и сухожилия, по това време си намери гадже – инструкторка по пилатес. След смях и закачки на тази тема аз най-сетне реших да опитам, макар и изпълнена със съмнения.

За групови тренировки и дума не можеше да става заради липсата на време. Но това, което не работеше при мен, понякога е идеалното решение за други. Много хора предпочитат да тренират в група, защото е много по-весело, мотивацията на другите е заразна, а нежеланието да покажеш слабост в определени мо-

менти може да е начинът да продължиш напред.

Започнах с индивидуален режим, което се оказа отлична идея, когато ти липсва спортна дисциплина, но графикът на треньора и доходите му зависят от теб. Въпреки че ме мързеше жестоко, не можех да си позволя да разигравам девойката, и независимо от всичко се появявах на тренировките. Бях родила и второто си дете, но отдавна се бях върнала в нормалните за мен 50 килограма и даже мислех, че с редовното плуване съм в някаква форма.

След първата тренировка имах уговорка с приятели да заведем децата си на кино. Не искам да си спомням чувството за безсилие, налудничавите, както ми се струваха тогава, молби на инструкторката да дишам в ребрата или да си издължа врата?!, пъшкането, задуха и всичко останало. Спомням си само тъмния киносалон, където всички се бяхме проснали на фотьойлите, от които аз не можах да стана след края на „Добрият бик Фердинанд". Открих мускули, за които не бях подозирала, а нещата, които си бях причинила, надминаваха и най-смелите ми представи.

Да продължа, ме накара вродената ми женска злоба. Шокът, че съм неспособна да изкарам една лека тренировка, ме порази, особено след като ходех много, плувах и като цяло бях един физически активен човек. Започнах редовно да тренирам по час два пъти седмично, без да се заричам, че това е моят спорт.

После часовете станаха три, въпреки че често пътувах и се налагаше да пропускам.

След няколко години ентусиазирани тренировки заразих много мои приятелки, които станаха клиентки на същата инструкторка. С времето тренирах с още 3–4 различни дами, от които научих много за тялото си, за движенията и за мускулите.

Пилатес е забавен, защото е разнообразен, и това си личи по инструкторите. Първата ми треньорка беше симпатяга със слабост към балета и часовете ни заедно клоняха в тази посока. Следващата беше сериозна млада рускиня, с която часовете ми приличаха на тренировки на специалните служби преди мисия. Препоръча ми я приятел, почти двуметров здравеняк, който призна, че се отказва, защото не издържа на натоварването. Тя знаеше много, беше деликатна и успя да ме убеди във възможностите на тялото, което се оказа по-издръжливо и силно, отколкото можех да си представя. Когато реши да се върне в Москва, се появиха още балерини, гимнастичка и дори йога, която ставаше всяка сутрин в 4, за да се поклони на слънцето преди работа.

Първата вълна на пандемията ковид прекрати индивидуалните ми тренировки и се наложи да продължа сама. Открих онлайн инструкторите и всички страхотни приложения и видеа в мрежата. Те са великолепна алтернатива за хората, които нямат време

или желание да тренират по друг начин.

Не само че продължих, но даже и зачестих тренировките, като ми отне известно време да приема, че тялото има нужда от почивка, за да се възстанови. Това обаче беше компенсирано от факта, че можех да правя каквото и колкото ми харесва, когато ми е удобно; а и не ми струваше абсолютно нищо. Не без значение понякога е и липсата на необходимост да общуваш с треньора в дните, когато нямаш настроение за това; както и че никога не скучаеш, защото правиш само неща, които намираш за интересни и полезни, а времетраенето е без значение.

Ако сте начинаещи в йога или пилатес, единствената уговорка е да започнете с леки упражнения. Не се изкушавайте да следвате курсове за напреднали, независимо че на пръв поглед изглеждат лесни. За един час може да бъде постигнато много, а има море от видеа с обяснения, които ще ви насочат как правилно да ги изпълнявате. Минусът при самостоятелната тренировка е, че няма кой да ви коригира, но с времето, практиката и гледането това е пренебрежима цена, за да останете в спорта и да се движите.

ЗАХАР, СОЛ И АЛКОХОЛ С МАЛКО ДИАБЕТ

Знаех как се отразява отровната тройка на здравето, а също и на килограмите, но на моята възраст по това време този въпрос не стоеше на дневен ред. Стараех се да не прекалявам с тях, но имаше моменти, в които никак не ми се получаваше, и те не бяха рядкост.

Най-голямото ми удоволствие в новата ми роля на родител на бебе бяха кратките пътувания. Обичам природата, но още повече обичам мириса на бензин и оживлението на големите градове. Със съпруга ми и приятели си организирахме кратки „бягства" от семейните задължения и работата и обикаляхме големите градове в Европа, най-често за дълъг уикенд.

По време на едно такова пътуване разбрахме, че приятелят ни от семейството, с което бяхме, наскоро е диагностициран с диабет. Един от популярните лекари в София, той изпитваше слабост към добрата храна и напитки; в резултат имаше поне 30 килограма над нормата, които третираше по-скоро като ко-

зметичен недостатък и не полагаше никакви усилия да се отърве от тях.

Бяхме шокирани от лошата новина и веднага потърсихме информация за заболяването, за което тогава не знаехме много. Така научихме колко важно е спазването на стриктен хранителен режим и ограничаването на захар и алкохол за болните от диабет, но също и за тези в преддиабетно състояние, хипертония и прочие.

Новината дойде в един прекрасен ресторант на брега в Барселона, където сервираха типичния микс от прясна морска храна. В края на вечерята, полята обилно с вино, нашият приятел си поръча и коняк плюс три десерта – искал да ги опита. Силно разтревожени, всички се нахвърлихме върху него с обвинения и заплахи, но той въпреки това невъзмутимо си ги изяде. Тогава ми хрумна да сменя подхода и тържествено му обещах, че в продължение на една година ще го подкрепям в битката със сладкото и няма да докосна захар. Бях наясно с отражението на захарта върху килограмите и внимавах с количествата, но въпреки това никога не ми се беше налагало да я спра напълно. Той се съгласи с усмивка, което аз наивно приех за съгласие, а той - на майтап.

Знаете ли, че захар има почти навсякъде? Едва когато започнах да изпълнявам обещанието си, открих колко много, наглед невинни храни съдържат сериозни

количества от нея. Имаше я в мюслито за закуска, в дресинга за салати, в хляба, в напитките, дори в млякото. Отрязах с един замах всички източници на рафинирана захар. Заместих с плодове, малко мед и тахан. И така прекарах една лежерна година, в която изобщо не разсъждавах повече по темата, защото спазвах обещанието си и смятах, че подкрепата ми е важна.

След един месец не ми се налагаше да се боря със себе си за парченце шоколад или сладолед. Просто вече не ми се ядеше. Коремът и бедрата ми се прибраха, а по кожата ми не се появяваха пъпките, за които преди това бях обвинявала козметиката, градското замърсяване или хормоните. Захарта е зависимост. Но за разлика от други зависимости с нея не е толкова трудно да се преборищ, защото спреш ли я веднъж, апетитът за сладко се притъпява.

С алкохола не беше толкова лесно. Социални животни и екстроверти, ние непрекъснато се събирахме с приятели, общувахме и празнувахме, което винаги беше полято с прилично количество алкохол. Вярна на себе си, аз отново приложих изпитания подход да избера най-малкото зло. Открих го в бялото вино, което е с най-малко калории и захар и в общи линии причинява по-умерена щета в сравнение с твърдия алкохол. Обичах коктейли и ликьори; но не колкото обичах да нося дрехи в малък размер, така че просто ги забравих.

Този подход обаче даваше и все още дава резултат, само ако се прилага с мярка. За мен това означава, че си позволявам да пия само в компания и не повече от 2 пъти в седмицата, с изключение на ваканциите. Нито една чаша вино с вечерята вкъщи, нито едно малко уиски, когато има неприятни новини или просто лош ден. Алкохолът доставя настроение и празни калории, но у нас е подценяван като зависимост, а ефектите от нея са изключително тежки. Жените са склонни да я развият почти два пъти по-лесно от мъжете, а за формиране на траен навик понякога са им достатъчни едва 2–3 седмици постоянна употреба. Не приемайте с лека ръка това предупреждение; не допускайте мисълта, че на вас това няма да се случи. Правилото е, че всеки, който пие, ще се напие (въпрос на количество), и всеки, който пие редовно или по много, рано или късно ще развие зависимост.

В умерено количество алкохолът действа като релаксант (за здрави хора, без заболявания и в никакъв случай в комбинация с медикаменти) и повишава за кратко настроението. Но както с храната, той трябва да бъде контролиран и да има периоди на почивка, защото опитите да овладееш последствията имат висока цена.

Солта също се оказа пристрастяване. Тя, естествено, се съдържа в много храни и определено е нужна на организма. Пълното ѝ изключване не е добра идея,

тъй като тя има свойството да задържа в тялото и много полезни вещества и е важна за общия баланс. Отровата и тук, както при захарта и алкохола, се оказа в дозата. Добавянето на сол към приготвянето на храната е едва една трета от дневния прием на сол, която се намира и в зеленчуците, пакетираните храни, туршиите, сиренатa и колбасите, и още куп храни.

Предозирането се изразява в чести подувания на корема и крайниците, а задържането лесно може да бъде разчетено по лицето, което сутрин има подпухвания в областта на очите. Единственият начин да се „измие" излишната сол е с много вода или билков чай и категоричен контрол на количествата.

Моят начин да се справя по-бързо в моментите, когато съм прекалила, е лека диета, която може да бъде прилагана за едно, две или три денонощия. Тя е „открадната" отчасти от житния режим на Петър Дънов и гарантирано действа срещу последствията от отровната тройка. Подчертавам, че житният режим е съвсем друго нещо и периодът на прилагането му, продължителността, захранването са различна тема. Той има много предимства, а информация за него можете да откриете в много източници в мрежата.

Включва 150 *г* запарено жито, 4 средно големи ябълки, 9 ореха и три чаени лъжички мед. Житото може да

е грухана пшеница или лимец и се приготвя не чрез варене, а като се залее с 500 мл вряла вода и се остави да престои 7–8 часа. Това е дозата храна за едно денонощие, като е желателно да пиете максимално количество вода и билков чай. Моят избор в такива случаи е детокс чаят на *French secret tea*. Ако можете в този период да спрете и кафето, е добре; но при всички случаи е по-добре да го направите дори и с кафе отколкото да не го правите. Заради краткото времетраене не е нужно да се подготвяте преди, нито след него, но ако го прилагате повече от два дни, е добре да внимавате и да ядете през първия ден по-леки храни.

КОГАТО ТЯЛОТО И ДУШАТА СА ГЛАДНИ: МОЖЕ ЛИ ХРАНАТА ДА ПРЕГРЪЩА?

Знаете ли, че понякога отваряме хладилника до 30 пъти на ден? Бях поразена, когато прочетох този забавен факт, и се опитах да преброя колко пъти го правя аз. Шокира ме мисълта, че ям дори и в една трета от случаите, в които отварям вратата. Гледах на себе си като на един сравнително уравновесен на тема безконтролно ядене човек и не вярвах, че е възможно. Оказа се, че моят резултат не стига до 30 пъти дневно, но беше около 20. В повечето от тях се въртях вкъщи и поглеждах вътре в несъзнателно търсене на нещо вкусно.

Чувството на глад е начинът, по който мозъкът ни подава сигнал, че за да поддържа нивата си на енергия, са му нужни калории. Колко често обаче отваряме хладилника, защото сме гладни наистина?

Дотук стана дума основно за физиологичните процеси, които ни карат да трупаме килограми. Неприятната истина е, че в това има нещо повече от обикновена биология и това нещо е психиката ни. Популярната психология обяснява това с празнините в някои аспекти от живота ни, които са от различно естество. Това може да е липсата на интимност, на любов, на приятелство, на споделеност, на удовлетворение и на още куп най-разнообразни дефицити, които обаче...са в главата, а не в стомаха ни.

Преди години забелязах огромната разлика в поведението на моите приятелки в случаите на провал на любовни връзки, при проблемни ситуации с децата или половинките си, трудности в работата. Докато една от тях не можеше да сложи и залък в устата си, друга мяташе в нея по кутия сладолед след вечеря. Някои започваха да се утешават с алкохол, други посягаха към цигарите, трети го удряха на нова любов. По същия трогателен начин ние запазваме реакциите си в трудни моменти и в зрелостта. Или поне някои от нас. Това обаче изобщо не е такава трагедия, ако си давате сметка какво и защо се случва с вас.

Най-бързата диагностика на въпроса какво ни кара да ядем е в записването на храната ни в продължение на няколко дни. Ключът тук е в честността. Този „тест“ е преди всичко за вас и ако го правите откровено, може да ви покаже някои неподозирани

истини за начина ви на хранене, както и да ви даде отговор какво саботира отслабването ви. Записва се всичко – всяка хапка, бонбон или стафида, включително и напитките, освен ако не са вода или неподсладен билков чай. Не хитрувайте, докато го правите. Идеята е да видите какво точно слагате в стомаха си и ако наистина искате да си помогнете – кога и защо го правите.

Двата най-трудни момента в преодоляването на желанието за вредна или непозволена храна, ако сте в режим на слабеене, са досадата на ограничението и импулсът за нещо вкусно и любимо. Разбирането какво предизвиква вашия импулс със сигурност е първата крачка към овладяването му.

Открих за себе си, че посягам към нещата, които принципно избягвам, когато съм тъжна или съм в ситуация, за която нямам решение и се чувствам „заключена". Разбира се, в нито един от тези случаи бисквитите и сладоледът не са ми помогнали да намеря отговор, освен че вероятно за кратко са повдигнали настроението ми. Ям от умора, от скука, а нерядко – и просто защото го има в хладилника. Всъщност точно тези импулси са ми най-ненавистни, защото калориите са повече от удоволствието, което ми доставят.

Всички си мислим, че знаем какво трябва да ядем или по-скоро – какво не трябва да ядем. Плуваме на ма-

лък сал, в бурно море от информация за здравословни и диетични режими, супер храни, добавки и всякакви фантастични спортове. Само че има моменти, в които просто не можеш да посегнеш нито към краставиците и морковите, нито към рибата и яйцата. Ядосани, уморени, разстроени – някои състояния просто крещят за супа, хляб или шоколад. Чувала съм, че има жени с желязна воля, и даже познавам такива, но това не е моят случай. Ако имате проблеми с килограмите, може би не е и вашият.

Най-голямата заблуда във всяка диета или режим за отслабване е, че неговият успех зависи от вашата воля. Не отричам, че волята помага и води до по-бързи резултати. Само че ние всички сме живи хора с чувства и настроения, и някои храни ни носят комфорт.

За много от нас подсладеният чай и пилешката супа означават грижа, защото така майките ни лекуват като деца. Шоколадът и сладкишите са потупване по рамото, защото в нашето съзнание те са награда и празник. Миризмата на топъл хляб и кроасани може и да не означава нищо, но човек просто не може да ѝ устои.

В тази игра няма победител. Понякога мозъкът успява да се наложи, но има и немалко случаи, в които това не става. Тясната връзка между психиката, мозъка и апетита е предмет на много изследвания, но все още няма открита панацея за това.

Дисциплината е важна; но това по-скоро прилича на бягане на дълги разстояния и номерът е да не се отказваш. Хората се възстановяват дори и от много тежки болести. По пътя на простата логика може да се приеме, че ще се възстановите и от една чиния в повече. Въпросът е това да не се превръща в рутина и да внимавате с количеството. Един ред шоколад е окей, но два шоколада не са. Филийка хляб става, но половин хляб е твърде много.

Постоянното лишение или ограничение на любими храни може да е полезно за здравето, но не е полезно за психиката. Балансът е от голямо значение, защото връзката между храната, мозъка и емоционалното състояние е научно установена и върху нея продължава да се работи, защото е в основата на много болести на нашето време.

„Заплащането" с чувство на вина, провал и ненавист към тялото си излиза скъпо, защото поправянето на щетите може да отнеме години и да не бъде с успешен край. Ако все още се чудите за какво става дума, сетете се за хилядите хора, които страдат от хранителни разстройва. Сигурно смятате, че те са рядкост и край вас няма такива? Нищо подобно.

Хранителните разстройства вече са толкова разпространени и се развиват толкова динамично, че медицината не успява да ги дефинира детайлно, камо ли да открие лечение за всяко от тях.

Не е задължително да повръщаш след всяко хранене. Тези състояния започват със силна самокритичност към собственото тяло и тегло. Отвращение, страх и потиснато желание към храната. Периоди на свръхактивност в спорта, безразборно хранене, залежаване, пълен глад се редуват, за да покажат, че балансът е нарушен. Черната статистика сочи, че това става видимо и се потърсва помощ, когато вече е много напреднало. Все още в България статистика за жертвите на тези заболявания липсва, но в САЩ се смята, че такива са между 5 и 10 милиона от населението. Медицината приема, че анорексията е заболяване, при което телесното тегло е 15% под нормата.

Например жена с ръст 1,70 трябва да тежи 60 килограма. За анорексия може да се говори, когато тя тежи 51 килограма. Замислете се. Колко такива жени познавате? Аз лично – доста.

Това не е бърза диагностика кой, как и дали страда от хранително разстройство. Въпросът е толкова сериозен, че може и трябва да бъде решен само с квалифицирана медицинска помощ. Това е аларма за здравата връзка между храната, тялото и душата.

Да ядеш торти, кроасани и шоколад нито е здравословно, нито е препоръчително. Да страдаш или да се мразиш, че си го направил, обаче също е лишено от смисъл.

Дали и аз го правя? Ама, разбира се! Придържам се

твърдо към френския подход да си позволявам понякога калорични храни, без чувство на вина и с максимална наслада. Преди време прекарвах доста време в чужбина, в смесено общество на жени от цял свят. Това беше интересен опит, който нагледно илюстрираше как качеството на кухнята се отразява на отношението към фигурата и храната.

Заможните рускини изглеждаха фантастично, дори и да водеха след себе си три невръстни деца, родени набързо. Трудно беше да ги сбъркаш дори отдалече, защото се отличаваха с висок ръст и изключително грацилна фигура. На масата винаги бодяха салата, а всяка чаша вино или водка се посрещаше с шумни възражения. Тези дисциплинирани жени не пропускаха тренировка и бяха в състояние да прекарат дни наред в пълен глад, ако забележеха дори минимално отклонение в теглото си.

При американките системата беше друга. Те приемаха предложенията за алкохол като оферта за убийство – тяхното собствено, разбира се. Непрекъснато имаха край себе си нискокалорични и донесени от тях самите храни, защото изпитваха огромно подозрение към европейската кухня. Това не ги спираше да поръчват бургери или сладкиши, ако попаднеха на нещо вкусно. В резултат се хранеха безразборно в повечето време, но непрекъснато се оплакваха от количеството на храната и килограмите си.

Най-приятни за компания на маса определено бяха италианките, австрийките и французойките. И досега не съм срещала италианка или австрийка, която да обсъжда не вкуса на храната, а калориите в нея. Една от старите градски легенди във Виена гласи, че при избора на съпруга от града решаващо е не друго, а умението ѝ да приготвя картофена салата, което е доста показателно. Не съм срещала и французойка, която да каже „Не“ на чаша шампанско или хубаво вино, придружено със сирена, хляб и пастети. И повечето от познатите ми носеха размер S независимо от разликата във възрастта си.

Години наред се шегувахме с този феномен и съм питала много от тях как успяват да задържат красивите си фигури, заедно с апетита си към живота.

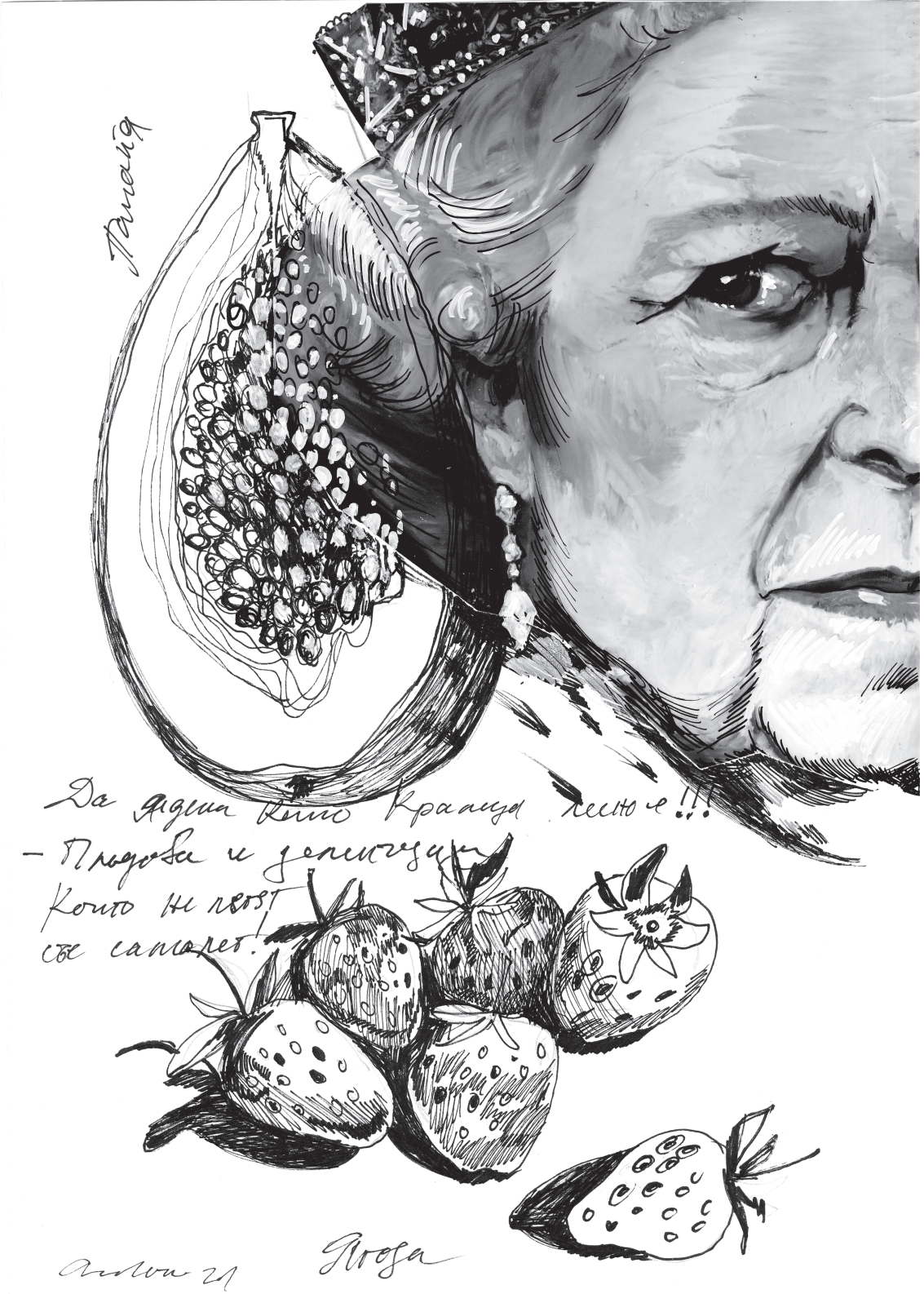
Най-добрият съвет, който съм получавала някога от тях, е да си подбирам храната, времето, в което я консумирам, а количеството да не надвишава големината на собствения ми юмрук или шепа.

В превод това означава: при обилна закуска на стомаха трябва да бъде дадена почивка поне от 4 часа, а обядът трябва да е лек. Ако обядът е бил калоричен, в късния следобед или привечер са достатъчни и малко плодове, сирене или салата. Няма вариант, в който да се храните само или предимно с мазни, тежки или въглехидратни храни. Те не са забранени, но балансът изисква да са само един-два пъти в седмицата, като

през останалото време се отдава предпочитание на по-леки ястия, много зеленчуци, риба, зърнени храни и плодове.

Всяко от удоволствията в пакет може да бъде отложено, защото консервантите в него ще го запазят за вас до момента, в който решите да го ударите през просото. Да избираш внимателно храната си, означава да се стараеш тя да е прясна и добре приготвена, което гарантира максималната наслада от нея.

Безсмислено и даже леко обидно е да дебелееш от кренвирши, нарязан бял хляб или вафли. По друг начин стоят нещата, ако усетиш аромата на прясно изпечени вурстчета някъде в Германия през декември – тогава и аз не бих ги подминала равнодушно. Нарязаният хляб е банален и пълен с подобрители на вкуса и трайността, но прясно изпеченият хляб или домашната питка определено си струват понякога.


Ананас
Да ядеш само краищата лельо!!!
– Плодове и деликатеси
Само не пост
със самолет!
Ягода

ЗА АНГЛИЙСКАТА КРАЛИЦА И КОЛА МАСКАТА

Може да нямате корона сред бижутата си, трон в хола, а и вероятно британският премиер не се консултира с вас периодично. Но и така се живее. Все пак сте човек, имате тяло, добър апетит (надявам се) и ви се иска да сте здрави и по възможност – красиви. Смея да допусна, че и Нейно Величество споделя това, и по това си приличаме.

Да избираш храната си, е привилегия, която не всеки има; но не е дадена само на най-богатите. Ние сме сред късметлиите, които живеят на място, чийто климат позволява отглеждането на разнообразни продукти, освен че разполагаме с голям избор и от вносни. Въпреки че България е сред най-бедните страни в ЕС, тя е много по-богата от доста други държави по света и тук за истински глад е спорно да се говори.

Спирам се на сравнението с една от най-богатите жени в света в лицето на Елизабет Втора, но съм сигурна, че то се отнася и до много други. Само че тя ми изглежда по-здравомислеща от останалите, така че

печели. Край нейната личност витаят милиони слухове и догадки, но е факт, че до днес кралицата на Обединеното кралство е най-дълго управлявалият британски монарх и на възраст над 90 продължава да е активна.

С любопитство съм слушала теориите на конспирациите за тайните процедури, чрез които богопомазаните поддържат здравето и дълголетието си. Това винаги събужда в мен желание да препоръчам на хората да останат поне с един крак в реалността или поне да си пият хапчетата. Това, което е известно за Нейно Величество, е, че не пропуска всекидневната си разходка с любимите си кучета и често може да бъде видяна в конюшните си. Главните ѝ готвачи споделят, че приготвят за нея разнообразни храни, като избягват силните алергени като морските дарове и предпочитат шоколадът ѝ да е черен.

Коментарите на лични теми от нейна страна са изключителна рядкост. Сред малкото такива е признанието ѝ, че яде само плодове и зеленчуци, които са в сезона и са типични за мястото, на което се намира. Въпреки голямото си състояние и възможността да избира измежду деликатеси от цял свят, доставени пресни по всяко време, кралица Елизабет не докосва ягоди през декември, нито пък позволява нитратни салати и екзотики в чинията си.

Едва ли плодовете извън сезон са толкова опасни и ако обичате ягоди, вероятно можете да ги хапвате и

през зимата. Не разчитайте обаче те да са със същото витаминозно съдържание, както през пролетта. Едно от най-разпространените схващания в България е, че зелената салата е много полезна и често е на масата и през зимата. Самата аз я обичам, но през студените месеци я ям не повече от един-два пъти седмично. Тогава тя може да достави на тялото целулоза, но полезните вещества в нея са много по-малко за сметка на цялата химия, която я поддържа жизнена за масите на наивници като нас.

Ако имате желание храната ви да задоволява не само моментния апетит, а и нуждите на тялото ви, отдайте предпочитание на сезонните, местни храни. Когато говорим на тази тема в компания, винаги ме питат как тогава да ядем зеленчуци през зимата. Много просто. В този период суровите зеленчуци не са най-добрата идея или поне не бива да преобладават. Българската кухня изобилства от здравословни рецепти за гювечи, супи и яхнии, които доставят ценни вещества и са нискокалорични. Оставете богатите салати за и без това дългия период, когато са качествени, и добавете към менюто си повече зърнени храни като боб, леща, нахут и прочие.

Възможно е това да не са убедителните аргументи, на които разчитах, за да обясня, че е важно да избираш умно и да се възползваш пълноценно от тази привилегия. Затова ще ви разкажа една любопитна лятна

история, която илюстрира какво може да се случи, ако не го правиш.

Преди няколко години с приятелско семейство решихме да наемем обща къща на един остров за няколко седмици. Мястото беше прекрасно, храната и плажовете – разкошни, но не разполагахме с фризьори и козметици под ръка, затова всеки се спасяваше с подръчни средства. Понякога вечер ни мързеше да излизаме и вечеряхме на терасата със съдържанието на хладилника или с доставка от кулинарния магазин.

Всички надписи по опаковките на храните бяха на италиански; но ние все пак разпознавахме основните думи и знаехме какво съдържат. Или поне така си мислехме. Една слънчева сутрин, при редовното ни посещение в местния супермаркет, приятелят ни поръча да му купим от вкусните десертчета с мед. Проведено беше щателно разследване по въпроса, тъй като никой от нас не се сещаше за какво говори той. Всички отричаха да са купували подобно нещо. Ядосан, той реши да пропусне няколко часа на плажа и да ни придружи, за да си ги вземе лично и да ни натрие носовете. Беше проведена обстойна издирвателна акция, защото десертчетата ги нямаше никъде. В крайна сметка П. откри търсеното на щанда с ... козметични продукти.

Беше изял кола маската на жена си и му беше харесала.

ТОП 4 НА НАЙ-ГОЛЕМИТЕ МИТОВЕ ЗА ХРАНАТА

Почти всеки около мен в някакъв момент е спазвал режим или ограничение. Маниите и най-модерните трендове със супер храни, спиране на млякото, пшеницата, месото или мазнините се разпространяват като дим сред жените, които отчаяно търсят начин да изглеждат в най-добрата си форма, но и да живеят в някаква степен нормално. Всяка нова идея се прегръща радостно с ентусиазъм, резултатите се споделят с гордост, и така до следващото голямо откритие.

Тялото е това, което направим с него. Генетичните и наследствени предразположения са факт; индивидуалните особености като заболявания, алергии и хранителна непоносимост – също. Но само един от 100 разполага с медицинско потвърждение на предположенията си и причината за наднорменото му тегло отговаря на предположенията му. Тук не говорим за хората, които доказано трябва да изключат лактозата, глутена или захарта. Говорим за здравите хора

– жертва на хилядите псевдонаучни схващания и теории, които за период от време изключват цели групи храни на принципа „Една жена ми каза“.

СЛУЗ В МЛЯКОТО, НАИСТИНА ЛИ?

Не си спомням кога научих за лактозната непоносимост; но си спомням, че цяла група около мен яростно се кълнеше в нея. Ю. не докосваше нищо от млечен произход в продължение на 10 години, Д. прекарваше половин година в лишение, а в следващата половина ядеше и се терзаеше жестоко. П. се лашкаше на двата фронта, защото не можеше да откаже сиренето, а Н. забраняваше млечните дори на децата си.

Когато искам да нося тясна рокля вечер, и аз пропускам млякото в кафето сутрин. Иначе – не.

Фактите. Да, в млякото и млечните продукти има лактоза. И да, има хора с лактозна непоносимост, но тя е установена с тестове и от лекар, а симптоматиката ѝ далеч не се заключава само в излишни килограми. Това не е причина да допускате, че всички възрастни хора имат такава и млечните продукти ви пречат. Да се изключва цяла група храни, които са богати на калций, пълноценни белтъчини, липиди, въглехидрати, витамин А, В12, Д, фосфор, селен, магнезий, протеин, цинк, рибофлавин и неорганични соли, не е добра идея, защото вероятно ще я заместите с друго, което може би няма да е със същите качества.

Киселото мляко, сиренето и кашкавалът са част от разнообразното и полезно хранене, а прясното мляко с кафето при здравите хора в най-лошия случай може да предизвика подуване на корема за няколко часа.

Широко разпространено схващане е, че млечните продукти са вредни, защото са произведени от животни, на които се дават хормони. Подобна практика е забранена в ЕС от 1981 година, като дори вносните продукти преминават лабораторен контрол и изследвания, които контролират съдържанието, а при установено наличие напускат пазара, понякога завинаги. Производителите на месо масово не прилагат подобни рискови практики, защото наличието на хормони крие опасност разпространението на производството им да бъде забранено временно на определени територии. Ако не ви се вярва, че стандартите на ЕС се спазват, само помислете за армията чиновници в Брюксел, за които това е единственият начин да оправдаят заплатите и разходите си.

И досега се натъквам на обяснения, че прясното мляко се превръща в слуз в червата и е възможно да доведе дори до рак. Установих, че така наречената „слуз" всъщност е народното обяснение за дериват на млечния протеин казеин и се нарича казоморфини. Известно е, че наличие от тях е откривано дори във ферментирали млечни продукти, но са недоказани твърденията, че те могат да причинят диабет,

онкологични заболявания или неинфекциозни заболявания, въпреки че такива проучвания се провеждат често и от години.

Както при всички останали храни, и с млечните трябва да се поддържа баланс и умереност. Прекаленият прием или преминаването на хранене само с тях няма да ви направи услуга, но това не означава, че са вредни или че трябва да ги изключите напълно.

УБИВА ЛИ ГЛУТЕНЪТ?

През последните две години в хит се превърнаха метаболитните режими, изготвяни след направен кръвен тест от „сертифицирани" диетолози. Имам доста познати, които постигнаха невероятна промяна във външния си вид, след което ... си върнаха предишния.

„Диетолозите" се появяваха и изчезваха заедно с дипломите си, които най-често бяха издадени онлайн от всевъзможни гръмко звучащи псевдонаучни институции. Цената за теста никога не беше по-ниска от 1000 лева и той задължително се изпращаше я в Германия, я в Англия. Режимите също струваха маса пари, а понеже бяха трудни за спазване, хората често прибягваха до услугите на здравословни кетъринг фирми, които им доставяха храната на работното място или вкъщи.

Режимите си приличаха като две капки вода и

като цяло осигуряваха прием на под 1200 калории дневно, от които и без метаболитен режим всеки нормален човек би загубил тегло, особено при поддържане над месец.

Общото между тях беше пълното изключване на млечните продукти, уж заради лактозата; хляба, ориза и тестените продукти, уж заради глутена; алкохола – по всеизвестни причини.

След всичко, което прочетох и видях, се убедих, че хората, които имат сериозни проблеми с килограмите и са в зоната на т.нар. МЕТ синдром (Метаболитен синдром: Комбинация от затлъстяване с болестни състояния и натрупване на рискови фактори за развитие на сърдечно-съдови заболявания), задължително трябва да се обърнат към дипломиран лекар. Тези заболявания не са за подценяване, но медицината вече има много решения за тях.

За останалите, които не са доволни от външния си вид и имат излишни килограми, трябва да се намери баланс и да се създаде здравословен навик, който да бъде превърнат трайно в начин на живот. В противен случай нещата бързо се връщат към първоначалния си вид, а организмът задейства способността си за самосъхранение, като трупа мастни клетки и се старае отчаяно да не загуби натрупаното тегло.

Хлябът и тестените храни отдавна оглавяват списъка на храните, които първо изхвърляме от всеки

диетичен и здравословен режим. Но няма да ни стигне мястото да изброим всички полезни вещества, витамини, минерални соли, протеини и фибри, които се съдържат в тях. Качеството на хляба е важно и също както при останалите храни, има огромна разлика между белия нарязан хляб в плик и домашния или от добра фурна хляб. Каквото и да купувате в плик, трябва да сте наясно, че то е обработено с вещества, които няма да ви харесат, нито пък добавят нещо към полезните ви навици, в комбинация със захар и сол. Изключение правят пакетираните здравословни хлябове с високо съдържание на протеин и зърна, които са великолепна основа за диетични сандвичи и закуски.

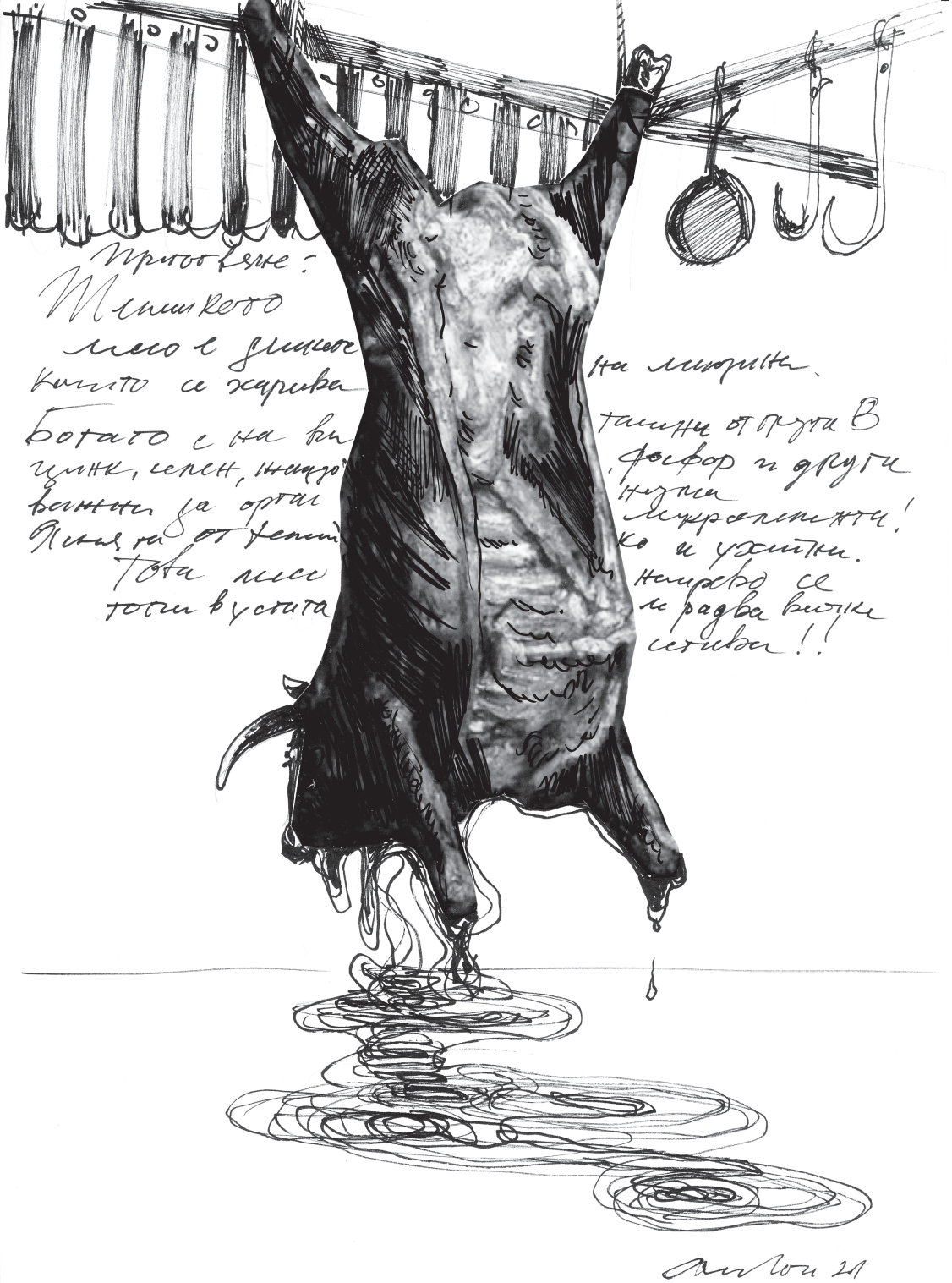
Модата на нисковъглехидратните диети тотално детронира въглехидратите в хляба, но рядко се чува и дума на тема фибри. Последните проучвания сочат, че хората, които имат начин на хранене, богат на фибри, много по-рядко страдат от диабет, затлъстяване и сърдечни заболявания. Фибрите помагат и за регулирането на холестерола в тялото, поради което задължително се включват във всички режими за здравословно хранене.

Новината при тестените храни през последните години е глутенът. Тази белтъчна смес се съдържа във всички житни култури, с изключение на ориза, но е в различна концентрация. Глутенът е отговорен

за еластичността на тестото и е показател за качеството на брашното при производството на хляб. Нормалното му съдържание е между 21–30%, но колкото по-високо е то, толкова по-добро е качеството на хляба. При съдържание под 18% пшеницата влиза в категория „фуражна"!

Наистина глутенът е проблем за хората – тези, които страдат от целиакия. Доскоро се смяташе, че от заболяването, засягащо тънкото черво, страдат между 0,3 и 1 процент от населението, но с напредването на диагностиката се оказва, че е по-често срещано. Всъщност това е автоимунно заболяване, при което приемът на глутен увреждa ганглиите (малки власинки), които образуват абсорбиращата част на тънкото черво. Връхчетата на ганглиите пък обработват млечния протеин лактоза, затова често хората с целиакия страдат и от лактозна непоносимост. При прием на продукти с такова съдържание хората с целиакия може да страдат от недохранване и анемия дори когато са с наднормено тегло.

За здравите хора обаче глутенът не е фактор, който да се отрази на здравословното им състояние; още по-малко на теглото или на наличието на излишни килограми. Много храни, съдържащи глутен, са препоръчителни дори при режими за намаляване на теглото, особено житните и пълнозърнести продукти.


Пробяне:
Телешкото
месо е диетично
което се харчва
Богато е на ви
цинк, селен, мазнини
важни за орган
Ядене, на от нетъ
това мес
тоси в устата
на мирина.
тайни от друга В
, фосфор и други
нужни
микроелементи!
ко и ухотни.
Напред се
и радва вкуси
сетива!!

МЕСО И ДРУГИ ЖИВОТНИ

Хормони, антибиотици, изкуствени храни. Не повдигайте темата за месото на маса, защото край нея със сигурност седи веган. Забавен факт от статистиката е, че веганът всъщност рядко е такъв завинаги и обикновено периодът на въздържание от месото трае средно между 4 и 8 години. Това не касае хората, които просто не обичат или се отвращават от месо, както и тези, които го избягват по здравословни или религиозни причини.

И все пак веганът не е прав. Консумацията на месо два-три пъти в седмицата е част от един здравословен и разнообразен режим, стига месото да не е тлъсто и да е добре приготвено. Месото е източник на качествени протеини, мазнини, витамини и минерали. Протеинът в месото е предпочитан в много диети, защото в него са почти всички незаменими аминокиселини, които спомагат за усвояването му. То още съдържа и почти всички минерали, сред които желязото е в най-висок процент и е от голямо значение, особено за хора със склонност към анемии и железодефицитни състояния. Цинкът в месото стимулира метаболизма и помага за формирането на тъкани, а селенът подпомага разграждането на мазнини. Линоловата киселина, естествено присъстваща в месото, подобрява устойчивостта на тялото на болести и благоприятства развитието на мозъка.

Кой не бива да яде месо? Ако имате предразположение или страдате от подагра, висок холестерол, високо кръвно налягане или диабет (независимо дали тип 1 или 2), е добре да опитате да ограничите или направо да спрете месото, особено тлъстото и червено месо. Редовните кръвни изследвания са задължителни, за да се проследи доколко сте на прав път и в каква степен диетата ви работи. Консултациите с лекар и лекарско наблюдение в този случай не подлежат на коментар, защото всяко едно от тези състояние може да крие сериозен риск за здравето ви.

Трябва да имате предвид, че месо и колбаси не са едно и също нещо. В случай че са ви слабост, поне изберете най-малкото зло. Качествени сушени меса от типа прошуто, хамон и еленски бут са сравнително приемливи, стига да не са твърде солени. Всички видове салами, суджуци и луканки, за съжаление, са натъпкани не само със сол и подправки, но и с доста мазнина. Освен високата калорийна стойност те принуждават организма да задържа вода и „отварят" апетита за още.

Със сигурност няма да ви кажа нещо ново, но съдържанието, начинът на обработка и съхранение на повечето колбаси може да ви се сторят доста отблъскващи. И това, при положение че изобщо не повдигаме въпроса за кренвиршите, чийто състав остава обвит в мистерия.

Ям месо, но от години не изпитвам особено влечение към свинското. Не така стояха нещата при съпруга ми, който го обожаваше, и особено през зимните месеци останалите храни бяха по-скоро притурка към основното. Кулинар любител, мъжът ми събираше рецепти от цял свят и редовно канеше гости да опитат произведенията му, за да получи широко одобрение на таланта си.

Когато ученикът е готов, винаги се появява учител и тази сентенция се доказа в лицето на наш съсед австриец, който беше постигнал такива върхове в готварското изкуство, че целият квартал просеше покана за вечеря при него. Поласкан от интереса, в един момент той реши да сподели уменията си. По причини, които не повдигат самочувствието ми на готвачка, трябва да призная, че той напълно пренебрегна кандидатурата ми и в най-добрият случай ми поверяваше салатата. Съпругът ми обаче беше друга работа и Й. го оцени като достоен ученик в кухнята.

Двамата обсъждаха в дълбочина детайлите в готвенето, но срещаха проблеми с някои типично австрийски ястия като шницелите и тафел шпиц (телешко варено, нарязано на филета), които трудно се съчетаваха с българския стандарт на транжиране на месо. Тази дружба беше увенчана с покана от съседа ни да го посетим в един късен неделен следобед. Й. ни посрещна ентусиазиран в компанията на половин теле,

лежащо на пода в хола му, и с новината, че е открил решението – като разфасоваме месото сами! Трупът лежеше заровен в сух лед, който Й. находчиво беше докопал след концерта на групата Kiss, състоял се предишната вечер в София, а на плота се мъдреше лъскав набор ножове, който би направил чест и на Джак Изкормвача.

Този случай не ме отказа от месото, но за известно време охладнях към него. Телето беше транжирано, сготвено и изядено, но силно препоръчах на половинката ми да преустанови тази практика в името на домашната хармония и мир.

Скоро след този случай се откри, че съпругът ми страда от хипертония и повишен холестерол. Ситуацията беше притеснителна и изискваше лечение с медикаменти, но и диета. Без колебание или подготовка той спря месото и захарта. Само след месец кръвните му изследвания бяха значително по-добри. Години по-късно си призна, че му е било трудно, но че отдавна не изпитва такова желание, въпреки че вкъщи месо ядем и аз, и децата ни. Продължава да си хапва риба и морски продукти, яйца и млечни храни и този режим се оказа повече от добър за неговото здраве. Бонус за силната му воля е фактът, че през този период трайно свали повече от 10 килограма и това положение не се променя.

ЯЙЦАТА – ХОЛЕСТЕРОЛ В ЧЕРУПКА, ДАЛИ?

Забелязала съм, че в отношението си към яйцата повечето хора се разделят също толкова категорично, както го правят по отношение на любимите си футболни отбори. Пълна подкрепа за нашите и бой по противниковия отбор. Едните гледат на яйцата като на бързодействаща отрова, а другите си правят омлет с 8.

Крайните позиции по този въпрос предизвикват емоциите на феновете и създават съмишленици, но и тук както при футбола истината е по средата. Футболистите от единия отбор може да преминат в другия и това се прави в името на играта и финансовото здраве на клуба.

За здравите хора яйцата спокойно могат да бъдат наречени супер храна. За хората с определени заболявания е подходящ само белтъкът, а други трябва да се ограничат до две яйца седмично. Яйцата убиват най-вече, ако са стари и от тях хванете салмонела.

Какви са фактите? Тялото произвежда няколко вида холестерол, но от най-голямо значение са „добрият" холестерол HDL, който премахва холестерола от организма, и „лошият" LDL, който го пренася в артериите и тъканите. Високите нива на LDL са тези, които водят до натрупване на холестерол в артериите и всички съпътстващи заболявания.

Проучванията от последните години сочат, че приемането на холестерол чрез храната не повишава нивата на холестерол в организма. Причината за това е, че черният дроб е отговорен за производството на над 95% от холестерола в кръвта. Храни и напитки, богати на захар, не се задържат в кръвта, където от тях няма нужда, и се отвеждат в черния дроб, където се превръщат в наситени мазнини. Увеличаването на нивата на „лошия" холестерол много често всъщност е свързано не толкова с приема на яйца, месо и мазнини, колкото с приема на храни, богати на захари.

Целият холестерол в яйцето се намира в жълтъка и е приблизително 200 милиграма, при препоръчителен дневен прием 300 мг, което е причината много хора да ги избягват и да консумират само белтъците. Те се състоят основно от вода (87%) и белтъчини, като в тях няма почти никакви мазнини. Жълтъкът не е за пренебрегване, тъй като е един от качествените естествени източници на витамин Д, А, Е и К. Чрез яйца добавяте в менюто си и фолиева киселина, желязо и витамин В12. Освен ценното съдържание на вещества едно яйце има средно 80 калории, което го прави истинска супер храна.

ЗА ПОНЕДЕЛНИЦИТЕ И СЪПРОТИВАТА

Не обичам понеделниците, защото тогава започват досадните неща от всекидневието. Работа, училище и почти всички диети. Намирам тази комбинация за обезкуражаваща и дори само мисълта за нея ми струва усилие на волята. Затова сърдечно ви призовавам да изберете всеки друг ден за старт на здравословните си навици, но не и него.

Ако сте решили да последвате някои от съветите в тази книга, не правете грешката да гледате на това като на ново начало. Добрата новина е, че ако диетите започват и свършват, моето предложение е да промените някои малки, но съществени неща в начина си на живот по принцип.

Със сигурност не ви е нужен изстрел със сигнален пистолет, за да започнете да пиете повече вода, да изхвърлите кока-колата и бисквитите или да се приберете пеша от работа и да намалите виното/бирата. Това, което ви е нужно, е намирането на съмишленици и подкрепа за новото ви, по-здраво и красиво Аз

вкъщи.

Със съпруг, две деца и куче аз често срещам съпротива на някои от идеите си, а нерядко опозицията се обединява срещу мен. Особено ако им се яде нещо сладко.

Опитах два подхода. Мекият беше да заредя някакво количество от десерти, за да им затворя устата във всеки смисъл. Твърдият беше да купувам това, което намеря за правилно, и да остана глуха за молбите и атаките им. Тъй като децата ми са ограничени от възможността да излизат и да пазаруват сами, те разчитат изцяло на мен и на баща си. В резултат мекият подход показа, че независимо от това колко говорим на тема захар и вредни храни, опозицията все пак тихомълком опустошава всичко и даже пита за още.

Твърдият подход е абсолютно недемократичен и ви предупреждавам, че е възможно да срещнете доста остри възражения. Планът за действие включва един лежерен период на доизяждане на наличностите. Следва закупуване на скромно количество десерти, преобладаващо – от черен шоколад. Разрешени са удоволствията, подсладени с мед или кленов сироп.

При прилагането на твърдата политика се сблъсках с обвинения и справедливо възмущение. След етап на приемане и примирение седмица по-късно разбрах, че народът у нас е с гъвкави разбирания и благосклон-

но започна да яде и натуралния шоколад. Разказвам това не за да търся подкрепата ви в трудното си положение на жена с трима мъже и половина (и кучето е мъжко). Просто се опитвам да изтъкна, че е трудно да си човек със здравословни навици, ако си обкръжен от едро скроени на тази тема членове на домакинството.

Приятелките ми принадлежат към различни школи в това отношение и ми дават широк поглед върху възможностите. До една са крайно изобретателни, решителни и като всички живи хора имат залитания към вредните храни, но рано или късно се връщат на правия път. Общото между тях е, че са уравновесени личности и сравнително стройни жени.

М. прави ясно разграничение между бързите и бавните въглехидрати, без никога да се е интересувала особено от тази тема. Ако я попитате, тя със сигурност няма да може да обясни процесите на усвояване, които разграничават двата вида, но е надарена със способността да се учи и от чуждия, и от собствения си опит. Бързите въглехидрати (бяло брашно, неща със захар и тесто) у тях са разрешени понякога; но само сутрин. Бавните (плодове, пълнозърнести продукти, зеленчуци и мляко) са достъпни през целия ден, всеки ден.

Тя има две умни момичета, които са прилично суетни и вече са наясно с връзката между нутелата и

новите пъпки по лицето им. Нито една от тях не е в състояние да устои на сладкото, но се справят добре с контролирането на количествата, което си личи. У тях се готви обикновена храна. Без всяко хранене да е придружено с хляб. Може да кажем, че в този случай цялото семейство споделя общи възгледи и спазването на някакви ограничения не е невъзможна мисия.

О. обича да яде и единствената храна, която съм виждала да отказва, са стриди. През деня тя е заета, храни се нормално и държи апетита на къс повод; вечер системата издиша. Вечерята е нейното време да се „награди" за дисциплината през деня и тя рядко си отказва това грешно удоволствие. Истинският пробив обаче идва, след като легне на дивана пред телевизора и отвори кутията с бонбони.

Не оставайте с впечатление, че О. не знае, че не трябва да яде цяла кутия шоколадови бонбони вечер. Това малко прилича на енигмата защо жените си купуват неудобни обувки. Знаем, че ще боли, но са толкова красиви! С бонбоните ни стига, че просто са вкъщи. О. не е със слаб характер. Тя залита по сладкото в дните, когато е уморена, разстроена, ядосана или навън вали дъжд. После продължава, защото вече е започнала и защото чака отново някой светъл понеделник, за да се върне на правия път.

Понякога успява да качи 3–5 килограма само за месец. Това е точната цена на очакването на голямото

начало. Когато го дочака, винаги в понеделник, но не всеки понеделник, О. стяга редиците и подхваща някоя свирепа диета, а знае много. Тъй като този номер е прилаган с години, О. отдавна е установила, че е почти невъзможно да излезе на успешен финал, ако е сама в това начинание. Затова на режим минава цялото семейство, заедно с двете деца, но без котката и хамстера.

Обективно погледнато, режимът се отразява добре на възрастните в семейството – свалят килограми, казват, че се чувстват по-енергични и имат тонус. Дали и доколко децата го спазват, не съм много сигурна. Само че тази пътека към по-добра физическа форма е разположена в кръг; а надскачането е само със себе си. За мен най-лошото в този случай е, че децата стават свидетели на крайно и непостоянно отношение към храната от страна на родителите си. Така тихомълком и без никаква умисъл сме в състояние да поставим бомба със закъснител на съществата, които най-много обичаме. Остава само да чакаме дали ще избухне през пубертета, или по-късно. Помислете си за това...

Дотук деликатно мълчахме за поведението на половинките си и има ли начин да накараш любимия си да участва в твоя филм. Може да се каже, че и тук работи безотказно методът на тоягата и моркова или, образно казано, първо трябва да се опита с целув-

ка.

Дори и най-заклетият лакомник би се трогнал от загриженото отношение към здравето му, така че това е най-сигурният и първи по значение коз в раздаването. Винаги е полезно и приемането на резултатите от промяната във външния вид с необходимата доза ентусиазъм и възхищение, макар че източници на тази радост със сигурност ще се намерят и сред колегите и приятелите на любимия ви.

Задължително е да знаете, че този медал има две страни. Възможно е режимите да цъфнат и на вашия праг, но донесени от партньорите ви, и да ви заловят, докато довършвате вчерашната мусака. Спокойно. Всеки момент е добър за начало – хващайте вълната, независимо че решението не е ваше.

Въпреки доброто ми желание да покрия всички модели, вашият може да не е описан досега. Тук липсва случаят на приятелката ми – италианка Р., която също даде своя принос за каузата. Тя е генетично слаба жена, която е и много атлетична заради слабостта си към ските и сърфа и заради редовните пилатес тренировки. И все пак с наближаването на 50-годишнината ѝ Р. започна да оформя трудно забележимо за другите коремче и паласки, което силно я притесни. Това е доказателство в полза на правилото, че само спорт не решава мача, нито пък само правилно хранене. Балансът е всичко.

Подобно на много италианци, нейният съпруг е запален кулинар и почти всеки ден готви и яде с удоволствие, а ритуалът на семейното хранене е свещен. Р. не посмя да настоява за пълна промяна на менюто, а още по-малко – да предприема непопулярната мярка да изостря вниманието на домашните върху промяната във фигурата си. Нейният трик беше незабележимо да започне да „прескача" основното и да яде предимно гарнитурите. Съпругът ѝ я разкри и нарече този феномен „да ядеш храната на истинската храна". След известно време обаче той си призна, че значително е намалил количеството на месото и е преоткрил колко вкусни са някои постни ястия. Между другото, промяната се отрази и на 15-годишната им дъщеря, чието тегло беше започнало да надскача горната граница, и без никакви други действия по въпроса успя да го върне отново в нормата.



" Ах, сын и слабей "

СПИ, ЯЖ И СЛАБЕЙ

Дебелея от безсъние и глад. Привлякох ли вниманието ви? Не искам да звуча като нечия майка, но ако другите последствия от нередовното хранене и липсата на сън не ви вълнуват, то може би отражението върху теглото ви ще ви накара да се замислите.

Имала съм два периода в живота си, когато системно не съм си доспивала – като студентка по време на сесия и непосредствено след раждането на децата ми. Симптомите на недоспиването познавам като ръката си и аз, и семейството ми. В дните, когато „мама е уморена", децата са тихи, а съпругът ми и кучето гледат да спазват прилична дистанция. Изострени нерви и раздразнителност, отслабване на имунитета, постоянна умора и зверски глад – едва ли мога да ви изненадам с нещо.

„Не мога да разбера защо пълнея. Не спя, не ям и качвам сякаш от въздуха". Ако самите вие не сте жертва, то сигурно имате близки, които функционират някак с такъв режим. При тях килограмите наистина се трупат главоломно, при това – без да променят нещо в количеството или качеството на храната, която са харесвали и досега. Често те обви-

нявам за това хормоните или забавен метаболизъм и се опитвам да се справя, като си предпиша диета, която още повече ги напряга и изтощава.

Съвършено прави сте! Наистина са хормоните, но може би не тези, които очаквате. По време на сън се стимулират хормоните лептин и грелин, които регулират апетита, помагат да контролирате качеството и количеството на храната си и отговарят за складирането и обработката на мазнини в тялото. Недостатъчният сън пряко води до натрупване на мазнини в областта на талията и оформяне на корем. Липсата на сън не означава, че изразходвате много повече енергия, освен ако не сте го ударили на бурни танци или денонощен спорт. В зловредната комбинация, причинена от извънредните „будни" часове, се намесва и хормонът на стреса кортизол, чиито нива рязко се покачват и нарушават не само разграждането на мазнините, но и ви правят нервни и раздразнителни. Нека да преброим: без сън дебелеем, сърдити сме на целия свят, нямаме енергия и избягваме движението, мислим бавно, а на всичко отгоре кожата, лицето и тялото ни изглеждат зле. Струва ли си?

Може би работата и семейните ви задължения не ви оставят много часове за сън? Колкото и да са малко, да ги използвате пълноценно, е въпрос на организация. Помислете какво наистина ви е попречило да спите напоследък. Нерядко се оказва, че това всъщност са интересните сериали, ровенето из социал-

ните мрежи или някоя книга. В период на стрес има и доста хора, които имат сериозни затруднения със заспиването и честото будене, които биха могли да се повлияят от ритуалите за хигиена на съня. Можете да си ги създадете и сами, но ви уверявам, че при постоянство те определено помагат.

Не е толкова трудно. Опитайте се да си лягате в едни и същи часове. Проветрете добре спалнята си преди това. Не дръжте до леглото си електронни устройства или ако го правите – превключете на нощен режим, за да не ви смущават хилядите нотификации и съобщения. Не гледайте телевизия, не докосвайте компютър, телефон или таблет поне час преди времето за лягане. Дръжте до леглото си книга, но внимавайте. Ако е твърде интересна, може да ви държи будни до сутринта. Вземете си душ, направете си чаша чай.

През седмицата ние с децата ми спазваме железен режим. Първоначално той беше създаден, за да им осигури необходимите часове почивка заради ранното ставане за училище и детска градина. После забелязах, че се отразява добре на всички ни. Оттогава телевизорът в спалнята ни служи само за украса, а децата изобщо нямат по стаите си. Всички електронни устройства се зареждат в общите помещения, а не в спалните и са нагласени да се изключват след 21 часа. Разрешено е краткото четене и за хората с деца това е бонус, защото поради липсата на алтернати-

ви книгите започват да се струват по-интересни на децата, дори досега това да не е било така.

Разбира се, по време на ваканциите и уикендите всички стоим до по-късно, но фактът, че не го приемаме за даденост, добавя към удоволствието. Да, това е дисциплина. Но не може да настояваме, че се грижим за здравето си, ядейки броколи и спанак, а да пренебрегваме редовния и качествен сън.

Когато започнах да се занимавам с *French secret tea*, открихме телефон за консултации на клиенти. Звъняха предимно жени, при които резултатите идваха трудно, и се опитахме да открием къде е проблемът. Билките в чайовете имат безотказно действие, но при някои от дамите нещата просто не се случваха. По съвет на няколко лекари с различни специалности създадохме въпросник, за да сме в състояние да помогнем или да ги насочим към специалисти. Изненадващо се оказа, че огромен процент от хората, при които чаят не действаше или имаше слаби резултати, бе, защото спят много малко или работата им налага да са будни през нощта, а да спят през деня. Тази група беше следвана от жените, които пият медикаменти, свързани с хормони, химиотерапия, успокоителни и сънотворни. Не липсваха и такива, които не пиеха чай редовно, но смятаха, че покупката е достатъчно основание за загубата на килограми. На тях не можехме да помогнем.

Можехме да помогнем обаче на останалите. Така започнахме да включваме пакет чай за бързо заспиване и здрав сън „Релакс“ за хората, които желаеха да отслабнат и следяхме резултатите им. Някои от тях се отнасяха сериозно и въпреки че сред тях имаше жени в деликатната фаза на менопаузата, която предизвиква затруднения със съня и обмяната, резултатите бяха изумителни и за двете страни. Много от тях останаха най-лоялните ни клиенти и поддържат здравословните си навици и теглото си с помощта на билките ни и до днес.

Карали ли сте колело? Да си здрав и да имаш добра обмяна, за да поддържаш нормално тегло, много прилича на това. Натискайки педалите, се придвижваш напред, но ако спреш – падаш. Точно това прави нередовното хранене и липсата на сън – сваля ви от колелото. Ако приемате всички калории с храната вечер, както често става със заетите хора, вие не си спестявате нищо освен възможността метаболизмът ви да работи правилно и да го държите активен.

Съжалявам, ако и вие сте от тези хора, защото това означава, че сте пропуснали не само удоволствието от закуските и обедите, но и комфорта от това да се чувстваш нормално и да получаваш реален резултат на кантара. Прекарването на дълъг период без храна натиска червен бутон в тялото ви, който моментално включва режима на самосъхранение и „от-

варя“ склада, където трупа запасите от калории под формата на мазнини.

И аз не съм от тези свежи спортни типажи, които се будят с усмивка и в пълна бойна готовност за спорт и здравословни закуски. Най-трудни са ранните сутрини, когато ставам преди всички и трябва да доставя децата си в училище в приличен вид, без да забравим нищо. Единственият начин да не заспивам в колата на светофара е да се вдигна достатъчно рано, за да изпия едно силно кафе, предшествано от огромна чаша с топла вода. След първият курс за деня е времето за закуска. Ако искате да отслабвате обаче, баниците и кроасаните отпадат като част от дневната рутина и остават за специални случаи. Яйца, пълнозърнест хляб или мюсли, кисело мляко или плодове са в менюто не само за тънка талия, но и за добро здраве. Избирайте поне толкова старателно, колкото си избирате нов чифт обувки или зимно палто.

Няма предписание в кои часове трябва да се храним. Режимът на една майка с малки деца се различава от този на приятелката ѝ, която се прибира от клуб в часовете, в които другата става. Графикът на жената, работеща в офис, и този на жена със свободна професия се разминава, така че определянето на точни часове не е добра идея.

Златното правило е винаги да се будите с чаша вода. През нощта тялото изразходва водните запа-

си и се нуждае от рестарт. Чувала съм за вълшебното действие на водата с лимон, за тази с мента или джоджен. Опитвала съм и така, но не съм забелязала някаква разлика, пък и няма значение, стига просто да изпиете чашата си. В зависимост от това дали предпочитате чай или кафе, времето за тях настъпва около 20–30 минути след събуждането с вода, а закуската е след около час.

Не е нужно да се стряскате при мисълта за планиране на храната. Редовното хранене на 3–4 часа може да бъде плод, чаша сок или шепа ядки. Основните хранения за деня могат да бъдат две или три, стига да са добре балансирани и да не се прекалява нито с твърде малко, нито с твърде голямо количество.

Представете си режима на едно бебе. То яде на всеки три часа, като се започне от ранна сутрин и се стигне до среднощ. Организмът на възрастните е достатъчно силен, за да удължи часовете без храна през нощта до 10–12 часа. След това обаче метаболизмът трябва да бъде „събуден" и да бъде държан активен до момента, в който се оттегляте на заслужена почивка. Не е приятна тема, обаче забелязали ли сте как работи метаболизмът на бебетата вследствие от този режим? Не можете да очаквате, че ще получите същите резултати, но ви гарантирам, че с редовното хранене вашата обмяна ще бъде по-добра от всякога и ще се отрази на килограмите ви.


12:28
TEA
Vino
VI
NO

ШЕСТ СТЪПКИ НА ВИСОК ТОК

Надявам се, че дотук не съм отнела твърде много от вниманието ви с досадни истории и детайли, които вече са ви известни. Ако намирате в прочетеното дори малко зрънце полезни идеи или мотивация, вие сте готови да продължите напред.

Не обичам напрежението и предпочитам да пазя усилията на волята си за други неща. Затова моето предложение е да стъпите в тази план за действие със същата лекота и леко стягане в кръста, с която носите високите си токчета.

Очертайте целите.

Сигурно сред тях на първо място са свалянето на няколко килограма, плюс желанието да задържите постигнатото тегло. Това е реалистична цел, но ако я поставите в ясна рамка. Колко точно килограма и в какъв период от време бихте искали да се стопят завинаги? Успехът на това начинание се корени до голяма степен в разумните ви очаквания и цели.

Това не е толкова лесно, колкото може би си представяте. Преди години стъпихме на английския пазар

с *French secret tea*. Тъй като не разполагахме с огромен рекламен бюджет и години за популяризиране на марката, поръчахме проучване на пазара, което да ни спести време и пари, за да направим комуникацията си с клиентите максимално ефективна. Английската ни агенция предложи да покажем на жените от фокус групите ни снимки, с които се идентифицират, и да ги използваме в рекламите си впоследствие. За наша изненада се оказа, че жените на възраст 30 години се спираха на снимките на 20-годишните. 40-годишните дами твърдо се определяха с визиите на 30-годишните, като всяка следваща група избираше фотосите на поне 10 години по-млади жени. В България, Румъния и други страни приложихме същата система и се оказа, че клиентките ни навсякъде разчитат да изглеждат както преди десетилетие. Уви, желанията рядко се покриват с действителността. Възрастта не е нещо, което можеш да скриеш, нито пък се налага. Но е реалистична цел да изглеждаш по най-добрия възможен начин за годините си.

Тъй като това не е диета, която работи с изчислен калориен прием, нито пък спортен режим, който предвижда определен енергиен разход, тук не може да заложите свалянето на 8 килограма за един месец. Впрочем това е и неразумно. Здравословното отслабване с траен резултат предвижда раздялата с между два и четири килограма месечно, при положение че не

страдате от заболявания, не пиете медикаменти и не прекалявате с нощните посещения на хладилника. Колко килограма ще свалите зависи и от това какъв процент представляват те от собственото ви тегло, като отново тук печелят състезанието тези, които имат най-много.

Когато искам да отслабна, първото нещо, което изключвам от храната, е рафинираната захар. Тялото не се нуждае от нея, а източниците на въглехидрати оставям под формата на пълнозърнест хляб и плодове. И без това не съм голям почитател на месото, но в такива моменти оставям минимални количества от него, и то бяло месо. Замествам с риба, най-често със сьомга, която винаги ми е подръка и се приготвя лесно. Яйцата твърдо остават в менюто, особено ако са варени или поширани. Зеленчуците представляват най-голям процент от храната ми за деня, а морковите, ябълките, ядките и краставиците са идеални в моментите, в които просто нещо ми се яде.

Може и да ви прозвучи странно, но внимавам с плодовете. Много хора смятат, че те са безобидни и от тях не се пълнее, защото са включени в почти всяка диета, но не е точно така. Плодовете всъщност заменят източниците на рафинирана захар, но самите те съдържат освен ценните вещества и фруктоза, която си е захар, макар и естествена. Както и при другите храни, плодовете имат различно съдържание

на фруктоза, а в периодите на отслабване динята, гроздето и бананите няма да са ви от помощ, освен ако не замествате някое хранене с тях.

Осигурете си подкрепа

Понякога човек намира подкрепа там, където очаква съпротива. Възможно е това да се случи и при вас. Разкажете на семейството си какво планирате и поискайте помощта им. Те сигурно ви обичат и приемат и по начина, по който изглеждате сега; но със сигурност биха искали също така да сте по-здрави и по-уверени.

Ако мотивацията вкъщи не ви е достатъчна, организирайте си сами група за подкрепа. В социалните мрежи има доста такива, а самата аз модерирам затворена група на жени, които се стараят да постигнат резултати. В нея се споделят видеа с тренировки за домашна употреба, рецепти за здравословни храни и всякакви полезни идеи, които може би са точно мотивацията, от която се нуждаете (линк към групата ще откриете в края на книгата).

Изчистете

Вредни храни и напитки, паразитни навици, даже хора и връзки. Всяко нещо в живота ви отнема пространство, време и енергия и за да установите ново-

то, трябва да премахнете старото. Бъдете честни към себе си и ревизирайте начина си на живот, като си зададете въпроса кои са скритите терористи в хладилника и кой саботира качествения ви живот. Не се изненадвайте, ако това се окажете вие.

Заредете

Природата не търпи празните пространства, а чинията ви – още по-малко. Напълнете я умно и с внимание към това добро тяло, което ви служи вярно. Дължите му го. Гладът е враг, а здравият апетит е присъщ на здравите. Радвайте се, че го имате, но не му позволявайте да контролира здравето и външния ви вид без разумни аргументи.

Започнете

Вече се разбрахме, че фанфари и червен килим не са ви нужни. Не ви трябват и вълшебни хранителни добавки и специални храни. Можете да се подкрепите с билков чай, за да стимулирате метаболизма и да овладявате по-лесно желанието за вредни храни, но избирайте внимателно. И най-дългият път започва с първата крачка, а в ден първи от вас се иска само да пиете достатъчно вода, да се движите повече, без да кръшкате и да се храните интелигентно.

Празнувайте

Всеки свален килограм. Всяка сутрин, в която се будите свежи и в добро настроение. Всяка нощ, в която сте спали добре и без тежест в стомаха. Всеки път, в който успявате да преодолеете кутията със сладолед и вместо нея си взимате плод.

Вие сте страхотни и сте добри приятели на себе си. Ами, почерпете се! На този празник не му трябва непременно торта. Наградете се с нова дреха (или добре забравена стара), чаша вино или спа ден – каквото ви е по вкуса и възможностите. И най-вече – отпразнувайте, като превърнете онази негативна мисъл, която ви спохожда всеки час за начина, по който изглеждате, във позитивна.