Автор: Инна Шукшина
28.11.2012 08:55 - Обновлено 28.11.2012 09:40

Стройная фигура – это, в первую очередь, другой образ жизни. Стройные люди мало едят и много двигаются, или хотя бы одно из двух. Просто невозможно сидеть на месте, поглощать килограммами торты и бутерброды и иметь отличную фигуру. Мы же занимаемся часто самообманом, веря в то, что стройные люди вокруг нас едят сколько хотят и не занимаются спортом, просто у них «генетика, другой обмен веществ, повезло». Да, небольшой процент таких людей есть, но одна стройность не гарантирует здоровья — нужно ещё здоровое питание и грамотная физическая нагрузка.

Открою вам секрет — множество стройных женщин вокруг вас уделяют огромное внимание своему питанию, процедурам, упражнениям. Они могут не говорить об этом именно вам или вообще никому. Другого пути нет. Просто поверьте в то, что те, кому за 25 и кто имеет отличную фигуру, прикладывает к этому достаточно усилий и ведёт другой образ жизни. Даже если это будет правдой не для всех, для вас это очень полезная установка, поэтому поверьте в это!

Другой образ жизни — это смещение акцентов с еды и неподвижного отдыха к более активной жизни. Еда нас утешает и развлекает, когда скучно или когда мало сил.

Чрезмерно лишний вес — 94 кг — набрался у меня из-за рождения погодков и малоподвижного образа жизни – две беременности подряд, младенцы. Хотя, благодаря моему росту, я не выглядела очень толстой. Начиная с 6-го месяца беременности и до момента, как младенец пополз, я очень уставала, и не было времени на приготовление нормальной еды. Сначала у меня был большой живот и малышка в возрасте 1 года и 2 месяцев, требующая много внимания, а потом — двое висящих на мне младенцев. Помощь мужа не спасала — им нужна была именно мама. Муж взял на себя хозяйство, а готовка его мало интересует, поэтому ели мы макароны с сосисками, сладости, бутерброды, пельмени. Каждый день был ещё борщ, с моей помощью и советами, но он не спасал ситуацию. Дети не давали мне даже нормально сходить в душ, что уж говорить о чём-то другом. Недостаток сил я пыталась компенсировать обилием еды.

Вывод, который я сделала: бедная полезными веществами еда не насыщает и провоцирует ещё больший голод. Я могла съесть три порции макарон, но мне всё равно хотелось есть. Уже позже я нашла свои палочки-выручалочки в еде — здоровые и насыщающие надолго.

Я с тоской смотрела на свои фото, где у меня 44-й размер одежды. А мне ведь всего 26, мои ровесницы ещё по дискотекам скачут… Мне казалось, что это не вернуть. Мотивации к похудению не было, потому что я думала: «Ну сброшу я 10-15 кг, причём путём огромных усилий. Но я же всё равно не буду весить 65 кг, так зачем это? Всё равно я не буду довольна результатом». Не знаю почему, но я была уверена, что фигура ушла безвозвратно. Или, что даже если я похудею, у меня будет дряблая кожа, растяжки и складки.

Да, я завидовала тем, кто был стройным и никогда не сталкивался с проблемой лишнего веса, потому что до беременностей мне эта проблема не была знакома. Я действительно много ела и не набирала.

Первый отрицательный вклад в нарушение обмена веществ дали посты. Поститься я начала, будучи иногородней студенткой, в 18 лет, с небольшими деньгами. Сказали, что нарушение поста – грех, значит, грех. Питание у меня было примерно такое: овсяная каша на воде, обед — овощной суп, ужин — макароны без масла с солёной селёдкой, или картошка варёная с солёным огурцом. Это питание состояло в основном из углеводов, был огромный недобор жиров и белков и вообще калорий. Я худела, кружилась голова, но держала все посты строго. Просветления мне это не принесло: я осуждала тех, кто не постится, поругалась с соседкой, которая критиковала моё питание, и с мамой-врачом, которая что-то твердила про баланс белков, жиров и углеводов. У нас же есть свои, православные врачи, которые расскажут что всё это ерунда и пост полезен всем, не пояснив при этом, насколько разным может быть пост.

Позже я узнала, что для некоторых москвичей пост — это креветки, авокадо, красная рыба, мёд, икра, овощи и фрукты, что священникам готовят женщины при храме и они далеки от забот, связанных с приготовлением еды студентами или молодыми мамами. А для простого люда пост — это булки, сладкое, макароны, картошка, селёдка, жареное, солёное, маринованное — в общем, всё то, от чего полнеют, либо что вредит здоровью. Я похудела до 56 кг, что при моём росте 174 см — явный недобор, и ушли у меня скорее всего мышцы, а не жир. Меня шатало, я потеряла первую беременность (мне очень сильно хотелось котлет, но был Великий пост и на мясо меня не благословили…) и решила, что причина — моё питание.

С этого момента я перестала себе в чём-либо отказывать, вес пошёл вверх, и я стала набирать килограммы. С момента, как я начала часто есть сливочное масло и курятину, самочувствие улучшилось. Да, теперь мои беременности хорошо вынашивались, дети здоровые. Но каждая беременность давала прибавку в 10-15 кг, которые оставались при мне. Мне жутко хотелось есть. Видимо, чтобы из обеднённой еды получить нужное количество микроэлементов, организм начинает требовать всё больше и больше (как просеять тонну руды, чтобы получить золото).

К тому же, у меня начались проблемы с поджелудочной, и я перестала усваивать уксус, растительное масло, яйца, солёную или вяленую рыбу. Это тоже ограничило выбор продуктов.

Просыпаясь утром, я садилась на стул и понимала, что не могу с него встать: усталость накрывала с утра. Мысль о том, чтобы в таком состоянии ещё и заниматься фитнесом и мало есть вызывала ужас, мне казалось что я тогда просто упаду без сил. Я делала попытки заниматься и следить за питанием, но из-за того, что не было быстрого результата, я сдавалась. У меня не было в ценностях заботы о себе, мне всегда казалось, что чем меньше думаешь о себе, тем ты духовнее: лучше, когда вообще не думаешь о том, что ты ешь, не пользуешься даже лечебной косметикой, не думаешь о внешности… Как хорошо, что мои взгляды изменились.

Несколько месяцев назад я сказала себе: дело не в весе, дело в недостаточном количестве полезных веществ в питании. Я могу весить гораздо меньше, но питаться сбалансированно, и я буду здоровой, у меня будет много сил и энергии. Про пост даже не хочу слышать, я не хочу возвращаться к углеводному питанию и быть нездоровой… Я начала есть молочные продукты каждый день и мясо через день.

Первый импульс к изменениям мне дало лечение у гомеопата. Мне были даны силы авансом, чтобы я могла что-то начать менять. У меня поднялось настроение (а лишний вес – это зачастую ещё и депрессия). Подъёма хватило на то, чтобы отказаться от сладкого и выпечки. Сразу у меня улучшилось самочувствие, и я поняла, что сладким просто травила свой организм. Ушли отёки. Дальше я начала пить натуральные витамины — выжимки из фруктов и овощей, заказывала их за границей. К витаминам я относилась всегда не очень хорошо, но тут поняла, что мой организм истощился от частых родов и кормления грудью без перерыва (5 лет 3 детей по очереди). Сразу сил прибавилось.

Дальше я полностью изменила питание. Вес начал понемногу уходить, когда я смогла наконец-то полностью взять готовку в свои руки и контроль за покупкой продуктов. Но было очень тяжело. Раньше я плохо относилась к мясу из-за многочисленных статей о его вреде. В итоге я поглощала огромное количество углеводов (бобовые и рыба у меня совсем не шли и не идут). Теперь я открыла, что даже небольшой кусочек нежирной отварной или запечённой свинины или говядины даёт надолго чувство сытости.

Раньше я экономила на всём (на себе), теперь же начала вкладывать в себя деньги: в обучающие курсы, в витамины, в косметику, мы наняли няню на 4 часа в день, стали покупать здоровую еду. Оказалось, что то, что даётся бесплатно — не ценится. Скачанный в интернете курс мог лежать у меня годами, а когда я потратила деньги и купила курсы для похудения и фитнес-курс, сразу начала ими пользоваться, чтобы отработать деньги

Питание 5-ти разовое. 3 раза объёмное, 2 раза — перекусы, вроде 1 яблока или стакан кефира. Завтрак — мюсли с молоком. Насыщают на 4 часа и более. Обед — например, кусок мяса и тушёные овощи (из пакета, замороженные), кусочек чёрного хлеба. Ужин — разные варианты: может быть творожная запеканка или остатки от обеда. К супам я

охладела: меня они не насыщают, приходится есть второе, получается что из-за них больше ем. Просто пью много воды между приёмами пищи.

Насчёт вредностей. Считаю, что запреты в еде вредны и провоцируют их нарушение и чувство вины. Поэтому, ввела для себя такие правила: ничего не запрещаю, но ограничиваю. Первые 4 месяца я отказалась от сладкого совсем, теперь же разрешила его есть по праздникам или в поездках, умеренно и редко. В поездках и долгих прогулках, когда мы много ходим и всё сразу сгорит, могу съесть и небольшую пиццу, и мороженое. Главное — это не потреблять сладкое в рутинном режиме, каждый день или с каждым питьём чая.

Вес уходит медленно, но верно: 2 кг в месяц. Уже ушло 12 кг.

Так что в первую очередь я могу дать такой совет: вкладывайте в себя время и деньги! Не надо тратить деньги на чудо-таблетки, чудо-пояса и чаи. Лучше найдите грамотного специалиста, который вас будет вести. Купите абонемент в бассейн или фитнес-клуб. Или занимайтесь дома по диску. Не экономьте на здоровой еде.

Кстати, о деньгах. У меня появилась мотивация иметь больше денег, и наши доходы выросли. Также я начала подрабатывать на дому, и заработанные деньги вкладывала не как обычно, в детей, а тратила на себя. Я также покупала обучающие курсы по дизайну. Работа помогла мне стать увереннее в себе.

Раньше, когда я думала о надвигающемся празднике, я думала в основном о меню. Теперь же я думаю, куда ещё можно поехать с семьёй, как активно провести время. Это очень важно: не будет соблазна сидеть весь день дома и есть. Не всегда это дорого. Например, недавно мы ездили в парк аттракционов, где для многодетных раз в месяц бесплатные билеты. Посещение бассейна у нас стоит 70 руб, мы стали стараться хотя бы раз в неделю ездить туда. Плавает только 5-ти летний сын, с остальными младшими по очереди гуляем. И даже если зайти потом в кафе и заказать одну большую пиццу на всех, это будет меньше по калорийности, чем стол, уставленный домашними праздничными блюдами. К тому же, я могу для себя выбрать какое-то более полезное блюдо, типа мяса с салатом

Недавно я поняла, что просто быть худой — это не идеал, к которому стоит стремиться. Стройность и здоровье — это совсем другой образ жизни, в котором всегда есть место спорту и когда уже не хочется возвращаться к прежнему питанию. Это на всю жизнь. Можно быть худой, но с большим процентом жира в теле и малым процентом мыщц – нездоровой, неспортивной, вялой. Совсем другое дело — стройное, подтянутое тело с малым процентом жира – крепкое, выносливое, тренированное, здоровое. Это — мой идеал, к которому я стремлюсь. Ещё я научилась есть вредные продукты медленно и ограничиваясь небольшим кусочком. То есть когда вся семья ест мороженое, я не тоскливо смотрю на них, а ем пару ложечек. И это ещё при условии, что мне понравится вкус. И не чаще раза в неделю.

Мой путь только начался, так что буду держать вас в курсе

Инна Шукшина

Мама троих детей, выпускница МФТИ, по специальности биофизик (есть несколько научных публикаций), 3 года уже живём с мужем в своём доме в селе в Липецкой обл., фрилансеры, составительница книги "Верю-не верю. Диалог с атеистом", автор проекта vera.mipt.ru и основатель православного общества студентов МФТИ, веб-дизайнер и контент-менеджер, блоггер.

Перепечатка статьи с http://www.matrony.ru