

Здоровье и удовольствие

ПОХУДЕЙ!

get
slim

№ 12 декабрь 2017

ЖАСМИН:

«Комплименты
«Ты так
похудела!» кому
удобно будут
приятны»

**ХУДЕЕТЕ?
КАКИЕ
ГАДЖЕТЫ
ВАМ НЕ
НУЖНЫ**

Леткая
берлинская
диета

5

ошибок
худеющих к
празднику

**НОВЫЙ
ГОД:**

**ЗАСТОЛЬЕ БЕЗ
ПОСЛЕДСТВИЙ**

Острые
зимние
рецепты



С Новым ходом!

До главного праздника в году остается чуть больше месяца, и, конечно, каждая из нас верит, что именно этот год принесет ей самые радостные эмоции. Верить – это хорошо! Но надо и действовать, чтобы новогодние желания, написанные на бумажке и утопленные в шампанском, так и не остались мечтами. Итак, что же для этого нужно? Для начала открыть наш бьюти-календарь, где на 31 день специально для вас расписаны такие нужные «красивые» процедуры. Далее взяться за свое тело и меньше чем за месяц превратить свою попу в «орех». Поможет вам в этом наш мастер-класс «Бразильская попа». Не забыть о том, что нас ждет праздник, и по совету доктора Гаврилова правильно похудеть к Новому году, приобрести полезные пищевые привычки. А еще пересмотреть ваши традиционные и калорийные блюда к празднику. Только вспомните, с каким обилием вредного майонеза это все готовится! Гораздо лучше порадовать гостей чем-то экзотическим или остреньким, взяв за основу рецепты от нашего шеф-повара. Ну и вишенкой на торте должны стать зимние виды спорта. В этом номере – это бег (да-да, именно!) и, соответственно, теплая экипировка к нему. И главное: правило «как встретишь новый год – так его и проведешь» никто не отменял. Поэтому мы со своей стороны очень вам желаем встретить год Желтой Собаки – красивой, стройной и счастливой! С наступающим праздником!)).



Александра Москалюк
заместитель главного редактора

СОДЕРЖАНИЕ

№ 12 ДЕКАБРЬ



22

Диета on-line

26 Гаджет в помощь

Электронные инновации для всех худеющих

Личный опыт

30 Выгнала изменника-мужа и похудела!

История нашей героини, которая похудела на 45 килограммов

Здоровье

32 Играй, гормон!

Не можете сбросить лишний вес? Возможно, дело в гормонах

Стиль жизни

6 Жасмин: «Красота требует заботы и внимания»

Певица рассказывает, как сохранять стройность и здоровье

22 Ананас как средство похудения: мифы и реальность

Действительно ли этот фрукт сжигает жир?

Диета

10 Худеем к Новому году

Доктор Гаврилов раскрывает секреты подготовки к празднику

14 Остромодные блюда

Блюда с перчинкой от нашего шеф-повара

18 Новогоднее переизбытие: как избежать тяжелых последствий?

Как сделать праздник легким?

20 Берлинская диета

Пробуем новую диету и худеем без чувства голода

6





42

Красота

36 Успеть за 31 день

Умный бьюти-ежедневник с «красивыми» и полезными процедурами на весь декабрь

Душа и тело

42 Тело в дело!

Что такое телесно ориентированная психотерапия и как она поможет в борьбе с лишним весом?

44 Отдых в стиле ЭКО

Настоящий европейский отдых в сердце России – это возможно!

Фитнес

47 Ближе к телу

Выбираем специальную одежду для пробежек в холодное время года

48 10 опасных упражнений!

Каких упражнений лучше избегать, особенно новичку

50 Вышли в минус

7 советов тем, кто собирается бегать в холодное время года

52 «Бразильская попа»

Упражнения для упругих ягодиц

54 Гороскоп

Секрет стройной фигуры Стрельца – актрисы Эмили Браунинг и фитнес-гороскоп



Фламенко: смотрим и вдохновляемся!

«Гордая прелесть осанки, страстная нега очей, все это есть у испанки, дочери южных ночей»... Проникнуться атмосферой Испании и записаться на занятия фламенко вам точно захочется после того, как со 2-го по 10-е декабря на площадках Москвы, Санкт-Петербурга, Калуги и Красноярска вы посетите одно из самых ярких событий в культурной жизни России – XVI Международный фестиваль фламенко «Viva España!». Гордость этого сезона – постановки именитых режиссеров с участием мировых звезд – Амадор Рохас, Патрисии Герреро, Гуадалупе Торрес и других.

В Московском государственном Театре Эстрады:

7 декабря 20.00 «Собор» (Catedral)
8 декабря 19.00 «Дуб» (Roble)

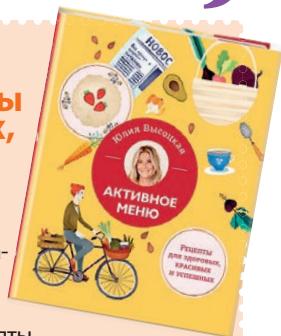


Шоколад без запретов

Если вы считаете, что шоколад – это лакомство не для худеющих, то напрасно. Долька темного шоколада в день не только поднимет настроение, но и добавит организму полезных эндорфинов и флавоноидов и скрасит будни здорового образа жизни – это признают единогласно все диетологи. Этой осенью Alpen Gold приготовил подарок для всех ценителей насыщенного вкуса какао-бобов, представив новую линейку темного и горького шоколада с тремя разными вкусами – горький шоколад 70%, темный шоколад и темный шоколад с фундуком.

«Активное меню. Рецепты для здоровых, красивых и успешных»

Для активных женщин Юлия Высоцкая – образец для подражания. В ее новую книгу «Активное меню. Рецепты для здоровых, красивых и успешных» вошли идеи полезных завтраков, обедов, ужинов и десертов. В их основе – продукты, дающие энергию на длительный срок. В книге собраны рецепты простых блюд, но в каждом из них есть что-то особенное.



Чем отличаются органические продукты от обычных?

Диетологи из Университета Ньюкасла проанализировали 197 научных статей о молоке и 67 статей о мясе.

Оказалось, что органическое молоко содержит примерно в полтора раза больше полезных омега-3 жирных кислот, чем обычное. В нем на 40 % больше сопряженной (конъюгированной) линолевой кислоты, способствующей эффективному сжиганию жиров и повышению тонуса мышц. А органическое мясо отличается более низкой концентрацией двух насыщенных жиров, миристиновой и пальмитиновой кислоты, которые связывают с повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний.



Встречаем гостей

Ресторан LibreKitchen приглашает всех читателей журнала «Похудей» в гости! Он находится в историческом центре столицы, недалеко от Кремля. После увлекательной прогулки по Москве здесь можно приятно отдохнуть и вкусно перекусить! За покупку кофе или чая каждый посетитель получает крем для рук Librederm в подарок. А специально для читателей журнала «Похудей» – скидка 10 % на все меню! Просто назовите официанту кодовое слово: я люблю «Похудей».



Как быть красивой в любую погоду?

Совсем скоро начнется предновогодняя суета: подарки, праздничное меню, планы на каникулы. В новогодней коллекции интернет-магазина bonprix найдутся модели на любой случай: эффектные коктейльные платья, элегантные праздничные платья «в пол» для торжественного выхода или очаровательные комплекты для семейного праздника.

Красота требует заботы и внимания

Жасмин не скрывает, что ее стройная фигура – это не дар природы и счастливой генетики, а результат триумфа воли. И фундамент его – правильное питание и регулярные занятия спортом. Что удивительно, она сумела полюбить свой новый образ жизни!

Есть поговорка «Красота требует жертв». А если бы вы ее перефразировали и конкретизировали, чего требовала бы красота Жасмин?

Красота требует заботы и внимания. (С улыбкой.) В детстве я была худенькой девочкой, но когда начала взрослеть и оформляться классе в 7-м, стала поправляться. Мне это ужасно не понравилось, я тогда стала есть одну

простоквашу и скоро снова стала стройной. Тогда я поняла, что было бы внимание к себе и сила воли – и содержать себя ухоженной вполне реально.

Сколько примерно времени вы себе уделяете в день?

На различные процедуры от получаса до иногда двух часов в день, спортом занимаюсь от двух до четырех раз в неделю по часу.

«Мне стало так стыдно...»

Когда в вашу жизнь пришел спорт и сбалансированное питание? Что послужило стимулом?

Спортом я занимаюсь с ранних лет, ведь мой папа – хореограф, и мы с братом с детства занимались танцами. После первой беременности я быстро пришла в форму без осо-

6 интересных фактов

1 Имя певицы по паспорту – Сара. Рост – 170 см.

2 Перед началом своей артистической карьеры Жасмин попробовала себя в качестве модели у французского модельера Жана Клода

Житруа.

3 Любит по вечерам принимать ванну с эфирными маслами – с розовым маслом или маслом индийской огры.

4 Снялась в мюзикле «Али-Баба и 40 разбойников», где сыграла

жену Али-Бабы – Зейнаб.

5 Жасмин пишет книгу, в которой обобщает свой опыт похудения и знания о здоровом образе жизни.

6 В доме Жасмин есть тренажерный зал и бассейн.

бых стараний, ведь мне было всего 20, метаболизм работал на полную катушку. А вот после второй было уже сложнее. Пока я носила Маргариту, я набрала примерно 25 кг и стала заметно объемнее. Я надеялась, что лишние килограммы сами уйдут, как после первой беременности, но этого не случилось. В один прекрасный день мой 14-летний сын Миша спросил меня: «Мама, а ты когда-нибудь снова станешь стройной, как раньше?» И мне стало так стыдно... Его слова стали для меня серьезным толчком. Я сразу обратилась к специалистам, которые помогли составить программу питания и занятий спортом. Уже через полгода я избавилась от 20 килограммов!

Какие у вас любимые физические нагрузки?

Люблю чередовать комплексы упражнений на разные группы мышц, йогу, пилатес, аквааэробика, зи-

мой – скандинавскую ходьбу, летом играю в большой теннис. Очень люблю упражнения в воде в любое время года.

Полтора года назад вы родили третьего ребенка, и вот уже, судя по фото из инстаграма, вы в великолепной форме. Как вам это удалось?

Во время беременности я приняла решение, что здоровье будущего малыша – на первом месте. Конечно, я старалась не распускаться, но жестких ограничений себе не ставила, решив основательно заняться собой после родов.

«Чувствуешь себя так, как будто крылья выросли»

Какие вы пробовали диеты вообще и какие были эффективными?

Однажды я пробовала питание по принципу макробиотики. Представляете, Мадонна тоже поклонница

Любимое диетическое блюдо Жасмин

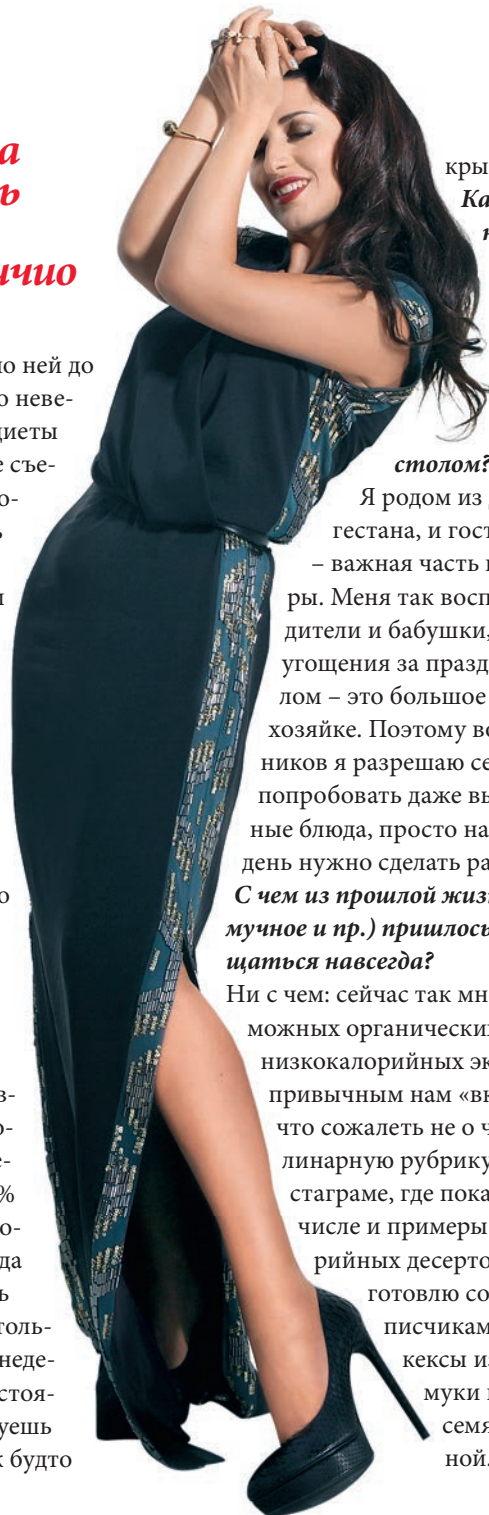
Белая рыба в фольге

Возьмите филе трески, палтуса или другой белой рыбы (300–350 г). Рыбу нарежьте, промойте и просушите на бумажном полотенце. Разрежьте

фольгу на несколько квадратов, в каждый положите нарезанный кольцами лук, поверх него – предварительно посоленную рыбу, полив ее лимонным соком и посыпав зеленью. И наконец приправьте сверху свежемолотым белым перцем – он придаст блюду неповторимый вкус и аромат. Каждый заполненный квадрат фольги сверните небольшим конвертиком и запекайте в духовке при 200 градусах около 30 минут. Рыба получится сочной и ароматной!

« Я решила попробовать программу питания Мичио Куши »»

этой диеты и худеет по ней до 7 кг за две недели! Это невероятно! Смысл этой диеты состоит в том, что все съедобное делится на продукты с энергией Инь и продукты с энергией Янь, и между ними должен быть определенный баланс. Вообще, в рамках макробиотики существует множество разных направлений, но я решила попробовать программу питания японского врача Мичио Куши. Питаясь по принципу макробиотики, готовить нужно исключительно на пару. По методике Куши в дневное меню должны входить: 50 % цельных зерен, 30 % овощей, 10 % морепродуктов и бобовых, 10 % – чистая вода и чай. Придерживаясь его диеты, можно не только сбросить до 5 кг в неделю, но и улучшить состояние здоровья. Чувствуешь себя и правда так, как будто



крылья выросли!
Как вы сохраняете самообладание, когда оказываетесь у кого-то в гостях за изобильным столом?

Я родом из Дербента, Дагестана, и гостеприимство – важная часть нашей культуры. Меня так воспитывали родители и бабушки, что отказ от угощения за праздничным столом – это большое неуважение к хозяйке. Поэтому во время праздников я разрешаю себе понемногу попробовать даже высококалорийные блюда, просто на следующий день нужно сделать разгрузку.

С чем из прошлой жизни (сладости, мучное и пр.) пришлось распрощаться навсегда?

Ни с чем: сейчас так много всевозможных органических продуктов, низкокалорийных эквивалентов привычным нам «вкусняшкам», что сожалеть не о чем. Я веду кулинарную рубрику в своем инстаграме, где показываю в том числе и примеры низкокалорийных десертов. Например, готовлю со своими подписчиками сливовые кексы из спельтовой муки или желе из семян чиа с малиной. ☺



Праздничная дата – прекрасный повод взять себя в руки и наконец-то заняться своей фигурой. Сейчас вы отлично замотивированы на результат. А увидев первые изменения, наверняка захотите продолжить питаться рационально, чтобы сохранить свои достижения.

За месяц до Нового года вы можете успеть сбросить от 3–5 до 7–8 кг – чем исходный вес выше, тем значительней будет и результат. Если вы хотите всерьез заняться фигурой, то рассматривайте праздник как некую промежуточную остановку, а не как финальную точку, дойдя до которой вы предадитесь неумному обжорству и, как следствие, снова вернете ваш прежний вес. Пусть это будет первая ступень в вашей работе над собой. Что можно успеть за месяц до значимой даты? Полностью оздоровить свой рацион, выработать новые полезные пищевые привычки, научиться выбирать правильные продукты.

Худеем к Новому году

эксперт



Михаил ГАВРИЛОВ, врач-психотерапевт, к.м.н., автор запатентованной методики коррекции пищевого поведения и снижения веса, член Института функциональной медицины (IFM, США)