



Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (<https://nashagazeta.ch>)

Похудеть, любой ценой! | Maigrir à tous prix!

Auteur: Мария Тюлер, [Лозанна](#) , 25.03.2011.



В преддверии весны, считающейся предлетним похудательным периодом, одна из наших читательниц решила поделиться собственным опытом в этой области.

|
Maigrir à tous prix!

После долгого перерыва, связанного с рождением ребёнка, встав на весы, я не поверила увиденному и решила, что весы не исправны! Перепроверив результат раз пять, приняла решение - с сегодняшнего дня худею!

Из разных умных книжек по диетологии известно, что жесткое ограничение в питании, или попытки вообще ничего не есть не рекомендуются. Это опасно и малоэффективно, так как все потерянные калории имеют свойство возвращаться и приводить «друзей» - как только позволяешь себе немного лишнего, организм требует эндорфинов! В результате самостоятельной диеты вес снижается за счет воды и мышц, а набирается жир, который откладывается в проблемных зонах (живот, бедра, руки и т.д.).

Подружка, перепробовавшая много разных диет, посоветовала диету по группе

крови, которая ей самой очень помогла. Этот метод коррекции веса предложил американский врач Питер Д'Адамо, предположивший, что химическая реакция, в которую вступают кровь и поступающая в организм пища, напрямую связана с генетическими особенностями человека.

У меня первая (+) группа крови (тип 0), оказывается я - "охотница" и делю самую древнюю группу еще с 33 % жителями Земли. "Охотникам" для похудения нужно налегать на мясо (кроме свинины), рыбу и морепродукты, овощи, фрукты, ржаной хлеб, водоросли, зеленый чай. Стоит категорически отказаться от капусты, круп, пшеничного хлеба, кукурузы, маринадов и кетчупа, крепкого алкоголя и кофе! В принципе, жить можно.

Обладатели второй группы крови (тип А), то есть, 37,8 % людей - "земледельцы". Этот тип возник немного позже "охотника" от более оседлого, аграрного стиля жизни.

Для потери веса рекомендуется вегетарианство, интенсивное употребление овощей, круп, растительных масел, изделий из сои, а также кофе и красное вино. Нельзя себя часто баловать мороженым, красным мясом, сахаром и молочными продуктами.

Третья группа крови (тип В) - "странники, кочевники", делят пьедестал с 20,6 % жителями Земли. Этот тип появился благодаря миграции рас, он - всеяден! Можно похудеть и отлично себя чувствовать, лакомясь мясом, рыбой, яйцами, кисломолочными продуктами, крупами, бобовыми, салатами, овощами и фруктами. Нельзя даже смотреть в сторону морепродуктов, свинины, птицы, томатного сока, пшеничных изделий и кукурузы.

Четвертая группа крови (тип АВ) - "загадка", появилась сравнительно недавно, благодаря слиянию двух совершенно противоположных типов А и В, к ней относится 7-8 % человечества. Рекомендуется питаться мясом кролика, индейки, баранины, молочнокислыми продуктами, рыбой, сыром тофу, оливковым маслом, орехами, фруктами, овощами, кофе, зеленым чаем и настоем шиповника. Нельзя: красное мясо, ветчину, семечки, гречку, пшеницу и кукурузу.

По словам различных докторов-диетологов, наше чревоугодие тесно связано со стрессами и нехваткой гормона удовольствия - серотонина. Для людей, живущих по системе дом-работа-дом (как большинство из нас), среди многих удовольствий в жизни, еда остается самым доступным. Наевшись, мы расслабляемся и как бы погружаемся в детство, в те моменты, когда ты себя чувствуешь в безопасности, как под теплым крылышком мамы. А то, что ни одни джинсы уже не застегиваются, это уже не так важно, бывают в жизни и большие несчастья!

«Очень хорошо помогает обильное питье и двухнедельная диета Радуга. Каждый день питаешься овощами и фруктами определенного цвета и пьешь много воды. Например, делаешь красный понедельник и ешь одни помидоры, морковь, яблоки и редиску. В зеленый вторник можно питаться кабачками, зеленым перцем, яблоками и салатом, и так далее, по цветам. Через две недели можно себя побаловать рыбой или вареным мясом. Кожа после двух недель такой диеты начнет немного подвисать, и с этой проблемой очень хорошо борется процедура обертывания пищевой пленкой. Для домашней подтяжки и борьбы с целлюлитом очень эффективна глина с водорослями "GUAM". Она здесь в аптеках продается по 100 франков, но результат

потом - мама дорогая! Ну, конечно, тем, кто склонен к полноте, надо всю жизнь следить за питанием, это и есть, своего рода, пожизненная диета», – резюмировала другая подружка, профессиональный косметолог.

В самом начале можно попробовать и самим оседлать своего дракона. Что для этого нужно? Четкое разграничение двух процессов: избыточного аппетита и голода. Что такое избыточный аппетит? Это состояние, когда вы открываете холодильник, и, сканируя его, думаете – «А что бы вкусненькое скушать? Чем себя побаловать?» А разве будешь долго думать, когда голоден? Конечно, нет!

Так как же нам разграничить эти два состояния? Минимум трехразовое питание, например, поможет избежать состояния избыточного аппетита. Ведь очень часто проблема таится в постоянном перекусе шоколадками, чипсами и другими приятными мелочами, трагичными для нашей фигуры. Не нужно сразу ставить глобальных задач, вначале просто договоритесь с собой насчет чего-то простого. Иногда важно найти профессиональных помощников, которые реально могут помочь снизить вес.

Но главное – выбрать из каждого совета то, что применимо к вам самой, и поверить, что в ваших силах сделаться неотразимой.

[алкоголь](#)

Source URL: <https://dev.nashagazeta.ch/news/sante/pohudet-lyuboy-cenoy>