



Ведущая — Татьяна ТЮМЕНЕВА

Что может свидетельствовать о нехватке тех или иных витаминов и минералов в организме?

Хочется:	Не хватает:	Источник:
Шоколада 	Магния Mg	Орехи, семечки, фрукты, стручковые и бобовые
Хлеба 	Азота N	Продукты с высоким содержанием белка (рыба, мясо, орехи)
Сладкого 	Глюкозы 	Мед, сладкие овощи, ягоды и фрукты
Жирной пищи 	Кальция Ca	Брокколи, стручковые и бобовые, сыр, кунжут
Сыра 	Кальция и фосфора Ca P	Брокколи, молоко, творог
Копченостей 	Холестерина 	Авокадо, красная рыба, орехи, оливки
Кислого 	Витамина C	Лимоны, клюква, киви, клубника, шиповник, брюссельская капуста

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Выписываем на бумагу продукты, которые являются для вас помехой на пути к стройной фигуре. И проводим процедуру, описанную выше. С каждым по отдельности. То же самое вы можете делать и с воспоминаниями, которые заставляют вас доставлять себе удовольствие именно с помощью еды.

2. Каждый раз, подходя к холодильнику или на пути в кухню, задаете себе вопросы: «Если я сейчас съем... что я получу от этого (польза, витамины, питательные вещества) и какой вред себе нанесу (лишний вес, жировые отложения в области... закупорка сосудов, проблемы с желудком)?»

«Действительно ли я хочу есть? Может быть, это жажда?» — Выпиваем стакан воды.

«Может быть, это скука?» — Придумываем несколько способов для отвлечения (сходить прогуляться, в гости, позвонить друзьям, принять ванну, поучить иностранный язык).

«Хочется порадовать себя?» — В данной ситуации выписываем на бумаге максимальное количество радостей для души, не связанных с едой, пополняем список ежедневно и вешаем на самое видное место — на холодильник, например.

При соблюдении этих простых рекомендаций рано или поздно вы почувствуете, что в жизни произошли перемены и вы стали чувствовать себя намного лучше. Привлеките для экспериментов своих друзей, родственников, детей. Ведь в одиночку что-то делать всегда сложнее, чем в компании единомышленников.

Как часто мы слышим о здоровом питании! Но чем заполнены ваши холодильники? Когда вы думаете, что приготовить на ужин, на каких блюдах останавливаетесь? Почему все ваши благие намерения изменить стиль питания откладываются на миллион первый понедельник? Об этом рассказывает Татьяна ВАХНИНА, психолог, тренер по фитнесу (советы Татьяны Вахниной о том, как сбросить лишние килограммы, можно посмотреть в номере «ВП» за 13 ноября).

НЕМНОГО УСИЛИЙ — И МОЖНО СМЕЛО СКАЗАТЬ «НЕТ!» ВРЕДНЫМ ВКУСНОСТЯМ

Как

— ЕСТЬ несколько причин, по которым люди все еще продолжают безобразно питаться. Сколько раз вы хотели ограничиться только одной конфеткой, а съели всю упаковку, хотели только попробовать торт, а он куда-то быстро исчез? Откуда эта непреодолимая тяга съесть вкусенького, вреденького — и побольше?

Допустим, что раньше у вас было очень мало денег и вы не могли позволить себе купить еду, которую хотелось. Вы выбирали самые недорогие и питательные продукты, которые не позволяли умереть с голоду. Что происходит теперь, когда бюджет не столь ограничен? Не важно, нуждаетесь вы действительно в продуктах или нет, ежедневно, как на работу, вы идете в магазин и балуете себя вновь и вновь чем-то вкусеньким. Ведь раньше-то нельзя было себе этого позволить, почему бы и не порадовать себя сейчас! Результат — лишние килограммы.

Как поступают женщины в такой ситуации? Садятся на жесткую диету, исключая все, что только можно, а затем снова ударяются во все тяжкие. Результат — лишних килограммов еще больше.

Крик души — что делать?! Запомните раз и навсегда: никогда не делайте себе жестких запретов! Как только вы сигнализируете своему мозгу о запрете на что-либо, он тут же начинает работать в аварийном режиме, пытаясь как можно скорее разрушить все ограничения и жить спокойно и вкусно, как прежде.

Нужно действовать хитрее. Договоритесь с собой, что будете получать любимое лакомство, но в определенное время и в ограниченном количестве. Может даже для этой цели выбрать какие-либо специальные дни и часы. В этом случае мозг не будет испытывать сильного стресса и вы сможете без опаски ходить по магазинам и покупать только то, в чем действительно нуждаетесь.

Может быть, вы считаете, что только нечто вкусенькое может успокоить в состоянии стресса? Тогда вам просто необходимо освоить любые техники релаксации. Заниматься аутотренингом, научиться управлять своими эмоциями и настроением.

Другая проблема, если в вашей семье принято кушать много. Так делали мама, папа, бабушка, дедушка... Обильный ужин как традиция. Вечером вся семья собирается за столом, обсуж-

дая последние новости и делясь впечатлениями прошедшего дня. После плотного ужина еще и вечернее чаепитие с плюшками. Чуть позже можно порадовать себя порцией мороженого за просмотром любимого фильма.

В этом случае задайте себе вопрос и честно на него ответьте. Что случится, если я буду ужинать раньше и немного изменю семейную традицию? Общение будет происходить после ужина. Так как за разговорами и просмотром телевизора мы неосознанно съедаем в несколько раз больше еды, чем нам хочется.

Наконец, вы едите просто потому, что это вкусно! От многих продуктов вы не можете отказаться, потому что не представляете себе жизнь без них. Запомните: непреодолимое влечение к какому-то продукту означает дефицит определенных витаминов и минералов в организме (см. таблицу).

Почему же нас так тянет скушать что-то непозволительное и непременно в неподходящее для этого время? Ответ прост. Всем известна фраза: законы созданы для того, чтобы их нарушать. Какой бы запрет нам ни поставили, так и тянет его нарушить, чтобы проверить — а действительно ли это так? Вывод: никаких запретов.

Запомните: наш мозг вовсе не враг нам, а самый близкий друг, который больше, чем кто-либо, заинтересован в нашем благополучии. Только он, к сожалению, не всегда знает, как точно добиться этого самого благополучия. И иногда предлагает нам совсем неподходящие способы. Но ведь намерения самые позитивные! И тогда приходится вмешаться, направить процесс в нужное русло правильными способами.

Думаю, более вас не нужно убеждать, что все проблемы у нас «из головы», поэтому с головой и начнем работать. Наш мозг мыслит образами. Через зрительный канал мы воспринимаем информацию из внешнего мира, которая оказывает на нас определенное влияние, и не только в момент восприятия информации. Сейчас объясню подробнее.

Вас приятно удивил близкий человек, прошло уже несколько лет, но при воспоминании о том событии вы расплываетесь в улыбке, и все ощущения воссоздаются в полном объеме. Используем это свойство на благо фигуре. Поясню как.

