

«В любом книжном магазине лучше всего продаются кулинарные книги и книги о диете.

Одни учат, как готовить еду, другие – как не употреблять ее в пищу».

Энди Руни

ДИЕТА МАГГИ

глазами специалистов



ДИЕТА-МАГГИ.РФ – прямой путь к стройности и красивым формам

Навигатор

Только когда мы приходим к цели, мы решаем, что путь был верен.

Поль Валери

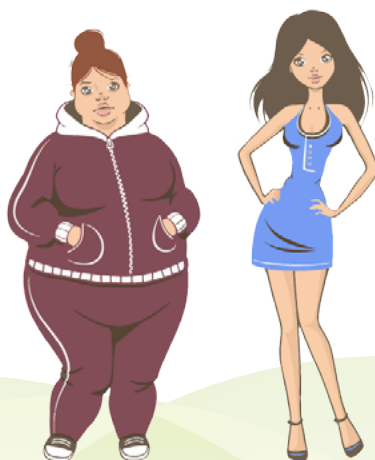
Здесь могло бы быть введение	3
Теория. Как же и за счёт чего мы худеем?!.....	4
Здоровье – дороже золота	8
Все проблемы в голове.....	10
Красивые формы и рельефы – миф или реальность?	14

Тело – багаж, который несешь всю жизнь. Чем он тяжелее, тем короче путешествие.

Арнолд Глазгоу

Мысли о том, что надо бы сесть на диету, приходят обычно после сытного обеда...

... и исчезают за полчаса до ужина...



Здесь могло бы быть введение

Эта книга – сочинение, название которого говорит само за себя. Речь о собрании различных умных мыслей, специалистов сразу нескольких сфер, в одном месте, в доступной форме и простым понятным языком.

Здесь вы найдете труды следующих авторов:

Минлибаева Мария – диетолог с 7-летним стажем, инструктор по йоге и силовым программам

Елена Щукина – врач-терапевт и нутрициолог по совместительству

Марина Голубева – доцент кафедры психологии

Кирилл Привалов – персональный тренер, чемпион России по воркаут-троеборью

Виктор Колесников – профессиональный фитнес-инструктор.

Так, диетолог чуть глубже раскроет тайну диеты, залог ее эффективности и прокомментирует основные принципы.

Врач-терапевт расскажет, как предложенная система питания согласуется с нашими физиологическими потребностями, насколько она полноценна и к каким изменениям в нашем организме способна привести.

Психолог поможет задать правильный настрой, разобраться в собственных мотивах, подскажет, как не сойти с ума от подводных камней, которые поджидают каждого худеющего, дойти-таки до победного финала, никого при этом не «съев».

Ну, а профессиональные спортсмены и фитнес-инструктора поведают о том, как **меню диеты Магги** сказывается на физическом состоянии в целом. Жир или мышцы сжигает подобный рацион? Можно ли избежать второго варианта развития событий и как всегда оставаться в тонусе?

Теория. Как же и за счёт чего мы худеем?!

Установлено, что собственный жир организм расходует в последнюю очередь.

Сначала расходуются сахара, поступившие в кровь сразу из пищи, затем углеводы, накопленные в виде гликогена в печени и мышцах. Запас их небольшой, не больше одной пятой части энергии, требуемой на день. Дальше организм расходует съеденный жир и белки, и лишь в четвертую, последнюю очередь жир из жировых запасов.

Как изменить ситуацию, как сделать четвертую очередь первой или хотя бы второй? Самое логичное – поменять питание так, чтобы содержание жира и углеводов в нем было бы минимальным, тогда организм, быстро подобрав запасы гликогена, примется за собственный жир и человек начнет худеть.



Анекдот в тему:

12:00 – Дала себе обещание не жрать, что бы ни случилось!

21:00 – Случилось...

Жиры при похудении распадаются на составные части – глицерол и цепочки жирных кислот. Это происходит в результате сигналов от мозга, когда в плазме крови снижается уровень этих самых жирных кислот. **Такое бывает при голодании, ограничении жиров.**

Жирные кислоты – это нерастворимые вещества, и их транспорт по крови возможен только в связи с белками. Поэтому при белковом голодании похудение идет за счет разрушения мышечной ткани – белки идут на то, чтобы «везти» жир на расщепление.

В результате того, что белки с жирами образуют достаточно крупные соединения, кровь с ними в составе становится более вязкой. **Именно поэтому все диеты требуют усиления питьевого режима** – чтобы разжижать кровь и не приводить к осложнениям.

Белок распределит жиры в мышцы, если вы параллельно с диетой тренируетесь, или в печень, если вы только сидите на диете. Когда жир дошел до печени или мышц, он сгорает, образуя углекислоту и воду.



По мере сжигания жиров увеличивается объем жидкости. Эта жидкость собирается из тканей и попадает в кровь, и, если худеть резко, объем циркулирующей в сосудах крови тоже будет резко возрастать. **Это повышает давление и вредно для сосудов головного мозга. Будет болеть голова и могут возникать головокружения.**

Часть жидкости уйдет обратно в ткани, чтобы снизить давление крови. Это дает отечность – люди пухнут от голода. Чтобы этого не происходило, **необходимо сжигать лишние жиры темпом не более 1,5 килограммов в неделю.**

Если при похудении не задействованы мышцы, вы мало двигаетесь – жиры сжигает только печень, а ее силы не бесконечны. Часть жиров отложится в самой печени, создав жировой гепатоз, а также в стенках сосудов, давая холестериновые бляшки. При таком похудении риск инфаркта возрастает в пять раз.



Нагруженная печень перестанет справляться со своими обязанностями. Пара-тройка подобных резких похудений – и нарушение пищеварения будет выраженным. Тогда может сформироваться даже холецистит, воспаление желчных путей с нарушением желчевыделения.

Кроме того, из-за дефицита жиров отсутствует обмен жирорастворимых витаминов А и Е, а они отвечают за вашу красоту. Поэтому при быстром похудении становятся ломкими и тусклыми волосы и ногти, кожа сереет, становится сухой и дряблой.

Обязательна консультация врача! Рекомендуется употреблять по инструкции комплекс «Омега 3 Кальций» или любые поливитамины, например «Компливит». Можно, при необходимости, иногда принимать таблетки от головы, попы и т.д. 😊

Если во время диеты наблюдаются проблемы с самочувствием и/или лекарств требуется принимать много или длительное время – настоятельно рекомендуем прекратить диету и заняться здоровьем.

Здоровье - дороже золота

Основным показанием к использованию диеты Магги является желание похудеть за довольно небольшой промежуток времени (всего 4 недели) без необходимости голодать. Безусловным плюсом этой диеты является разнообразие разрешенных продуктов.

В рацион диеты включены не только белки, жиры, углеводы, но и достаточное количество фруктов и овощей, что насыщает организм витаминами, минералами и микроэлементами. Это в свою очередь позволяет активизировать метаболические процессы в организме и будет способствовать не только снижению массы тела, но и улучшению общего самочувствия.

Диета Магги, как и любая другая, имеет противопоказания. Абсолютным противопоказанием является аллергия или повышенная чувствительность к одному из используемых продуктов, чаще всего к яйцам или цитрусовым.

Людам, страдающим атеросклерозом, ишемической болезнью сердца (стенокардия, перенесенный инфаркт миокарда), нельзя употреблять большое количество яиц. Поэтому при наличии этих заболеваний лучше использовать **творожный вариант диеты.**

Крайне нежелательно применение этой диеты людям, имеющим сниженную функцию почек или хронический панкреатит.



При наличии повышенной кислотности желудка или частой изжоги не рекомендуется употребление цитрусовых натошак.

В целом следует помнить, что наличие любого хронического заболевания – повод сначала посетить врача, а уже потом начинать какую-либо диету.

Большое количество белка в диете Магги обеспечивает чувство сытости. Но именно **избыток белка** может усугубить протекание акне и привести к вздутию и метеоризму.

На первый взгляд необходимость строго соблюдать диету и питаться по расписанию создает определенные трудности. При более детальном рассмотрении можно понять, что диета Магги в долгосрочной перспективе может стать отличным подспорьем для перехода к правильному не только питанию, но и образу жизни в целом.

Все проблемы в голове

Диета Магги, на первый взгляд, одна из самых комфортных: не нужно считать калории, не нужно изнурять себя мизерными порциями еды и голодать, не нужно отказываться от ужина в пользу мужа. Казалось бы, все прекрасно, живи, радуйся и худей. Но на деле, оказывается, все не так просто. Выбравшие эту диету, случается, не выдерживают, срываются, то и вовсе впадают в отчаяние. В чем же дело?

Подводные камни диеты Магги

Проблемы, с которыми вы можете столкнуться, выбрав эту (да и любую другую) диету, в основном психологические, причина их в вас самих. Вот и взглянем на эти проблемы с психологической точки зрения.

Магги довольно комфортная, но в то же время строгая диета. И мы быстро понимаем, насколько тяжело соблюдать четкий регламент и обязательное меню. И совершенно неожиданно нам захочется мяса в обед, а не на ужин, как того требует диета, а ранее любимые яйца становятся ненавистными уже после первой недели.

Наш организм сопротивляется, бунтует против навязанных ему ограничений. А ведь, если пойти у него на поводу и позволить себе не указанный в меню продукт, то придется начинать сначала.

Странные колебания веса вместо ожидаемого стабильного снижения вызывают раздражение, а то и панику. И пусть незначительное повышение веса на первом этапе связано с большим количеством жидкости, которое надо выпивать, но все равно это заставляет истерить и паниковать.

Да к тому же окружающие редко полностью поддерживают нас. Члены нашей семьи хотят борща и жареной картошки с котлетой, а не тост и нежирный сыр. И если пойти навстречу их желаниям и приготовить им эту картошку, то внезапно окажется, что мы ее тоже хотим, причем до дрожи и повышенного слюноотделения.

В конечном счете все проблемы диеты «Магги» сводятся к одной простой формуле: чем больше мы заставляем себя есть то, что нужно, тем больше нам хочется того, что нельзя.

Как справиться с проблемами?

Раз проблемы психологические, то они находятся в сфере нашего сознания, а значит, мы вполне можем их решить. Это одной силой воли сломанную ногу срastить не удастся, а неужели так сложно заставить себя не думать о жареной картошке с котлеткой? Сложно, конечно. Но можно.

Совет:

Сформируйте правильную мотивацию. Зачем вам нужна эта диета? Чтобы стать худой, как все, как принято? Нет. Наша психика активно сопротивляется потере нами своей уникальности. Значит, мотивация должна быть другая, связанная с успехом, с повышением привлекательности, здоровьем, активностью. Скажите себе: я добьюсь успеха во всем, если сброшу эти ненужные и мешающие мне килограммы.



Наш мозг – это центральный компьютер, который управляет всеми процессами организма

Центр голода, так же как и центры других потребностей, например, в ароматном бисквите с нежным сливочным кремом, находятся там – в мозге.

Именно он дает команду на похудение или, напротив, на набор веса. Чем больше мы думаем и мечтаем о запретной еде, чем красочнее образы разных вкусов, тем менее эффективна диета, причем любая. Можно сказать, что мы толстеем от одних только мыслей о еде.

Совет:

Не думайте о еде, переключите внимание на спорт, работу, творчество. Не позволяйте вашим желаниям управлять вами.

Хитрости, способные облегчить ваш путь к идеальным формам, на каждом его этапе

В первую неделю, когда труднее всего смириться с однотипным завтраком и жажда убивать по утрам особенно сильна, не жалейте для себя травок. И не бойтесь экспериментировать. Кроме обычных перца, карри, укропа, к яйцам прекрасно идут сухой базилик, эстрагон. А еще – самое оно попробовать восточные изыски. Черная гималайская соль, шамбала, асафетида.

Во вторую неделю обратите внимание на воду – ее надо много, если не хотите узнать поближе, что такое проблемы со стулом и проводить не минуты, а часы раздумий.

Третья неделя легче пролетит, если из овощей-фруктов делать салаты «без ничего», ну, просто миксы, нарезаая кусочками – так не приедается.

Ну, и главный плюс **четвертой недели**, возможность самому решать, когда в течение дня что употреблять. Здесь, главное забывать о рациональности! Ну, типа до полудня все съем. А там пусть жиры сжигаются. Угу. Часам к шести начинаешь звереть, как в ПМС. Так что держите себя в руках! ☺

Ну и выход – без фанатизма, начинаем вводить по одному «запрещенному» продукту в день, «по скромному», не жадничая. А когда рацион выровняется, не убирать белково-овощной приоритет хотя бы раз в неделю.

Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения.

Анджело Моссо

Красивые формы и рельефы - миф или реальность?

Диета Магги, которая, по сути, является белковой диетой, часто применяется не только для похудения, но и для придания телу дополнительной рельефности. Совмещая в себе сразу два эффекта – **сжигание жира** и **становление форм**, диета Магги применяется людьми, желающими сбросить вес, а также спортсменами в предсоревновательный период и во время сушки.

Сущность действия диеты заключается в удалении из рациона жиров и сокращения углеводов, благодаря чему организм начинает расходовать свой жировой запас. Поскольку основой диеты является белок, т. е. протеин, он не дает потерять организму мышечную массу и вес теряется только за счет ухода жира.



При этом важно учитывать, что для эффективного похудения и улучшения рельефности тела, диета обязательно **должна подкрепляться тренировками**, во время которых нуждающиеся в питании мышцы особенно активно поглощают жировые запасы.

В качестве занятий подойдут кардио и силовые тренировки, после которых поступающий в организм белок будет «строить» новые мышечные клетки.

Среди достоинств диеты следует отметить возможность эффективного похудения, результат которого длиться достаточно долго. Кроме того подобный рацион снижает вес за счет сжигания именно жира, при том что мышцы остаются в динамичном тонусе.

Несмотря на то, что диета недостаточно сбалансирована для постоянного применения, ее продолжительность в 28 дней не является особо стрессовой для организма.

Минус у диеты Магги в том, что рацион рассчитан на 3-разовый прием пищи, что не очень полезно для худеющего. Доказано, что вес лучше уходит при 5 – 6 разовом дробном питании, которое обеспечивает организму постоянный гликемический уровень.



Совет:

Используйте разрешенные перекусы. Даже если отвлекся от желания кого-нибудь съесть не удастся – ешьте, но только то, что позволяют рамки диеты. Перекусы возможны огурцом, морковью или свежей капустой. «Заморить червячка» и дать «обмануть мозг», чувством наполнения желудка можно, предварительно, разрезав овощ на дольки и тщательно пережевывая каждую – трапеза растянется во времени, метаболизм ускорится, мозг успокоится, а желудок перестанет предательски урчать.

Многие думают, что если диету Магги использовать в качестве основной на протяжении долгого времени, вес будет постоянно уходить, без вреда для здоровья. На самом деле, такой рацион, как и любой другой, основанный на приеме белка, **нельзя применять более 2 месяцев.**

Без жиров, которые являются главным источником энергии, отвечающим за усвоение витаминов, терморегуляцию и транспортировку питательных веществ, человек будет чувствовать усталость, восстановление после физических нагрузок станет медленным, а иммунитет ослабнет.

Совет:

Не сидите на диете Магги более 2-х полноценных кругов подряд (28 дней + 28 дней). После прохождения курса диеты, не стремитесь сделать ее или какую либо другую постоянной системой питания. Далее достаточно придерживаться принципов здорового, сбалансированного рациона. Есть все, и худеть легко можно с помощью простого подсчета калорий.

Яичная диета Магги, в отличие от других, не самая жёсткая в ограничениях. Диета содержит достаточное количество разнообразных фруктов и овощей в рационе. Но главный ингредиент всё же – **куриное яйцо**.

Из всех видов белка животного происхождения, яичный протеин усваивается полностью и быстрее других. Продукт сбалансирован содержанием полезных жиров, аминокислот, важных при физических нагрузках, и даже правильного холестерина.

Ошибочно мнение, что для похудения необходимо полностью исключать жиры из рациона. Женскому организму особенно важно постоянно получать жиры из пищи. Их отсутствие провоцирует гормональный сбой, нарушение менструального цикла и репродуктивной функции. **Жиров в яйцах достаточно, чтобы сохранить здоровье, но при этом снижать вес.**



При физической нагрузке особенно важно получать белок – строительный материал для мышц. Наличие в диете яиц, мяса и рыбы не допустит разрушения мышц, при недостатке белка.

Но важно правильно тренироваться, чтобы результат от диеты был эффективнее. Тренировки в этот период не должны быть длительными, дольше часа. При расходовании энергии, организм тратит глюкозу, и при недостатке углеводов берёт энергию из мышечного белка.

Так как в диете присутствуют не сложные углеводы, а простые (фрукты), которые быстро сгорают, нужно обеспечить сжигание подкожного жира, но не мышц.

Первые 20 минут тренировки горят углеводы, только потом жиры. Поэтому полчаса занятия также не имеют смысла, достаточно 50 – 60 минут.

После тренировки, в течение 40 минут, обязательно должен идти приём пищи. **В это время открывается белково-углеводное окно.** Поступление питательных веществ идёт на восстановление мышц, а не в лишний жир.

Такой приём пищи нельзя пропускать, в этом случае сохраняются мышцы, и снижается вес.

Единственный недостаток в диете при похудении – это наличие сладких фруктов с высоким гликемическим индексом в меню на ужин. Глюкоза в позднее время не расходуется в энергию и переходит в подкожные отложения. Поэтому, перед ужином есть смысл потренироваться, чтобы продукты пошли на восстановление сил.

Отметим, что Диета Магги схожа с низкоуглеводной диетой, применяемой в фитнесе и бодибилдинге для придания рельефности мышц и избавления от подкожного жира.

Обильное использование овощей, фруктов и зелени в рационе Диеты Магги улучшает обменные процессы, обогащает организм витаминами и минералами, а также необходимой для активного похудения клетчаткой, а самое главное, что все эти продукты низкокалорийные.

Использование белковых продуктов: творога и яиц, а также нежирного мяса и рыбы способствует переключению источника энергии с потребляемых нами углеводов на те самые жировые запасы, которые нам необходимо сжечь.

Помните, человеческий организм – очень умён и лишь в условиях недостатка энергии из получаемой пищи, он начинает тратить свои запасы. Проще говоря, если мы перестаём кушать булки, сладости, жирное и тому подобное, и при этом питаемся правильно, как указано в диете Магги, наши складочки начинают стремительно уменьшаться в объеме, потому что именно оттуда организм начинает брать энергию абсолютно на всё!

**Если хочешь
выглядеть молодой
и стройной,
БЕЗ УСИЛИЙ –
держишься поближе к
старым и толстым...**

ВСЁ В НАШИХ РУКАХ!



ДИЕТА-МАГГИ.РФ

прямой путь к стройности и красивым формам