

Sunny Lamboso

РАЗМЪРДАЙ
дебелия си задник
И СТОПИ
КОРЕМЧЕТО

*Средиземноморска диета
за тънка талия и плосък корем*



ХОМО ФУТУРУС
СОФИЯ

ЧЕТЕТЕ

от същата авторка



РАЗМЪРДАЙ ДЕБЕЛИЯ СИ ЗАДНИК И СТОПИ КОРЕМЧЕТО

Средиземноморска диета за тънка талия и плосък корем

© Sunny Lambroso, 2008
© Колектив на *Хомо Футурус*, 2008

© Боян Байчев, корица

© Всички права запазени
за *Хомо Футурус*

Българска, първо издание

Отговорен редактор

Мария Василева

Компютърна обработка

и дизайн Рагостина Шекова

Формат 108/84/32, печатни коли 23

ХОМО ФУТУРУС, София 1113, п.к. 162, тел. 943-40-43

e-mail: futurus@yahoo.com

Това е откъс от книгата.

**Цялата книга може да намерите
в Библио.бг**

www.biblio.bg



Размърдай гебелия си задник и стопи тези ужасни сланини по корема си!

Да, колкото и да е странно, точно тези бяха думите, които ме шокираха преди много години. И те можеха да бъдат изречени само от един човек, с когото така и никога не правих секс, но останахме приятели за цял живот – ученическата ми любов.

Две неща си спомням точно, че са имали значение за промяната на мисленето ми като жена.

Едното от тях бе не толкова отдавна – когато със същия този приятел отново се видяхме случайно на улицата след четири години, прекарани на работа в чужбина.

Първото нещо, което направи, беше хубаво да ме огледа от горе до долу и обратно, при което погледът му се спря върху косата ми и възкликна: „Ама и ти ли си почнала да остаряваш?! Имаш бял косъм.“ Вярно е, че той не беше по комплиментите. Вярно е, че беше пряк и не подбираше думите си. Вярно е, че обичаше да ме дразни. Вярно е, че имахме закачка кой пръв ще остарее и т.н., но вярно е и че за остаряването, както и за други лоши неща, мислим като за нещо, което касае другите, а не нас. Така и аз бях изпуснала да се погледна с очите на другите.

Естествено, когато се прибрах, първото нещо беше внимателно да се огледам в огледалото и така открих не един, а много повече бели косми на челото си. Все живеях с чувството, че след като косата ми е светла, то сякаш побеляването не ме касаеше. Но от тези негови думи наистина ме заболя. И макар да бях противничка на боите - просто си харесвах и косата, и цвета, пък и имах вяра, че това, което природата бе избрала, е най-добро, то още на следващия ден положих

началото на боядисването, което и досега ненавиждам. Не за друго, а защото никога не успях да постигна съвършенството на природата.

Общо взето, винаги съм била слаба – най-вероятно защото съдбата бе решила така за мен. Но и аз имам своите малки прегрешения. Когато заминах да уча в друг град, дори в друга държава, когато за пръв път се отделих от къщи, където се готвеше вкусно - дали от стреса, напрежението или от страха и срещата с непознатото, - компенсирах с ядене: кексчета, кафе, мляко с какао, всякакви сладки неща. Дори се научих да готвя и бях известна в общежитието с вкусните си гозби.

Когато се прибрах за първата си ваканция в София, най-първото нещо, което родителите ми си помислили, било, че съм бременна. Това го разбрах по-късно, когато вече бях отслабнала. Майка ми все мислеше, че съм много слаба и винаги ме съветваше „да понапълнея“, както се изразяваше. И поради тази причина не бе ми казала през онази ваканция, че именно баща ми я е питал за моето „понапълняване“.

Може би така и щях да си остана „понапълняла“, както майка ми искаше, ако не бяхме се срещнали с моя съученик, който по това време беше войник и си беше дошъл в отпуска. И както само той може, за нула време успя да сломи самочувствието ми на горда студентка в чужбина, което за онези времена бе рядкост дори и за отличници като мен. Щом ме видя, в очите му предусетих вкуса на предстоящата му победа. Тогава от устата му се изтърсиха думите, които най-малко очаквах:

— А! Какво си направила? Я си размърдай дебелия задник и стопи тези ужасни сланини по корема, че си заприличала на някаква си тъотка.

Потънах в земята от тези думи и първо се огледах дали и някой друг не ги е чул. После се измъкнах от конфузното положение с шеги, но само докато се прибрах вкъщи. Тогава хубавичко си поплаках и единственото ми желание беше по-бързо да свърши тази ужасна ваканция, за да се скрия

в общежитието. Когато това стана, реших наистина „да размърдам задника си и да стопя грозното коремче“.

Просто на двадесет години това не беше трудно – намалих яденето, спрях сладкишчетата, а сутрин и вечер правех упражнения за корема: по двадесет вдигания и сваляния на краката. Залисана в ученето и изпитите, така и не усетих кога отслабнах и се стегна коремът ми. Но тази случка промени мисленето ми за цял живот. Защото и сега, когато килограмите незабелязано започнат да се качват, най-ужасното нещо ми се струва отпуснатият корем с тлъстинките по него. Смятам, че на времето моята ученическа любов, без да иска, съвсем правилно охарактеризира това състояние на жената и как тя изглежда в очите на другите.

Големият отпуснат корем е в състояние да промени мисленето на всяка жена. От млада и енергична, да я накара да се чувства отпусната и стара, та макар и на двадесет. Той пречи по някакъв особен начин – променя тънката талия, женствените извивки и гъвкавост изчезват, дрехите сякаш стоят по друг начин, стойката от младежка се превръща в старческа, при която коремът е изпъкнал, а гърбът, раменете и ръцете вместо изправени са увиснали напред. Когато отстрани видиш такава жена, не мислиш на колко години е, просто решаващ, че тя не е млада, та дори и да е на двадесет. Такова състояние сякаш е олицетворение за неподдържана и преждевременно състарена жена.

Но по-страшното е друго, че независимо на колко си години, пуснеш ли корем, то не само се променя младежкото ти излъчване за околните, а самият ти започваш да се чувстваш по друг начин. Загубваш усещането за младост, гъвкавост, енергичност. А примери за такива не само млади жени, но и много млади мъже около нас – колкото искаш. Това вече е сериозна причина всеки да положи усилия да задържи усещането за младост и здраве по-дълго.

С това не искам да ви приканвам да се превръщате в манекени с плоски коремци. Вие единствени познавате себе си и можете да прецените кога се чувствате най-добре в соб-

стенната си кожа. Защото в крайна сметка има *едно златно правило за всичко, което правите, включително и отслабването - правете го за себе си, а не за другите*. Не мислете за това как ще ви харесат другите, а за това как вие самите се харесвате. Тялото ви е жив организъм, то е вашата жива и единствена къщичка до края на земния ви път. И като всяко живо същество и то се нуждае от любов, одобрение, харесване, грижа, положителни емоции. Ако вие постоянно му изпращате недоволство, упреци, тъга, недоверие, отрицателни емоции – как да се чувства добре, как да ви слуша и как да се справи с вашите постоянно стресиращи го претенции и изисквания!

Та като говорихме за младежкото и женствено излъчване, естествено стигнахме до тънката талия и плоския корем. Не случайно казват, че една жена е толкова млада, колкото *„млади са хормоните ѝ“*. И ако се чудите защо някои представителки на нежния пол, независимо от годините си и количеството приета храна, запазват младостта си излъчване и стройна фигура, то точно това е едно от обясненията. Тънката талия е доказателство за високото ниво на женския хормон естроген. Колкото повече е той, толкова повече се стеснява талията на девойката по отношение на бедрата след половото ѝ съзряване. Но за съжаление, както всички знаем, а и повечето от нас са го изпитали вече върху себе си, в различните периоди от живота равнището на женските хормони се променя - и най-вече с напредване на възрастта. Затова се увеличава обемът на талията и предимно на корема. Ето и откъде идва асоциацията за „тъотка“ (леличка), т. е. жена със завяхваща младост, когато видим макар и млад човек с отпуснат корем и наедряла талия.

А ето и едно неопровержимо доказателство за това как жената изглежда в очите на другите, и то най-вече в очите на мъжете, които явно са безспорният лидер в стимулирането на стремежа ни да бъдем млади и красиви. В американско допитване сред мъже относно какво най-много харесват в

женския силует, най-голям процент от отговорилите придавали първостепенно значение на тънката талия. Очакванията за предпочитания към „дълги крака“, „тънки глезени“, „стегнато дупе“ и т. н. останали пренебрегнати. Почти наравно, с малко предимство пред тънката талия бил само размерът на гърдите.

Плоският корем е мечта за повечето хора, особено преминали младежките години. Ако сте прехвърлили трийсетте, родили сте поне едно дете или честичко не устоявате на обилното похапване, или пък обичате да си пийвате биричка, нищо чудно да сте се сдобили със заоблено коремче. Как да се спасите от тази напаст, която разваля фигурата, а често е и предпоставка за по-късното развиване на редица заболявания?

В тази книга ще ви представим *експресни диети* за стапяне на тлъстините на корема, както и *дълготрайна диета за поддържане на новата ви линия*. С известни усилия диетите за отслабване постигат лелеяната цел, но по-трудното е да се задържи постигнатото. Много често се наблюдава така нареченият *йо-йо ефект*, когато свалените с труд килограми след прекратяване на диетата се връщат обратно, при това се прибавят и още няколко.

Парадоксалното е, че мазнините, които се смятат за враг №1 на стройната фигура, могат да играят и ролята на помощници не само за естетичния вид, но и за поддържането на добро здраве и самочувствие. Не всички мазнини обаче... а само полезните сред тях.

Любопитното е, че има начин на хранене, практикуван в продължение на столетия, който позволява запазването на стройната фигура и допринася за доброто здраве и за дълъг живот. И става дума не за някакви екзотични ястия, а за *традиционните кухни на народите от Средиземноморието*. Изборът на продукти и начините на готвене не са затруднителни, а и много от средиземноморските специалитети вече са станали любими и са често консумирани.

Специалната диета за топене на тлъстините по корема, пропагандирана от *Лиз Вакариело* и *Синтия Сас*, използва за основа средиземноморския стил на хранене и приемът на 1600 kcal дневно. Това позволява плавно отслабване и точен изстрел в мишената – тлъстините в коремната област.

Защо е важно да стопим тлъстините на корема

Въз основа на редица изследвания учените са установили, че наднорменото тегло и особено натрупаната в коремната област тлъстина, крият опасности от редица сериозни заболявания. Маснатата тъкан в коремната област и талия се свързва с повишен риск от сърдечно-съдови заболявания, диабет, метаболитен синдром, възпалителни процеси, твърди *д-р Майкъл Йенсен*, ендокринолог в болницата „*Майо*“. Важен показател за здравословното състояние на човека, освен индекса на телесната маса, е обиколката на талията, смята изследователката *д-р Кристин Розенблум* от университета в Джорджия.

За да установите доколко сте подложени на риск, *д-р Розенблум* съветва да измерите талията си в легнало положение с шивашки сантиметър. При това не бива да гълтате корема или да задържате дишането. Ако обиколката на талията е над 100 см за мъже и над 87 см за жени, вие имате твърде много мазнини в коремната област и сте подложени на *сериозен риск да развиете сърдечно заболяване*.

Световната здравна организация определя затлъстяването като един от най-големите здравни проблеми. Освен че придават неестетичен външен вид, наднормените килограми са рисков фактор за хронични заболявания, като диабет, сърдечно-съдови, дихателни, жлъчно-чернодробни, ставни болести. Случаите на затлъстяване могат да се разглеждат като отзвук от съвременния начин на живот с нездравос-

ловни хранителни навици – прием на висококалорична храна в големи порции, а също и обездвижване. Начинът на живот за щастие е променлива величина и е по силите ни да го променим в интерес на здравето и добрия си външен вид. Особено наложително е при наличието на затлъстяване в коремната област да вземете незабавни мерки.

Опасността за здравето от тлъстините в коремната област идва най-вече от факта, че тези мазнини са *висцерални*, т. е. натрупват се в дълбочина по вътрешните органи. Те са доста по-опасни от мазнините по бедрата и ханша. Ето защо коремчето, което грижливо си отглеждате, може да е предвестник на сериозни сърдечно-съдови или метаболитни заболявания, диабет и др., смята *д-р Йенсен*. Според някои изследвания коремните тлъстини могат да предизвикват възпалителни процеси и втвърдяване на артериите.

Естествено е да си зададем въпроса: *„Има ли бързо и ефективно решение за стопяване на мазнините по талията и корема?“*

Истинската тайна е постепенното, плавно отслабване на основата на балансирана ограничаваща калориите средиземноморска диета, придружена от поне едночасово физическо натоварване дневно.

Основните моменти, които правят тази диета здравословна и подходяща за всеки, са няколко.

1. Тя не е стресова за организма, защото не е ограничителна - не ограничава мазнините, които заемат 30–40 % от калорийния прием, просто дава предимство на полезните мононенаситени и полиненаситени мастни киселини - Омега-9 (зехтин), Омега-3 и Омега-6.
2. Тя е балансирана и разнообразна – осигурява на организма всички необходими за правилното му функциониране мазнини, протеини, въглехидрати, витамини, минерали, ензими, аминокиселини. Може без преувеличение да се твърди, че средиземноморската диета за отслабване е перфектен хранителен модел. В нея преоб-

ладават достатъчно плодове и зеленчуци, ядки, бобови и пълнозърнести храни, риба, пилешко месо, сирене и млечни продукти, ограничена консумация на червено месо и умерен прием на вино.

Такъв модел на хранене, освен че ви осигурява здравословен начин на живот, естествено води до дълголетие без болести. В крайна сметка той не е само диета, но и дългосрочен начин на живот и мислене.

3. Средиземноморската е щадяща организма диета. Важно е да се отбележи, че при нея се отслабва плавно, постепенно, а не драстично. Това се постига освен чрез балансираността ѝ и с препоръката за прием на 1600 kcal дневно. Тази цифра не е случайна. Приетото правило сред специалистите диетолози е, че бързото отслабване със силно намален калориен принцип – 1000–1200 kcal дневно, води до стресови процеси в организма, придружени с голямо количество разградени собствени мастни киселини, преминаващи в кръвния поток и предизвикващи интоксикация. Това създава опасност за увреждане на черния дроб и бъбреците, които филтрират цялата кръв, смята **проф. д-р Божидар Попов**, ръководител на Катедрата по медицинска екология и хранене към Медицинския факултет в София*.

Ако пък диетата не е балансирана по отношение на хранителни вещества (различни моно диети, протеинови, вегетариански и др.), тогава се разгражда гликогенът в черният дроб и мускулите, т.е. отслабват, но не за сметка на изгаряне на мазнини, а на загуба на мускулна маса и изхвърляне на течности. В този случай страда не само черният дроб, но и се увреждат кръвоносните съдове, имунитетът и бъбреците, увреждат се хормоналният и

*Вестник „Сегмичен труг“ от 20.08.2008 г.

ензимният баланс, повишава се киселинността рН, смята проф. д-р Б. Попов.

Ето защо избраните 1600 kcal дневно осигуряват плавно балансирано отслабване. Добре е да знаете, че когато искате да поддържате постигнатото тегло, можете да използвате същата средиземноморска диета, но дневният прием на калории достига до 2000 kcal дневно.

4. Освен че препоръчва 1600 kcal дневно, основната особеност на тази диета е, че включва хранене на всеки четири часа по 400 kcal, като на всеки прием трябва да присъстват мононенаситените мастни киселини – зехтин, маслини, рапично масло, масло от авокадо и др., които са силни антиоксиданти. Най-ценното качество на зехтина и рапичното масло е, че издържат на топлинна обработка и предпазват незаменимите Омега-3 и Омега-6 от окисляване.

Мононенаситените мастни киселини не са избрани случайно за тази диета. Основните ѝ предимства са ползите, които допринасят за здравето, но не по-малко важен е фактът, че те имат способността да атакуват точно мазнините по талията и корема. Другото им важно качество е, че спомагат за засищането и контролират чувството на глад, което допълнително улеснява програмата за отслабване. Освен това добавянето на мононенаситените мазнини улеснява диетата, доставя жизнено важни хранителни вещества и спомага за усвояването на мастно-разтворимите витамини.

5. Диетата предвижда също така всекидневно, поне едночасово физическо натоварване, както общо, така и специално за мускулатурата в коремната област и талията. Сами може да изберете какво точно натоварване е по силите ви – може просто да ходите пеш или ако нямате сериозни гръбначни оплаквания, да използвате най-баналното,

но най-ефикасното упражнение с вдигането на краката, като постепенно увеличавате броя на повдиганията и свалянията. Но имайте предвид, че освен че натоварва предимно коремната преса, това упражнение е свързано с изключително натоварване на гръбнака и може да ви навреди повече, отколкото да ви помогне. Освен че сами можете да си подготвите комплекс упражнения за общо отслабване и конкретно за коремната област, каквито се предлагат в изобилие в пресата, то може да използвате и леки йогийски упражнения от книгите на *Хомо Футурус* „Йога лифтинг. Лесна йога за секси тяло“, „Отслабване с йога“ и „Йога в леглото“, от които ви предлагаме лесен комплекс.

В крайна сметка, същността на средиземноморската диета за стопяване на мазнините около талията и корема се гради върху няколко прости принципа

- **Приетите калории да не надхвърлят 1600 kcal дневно.**
- **Към всяко хранене да присъстват мононенаситени мастни киселини (зехтин).**
- **Да се приема храна на всеки четири часа, съдържаща 400 kcal.**
- **Физическо натоварване минимум един час дневно.**

Добрата новина е, че според специалистите, когато човек отслабва, първите тлъстини, които се топят, са тези на корема. Независимо дали фигурата ви е тип „ябълка“ - със заоблено коремче и липса на талия, или тип „круша“ - с масивен ханш и бедра, когато сваляте килограми, ще намалят най-напред обиколката на талията си и ще премахнете тлъстините от корема, а чак след това ще изчезнат мастните депа от други части на тялото. Деветдесет и девет процента от хората, когато отслабват, губят сантиметри преди всичко

от коремната област, и то доста повече, отколкото другаде. Защо това е така? Обяснението на *д-р Пени Крис-Етертън* от Пенсилванския университет е, че мастната тъкан на корема, съставена от висцерални мазнини в дълбочина, е по-активна метаболитно и е по-лесно да бъде включена в обмяната и изгорена, отколкото подкожните мазнини.

Диетата за плосък корем

Тази диета обещава отслабването със 7 килограма за 32 дни, при това се стопяват тъкмо тлъстините на корема. Звучи като мечта: при храненето с определени храни ще се простите с коремчето си завинаги. Но е истина. Основата на тази диета е средиземноморската кухня, като дневно се приемат 1600 kcal. Набляга се на пълнозърнестите храни, плодовете, зеленчуците, ядките, бобовите култури, рибата, пилешкото месо. Червените меса се използват ограничено (веднъж месечно). Интересното е, че за разлика от редица нискокалорични диети, в които се ограничават мазнините, средиземноморската кухня се характеризира с високо съдържание на мазнини (между 30 и 40%), но трябва да се отбележи, че те са ненаситени – използва се предимно зехтин. Друга характерна особеност е умерената консумация на вино.

Редица изследвания сочат, че следването на този хранителен план предпазва от сърдечни заболявания, а същевременно е налице благоприятен ефект при затлъстяване и диабет. Установено е, че хора с наднормено тегло с помощта на този начин на хранене свалят 1,5 пъти повече килограми от онези, които спазват диета с нисък процент мазнини. Има доказателства, че средиземноморската диета води до нама-

**Библио.бг - платформа за
електронни книги и списания**

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

