

40



ИННА ЗОРИНА

Сертифицированный нутрициолог, специалист
по снижению веса для женщин 40+

ЧТО ЕСТЬ ПОСЛЕ 40

**ЖИЗНЬ В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ
В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ**



Москва
2020

УДК 613.99
ББК 51.204.0
3-86

Зорина, Инна Владимировна.

3-86 Что есть после 40. Жизнь в здоровом теле в любом возрасте / Инна Зорина. — Москва : Эксмо, 2020. — 240 с. : ил.— (Академия женского здоровья).

ISBN 978-5-04-101113-0

Если вам за 40, то, скорее всего, вы не понаслышке знакомы с тем, что в какой-то момент сбросить набранные килограммы становится не так-то легко. Многие уверяют, что «толстеют не от котлет, а от лет» и что с возрастными изменениями бороться бесполезно, но так ли это на самом деле?

Инна Зорина, сертифицированный нутрициолог и автор нескольких курсов по снижению веса, утверждает: бороться с лишним весом можно и нужно. Похудев самостоятельно в 40 лет на 20 кг, она избавилась от проблем со здоровьем и даже родила второго ребенка.

В этой книге она расскажет вам, какие привычки нужно изменить, чтобы перестать набирать вес, как правильно замотивировать себя на похудение и, главное, как удерживать достигнутый результат без вреда для здоровья и психики.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 613.99
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-04-101113-0

© Зорина И. В., текст, 2020
© Шварц Е. Д., иллюстрации, 2020
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Оглавление

От автора	7
Глава 1. ПОЧЕМУ БОРЬБА С ЛИШНИМ ВЕСОМ — ЭТО ПУТЬ В НИКУДА	12
Устраняем причину, а не следствие	12
Критические ошибки в питании	17
Дополнительные причины лишнего веса	30
Гормоны, менопауза и лишний вес	34
Гормон похудения: как заставить его работать	39
Чего категорически не следует делать, если вы хотите похудеть?	42
Почему не получается похудеть на низкоуглеводной диете?	45
Тяга к сладкому: как с этим справиться?	48
Еда и сон	51
Глава 2. ПИТАНИЕ ДЛЯ КРАСИВОЙ ФИГУРЫ	54
Как снизить аппетит: 5 простых советов	54
5 продуктов, которые нужно исключить из рациона после 40 лет	57
Худеем без срывов: продукты против стресса	62
Почему мы голодаем по вечерам?	67
Каким должен быть правильный рацион?	72
Сбалансированный завтрак	75
Самые вредные завтраки	81



Полезные перекусы для худеющих	83
Обед — основной прием пищи	88
Идеальный ужин для худеющих	90
Нормы порций при похудении	95
Как питаться в праздники?	98
Глава 3. ВАЖНЫЕ «МЕЛОЧИ»	102
Как правильно пить воду при похудении?	102
Сколько соли нужно употреблять при похудении?	107
Отказываться от жирной пищи вредно?	110
Клетчатка для очищения организма	112
Так ли страшны нитраты, как их малюют	115
Фрукты для снижения веса: едим и худеем	119
Специи для похудения	122
Алкоголь при похудении: можно или нельзя?	125
Как похудеть при сахарном диабете II типа	130
Глава 4. СТАРТУЕМ ПРАВИЛЬНО!	134
Эффект плато: что делать, если вес стоит?	134
Сдвигаем вес с мертвой точки: три простых шага	140
Разгрузочный день	143
Быстрое похудение: плюсы, минусы, реальные способы	146
Физкультура после 40 лет	153
Интервальная ходьба	156
Дыхательные упражнения для похудения	159
Техника массажа живота	162
Что делать, чтобы после похудения не обвисла кожа?	165
Опасные способы похудения	167
Послесловие	170
Отзывы моих клиентов	173
Приложение 1. ВАРИАНТЫ ПИТАНИЯ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА. Меню на 1 неделю	185
Приложение 2. РЕЦЕПТЫ ДИЕТИЧЕСКИХ БЛЮД	215
Предметный указатель	239

От автора

Здравствуйте, моя дорогая читательница!

Вам говорят, что после 40 лет похудеть невозможно? Не верьте!

Из этой книги вы узнаете, как избавиться от лишнего веса и значительно улучшить свое здоровье, даже если вы уже потеряли надежду, перепробовав все возможные способы снижения веса.

Меня зовут Инна Зорина, я сертифицированный диетолог, тренер по коррекции веса, автор программ, курсов по снижению веса. Мама двоих детей. Живу и работаю в России, в городе Новосибирск. Помогаю женщинам (а порой и мужчинам) избавиться от лишнего веса, вернуть утраченное здоровье, молодость и красоту.

Думаю, вы согласитесь со мной, что каждая женщина хочет быть красивой, привлекательной в любом возрасте и хочет нравиться окружающим. Но прежде всего нам обязательно нужно нравиться самим себе!



От того, какой образ мы каждое утро встречаем в зеркале, зависит очень многое в нашей жизни. В первую очередь от внешности зависит наше настроение, мироощущение. Если отражение в зеркале не радует — страдает самооценка, наша истинно женская сущность...

Мы перестаем нравиться себе — и перестаем нравиться миру. Все тяжелее дается работа, портятся отношения в семье, рушится здоровье. Приходят уныние, апатия, меркнут краски жизни. К сожалению, молодость и красота проходят стремительно быстро. Вроде бы вчера еще нам было 20, 30, казалось, вся жизнь впереди. А сегодня, глядя в зеркало, мы видим *чужое лицо*: морщины, которые уже не замаскируешь тональным кремом, седину, которую приходится закрашивать все чаще и чаще... Но самое печальное — это лишний вес. Тело приходится нередко прятать под ненавистными балахонами, бесформенными платьями, кофточками попросторней... О боже!

*Снегопад, снегопад, не мети мне на косы,
Не стучи в мою дверь, у ворот не кружи.*

*Снегопад, снегопад, если Женщина просит,
Бабье лето ее торопит не спеши...**

* Цитата из стихотворения А. Рустайкис «Снегопад». — (Прим. ред.)



... Не очень приятно начинать наше знакомство с такой грустной ноты, но это действительно проблема. И ее надо решать. Ведь вы хотите, правда? Хотите вернуть это ни с чем не сравнимое чувство, когда выходишь (нет — вылетаешь!) из дома утром — и ощущаешь, что весь мир у твоих ног!

- ! Когда идешь по улице, а мужчины оглядываются вслед! Когда проходишь мимо витрин магазинов и с удовольствием смотришь на свое отражение!
- ! Когда покупаешь себе новое платье — обязательно в обтяжку, по фигуре, — и видишь, понимаешь, что ты еще ого-го!
- ! Когда тебе все под силу и в руках все горит!
- ! Когда Он смотрит восхищенным взглядом!
- ! Когда окружающие не могут понять, дочка или сестра идет рядом!

Так вот. Это возможно!

Никогда не поздно — слышите? никогда! — взять себя в руки и привести свое тело в полный порядок. Сбросить ненавистные килограммы, стать стройной, позволить себе носить любую понравившуюся одежду.

Вы это можете! Вы этого достойны! В этой небольшой книге я расскажу о том, что вам нужно сделать, чтобы повернуть время вспять.



И это неправда, что после 40 лет мы должны иметь «женское» (читай — «бабское») тело. Это неправда, что с наступлением менопаузы происходит гормональный «сбой», уродующий нашу фигуру, — гормональный фон просто перестраивается для нового этапа жизни.

Я начала свой путь к стройности и здоровью, когда мне исполнилось 38. На тот момент я имела почти 20 лишних килограммов, с которыми боролась на протяжении двух десятков лет, с момента первых родов.

Я перепробовала все. Диеты, голодовки, БАДы, различные препараты для похудения, носила пояс, ставила клипсы, потела в тренажерных залах. Ничего не помогало. Вес возвращался почти сразу, как только заканчивалась диета или прием препаратов.

Кроме лишнего веса стали появляться проблемы со здоровьем. Вегетососудистая дистония, гастрит, холецистит и еще несколько малоприятных диагнозов. Появились проблемы в женской области — сначала хронический эндометриоз, затем миома.

И как гром среди ясного неба заключение маммологического обследования — фиброаденома. Визит к онкологу, постановка на учет, двухлетнее лечение, вопрос об операции.

Это стало переломным моментом. Я поняла — если не пересмотрю свой образ жизни, питание, это может плохо закончиться. И я стала искать пути

к здоровью. Я перевернула тонны информации, изучила различные способы, методики, учения, перепробовав все на себе.

Кто ищет — тот всегда найдет. С тех пор моя жизнь круто изменилась. Я освоила новую специальность — стала диетологом, получила сертификат. А главное — я полностью избавилась от всех своих болезней! И как приятный бонус — получила фигуру своей мечты!

Подтверждением того, что я иду по правильному пути, стали для меня роды второго ребенка. Невзирая на то, что они были в достаточно зрелом возрасте — в 41 год, мой вес нисколько не изменился ни до, ни после родов, ни во время кормления грудью. На протяжении последних 15 лет мой вес составляет 55 килограммов (при росте 165 см).

И сейчас, в 55 лет, я чувствую себя как в 30! Период климакса для меня — это свобода, море энергии, бодрость и драйв, отличное здоровье и идеальный вес. На сегодняшний день у меня есть тысячи учениц из разных стран мира, которые смогли получить отличные результаты: избавились от лишнего веса, забыли про таблетки, помолодели и похорошили.

И я очень, очень хочу поделиться с вами своими знаниями и опытом. Потому что уверена: то, что получилось у меня и моих клиенток, получится и у вас!



Почему борьба с лишним весом — это путь в никуда

Устраняем причину, а не следствие

Теперь перейдем от слов к делу. Вы хотите похудеть? Ведь иначе вы не держали бы в руках эту книгу.

Тогда отбросьте иллюзии, что за вас решат вашу проблему различные добавки, чаи, жвачка для похудения и магнитные браслеты!

Никогда ничего извне не принесет вам настоящего, стабильного результата! Все эти меры могут в лучшем случае на короткое время создать иллюзию результата.

Пока вы принимаете всевозможные добавки, пока носите антицеллюлитные шорты, пока сидите на диете, возможно, вам удастся добиться некото-

рого изменения в весе. Но как только вы вернетесь к обычной жизни, к привычному питанию, вес мгновенно вернется назад.

В сказки о «волшебных таблетках» могут поверить юные девушки, желающие быть похожими на тощих моделей. Именно они «клюют» на эти совершенно бесполезные методы и способы.

Но вы — я это точно знаю — взрослая, мудрая, рассудительная женщина. И вы должны понять, что, кроме вас самой, никто и ничто не способно сделать вас стройной, здоровой, красивой, счастливой.

Так давайте с вами откроем глаза и подумаем: **почему у вас лишний вес?** Почему вы до сих пор не смогли от него избавиться, несмотря на все старания?

Долгое время врачи и диетологи говорили нам, что лишний вес — это результат «лишних» калорий. То есть если вы получаете с пищей больше калорий, чем расходуете, то эти калории оседают в вашем организме в виде жировых накоплений.

Но вот парадокс! Ко мне на консультации приходят женщины, которые говорят практически одно и то же. Вот вопрос, который они мне задают:

«Я сократила объем пищи, перестала есть хлеб и картошку, ем очень мало, записалась в тренажерный зал, занимаюсь фитнесом... А вес НЕ УХОДИТ! Почему?»



— Да потому, мои дорогие, — говорю я им, — что **вы боретесь со следствием, а не с причиной!** Вы боретесь, как Дон Кихот, с ветряными мельницами, вместо того чтобы устранить главную причину вашего лишнего веса!

Теперь хотелось бы задать вам один вопрос: у вас есть автомобиль? И если да, вы заботитесь о нем? Заправляете его качественным топливом? Регулярно проводите техосмотр двигателя, тормозной системы? При необходимости меняете грязный фильтр? Промываете двигатель?

А как вы думаете, что будет, если вы нальете бензин в дизельный двигатель? Или просто начнете заправлять машину некачественным топливом?

А получите вы вот что: преждевременный износ двигателя или его поломку.

Понимаете мой намек?

Наш организм можно сравнить с автомобилем. Ни один механизм не будет хорошо работать без качественного топлива.

.....
Правильное питание все равно что топливо для машины. Это одно из важнейших условий нормальной работы нашего механизма-организма.
.....



И вот что я заметила. Практически все люди имеют очень смутное представление о том, что же такое правильное питание.

Вы думаете, что правильное питание — это необходимый набор продуктов, которые человек должен употреблять в своем рационе? Или употребление в больших количествах овощей и фруктов, чтобы насытить свой организм витаминами и микроэлементами?

Конечно, все это правильно... Но! Этого совершенно недостаточно, чтобы ваш организм функционировал нормально. Этого недостаточно, чтобы вы смогли иметь хорошее здоровье и красивую, стройную фигуру!

К сожалению, в нашем социуме абсолютно отсутствует культура здорового питания! Я не говорю об умении пользоваться столовыми приборами и соблюдать правила этикета за столом.

Я имею в виду, что нас никто и никогда не учил, как правильно принимать пищу. Какие продукты и когда можно употреблять. Какие продукты сочетаются друг с другом, а какие нет. В какое время суток можно принимать тот или иной продукт.

Большинство из нас не имеет понятия, что один и тот же продукт в разное время суток может как принести пользу, так и навредить организму.