Автор: Administrator
31.07.2008 13:44 - Обновлено 31.07.2008 13:46

Размер бедер равен уровню гормонов

Дело в том, что природа одарила прекрасную половину большим количеством женских гормонов, таких как эстроген и прогестерон. Именно они обуславливают накопление жиров. Потому что все время, пока женщина находится в репродуктивном возрасте, происходит непрерывная перестройка организма к возможным родам. Также у нее есть небольшое количество мужских гормонов, в частности, тестостерона (основной анаболический гормон), который отвечает за регенерацию мышечной ткани и за тонус мышц в целом. Соотношение мужских и женских гормонов как раз и определяет тип фигуры и размер бедер. У женщин со слегка повышенным содержанием мужских гормонов запасы жировой ткани минимальные — это так называемый южный, средиземноморский, тип. В юности они очень стройны и не склонны накапливать жиры даже при большом их содержании в рационе питания. Украинки же в основном относятся к эстрогенному типу — с низким содержанием мужских гормонов, что означает предрасположенность к накоплению жиров.

Кстати: чем выше поднимается уровень женских гормонов, тем сильнее падает уровень тестостерона. Начинается такой подъем лет в 20 и приобретает самые мощные масштабы к 30–35 годам.

Вторая молодость

Вообще периоды «увядания» нельзя четко привязать к 20, 25 или 40 годам: для каждой женщины время течет по-разному, в зависимости от ее генетического типа. Бытует мнение, что после рождения ребенка наступает вторая молодость. Да, организм новоиспеченной мамы действительно обновляется, но вот для того, чтобы фигура соответствовала этому обновленному состоянию, ей надо хорошенько постараться. Ведь пока женщина в репродуктивном возрасте, организм после произведения на свет младенца тут же начинает перестраиваться и готовиться к рождению следующего, то есть четко выполнять свою основную физиологическую функцию — накапливать жиры, которая определяет способность выносить, выкормить и обогреть дитя. Справедливости ради надо сказать, что сразу после родов у женщины наблюдается спад уровня эстрогена и прогестерона. Но зато подскакивает количество гормона пролактина, который отвечает за выработку молока и опять-таки подхлестывает жировой обмен. Кстати, во время кормления грудью жиры покидают организм, и у кормящей мамы гораздо больше шансов вернуться к хорошей физической форме, чем у той, которая не

кормит. Все образовавшиеся жировые калории у некормящей мамы остаются при ней, так как процесс выработки гормона продолжается еще некоторое время. Но: после рождения ребенка — от полугода до полутора лет (на протяжении всей фазы кормления) — нельзя ориентироваться на активное похудение! Силой воли, конечно, можно перебороть матушку-природу, очень-очень активно занимаясь спортом и сев на голодную диету. Но тогда пострадает здоровье, изменится качество выработанного молока (оно станет горьким, нежирным, а то и вообще исчезнет). А главное — мама быстрее постареет от таких радикальных воздействий на организмом. Но все вышесказанное совсем не означает, что целый год надо сидеть, сложа руки, и полнеть! Надо что-то делать, но с умом!

Простейшие правила: Не следует переедать, просто соблюдайте сбалансированную диету. Главное — не набирать лишние килограммы, а вот стремиться во что бы то ни стало за месяц-два после родов вернуться в прежнее, «добеременное» состояние — бессмысленно и просто опасно. Это будет в ущерб здоровью и уж никак не сделает вас моложе. Занятия спортом нужны. Но ни в коем случае не изнурительные. Вы должны работать не на похудение, а на улучшение своих функциональных показателей: работы сердца, легких, других внутренних органов. В это время хороши для восстановления бассейн, велопрогулки, тренировки на кардиотренажерах, по системе Пилатес, ходьба, оздоровительная гимнастика.

 Остановить старение мышц!

Борьба с лишним весом вообще — не самое главное для сохранения молодости. Проблема избыточной полноты есть у тех, кто переедает или неправильно питается, но наряду с ней существует гораздо более важная скрытая проблема — мышечная дистрофия. Нередко бывает так: женщина не столько полная, сколько у нее низкий процент мышечной ткани при высоком содержании жиров. Дело в том, что женский организм в два раза лучше усваивает углеводы, чем мужской, и запасает их в виде гликогена (его основное «депо» — печень и большие скелетные мышцы, особенно ягодичные и мышцы ног). Потому нередко представительницы слабого пола жалуются на большие объемы бедер, хотя вроде бы явных жировых отложений и складок нет и в рационе питания совсем немного жиров. А такие объемы зачастую создают не жиры, а гликоген.

Чтобы этого не допускать, надо: исключить из рациона рафинированные продукты, углеводы. К ним относятся: белый рис, хлебобулочные изделия из муки мелкого помола, сладости, сахар. Рафинированные продукты вследствие жесткой очистки превращаются в практически мертвые и, кроме калорий, ничего больше организму не дают. Еще и вызывают бурную гликемическую реакцию — в результате организм начинает запасать гликоген, из избытка которого потом формируются жиры.А главное, чтобы иметь

красивое, упругое и молодое тело, надо его тренировать. Женщинам вообще силовые нагрузки показаны даже больше, чем мужчинам, поскольку у последних процесс дистрофии мышечных тканей начинается гораздо позже, чем у прекрасной половины — годам к 60, когда замедляются гормональные процессы. Причем сценарии мышечной дистрофии у мужчин и женщин абсолютно разные. Условно говоря, у женщины дистрофия мышечных тканей начинается сверху вниз: в первую очередь атрофируются мышцы плечевого пояса, особенно зона трицепса, дельтовидные и грудные мышцы, затем мышцы живота, и в последнюю очередь — ног. А у мужчин сначала усыхают ноги, причем не так активно замещаясь жировой тканью, как у женщин. То есть если женщина не получает силовые нагрузки, не нагружает свои мышцы, организм, естественно, избавляется от того, что не эксплуатируется: природа начинает их активно замещать жировой тканью.

Факт: воодушевляет то, что этот процесс обратим в любом возрасте, но все же нужно обратить на себя особое внимание в период гормонального «всплеска» (30–35 лет). Так как позже уже будет проблематично, а то и вовсе невозможно восстановить кожу из-за дистрофии коллагеновых и эластиновых волокон.

 Правильные тренировки

Тренироваться с умом — значит не только правильно распределить силу нагрузок, но и с умом определиться, на какие части тела они будут направлены.

1. Женщины чаще всего уделяют внимание располневшим бедрам. И делая многоразовые упражнения, усиленно тренируют только ноги. И вот что происходит в результате: к жировому объему добавляется мышечный, причем оставшийся без внимания «верх» (помните, который «стареет» быстрее?) еще больше дистрофируется, потому что о нем забыли.

Как правильно: надо как раз оставить низ в покое и заниматься преимущественно только верхом, чтобы сделать его более упругим. Потому как процесс сброса веса происходит в обратном порядке от набора! Тогда женщина, во-первых, пропорционально похудеет, во-вторых, укрепит мускулатуру верхней части туловища. И только после этого надо браться за низ. И то без фанатизма: избегать многоповторного силового тренинга на низ. Если же тип фигуры «Т» — развитый верх и слабый низ, наоборот, необходимо сконцентрировать внимание нижней части туловища и спокойно тренировать низ.

2. Иметь тонкую талию и красивый животик хотят все. Только многие делают одни и те же ошибки, самоотверженно качая пресс. А ведь делать это надо очень осторожно,

особенно относительно косых мышц. При чрезмерных множественных повторах можно значительно увеличить талию, потому что к жировым объемам (от которых женщина еще не успела избавиться) добавляются мышечные. А они гораздо коварнее жировых — от них, как это ни странно, избавиться сложнее. Жиры можно сжечь, а вот мышцы обладают свойством сплава титана: при малейшей нагрузке возвращаются в прежние объемы (так называемая мышечная память).

Как правильно: первым делом избавиться от жира. Потом привести в тонус брюшную стенку (нагрузки на нижнюю часть пресса) и только после этого — верхнюю часть и косые мышцы живота (их накачать легче всего). Еще лучше действовать в обоих направлениях: одновременно худеть и укреплять мышцы. Только тогда можно добиться идеальных пропорций.

3. Во всем должна быть мера. Даже если вы увлеклись и занятия спортом начали приносить вам удовольствие, должны быть обязательные дни на отдых. Главное, сильно не переутомляться и полностью восстанавливаться перед тем, как начинать очередную тренировку. Дело в том, что во время серьезной нагрузки в тех клетках, на которые выпадает основная работа, происходят разрушительные процессы. В результате вы ощущаете утомление. А потом в утомленных клетках начинаются процессы восстановления. Причем природа распорядилась так, что функции организма восстанавливаются на большую величину, чем разрушились. Происходит так называемое сверхвосстановление. Поэтому каждую последующую тренировку надо проводить в момент подъема сил. Если же организм не успел восстановиться, то может развиться состояние хронического утомления. Но: если нагрузка слишком мала и существенного утомления не произошло, то и сверхвосстановление не наступит. По окончании тренировки вы должны почувствовать легкое, приятное утомление. Через день или два обычно наступает прилив сил. Если вы ощущаете его сразу после тренировки, то, скорее всего, нужно увеличить нагрузку, а если сильную усталость, апатию, нежелание заниматься — уменьшить.

Как правильно: От двух до четырех раз в неделю по часу-полтора — оптимальное количество занятий для женщины. Идеальный вариант — сочетание силовых, кардио- и аэробных нагрузок.

Волшебные 2 часа после тренировки

Это так называемое белково-углеводное окно. Культуристы используют его для набора веса (это подойдет также при излишней худобе, когда нужно нарастить мышцы). На тренировке мы очень раскручиваем обмен веществ и в течение почти 2 часов после занятий он сохраняется высоким. Усвоение пищи происходит в 2 раза лучше, чем в другое время. Так что тем, у кого цель — постройнеть, лучше всего поесть овощи, а

также немного белка в виде морепродуктов. Любая полезность усвоится куда лучше, чем в другое время.

Худая — не значит молодая
Все диетологи в основном пишут книги и составляют диеты для тех, кто спортом вообще не занимается. Но если вы решили всерьез взяться за фигуру и подольше оставаться молодой, все по-другому — надо заниматься спортом и НЕ сидеть на изнурительных диетах. Вам необходимо сбалансированное питание, где должно быть достаточно и растительных, и животных белков, жиров, углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов.

Избегайте:голодных обезжиренных диет.
Жиры очень важны для регенерации тканей, для лучшего усвоения жирорастворимых витаминов и просто незаменимы для гормонального обмена. А спрыгивать с 3000 ккал в день сразу на 1000, еще и усиленно занимаясь спортом, — это просто глупо. Для организма такой перепад — сильнейший стресс. За месяц жесткой диеты и марафонских нагрузок вы, может, и станете стройнее, но возненавидите спорт и изрядно постареете. Или быстро сорветесь, и результата не будет вообще. Потребляемые калории нужно уменьшать постепенно, шаг — минус 300 ккал, потом еще 300 и так далее — очень плавно приближайтесь к показателям нормы.

Избегайте: протеинового похудения совместно с большими аэробными нагрузками. Почему?
Потому что организм попадает в зону жесткого катаболизма. Катаболизм характерен выбрасыванием большого количества гормона кортизола, который разрушает мышечные ткани. Используя мышцы в качестве питания, он стимулирует именно углеводный обмен. Это же касается любителей ночных дискотек, которые, путая день с ночью, подвергают себя так называемому световому шоку, таким образом снова загоняя организм в зону жесткого катаболизма.

Избегайте:белкового истощения.
Да, у вас будет стройная фигура, но в придачу к ней — старая морщинистая кожа. Ведь вы вынудите страдать не только скелетные мышцы, но и белки иммунной системы, белки плазмы крови, коллагеновые и эластиновые волокна, которые являются каркасными белками белкам кожи и отвечают за ее молодость и упругость. Кроме того, значительно уменьшит ваши шансы на продление молодости проблема дегидратации. При белковом «голодании» насыщение водой клеток ухудшается, а восполнить этот недостаток обычным питьем далеко не всегда удается: наша внутриклеточная жидкость имеет структурированную форму, а вода, которую мы пьем, неструктурирована (структурированной можно назвать, например, талую воду и воду, содержащуюся

внутри клеток овощей и фруктов).

Избегайте: безуглеводной диеты.
Она вызывает в организме белковое отравление, то есть состояние кислотного ацидоза (сильное смещение PH продуктами обмена белков наших внутренних сред в кислую сторону). Вырабатывается большое количество кетоновых тел (есть даже такое понятие — кетоновое дыхание, когда появляется запах ацетона изо рта). В результате кетонового отравления и пожарной ответной реакции организма вы действительно быстро худеете. Но отравленный организм чувствует себя жутко, увеличивается кислотность и вязкость крови и возникает множество проблем. А ведь организм здоров и молод, когда в нем достаточно щелочного запаса, когда PH сдвинут в щелочную сторону, а не в кислотную, как при такой диете.

Кстати: От углеводов же оказываться нельзя ни в коем случае, так как наш мозг работает только на углеводах, причем на самых скоростных. А потребности мозга для организма — первоочередные.Не забывайте, что разница в питании тех, кто занимается спортом, и тех, кто не занимается, велика. Первая причина в том, что благодаря физическим нагрузкам, вы улучшаете обмен веществ: через два-три месяца тренировок метаболизм улучшается в 2–3 раза, то есть, то, что еще недавно усваивалось на 30–40 %, теперь будет усваиваться на 60–70.
Надо: знать четко, в какое время какую пищу употреблять, когда организм подвергнуть углеводной загрузке, когда — белковой, и так далее:
• первая половина дня — накопление энергии (все сладкое и высококалорийное должно быть съедено в дообеденное время!);
• середина дня — углеводы и белки могут встречаться;
• вечер — абсолютное отсутствие углеводов, доминирование легкоусваиваемых белков (преимущественно растительных), клетчатка за счет овощей.
Откажитесь от десертов после основных приемов пищи. Углеводы и жиры напоминают двух хулиганов, которые каждый сам по себе не очень страшны, а вот когда сходятся в одну шайку, берегись! Жиры на самом деле усваиваются плохо, но вот в присутствии углеводов — великолепно. Отвоевывайте у природы реальные плацдармы: достаточно в 40 выглядеть на 35 и чувствовать себя на 30.