



12+

АГАТА ВЕЛЕС

ВЕС В НОРМЕ

РЕАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ
И ПСИХОСОМАТИКА
ЛИШНЕГО ВЕСА

Агата Велес

**Вес в норме. Реальные причины
и психосоматика лишнего веса**

«Издательские решения»

Велес А.

Вес в норме. Реальные причины и психосоматика лишнего веса /
А. Велес — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-649406-0

Этот Гайд посвящен глубокому анализу причин возникновения избыточного веса у людей. В нем рассматриваются не только очевидные факторы, такие как неправильное питание и недостаток физической активности, но и неявные и менее очевидные аспекты: психологические, чувственно-эмоциональные, поведенческие проблемы, гормональные нарушения, влияние стресса и многое другое. Книга будет полезна всем, кто хочет лучше понять причины своего лишнего веса и найти пути к его снижению без вреда для здоровья.

ISBN 978-5-00-649406-0

© Велес А.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Шаг 1	8
Ответственность за свою жизнь	8
Мотивация	10
Целеполагание	12
А действительно ли нужно худеть?	14
Шаг 2	15
Считаем калории	15
Чистая еда, набор предпочитаемых продуктов, составление меню	17
Клетчатка, вода	21
Витамины, микроэлементы, пребиотики	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Вес в норме Реальные причины и психосоматика лишнего веса

Агата Велес

© Агата Велес, 2025

ISBN 978-5-0064-9406-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Дорогие читатели!

Вашему вниманию представлена небольшая по объему, но ценная по содержанию книга, содержащая мой практический опыт и наблюдения в сфере работы с людьми над снижением лишнего веса. Я дипломированный специалист по спортивной диетологии и нутрициологии, магистр образования в сфере физической культуры и спорта. За моей спиной находятся годы спортивных тренировок и опыт борьбы с собственным лишним весом после завершения занятий спортом. Я не понаслышке знаю о проблемах со здоровьем, которые несут неправильное питание и гиподинамия. Все это я испытала на себе. Именно эти жизненные проблемы и подтолкнули меня уже во взрослом возрасте (35 лет) пойти получать второе высшее образование в сфере физической культуры и спорта, а затем спортивной диетологии и нутрициологии, чтобы решить вопросы личного характера и иметь возможность помогать другим людям тоже.

Я считаю, что запас прочности человеческого организма рассчитан никак не менее, чем на 90 лет жизни. Своим халатным отношением к здоровью, распушенностью в питании, дурными пристрастиями и безнравственностью люди сами сокращают себе жизнь, живут в энергетическом упадке и страдают от болезней. В данной работе мы рассмотрим всевозможные причины, которые могут приводить к лишним килограммам, мешающим полноценно жить, радоваться и пути их решения.

Успешное решение проблемы лишнего веса и дальнейшее поддержание достигнутых результатов возможно только при комплексной проработке личностных проблем – поведенческих, мыслительных, психологических, чувственно-эмоциональных и других. На каждом шаге нашей работы мы будем касаться разных факторов, влияющих на здоровье и вес. Одни причины могут быть очевидными, а другие нет. Одни могут влиять на набор жировых отложений напрямую, а другие – косвенно или психосоматически. Стоит продиагностировать каждую причину, проверить – имеет ли она к вам отношение? Ведь именно она и может быть корнем вашей проблемы. Не торопитесь с оценкой каких-либо пунктов: «Это не имеет ко мне никакого отношения». Возможно, пока вы даже не осознаете, что требуется его проработка. Для всего в жизни нужно время и для осознания тоже.

В этом гайде приведены 12 шагов проработки проблем веса по степени их очевидности и частоты проявлений. Базовые шаги №1—4 касаются всех. Их обязательно надо освоить. Далее, если основные шаги проработаны, а результатов на пути нормализации вашего веса не происходит или наоборот, никак не получается освоить эти ступени – подключайте проработку следующего по очереди шага, не оставляя без работы и внимания предыдущие. Если и следующий шаг не приносит результатов – переходите дальше. Как будто вы вскрываете слои причин все глубже и глубже, докапываясь до источника проблем. Ведь причины избыточного или недостаточного веса бывают как явными, так и неявными.

В процессе работы не обращайте внимания на время – может вы пройдете одну ступень за один день, а может и потребуются на это и несколько месяцев. Все мы разные и наши «тараканы» в голове тоже у всех свои, уникальные. Самое главное – это поступательное движение вперед и вверх. Не бойтесь срывов и ошибок на своем пути, без них никому не обойтись, их не избежать. Просто начинайте все снова и снова, как ребенок учится делать свои первые

шаги. Потом настанет момент как вы осознаете, что вы не только уверенно ходите, но еще и умеете бегать!

Крепкого вам здоровья! Агата Велес.

Шаг 1

Ответственность за свою жизнь

Прежде чем приступить к работе над собой и своим весом, вам необходимо принять на себя ответственность за свою жизнь. Если вы безответственны и у вас всегда находятся виноватые, отговорки и оправдания, то не тратьте пожалуйста свое драгоценное время даже на прочтение этого гайда.

В психологии ответственность рассматривается как способность личности осознавать свои поступки, их последствия для себя и окружающих, а также готовность принять эти последствия. Это важный аспект личностного развития, связанный с самоконтролем, зрелостью и чувством долга. Каждое наше действие, каждое слово и мысль влияют на наше существование и осознание этого факта становится основой для личной свободы и роста. Человек ответственный – это архитектор своей судьбы.



Безответственное отношение к себе и жизни может проявляться в различных формах. Одним из ярких примеров является игнорирование собственного здоровья. Многие люди уклоняются от регулярных медицинских осмотров, полагая, что у них всё в порядке. Это может привести к запущенным заболеваниям, которые легче предотвратить, чем лечить. Другим примером может быть злоупотребление вредными привычками, такими как курение или чрезмерное употребление алкогольных напитков, вредной и нездоровой пищи. Это не только вредит организму, но и сокращает качество жизни.

Осознание того, что все, что происходит в твоей жизни лежит в зоне нашей ответственности, поможет пройти путь к своему здоровью и красивому телу. Да, бывают жизненные обстоятельства непреодолимой силы, на которые мы не можем оказывать влияния, но мы всегда можем быть готовыми к любым поворотам судьбы, менять отношение к жизни, меняться самими, становиться сильнее и опытнее.

На пути приведения в порядок своего тела и нормализации веса обязательно будут взлеты и падения, ошибки. И если вы не способны к осознанному «разбору полетов» своих промахов, а сила жалости к себе перевешивает чувство ответственности за свое здоровье, то все ваши начинания закончатся очень быстро и будут похоронены под грифом «Это невозможно».

Ответственность – это наш внутренний стержень и опора в трудные времена. Ее можно и нужно воспитывать в себе, развивать. Именно она помогает пройти любой путь от начала до конца и от нее зависят завершенность в любых делах и достижение поставленных целей.

Мотивация

Мотивация при снижении веса играет ключевую роль в достижении поставленной цели. Она должна быть сильной и устойчивой, чтобы преодолевать трудности и нежелание продолжать работу над собой. Однако не всякая мотивация эффективна. Рассмотрим, какой она должна быть и какая не работает.



Эффективная мотивация:

- Личные цели: мотивация, основанная на личных целях, таких как улучшение здоровья, повышение самооценки, возможность носить красивую одежду, может быть очень мощной. Когда человек видит прямую связь между своим похудением и достижением этих целей, он становится более заинтересованным в процессе. Но из всех них самая долгосрочная и правильная мотивация – это желание иметь здоровье, энергию и силы;

- Поддержка и признание со стороны друзей, семьи и коллег могут существенно повысить мотивацию. Видя положительный отклик на свои усилия, человек чувствует себя увереннее и готовым продолжать работу над собой.

Неэффективная мотивация:

- Внешние факторы: мотивация, основанная исключительно на внешних факторах, таких как желание понравиться кому-то или удовлетворить чьи-то ожидания, часто оказывается неустойчивой. Когда внешняя поддержка исчезает, мотивация быстро иссякает;

- Перфекционизм: попытка достичь идеального тела может привести к нервным срывам, психологическим или психическим проблемам, нарушению пищевого поведения, в том числе булимии и анорексии, депрессии;

- Сравнение с другими: сравнение своего прогресса с успехами других людей может снизить мотивацию. Каждый человек уникален, и то, что подходит одному, может не подойти другому. Важнее фокусироваться на своих достижениях и развитии, чем сравнивать себя с кем-то другим;

– Следование веяниям моды: в разные времена ценятся разные фигуры и формы человеческого тела. Гонка за модельной внешностью глупа, так же как и желание стать похожим на своего кумира. Если ваш вес в норме и соответствует вашему типу фигуры, то научитесь лучше любить себя таким, каким вас создала природа и будьте счастливы.

Таким образом, для успешного похудения важно иметь сильную внутреннюю мотивацию, основанную на личных целях и желании улучшить качество своей жизни. Важно также создавать условия для поддержания этой мотивации и избегать факторов, которые могут её ослабить.

Целеполагание

Целеполагание является ключевым элементом в процессе любой работы. Без постановки цели не начинайте никаких действий.



Вот несколько рекомендаций, которые помогут правильно поставить цели и достичь успеха на пути снижения веса:

- **Определение целей:** цель должна быть конкретной, измеримой, достижимой, релевантной и ограниченной во времени. Например, вместо того, чтобы ставить цель «снизить вес», лучше определить конкретную цифру, к которой стремитесь («похудеть на 5 кг за два месяца»). Это позволит вам четко видеть прогресс и отслеживать результаты;

- **Реалистичность целей:** важно, чтобы цели были реалистичными и соответствовали вашим возможностям. Если вы ставите слишком высокие ожидания, которые сложно реализовать, это может привести к разочарованию и отказу от попыток. Начните с небольших шагов и постепенно увеличивайте сложность задач;

- **Постановка промежуточных целей:** разделите общую цель на более мелкие этапы. Например, если ваша конечная цель – снижение веса на 10 кг, разбейте ее на более мелкие подцели: снижение на 2 кг через месяц, затем еще на 2 кг через следующий месяц и так далее. Так будет легче контролировать процесс и поддерживать мотивацию;

- **Ведение дневника питания и активности:** записывайте все, что вы едите и сколько двигаетесь каждый день. Это поможет вам увидеть свои привычки и внести необходимые коррективы. Кроме того, дневник позволяет отслеживать прогресс и фиксировать успехи, что также способствует поддержанию мотивации;

- **Планирование режима дня:** планируйте свой режим дня таким образом, чтобы он включал регулярные физические нагрузки и правильное питание. Установите определенное время для тренировок и старайтесь придерживаться графика. Важно также следить за количеством потребляемых калорий и распределять их равномерно в течение дня;

- **Принятие перемен:** будьте готовы к тому, что ваш образ жизни изменится. Снижение веса требует определенных жертв и усилий. Важно принять эти перемены и научиться адапти-

роваться к новым условиям. Помните, что это временный этап, который принесет значительные положительные изменения в вашей жизни;

- Поддержание мотивации: определите для себя мотивы, которые будут вас стимулировать к достижению целей. Это могут быть личные желания, здоровье, внешность или какие-то другие причины. Используйте визуальные напоминания (фотографии, цитаты), чтобы всегда держать перед собой цель;

- Регулярная оценка результатов. Регулярно оценивайте свои достижения и корректируйте планы, если это необходимо. Оценка прогресса помогает понять, насколько эффективно вы движетесь к своей цели, и позволяет вносить изменения в план действий.

Следуя этим рекомендациям, вы сможете правильно поставить цели и добиться успешного снижения веса. Главное – верить в свои силы и не останавливаться на достигнутом!

А действительно ли нужно худеть?

Есть несколько способов определить, есть ли у вас избыточный вес. Один из них – это индекс массы тела (ИМТ). Чтобы рассчитать свой ИМТ, нужно разделить ваш вес в килограммах на квадрат вашего роста в метрах. Например, если ваш рост составляет 170 см (1.7 м), а вес – 68 кг, то ваш ИМТ будет равен $68 / (1.7 * 1.7) = 23.49$.

Для взрослых мужчин и женщин нормальный ИМТ находится в пределах от 18.5 до 24.9. Если ваш ИМТ выше этого значения, возможно, у вас есть избыточный вес. Однако следует помнить, что ИМТ не учитывает распределение жира в организме и может давать неверную оценку для людей с высокой мышечной массой.

Кроме того, стоит обратить внимание на другие признаки избыточного веса, такие как увеличение объема талии, появление одышки при физической нагрузке, повышенный уровень холестерина в крови и т. д.

Еще одним ориентиром служат показатели нормальной и идеальной массы тела. Нормальная масса тела вычисляется по формуле Брока:

$$\text{Нормальная масса} = \text{рост (см)} - 100$$

Например, при росте 161 см нормальная масса тела будет составлять $(161 - 100) = 61$ кг.

Идеальная масса тела рассчитывается по следующей формуле:

$$\text{Идеальная масса тела} = \text{нормальная масса тела (кг)} - 10\%$$

В нашем примере нужно определить 10% от 61 кг: $61 * 10 / 100 = 6.1$ кг. Далее из величины 61 нужно вычесть 6.1 – получим 54.9 кг.

К достижению какой массы следует идти? В начальной стадии работы над собой возьмите ориентир нормальной массы тела. Когда ее достигните, следуйте к новой цели – идеальной массе тела. Но помните, то это всего лишь «идеальная» масса. И если ваш вес немного ее превышает и вы чувствуете себя хорошо, любите себя и вас все устраивает, то живите счастливо со «своим» весом. Ведь идеальный вес – это всего лишь цифры, выведенные универсальной формулой, а мы все такие разные и уникальные. И наша истинная цель – не похудеть, но стать здоровыми, энергичными и жизнерадостными.

Шаг 2

Считаем калории

Считать калории – важный шаг на пути к снижению веса и формула Харриса-Бенедикта является одним из самых популярных инструментов для этого. Эта формула помогает определить уровень базального метаболизма (BMR), который отражает количество калорий, необходимых вашему организму для поддержания жизнедеятельности в состоянии покоя. Для женщин BMR рассчитывается по формуле:

$$655 + (9.6 \times \text{вес в кг}) + (1.8 \times \text{рост в см}) - (4.7 \times \text{возраст в годах}),$$

а для мужчин:

$$66 + (13.7 \times \text{вес в кг}) + (5 \times \text{рост в см}) - (6.8 \times \text{возраст в годах}).$$

После того как вы вычислили BMR, необходимо учитывать уровень физической активности. Для этого полученный показатель умножается на коэффициент активности: 1.2 – сидячий образ жизни (много сидите, мало двигаетесь), 1.375 – малая активность (занятия спортом или другими видами физической активности 1—3 раза в неделю или высокая бытовая активность), 1.55 – средняя активность (занятия спортом или другими видами физической активности 3—5 раз в неделю или очень активная работа), 1.725 – высокая активность (занятия спортом или другими видами физической активности 5—7 раз в неделю или тяжелый физический труд) или 1.9 – очень высокая активность (профессиональные виды спорта или очень тяжелый физический труд). Это даст вам общее количество калорий, необходимых для поддержания текущего веса.

Чтобы похудеть, следует создать дефицит калорий. Обычно рекомендуется уменьшить потребление на 500—1000 калорий в день для безопасной потери веса около 0.5—1 кг в неделю. Важно помнить, что в большинстве случаев пищевой рацион менее 1200 ккал воспринимается организмом как голод, обмен веществ со временем замедляется, что не способствует дальнейшему похудению. Поэтому, ваш рацион должен быть никак не менее 1200 ккал.

Подсчет калорий может показаться сложным, но с практикой вы сможете легко управлять своим рационом и достичь поставленных целей. Тем более, в современное время существует очень много полезных программ и ботов, способных посчитать съеденные калории за считанные секунды.

Также не забывайте об адекватном потреблении белков, жиров и углеводов, чтобы обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами. Соотношение белков, жиров и углеводов (БЖУ) в рационе играет ключевую роль для поддержания здоровья и нормального функционирования организма. Согласно существующим рекомендациям Министерства здравоохранения РФ рекомендуемые суточные нормы потребления БЖУ для взрослых (без учета физической активности) составляют 1 г белка¹ на 1 кг идеальной массы тела, 0,8—

¹ Каждый продукт имеет свое содержание белков, жиров и углеводов (из значения можно найти в справочной литературе или интернете). Например, в 100 граммах говядины около 18—25 граммов чистого белка. Если по нормам вам нужно потреблять в сутки 60 грамм белка, то потребуется съесть около 240 – 330 грамм говяжьего мяса. Так же дело обстоит и с белками, и с углеводами.

1 г жира на 1 кг массы тела, 4—5 г углеводов на 1 кг идеальной массы тела (рацион должен включать в себя 10—20% белков, 20—35% жиров и 45—65% углеводов). Эти рекомендации позволяют обеспечивать организм необходимыми питательными веществами и энергией. Их соблюдение рекомендованных пропорций БЖУ способствует поддержанию нормального веса, профилактике хронических заболеваний и общему улучшению качества жизни.

Белки необходимы для восстановления клеток и тканей, а также для производства гормонов и ферментов. Важно учитывать качество белков, отдавая предпочтение и животным, и растительным источникам, чтобы получить полный набор аминокислот. Жиры, несмотря на их высокую калорийность, тоже необходимы: они участвуют в процессах усвоения витаминов и производстве гормонов. Углеводы являются основным источником энергии для организма. Важно выделять сложные углеводы (например, цельнозерновые продукты, фрукты и овощи) и минимизировать потребление простых сахаров.

Можно посчитать нормы потребления белков, жиров на 1 кг вашей идеальной массы тела и учитывать их при составлении суточного рациона. Они всегда будут неизменными, независимо от вашего текущего веса. А углеводы будут регулируемой областью потребляемых калорий в зависимости от текущего веса и ваших задач.

Например, идеальная масса человека составляет 54.9 кг. Значит норма потребления белка составит $54.9 \text{ кг} \times 1 \text{ г} = 54.9 \text{ г}$ белка. Если перевести в калории, то значение составит $54.9 \times 4 = 219.6 \text{ ккал}^2$. То есть, при подсчете суточного потребления калорий белка на его долю должно приходиться **не менее** 219.6 ккал. Норма потребления жиров – $54.9 \text{ кг} \times 1 \text{ г} = 54.9 \text{ г}$ жиров. Если перевести в калории, то значение составит $54.9 \times 9 = 494.1 \text{ ккал}$. То есть, на их долю должно приходиться **не более** 494.1 ккал всего суточного рациона.

² 1 грамм белка в процессе пищеварения выделяет энергию в 4,1 ккал, а 1 грамм жира – 9,3 ккал.

Чистая еда, набор предпочитаемых продуктов, составление меню

После того как вы определились с нужным количеством потребляемых суточных калорий, необходимо научиться составлять еженедельное меню с учетом оптимального соотношения БЖУ. С чего начать?

В первую очередь нужно распознать «мусорную» еду в вашем сформировавшемся рационе и отказаться от нее. Это магазинные соусы, майонезы, различные снеки, продукты быстрого приготовления («залить кипятком и готово»), полуфабрикаты (пельмени, котлеты, наггетсы и т.п.), газировка, сладкие соки, колбасы, сосиски, промышленные сладости (конфеты, торты, пирожные, шоколад), маргарин, спреды, готовая еда и закуски, продукты длительного хранения и еда, содержащая в себе много пищевых ненатуральных компонентов, добавок группы E210—219, E249—252, E320—321, E621. В своем большинстве эти продукты помимо вредных химических ингредиентов содержат еще и очень опасные трансжиры.



Расставайтесь со всем этим списком безжалостно. Осознайте, что вы платите деньги производителям такой опасной еды за то, чтобы эта еда сделала вас больными и приблизила вашу смерть. Внимательно читайте этикетки продуктов, выбирайте цельные и натуральные продукты и готовьте сами.

Промышленная еда, содержащая много химических добавок, может вызывать различные заболевания. Некоторые из них включают:

- Аллергические реакции: химические добавки могут вызывать аллергические реакции у некоторых людей, включая кожные высыпания, зуд, отек и даже анафилактический шок;
- Заболевания желудочно-кишечного тракта: добавление большого количества консервантов, красителей и ароматизаторов может привести к проблемам с пищеварением, таким как расстройство желудка, диарея, вздутие живота и тошнота;
- Ожирение и метаболический синдром: чрезмерное потребление обработанной пищи с высоким содержанием сахара, жиров и соли может способствовать набору веса и развитию

метаболического синдрома, который включает ожирение, высокое кровяное давление, высокий уровень холестерина и инсулинорезистентность;

- Хронические заболевания: длительное потребление продуктов с большим количеством химических добавок может повысить риск развития хронических заболеваний, таких как сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания и рак;

- Психические расстройства: некоторые исследования связывают потребление обработанной пищи с увеличением риска депрессии и других психических расстройств;

- Нарушения в гормональной системе: гормоны играют ключевую роль в регулировании многих функций организма, включая рост, развитие, обмен веществ и репродуктивную функцию. Поэтому воздействие химически вредной еды на гормональную систему человека может иметь серьезные последствия.

Во-вторых, после того как вы составили список запрещенных продуктов, следует составить список натуральных, полезных продуктов, которые вы обычно употребляете, отдаете им предпочтение, чаще всего их готовите. Для удобства этот список разделите на несколько блоков:

- Сложные углеводы: крупы, цельнозерновой хлеб, макаронные изделия из цельной муки, корнеплоды и крахмалистые овощи;

- Быстрые углеводы: сахар, мед, сладкие фрукты, изделия из белой муки, сладкие десерты, сладкие напитки, сладости, белый рис, манная крупа. Следите за тем, чтобы при составлении меню эта группа не превышала по количеству калорий 10% от всего суточного рациона;

- Белок: мясо, птица, яйца, рыба и морепродукты, молочные и кисломолочные продукты, бобовые;

- Жиры: растительные и животные масла, сыры, орехи, жирное мясо и рыба, сало;

- Клетчатка: фрукты, овощи, зерновые, семена, отруби и другое.

Этот перечень будет вашим рабочим инструментом, к нему вы будете обращаться, чтобы составить список покупок, придумать рецепты, составить недельное меню, подобрать из него продукты для корректировки БЖУ. Можно составить его в виде таблицы с описанием калорийности каждого продукта и соотношения в нем БЖУ на 100 грамм.



Недельное меню составляется с учетом расчета суточной нормы калорий и пропорций БЖУ. Например, суточный рацион ребенка (вес 55 кг и рост 156 см) на 1300 ккал с учетом норм белка и жиров на 1 кг идеального тела (50 г белка и 40—50 г жиров на 50 кг идеальной массы тела для этого подростка) может быть представлен в таком виде:

Приём пищи и меню	Вес, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергоценность, ккал
Завтрак, 8-00	620	14,10	18,74	24,05	331
чай черный с сахаром (одна ложка)	200	0,03	0,00	4,97	21
хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	46
масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	77
яйцо вареное, 2 шт	90	11,43	10,35	0,63	146
помидор, огурец, перец болгарский, зелень(нарезка)	100	1,58	0,00	4,38	24
чай зеленый с медом	200	0,06	0,00	4,02	17
Обед, 13-00	700	27,58	15,64	112,94	722
макароны отварные	200	7,20	0,80	40,00	201
фарш индюшинный тушеный	100	14,00	6,60	0,00	119
салат овощной (помидоры, огурцы, зелень, масло растит, семена)	150	3,08	7,64	5,94	108
хлеб	50	3,30	0,60	21,00	105
сок яблочно-грушевый	200	0,00	0,00	46,00	189
Полдник отсутствует	-	-	-	-	-
Ужин, 18-00	400	9,40	10,20	37,00	285
картофель отварной с маслом	200	3,80	10,00	29,00	227
кефир обезжиренный	200	5,60	0,20	8,00	58
ИТОГО		51,08	44,58	173,99	1337

Проверяем соотношение БЖУ. Белок $51.08 \text{ г} \times 4.1 \text{ ккал} = 209 \text{ ккал}$. Жиры $44.58 \text{ г} \times 9.3 \text{ ккал} = 415 \text{ ккал}$. Углеводы $173.99 \text{ г} \times 4.1 \text{ ккал} = 713 \text{ ккал}$. В процентном соотношении по ккал БЖУ составит 16:31:53, что соответствует нормам (10—20% белков, 20—35% жиров и 45—65% углеводов).

Клетчатка, вода

Клетчатка – это важный компонент нашего питания, который играет ключевую роль в поддержании здоровья кишечника, его микробиома и общем благополучии организма. Следить за уровнем потребления клетчатки важно по нескольким причинам:

- Здоровье пищеварительной системы: клетчатка способствует нормальной работе кишечника, помогая предотвратить запоры и поддерживая регулярность стула. Она также может снижать риск развития заболеваний кишечника;
- Контроль уровня сахара в крови: растворимая клетчатка помогает замедлить всасывание сахара в кровь, что способствует стабилизации уровней глюкозы. Это особенно важно для людей с диабетом или преддиабетом;
- Снижение уровня холестерина: некоторые виды клетчатки (например, растворимая) могут помочь снизить уровень «плохого» холестерина, что в свою очередь снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний;
- Контроль веса: продукты, богатые клетчаткой, часто более насыщающие, что помогает контролировать аппетит и может способствовать снижению веса;
- Поддержка кишечной микрофлоры: клетчатка является источником пищи для полезных бактерий в кишечнике. Это способствует поддержанию здоровой микрофлоры, что оказывает положительное влияние на общее состояние организма;
- Профилактика хронических заболеваний: регулярное потребление достаточного количества клетчатки связано с более низким риском развития множества хронических заболеваний, включая сердечно-сосудистые болезни, диабет 2 типа и определенные виды рака.

Рекомендуется включать в рацион разнообразные источники клетчатки, такие как фрукты, овощи, цельнозерновые продукты, бобовые, орехи, отруби, чтобы обеспечить организму все необходимые компоненты. Норма потребления клетчатки для взрослого человека составляет примерно **25—30 граммов в день**, но может варьироваться в зависимости от возраста, пола и уровня физической активности. Обязательно следите за тем, чтобы уровень потребления клетчатки был достаточным. Норму содержания клетчатки в продуктах можно найти в различных справочных данных.

Вода является жизненно важным элементом для нашего организма. Она участвует во всех процессах жизнедеятельности, включая обмен веществ, терморегуляцию, выведение токсинов и многое другое. Вода помогает поддерживать правильную работу органов и систем, улучшает пищеварение, предотвращает обезвоживание и способствует общему благополучию организма. Кроме того, достаточное количество воды помогает поддерживать кожу увлажненной и здоровой, а также улучшает состояние волос и ногтей. Поэтому важно пить достаточное количество воды каждый день.

Недостаток воды в организме может повлиять на лишний вес несколькими способами:

- Увеличение аппетита: иногда жажда может восприниматься организмом как голод. Если человек не пьет достаточное количество воды, он может перекусить, принимая жажду за голод;
- Замедление обмена веществ: вода играет ключевую роль в метаболических процессах. Недостаток воды может замедлить обмен веществ, что затрудняет сжигание калорий и может способствовать накоплению жира;
- Увеличение задержки жидкости: когда организм испытывает недостаток воды, он начинает задерживать жидкость, что может привести к отекам и увеличению веса. Это, следовательно, может создавать иллюзию прибавки в весе, хотя на самом деле это не накопление жира;

- Снижение физической активности: недостаток воды может вызывать утомляемость и снижение энергии, что может привести к уменьшению физической активности. Меньше физической активности – меньше расход калорий и, следовательно, больший риск набора веса;
- Влияние на спортивные показатели: обезвоживание может негативно сказаться на спортивных результатах и способности к тренировкам, что затрудняет поддержание или снижение веса.



Учитывая все вышесказанное, важно поддерживать необходимый уровень гидратации не только для общего самочувствия, но и для контроля веса. Рекомендуется пить достаточное количество воды в течение дня и особенно во время физических нагрузок. Существует норма ее потребления – **30 грамм воды на 1 кг веса**. В среднем, взрослому человеку рекомендуют выпивать около 2 литров воды в день. Но следует помнить, что вода также поступает в организм из других источников пищи, таких как фрукты, овощи, супы и напитки. Важно слушать свое тело и пить воду, когда чувствуете жажду. Если человек занимается спортом или живет в жарком климате, потребность в воде может увеличиться. Поэтому слушайте свой организм и пейте столько воды, сколько вам нужно.

Витамины, микроэлементы, пребиотики

Витамины, микроэлементы и пребиотики играют ключевую роль в поддержании обмена веществ и нормального веса человека. Эти биологически активные вещества не только способствуют правильной работе клеток, но и участвуют в сложных процессах метаболизма.

Витамины, как незаменимые организму соединения, регулируют множество физиологических функций. Например, витамины группы В участвуют в энергетическом обмене, способствующем расщеплению углеводов, жиров и белков, что напрямую влияет на уровень энергии и, следовательно, на вес человека. Недостаток этих витаминов может привести к замедлению обмена веществ и увеличению веса.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.