

Как построить красивое тело: советы от Тарзана

20.06.2018



Не надо себя провоцировать

– Сергей, с чего надо начинать, чтобы построить красивое тело?

– С правильного питания. И прежде всего надо хранить дома только правильные продукты. Не надо себя провоцировать: покупать торты, сладости. Для кого-то милое дело: сесть вечером перед телевизором и съесть пирожное, булку с сыром или колбасой. А когда этого в доме физически нет – то попил обычного чая без всего и лег спать. Проблема решена!

– А потом всю жизнь надо этого правильного питания строго придерживаться?

– Не надо так ставить вопрос. А то получается, что правильное питание – это какая-то пожизненная обуза. Просто когда ты какое-то время питаешься так, как положено, то организм перестраивается сам под эту пищу. И если потом вы съедите что-то «неправильное» – сразу это почувствуете.

– Но у вас же, наверное, тоже есть любимое «неправильное» блюдо?

– Пельмени. Я же родился на Севере. Но это не означает, что я их ем с утра до вечера – просто иногда могу себе позволить.

Сахарная зависимость

– А если организм попросит вдруг что-то сладкое?

– Это самое сложное. Потому что все человечество – сахарные наркоманы. Заходишь в магазин – повсюду сладкие продукты. Проведите простой эксперимент над собой: на неделю откажитесь от всех продуктов, которые содержат сахар. Сделайте усилие – и вы сразу же увидите результат. Наглядный, в зеркале. И он будет разительным! Кстати, многих людей мотивируют результаты, и меня в том числе. Никто не будет стоять рядом с вами и закрывать рот, когда вы подносите к нему что-то вредное. Никто, кроме вас, не сделает этого.

Два шага к здоровью

– Ну, допустим, мы сидим на диете. Но в какой-то момент чувствуем, что очень хочется съесть то, что не положено. Что делать: пойти поприседать, выпить стакан воды?

– Не надо мучить организм, к нему надо прислушиваться. Если захотелось – надо пойти и поесть. Организм нельзя пугать. Взять и сказать человеку, который ни в чем себе не отказывал: «Все, сегодня ты последний день ешь все эти сладости, майонез и так далее». Это же шок! Организм сразу начнет паниковать.

– А что же делать?

– Сначала уменьшить размер порции. Потом посмотреть, как определенные группы продуктов влияют на ваш организм. Есть общие правила: надо убирать выпечку, сладкое, жирное. Но можно убирать еще и другие продукты.

– Какие, например?

– Молочные и кисломолочные. Их отсутствие в рационе важно для похудения.

– Кефир тоже подпадает под эти санкции?

– Да, и кефир тоже. Можете проверить так же, как с сахаром: не употребляйте неделю – и у зеркала получите ответы на все вопросы.

– Как-то странно...

– Взрослому человеку молочный белок не нужен. Это вывод врачей. Как минимум он бесполезен, а как максимум может нанести еще и вред.

– Какой еще важный принцип для похудения?

– Тратьте больше, чем потребляете. Добавляйте физические нагрузки. Больше двигайтесь. Если сложно бывать в спортивном зале – можно много ходить пешком. Начните с этого. Это будет первым действенным шагом.

Валерия Хващевская, фото «Первого канала»