

Умеренность и последовательность

Диетолог, пластический хирург и профессиональный спортсмен о необходимости и эффективности здорового образа жизни



ОТАРИ ГОГИБЕРИДЗЕ,
ведущий пластический хирург,
главный врач клиники
эстетической медицины
«ВРЕМЯ КРАСОТЫ»:

— Нужно осознанно относиться к своему здоровью. Здесь ключевое слово — без фанатизма. Здоровый образ жизни зависит прежде всего от вашего к ней отношения. У многих только с возрастом начинают формироваться правильные привычки. Я за то, чтобы ко многим вещам приучали с детства. Вот мы, например, нашу младшую дочку приучили правильно завтракать. Ведь полноценный завтрак — залог хорошего самочувствия на весь день, а многие даже среди моих знакомых им пренебрегают.

Я против диет. Любые жесткие временные ограничения — это вред. Например, кто-то отказывается от потребления молока или углеводов. Если это делать, то, конечно, после консультации с врачом и в рамках полного изменения своих пищевых привычек. Что касается меня, то я ем все, но никогда не переедаю. Стараюсь на ужин есть запеченную рыбу с овощами — это очень просто и вкусно. Но даже ради самого здорового образа жизни я не откажусь от традиционного застолья с друзьями, когда приезжаю в Грузию.

Я считаю, что профессиональным спортсменом должны заниматься профессионалы, иначе неизбежны постоянные травмы. Физические нагрузки, безусловно, нужны, но умеренные и в соответствии с вашим состоянием здоровья. Не надо бежать марафон только потому, что это модно. Не надо идти на бокс, если у вас проблемы с лишним весом или суставами. Вы сделаете себе только хуже. Запишитесь на консультацию к профессиональному тренеру, пусть сделает чек-ап и распишет вам индивидуальные тренировки. Я с юности занимаюсь кудо, это помогает мне снять напряжение и держать себя в форме.



АЛИСА ШАБАНОВА,
идеолог-разработчик
Авторского меню GRINDIN,
сервиса по доставке вкусной
и полезной еды на весь день:

— У нас около 45% клиентов — мужчины. Некоторые заказывают для себя сами, но чаще заказ оформляет жена или помощница. Вообще, мужчинам повезло с генетикой: для того чтобы вернуть оптимальный вес, им достаточно два-три раза в неделю ходить в фитнес-клуб и нормализовать питание. Строгих диет и ограничений не требуется. Многие мужчины начинают питаться правильно не для снижения веса, а из соображений здоровья.

После 35 лет и/или при появлении каких-либо проблем со здоровьем стоит начать задумываться о своем питании. И нужно проанализировать генетику. Не обязательно сдавать анализ ДНК, можно просто собрать семейный анамнез. Если в роду есть онкология, диабет или сердечно-сосудистые проблемы, нужно следить за своим здоровьем тщательнее. Болезни молодеют, поэтому, к примеру, у дедушки диабет мог развиться в 70 лет, у папы — в 60 лет, а у сына — в 45. Такие случаи сейчас встречаются очень часто. Чем раньше начать следить за своим питанием, тем позже начнется заболевание (а если повезет, не начнется вообще). Еще один аргумент в пользу раннего перехода к здоровому образу жизни — привычка. Если человек с молодости привыкает заниматься спортом и правильно питаться, ему гораздо проще придерживаться режима в более зрелом возрасте. Если всю жизнь человек не следил за своим питанием, то, как показывает практика, ему сложнее начать это делать в 50 лет, даже если есть угрозы здоровью.

Умеренность и последовательность — вот главные рекомендации при снижении веса и занятиях спортом. Любая быстрая потеря веса грозит снижением метаболиз-

ма и потерей мышечной массы. Это всем известно, но многие по-прежнему хотят быстрых результатов. Любое резкое увеличение физической нагрузки, особенно после 35, грозит травмами, проблемами с позвоночником, сердцем и сосудами.

Здоровому человеку никакая диета не нужна. Диета — это питание при заболеваниях. Например, если вам сделали операцию на желудке, вот тут вам точно нужна диета. Если у вас диабет — да, тогда нужно соблюдать диету. Но если вы здоровы, то все, что вам нужно, — это сбалансированное питание адекватной калорийности. Все здоровые люди, и особенно мужчины, могут позволить себе сладости, соленое, жирное, чипсы, алкоголь — в рамках адекватной калорийности и не взамен нормальной еды. Это допустимо. Когда вы «решаетесь на диету», прямо в этот момент вы проигрываете. Потому что ни одну диету нельзя соблюдать вечно. Даже ту, которая нравится. Поэтому рано или поздно вы сорветесь, и все вернется на круги своя. Поэтому — только рациональное питание адекватной калорийности.

Здоровый образ жизни — это не только управление весом. Можно считать, что в некоторой степени это управление жизнью. В частности, ее качеством и продолжительностью.



ИГОРЬ РЫКОВ,
ЭЛИТ-ТРЕНЕР WORLD CLASS,
ФИТНЕС-МЕНЕДЖЕР
«WORLD CLASS МЕТРОПОЛИС»:

— Тренироваться с целью улучшения общего физического состояния никогда не рано и никогда не поздно. Оптимально — три-четыре тренировки в неделю с грамотным подходом к тренировочному процессу. Восстановление порой необходимо больше, чем тренировка, поэтому нужно научиться слышать свое тело. Дальше все будет зависеть от ваших целей: триатлеты иногда проводят больше десяти тренировок в неделю, а пауэрлифтерам зачастую хватает и двух-трех тренировок. Сейчас большой популярностью пользуется HIIT — высокоинтенсивный интервальный тренинг. Короткий, мощный, выматывающий и суперэффективный — всего за 30–40 минут он отлично ускоряет метаболизм, а по энергозатратам приравнивается к двухчасовому тренингу.

Имейте в виду, что сочетание алкоголя и тренировок — дело очень спорное. Вы затрудните работу почкам, печени и сердцу. Алкоголь загрязняет кровь токсинами, выводит много воды, усложняет большинство нормальных процессов жизнеобеспечения и затормаживает нервную систему. Он также снижает синтез белка; тем, кто мечтает об увеличении мышечной массы, необходимо об этом помнить. А самое страшное — он разрушает тестостерон, что приводит к очень плачевным последствиям в спорте и не только. Поэтому связывать спорт и алкоголь не стоит. Если алкоголь был вчера и дело не ограничилось бокалом вина за ужином, то сегодня не стоит идти в спортзал или устраивать организму другую серьезную нагрузку. Пейте много воды, ешьте яблоки и отдыхайте. Мировые рекорды денег подождают.

Записала Ирина Кириенко