

Что важно знать о лишнем весе.

Сколько человек, сколько раз повторяли про себя или вслух фразу «Хочу похудеть»? Сколько разочарований было и есть, а сколько еще будет на пути приобретения желанных размеров? Огромное количество предложений в интернете, в журналах, газетах, по телевизору и все обещают чудо похудения! У кого-то получается, но большинство либо не справляется с условиями, либо получает краткосрочный результат и в итоге наращивает еще большие килограммы, кому-то не хватает мотивации, кому-то здоровья. Но есть хорошая новость: наука не стоит на месте. Об этом в данной статье.

1. Что необходимо человеческому организму, чтобы поддерживать оптимальный вес?

- Равновесие между потребляемыми калориями и их расходом;
- Адекватное, грамотное, разнообразное, сбалансированное по макро- и микронутриентам регулярное питание. А именно, дефицит последних заставляет нас всё время заглядывать в холодильник в поисках чего-либо «вкусненького». Голос природы – пальцем не задавить! Большинство диет не вписываются в это условие, не так ли?
- Мониторинг состояния эндокринной системы, желудочно-кишечного тракта, состояния микрофлоры кишечника.
- Исследование ДНК. Да-да! Именно там Вы можете точно узнать индивидуальные особенности Ваших обменов. Здорово?
- Еще очень полезно иметь высокопрофессионального личного диетолога и специалиста по фитнесу (но всё же лучше после исследования ДНК).

2. Чем чреват избыточный вес? Он способствует развитию следующих заболеваний:

- Риск развития некоторых видов онкологических заболеваний, таких, как: рак молочной железы; рак кишечника; рак поджелудочной железы;
- Сахарный диабет;
- Остеоартрит;
- Половое бессилие;
- Гипертоническая болезнь; ИБС;
- Жировое перерождение печени;

3. Дефицит каких питательных веществ ведёт к увеличению веса? Прежде всего, это:

- **Эссенциальные жирные кислоты Омега-3, витамины группы В, витамин С, биометаллы хром и ванадий, цинк.** Их дефицит увеличивает риск развития у Вас инсулинрезистентности. Это когда собственный инсулин не воспринимается своими же клетками. Инсулин «болтается» в крови «бесхозным», в значительных количествах и тем самым запускает начало гипертонической болезни, а также стимулирует отложение жиров в депо.
- **Пищевые волокна.** Это бич нашего времени, так как мы не доедаем (по объему в сутки) фруктов и овощей – основных источников клетчатки, кроме того злоупотребляем в своем рационе рафинированными продуктами. А именно клетчатка является питательной средой для питания и развития нормальной микрофлоры кишечника и залогом хорошей работы нашего кишечника.

4. Как можно компенсировать этот дефицит? Как у бедного витезя на перекрестке, 3 пути:

Первый путь – контролировать продукты питания по составу микро- и макронутриентов в них:

- **Витамины группы В** – они в основном содержатся в хлебе, хлебных злаках, крупах, бобовых, молочных продуктах. Все витамины группы В нестойкие и разрушаются под воздействием высокой температуры, продолжительном хранении и приготовлении пищи. Промышленная обработка определенных продуктов может свести к минимуму содержание витаминов В. Вот и получается парадокс: чтобы худеть нужно меньше есть, а чтобы получать все необходимые вещества из современных продуктов питания, их нужно съедать много!
- **Хром** – мы получаем из следующих продуктов питания: пивные дрожжи, говяжья печень, устрицы, бананы, проростки пшеницы. Одно из проявлений дефицита хрома - тяга к сладкому!
- **Цинк** – основной источник: устрицы, говядина, свинина, орехи, цельное зерно. Самый ценный источник – это устрицы. Причем свежие!!! 6 устриц содержат 100% рекомендуемой суточной дозы. У Вас есть свежие устрицы каждый день? А цинк Вам нужен каждый день, от него зависит работа более 300 ферментов человеческого организма. Это практически «наше всё».
- **Продукты богатые растворимой и нерастворимой клетчаткой** – фрукты, овощи, орехи, бобы, злаки.

Второй путь – коррекция существующего дефицита макро- и микронутриентов в пище при помощи биологически-активных добавок. Современные БАД позволяют это делать без хлопот, без лишних калорий, без опасности осложнений. Я с удовольствием поделюсь с Вами своими знаниями.

Путь третий – самый лучший – сочетать первые два пути!

Сегодня нам доступен ещё один путь! Я бы назвала его стратегическим, потому, что с его помощью Вы получите ответ на ключевой вопрос: «Почему я, перепробовав множество диет, не худею?». В сочетании с грамотным питанием (а не голоданием), профессиональным подбором соответствующих БАД, этот вариант дает невероятный эффект!

Пройдите по ссылке «Инновационная Персональная программа контроля веса на основе генетического тестирования». Там есть очень интересная информация.

Программа уникальная. Результаты тоже. С удовольствием отвечу на вопросы.