ПРОЛОГ

Мы обе — русские. И чрезвычайно этим гордимся!

Многие из иностранных мужчин воспринимают русских женщин чуть настороженно. *Большинство заграничных дам совсем нас не любит… и предпочло бы не иметь дел никогда с «русскими выскочками»!* А если русские — еще и привлекательные блондинки? *Которые, к тому же, раздражающе образованны и социально преуспели!*

Русские, где ни появятся, всегда на виду. Их много в Берлине и Сан-Франциско, Ницце и Мельбурне. В Нью-Йорке — целый район! Переселенцам из России понравилась и Англия. *Знакомый английский лорд сказал как-то: «Здесь, в Лондоне, у вас, русских, своя мафия…».*

Но даже тем, кто настроен враждебно, в глубине души любопытно: а как они живут? Почему эти русские имеют необъяснимое свойство выживать даже тогда, когда страна в революциях, войнах, репрессиях и кризисах… Удивительная способность возрождаться, несмотря ни на что!

Особыми талантами в этом смысле (*что очевидно*!) обладают русские женщины. К их исключительному умению *оставаться на плаву* надо добавить еще одно свойство — оказывать влияние на противоположный пол. Русской женщине вполне под силу воспитать для себя (как потом выясняется, *и для общества*) необыкновенного мужчину; но что интереснее: красавицы из России как-то отыскивают по всему миру «удачные партии». *Иногда не без скандалов*.

Как же русским женщинам удается подобное?

Хорошее образование дает о себе знать — нам стало интересно исследовать эту тему. Мы решили разобраться — что же должна делать женщина, чтобы у нее получалось одновременно:

- *прекрасно выглядеть — до старости*!
- *выбирать себе нужных мужчин и делать их счастливыми* (*а заодно и себя*)!
- *мимоходом получать образование и строить карьеру* (*если этого хочется, конечно*).

Одна из нас — ***Слава***. В этой юной хрупкой длинноволосой красотке (на шпильках, разумеется!) никто не заподозрит успешную выпускницу школы бизнеса Северо-востока США со степенью MBA, большую любительницу классов по боксу и армейской подготовке! Трудоголика при всем прочем… *И разве может Слава, работая в авиационной индустрии, пройти мимо членства в клубе «Женщины в авиации»?!*

Вторая — ***Соня***. Тоже блондинка, и на вид чуть постарше… Но прочтение графы «возраст» заставляет впадать в ступор работников паспортного контроля (прикидывающих: не пытаются ли их обмануть?). *Выглядеть молодо — это удобно, правильно и под силу каждому.* Ее университетские образования и научная степень по медицине востребованы лишь иногда. *Поскольку, когда имеешь VIP-мужа, ходить на работу некогда.*

Мы много путешествуем… Наше обычное состояние — паковать (*и распаковывать*) чемоданы, сидеть долгими часами в аэропорту и на вокзале. Поезда и самолеты из страны в страну, из города в город... Что нужно по неким делам, а еще для удовольствия (*даже как-то задумались — не виноват ли во всем проснувшийся ген кочевой жизни*?).

Поездки к тому же позволяют обнять друг друга, а еще наших родных и близких — разбросанных волею судеб по России, Англии, Украине и США.

Слава живет в Нью-Йорке, а Соня — в Москве (в последнее время приходится чаще бывать в Санкт-Петербурге… Жизнь в северной столице, как оказалось, весьма интересна!).

Почему так вышло? Потому что наше место, как полагается, — рядом с мужьями.

Обычно люди недоумевают: зачем при возможности вести размеренный образ жизни развивать такую активность? Делать сто вещей одновременно? Если важных занятий нет — мы их придумаем! Когда в жизни наступает затишье — это хороший повод получить еще одно образование, записаться на курсы (*о которых давно мечтала*), заняться йогой, научиться играть в теннис или гольф, сходить на кулинарный урок! Нам всегда задают один вопрос — откуда столько сил?

А ведь русские женщины исторически привыкли работать на износ. ***У нас — патриархат****… Это означает, что где-то глубоко в подсознании сидит гадкая мысль: если ты не будешь совершенством, то у тебя ничего не получится — ни в семье, ни в жизни… В цивилизованных русских семьях XXI века уже все по-другому, но привычка бегать как белка в колесе осталась.*

При этом важнее всего, в конечном итоге, окажется умение насладиться результатом. Быть достаточно здоровым и позитивным, чтобы сделать себя, успешного, счастливым!

Умный человек должен научиться создавать себе правильную жизнь, в которой он всем доволен. Придумать, как!

Перефразируя известную поговорку, можно сказать: ***если ты такой умный, то почему же так несчастен?***

Как достичь нужного баланса? Способов несколько, но они не работают поодиночке. Из песни слов не выкинешь: нельзя рационально выстроить одну часть своей жизни, но пренебречь другой...

Мы накопили столько своего опыта и повидали так много чужих экспериментов (*удачных и не очень…*), что пришла пора сформулировать некую ***концепцию***.

Как добыть здоровье, счастье, успех — вот то, о чем мы хотим с вами поговорить. Как сделать жизнь приятной и долгой? Как выглядеть на 10 или 20 лет моложе? Как привлечь удачу *(и не вспомнить ли мимоходом некоторые из русских суеверий*)? Как наладить отношения с любимым человеком? Как найти и сохранить счастье? И как женщинам (*да и мужчинам*) усилить свою привлекательность?

Мы любопытны (*а кто из женщин нет*?), а еще любим, понаблюдав, проанализировать ситуацию.

Как обнаружилось — во всем мире живут милые, социально реализовавшие себя люди, которые при случайной встрече обычно узнают «своего». И дело не в дорогой брендовой одежде (*для состоявшейся личности она не важна*). Есть что-то другое… То ли подтянутая фигура и упругая походка, то ли смешливые глаза... А может — отношение к еде, отдыху, домашним питомцам, физической активности? Друг к другу? Набор факторов, помогающих этим прекрасным людям:

- ***Превосходно выглядеть!*** Что, конечно, приятно — и женщине, и мужчине! *А знаете ли вы, что у мужчин не меньше, чем у женщин, тайных переживаний по поводу своей внешности?*

- ***Быть успешными и активными!*** Для чего необходимы удачливость и энергия... *Найти их проще, чем кажется!*

- ***Быть счастливыми!*** Можно обрести, кажется, все (на зависть знакомым), но не уметь этим насладиться... Или не иметь ничего — и быть счастливейшим человеком! Не развить ли нам всем замечательную способность — быть довольными собой и жизнью?

- ***Быть здоровыми!*** Как ни крути, без здоровья рушится вся схема… Здесь — любимый конек той из нас, которая получила медицинский диплом *(с отличием!*).

Правильно живущий человек (*так думаем мы, но многие согласились бы с нами*) испытывает потребность в движении, силен физически — что нужно и нам, женщинам! Внутренние органы не должны доставлять никаких хлопот. Если появились болезни (*наверное, что-то пошло не так*), то почему не попробовать с ними расстаться?

Давайте вместе исследуем формулу здорового подхода к жизни и применим ее на практике! Мы это сделали — сработало!

Не пришло ли время и вам что-то изменить к лучшему?

ГЛАВА 1
ЧТО НУЖНО ЕСТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?

Прогуливаясь по узким улочкам маленьких французских или итальянских городков, наслаждаешься не только роскошной архитектурой и милым укладом жизни. Главная прелесть — это местные жители! Невозможно оставить без внимания стройных, энергичных, привлекательных женщин и мужчин. Их жизненная сила, ясный ум, способность к активному движению (*в том числе и в почтенном возрасте*) наводят на мысль — они открыли секрет пищи, который нужен и нам!

Потому что мы хотим жить долго и хорошо.

Ученые говорят в один голос: правильное питание — основа здоровья.

Но знает ли большинство людей, как есть *правильно*? Каждый справедливо ссылается на свои привычки, сформированные в кругу семьи. И критерий прекрасной пищи такой: родные и друзья, тяжело откинувшись на спинку дивана после вашего обеда, сыто хвалят: *как было вкусно*!

Люди привыкли питаться традиционным для них образом.

Возможно, ваша обычная еда идеальна! Тогда вы наверняка имеете чудесные показатели биохимии крови? Практически не болеете? Сильны, как лев, и подвижны, как лань?

Здоровая пища в нужном количестве даст показатель *индекса массы тела (ИМТ)* менее 25. Такой ассоциируется с внешним ощущением стройности человека.

Показатель выше 30 — в действительности цепь взаимосвязанных вещей: неправильное питание ведет лишнему весу, а тот — к проблемам с внутренними органами... Это вопросы не красоты, а здоровья (*что гораздо важнее*).

Если не вполне корректные пищевые пристрастия делают вас больным человеком, их надо скорее заменить!

Сформируем новое отношение к еде!

С полезными продуктами вы станете худеть без особого труда. Биохимия вашей крови значительно улучшится. Появившиеся болезни будут отступать, и вы сможете постепенно отказаться от большинства прописанных врачами лекарств.

Мы приходим в этот мир совершенствоваться — не только духовно, но и физически. Как следует занявшись собой, можно заметно затормозить процессы старения, попробовать сделать их *необязательными* для своего организма! Ведь ученые доказали, что человек запрограммирован природой на гораздо более продолжительную жизнь (*не менее 120 лет*), чем нынешний среднестатистический показатель.

Такова приятная (и реальная!) перспектива — вы будете не стареть, а молодеть!

Жизнь можно поправить ***на любом этапе***. Если мы были поглощены чем-то другим в 20 и 30 лет (*образование*, *карьера*, *рождение детей*), то в 40, 50 и 60 лет пора,

наконец, оздоровиться! Никогда не поздно себя полюбить, начать о себе заботиться и улучшить качество каждого прожитого дня!

А разве не менее важно помочь близким людям? *Донести не только новые знания, но и пакет с правильными продуктами из ближайшего супермаркета.* Наши родители и друзья станут более здоровыми, а их жизнь — долгой и приятной, нам на радость!

ПОДСЧЕТ ОПТИМАЛЬНОЙ ДЛЯ ВАС МАССЫ ТЕЛА

Мы все имеем собственный уникальный обмен веществ. Он меняется на протяжении нашей жизни. Становится ли он с годами лучше? Нет. Постепенно обмен веществ замедляется. Если мы продолжаем съедать столько же, сколько и в юности, то неотвратимо толстеем... *Один покроется жиром равномерно (уж лучше так, милее глазу!), другой — в отдельных, наследственного типа местах своего тела (не всегда удачных).*

Современная медицина считает: ***с возрастом не следует набирать вес***. Почему? Все ваши внутренние органы (печень, поджелудочная железа, сердце, сосуды) с годами не молодеют... Разве правильно будет нагрузить их еще и лишними килограммами подкожного и внутреннего жира?

Невозможно рекомендовать одно и то же питание каждому — ведь мы все различны! Но есть показатель, дающий нам ориентир подобно стрелке компаса — все ли с нами в порядке или пришло время что-то поправить в нашей жизни…

Независимо от возраста придерживаемся оптимального индекса массы тела. Это один из способов объективно оценить, в норме ли наш вес.

Индекс массы тела

Это формула была разработана давным-давно бельгийским ученым, а сейчас является интернациональной и широко распространена во всем мире. По сути, ею мы можем измерить ожирение — *или порадоваться, что его у нас нет!*

Вычислить индекс массы тела (*как еще говорят, ИМТ*) просто. Нужно взять вес (*в килограммах*) и разделить на квадрат роста (*в метрах*).

К примеру, если ваш вес равен 56,5 килограмма, а рост — 1,7 метра, то 56,5 следует разделить на 1,7 × 1,7 (квадрат равен 2,89). Получаем индекс массы тела 19,55 — и это прекрасный результат!

Если вы насчитали ИМТ ***менее 18,5***, то ваш вес снижен. Вам придется набрать пару килограммов, а как именно — поговорим далее.

Индекс массы тела ***от 18,5 до 24,9*** является нормой. Хотя следует отметить, что для тонкокостных людей оптимален показатель ***от 18,5 до 20***.

ИМТ от 25 до 29,9 свидетельствует уже о превышении оптимальных значений… Другими словами — это ожирение 1-й степени! Тревога! Но вернуть вес к идеальным цифрам вам будет не слишком сложно, ведь он превышен незначительно.

Индекс массы тела 30 и более расценивается как ожирение более тяжелых степеней… Есть над чем поработать.

ДВА ЭТАПА БОРЬБЫ С ЛИШНИМ ВЕСОМ

Не только диетологи выступают против избыточного веса.

Для христиан обжорство — один из смертных грехов!

Ожирением недовольны и ваши дети — ведь они хотели бы гордиться подтянутыми родителями! И даже собака — вы располнели и не можете бегать с ней в парке…

Все понимают — с лишними килограммами ***нужно*** бороться. А можно ли реально что-то сделать?

Ответ однозначен — ***конечно, да***! В большинстве случаев причина кроется в ***переедании***. А также в том, что ***еда вам не подходит.*** Более того, важный фактор уменьшения веса — физическая активность — при значительном ожирении становится невозможна!

Правильная масса тела имеет значение для долгой и, добавим, — приятной жизни. Подсчитав ИМТ и обнаружив, что нам есть что поправить, приступим.

Наметим план активных действий:

1. ***Борьба с лишним весом, ведущая к значительному похудению***! Этот процесс требует больших усилий, но носит временный характер. Как результат — вы покупаете одежду своей мечты, а ваши знакомые цепенеют: «Как ты похудел! Как тебе такое удалось?». *Наша приятельница после очередного успешного похудения любила кокетливо отвечать: «Просто у меня хороший любовник!».*
2. ***Удержание достигнутого веса***. Тоже непросто! Здесь все внимание будет обращено на формирование нового стереотипа — *что есть и как двигать-*

ся. Мы снабдим вас инструкциями. Но вы уже наслаждаетесь обретенным состоянием! Легкостью! И одеждой меньшего размера. Вы избавились от тех наслоений, которые мешали все это время видеть вашу стройную фигуру.

Прежде чем приступить к активным действиям — начинать менять жизнь с помощью особого питания и движения (о чем поговорим позже), вам необходимо узнать все о собственном здоровье! Обратитесь к врачу, пройдите полное обследование и получите рекомендации — что для вас допустимо, а что может быть опасно! Какие виды продуктов, какие виды физической нагрузки могут быть нежелательны. В дальнейшем регулярно посещайте своего терапевта и контролируйте все изменения здоровья.

Если у вас есть возможность обратиться в специальную клинику, где вы похудеете под надзором врачей, воспользуйтесь этим!

Если же вы готовы попробовать снизить вес самостоятельно — наши следующие рекомендации вам помогут.

ЧТО ДЕЛАТЬ СО СВОИМ ПИТАНИЕМ, ЧТОБЫ УБРАТЬ ЛИШНИЙ ВЕС?

Все люди, чья стройность — это их способ зарабатывать деньги (актеры, модели, представители шоу-бизнеса), знают: ***если вы стремитесь похудеть, то калорийность пищи вам придется учитывать в любом случае***! Гарантированный быстрый эффект вы получите при употреблении в пищу ***не более 1000 ккал в сутки***.

Если вы имеете значительное превышение индекса массы тела, попробуйте начать с 1200–1400 ккал в сутки.

Снижение веса произойдет; правда, для получения заметного результата потребуется немного больше времени.

Наиболее жесткие виды диет требуют ограничения до 500 ккал в сутки… Мы обе, завидев цель (*важная вечеринка, нужно быть в форме!*), способны иногда пойти на такое. Но по своему опыту ощутили — испытание должно быть недолгим! Нас хватает не более чем на пару-тройку дней... Если вы затянете подобную диету на неделю-полторы, то наверняка будете очень страдать: физически и душевно... Но гораздо хуже, чем слабость и депрессия, — высокий риск сорваться в неконтролируемое обжорство!

P.S. *К ограничению себя в еде подготовьтесь морально. Здесь — вопрос решимости и психологического настроя! Если хорошо поработать над собой — вам даже не очень захочется есть! Если чувство голода реально и с ним нелегко совладать (не путать с привычкой ходить к холодильнику!), вам помогут иглоукалывание (говорят, с этими иголками о зверском аппетите можно забыть вообще — найдите специалиста!), особые травяные чаи (их мы предложим) или даже таблетки для уменьшения чувства голода (проконсультируйтесь с врачом).*

Ограничение калорийности пищи, как некоторое время назад доказали ученые, это не только путь к стройной фигуре и чувству легкости, но и ***профилактика возрастных дегенеративных изменений мозга***. Возможно, данный факт вас вдохновит. Как сейчас принято считать, чувство голода даже полезно испытывать периодически!

Хороша́ поговорка — есть нужно, только когда очень хочется, и лишь половину от того, сколько хочется!