

— ВИКТОР АНДРЕЕВИЧ, В СЕГОДНЯШНЕМ ВЫПУСКЕ РУБРИКИ «ГАРМОНИЯ» МЫ ПРОДОЛЖАЕМ ПУБЛИКОВАТЬ ВАШИ СОВЕТЫ-РЕКОМЕНДАЦИИ СТРЕМИЩИМСЯ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА. СКАЖИТЕ, ТАК ЛИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЙОГОЙ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ДИЕТЫ?

В. А. СКУМИН:

— ВЫ СТАВИТЕ ВОПРОС ОЧЕНЬ ШИРОКО. ЗАНЯТИЕ ЙОГОЙ — ЭТО ПРЕЖДЕ ВСЕГО НЕ КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, А ОБРАЗ ЖИЗНИ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ В СЕБЯ ПОМИМО ПРОЧЕГО И КУЛЬТУРУ ПИТАНИЯ. В СЕГОДНЯШНЕМ ЖЕ РАЗГОВОРЕ У НАС УЗКАЯ КОНКРЕТНАЯ ЗАДАЧА: ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ. ЗДЕСЬ СТРОГАЯ ДИЕТА НЕОБЯЗАТЕЛЬНА.

— НО ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ЖЕЛАЕТ СКОРЕЕ ДОСТИЧЬ ЗАДУМАННОГО РЕЗУЛЬТАТА?

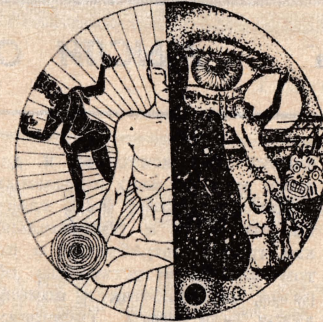
— В ТАКОМ СЛУЧАЕ СОПУТСТВУЮЩАЯ ДИЕТА ТОЛЬКО ПОМОЖЕТ ЕМУ, ЕСЛИ ЕГО ЖЕЛАНИЕ, КОНЕЧНО, СЕРЬЕЗНОЕ И ИСКРЕННЕЕ.

— ВЫ РЕКОМЕНДУЕТЕ РИС. НЕ БУДЕМ ГОВОРИТЬ О ТОМ, ЧТО ЕГО, КАК И МНОГОЕ ДРУГОЕ, НЕ КУПИШЬ В МАГАЗИНЕ. НО ПОЧЕМУ ИМЕННО РИС?

— ЭТО ТРАДИЦИОННЫЙ ПРОДУКТ ПИТАНИЯ НА ВОСТОКЕ, И В РАЦИОНЕ ЙОГОВ ОН ВХОДИТ ОБЯЗАТЕЛЬНО.



ЙОГА + ДИЕТА =
ИДЕАЛЬНАЯ
ФИГУРА



2. Если у вас нет медицинских противопоказаний, т. е. вы практически здоровый человек, можно воспользоваться одной из приводимых ниже, проверенных жизнью диет.

Рисовая диета. Едят только предварительно размоченный, а затем сваренный до готовности рис — 200 г в сутки. Соль, специи, приправы добавлять не следует. Длительность такой диеты от двух до четырех недель.

Краткосрочные (экспрессные) диеты. Они соблюдаются на протяжении двух-трех дней. Через 12 дней их можно повторить. Вот примерный набор продуктов для такой диеты.

Первый вариант: 250 г риса и два-три небольших помидора в сутки.

Второй вариант: 1,5 кг сырых или тушеных овощей в сутки в три приема.

Установлено, что соблюдение краткосрочных диет обеспечивает потерю в весе до 2 кг за два-три дня.

И еще. Сейчас осень, время созревания овощей и фруктов. Среди них есть такие, употребление которых способствует

нормализации веса. К ним относятся продукты, имеющие мало калорий. Это цветная капуста, спаржа, красный и зеленый перец, бобовые, шпинат, ревеня, брюква, репа. Регулярное употребление их в пищу создает ощущение сытости, обеспечивает выведение «шлаков» из организма, насыщает его полезными витаминами, макро- и микроэлементами, нормализующими все функции тела и обмен веществ.

Но самое, пожалуй, главное для избавления от балласта ненужных жировых отложений — это создание соответствующего психологического настроения, гармонизации эмоционально-волевой сферы. Помочь в этом может методика медитативного психотренинга, включающая упражнения на расслабления мускулатуры тела, вызывание чувства «душевного» тепла, опущения состояния парения, самовнушение и самопрограммирование своих пищевых потребностей и т. п.

Но эти советы и рекомендации выходят за пределы газетной публикации. Их следует реализовывать, когда рядом опытный наставник, учитель. Центр по изучению духовной, психической и физической культуры Йоги поможет всем желающим глубже прикоснуться к Йоге.