



Искусство есть

*Мы — то, что мы едим. По крайней мере на семьдесят процентов. Тренер по питанию Ирина Медведева, человек редкой профессии, один из специалистов центра психологии **Life Design**, в этом убеждена. Мы спросили ее о том, из каких кирпичиков нужно выстраивать свой рацион — а значит, и себя тоже.*



Ирина, профессия «тренер по питанию» для нашей страны еще довольно необычна. Расскажите, чем занимается такой тренер и чем он отличается, например, от диетолога.

Тренер по питанию — это человек, который помогает составить индивидуальный рацион, а затем следит за тем, как вы его придерживаетесь. Ведь формирование привычек правильного питания — не быстрый процесс. Когда мы работаем в группе поддержки, которые проходят в стенах центра психологии *LIFE DESIGN*, сделать это бывает проще, чем при самостоятельной работе над собой. Например, одна из целей — не просто сбросить вес, но и удержать его на этом уровне долгие годы. То, что это возможно, я знаю по собственному опыту. Опыт же и подсказал мне, что диеты не работают: кратковременное изменение ра-

циона — это стресс для организма, и ничего больше. Поэтому после окончания диеты мы быстро возвращаемся к прежнему весу.

Моя система работы такова: сначала узнаю, какой цели хочет достичь клиент, каков его возраст и обычный режим питания, а затем предлагаю скорректировать рацион и наблюдать за результатами. Как правило, достигнутый на начальном этапе результат мотивирует клиента продолжать работу. Я стараюсь формировать осознанное отношение к питанию.

Что, по вашему мнению, нужно знать каждому из нас, чтобы правильно строить свой рацион?

Я учу клиентов читать этикетки продуктов, чтобы понимать, что мы едим. Ведь в наших магазинах можно запросто найти, скажем,

«блинчики с вишней», в которых нет вишни. Или, например, нам известно, что в 100 граммах творога должно содержаться 20 граммов белка. Так вот, клиенты после занятий с удивлением стали замечать, что в магазинном твороге его может быть и пять граммов, и восемь.

Кроме того, мы учимся разбираться в составе продуктов — сколько в них содержится полезных веществ, каков их гликемический индекс. Это нужно для того, чтобы заменять в рационе, скажем, продукты с высоким содержанием углеводов другими, аналогичными по питательной ценности.

Моя клиентка — тренер по йоге, вегетарианка, жаловалась на серьезный упадок сил — при том, что она проводила только четыре тренировки в неделю. Мы пересмотрели ее рацион и ввели белковые продукты, которые могут заменить для вегетарианцев мясо, а именно: фасоль, чечевицу, белково-витаминные коктейли, — и добавили витамины. Сейчас у нее уже двенадцать тренировок в неделю.

Для того чтобы понять, из чего состоит наш рацион, достаточно в течение недели записывать — что вы едите и в каких количествах. Это помогает увидеть, чего не хватает вашему организму и как это можно скорректировать.

Есть ли рекомендации, которые вы даете всем клиентам, независимо от их возраста и потребностей?

Их не так много. Например, всем известно, что нужно пить минимум два литра воды в день — но кто реально следует этой рекомендации? Если же вы все-таки попробуете это делать в течение недели — заметите изменения в самочувствии и внешнем виде, ведь ни кожа, ни волосы не могут хорошо выглядеть при недостатке воды. На вечеринках после каждого бокала вина выпивайте бокал воды. Также рекомендую своим клиентам дробное питание — пять раз в день, порциями, достаточными для насыщения. Правила «не есть

после шести» придерживаться не НУЖНО, последняя трапеза позволительна за два часа до сна.

Кроме чтения этикеток, важно следить за содержимым вашего холодильника — от него зависит, что именно вы будете есть, когда проголодаетесь. Что мы обычно делаем, когда заглядываем в холодильник? Как правило, сооружаем себе бутерброд с колбасой. Между тем колбаса сейчас большей частью состоит из субпродуктов, а это сплошные углеводы.

Чем же в таком случае нужно наполнять холодильник?

У меня обязательно есть все молочные продукты, овощи и фрукты в неограниченном количестве, мясо и рыба, вареные бобовые, оливковое масло. Этого достаточно, чтобы приготовить на скорую руку не вредное блюдо.

Какие продукты вы запрещаете?

Слово «запрещать» для меня ассоциируется с теми самыми строгими диетами, которых я советую избегать. Предпочитаю говорить «заменять». Так вот, обычно я рекомендую заменять кофе тонизирующими травяными чаями. Если вы пьете кофе только потому, что вам нравится вкус — то достаточно просто не злоупотреблять. Дело в том, что кофеин обладает свойством связывать необходимую организму воду, также он в принципе не выводится из организма.

Когда становится понятно, что клиент уже умеет правильно обходиться со своим рационом?

Для этого нет лучшего испытания, чем шведский стол! Когда человек, пребывая на отдыхе, может есть все «правильное», что пожелает и в любых количествах, а после отпуска не замечает ни единого лишнего килограмма — это прекрасный результат.

Нужно заметить, что одна из наших целей — не переставать получать удовольствие от еды. Я точно знаю, что мы лучше худеем, когда нам комфортно. Полезная еда может быть очень вкусной.