



Н.И. ФАДЕЕВА

СЛИШКОМ СТРОЙНЫЕ



ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ, НО НЕ МОЖЕТ НАБРАТЬ ВЕС



Москва 2017

УДК 615.874
ББК 51.230
Ф15

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
lineartestpilot, Johavel, carmen2011 / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

В оформлении обложки использована фотография:
allegro / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Фадеева, Наталья Ивановна.

Ф15 Слишком стройные: для тех, кто хочет, но не может набрать вес / Н.И. Фадеева. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 192 с. — (Модные диеты).

ISBN 978-5-699-86121-7

«Тебя дома не кормят?», «Дистрофичка!», «Ты заболела?» — это лишь малая часть того, что приходится выслушивать каждый день слишком худенькой девушке. Если вы слышите подобное не впервые, возможно, вы действительно «слишком» стройны. В мире, в котором правит мода на худобу, проблема чрезмерно маленького веса выглядит ничтожной, однако она куда более коварна, чем может показаться на первый взгляд. Эта книга была написана для тех, кто хочет, но по каким-либо причинам не может набрать вес. Подробно и обстоятельно она отвечает на самые важные вопросы всех, кто столкнулся с подобной проблемой.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-699-86121-7

© Фадеева Н.И., текст, иллюстрации, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

Оглавление

Для кого эта книга	7
Глава 1. Что такое дефицит массы тела	9
<i>Типы конституции</i>	12
<i>Возможные причины дефицита массы тела.</i>	17
<i>Предупреждение для молодых худышек . .</i>	43
Глава 2. Когда и почему нужно бить тревогу	49
<i>Что покажет анализ состава тела</i>	56
<i>Нет аппетита. Что делать?</i>	70
Глава 3. Чем плох недостаток жира	73
<i>Не хватает жировой массы. Что делать?</i>	77
<i>Вредные продукты вредны для всех</i>	83
Глава 4. Чем плох недостаток мышц	87
<i>Дефицит мышц. Что делать?</i>	90
<i>Опасно для жизни!</i>	97

Глава 5. Чем плох недостаток воды	105
<i>Дефицит воды. Что делать?</i>	111
Глава 6. Психологическая работа с сознанием	120
<i>Секреты сна для худышек</i>	125
Глава 7. Кулинария для худышек	134
<i>Рецепты для завтрака</i>	134
<i>Рецепты для обеда</i>	143
<i>Рецепты для ужина</i>	156
<i>Десерты и перекусы</i>	168
Заключение	175
Приложение	176
Часто задаваемые вопросы	186
Алфавитный указатель	188

Для кого эта книга

Ключ к успеху — в желании.

АЛЬ ПАЧИНО

Добрый день, уважаемый читатель! Раз вы держите в руках эту книгу, значит, проблема набора веса для вас — не пустой звук.

На сегодняшний день написано огромное количество книг по снижению веса и лечению ожирения. Но ко мне, как к эндокринологу, часто обращаются люди и с прямо противоположной проблемой — дефицитом массы тела. Поскольку количество такого рода обращений в последнее время только увеличивается, а полезной доступной литературы для таких людей нет, я решила написать эту книгу и дать в ней ответы на важные вопросы и определенные рекомендации по увеличению массы тела. Мне хотелось бы сразу обозначить, для кого именно эта книга будет особенно полезна.

Книга может реально помочь тем, кто **хочет**, **но не может** набрать вес: тем, кто испробовал раз-

ные способы набора веса, и тем, кто только начинает об этом задумываться и хочет сразу продвигаться в правильном направлении. «Успех часто оказывается результатом всего лишь нескольких шагов в нужном направлении» (Эл Бернштайн).

Как ни странно, но эта книга может быть также полезна и людям, желающим снизить вес, так как все, что им нужно, — это делать все наоборот из того, что в ней рекомендуется, за исключением главы «Вредные продукты вредны для всех».

Хочу обратить ваше внимание на то, что, к сожалению, книга, которую вы держите в руках, не сможет помочь девушкам, страдающим анорексией и категорически не желающим набирать вес; а также родственникам этих девушек, которые страстно хотят их излечения, но не могут повлиять на желание самих худышек. А также книга никак не сможет помочь родственникам, желающим, чтобы кто-то из членов их семьи набрал вес, если сам человек не захочет этого, поскольку «никакие рассуждения не в состоянии указать человеку путь, которого он не хочет видеть» (Ромен Роллан).

Глава 1

Что такое дефицит массы тела

Итак, давайте сначала разберемся, что считать нормальным весом и что такое дефицит массы тела.

Существует понятие — **индекс массы тела (ИМТ)**. Это соотношение роста и веса. Первый показатель, на который мы будем ориентироваться. В норме индекс массы тела должен быть от 18,5 до 25.

Для того чтобы определить свой индекс массы тела, нужно знать показатели своего роста и веса и произвести 2 расчета:

- ваш рост в метрах в квадрате 18,5 — нижняя граница вашей нормы;
- ваш рост в метрах в квадрате 25 — верхняя граница нормы при вашем росте.

А теперь сравните ваш реальный вес с полученными цифрами.

Например, ваш рост 165 см, а ваш вес 45 кг.

$1,65^2 \cdot 18,5 = 50,4$ — нижняя граница вашей нормы при росте 165 см.

$1,65^2 \cdot 25 = 68$ — верхняя граница вашей нормы при росте 165 см.

То есть нормальными для вашего роста будут колебания веса в пределах от 50,4 до 68 кг. Как определить свой идеальный вес, смотрите на с. 12.

Ваш вес 45 кг < нижней границы идеальной нормы 50,4 кг, то есть у вас имеется **дефицит массы тела**. До нижней границы нормы вам нужно набрать 5,4 кг веса.

Вы можете определить и показатель своего ИМТ в настоящее время. Он определяется по формуле:

Ваш вес в кг : ваш рост в метрах в квадрате =
ИМТ

$$45 : 1,65^2 = 16,5$$

(16,5 < 18,5 нижней границы нормы ИМТ)

Для эндокринологов и гинекологов существует сигнальная критическая масса тела, при снижении которой, как правило, наступают нарушения в эндокринной системе. У женщин становятся редкими, скудными, а потом и полностью исче-

зают месячные, наступает вторичное бесплодие, невозможно наступление беременности.

Эта **критическая масса тела = 45 кг!** При такой массе тела и ниже любой врач обязан отправить пациента на консультацию к эндокринологу и гинекологу. Эта цифра должна быть сигналом и для вас.

Если ваш вес ниже 45 кг, обратитесь к своему врачу и пройдите обследование!

Эндокринолог назначит вам гормональное обследование и сможет определить, является ли этот показатель вашей физиологической особенностью или следствием эндокринных проблем. Цифра 45 взята не случайно.

Дело в том, что при снижении массы тела ниже этого показателя у женщины, как правило, исчезает менструальный цикл и способность к деторождению.

Для того чтобы начался менструальный цикл, чтобы выносить, родить и выкормить здорового ребенка, женщина должна иметь определенный вес и количество подкожного жира. Но для некоторых людей пограничный вес наступления бесплодия может быть чуть ниже, а для некоторых чуть выше цифры в 45 кг.

45 кг – это минимальный вес, при котором женщина может выносить, родить и вскормить здорового ребенка.

И наконец, важную информацию дает **исследование состава тела** — биоимпедансометрия! Это исследование позволяет понять, из чего вы состоите. За счет какой составляющей тела снижается ваш вес: за счет жира, мышечной массы или воды.

Это крайне информативное исследование, которое позволяет максимально точно подобрать необходимую тактику коррекции веса. Об этом я расскажу подробнее дальше.

Типы конституции

Итак, мы выяснили, что при росте 165 см и весе 45 кг колебания нормального веса будут в пределах от 50,4 до 68 кг. К чему же нам стремиться? Каков будет идеальный нормальный вес?

Идеальный нормальный вес зависит еще и от типа конституции.

С детства, познавая мир, человек постоянно сравнивает себя с другими людьми. Какое-либо отклонение от общих стандартов в размерах тела

воспринимается подростком настороженно и несколько болезненно. Часто ребенок задается вопросом: «Почему я не такой, как все? Как Маша? Как Даша?..» — переживает, что он слишком толстый, худой, высокий, низкий и т.д. Постепенно с возрастом приходит осознание, что все люди разные. И это действительно так. Природа создает нас максимально разнообразными в пределах вида.

Тем не менее все многообразие форм строения тела можно условно классифицировать как три морфологических типа конституции:

- **астеники** — высокие, худые, с тонкими длинными конечностями;
- **нормостеники** — со средним развитием мышечного и жирового слоя;
- **гиперстеники** — невысокие, коренастые люди, поперечные размеры преобладают над продольными, с широкими костями, хорошо развитой мышечной и жировой тканью.

Чаще всего дефицитом массы тела страдают все-таки астеники, поскольку их нормальный идеальный вес будет ближе к нижней границе нормы.

Но бывает, что к этой проблеме приходят и нормостеники, хотя это встречается крайне редко. Гиперстеников с дефицитом массы тела мне в моей практике встречать не доводилось, они больше страдают от избытка веса или ожирения.

Как определить тип конституции

Чаще всего для определения типа телосложения используют **индекс Соловьева**.

Для этого нужно сантиметровой лентой померить обхват запястья:

- астеник — обхват запястья до 15 см для женщин и до 18 см для мужчин;
- нормостеник — обхват запястья 15–17 см для женщин и 18–20 см для мужчин;
- гиперстеник — обхват запястья более 17 см для женщин и более 20 см для мужчин.

Самый простой тест — обхватить запястье левой руки большим и указательным пальцами правой.

- астеник — если пальцы идут внахлест;
- нормостеник — если пальцы соприкасаются;
- гиперстеник — если пальцы не соприкасаются и между ними есть пустое место.

У людей, имеющих астенический (тонкокостный) тип телосложения, вытянутое, стройное тело, конечности длинные, тонкая кость, шея длинная, мышцы развиты относительно слабо. В спорте это чаще всего спортсмены легкой атлетики: бег, ходьба, гимнастика, прыжки.

У нормостеников пропорциональное развитие и соотношение основных размеров тела.

У представителей гиперстенического (ширококостного) телосложения поперечные размеры тела больше, чем у нормостеников. У них толстые и тяжелые кости, широкие плечи, грудная клетка и бедра, невысокий рост. Выраженно развита мышечная ткань. В спорте это чаще всего тяжелоатлеты или борцы.

У астеников **межреберный угол** — угол между реберными дугами под грудиной — острый $<90^\circ$, у нормостеников прямой $=90^\circ$, а у гиперстеников тупой $>90^\circ$ (см. рисунок на с. 16).

Мы посчитали, что при росте 165 см колебания нормального веса будут в пределах от 50,4 до 68 кг.

А теперь в результате определения типа конституции мы можем определить, к каким цифрам будет стремиться наш **идеальный вес** в этом диапазоне.