



Ничего постыдного или неприличного в этом нет. Умные и просвещенные женщины только этим и занимаются. Не так давно, к примеру, стало известно, что новоиспеченная жена Джоджа Клуни Амаль Аламуддин решила посадить его на строгую диету, принудив «мистера Декофинато» отказаться от алкоголя, жирного мяса, молочных продуктов и любимой мексиканской еды. В разное время «худели» своих мужчин и отечественные звезды: Екатерина Стриженова, Эвелина Бледанс, Нонна Гришаева, Руслана Писанка, Ксения Собчак... И все-таки самыми сознательными женами в мире являются англичанки, ведь каждая шестая из них сажает своего мужа на диету, даже не предупреждая его об этом. При этом претензии по поводу лишнего веса своей второй половине готова высказать почти треть жительниц туманного Альбиона. А почему об этом задумались вы? -За время вашей совместной жизни его вес изменился в большую сторону (и весьма значительно).

-Джинсы, в которые он влезал пять лет назад, уже давно пылятся на полке. И не

потому, что вышли из моды, а потому что тесноваты стали.

-Он стал чаще жаловаться на высокое давление, а вы – замечать у него одышку и быстрое переутомление (даже во время занятий любовью).

-Его могучий храп мешает вам спокойно спать по ночам.

-У него такое пузико, что если бы вы были беременной, то могли бы делать очень смешные фотографии.

Если хотя бы с парой пунктов из этого списка вы согласны, готовьтесь делать своей второй половине большой подарок, о котором он сначала даже не догадается. Начинаем?

### ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

Осторожность. Она никогда не помешает, но становится во главу угла, если ваша вторая половина искренне считает, что он – «в меру упитанный мужчина в самом расцвете сил». Для того чтобы понять, какие действия вам нужно предпринять, прежде полезно попробовать разобраться, почему супруг поправился. Наследственность? Стресс? Тяга к сладкому? Экономия на обедах в рабочее время? Наивное предложение «посидеть на диете» может быть встречено в штыки, ведь доказано, что мужчины намного хуже женщин переносят голод. К примеру, Эштон Кутчеру курс супер-детокса (красавцу позволялось несколько дней кряду пить только коктейль из сока лимона, кайенского перца и кленового сиропа), который устроила ему на тот момент еще жена Деми Мур, дался гораздо труднее, чем 47-летней актрисе. В общем, не заставляйте мужчину голодать, если не хотите потерпеть фиаско. И молчите, молчите!

Ваши действия: слова «диета» и «худеть» не должны достигать ушей вашего благоверного. Прежде всего, совсем не обязательно посвящать любимого во все тонкости приготовления обеда или ужина. Заметил, что в салате место привычного майонеза заняла нежирная сметана? Решила поэкспериментировать. Обиделся, что картошка сегодня не жаренная, а тушеная? Масло закончилось!

Разумные ограничения. Да, возможно, со временем он проникнется принципами здорового питания и добровольно предпочтет сельдерей жареной картошке (хотя, конечно, вряд ли). Но если вдруг в ночь с воскресенья на понедельник вы произведете в холодильнике генеральную уборку, заменив обычные продукты «здоровыми и полезными», это вряд ли останется незамеченным. Поставьте ультиматум – не исключены ответные действия с его стороны. Например, покупка готовой (или любимой) еды в супермаркетах и ее поглощение в салоне автомобиля или банальные ужины после работы в фаст-фудах.

Ваши действия: ни в коем случае резко не исключайте из рациона те продукты, которые составляли его основу. Ваш мужчина сразу почувствует неладное, если вместо овсянки с маслом, сваренной на молоке, на столе появится ее постная вариация. Что делать?

Хитрить. К примеру, оправдание «забыла купить твои любимые колбаски/сосиски/крылышки» – вполне годится. В конце концов, не пойман – не вор. Только предлагайте достойную альтернативу: не горстку консервированной фасоли и пучок салата, а хотя бы паровые котлеты. Фантазируйте! Потратьте один вечер на изучение полок в супермаркете, а другой – кулинарных форумов. Что вы давным-давно не готовили? А может, какие-то продукты вами вообще незаслуженно забыты? Возможно, у кого-то есть полезные идеи? Наверняка вы не знали о том, что если в небольшой пропорции смешать сметану с соевым соусом, получится заправка, напоминающая майонез? То-то же.

### ДОСТУПНЫЕ МЕТОДЫ СНИЖЕНИЯ КАЛОРИЙНОСТИ «МУЖСКОГО» РАЦИОНА:

- \* ПОКУПАЙТЕ ПОСТНЫЕ ПРОДУКТЫ (ВМЕСТО КУРИНЫХ БЕДРЫШЕК – ГРУДКИ). А ЕСЛИ ВЫ ПОКА ЕЩЕ НЕ ГОТОВЫ К ТАКИМ ПОДВИГАМ (ИЛИ НЕ УВЕРЕНЫ, ЧТО ЭТО ОСТАНЕТСЯ НЕЗАМЕЧЕННЫМ), ПРОСТО ПЕРЕЙДИТЕ НА ПРОДУКТЫ С НИЗКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ И ЗАМЕНИТЕ ПРОСТЫЕ УГЛЕВОДЫ СЛОЖНЫМИ. СЛИШКОМ ТРУДНО? ОТНЮДЬ! ПРОСТО СОЧЕТАЙТЕ МЯСО (ГОВЯДИНУ, КУРИЦУ, ИНДЕЙКУ) С ТУШЕНЫМИ ОВОЩАМИ (ИЛИ ГРЕЧКОЙ, ИЛИ КИНОА), А НЕ С КАРТОШКОЙ. ЕСЛИ БЕРЕТЕСЬ ГОТОВИТЬ МАКАРОНЫ, ТО ДОПОЛНЯЙТЕ ИХ РЫБОЙ ИЛИ МОРЕПРОДУКТАМИ. СМЕТАНУ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ НЕЖИРНЫМ КЕФИРОМ (ДА-ДА, ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВОЗМОЖНО!), А САХАР В ДЕСЕРТАХ – МЕДОМ.
- \* СРЕЗАЙТЕ ЖИР С МЯСА НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ, И ГОТОВЬТЕ В СОБСТВЕННОМ СОКУ (НАПРИМЕР, В РУКАВЕ);
- \* СЛЕГКА НЕДОСАЛИВАЙТЕ ПИЩУ. ПЕРЕИЗБЫТОК СОЛИ ВРЕДЕН ДЛЯ ОРГАНИЗМА, В ТОМ ЧИСЛЕ И ПОТОМУ ЧТО ПЛОХО ВЫВОДИТ ЖИДКОСТЬ ИЗ ОРГАНИЗМА;
- \* НЕ УВЛЕКАЙТЕСЬ СПЕЦИЯМИ И СНИЗЬТЕ ОСТРОТУ: ПРЯНЫЕ И ОСТРЫЕ БЛЮДА ВОЗБУЖДАЮТ НЕ ТОЛЬКО ЖЕЛАНИЕ, НО И АППЕТИТ. ТОЛЬКО ЭТОГО НЕ ХВАТАЛО!
- \* ОСВАИВАЙТЕ АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ВАРИАНТЫ ГОТОВКИ. ПОПРОСИТЕ В ПОДАРОК НА 8 МАРТА ПАРОВАРКУ, МУЛЬТИВАРКУ ИЛИ АЭРОРОГРИЛЬ (А ЛУЧШЕ – ВСЕ ЭТО, ВМЕСТЕ ВЗЯТОЕ). ВАРКА НА ПАРУ, ЗАПЕКАНИЕ И ТУШЕНИЕ – НЕ ТОЛЬКО ДИЕТИЧЕСКИЕ, НО И САМЫЕ БЕЗОПАСНЫЕ СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ.
- \* ФРУКТЫ И ОВОЩИ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ! КУПИТЕ БОЛЬШУЮ ПРОЗРАЧНУЮ МИСКУ И ДОВЕРХУ НАПОЛНИТЕ ЕЕ АПЕЛЬСИНАМИ, ЯБЛОКАМИ, ВИНОГРАДОМ, ХУРМОЙ. НЕ СТОИТ НАСИЛЬНО КОРМИТЬ МУЖЧИНУ «КРОЛИЧЬЕЙ» ЕДОЙ, НО ПРИСУТСТВОВАТЬ НА СТОЛЕ ОНА ДОЛЖНА НЕПРЕМЕННО.
- \* ОЧИСТИТЕ ПОЛКИ КУХОННЫХ ШКАФОВ ОТ МУЧНОГО И СЛАДКОГО (КОНФЕТ, МОЛОЧНОГО И БЕЛОГО ШОКОЛАДА, БИСКВИТОВ, СДОБНОГО ПЕЧЕНЬЯ). МОЖНО ЗАМЕНИТЬ ВСЕ ЭТО НА ЧЕРНЫЙ ИЛИ ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД, ЗЕФИР, ПАСТИЛУ.

НЕПЛОХОЙ ВАРИАНТ – ПОКУПАТЬ СЛАДОСТИ В ОТДЕЛАХ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ.

\* ЗАМЕНЯЙТЕ ОБЫЧНУЮ КОКА-КОЛУ И МОРСЫ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА – ДОМАШНИМИ КИСЛЫМИ КОМПОТАМИ И ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ ЕГО БАРНУЮ КАРТУ. АЛКОГОЛЬ НЕВЕРОЯТНО КАЛОРИЕН. КРОМЕ ТОГО, ЕСЛИ ТРАПЕЗА ПРИПРАВЛЕНА АЛКОГОЛЬНЫМ НАПИТКОМ, СЪЕСТЬ БОЛЬШЕ ОБЫЧНОГО – ПРОЩЕ ПРОСТОГО. НО ЕСЛИ УЖ РЕЧЬ ПОШЛА О ГРАДУСАХ, ТО ПОМНИТЕ, ЧТО ЛУЧШЕ БОКАЛ СУХОГО ВИНА И ХОРОШИЙ СЫР, ЧЕМ БУТЫЛКА ПИВА И ПАКЕТ ЧИПСОВ.

\* СЕРВИРУЙТЕ СТОЛ ТАРЕЛКАМИ НЕБОЛЬШОГО РАЗМЕРА. БЕЗ РИСКА ПРОСЛЫТЬ ЛЕНТЯЙКОЙ ЭТО ПРОЩЕ БУДЕТ СДЕЛАТЬ СЧАСТЛИВЫМ ОБЛАДАТЕЛЬНИЦАМ ПОСУДОМОЕЧНЫХ МАШИН («ОЙ, МИЛЫЙ, А ТВОЯ ЛЮБИМАЯ ТАРЕЛКА-ТАЗИК ВСЕ ЕЩЕ МОЕТСЯ...»).

Терпение. Его потребуется много. Поэтому если по натуре вы холерик, честно признайтесь, что долговременная задача незаметно «худеть» мужчину для вас невыполнима и предложите ему посидеть на «Кремлевке». Но раз уж взялись за гуж, всегда будьте начеку и контролируйте, контролируйте, контролируйте! Истории о том, как похудевшие мужья моментально набирали сброшенные кило сразу после того, как жены ослабляли свое пристальное внимание, увы, не сказки. Успокаивайте себя мыслью о том, что ваше ангельское терпение будет вознаграждено.

Ваши действия: плавно меняйте не только пищевые привычки возлюбленного, но и его образ жизни. Изыщите способ увеличить физическую активность. Хорошо, если по натуре он спортсмен и бегаёт в футбол с друзьями по выходным. А если нет? «Счастливым» обладательницам домоседов пригодятся следующие советы:

- стабилизируйте режим дня. Это в равной степени касается как будней, так и выходных. Что конкретно требуется? Ложиться не позже 12 часов ночи (желательно, конечно, до 10, но, будем реалистами, в условиях современной жизни это вряд ли возможно) и вставать не позже 7-30 утра. С учетом среднестатистического рабочего графика а-ля 9-00/18-00 это не так и сложно, правда? Конечно, вам придется приложить определенные усилия, особенно если вы сами любите понежиться в постели до 10-11 часов утра. Но диетологи говорят, что такой режим активизирует обменные процессы в организме и способствует похудению.

- занимайтесь вместе. Оптимален фитнес-клуб (кстати, многие из них сейчас работают практически круглосуточно), но возможны и «домашние» формы физкультуры: отжимания, скручивания и работа с гантелями, хозяйственные заботы (уборка пылесосом, выбивание ковров), секс, в конце концов (хорошо бы на ночь глядя – вместо полуночного перекуса). Мотивируйте его заниматься не столько для обретения хорошей физической формы – хотя в ожидании отпуска это тоже хороший аргумент – сколько для укрепления здоровья, повышения иммунитета и борьбы со стрессом.

- ходите пешком. Даже если у вас есть машина. Даже если вы оба ее очень любите. А

## Как незаметно посадить мужчину на диету

Автор: Administrator  
26.05.2018 02:14 -

---

еще лучше – потратитесь на хороший велосипед, ведь скоро лето!

Такт. Суровые британки не считают нужным скрывать от своих супругов недовольство их лишним весом, скептически отзываясь о «холестериновых» блюдах, которые те с аппетитом поглощают, или намеренно преувеличенно восхищаясь накачанными телами знаменитостей. Итог закономерен: более четверти английских джентльменов огорошены и смущены этим, и задумываются о расставании. К чему такая категоричность? Мягкость и тактичность просто необходимы в деле «похудения» мужа. Пусть вы видите, что живот уже давно здорово мешает ему завязывать шнурки на ботинках или застегивать пуговицу на пиджаке – удержитесь от ироничного замечания.

Ваши действия: высказывайте осторожные опасения: не недовольство внешним видом – упаси Бог! – а всего лишь страх за его здоровье. Скажите ему, что гуляя в Интернете, вы вчера случайно наткнулись на следующую информацию: мужчины с лишним весом умирают раньше худых, даже если у них не было отмечено серьезных факторов риска сердечных заболеваний. Это, кстати, правда. Шведские ученые доказали данное предположение еще пять лет назад. Не хотите говорить с ним на такие грустные темы? Тогда просто «случайно» оставьте включенным ноутбук с открытыми страничками и кричащими заголовками на соответствующие темы: пусть знает, что вы не просто ворчите как старая перечница, а по-настоящему беспокоитесь за него.

**КУШАЙ «КРОШКА», НО НЕМНОЖКО!**

В общем и целом больших отличий между «мужской» и «женской» диетами нет. Но нужно учитывать тот факт, что минимальное суточное количество калорий для представителей сильного пола несколько больше и составляет 1600-1700 кКал.

За начальный ориентир возьмите примерное «меню одного дня», которое мы для вас составили.

**Завтрак**

каша из овсяных хлопьев крупного помола без сахара (можно с тертым сыром) и два хрустящих хлебца с джемом;

или

тост с ломтиком отварной индейки или говядины и помидором и полчашки овощного салата;

или

рыбная паровая котлета, помидор, половинка огурца и тост из муки грубого помола с ломтиком сыра.

**Обед**

## Как незаметно посадить мужчину на диету

Автор: Administrator  
26.05.2018 02:14 -

---

спагетти с соусом «болоньезе», приготовленным из нежирного вареного говяжьего фарша, помидоров, репчатого лука, чеснока и зелени);

или

кусочек запеченной говядины и картофель, сваренный в мундире и посыпанный тертым сыром;

или

говяжья печенька, тушенная с овощами и зеленью плюс два небольших помидора.

Полдник

два цельнозерновых хлебца, порция омлета с помидорами ветчиной и зеленью петрушки;

или

две булочки из муки грубого помола, овощной салат и стакан йогурта.

Ужин

чашка постного супа, цельнозерновой хлеб, порция белой рыбы (запеченной или приготовленной на гриле);

или

бифштекс с булочкой из муки грубого помола;

или

рагу из индейки с чашкой вареной фасоли в томатном соусе, тост из хлеба с отрубями.

Непридуманное

Мы спросили наших читательниц, на какую диету они посоветовали бы лучшей подруге посадить своего мужчину. Делимся самыми оригинальными ответами.

\* «Советую пост. Сейчас это самая простая и доступная диета. Сподвигнуть, кстати, легко: «А тебе слабо?»».

\* «На вегетарианскую. Скажи, что ты решила стать вегетарианкой, но тебе нужно морально к этому подготовиться. Поэтому сейчас ты будешь один раз в неделю готовить блюда без мяса! Попроси мужа поддержать тебя в этом начинании хотя бы первое

время».

\* «На диету по группе крови: там всего-то некоторые продукты надо исключить. Он и не догадается. Конечно, посоветуйтесь с врачом знакомым для начала».

\* «Сексуальную: просто сделай вид, что у тебя появился кто-то еще. Мужчину это здорово стимулирует».

\* «На «французскую»: утром – кекс, в обед – секс, на ужин – кекс и секс».

### НАШ ЭКСПЕРТ

ЮЛИЯ БАСТРИГИНА, ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ, ЭКСПЕРТ ПРОГРАММЫ BODYKEY ОТ NUTRILITE

КАК ПОСАДИТЬ МУЖЧИНУ НА ДИЕТУ? НИКАК. ПОТОМУ ЧТО СИДЕТЬ НА ДИЕТЕ НЕЛЬЗЯ: ТОТ, КТО ГОЛОДЕН, НИКОГДА НЕ СНИЗИТ ВЕС. ГЛАВНЫЙ ВОПРОС ПРИ ЭТОМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧЕМ ИМЕННО ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ КОРРЕКЦИИ ВЕСА НУЖНО ПИТАТЬСЯ. ОТВЕТ ЛЕЖИТ В ПЛОСКОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ. САМОЕ ВАЖНОЕ, КОНЕЧНО, ЭТО НЕ ПРОПУСКАТЬ ПРИЕМЫ ПИЩИ, УМЕРЕННО СОКРАЩАТЬ ПОРЦИИ И НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ КАК СЛИШКОМ ВЫСОКОКАЛОРИЙНЫМИ, ТАК И НИЗКОКАЛОРИЙНЫМИ ПРОДУКТАМИ. ЗНАЧИТЕЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ МОЖНО ДОСТИЧЬ, ЕСЛИ НАЧАТЬ ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ НА «ПУТЬ БЛЮДА» ИЛИ «ПУТЬ ПРОДУКТА». ЧЕМ ОН ДЛИННЕЕ И НЕПОНЯТНЕЕ, ТЕМ, СКОРЕЕ ВСЕГО, БОЛЕЕ ОПАСЕН ДЛЯ ФИГУРЫ. К ПРОДУКТАМ С «ДЛИННЫМ» ПУТЕМ ОТНОСЯТСЯ: МЯСНЫЕ И РЫБНЫЕ ПОЛУФАБРИКАТЫ, СОСИСКИ, ПИРОЖНЫЕ, ТОРТЫ, «СЛОЖНОСОЧИНЕННЫЕ» САЛАТЫ (НАПРИМЕР, «ЦЕЗАРЬ» И «ОЛИВЬЕ»), РЕСТОРАННАЯ ЕДА И, КОНЕЧНО, ФАСТ-ФУД. И НАОБОРОТ, ЧЕМ «ПОНЯТНЕЕ» ПРОДУКТ, ТЕМ БОЛЬШЕ ОН ПОДХОДИТ ДЛЯ ПИТАНИЯ: БЕЗОПАСНЕЕ ВСЕГО КУШАТЬ СВЕЖИЕ ФРУКТЫ, ОВОЩИ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ БЕЗ ЛИШНЕГО ЖИРА МЯСО И РЫБУ, ЯЙЦА, НЕЖИРНЫЕ ВИДЫ ЙОГУРТОВ И ТВОРОГА, БЛЮДА ИЗ КРУП БЕЗ САХАРА И СЛИВОК. КАШИ, МАСЛО, ТВОРОГ, МОЛОКО НА ЗАВТРАК – ПРЕКРАСНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ИСТОЧНИКИ ЭНЕРГИИ. В ОТЛИЧИЕ ОТ, НАПРИМЕР, ЖАРЕНОГО БЕКОНА С ПЯТЬЮ ЯЙЦАМИ (ТАК НАЗЫВАЕМЫЙ ЗАВТРАК НА АНГЛИЙСКИЙ/АМЕРИКАНСКИЙ МАНЕР) ИЛИ КРУАССАНОВ С ДЖЕМОМ (НА ФРАНЦУЗСКИЙ). НО ДАЖЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА С «КОРОТКИМ» ПУТЕМ ПРИГОТОВЛЕНИЯ МОГУТ НАНЕСТИ ВРЕД, ЕСЛИ НЕ УЧИТЫВАТЬ КОЛИЧЕСТВО СЪЕДЕННОГО! САМЫМ ДЕЙСТВЕННЫМ СПОСОБОМ ЯВЛЯЕТСЯ, КОНЕЧНО, ВЗВЕШИВАНИЕ ПОРЦИИ НА КУЛИНАРНЫХ ВЕСАХ. ДЛЯ МУЖЧИН МЕРА ПОТРЕБЛЕНИЯ КРУПЯНЫХ БЛЮД НА ОДИН ПРИЕМ ПИЩИ РАВНА 150-180 Г, ХЛЕБА – 50-70 Г, МЯСА, РЫБЫ, ЯИЦ И ТВОРОГА – 70-90 Г. КОЛИЧЕСТВО РАСТИТЕЛЬНЫХ МАСЕЛ ДОЛЖНО СОСТАВЛЯТЬ ПРИ ЭТОМ НЕ БОЛЕЕ 15-25 Г, А СЛИВОЧНОГО МАСЛА – 5-7 Г. НЕ СПЕШИТЕ РАССТРАИВАТЬСЯ РАНЬШЕ ВРЕМЕНИ: ЭТО НЕ ПРИДЕТСЯ ДЕЛАТЬ ПОСТОЯННО! ДОСТАТОЧНО ПОПРОБОВАТЬ ВЗВЕШИВАТЬ ТАРЕЛКУ В ТЕЧЕНИЕ 2-3 ДНЕЙ, ЧТОБЫ ЗРИТЕЛЬНО ЗАПОМНИТЬ, КАК ВЫГЛЯДИТ «ПРАВИЛЬНАЯ» ПОРЦИЯ. СОБЛЮДАЯ ЭТИ НЕСЛОЖНЫЕ ПРАВИЛА, ЗА

## Как незаметно посадить мужчину на диету

Автор: Administrator  
26.05.2018 02:14 -

---

**ДВА МЕСЯЦА МОЖНО БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПОМОЧЬ МУЖУ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ 3-5 ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ.**

**Ничего постыдного или неприличного в этом нет. Умные и просвещенные женщины только этим и занимаются. Не так давно, к примеру, стало известно, что новоиспеченная жена Джоджа Клуни Амаль Аламуддин решила посадить его на строгую диету, принудив «мистера Декофинато» отказаться от алкоголя, жирного мяса, молочных продуктов и любимой мексиканской еды. В разное время «худели» своих мужчин и отечественные звезды: Екатерина Стриженова, Эвелина Бледанс, Нонна Гришаева, Руслана Писанка, Ксения Собчак...**

И все-таки самыми сознательными женами в мире являются англичанки, ведь каждая шестая из них сажает своего мужа на диету, даже не предупреждая его об этом. При этом претензии по поводу лишнего веса своей второй половине готова высказать почти треть жительниц туманного Альбиона. А почему об этом задумались вы?

-За время вашей совместной жизни его вес изменился в большую сторону (и весьма значительно).

-Джинсы, в которые он влезал пять лет назад, уже давно пылятся на полке. И не потому, что вышли из моды, а потому что тесноваты стали.

-Он стал чаще жаловаться на высокое давление, а вы – замечать у него одышку и быстрое переутомление (даже во время занятий любовью).



-Его могучий храп мешает вам спокойно спать по ночам.

-У него такое пузико, что если бы вы были беременной, то могли бы делать очень смешные фотографии.

Если хотя бы с парой пунктов из этого списка вы согласны, готовьтесь делать своей второй половине большой подарок, о котором он сначала даже не догадается. Начинаем?

### ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

**Осторожность.** Она никогда не помешает, но становится во главу угла, если ваша вторая половина искренне считает, что он – «в меру упитанный мужчина в самом расцвете сил». Для того чтобы понять, какие действия вам нужно предпринять, прежде полезно попробовать разобраться, почему супруг поправился. Наследственность? Стресс? Тяга к сладкому? Экономия на обедах в рабочее время? Наивное предложение «посидеть на диете» может быть встречено в штыки, ведь доказано, что мужчины намного хуже женщин переносят голод. К примеру, Эштон Кутчеру курс супер-детокса (красавцу позволялось несколько дней кряду пить только коктейль из сока лимона, кайенского перца и кленового сиропа), который устроила ему на тот момент еще жена Деми Мур, дался гораздо труднее, чем 47-летней актрисе. В общем, не заставляйте мужчину голодать, если не хотите потерпеть фиаско. И молчите, молчите!

Ваши действия: слова «диета» и «худеть» не должны достигать ушей вашего благоверного. Прежде всего, совсем не обязательно посвящать любимого во все тонкости приготовления обеда или ужина. Заметил, что в салате место привычного майонеза заняла нежирная сметана? Решила поэкспериментировать. Обиделся, что картошка сегодня не жаренная, а тушеная? Масло закончилось!

**Разумные ограничения.** Да, возможно, со временем он проникнется принципами здорового питания и добровольно предпочтет сельдерей жареной картошке (хотя, конечно, вряд ли). Но если вдруг в ночь с воскресенья на понедельник вы произведете в холодильнике генеральную уборку, заменив обычные продукты «здоровыми и полезными», это вряд ли останется незамеченным. Поставьте ультиматум – не исключены ответные действия с его стороны. Например, покупка готовой (или любимой) еды в супермаркетах и ее поглощение в салоне автомобиля или банальные ужины после работы в фаст-фудах.

Ваши действия: ни в коем случае резко не исключайте из рациона те продукты, которые составляли его основу. Ваш мужчина сразу почувствует неладное, если вместо овсянки с маслом, сваренной на молоке, на столе появится ее постная вариация. Что делать? Хитрить. К примеру, оправдание «забыла купить твои любимые колбаски/сосиски/крылышки» – вполне годится. В конце концов, не пойман – не вор. Только предлагайте достойную альтернативу: не горстку консервированной фасоли и пучок салата, а хотя бы паровые котлеты. Фантазируйте! Потратьте один вечер на изучение полок в супермаркете, а другой – кулинарных форумов. Что вы давным-давно не готовили? А может, какие-то продукты вами вообще незаслуженно забыты? Возможно, у кого-то есть полезные идеи? Наверняка вы не знали о том, что если в небольшой пропорции смешать сметану с соевым соусом, получится заправка, напоминающая майонез? То-то же.

## **ДОСТУПНЫЕ МЕТОДЫ СНИЖЕНИЯ КАЛОРИЙНОСТИ «МУЖСКОГО» РАЦИОНА:**

**\* ПОКУПАЙТЕ ПОСТНЫЕ ПРОДУКТЫ (ВМЕСТО КУРИНЫХ БЕДРЫШЕК – ГРУДКИ). А ЕСЛИ ВЫ ПОКА ЕЩЕ НЕ ГОТОВЫ К ТАКИМ ПОДВИГАМ (ИЛИ НЕ УВЕРЕНЫ, ЧТО ЭТО ОСТАНЕТСЯ НЕЗАМЕЧЕННЫМ), ПРОСТО ПЕРЕЙДИТЕ НА ПРОДУКТЫ С НИЗКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ И ЗАМЕНИТЕ ПРОСТЫЕ УГЛЕВОДЫ СЛОЖНЫМИ. СЛИШКОМ ТРУДНО? ОТНЮДЬ! ПРОСТО СОЧЕТАЙТЕ МЯСО (ГОВЯДИНУ, КУРИЦУ, ИНДЕЙКУ) С ТУШЕНЫМИ ОВОЩАМИ (ИЛИ ГРЕЧКОЙ, ИЛИ КИНОА), А НЕ С КАРТОШКОЙ. ЕСЛИ БЕРЕТЕСЬ ГОТОВИТЬ МАКАРОНЫ, ТО ДОПОЛНЯЙТЕ ИХ РЫБОЙ ИЛИ МОРЕПРОДУКТАМИ. СМЕТАНУ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ НЕЖИРНЫМ КЕФИРОМ (ДА-ДА, ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВОЗМОЖНО!), А САХАР В ДЕСЕРТАХ – МЕДОМ.**

**\* СРЕЗАЙТЕ ЖИР С МЯСА НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ, И ГОТОВЬТЕ В СОБСТВЕННОМ СОКУ (НАПРИМЕР, В РУКАВЕ);**

**\* СЛЕГКА НЕДОСАЛИВАЙТЕ ПИЩУ. ПЕРЕИЗБЫТОК СОЛИ ВРЕДЕН ДЛЯ ОРГАНИЗМА, В ТОМ ЧИСЛЕ И ПОТОМУ ЧТО ПЛОХО ВЫВОДИТ ЖИДКОСТЬ ИЗ ОРГАНИЗМА;**

**\* НЕ УВЛЕКАЙТЕСЬ СПЕЦИЯМИ И СНИЗЬТЕ ОСТРОТУ: ПРЯНЫЕ И ОСТРЫЕ БЛЮДА ВОЗБУЖДАЮТ НЕ ТОЛЬКО ЖЕЛАНИЕ, НО И АППЕТИТ. ТОЛЬКО ЭТОГО НЕ ХВАТАЛО!**

**\* ОСВАИВАЙТЕ АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ВАРИАНТЫ ГОТОВКИ. ПОПРОСИТЕ В ПОДАРОК НА 8 МАРТА ПАРОВАРКУ, МУЛЬТИВАРКУ ИЛИ АЭРОРОГРИЛЬ (А ЛУЧШЕ – ВСЕ ЭТО, ВМЕСТЕ ВЗЯТОЕ). ВАРКА НА ПАРУ, ЗАПЕКАНИЕ И ТУШЕНИЕ – НЕ ТОЛЬКО ДИЕТИЧЕСКИЕ, НО И САМЫЕ БЕЗОПАСНЫЕ СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ.**

**\* ФРУКТЫ И ОВОЩИ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ! КУПИТЕ БОЛЬШУЮ ПРОЗРАЧНУЮ МИСКУ И ДОВЕРХУ НАПОЛНИТЕ ЕЕ АПЕЛЬСИНАМИ, ЯБЛОКАМИ, ВИНОГРАДОМ, ХУРМОЙ. НЕ СТОИТ НАСИЛЬНО КОРМИТЬ МУЖЧИНУ «КРОЛИЧЬЕЙ» ЕДОЙ, НО ПРИСУТСТВОВАТЬ НА СТОЛЕ ОНА ДОЛЖНА НЕПРЕМЕННО.**

**\* ОЧИСТИТЕ ПОЛКИ КУХОННЫХ ШКАФОВ ОТ МУЧНОГО И СЛАДКОГО (КОНФЕТ, МОЛОЧНОГО И БЕЛОГО ШОКОЛАДА, БИСКВИТОВ, СДОБНОГО ПЕЧЕНЬЯ). МОЖНО ЗАМЕНИТЬ ВСЕ ЭТО НА ЧЕРНЫЙ ИЛИ ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД, ЗЕФИР, ПАСТИЛУ. НЕПЛОХОЙ ВАРИАНТ – ПОКУПАТЬ СЛАДОСТИ В ОТДЕЛАХ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ.**

**\* ЗАМЕНЯЙТЕ ОБЫЧНУЮ КОКА-КОЛУ И МОРСЫ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА – ДОМАШНИМИ КИСЛЫМИ КОМПОТАМИ И ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ ЕГО БАРНУЮ КАРТУ. АЛКОГОЛЬ НЕВЕРОЯТНО КАЛОРИЕН. КРОМЕ ТОГО, ЕСЛИ ТРАПЕЗА ПРИПРАВЛЕНА АЛКОГОЛЬНЫМ НАПИТКОМ, СЪЕСТЬ БОЛЬШЕ ОБЫЧНОГО – ПРОЩЕ ПРОСТОГО. НО ЕСЛИ УЖ РЕЧЬ ПОШЛА О ГРАДУСАХ, ТО ПОМНИТЕ, ЧТО ЛУЧШЕ БОКАЛ СУХОГО ВИНА И ХОРОШИЙ СЫР, ЧЕМ БУТЫЛКА ПИВА И ПАКЕТ ЧИПСОВ.**

**\* СЕРВИРУЙТЕ СТОЛ ТАРЕЛКАМИ НЕБОЛЬШОГО РАЗМЕРА. БЕЗ РИСКА ПРОСЛЫТЬ ЛЕНТЯЙКОЙ ЭТО ПРОЩЕ БУДЕТ СДЕЛАТЬ СЧАСТЛИВЫМ ОБЛАДАТЕЛЬНИЦАМ ПОСУДОМОЕЧНЫХ МАШИН («ОЙ, МИЛЫЙ, А ТВОЯ ЛЮБИМАЯ ТАРЕЛКА-ТАЗИК ВСЕ ЕЩЕ МОЕТСЯ...»).**

**Терпение.** Его потребуется много. Поэтому если по натуре вы холерик, честно признайтесь, что долговременная задача незаметно «худеть» мужчину для вас невыполнима и предложите ему посидеть на «Кремлевке». Но раз уж взялись за гуж, всегда будьте начеку и контролируйте, контролируйте, контролируйте! Истории о том, как похудевшие мужья моментально набирали сброшенные кило сразу после того, как жены ослабляли свое пристальное внимание, увы, не сказки. Успокаивайте себя мыслью о том, что ваше ангельское терпение будет вознаграждено.

Ваши действия: плавно меняйте не только пищевые привычки возлюбленного, но и его образ жизни. Изыщите способ увеличить физическую активность. Хорошо, если по натуре он спортсмен и бегаёт в футбол с друзьями по выходным. А если нет?

«Счастливым» обладательницам домоседов пригодятся следующие советы:

- стабилизируйте режим дня. Это в равной степени касается как будней, так и выходных. Что конкретно требуется? Ложиться не позже 12 часов ночи (желательно, конечно, до 10, но, будем реалистами, в условиях современной жизни это вряд ли возможно) и вставать не позже 7-30 утра. С учетом среднестатистического рабочего графика а-ля 9-00/18-00 это не так и сложно, правда? Конечно, вам придется приложить определенные усилия, особенно если вы сами любите понежиться в постели до 10-11 часов утра. Но диетологи говорят, что такой режим активизирует обменные процессы в организме и способствует похудению.

- занимайтесь вместе. Оптимален фитнес-клуб (кстати, многие из них сейчас работают практически круглосуточно), но возможны и «домашние» формы физкультуры: отжимания, скручивания и работа с гантелями, хозяйственные заботы (уборка пылесосом, выбивание ковров), секс, в конце концов (хорошо бы на ночь глядя – вместо полуночного перекуса). Мотивируйте его заниматься не столько для обретения хорошей физической формы – хотя в ожидании отпуска это тоже хороший аргумент – сколько для укрепления здоровья, повышения иммунитета и борьбы со стрессом.

- ходите пешком. Даже если у вас есть машина. Даже если вы оба ее очень любите. А еще лучше – потратитесь на хороший велосипед, ведь скоро лето!

**Такт.** Суровые британки не считают нужным скрывать от своих супругов недовольство их лишним весом, скептически отзываясь о «холестериновых» блюдах, которые те с аппетитом поглощают, или намеренно преувеличенно восхищаясь накачанными телами знаменитостей. Итог закономерен: более четверти английских джентльменов огорошены и смущены этим, и задумываются о расставании. К чему такая категоричность? Мягкость и тактичность просто необходимы в деле «похудения» мужа. Пусть вы видите, что живот уже давно здорово мешает ему завязывать шнурки на ботинках или застегивать пуговицу на пиджаке – удержитесь от ироничного замечания.

Ваши действия: высказывайте осторожные опасения: не недовольство внешним видом – упаси Бог! – а всего лишь страх за его здоровье. Скажите ему, что гуляя в Интернете, вы вчера случайно наткнулись на следующую информацию: мужчины с лишним весом умирают раньше худых, даже если у них не было отмечено серьезных факторов риска сердечных заболеваний. Это, кстати, правда. Шведские ученые доказали данное предположение еще пять лет назад. Не хотите говорить с ним на такие грустные темы? Тогда просто «случайно» оставьте включенным ноутбук с открытыми страничками и кричащими заголовками на соответствующие темы: пусть знает, что вы не просто ворчите как старая перечница, а по-настоящему беспокоитесь за него.

### **КУШАЙ «КРОШКА», НО НЕМНОЖКО!**

В общем и целом больших отличий между «мужской» и «женской» диетами нет. Но нужно учитывать тот факт, что минимальное суточное количество калорий для представителей сильного пола несколько больше и составляет 1600-1700 кКал.

За начальный ориентир возьмите примерное «меню одного дня», которое мы для вас составили.

### **Завтрак**

каша из овсяных хлопьев крупного помола без сахара (можно с тертым сыром) и два

## Как незаметно посадить мужчину на диету

Автор: Administrator  
26.05.2018 02:14 -

---

хрустящих хлебца с джемом;

или

тост с ломтиком отварной индейки или говядины и помидором и полчашки овощного салата;

или

рыбная паровая котлета, помидор, половинка огурца и тост из муки грубого помол с ломтиком сыра.

### Обед

спагетти с соусом «болоньезе», приготовленным из нежирного вареного говяжьего фарша, помидоров, репчатого лука, чеснока и зелени);

или

кусочек запеченной говядины и картофель, сваренный в мундире и посыпанный тертым сыром;

или



## Как незаметно посадить мужчину на диету

Автор: Administrator  
26.05.2018 02:14 -

---

говяжья печенка, тушенная с овощами и зеленью плюс два небольших помидора.

### Полдник

два цельнозерновых хлебца, порция омлета с помидорами ветчиной и зеленью петрушки;

или

две булочки из муки грубого помола, овощной салат и стакан йогурта.

### Ужин

чашка постного супа, цельнозерновой хлеб, порция белой рыбы (запеченной или приготовленной на гриле);

или

бифштекс с булочкой из муки грубого помола;

или

рагу из индейки с чашкой вареной фасоли в томатном соусе, тост из хлеба с отрубями.

### Непридуманное

Мы спросили наших читательниц, на какую диету они посоветовали бы лучшей подруге посадить своего мужчину. Делимся самыми оригинальными ответами.

\* «Советую пост. Сейчас это самая простая и доступная диета. Сподвигнуть, кстати, легко: «А тебе слабо?»».

\* «На вегетарианскую. Скажи, что ты решила стать вегетарианкой, но тебе нужно морально к этому подготовиться. Поэтому сейчас ты будешь один раз в неделю готовить блюда без мяса! Попроси мужа поддержать тебя в этом начинании хотя бы первое время».

\* «На диету по группе крови: там всего-то некоторые продукты надо исключить. Он и не догадается. Конечно, посоветуйтесь с врачом знакомым для начала».

\* «Сексуальную: просто сделай вид, что у тебя появился кто-то еще. Мужчину это здорово стимулирует».

\* «На «французскую»: утром – кекс, в обед – секс, на ужин – кекс и секс».

### НАШ ЭКСПЕРТ

**ЮЛИЯ БАСТРИГИНА, ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ, ЭКСПЕРТ ПРОГРАММЫ BODYKEY ОТ NUTRILITE**

**КАК ПОСАДИТЬ МУЖЧИНУ НА ДИЕТУ? НИКАК. ПОТОМУ ЧТО СИДЕТЬ НА ДИЕТЕ НЕЛЬЗЯ: ТОТ, КТО ГОЛОДЕН, НИКОГДА НЕ СНИЗИТ ВЕС. ГЛАВНЫЙ ВОПРОС ПРИ ЭТОМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧЕМ ИМЕННО ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ КОРРЕКЦИИ ВЕСА НУЖНО ПИТАТЬСЯ. ОТВЕТ ЛЕЖИТ В ПЛОСКОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ. САМОЕ ВАЖНОЕ, КОНЕЧНО, ЭТО НЕ ПРОПУСКАТЬ ПРИЕМЫ ПИЩИ, УМЕРЕННО СОКРАЩАТЬ ПОРЦИИ И НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ КАК СЛИШКОМ ВЫСОКОКАЛОРИЙНЫМИ, ТАК И НИЗКОКАЛОРИЙНЫМИ ПРОДУКТАМИ. ЗНАЧИТЕЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ МОЖНО ДОСТИЧЬ, ЕСЛИ НАЧАТЬ ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ НА «ПУТЬ БЛЮДА» ИЛИ «ПУТЬ ПРОДУКТА». ЧЕМ ОН ДЛИННЕЕ И НЕПОНЯТНЕЕ, ТЕМ, СКОРЕЕ ВСЕГО, БОЛЕЕ ОПАСЕН ДЛЯ ФИГУРЫ. К ПРОДУКТАМ С «ДЛИННЫМ» ПУТЕМ ОТНОСЯТСЯ: МЯСНЫЕ И РЫБНЫЕ ПОЛУФАБРИКАТЫ, СОСИСКИ, ПИРОЖНЫЕ, ТОРТЫ, «СЛОЖНОСОЧИНЕННЫЕ» САЛАТЫ (НАПРИМЕР, «ЦЕЗАРЬ» И «ОЛИВЬЕ»), РЕСТОРАННАЯ ЕДА И, КОНЕЧНО, ФАСТ-ФУД. И НАОБОРОТ, ЧЕМ «ПОНЯТНЕЕ» ПРОДУКТ, ТЕМ БОЛЬШЕ ОН ПОДХОДИТ ДЛЯ ПИТАНИЯ: БЕЗОПАСНЕЕ ВСЕГО КУШАТЬ СВЕЖИЕ ФРУКТЫ, ОВОЩИ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ БЕЗ ЛИШНЕГО ЖИРА МЯСО И РЫБУ, ЯЙЦА, НЕЖИРНЫЕ ВИДЫ ЙОГУРТОВ И ТВОРОГА, БЛЮДА ИЗ**

**КРУП БЕЗ САХАРА И СЛИВОК. КАШИ, МАСЛО, ТВОРОГ, МОЛОКО НА ЗАВТРАК – ПРЕКРАСНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ИСТОЧНИКИ ЭНЕРГИИ. В ОТЛИЧИЕ ОТ, НАПРИМЕР, ЖАРЕНОГО БЕКОНА С ПЯТЬЮ ЯЙЦАМИ (ТАК НАЗЫВАЕМЫЙ ЗАВТРАК НА АНГЛИЙСКИЙ/АМЕРИКАНСКИЙ МАНЕР) ИЛИ КРУАССАНОВ С ДЖЕМОМ (НА ФРАНЦУЗСКИЙ). НО ДАЖЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА С «КОРОТКИМ» ПУТЕМ ПРИГОТОВЛЕНИЯ МОГУТ НАНЕСТИ ВРЕД, ЕСЛИ НЕ УЧИТЫВАТЬ КОЛИЧЕСТВО СЪЕДЕННОГО! САМЫМ ДЕЙСТВЕННЫМ СПОСОБОМ ЯВЛЯЕТСЯ, КОНЕЧНО, ВЗВЕШИВАНИЕ ПОРЦИИ НА КУЛИНАРНЫХ ВЕСАХ. ДЛЯ МУЖЧИН МЕРА ПОТРЕБЛЕНИЯ КРУПЯНЫХ БЛЮД НА ОДИН ПРИЕМ ПИЩИ РАВНА 150-180 Г, ХЛЕБА – 50-70 Г, МЯСА, РЫБЫ, ЯИЦ И ТВОРОГА – 70-90 Г. КОЛИЧЕСТВО РАСТИТЕЛЬНЫХ МАСЕЛ ДОЛЖНО СОСТАВЛЯТЬ ПРИ ЭТОМ НЕ БОЛЕЕ 15-25 Г, А СЛИВОЧНОГО МАСЛА – 5-7 Г. НЕ СПЕШИТЕ РАССТРАИВАТЬСЯ РАНЬШЕ ВРЕМЕНИ: ЭТО НЕ ПРИДЕТСЯ ДЕЛАТЬ ПОСТОЯННО! ДОСТАТОЧНО ПОПРОБОВАТЬ ВЗВЕШИВАТЬ ТАРЕЛКУ В ТЕЧЕНИЕ 2-3 ДНЕЙ, ЧТОБЫ ЗРИТЕЛЬНО ЗАПОМНИТЬ, КАК ВЫГЛЯДИТ «ПРАВИЛЬНАЯ» ПОРЦИЯ. СОБЛЮДАЯ ЭТИ НЕСЛОЖНЫЕ ПРАВИЛА, ЗА ДВА МЕСЯЦА МОЖНО БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПОМОЧЬ МУЖУ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ 3-5 ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ.**

Источник: <http://www.parents.ru/article/kak-nezametno-posadit-muzhchinu-na-dietu/>  
Обсудить в форуме - <http://www.mal-kuz.ru/forum/viewtopic.php?f=70&t=34693>