

КУШАТЬ БУДЕТЕ?

Итальянский ДИЕТОЛОГ САРА ФАРНЕТТИ, отвечающая за фигуру Орнеллы Мутти, считает, что не существует продуктов, от которых мы поправляемся, мы просто неправильно их сочетаем. Постоянный автор ОК! ЯНА ЛАПУТИНА, совладелица клиники эстетической медицины «Время красоты», прониклась идеями Сары и решила узнать о ее методе поподробнее

Вы обязательно наберете вес, если будете следовать модным диетам, а свои отношения с едой постройте по принципу исключения из рациона тех или иных продуктов. От еды нужно получать удовольствие

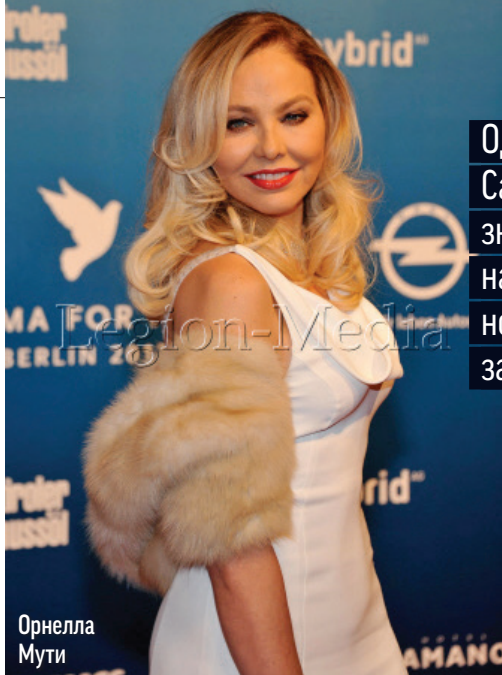
Миниатюрная блондинка Сара Фаринетти, с которой я познакомилась в Риме, стала первым специалистом по диетологии, которому я бы доверилась безоговорочно: своим внешним видом она доказывает действенность практикуемого ею подхода.

Сара, какие основные ошибки в питании мы допускаем?

Прежде всего вредно следовать наставлениям так называемых гуру диетологии и употреблять продукты, которые сейчас в тренде. Мы стали пропускать приемы пищи, исключать сахар, отказываться от фруктов и переполнять свой организм протеином, мы не позволяем себе пасту и жареную пищу вечером, едим хлопья вместо брускетты, считаем фруктозу безвредной... Я уверена, что в природе не существует продуктов, от которых мы поправляемся! А вот неправильные пищевые сочетания как раз и активируют гормоны, которые отвечают за накопление жира в определенных частях тела. Здоровое питание способно предотвратить развитие многих заболеваний и продлить нашу жизнь. Но вообще, диета, как и дорогой костюм, должна подбираться индивидуально.

Перечислите, пожалуйста, продукты, которые обязательно стоит употреблять в пищу, и те, от которых нужно категорически отказаться.





Орнелла Мути

Одна из звездных клиентов Сары Фарнетти – Орнелла Мути – знает, что еда способна не просто наполнить организм энергией, но и противостоять развитию раковых заболеваний

Мы находимся в плену у множества заблуждений по поводу еды. Это и увеличение холестерина из-за употребления жареной пищи, и вред шоколада, и контроль веса за счет включения в рацион вареного риса, и исключение из рациона оливкового масла в случае избыточного веса, и предпочтение пасты и риса на обед, а не на ужин из-за того, что это тяжелая еда... Если вы хотите жить дольше и иметь правильный метаболизм, то нужно обязательно включить в рацион оливковое масло (extra virgin), темный шоколад, проращенные семена, сырые овощи, травы и специи (например, имбирь и базилик). А вот категорически не стоит в течение одного приема пищи смешивать пасту, рис, хлопья, хлеб, пиццу, сладости, фрукты и соки — то есть

стему эндокринного метаболизма, принимая во внимание имеющиеся или перенесенные заболевания, наследственность, причины обращения, соотношение питания и образа жизни, полный рацион, аллергические реакции. Во время последующих встреч слежу за динамикой изменения веса, уровнем гормонов, признаками здорового функционирования организма. Функциональный подход динамичен сам по себе: я отправляю отредактированные варианты питания по почте или диктую по телефону один-два раза в неделю, так как изменения в организме происходят постоянно. Пациент тоже много работает: он должен крайне внимательно следить за реакцией организма на все изменения в питании. Большинство пациентов ощущают довольно быстрое улучшение, так как меняется метаболизм в целом, налаживается правильная работа всех внутренних органов.

Помимо Италии вы практикуете и в США. Есть ли разница в работе с итальянками и американками?

Главное отличие состоит в том, что итальянки в большинстве своем знают, как выбирать

“ДИЕТА, КАК И ДОРОГОЙ КОСТЮМ, ДОЛЖНА ПОДБИРАТЬСЯ ИНДИВИДУАЛЬНО

разные углеводы. Есть всё это можно, но выбирать нужно только один из этих продуктов на каждый прием пищи. Строго стоит исключить пальмовое, кокосовое и рафинированное масло.

На чем основана ваша методика?

Я считаю, что система питания должна подбираться исходя из психологических характеристик человека. Наша цель — заставить организм функционировать по правилам синергии, высвобождая гормоны, которые будут работать против жировых ловушек и укреплять состояние здоровья в целом. Я не концентрируюсь на еде как таковой, но обращаю внимание на работу органов и клеток, которая меняется в зависимости от того, что мы едим.

Как быстро у пациентов становятся заметны результаты?

На первую консультацию я прошу принести список того, что было съедено за предыдущий день. Также мне необходимы результаты анализов крови, УЗИ и все те данные, которые есть у пациента: ЭКГ, МРТ, гастроскопия и т. д. Во время первой встречи я исследую си-

хорошие продукты и как их правильно готовить. Наша традиционная кухня основана на принципах здорового питания, да и стандарты качества продуктов в Италии очень высоки. В США довольно специфически понимают значение здоровой пищи, американцы не умеют выбирать продукты. Поэтому первое, что мне приходится делать, — объяснять, в чем отличие хороших продуктов от плохих, приходится учить американцев правильно заказывать еду в ресторанах.

Сара, правильный рацион не всегда способен утолить чувство голода, что с этим делать?

Стоит избегать углеводных сочетаний, которые поднимают уровень инсулина. Это приводит к снижению уровня глюкозы в крови и провоцирует развитие чувства голода. Кроме того, повышение инсулина ведет к переработке глюкозы в жир — например, в абдоминальной области, где формируется висцеральный жир, от которого очень сложно избавиться и который, собственно, и провоцирует развитие диабета, рака и болезни Альцгеймера.

средств для поддержания тонуса кожи

МАССАЖ с березовым антицеллюлитным маслом от Weleda улучшает клеточный метаболизм и способствует лимфодренажу

МАСЛО от Töpfer для профилактики растяжек лучше использовать во время беременности. Но мы бы не забывали о нем и после

ВЕСНА — это время, когда многие марки традиционно выпускают линейки средств по уходу за кожей. Не стал исключением и Oriflame

ЕСЛИ ПОСЛЕ использования грязи «Водоросли океана» от Geomar вы почувствуете легкий зуд, знайте: процесс дренажа и детоксикации начался

ОБЕРТЫВАНИЕ с использованием тронизирующего геля для вен «Лошадиная сила» — отличная профилактика целлюлита

ОБЪЯСНЯТЬ, зачем нужны средства для кожи лица с подтягивающим эффектом, уже не нужно. Надеемся, не придется этого делать и в случае с кремом-лифтингом для тела от Méthode Jeanne Piaubert

В СОСТАВ крема для тела от Librederm входит низкомолекулярная гиалуроновая кислота, проникающая глубоко в кожу и делающая ее упругой