

■ БУДЬТЕ ЗДОРОВІ!

Алла БАГІНСЬКА: «Нутриціологом стала через проблеми зі здоров'ям. Спочатку допомогла собі. Тепер – іншим»

Слідкувати за своїм здоров'ям, займатися профілактикою – нині в тренді. Пандемія навчила, що ті, хто не має хронічних хвороб, мають вищі шанси протистояти серйозним викликам. Однією з підвалин здоров'я та гарного самопочуття є збалансована вага. Тож і не дивно, що нині дуже популярні різноманітні програми та марафони для схуднення. Кому вони потрібні, як це працює розповіла нам знана у Рівному нутриціологиня Алла БАГІНСЬКА.

– Пані Алло, розкажіть, де навчають на нутриціолога?

– Я закінчила спеціальні курси. Увесь час вчуся, не зупиняюся. Саме зараз отримую інформацію щодо очистки організму, по роботі з підсвідомістю людей. Реально розумію, що, полюбивши себе, можна полюбити своє тіло і не пхати в себе непотрібну і шкідливу їжу. Я люблю вчитися, щоб давати людям достовірну інформацію. Крім того навчаюся у натуропата: як працювати з травмами і який вплив вони мають на організм.



набирають вагу. Марафон триває місяць і цього не достатньо, щоб повністю змінити своє звичне харчування і спосіб життя. Учасники отримують від мене великий об'єм інформації. Не кожен може осягнути її за час марафону. Адже я сама кілька років накопичувала знання, якими тепер ділюся. Кожен марафон відрізняється від попереднього за інформацією і за меню. Важливо тримати психологічний зв'язок. Я відверто розповідаю учасникам про своє життя і ділюся отриманими знаннями і досвідом. Проговорюємо не лише те, як го-

правилами. Інколи їх приємно порушувати. Коли людина починає поступово поліпшувати своє харчування, то згодом практично не виникає бажання з'їсти торт. Це перевірено на собі.

Із часом смаки міняються і ніби загострюються. Але на це потрібно значно більше часу, ніж місяць. За такий короткий термін зміняться лише деякі звички. Організму достатньо вживати 70% здорової їжі, щоб справлятися із 30% шкідливою. Якщо цей баланс порушується в сторону неправильного харчування, то тіло шукає додаткові ресурси. Це викликає погіршення стану волосся, нігтів, шкіри.

– Існує стереотип, що здорове харчування – це складно.

– Якщо сім'я споживає звичайні страви – каші, супи, салати, то вона майже не відчує різниці при переході на здорове харчування. Будуть замінені окремі продукти, їх порція і кількість прийомів їжі. Адже для більшості найкалорійніша і найситніша – це вечеря. А потрібно навпаки. Інша помилка дорослих: зні повністю зникли різні

вони і який вплив вони мають на організм. Допомоги собі людина може сама за допомогою харчування, вживання води та активного способу життя.

– Маючи економічну освіту і досвід кондитера, ви стали дієтологом. Чому?

– З віком ми стаємо розумнішими, тож усвідомила, що робота повинна приносити задоволення. Займаючись на багатьох курсах із саморозвитку, я питала себе: яку справу ти будеш робити завжди і навіть безкоштовно? Усвідомила, що хочу допомагати людям. Три роки тому вирішила схуднути через проблеми зі здоров'ям, бо потрапила до лікарні з передінсультним станом. Там зрозуміла, що треба щось робити із собою, змінювати життя. Можна сказати, що ці проблеми стали початком моєї кар'єри дієтолога.

Коли я змінила себе, друзі та знайомі стали просити порад. Тож почала проводити марафони зі схуднення. Спочатку це було безкоштовно і паралельно з моєю основною роботою економіста в державній установі. Часу виділялось небагато, порівняно з тими марафонами, які я проводжу зараз. Тепер на спілкування з учасниками витрачаю від 6 до 8 годин щодня. Намагаюся чітко планувати свій графік. Це може бути 2 години зранку, 3 години в середині дня і 2 години увечері. Тож маю час на дітей і домашні справи. Планую день, не обтяжуючи себе рутинною. Отримую задоволення від

роботи, спілкування і того, що допомагаю людям.

Дуже важливо підтримувати учасників марафону під час схуднення. Багато хто з них боїться і не знає, чи вистачить сил. У результаті люди отримують задоволення і бачать, як легко і приємно правильно харчуватися. При цьому вони покращують своє самопочуття: нормалізується тиск, травлення, зникають інші проблеми зі здоров'ям. Навіть лікарі, які призначають лікування, як правило не пояснюють, як при цьому харчуватися. Чимало недуг можна якщо не вилікувати, то полегшити їх перебіг за допомогою харчування. Основні правила відомі: виключити масну, смажену їжу, додати овочів та фруктів. Однак корисні та смачні страви ще потрібно вміти приготувати. Це перевірено на власному досвіді. Маючи постійні проблеми зі шлунком у минулому, зараз можу дозволити собі вживати кислі фрукти і не відчувати дискомфорту. Тож, щоб досягнути результату, слід збалансувати своє харчування.

– Марафон зі схуднення – це своєрідна дієта, яку людина тримає впродовж кількох тижнів. А що далі? Після його завершення можна повернутися до звичної схеми харчування, чи потрібні обмеження, щоб зберегти результат?

– Майже всі учасниці проходять марафон не один раз. Але не через те, що вони

тувати. Дуже важливо знати як вживати їжу, коли і скільки. Кожен має свої гастрономічні вподобання. Якщо хтось не вживає м'яса чи риби, треба знати, чим їх замінити. На час посту є пісні страви і варіант сімейного меню. Для зайнятих є «ліниве» меню, яке не потребує окремої підготовки. Достатньо лише правильно поєднувати продукти, не забуваючи про перекуси. З приходом літа потрібно їсти якомога більше свіжих ягід. Але не більше як 250 грамів за один прийом. Це дуже важливо.

– Як чоловіки ставляться до марафонів і чи беруть у них участь?

– З чоловіками працювати набагато легше. Вони дуже дисципліновані і чітко виконують всі завдання. Якщо дівчата можуть просити замінити деякі продукти, то у чоловіків такого немає. Їхній організм працює по-іншому і вагу вони втрачають набагато легше. Для них немає проблеми скинути 10 кілограмів за місяць при правильному харчуванні. Адже вони їдять не малі порції (близько 500 грамів) і не відчують голоду.

– Коли трапляються зриви в учасників, як реагуєте?

– Прошу їх завжди про це розповідати. Ми разом аналізуємо ситуацію. Раз на тиждень можна порушити правила і з'їсти морозиво або пельмені, якщо дуже хочеться. Але наступного дня – продовжуємо здорове харчування. Неможливо все життя жити лише за

перекуси, які провають стрибки рівня глюкози в організмі і не тамують відчуття голоду. Я навчаю самостійно формувати своє меню з корисних продуктів з урахуванням індивідуальних звичок та уподобань. А не просто списувати рецепти. Під кінець учасники самі собі складають меню, а я лише корегую. Працюючи з підсвідомістю, ми аналізуємо, чому стрес хочеться «заїсти». Шукаємо інші варіанти виходу з такого стану. І нам вдається їх знайти.

– Яку роль відіграють фізичні навантаження?

– Існує можливість привести своє тіло в нормальний стан без фізичних занять лиш за допомогою харчування. Не кожен може витримати серйозні фізичні навантаження. Тут також треба відчувати і знати, на що здатен організм. У кого дуже велика вага, спочатку варто її зменшити. Маючи проблеми із суглобами або шиною, людина не повинна їх надміру навантажувати. Тому комплекс вправ також підбираю кожному індивідуально, а не загальний для всіх. Вправи роблять 20% учасників. Щоб зменшити свою вагу, достатньо дотримуватися трьох правил: 1. Правильний режим харчування. 2. Обов'язкове вживання води. 3. Проходити певну кількість кроків. Якщо додати ще й фізичні вправи, то тіло буде мати кращий вигляд і на самопочуття це також впливає.

Розпитувала Наталія ЯГУЩИНА