

3 POPULAR WEIGHT LOSS MYTHS BUSTED

BY JILLIAN MICHAELS FROM EVERYDAY HEALTH

Є так багато міфів про схуднення на світі, і я зараз розвію для вас кілька з них,

There are so many weight loss myths out there and I'm gonna **bust** a few for you

які мене найбільше дратують.

that I find the most **annoying**.

annoying – дратівливий
(який викликає роздратування)
докучливий, набридливий

to bust – зламати, розколоти
(про міфи тощо – розвіяти)
іменник **bust** – бюст

Чи знали ви, що тренуватися у націленій “зоні спалення жиру” насправді не

Did you know that working out in the target fat burning zone will not actually

скине з вас більше жиру? Ваше тіло може спалити більший відсоток калорій з жирових клітин,

take more fat off you? Your body may burn a larger **percentage** of fat calories,

але те ж саме є вірним, коли ваше тіло відпочиває. Критично важлива цифра для втрати ваги -

but the same is true when your body is resting. The critical number for weight loss

це загальна кількість калорій, яку ви спалюєте, і коли ви працюєте важче, ваше тіло

is the overall calories you're burning and when you work out harder, your body

спалює більше калорій загалом. Тож коли ви в спортзалі – віддавайтесь на повну.

burns more **overall** calories. So when you're in the gym – push yourself.

Давайте детальніше це прояснимо: так звана “**зона спалювання жиру**” або “**аеробна зона**” – це дець між **55%** і **65%** від максимального пульсу під час тренування. Людське тіло у **спокійному положенні** витрачає приблизно **60%** жиру і **35%** глікогену (він отримується з вуглеводів і зберігається в печінці та м'язах); у **аеробній зоні**, тобто при помірних навантаженнях, **60%** жиру і **40%** глікогену, а **при високих навантаженнях** (це більше **75%** від макс. пульсу), співвідношення спалення калорій становить від **35%** жиру до **65%** вуглеводів, і чим вища інтенсивність, тим більше спалюється глікогену і менше жиру.

Тому можна логічно подумати, що краще залишатися у зоні спалювання жиру (помірні навантаження), а не переходити у зону спалювання вуглеводів (високоінтенсивні навантаження). Але це не так, тому що насправді має значення лише загальна кількість спалених калорій, до того ж, при високій інтенсивності калорій з жирових клітин все одно згорить більше, ніж при помірній, наприклад:

- помірна інтенсивність: **200** калорій (**120** з жиру, **80** з вуглеводів)
- висока інтенсивність: **400** калорій (**140** з жиру, **260** з вуглеводів)

Таким чином калорій все одно більше, але це ще не головне: справа в тому, що під час помірних аеробних навантажень калорії спалюються лише протягом самого тренування, а от після високоінтенсивних тренувань ваше тіло ще довго продовжує спалювати калорії, прискорюючи метаболізм і сприяючи втраті ваги. Тому найефективнішими є високоінтенсивні тренування, в ідеалі поєднання кардіо і силових навантажень, які дозволять привести себе в гарну форму за відносно короткий час.

Інша дуже хибна ідея в тому, що всі вуглеводи і жири погані. Це таке поняття, що Another really wrong idea is that all carbs and fats are bad. That's a notion that's є просто чисто* небезпечним. Здоровому тілу потрібне і те, і те, якщо вони хорошого виду. just plain dangerous. A healthy body needs both as long as they're of the good kind.

Так ось, хороші вуглеводи надходять з цільнозернових і овочів, хороші жири включають Now, good carbs come from whole grains and vegetables, good fats include мононенасичені жири, як от оливкова олія, які допомагають знизити ЛПНЩ, або ваш поганий monounsaturated fats like olive oil which helps lower your LDL or bad cholesterol холестерин, і риб'ячий жир, або лляна олія, тому що вони містять омега-3 жирні кислоти. and fish oil or flaxseed oil because they contain omega-3 fatty acids.

Ці хороші вуглеводи і жири не тільки дають вам ключові поживні речовини, вони допомагають These good carbs and fats not only give you key nutrients, they help регулювати ваш метаболізм і зменшити ризик серцевих хвороб. regulate your metabolism and reduce your risk for heart disease.

to last – тривати
прикметник: останній

Ось ще один вигаданий підхід до схуднення, якого має спіткати така ж доля, як динозаврів: Here's another bogus weight loss approach that should go the way of the dinosaur:

“супер дієта”*. Чи це план пити лише сік, чи сидіти на одному капустаку, чи якась інша the “fad diet”. Whether it's a juice plans, the cabbage soup diet or some other божевільна екстримальна дієта – ви маєте знати, що ці короткострокові тимчасові рішення crazy extreme diet – you need to know that these short-term temporary fixes не працюють. Ви маєте взятися на здоровий спосіб життя для стійких результатів схуднення. do not work. You have to commit to a healthy lifestyle for weight loss that lasts.

to commit – 1) взяти на себе обов'язок, серйозно взятися за щось, бути готовим дотримуватися певних принципів
2) здійснити (лише нелегальний вчинок)

bogus – несправжній, вигаданий, підроблений, фальшивий, фіктивний

to fix – фіксувати, лагодити, владнати
розмовна мова: рішення, владнання

plain – простий, неприкрашений, звичайний
У розмовній мові вживається, щоб емоційно акцентувати на чомусь увагу, в укр. мові ми кажемо “чистий / чиста / чисто”:
plain coincidence – чистий збіг; **plain luck** – чисте везіння

fad – масовий тренд, який не ґрунтується на об'єктивних даних, часто досить короточасний
fad diet – супер-дієта, яка обіцяє швидку втрату ваги, часто базується на поїданні одного продукту