КАК ПОХУДЕТЬ? БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

МОНАСТЫРЕВ МАКСИМ

Максим Монастырёв

Как похудеть? Без вреда для здоровья

«Издательские решения»

Монастырёв М.

Как похудеть? Без вреда для здоровья / М. Монастырёв — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-986957-9

Вопрос быстрого похудения волнует практически каждого человека. Дело в том, что наша жизнь в современном мире стала слишком легкой. Впервые за десятки лет мы получили возможность есть каждый день очень много калорий из-за доступности продуктов быстрого питания. Но это неестественно для нашего организма, так как чаще всего у нас не получается контролировать количество поступающей пищи. Цель этой книги — привести вас в форму и при этом улучшить ваше самочувствие и здоровье в целом.

ISBN 978-5-44-986957-9

© Монастырёв М.
© Издательские решения

Содержание

Введение 6
Механизм похудения 7
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Как похудеть?
Без вреда для здоровья

Максим Монастырёв

Худшая тренировка – та, на которую ты не пришел.

© Максим Монастырёв, 2020

ISBN 978-5-4498-6957-9
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Вопрос быстрого похудения волнует практически каждого человека. Дело в том, что наша жизнь в современном мире стала слишком легкой. Впервые за десятки лет мы получили возможность есть каждый день, очень много калорий, из-за доступности продуктов быстрого питания. Но это неестественно и невыгодно для нашего организма, так как чаще всего у нас не получается контролировать количество поступающей пищи. На протяжении многих веков пища добывалась с трудом, и нам не приходилось ограничивать себя.

Соответственно, чем более государство развито, тем больше людей страдают ожирением, сахарным диабетом, атеросклерозом и прочими радостями, напрямую связанными с лишним жиром на теле, из-за доступности продуктов питания на любой вкус. Сейчас совершенно не проблема заказать пищу на дом, питаться на ходу и в ресторанах быстрого питания. Это очень удобно, чаще всего даже дешевле и проще, чем покупать продукты в магазине, и каждый день стоять у плиты, чтобы все это приготовить, но полезно ли это для вашего тела?

Многие люди пытаются похудеть, и даже не подозревают о том, насколько это быстро может произойти, если соблюдать диету и режим дня. Ваш вес будет буквально таять на глазах, и каждую неделю радовать вас новым результатом на весах, и в зеркале. И самое главное, не стоит забывать, что пока вы твердо не поставите перед собой цель, не дадите отпор вашей лени и слабой силе воли, за вас это никто не сделает. Только вы следите за своим питанием, только вы решаете, сделать 5 подходов в упражнении, или 3, потому что остальные доделывать тяжело, только вы решаете, идти на тренировку, или нет, ведь у вас был такой сложный день, и сил совсем не осталось. Запомните простую, но безумно полезную мысль: ваше тело, это самый неподкупный инструмент, который вы только могли увидеть за всю свою жизнь, его не задобрить шоколадкой, а обмен веществ не ускорить молитвами и компромиссами, наше тело не волнует, что творится у нас в жизни. Был тяжелый день, и пришлось пропустить тренировку? Прекрасно! Но будьте готовы к тому, что ваш организм это запомнит. У вас случилась беда, вы заболели? Возможно, друг или родственник попал в беду? Вам не все равно, а вот вашему организму, который работает как часы, словно машина, ему на это наплевать, он живет своей жизнью, даже когда вам кажется, что вы морально подавлены и разбиты, ваш организм продолжает работу в прежнем темпе и режиме, и для прогресса – требуется огромная сила воли, чтобы продолжать идти к цели.

Зачастую, очень много людей сходят с дистанции и бросают диету и тренировки, именно из-за личных проблем, которым придают слишком много важности, вот только почти все проблемы со временем исчезают и рассасываются, а эти люди снова приходят в зал, вот только форма уже не та, и требуется время, чтобы вернуть хотя бы часть, а дальше все по накатанной – снова проблемы, снова тренировки отходят на задний план, и вот, проходит много лет, и человек, который мечтал иметь подтянутое тело, рассказывает о том, что когда то мог, и ключевое слово здесь «мог», а не «стал».

Написал очень полезную книгу для большинства людей, которые только начинают делать первые шаги в мир фитнеса и бодибилдинга. Постарался вместить все самое важное. Развеять популярные мифы о похудении, и добавить немного личных мыслей и выводов.

Механизм похудения

Давайте начнем с теории и поговорим о том, как же всетаки наш организм избавляется от ненужного и лишнего подкожного жира. Во-первых, основа всех основ, это ЭНЕРГИЯ. Энергия – это то, что используется при совершении любого действия, вы подумали, тратится небольшой запас ккал, вы встали с дивана и дошли до холодильника – также расходуется небольшое количество энергии. Сидите и читаете эту книгу – расходуется почти четверть энергии на мыслительные процессы, на удержание вашими мышцами стабилизаторами фиксированного положения. Даже когда вы спите, нужна энергия на работу внутренних органов, на большинство химических реакций в организме, обновление поврежденных за день систем и так далее.

Энергия – это наше все! Наше тело с трудом избавляется от лишнего жира в том числе потому, что ему невыгодно тратить огромное количество энергии, так как чем больше энергии мы потратим (создадим дефицит ккал), тем больше энергии организму придется достать из нашего подкожного жира, 1 грамм которого составляет 8—9 ккал. Этим можно объяснить, казалось бы, необъяснимую для вас тягу к сладкому. Все просто, вы потратили очень много энергии, организму нужно как то ее восполнить, он дает команду в ваш мозг, и вот, через 10 минут вы уже едите шоколадку, в которой очень много не совсем полезных, быстрых углеводов, и еще более вредных трансжиров (жиры с измененной химической формулой. В таком виде они хуже усваиваются организмом и могут приводить к сердечно-сосудистым заболеваниям, которые усваиваются нашим организмом практически моментально (от 5—10, до 20—30 минут).

Все, что дает очень много дешевой энергии (жирная пища, шоколад и т.д.) наш организм обожает в любых количествах, а вот все, что заставляет наш организм тратить энергию, организм не любит, и старается всячески этого избежать. Поэтому нам намного проще ходить, чем бегать, и стоять, чем идти, а лежать больше нравится, чем стоять. Поэтому человек так не любит учиться, и так обожает развлекаться и отдыхать. Вы с удовольствием посмотрите какой-нибудь сериал, а не пойдете учить высшую математику. Ведь во втором случае – вам приходится развиваться, тратить огромные запасы энергии на мозговую деятельность, а в первом случае развлекательная деятельность не будет включать мозг в должной степени, соответственно не будет расходоваться запас ценной для нашего тела энергии. Тело имеет разные запасы и способы восстановления энергии. Но в любом случае приоритетом для организма является сохранение энергии, нежели трата. Поэтому для большинства людей избавиться от жира – весьма трудная задачка. Ведь наш подкожный жир – это огромный запас энергии, только представьте, сколько калорий будет храниться в 10 кг жира (10 000 грамм * 9 ккал = 90 000 ккал!!!), и так уж заложено природой, и миллионами лет эволюции, что наш организм всегда будет стараться сохранить избыток энергии, отправив его в жировое депо под видом жира.

В чем суть любой ПРАВИЛЬНОЙ диеты? А суть проста, необходимо тратить БОЛЬШЕ калорий, чем вы съедаете за день. В нашем спорте это называется – дефицитом калорий. Я уже устал смотреть за тем, как почти каждый фитнес тренер или диетолог пытается посадить своего подопечного на новую и модную диету с красивым названием. В них вставляют сложные, дорогие, да и просто ненужные ингредиенты не для того, чтоб эта диета дала офигенный эффект, а для того, чтобы она произвела на вас «хорошее впечатление», и вы, не жалея денег, ее приобрели.

Думаю, вы уже начали понимать, что любая диета строится на профиците калорий, и ее механизм прост, увидеть его можно на рисунке 1.

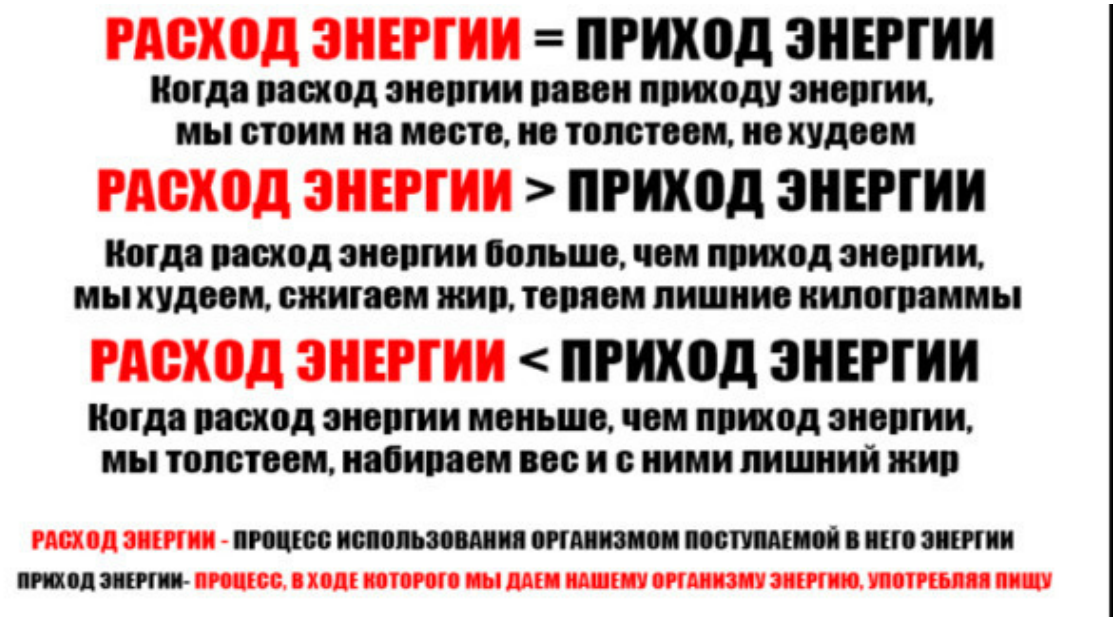

Рисунок 1: Механизм похудения

Расход энергии складывается из двух составляющих:

1. **Базовый запас энергии** (То, что тратится в пассивном состоянии)
2. **Расходный запас энергии** (То, что человек тратит в результате любой активности

В чем же различие? Давайте разбираться.

Базовый запас энергии тратится не активной физической или мозговой деятельностью. Предположите, что вы лежите на диване 24/7, каждый день, и кроме как покушать и посмотреть фильм ничем не занимаетесь. Даже в такое время у вас тратится определенное количество энергии, пусть незначительное, но все же. И даже в таких условиях человек может похудеть. Как? Все очень просто, для начала, необходимо сформировать диету, подсчитать количество энергии, нужной для вашего организма, чтобы создать дефицит. Затем поделить всю вашу еду на 4—6 приемов пищи. Это называется дробным питанием. Зачем есть мало, но часто? Наш организм тратит энергию на все, и как бы это странно вам не казалось, даже для того, чтобы в организм поступила новая энергия (ваша еда), наше тело затрачивает приличное количество энергии, которая у него уже есть, потому что нужно пригнать к желудку кровь, запустить процесс пищеварения, выделить желудочный сок, и разобрать всю вашу пищу на микронутриенты (витамины и минералы), и макронутриенты (белки, жиры, углеводы).

Соответственно, чем чаще мы кушаем – тем больше энергии расходует организм на переработку пищи. И если наша суточная норма, к примеру – 1000ккал, а мы съедаем 800—900, то у нас образуется дефицит в 100—200ккал, не считая тех калорий, которые организм затратит на пищеварение, на передвижение и т. д.

Конечно, без физической активности этот процесс будет очень медлителен. Может ли он как-то ускориться на базовом запасе энергии? Да. Чем больше мышц в вашем организме, тем больше они потратят энергии. Наши мышцы – словно автомобиль, если его не заправлять бензином, он заглохнет, именно поэтому, когда человек забрасывает тренировки и питание – его мышцы сдуваются и теряют прежнюю форму. Так как мышцы очень требовательны, то, чем больше их в нашем организме, тем больше они требуют энергии. Чем человек спортивнее сложен, тем легче ему похудеть и избавиться от подкожного жира. Поэтому, если мускулистый спортсмен будет лежать на диване и кушать шоколад – ему это сойдет с рук, его мышцы заберут львиную долю энергии, поступающей в организм, а вот для людей, которые никогда не имели дело с тренировками – это будет фатальной ошибкой. У организма нет предела, и если вы

думаете, что ваш вес, это максимальный порог, нет, если есть что попало, то он вырастет на 5кг, на 10кг, на 50кг, на 100кг, и так далее.

Расходный запас энергии тратится благодаря любой нашей активности, мы сделали пробежку – потратили часть энергии, позанимались в зале – аналогично.

Самый активный расход энергии образуется в результате аэробной нагрузки и правильной диеты. Если рассуждать логически, то чем больше мы потратим энергии на тренировке, и меньше съедим, тем стройнее мы будем – в принципе, утверждение правильное, но есть один нюанс. Казалось бы, почему не есть яблоки с кефиром или хлеб с водой, и не тренироваться целыми днями? Потому что тогда в организме будет существенный недостаток энергии, а если у вас железная сила воли, и вы продолжаете ограничивать себя одними лишь яблоками, вас ждет истощение, обмороки, перетренированность, которая включает в себя апатию и депрессию. Если же у вас слабая сила воли, то ваша яблочная диетка потерпит фиаско, и вот вы стоите ночью и едите торт руками.

Худеть нужно в меру, питаясь правильными продуктами, и тогда вам не придется срываться и винить себя за слабость. Вы будете сыты и довольны каждому потерянному килограмму. От себя скажу, что даже на полноценной диете срывается примерно 90% людей. Каждые 9 человек. И лишь 1 продолжает идти дальше. Из этих 9 людей возвращается к тренировкам лишь 2, но также продолжают срываться, из-за этого получаются качели, сначала они скидывают, затем снова набирают. Результата от таких тренировок, конечно же, не будет.

Все прекрасно понимают, если бы это было так легко, как об этом пишут в интернете – все бы сейчас ходили с плоскими животами и стройными бедрами.

На опыте моих подопечных скажу, что примерное количество сброшенных килограмм в месяц составляет 5—6. Опять же, нужно учитывать ваш индекс массы тела, сколько лишнего веса нужно убрать, возможно вы 170 см ростом 150 кг весом, тогда в первый месяц тренировок вам удастся сбросить до 30 кг! А возможно вы 170см ростом и 75кг весом, тогда за месяц тренировок и правильно питания у вас уйдет значительно меньше (2—5 кг).

Также необходимо учитывать другие факторы – у некоторых людей непереносимость лактозы (организм не вырабатывает лактазу, нужную для усваивания лактозы), соответственно, вы остаетесь без молочных продуктов, с которыми ваше похудение незначительно, но упростилось бы. У некоторых людей повышенная кислотность желудка, или хронический гастрит, диету приходится выстраивать другим образом. У кого-то варикоз, у кого-то проблемы со спиной, грыжи и протрузии, у кого-то шейный остеохондроз, а кто-то в 20 лет умудряется заиметь себе проблемы с коленями, что частично является наследственной проблемой. Поэтому, какого вы добьетесь результата, зависит только от вашего здоровья и от вас в целом.

Обмен веществ, или метаболизм – набор химических реакций, которые возникают в живом организме для поддержания жизни. Это вторая по популярности отмазка (на первом месте нехватка времени) у людей. Давайте разбираться, что к чему.

Существует два вида метаболизма – базальный (основной), и дополнительный.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.