

ПРО ПИТАНИЕ



16+

ОЛЕГ ПАВЛОВ

Олег Павлов

Pro питание

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Павлов О. С.

Pro питание / О. С. Павлов — «ЛитРес: Самиздат», 2020

До сих пор для большинства остаются без ответов вопросы о наборе веса или избавлении от лишнего жира. Особенно в области живота, где все мечтают видеть кубики пресса или просто ровную линию, не свисающую из-под облегающего платья или футболки. Но мало кто действительно пытается разобраться и понять истинные причины проблем с весом и композицией своего тела. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Диета	6
Энергетическая ценность	7
Срывы, доминанты	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

До сих пор для большинства остаются без ответов вопросы о наборе веса или избавлении от лишнего жира. Особенно в области живота, где все мечтают видеть кубики пресса или просто ровную линию, не свисающую из-под облегающего платья или футболки. Но мало кто действительно пытается разобраться и понять истинные причины проблем с весом и композицией своего тела.

Я хочу в очередной раз повторить, напомнить и может, для кого-то сделать открытие. Вы будете набирать вес от переизбытка калорий, а скидывать, при дефиците. Вроде все очень просто – есть тело – у него есть емкость энергий (базовый расход калорий просто для своего нормального существования) – есть входящая составляющая в виде еды. Для понимания средних цифр, которые в прошлой моей работе я уже подробно разобрал, скажу, что в среднем для поддержания массы тела необходимо около тридцати килокалорий на килограмм веса. Около двадцати четырех – создать оптимальный дефицит, а тридцать пять на килограмм позволят планомерно увеличивать вес.

Я не буду разбирать тут математические тонкости. Все это упомянуто и посчитано в моей книге «Культура питания» (она доступна бесплатно на сайте «Литрес»). Я лишь хочу сказать, что это единственный и важнейший показатель при коррекции веса тела – работа с дефицитом или профицитом энергии.

Это объясняет ситуацию, когда люди приходят в зал и начинают загонять себя, увеличивая суточный расход энергии телом, они скидывают какую-то часть веса. При этом входящих калорий не становится меньше, а иногда и вовсе – больше. Что приводит к ступору или обратному эффекту. Пока человек бежит по два часа, после которых еще и с железом пашет, он конечно худеет. Стоит лишь немного отклониться от тренировок (питание-то не изменилось) и масса тела становится чуть больше, чем на старте. Чаще всего это преимущественно жир. Так называемый эффект «Йо-йо», когда после дефицита организм старается восполнить все с запасом – и это в первую очередь жирок, и конечно именно на животе и попе. А учитывая, какие продукты ест большинство обывателей (трансжиры, сахара, майонезы и т.п.) все это приводит исключительно к набору жировой ткани, которую потом придется еще упорнее сжигать. Так что стоит разобраться с тем как и что нужно кушать – уделите этому внимание один лишь раз и усвоенные правила впишутся в ваш жизненный стиль, если вам это, конечно нужно.

Диета

Диета, согласно определению в толковом словаре Даля – правила употребления пищи, по роду ее, качеству, количеству и времени. Заметьте тут нет никаких слов об ограничении, исключении, мучении, страданиях и отказах от чего-то. Диета – лишь набор правил и установок. Нам с вами стоит просто разобрать основные принципы и законы работы механизмов усвоения пищи, процессов жиросжигания и массонабора, чтобы усвоить и начать применять их в своей жизни.

У меня к вам только один вопрос. Ответьте на него честно. Отложите книгу в сторону и подумайте, как следует. Поскольку без ответа на него вам будет довольно непросто внедрить эти правила. Вы готовы? Вот он:

Зачем вам это?!

Я хочу, чтобы вы честно сами для себя подумали около получаса о том, что вы хотите получить от питания. Каким вы хотите видеть и ощущать свое тело. Ведь у многих нет конкретной цели. Кто-то привык к тому, как он выглядит, в том числе неидеальные формы тела могут вас устраивать. Поэтому прежде чем продолжите читать – поставьте себе задачу, которую решаете. Если худеете, то для чего? Насколько это важно для вас? Если набираете, то куда вам эта масса и зачем. Поисследуйте свои установки и убеждения на эту тему. Вы поймете истинные причины того, к чему вам вообще тратить время на мою книгу.

И уже с имеющимся пониманием поставленной задачи – через призму этой цели, которую вы осознанно поставили себе – начинайте искать ответы на ваши вопросы. Ничего сложного в том, чтобы похудеть или набрать нет. Поверьте я прошел путь от ста десяти килограмм до восьмидесяти четырех за несколько месяцев. Я понимаю о чем говорю. Но у меня была цель. Я хотел выйти на сцену – на соревнования и попробовать себя там. Я не хотел победить, стать вторым или третьим, и не стал им, но я вышел после того, как проделал этот путь. Я изучил все на личном опыте и сделал выводы. Затем провел работу над ошибками и упростил все до алгоритмов, описанных далее. Вам лишь нужно изучить их и идти к цели. Ничего сложного. На обложке моя фотография. Примерно так я выгляжу уже несколько лет без особых усилий в течение круглого года. Вы тоже можете. Можете стать тем, кем хотите стать.

Обдумайте свою цель и вперед!

Энергетическая ценность

По большому счету все диеты можно свести к одному простому правилу. Это первый закон термодинамики. Наше тело – кластер по переработке поступающей энергии. Соответственно если ее поступает больше нужного, вы запасаете ее. Если входящая энергия в дефиците, вы будете терять вес. Именно контроль входящей калорийности (эквивалент энергии от пищи) является важнейшим в построении рациона питания. Давайте разберемся как это происходит, и на что нужно обратить внимание.

Первое – вся пища – энергия – в виде калорий она измеряется и поступает в наш организм. Согласно «Википедии», калория определяется, как количество теплоты, необходимое для нагревания 1 грамма воды на 1 градус Цельсия при стандартном атмосферном давлении. То есть это эквивалент энергии, поступающей в данном случае в тело. Тут все вроде бы очевидно и понятно, но остаются трудности именно на этапе осознания этого процесса. В зависимости от того, какое количество еды в течение суток вы употребляете – композиция тела будет меняться в ту или иную сторону. Каждый продукт условно делится на белки, жиры и углеводы, которые являются макронутриентами и выполняют ряд функций в нашем теле. Они непосредственно обеспечивают жизнедеятельность нашего организма и позволяют вашему телу выживать. Эволюционно повелось, что калорий нам всегда не хватало и организм за миллионы лет приспособился к экономии энергии всеми разными способами. В том числе при возможности употребить больше пищи – он запасает избытки калорий в жировые ткани.

Чтобы избежать этого процесса вам нужно рассчитать свою норму энергии, которая требуется для поддержания вашего тела в его текущей форме. То есть не потреблять больше энергии, чем ему нужно. Для этого есть много методов. Но самый простой и оптимальный – расчет по формулам.

Определите Ваш Базальный Метаболически тариф (сколько энергии вы сжигаете в состоянии покоя) с помощью следующего уравнения:

МУЖЧИНЫ

$10 \times \text{ВЕС (КГ)} + 6,25 \times \text{РОСТ (СМ)} - 5 \times \text{ВОЗРАСТ (ЛЕТ)} + 5$

ЖЕНЩИНЫ

$10 \times \text{ВЕС (КГ)} + 6,25 \times \text{РОСТ (СМ)} - 5 \times \text{ВОЗРАСТ (ЛЕТ)} - 161$.

Теперь мы должны найти ваши ежедневные расходы энергии (ЕРЭ).

Если вы проводите весь день сидя, умножьте свой БМТ на 1,2

Если вы умеренно активны, умножьте ваш БМТ на 1,4

Если вы очень активны, умножьте ваш БМТ на 1,6

Если вы чрезвычайно активны и выполняете очень трудоемкую работу, умножьте ваш БМТ на 1,9

Полученное число – это то, сколько энергии вы расходуете каждый день на то, чтоб просто быть самим собой.

Для того чтобы сжигать жир, вы должны принудить ваше тело начать питаться жировыми запасами. Это означает сжигать больше, чем вы потребляете. Возьмите ваш полный ежедневный расход энергии и умножьте его на 0,9 если вы хотите терять вес медленно и сохранять мышцы, на 0,8; чтобы терять вес стабильными темпами (рекомендовано) или 0,75, чтобы потерять вес быстро.

Теперь, когда вы знаете, ваши потребности в калориях, давайте разобьем его на три макронутриента: белки, жиры и углеводы.

Белок: умножьте ваш вес тела в кг на два.

Это ваше суточное потребление белка в граммах.

Жиры: умножить потребление калорий 0.15-0.25.

Это ваш жир в калориях. Разделите его на 9 для того чтобы получить вашу норму жиров в граммах.

Углеводы. Умножьте количество белка на 4, количество жиров на 9. Это ваша калорийность без учета углеводов. Сложите их вместе, а затем отнимите от общей суточной нормы калорий, это и будет ваше потребление углеводов в калориях. Разделите на 4 и получите ваши углеводы в граммах (как бы «на сдачу» после жиров и белка).

Чтобы наращивать мышцы, вы должны дать вашему телу необходимые материалы для увеличения его размеров. А это значит потреблять больше калорий, чем сжигать. Возьмите общий ежедневный расход энергии и умножьте его на 1,1 если вы хотите построить мышцы медленно и держать прирост жира на низком уровне; 1,2 для того чтобы построить мышцу устойчиво быстро (рекомендовано) или 1,25 набрать массу максимально быстро.

Теперь рассчитайте белок – умножьте свой вес тела (в кг) на 1,6-2.

Это ваш уровень приема белка в граммах.

Жиры: умножьте потребление калорий на 0,2-0,3, затем разделите на 9, чтобы получить ваш жир в граммах.

Углеводы рассчитайте точно также как при похудении – «на сдачу», то есть от общей калорийности отнимите калории из белка и жира, затем остаток разделите на четыре. Так вы получите граммы углеводов для набора веса.

В одном грамме белка, как и углевода – четыре килокалории, в грамме жира – девять.

Эту калорийность нужно соблюдать ежедневно. Тогда вы сможете прийти к цели в кратчайшие сроки. Именно на этом основном законе – входящей энергии – базируются все диеты, дающие результат. Далее мы рассмотрим тонкости процессов построения плана питания, его разбивку по порциям и выбор продуктов. Но ключевым фактором останется именно общая суточная калорийность.

Что можно со всем этим сделать?

Первое – прочитать «Культуру питания» и подчистить свой рацион. Затем провести подсчет калорий и разбить на макронутриенты (белки, жиры, углеводы). Все это в той же книге или выше в этой главе. То есть вы должны соблюдать дефицит калорий, при этом используя максимально натуральные продукты – исключив упомянутые трансжиры, ограничив сахара и т.п. если худете и соблюдайте профицит, при наборе.

Так вы сделаете первый шаг на пути к цели.

Срывы, доминанты

Почему происходят срывы? Я уже бегло касался и этой темы в прошлой работе. Но тут хочу рассмотреть все с позиции эволюции и психологии. Думаю, многим при понимании работы этого механизма станет немного проще отказаться от срывов и легче придерживаться рациона. А.А. Ухтомский сформировал принцип доминанты более ста лет назад. И этот принцип лежит в основе всех механизмов влияющих как на срывы с диеты, так и на ее строгое соблюдение. Тут не обойтись без психотерапии. К ней я успешно прибег изучив работы А.В. Курпатова, который подробно описал все законы мозга в одноименной книге. Давайте раскроем тему подробнее.

На этом этапе следует разобраться, что же такое эта самая доминанта. И я немного прибегну к физиологии нашего мозга, чтобы было понятнее. В нем происходят одновременно все возможные вычислительные операции по контролю тела. Вы осознаете лишь малую часть из вашего мышления, в том числе некие чувства вроде голода. Луч внимания и сознания довольно скромнен – всего три объекта в единицу времени вы можете им охватить. В то время, как мозг занят гораздо большим количеством операций (та же дефолт система может обрабатывать в среднем до ста пятидесяти объектов).

Когда происходят эти самые вычисления, в мозгу передаются так называемые электрические импульсы между нейронными ансамблями, которые отвечают за те или иные мысли. И вот в какой-то момент у вас падает сахар в крови. Направляются импульсы к центрам, призывающим вас поесть. В тот же момент у вас есть потребность в том, чтобы выглядеть стройным и подтянутым. Этот импульс входит в другие нейроны. И тут же возникает желание обожраться до отвала, и спорное с ним желание умеренно перекусить или вообще отложить прием пищи. И помимо этих споров в голове могут происходить еще десятки дискуссий – оценка места, где вы находитесь, необходимость пойти в туалет, концентрация на входящей информации и т.д.

В итоге побеждает какой-то один центр, тот в который ток поступает больше и чаще. И если вы были приучены к тому, чтобы объедаться, то вы пойдете и будете кушать, пока живот не наполнится до отказа. Если вы привыкли кушать умеренно, то это и произойдет, если научены осознать, что есть нужно строго в отведенное время по порциям, то сделаете так. Именно потому, что в вашем мозгу анатомически установлены такие связи между нейронами. В буквальном смысле для переоформления вашего привычного поведения вам потребуется физически изменить мозг, нарастив новые шипики между нейронами.

Победившая доминанта захватывает весь ваш мозг и направляет его мышление преимущественно на решение этой задачи. Тогда вам кажется, что если в не поедите, то не уснете, без пищи фильм не интересен, а компания друзей без тортика вовсе не та, что с ним.

Доминанта формируется под воздействием ряда внутренних, но в том числе и внешних факторов. Например, вы привыкли, что в десять вечера, нужно есть пару эклеров. Тогда к этому времени у вас будет вырабатываться динамический стереотип (привычка), который потянет туда – на кухню. Или же кухня сама по себе является ассоциацией с тем, что нужно обжираться. Как только вы туда зайдете, контроль над собой будет потерян мгновенно. Так один фактор запускает сложный механизм, где начнется борьба нейронных ансамблей, в которых победит тот, что чаще использовался.

Иногда сильный стресс, вроде заболевания сахарным диабетом, способен моментально переключить вас с желания обжираться на правильное питание. Но и такие стрессы не всегда работают. Настройки у каждого разные, и не у всех выпадает так, что стресс решает. Да и не можем же мы все взять и получить по команде какой-то шок, для того, чтобы начать питаться правильно.

Поэтому рассмотрим способы борьбы с доминантой, которую хотим подавить, а также сформировать ту, которая будет нам на руку. Первым следует рассмотреть информационную доминанту. Ее нужно формировать во времени с использованием всех возможных источников информации. Начните с того, чтобы смотреть как можно больше роликов на тему правильного питания, читайте книги и посты об этом. Мотивируйтесь теми, кто прошел этот путь и вызывает уважение. Подпишитесь на них в соцсетях. Обзаведитесь единомышленниками. В общем, любое потребление информации на эту тему поможет напитать нужную доминанту. К тому же вы получите еще и полезные знания.

Второй этап – формирование режима. В разные периоды деятельности аппетит у нас разный. Гормональный отклик на окружающий стресс отличается, поэтому и аппетит пробуждается хаотично. Я рекомендую вам начать со сна. Ложиться и вставать примерно одинаково удобно для вас. И точно также комфортно для себя питаться примерно одинаковыми порциями ежедневно в одно и то же (лично вам удобное) время. На этом этапе формируются опять же привычки, не объедаться и ощущать себя комфортно в течение дня, что снижает стресс от начала диеты. Соответственно, если питание комфортное, то и вероятность срыва минимальна.

И далее уже на третьем этапе вы начинаете ограничивать порции. Не обжираться, а кушать умеренно, в рамках суточной калорийности, разбив заранее эту самую калорийность под удобное вам количество порций. Если привыкли кушать три раза в день, то так и продолжайте, если пять, то оставьте пять, лишь бы вам было удобно. Ключевой фактор – питаться в рамках калорийности, которую высчитали в первой главе.

Стоит не забывать, что наша ДНК формировалась не один миллион лет. А людьми разумными мы стали не так уж и давно, если сравнивать с общей продолжительностью формирования нас, как вида. Поэтому часто в нашем мозгу кроманьонца – над нами преобладают некие механизмы выживания, которые ныне не актуальны, но где-то в глубине прошиты в нас настолько крепко, что могут менять наше поведение и образ жизни без понятных на то причин. Попахивает шизофренией, но в целом мы все ей страдаем в какой-то степени.

Итак, у нас есть три наших базовых инстинкта, которые замерили, изучили и доказали. Первый – выживание – продолжительность жизни. Второй – размножение – желание секса. Третий – социально-иерархический – желание власти и авторитета. Все они заложены в подкорке (древний рептильный мозг) и подают те или иные сигналы в кору мозга, которая в соответствии с культурным воспитанием и наличием того или иного опыта формирует различные желания (читай – доминанты). Тут можно сказать, что желание поесть – это инстинкт самосохранения, а желание быть стройным (то есть контролировать питание) – это половой инстинкт, поскольку переедая вы станете непривлекательны в современном мире и будете отталкивать противоположный пол, что приведет к уменьшению количества (а нередко и качества) половых связей.

Не буду углубляться в строение и влияние на социум наших инстинктов. Кому интересно погуглите А.В. Курпатова. Но расскажу все на примере.

Вы идете в зал, как вам кажется за красивым телом, за кубиками пресса или большими бицепсами, девочки идут за подтянутой попой. Но что скрывается за всем этим образом фитнес-моделей? Ответ очевиден: Секс! Все идет в зал за сексом. Именно этот инстинкт вы прокачиваете и удовлетворяете, когда понимаете, что становитесь привлекательней – здоровей, сексуальней, стройней и т.д. И не тешьте себя иллюзиями о любви к спорту – истинная мотивация в сексуальности. Хотя для ряда людей – это реализация инстинкта власти – получение некоего авторитета. Возможно, они хотят стать уважаемыми за счет больших мышц или умения хорошо драться, если это бойцы. Кто-то же может развиваться в этой области как эксперт и стать авторитетным, что позволит ему ощущать некую внутреннюю важность и весомость перед окружением.

Ну и конечно же, часть из этих людей идет в зал для продления жизни (опять же это все на втором плане после секса, если речь идет о подтягивании тела и его прочих трансформациях). Там вы можете оздоровиться, стать более активными и менее больными. В некоторых же случаях – это проявление некоей логичности (если вы конструктор, то есть инстинкт самосохранения у вас доминирует в той или иной своей форме), например, для вас логично, что нужно быть крупного сложения, или что это подходит именно вам для образа, и т.п.

Из того же – инстинкта самосохранения личности проистекают и все наши проблемы с питанием, с ожирением или с похудением. Если мы окунемся в историю хотя бы на пару тысяч лет назад, то заметим, что супермаркетов не было, еды не всегда хватало, а хлеб по тридцать рублей за полкило (почти на полторы тысячи килокалорий – что является более, чем половиной, а часто чуть ли не суточной нормой для среднестатистического человека) не продавался. Еду приходилось добывать. Иногда удавалось поживиться кабанчиком, а иногда неделями люди ели то, что выросло в огороде. Отсюда сформировался инстинкт сохранения калорий – экономии энергии. Именно поэтому многие не могут заставить себя пойти в зал, другие любят вечером полежать у телевизора, третьи вообще ничего делать не хотят. Этот инстинкт формирует лень. И если раньше, чтобы поесть нужно было собраться на охоту, уйти, рискуя жизнью в далекие дали, то сегодня вы просто можете открыть приложение и «Деливери» притащит вам сочные жирные бургеры прямо на диван к телевизору. В этом и есть основное отличие. Калории подешевели донельзя, их стало настолько много и легко получить, что вам иной раз вообще ничего не надо делать. А организм не изменился, он так и предпочитает накапливать и не расходовать лишнее без крайней нужды.

И именно из этого принципа вытекает понимание срывов с диеты и отклонений от нее. Пока вы не перепрощаете свое осознание этой идеи, вам будет очень сложно держаться на силе воли, чтобы недоедать.

Вы начинаете диету – вроде бы успешно и легко проходите первые три дня. Видите результат – вода выходит – вес падает, тело сдувается, все отлично. Но вот вскоре начинается жуткая ломка, не замечаешь, как оказался около витрины с булками и купил пару (десятков). Это ваш инстинкт дал сигнал через подкорку, та направила его в кору, о том, что вы теряете драгоценные калории, что (конечно, ложно – у вас лишь немного сахар в крови упал), а это угрожает телу недоеданием и нехваткой сил. Но вам нет нужды скрываться от дикого зверя. Мы больше не живем в угрозе постоянной войны. С появлением ядерного оружия и систем видеонаблюдения угрозы жизни стало намного меньше. Поэтому, даже если вам немного не по себе при начале диеты – еще не повод срывать и бежать за дешевыми и быстрыми калориями. Именно по этой же причине мы обожаем жирное или сладкое. Там много не усваиваемого жира, идущего напрямую в жир тела, там много быстро усваиваемого сахара, дающего пресыщение, что также просто и быстро наполняет организм энергией. Эта энергия вскоре расходуется (если речь о сахаре в крови) и остается только жирок на животе и попе.

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.