

18+

**Доктор
Роман Мальков**



ЦИКЛИЧЕСКАЯ ДИЕТА

Программа питания и занятий фитнесом для здорового похудения и сохранения молодости

*Худеем без голода
и стресса*

*Долгосрочное Здоровое
похудение за короткое время*

Подходит любителям сладкого! Сладости разрешены!

Р. Е. Мальков

**Циклическая диета. Программа
питания и занятий фитнесом
для здорового похудения
и сохранения молодости**

«Издательские решения»

Мальков Р. Е.

Циклическая диета. Программа питания и занятий фитнесом для
здорового похудения и сохранения молодости / Р. Е. Мальков —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-742741-2

Доктор Роман Мальков является автором режимов микро- и макроциркуляции, на основании которых создаются циклические программы в фитнесе и питании. Циклическая диета чередует дни свободного питания с днями ограничений. Подобный подход легко использовать для достижения и поддержания атлетичного тела. Во время дней свободного питания разрешается потребление простых углеводов. По этой причине эта диета является популярной у любителей сладких и мучных продуктов.

ISBN 978-5-44-742741-2

© Мальков Р. Е.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Красота начинается изнутри	8
Что такое старость?	8
Что делать?	9
Итак, в чем же преимущества циклической диеты?	12
Циклическая диета	13
Сила циклической диеты	13
Режимы микро- и макроциркуляции	17
Глава 1. Анаболизм против катаболизма	19
Проблемы с диетами	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Циклическая диета Программа питания и занятий фитнесом для здорового похудения и сохранения молодости

Р. Е. Мальков

Редактор Зоя Гаус

© Р. Е. Мальков, 2025

ISBN 978-5-4474-2741-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Эта книга написана для тех, кто желает продлить молодость, выглядеть атлетично и быть физически активным до глубокой старости. Методы, описанные в этой книге, позволяют сохранить мышечную и костную массу, а также вести активный образ жизни даже в пожилом возрасте. Циклическая диета позволяет худеть, не теряя мышечную массу, а также поддерживать и увеличивать мышцы без накопления избыточного количества жира. Эта книга не содержит инструкций для бодибилдеров или спортсменов, хотя и они используют физиологические принципы, описанные в данной книге. Читатель должен проконсультироваться со своим лечащим врачом, прежде чем начинать заниматься физическими упражнениями, рекомендованными в этой книге.

Предисловие

У многих слово «диета» ассоциируется в первую очередь с голоданием. Неудивительно, что, когда человек берет в руки очередную книгу, озаглавленную «...Диета», ему тут же хочется поставить ее обратно на полку, поскольку он знает наверняка – автор станет призывать его заниматься самоистязанием, запретит есть любимые продукты и так далее. Ничего подобного не произойдет с этим изданием. Циклическая диета не является диетой в классическом понимании. Это образ жизни, подразумевающий особый тип рациона и физической активности, которые работают только в комплексе, но делают это очень эффективно. Ссылаясь далее на циклическую диету (ЦД), я, повторюсь, буду иметь в виду программу в целом, а не только питание.

Впрочем, изначально слово «диета» греческое по своему происхождению и обозначало именно режим, никак не подразумевающий изнуряющего голодания – ведь невозможно всю жизнь питаться одними отрубями и водой без газа! К тому же коэффициент полезного действия (КПД) таких «голодовок» обычно минимален. Исходя из своего опыта, могу сказать, что долговременный эффект возможен только тогда, когда те или иные изменения становятся частью вашей жизни и практикуются ежедневно. Позвольте представить вашему вниманию новый образ жизни, который позволит вам долго оставаться молодыми и привлекательными, – циклическую диету.

Консультируя клиентов нью-йоркского фитнес-клуба Equinox, я обратил внимание на то, что большинство посетителей не имеет ни малейшего представления о физиологии человека, метаболизме, методах похудения или наращивания мышечной массы. Они оплачивают персональную тренировку и надеются на профессионализм и знания человека с логотипом клуба на майке (не учитывая того, что право работать фитнес-тренером можно получить, окончив 2-недельные курсы). Главным аргументом становится рельеф мышц и очертания фигуры «фитнес-гуру»: раз этот человек смог достигнуть таких результатов, значит, научит и меня. Однако практика показывает, что единственные ценные знания, которыми обладает типичный инструктор, – как накачаться с помощью стероидов, поскольку весь его опыт состоит именно в этом (российская фитнес-индустрия, увы, не исключение). За редким исключением, персональные тренеры не имеют понятия о причинах старения организма и способах борьбы с ними. Заплатив инструктору в 100 раз больше, чем за эту книгу, вы получаете в 100 раз меньше пользы. Да, я с уверенностью заявляю: обзавестись персональным тренером – еще не значит изменить свою жизнь. Вам необходима четкая концепция, комплексная программа тренировок и питания, и она изложена в этой книге. Не стоит думать, что книга будет полезна только тем, у кого есть карта в фитнес-клуб. Циклическая диета подойдет и тем, кто готов заниматься дома, и в следующих главах я расскажу вам об эффективных упражнениях, которые можно выполнять в домашних условиях.

Предложенная мной программа революционна по своему принципу. Ни одна другая диета не допускает даже возможности того, что в определенные дни вы будете питаться, как любите и привыкли. Ни одна другая диета не стимулирует выработку анаболических гормонов. И главное – ни одна другая диета не продлевает молодость и не приносит столь ощутимый результат, улучшая вашу внешность, здоровье и сексуальность. В мире фитнеса много однобоких программ, направленных на развитие ограниченных физических качеств. Например, те, кто регулярно занимается только йогой, имеют отличную гибкость, но плохую выносливость сердечно-сосудистой системы и могут терять мышечную массу с каждым годом. Другие, кто занимается только аэробными упражнениями, имеют хорошую выносливость, но слабые мышцы и отсутствие гибкости тела. Они тоже ежегодно могут терять мышечную массу.

Мысль о книге пришла в голову в тот момент, когда я понял: изданий и публикаций много, но нет ни одной, в которой говорилось бы о сути процессов, происходящих в человеческом теле; о том, что стоит за диетой и физическими нагрузками. Нет ни одной публикации, где бы читатель мог увидеть большую картину того, что происходит в организме на уровне гормонов и метаболизма. Новичку в фитнесе трудно разобраться в изобилии неполноценной информации и создать правильную программу тренировок. Как ни странно, проведя исследования, я не обнаружил ни одной комплексной программы, которая включала бы в себя все три вида физической активности. А это, как вы увидите чуть позже, очень важно для развития гармоничного тела. Разрабатывая новые методики тренировок спортсменов России в лаборатории НИИ нормальной физиологии РАМН, я стал обладателем колоссального опыта, которым захотелось поделиться. Кроме того, работая врачом спортивной и восстановительной медицины, мною был накоплен большой опыт лечения спортивных травм. Рекомендации, которые я включил в эту книгу, позволят избежать травм при занятиях фитнесом.

В своей книге, помимо рекомендаций по питанию и тренировкам, я хочу уделить внимание медицинской информации, но изложить ее доступным языком. Эта книга объясняет теорию и практику фитнеса так, что поймет даже тот, кто впервые пришел в фитнес-клуб или купил свою первую пару гантелей. Согласен, весьма амбициозный план. Но уверенности мне придает осознание того, что эта книга поможет вам изменить свою жизнь к лучшему.

Почему книга, рассказывающая о продлении молодости, будет интересна и полезна не только людям преклонного возраста, но и читателям, которые не так давно преодолели подростковый рубеж? Все просто. Максимальная выработка анаболических гормонов завершается в 20—22 года, в то время, когда заканчивается рост организма. Начиная с 22 лет наше тело секретирует все меньше и меньше анаболических гормонов, что приводит к появлению первых морщин, спаду сексуальной энергии, повышению утомляемости, болезням. Как бы парадоксально это ни звучало, но начиная с 22 лет мы начинаем стареть. Может показаться, что такова программа, предусмотренная природой, и ничего с этим не поделаешь. Однако проведенные мной исследования свидетельствуют об обратном: есть способ продлить годы молодости, без морщин, без болезней! Источник долголетия и красоты, который я нашел, называется циклическая диета!

Красота начинается изнутри

Что такое старость?

С каждым годом мы становимся старше, и по мере старения с каждым годом уменьшается секреция анаболических гормонов. Это гормон роста и тестостерон. Организм реагирует на изменения гормонального фона снижением мышечной массы, выносливости, объема сердечного выброса крови и так далее. Кроме того, уменьшается скорость восстановления и регенерации тканей из-за того, что гормоны не заставляют клетки делиться так, как у молодых людей. Например, в 20-летнем возрасте гормон роста секретируется и выбрасывается в кровь каждые 2—3 часа, в 60-летнем возрасте – 1—2 раза и только ночью. Мы с каждым годом теряем 1% мышц. В результате к 70 годам остается так мало мышц, что человеку становится трудно выполнять обычную активность – ходить. Если человек не поддерживал мышечную массу, выносливость и здоровье суставов, то он становится инвалидом, неспособным передвигаться на большие расстояния и вести активный образ жизни. Исследования показывают, что люди с низким уровнем гормона роста и инсулиноподобными факторами роста (ИФР) реже заболевают сахарным диабетом и некоторыми другими заболеваниями, но качество жизни таких людей ниже, чем у тех, кто следует принципам циклической диеты. Это напрямую связано с количеством мышечной массы.

Ученые определяют возраст клетки по хромосомам, а если точнее, по длине теломеров. Теломеры – это «хвостики» на концах хромосом. Чем хвостик длиннее, тем моложе клетка. Соответственно, чем короче хвостик, тем старше клетка. Он укорачивается с каждым делением клетки. В какой-то момент хвостик становится совсем коротким и клетка погибает. Ее место и функцию занимает новая, молодая клетка. Таким образом организм обновляет себя. Наиболее активно процесс обновления тканей происходит в клетках крови и слизистых оболочках. Процесс старения заложен в генах, но это не значит, что его нельзя замедлить. Многочисленные исследования показывают, что длина теломеров может изменяться под воздействием здорового образа жизни. То есть скорость укорочения теломеров может замедляться! Большое влияние оказывают регулярная физическая нагрузка и ограничение калорийности пищи.

Что делать?

Я часто встречал 35-летних людей, которые прилагают максимум усилий, чтобы выглядеть молодо и спортивно, но не могут добиться желаемого результата. Эксперименты с диетами и изматывающие тренировки в спортзале – и все без толку. Неудивительно, что многие решаются на крайние меры. Одни начинают принимать жиросжигающие таблетки в надежде, что «волшебные пилюли» помогут им избавиться от лишнего веса и сделают их похожими на модели с журнальных обложек. Другие прибегают к помощи пластических хирургов, не понимая, что даже самый высококвалифицированный врач проводит сугубо локальную коррекцию и неспособен улучшить эластичность кожи всего тела. Виагра дает лишь временный эффект, она не может пробудить чувственность и сделать секс страстным. Так и коррективка имеет ограниченное время эффекта. Здоровое либидо (сексуальное влечение) напрямую связано с уровнем тестостерона, а виагра на него не влияет. Циклическая диета, о которой пойдет речь в этой книге, увеличивает секрецию тестостерона, улучшает либидо (как у мужчин, так и у женщин) и продлевает молодость организма изнутри.

Следует помнить, что омоложение – это комплексный процесс, который не определяется одним только правильным питанием и регулярными физическими нагрузками. Помимо, собственно, диеты он может включать детоксикацию, нормализацию микрофлоры в кишечнике, прием полезных БАД, использование кремов, бальнеологические и физиотерапевтические процедуры, пилинги и омоложение лазером. Максимально долгосрочный эффект проявляется при комплексном подходе. Как вы знаете, врачей, которые являлись бы специалистами одновременно во всех этих областях, – единицы. Далеко не каждый диетолог поможет вам составить эффективную программу занятий, а в обязанности фитнес-тренера не входит забота о вашем кишечнике. Наша медицина фокусируется на конкретных заболеваниях, игнорируя комплексное омоложение организма и профилактику заболеваний. Поэтому чаще всего человек самостоятельно ищет либо изобретает способы, как оставаться здоровым, и, конечно, зачастую делает ошибки. Каждый вынужден сам составлять для себя программу поддержания молодости, но без профессиональных знаний в области медицины сделать это удастся не всем.

Заботу о здоровье и внешнем виде нужно доверять профессионалам. Уверен, вы не поручите ремонт своего автомобиля сантехнику, так почему же выбор врача, как правило, становится делом случая? Ведь как оно обычно бывает – «увидел рекламу клиники», «сосед посоветовал», «услышал по радио». Однако хорошая реклама, элегантно обставленный офис и миловидная девушка-администратор не всегда свидетельствуют о том, что попадете в руки профессионала. Прежде чем записаться на прием, необходимо удостовериться в опытности врача, выяснить, насколько он компетентен в своей области, является ли автором новых методик и книг. Также было бы совсем не лишним узнать, владеет ли он английским языком. К сожалению, далеко не многие российские доктора в совершенстве знают язык международного общения. Не имея возможности приобщиться к мировому опыту, принимать участие в симпозиумах, читать публикации иностранных коллег, они так и остаются за «железным занавесом», продолжая лечить, как говорится, по старинке, так, как их научили многие годы тому назад в институте. Мировая медицина за это время ушла далеко вперед. Медицина – это очень динамичное направление науки. Каждый день появляются новые методики, и не только в России! Лично я не доверил бы свое здоровье даже профессору медицинских наук, не говорящему свободно на английском языке.

Но вернемся к тому, что поможет вам сохранить молодость, – циклической диете (ЦД). В этой книге я расскажу вам о своем ноу-хау – комплексной программе оздоровления, в ходе которой омолаживается не только кожа, но и все внутренние органы, весь организм. ЦД помо-

жет вам выглядеть лучше (стройнее, спортивнее, привлекательнее, моложе), поскольку стимулирует внутренние изменения на уровне гормонов. Омоложение возникает изнутри!

Секрет прост: циклическая диета периодически повышает секрецию гормонов молодости – гормона роста, гормонов щитовидной железы, тестостерона, благодаря чему улучшается ваше здоровье, качество жизни. Эти гормоны посылают импульсы каждой клетке организма – расти и делиться, в результате чего улучшается обновление тканей. Регенерация клеток протекает очень быстро у молодых и крайне медленно у пожилых людей. И тому есть объяснение – разный уровень анаболических гормонов. В 70-летнем возрасте организм секретирует 25% от уровня 20 лет. Оздоровительный эффект циклической диеты состоит в гармоничном балансе между периодическим увеличением секреции анаболических гормонов и низкокалорийной диетой с низким содержанием углеводов. Низкокалорийное питание продлевает жизнь, а периодическая стимуляция анаболических гормонов продлевает молодость и делает эту жизнь физически более качественной. Секрет активного долголетия – это гармоничный баланс между анаболизмом и катаболизмом.

Многие люди регулярно ходят в спортклубы, принимают БАД, отказывают себе в пельменях и кулебяках, но все равно не могут добиться желаемого результата. И дело тут не в том, что они ленятся и халтурят, а в обыкновенном незнании важнейших принципов физиологии. А ведь только благодаря научному подходу можно добиться эффективности.

Я всегда объясняю своим пациентам, что любая диета (ЦД к ним не относится) делает плохую ситуацию еще хуже. Направленная на похудение, она замедляет метаболизм, а это в свою очередь становится препятствием на пути к стройному телу и ускоряет разрушительные процессы в организме (катаболизм). А это влечет за собой цепочку нежелательных последствий, в том числе потерю мышечной и костной массы. Уменьшение секреции гормонов и замедление метаболических реакций приводят к накоплению жира и плохому обновлению клеток, в результате чего страдает все тело – появляются дегенеративные заболевания, остеопороз, ухудшается процесс восстановления тканей после травм. Находясь на постоянных ограничениях человек хуже себя чувствует из-за того, что его организм производит мало гормонов. Часто присоединяются депрессия, низкое либидо (мало тестостерона и гормонов щитовидной железы), саркопения и остеопороз. Кто захочет прожить 120 лет в таком состоянии? В отличие от этого человек на циклической диете всегда бодр и активен. У него отличный жизненный драйв и внешний вид за счет высокой мышечной массы и общего атлетизма.

Посмотрите на пожилого человека. Что его отличает от подростка? Плохая координация движений, атрофированные мышцы, слабые кости, медленный метаболизм, дряблая кожа и т. д. Из-за чего все это происходит? Из-за низкого уровня анаболических гормонов. Стоит только восстановить уровень гормона роста, как происходит чудо – энергия бьет через край, настроение улучшается, морщины разглаживаются, мышцы крепчают. Неудивительно, что в США ежегодно около 30 тысяч людей прибегают к помощи специальных гормональных инъекций. Впрочем, этому средству не суждено стать панацеей, ведь «инъекции молодости» – удовольствие дорогостоящее и небезопасное. Природу сложно обхитрить: на гормон роста из инъекций организм вырабатывает антитела (нейтрализаторы) и со временем начинает разрушать как чужой, так заодно и свой собственный гормон роста. Циклическая диета поможет увеличить выработку собственного гормона роста, но без риска для вашего здоровья и бюджета! Режимы циклической диеты позволяют стимулировать выработку гормона роста только периодически, тем самым не увеличивая риски осложнений для здоровья.

Нам предстоит подробно поговорить о проблеме старения, поскольку эта тема актуальна не только для людей пенсионного возраста. Замедление возобновления клеток (или замедление регенерации), а также протеинов кожи (эластина и коллагена), уменьшение секреции анаболических гормонов – все эти процессы происходят в организме начиная с 22—25 лет. А это значит, что даже молодому человеку следует задуматься о продлении молодости. И чем раньше

вы начнете поддерживать свой анаболизм, тем дольше будете оставаться привлекательным – без морщин и жира. Другой важный процесс, происходящий при старении, – это взаимное связывание белковых и углеводных молекул – гликирование белков, происходящее при частом потреблении простых углеводов. В результате образуются белки с нарушенной функцией. Это отражается на всех органах, в том числе и на коже – коллаген и эластин теряют свои эластичные свойства, и кожа становится дряблой. Циклическая диета предлагает режимы микроциркуляции, которые значительно уменьшают потребление простых углеводов и минимизируют процессы гликирования. Циклическую диету можно использовать в форме циклического голодания. В этом случае активизируются процессы удаления старых, нефункциональных белков и отработавших клеточных структур, значительно продлевается жизнь. Более подробно узнать об этом можно в моей книге «Циклическое голодание».

В основе циклической диеты лежат два базовых принципа, суть которых мы рассмотрим в следующих главах. Я покажу, как можно использовать программы тренировок профессиональных спортсменов для коррекции веса и омоложения организма. А пока постарайтесь запомнить два простых правила:

1. Необходимо чередовать дни нормального потребления калорий с малокалорийными днями.

2. Необходимо выполнять силовые упражнения в дни нормального потребления калорий.

Эти простые правила позволяют достичь оптимального результата: похудеть, но при этом сохранить и даже увеличить мышечную и костную массу. Каким образом эта система работает и в чем ее уникальность, я объясню в следующих главах.

Не все понимают разницу между силовыми и аэробными упражнениями. Рассмотрим на примере гантелей. Если вы тренируетесь с тяжелым и средним весом, то это силовая тренировка. Если вы выбираете легкий вес гантелей, то это аэробная тренировка. Таким образом, аэробная тренировка может быть и с гантелями, и с легкой штангой, и на тренажерах, и в парке на свежем воздухе, и в бассейне. Выбор огромный. В отличие от этого выбор силовой тренировки ограничен. Это свободные веса (гири, штанги, гантели) или силовые тренажеры в спортзале, а также вес собственного тела!

Итак, в чем же преимущества циклической диеты?

Во-первых, эта диета значительно уменьшает (но не запрещает полностью) потребление рафинированных (простых) углеводов и, как следствие, уменьшает риски развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета.

Во-вторых, упражнения циклической диеты периодически увеличивают уровень анаболических гормонов в крови, за счет чего вы будете выглядеть и чувствовать себя более молодым и атлетичным.

В-третьих, эта диета укрепляет мышцы и кости, тем самым борется с саркопенией (недостаток мышечной массы) и остеопорозом.

В-четвертых, эта диета стимулирует гены долголетия и замедляет укорочение теломеров.

В-пятых, эта программа состоит из трех видов физических нагрузок, что приводит к развитию гармоничного и здорового тела.

А теперь рассмотрим детально, как все это работает.

Циклическая диета

Сила циклической диеты

Оздоровительный эффект циклической диеты проявится в полном объеме сразу после того, как произойдет уменьшение уровня секреции инсулина. Этот процесс обычно занимает 2—3 месяца, особенно у тех, кто привык не ограничивать себя в мучном и сладком. Но как только уровень секреции инсулина уменьшится, тут же снизится аппетит и вы начнете терять вес. С этого момента малокалорийные дни станут днями эффективного распада жира.

Давайте разберемся, что происходит в организме тех, кто не следит за своим питанием и злоупотребляет рафинированными продуктами. Несколько лет такой беспечной жизни приводят к истощению поджелудочной железы и развитию преддиабетического состояния. Статистика показывает, что частота возникновения сахарного диабета увеличивается каждый год. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (World Health Organization), в 2000 году от этого заболевания страдал 171 миллион людей на планете. К 2030 году их будет более 366 миллионов, то есть вдвое больше. С чем это связано? С тем, что мы употребляем колоссальное количество рафинированных углеводов. Люди в 18 веке не знали, что такое сахар, «Кола», конфеты. Сладости готовились на основе меда или фруктозы.

В целом можно констатировать, что западный образ питания подарил нашей стране не только индустрию фаст-фудов, но и сахарный диабет. Мы отходим от полноценных, насыщенных питательными веществами продуктов, заменяя их красиво упакованной, но пустой с точки зрения пищевой ценности едой. В любое время дня и ночи вы без проблем можете купить шоколадный батончик или пакетик чипсов, в которых не содержится ничего, кроме огромного количества калорий и вредных жиров. Безусловно, вы будете сыты. Но ваш организм при этом не получит необходимую дозу клетчатки, натуральных витаминов и биоактивных веществ.

Скажу несколько слов о витаминах, раз уж я затронул эту тему. Многие думают, что купить в аптеке разрекламированный препарат и принимать его ежедневно – эффективная и достаточная мера. Нет и еще раз нет! Витамины – верхняя, то есть самая незначительная часть айсберга. Нижняя часть – это сотни биоактивных веществ, которые не входят в состав даже самых лучших поливитаминов. При этом, даже имея одинаковую химическую формулу, аптечные витамины не работают так же, как их натуральные аналоги. Сможет молекула участвовать в химических реакциях или нет, зависит от ее пространственной (изометрической) конфигурации. По этой причине большая часть витаминов не усваивается и выделяется организмом с мочой.

Почему чрезмерное потребление пресловутых шоколадок и чипсов на молодых людях сказывается менее губительно, чем на тех, кому за 30? Причина – в уровне анаболических гормонов. Высокий уровень секреции этих веществ защищает не только от набора веса, но и от многих заболеваний. Анаболические гормоны – это наш щит. С возрастом их секреция уменьшается, а, значит, и щит ослабевает, поэтому болезни начинают пробиваться сквозь него. Какой отсюда вывод? Необходимо периодически стимулировать свой организм, чтобы он производил больше анаболических гормонов. Упражнения циклической диеты направлены именно на это. У вас будут сильные мышцы и кости. Вам будут под силу любые действия, связанные с физической нагрузкой: бег, подъем тяжестей, работа на даче, в саду и прочее. Вы сможете заниматься альпинизмом или бальными танцами в 80 лет, тогда как ваши сверстники будут испытывать трудности с тем, чтобы добраться от спальни до ванной комнаты.

Меня часто спрашивают: «Почему ограничение калорий должно происходить в основном за счет рафинированных углеводов? Почему не за счет протеина и жира?»

Вернемся к тому, с чего начали, – к инсулину, который играет ключевую роль в процессе отложения жира. Рафинированные углеводы (в основном белый сахар, сладости и мучное) вызывают его сильную секрецию. При этом глюкоза превращается в жир, только когда попадает внутрь жировых клеток. Кто обеспечивает ее «транспортировку»? Правильно, инсулин. И чем его больше, тем больше глюкозы загоняется внутрь жировых клеток. Инсулин также влияет на чувство голода, уменьшая уровень глюкозы в крови. Съев шоколадку, мы испытываем чувство сытости и прилив энергии, но вскоре после того, как уровень глюкозы в крови падает, снова появляется чувство голода.

Что происходит внутри организма в тот момент, когда мы потребляем сладости? Через кровь проходят волны инсулина, вызывая настоящий шторм. Инсулин помогает глюкозе пройти сквозь клеточные мембраны, вызывая уменьшение ее концентрации в крови. Слишком частые штормы приводят к тому, что развивается резистентность (устойчивость) и клеточные рецепторы перестают реагировать на инсулин. А это – первый шаг на пути к сахарному диабету второго типа. Исследования показывают, что с возрастом резистентность увеличивается, поджелудочная железа вынуждена производить все большие и большие дозы инсулина – от этого у пожилых людей и появляются проблемы с лишним весом.

Рафинированные углеводы как ядерное топливо – при правильном использовании они являются хорошим источником энергии. Но если перестать контролировать процесс, это может привести к катастрофе. Мы часто переедаем такого рода продукты. Калории не успевают «сгореть» и остаются с нами в виде жировых отложений.

Как мы уже говорили, рафинированные углеводы – такие как сахар, белый хлеб, сладости – быстро всасываются в кровь, что заставляет поджелудочную железу производить сразу большое количество инсулина. Нерафинированные углеводы, например хлеб из муки грубого помола, овсянка, отруби, всасываются гораздо медленнее, не вызывая пиков концентрации глюкозы в крови, тем самым заставляют поджелудочную железу вырабатывать инсулин медленно и малыми дозами. Маленькие дозы инсулина неспособны протолкнуть большое количество глюкозы внутрь жировых клеток. Поэтому я рекомендую употреблять как можно чаще нерафинированные углеводы, а рафинированные – только в ограниченном количестве и только после интенсивной физической нагрузки. Первые содержат полезные включения: минералы, витамины, клетчатку и др. Вторые не имеют никакого питательного значения для организма. Другими словами, их отсутствие не приведет к болезни, а скорее к здоровью. Если вы желаете улучшить свое здоровье и увеличить продолжительность жизни, то я рекомендую полностью исключить простые углеводы из диеты.

Известно, что рафинированные углеводы входят в состав так называемых продуктов удовольствия – тортов, конфет, печенья, мороженого и др. И многие спасаются от плохого настроения именно так – с помощью сладостей. Однако сиюминутный прилив эндорфинов не стоит той цены, которую ваше тело вынуждено будет заплатить за кусочек торта. Прежде чем полакомиться сладеньким, задумайтесь: что хорошего принесет эта пища вашему организму? Тем более что «пустые» калории так просто заменить «калориями с пользой», содержащимися, например, в сухофруктах (см. также «Полезные десерты» в конце книги).

Многие пациенты жалуются на то, что способны прожить без сахара, но не могут пить несладкий чай или кофе. Я не рекомендую постоянно пользоваться сахарозаменителями, поскольку в основу ЦД положен принцип использования натуральных и желателно органических продуктов. Мой совет – пейте кофе или чай с финиками, используйте их вместо конфет. Они очень хорошо сочетаются с горячими напитками, а кроме того, стимулируют деятельность кишечника и содержат много калия, полезного для сердца. Либо переходите на зеленый чай, который хорош без сахара и полезен для здоровья.

Итак, вам следует запомнить (или записать на двери своего холодильника): рафинированные углеводы не содержат ничего полезного; они не относятся к необходимым продуктам, а значит, их можно смело исключить из своего рациона.

Чего нельзя сказать о жирах и протеине. Недостаток жиров может привести к гормональным нарушениям, потере эластичности сосудов и, как следствие, гипертензии. Недостаток белков (протеинов) чреват дефицитом витамина В12, анемией, атрофией мышц. Именно поэтому ограничивать калории следует строго за счет рафинированных углеводов, не боясь, что это вызовет недостаток полезных веществ.

Важно: если вы полностью исключите рафинированные (простые) углеводы из своей диеты, то сможете достичь максимального результата, построив тело своей мечты и сохранив здоровье. Никаких дефицитных состояний не возникнет.

В чем преимущества белковой диеты? Рацион, основанный на большом количестве белка (100—200 грамм в день) и малом количестве рафинированных углеводов, не вызывает пиков в концентрации глюкозы в крови. Инсулин не секретируется в больших количествах, а значит, жир не откладывается в жировых клетках. По этой причине я рекомендую употреблять сывороточный белок (whey protein) и иногда заменять им вечерний прием пищи.

Наверное, вы много раз слышали, что если поступление калорий превышает их расход, то избыток отложится в жир. Это не совсем так, если говорить о калориях из глюкозы. В организме существует дополнительное «депо», куда может откладываться глюкоза (а следовательно, и калории). Это мышечная ткань и печень. Циклическая диета научит вас, как использовать преимущества этого «депо глюкозы».

Поясню, в чем тут секрет. Мышцы содержат гликоген (полимер глюкозы). Природа придумала, как сохранять глюкозу непосредственно там, где она чаще всего требуется, – в мышцах. Когда требуется большое количество энергии (например, для того чтобы поднять штангу или донести тяжеленные сумки от магазина до дома), но уровень глюкозы в крови недостаточно высок, мышцы обращаются к своим запасам. Обычно у человека накапливается до 400 грамм гликогена – этого хватает на 20 минут интенсивной силовой нагрузки. Следовательно, глюкоза, поступившая в кровь сразу после интенсивной силовой нагрузки, в первую очередь забирается мышцами для восстановления запасов гликогена.

Таким образом, существует безотказный способ полакомиться сладким и не бояться, что глюкоза превратится в жир: вы должны потреблять рафинированные углеводы небольшими порциями в течение 4 часов после силовых упражнений. Поэтому, если вы собираетесь на день рождения к друзьям, где, наверное, не удастся отказаться от именинного торта, настоятельно рекомендую вам провести час не перед зеркалом, а с силовыми тренажерами. Тогда вам не придется отказываться от десерта, чтобы сберечь фигуру.

Подытожим необходимые условия для потребления сладкого без риска испортить фигуру:

- интенсивная силовая нагрузка, в которую вовлечено максимальное количество крупных мышц;
- прием высокоуглеводной пищи в течение первых 4 часов после интенсивных физических упражнений.

Как определить, была ли нагрузка достаточно интенсивной? Все просто: если после тренировки вы чувствуете себя в хорошем смысле измотанным и вам скорее хочется прилечь на диван, нежели пробежать стометровку, то нагрузка была интенсивной.

Чувство физической усталости имеет еще один неоспоримый плюс – оно заставляет ваше тело искать ресурсы для восстановления. Поэтому ночью, пока вы спите, организм начинает усиленно производить гормон роста, который, как вы помните, отвечает за процесс омоложе-

ния. Гормон роста работает на восстановление, а заодно, как побочный эффект, происходит омоложение всех тканей и органов. И еще один немаловажный момент. Гормон роста сжигает жир. То есть можно спать и одновременно худеть! Согласитесь, далеко не каждая диета имеет столь «чудодейственные» свойства. Вот так красота начинается изнутри!

Многие врачи рекомендуют уменьшить поступление калорий на 500 ккал, ожидая, что за неделю пациент потеряет 0,5 кг жира. Однако такая тактика работает недолго. Организм привыкает к новым условиям и адаптируется путем уменьшения основного обмена веществ, в результате чего дефицит калорий исчезает.

В течение 3 миллионов лет наш организм эволюционировал так, что теперь он способен подстроиться под любой режим питания. Поэтому ваша задача – не позволять ему привыкать ни к диете, ни к физическим упражнениям.

Необходимо менять режимы, постоянно «удивляя» свое тело. И это то, что отличает циклическую диету от всех других, – разнообразие в поступлении калорий и разнообразие в программе физических упражнений.

Когда калории ограничиваются, автоматически включается генетическая программа, отвечающая за долголетие. Первые эксперименты по данному вопросу проводились на червях и мышах, но в этом году закончился 25-летний опыт на обезьянах. Исследователи пришли к выводу, что ограничение калорий на 30% без ущерба для качественного состава пищи ведет к значительному увеличению жизни обезьян. В частности, подопытные реже погибали от рака, сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Ученые считают, что такого же эффекта следует ожидать у людей, если научиться стимулировать работу генов долголетия. Эти гены выявлены, и сейчас ученые пытаются создать «волшебную таблетку», которая будет активировать их работу без ограничения калорий пищи. Значит ли это, что, приняв такую пилюлю, можно будет сидеть напротив телевизора, пить пиво, закусывая гамбургером, и жить 100 лет? Будущее покажет. Пока же нам остается уповать на проверенные методы продления жизни – в частности, на циклическую диету, которая ограничивает калории без ущерба для качественного состава пищи, тем самым активируя упомянутые выше гены долголетия. Вы можете спросить: а как можно убедиться в том, что в дни ограничений качественный состав пищи не страдает? Все просто: ограничивать калории следует в первую очередь за счет рафинированных углеводов и животных жиров (если они в избытке). Таким образом даже в дни ограничений вы будете питаться правильно и полноценно.

Однако одного правильного питания недостаточно. Цель ЦД – не просто похудеть. Кто хочет выглядеть худым, как высушенная вобла? Мышцы делают тело атлетичным и привлекательным. Кроме того, выраженная мышечная масса – это гарантия активного образа жизни и здоровья в любом возрасте. Циклическая диета наиболее эффективна, когда сочетается с упражнениями.

Далее я расскажу вам, каким образом составлять программу тренировок.

Режимы микро- и макроциркуляции

Одна из задач ЦД – предотвратить привыкание организма к однообразным физическим нагрузкам. Если не менять программу тренировок, организм не будет вырабатывать экстрадозы гормона роста и других гормонов.

Микроциркуляция – это режимы, используемые для похудения и поддержания формы (например: 1—1, 1—2, 1—3, 1—4, 1—5 и 1—6). Во всех этих режимах присутствует только один нормальный день, когда вы не ограничиваете калории и выполняете силовые упражнения. Большинство дней на этих режимах являются ограниченными по потреблению калорий.

Макроциркуляция – это режимы, которые используются для наращивания мышц и ускорения метаболизма (2—1, 3—3, 4—3, 7—3, 7—7 и др.). Нормальных дней больше чем один. Мышцы не растут за один день. Для наращивания мышечной массы необходимо создать длительные условия анаболизма, поэтому для режима макроциркуляции требуется более двух нормальных дней. Количество дней ограниченного потребления калорий может быть различным и зависит от того, как составлена программа в целом.

Представьте себя с вытянутыми вперед руками. В левой руке у вас режимы микроциркуляции (похудение). В правой руке – режимы макроциркуляции (увеличение мышечной массы). Теперь, составляя программу занятий, вы можете смешивать эти режимы в зависимости от вашего самочувствия и целей. То есть режим 1—3 может, например, начаться в понедельник, закончиться в четверг, а за ним может последовать режим 4—3 на одну или две недели, затем вы можете вернуться к 1—3. Ваш выбор режимов зависит от того, желаете ли вы в данный момент стимулировать анаболизм или, наоборот, избавиться от лишнего жира. Если ваша цель только похудение, то используйте режимы микроциркуляции, например 1—6, не смешивая их с макроциркуляцией.

Итак, с помощью режимов микроциркуляции мы похудеем, а макроциркуляция позволяет увеличить мышечную массу. Впрочем, на этом ее действие не заканчивается. Укрепление костей, улучшение тургора кожи и функции внутренних органов также является результатом использования режимов циклической диеты.

Циклическая диета, повторюсь, направлена на предотвращение привыкания организма к ограничению калорий и однообразным физическим нагрузкам.

Часто можно видеть в спортклубе, как люди занимаются без программы. У них нет четкого плана. Нет понимания собственного состояния, и как правило, они занимаются против своего метаболизма.

Горе-спортсмен то хватается за штангу, то встает на беговую дорожку. При этом большинство людей находятся в состоянии катаболизма и «сидят на диете». Что получается в результате? Человек не может добиться желаемых целей – увеличить мышцы или похудеть без потери мышечной или костной массы. А в качестве неприятного бонуса может получить через несколько лет еще и остеопороз. Исследования показывают, что при ограничении калорий и неправильном питании физические упражнения могут вызывать хронические разрушительные процессы в мышцах, суставах и костях.

Что происходит с гормональной сферой человека при физических нагрузках? В первую очередь происходит выброс в кровь гормонов катаболического действия. Это так называемые стресс-гормоны надпочечников и глюкагон (гормон поджелудочной железы). Все эти вещества вызывают распад гликогена до глюкозы, белков до аминокислот, жиров до жирных кислот и глицерина. Данный процесс призван обеспечить организм максимальным количеством энергии. При этом если интенсивность физической нагрузки не достигала высоких значений,

значит, не произошло выброса анаболических гормонов. Каковы последствия? Доминирование катаболизма и потеря белков, плохое восстановление повреждений, распад костной массы.

Вот что происходит в организме тех, кто занимается, не следуя принципам циклической диеты. То есть не чередует режимы микро- и макроциркуляции.

Микротравмы в мышцах и суставах неизбежны, если физическая нагрузка велика. Одним из факторов полного восстановления является необходимое количество калорий. С учетом этого принципа и работает циклическая диета. В дни нормального потребления калорий силовые нагрузки высокой интенсивности вызывают выброс не только катаболических гормонов, но и анаболических (гормона роста и тестостерона), что приводит к доминированию анаболизма. «Нормальные дни» позволяют восстановительным процессам протекать быстро и эффективно. Сочетание «нормального дня» с отдыхом или восстановительными процедурами является оптимальным в случае травм или перетренированности. Если в какой-то момент вы почувствовали боль в суставе, это сигнализирует о том, что впереди у вас должно быть как минимум 3 «нормальных дня» без нагрузки на этот сустав. Не забывайте также о приеме лецитина, омега -3, гиалуроновой кислоты, хондроитин сульфата, глюкозамина и желатина.

Как уже было сказано, с возрастом скорость возобновления клеток кожи, а также эластина и коллагена замедляется. Чтобы дольше выглядеть молодо и заложить прочный фундамент для своего будущего, начиная с молодых лет следует активно поддерживать анаболизм.

Мышечная масса – это гарантия того, что в 40 лет вы будете чувствовать себя привлекательным и полным сил. Чем крупнее и активнее мышцы, тем они больше потребляют калорий, а значит, тем меньше калорий остается для отложения в жир. И наоборот, неактивные мышцы не поглощают глюкозу и калории, следовательно, избыток калорий может отложиться в жир. На этом основан принцип «зажигания мышц»: необходимо каждый день активировать как можно большее количество мышц в своем теле.

Глава 1. Анаболизм против катаболизма

Проблемы с диетами

Мы живем в 21 веке, когда почти каждый знает, как сбросить лишний вес. Люди спрашивают: «А зачем нам диетолог? Любой терапевт может назначить диету». И ведь назначают! Рекомендуют уменьшить потребление калорий и увеличить физическую нагрузку, желательно в спортклубе, поднимая вес, бегая, делая прыжки или степ-аэробику и т. д. Что в результате? Да, вы похудеете, но при этом потеряете мышечную и костную массу. Через некоторое время добавятся проблемы с суставами (микротравмы в суставах от ударных нагрузок) и другие болячки. А все потому, что катаболизм разрушает все на своем пути. Лично у меня язык не поворачивается назвать такой способ похудения здоровым. Многие воспринимают ухудшение самочувствия как естественную примету старения, даже не подозревая, что существует альтернатива. Я с уверенностью заявляю: можно выглядеть и чувствовать себя моложе своих лет, если следовать рекомендациям циклической диеты.

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.