

Анастасия Серова

Научись и начни считать калории,
всего за 5 минут в день

и лишний **ВЕС ИСЧЕЗНЕТ**

**КАК СБРОСИТЬ ВЕС,
НЕ МУЧАЯСЬ**

@eatfit_notes

Анастасия Серова

**Как сбросить вес,
не мучаясь. @eatfit_notes**

«Издательские решения»

Серова А.

Как сбросить вес, не мучаясь. @eatfit_notes / А. Серова —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-501042-1

Хочешь похудеть к лету или к Новому году. Сядишь на диету. Сначала худеешь и радуешься, потом мотивация снижается, происходит срыв, вес возвращается. И так по кругу: диеты, детоксы, марафоны. Ты думаешь, что никогда не обретешь желанную фигуру. Разорви уже наконец этот круг! Эта книга о единственно верном способе похудеть по-научному. Анастасия Серова — нутрициолог, автор блога в Инстаграме о похудении — @eatfit_notes. Анастасия похудела сама и помогает худеть другим. Постройней навсегда!

ISBN 978-5-00-501042-1

© Серова А.
© Издательские решения

Содержание

Оглавление	6
Дисклеймер	7
Сокращения и часто используемые слова, которые вы встретите в этой книге	8
Кто я и почему надо читать мою книжку	9
Глава 1 – Подсчет калорий – единственный верный способ похудеть	14
1.1. Почему диеты работают и почему не надо им следовать	14
Почему работают?	15
Почему не надо им следовать?	16
1.2. Обман мозга	19
1.3. Как правильно худеть. Теория энергобаланса	24
Расход калорий	30
1.4. Как построить Дом без знаний	35
1.5. Как перестроить себя на долгосрочный результат	36
1.6. Про средневзвешанный калораж за неделю	38
1.7. Что означает «Легко считать»? История возникновения ПФУМ	40
1.8. Живи быстро, умри молодым. Исследование макак	43
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Как сбросить вес, не мучаясь @eatfit_notes

Анастасия Серова

© Анастасия Серова, 2021

ISBN 978-5-0050-1042-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Для оформления обложки использована иллюстрация
из источника www.freepik.com

Анастасия Серова

Моя методика похудения, основанная на научном подходе. В книге подробно объясняется теория энергобаланса и приводятся исследования, доказывающие это.

Книга поможет рассчитать свой базовый уровень калорий, белков, жиров и углеводов. А также высчитать ваш дефицит калорий для похудения. Вы научитесь выбирать продукты с точки зрения рациональности. Вы сможете составить себе рацион или изменить свой привычный рацион, не отказываясь от любимых продуктов.

Прочитав книгу, вы освоите метод легкого подсчета калорийности, сможете *весить ровно столько, сколько вы хотите* всю оставшуюся жизнь и сможете не просто похудеть, а радоваться жизни без постоянных мыслей о похудении. Устранив последствия лишнего веса – вялость, усталость, риски иметь ряд заболеваний, вы сможете по-настоящему радоваться жизни! Этого я вам искренне желаю.

Оглавление

Дисклеймер

Кто я и почему надо читать мою книжку

Глава 1 – Почему подсчет калорий – единственный верный способ похудеть

- 1.1. Почему диеты работают и почему не надо им следовать
 - 1.2. Обман мозга
 - 1.3. Как правильно худеть: Теория энергобаланса
 - 1.4. Можно ли построить дом без знаний
 - 1.5. Как перестроить себя на долгосрочный результат
 - 1.6. Средневзвешанный калораж за неделю
 - 1.7. Что означает «не считать»? История возникновения ПФУМ
 - 1.8. Живи быстро, умри молодым.
- Исследование макак.
– 4 самых главных правила похудения.
Итог главы

Глава 2 – Что считать

- 2.1. Что такое макросы (БЖУ: Жиры белки углеводы)
- 2.2. Холестерин
- 2.3. Причина смертности №1
- 2.4. Гликемический индекс влияет на похудение?
- 2.5. Фруктоза и Сахар – нужно ли их бояться?
- 2.6. Метаболическая гибкость. Инсулин, Лептин, Грелин.

Глава 3 – Практические советы и лайфхаки.

- 3.1 Почему – погрешность в подсчетах это нормально
- 3.2. Сколько вешать в граммах?
- 3.3. Как пользоваться дневником питания на примере «FatSecret»
- 3.4. Какие бывают продукты и что такое #пп
- 3.5. Сравнение продуктов. Конкретные примеры.
- 3.6. Как выровнять КБЖУ, если под конец дня перекося
- 3.7. Как составлять себе план питания.
- 3.8. Что на что можно заменить в рецепте, чтобы его «ополезнить». Конкретные приемы упрощения подсчета.
- 3.9. Как измерить граммы без весов?
- 3.10. Правила считать легко.
- 3.10. Мотивация
- 3.11. Заключение

Дисклеймер

Скучная фижня

Эта книга не способна вылечить никакие болезни, а является лишь рекомендацией того, как можно настроить питание здоровому человеку.

Я не врач и не диетолог. Информация, которую я предоставляю, основана на моем личном опыте и исследованиях, ссылки которых я прилагаю в конце книги. Информация, которую вы получаете в данной книге не заменяет профессиональной медицинской консультации.

Ответственность за ваше здоровье, жизнь и благополучие, а также здоровье, жизнь и благополучие вашей семьи и детей лежит только на вас.

Эта книга не подходит для людей, страдающих нарушениями пищевого поведения: анорексия, булимия, орторексия, компульсивное переедание, компульсивное стремление тренироваться и все возможные сочетания указанных выше проблем. Все это – психологические/психиатрические проблемы, которые должны контролироваться соответствующими врачами.

Сокращения и часто используемые слова, которые вы встретите в этой книге

Граммы – гр.

Калории – ккал

FatSecret – ФС

Гликемический Индекс – ГИ

Инсулиновый Индекс – ИИ

Индекс Насыщаемости – ИН

Макросы = макронутриенты = БЖУ = Белки/Жиры/Углеводы

КБЖУ – Калории/ Белки/Жиры/Углеводы

ПП – правильное питание

ЛПНП – липопротеины низкой плотности – «плохой холестерин»

ЛПВП – липопротеины высокой плотности – «хороший протеин»

et al – и другие (в описании исследований)



Кто я и почему надо читать мою книжку

«Я генетически расположен (а) к полноте, мне ничего не поможет похудеть»

«Разобраться с подсчетом калорий – схоже по сложности с ракетостроением. Это долго и занудно. Это не для меня.»

Привет, дорогие читатели! Если вы так думаете, то я переверну ваше представление о похудении и подсчете калорий.

Прочитав эту книгу, вы научитесь давать организму ровно то, и ровно столько, сколько ему надо. Станете энергичнее и будете успевать намного больше.

Если вас волнует лишний вес, гарантирую: применив мою методику подсчета, вы сможете с легкостью от него избавиться!

В интернете пишут: считайте калории. Онлайн – калькуляторы помогают рассчитать дневную норму калорийности. Но, что с этим делать дальше и как вести подсчет съеденного, как планировать меню на бытовом уровне – такой информации нет. Поэтому, я решила ее создать.

Отбрасывайте отговорки и уже начинайте, наконец, путь к стройному телу!

Давайте, только, договоримся – дочитать до конца, прежде чем начать.

Меня зовут Анастасия Серова. Для вас – Настя. Мне 32, и я мама двух мальчиков.

Я сертифицированный Нутрициолог и в прошлом тренер групповых программ. Моя основная работа связана с Информационными технологиями, а по специальности я маркетолог. Я увлеченный фитнесом и правильным питанием человек. Нутрициология – мое хобби. Теоретическую информацию, которая изложена в этой книге, я взяла с первоисточников: книг и исследований, список которых вы найдете в конце книги. Призываю вас туда заглянуть, если какая-то тема из разобранных мной вам интересна и дополнительно изучить. Заранее извиняюсь, что подавляющее большинство источников – на английском языке, и если вы его не знаете, то вам придется мне поверить на слово, так как я для вас перевела самое нужное. К слову, использование американской и другой англоязычной литературы, я считаю, скорее плюсом этой книги. В русскоязычном интернете до сих пор царят мифические существа под названием «слышувзвонданезнаюгдеон».

Я сладкоежка. Я из того «детства», где лучшей сладостью был кусок хлеба с маслом и сахаром. А лучшим обедом – жареные в масле покупные пельмени с майонезом, сметаной и кетчупом. Еще, в детстве родители мне говорили: «не выйдешь из-за стола, пока не доешь...», до сих пор помню то чувство, когда приходилось впихивать в себя тот не вкусный зеленый борщ. Я полагаю, что все мы из «того» детства и многих есть какие-то неправильные отношения с едой. В школе я всегда была худой, как и большинство девочек в моем окружении.

Будучи студенткой, я ела булочки с молоком по вечерам, потому что днем было не до еды, а организм требовал восполнения калорий. «Ночью спят слабаки» – думала я, и, вместо сна, ходила на безденежные студенческие тусовки с пивом, сухариками и чипсами. Потом я работала в ресторане. У меня был свободный доступ к вкуснейшей еде и десертам... мм... Панна Котту или Чизкейк я ела по 3—4 порции за раз вместо обеда, завтрака и ужина...

Результат: в 22 года – размер М, вокруг талии «спасательный круг», неприятие своего тела и безумные попытки похудеть. Любимой была гречневая диета. Я просидела на гречке и кефире 3 недели. Удивляюсь, как только хватило силы воли. Похудела, влезла в узкие джинсы. Диета закончилась, я вернулась к прежнему питанию и что? Естественно, вернулась в прежнюю форму. Потом опять пробовала диеты, и вообще ничего не есть... и сидеть на яблочном соке и сидеть на арбузе, и много чего еще. Результат – тот же. В зеркале себе не нравилась, а при виде стройных фигур, невольно задерживала взгляд. Я была уверена, что «склонна к полноте». При этом ходила в спортзал уже с 14 лет на групповые занятия, носила

пояс для похудения и думала, что, если бы не он, я бы была еще толще. Потом я бегала по 2 часа в день... бедное сердце и колени... которые, кстати отзываются до сих пор. Ведь, что такое разминка и подходящая обувь я не знала. Я совершила типичные ошибки новичков. Путь к стройности и гармонии с собой был тернистым и долгим. Потом беременность, декрет, и очередные поиски ключей к стройности наконец приобрели логичные очертания.

Я рассказываю эту историю, потому что знаю – у вас – похожий случай.

В России у 2 миллионов человек есть избыточный вес (это данные Минздрава РФ за 2017 год).

Это очень много.

Люди тратят время на похудение, но у них ничего не выходит. В школе и университете не учат Нутрициологии. В интернете – противоречивая информация. На борьбе с ожирением строится бизнес с миллиардными доходами. Знаменитости рекламируют курсы, книги, тренажеры, добавки или новую диету которые чудесным образом разрешают проблемы с весом.

При этом вместо того, чтобы разобраться как правильно похудеть, мы идем на групповые занятия в фитнес-клуб, садимся на диету, отказываемся от мяса или молока, или глютена, прыгаем под какое-нибудь видео на Ютубе или бегаем по утрам, проверяя на прочность силу воли. Сколько раз вы откладывали «начинаю бегать с понедельника» на следующий понедельник?

А почему мы так делаем? – ну где-то слышали, что так надо худеть. При этом аппетит растет, и мы кушаем, больше, чем раньше, потому что: «я тренируюсь, могу себе позволить». И дальше... дайте догадаюсь... ничего не меняется с жиром на животе... мы топчемся по кругу, теряя надежду на стройность и думаем: «я от природы расположен (а) к полноте». Знакомо? Мне знакомо...

Сейчас мой вес держится одинаковым уже несколько лет. При росте 167 я вешу 53 кг, ношу размер S и радуюсь жизни. Я не фитнес – модель, я обычная мама двух детей, проводящая в офисе 8 часов в день. К такой форме (Фото 1) я пришла постепенно, совершив много ошибок, которые отражаются на здоровье.

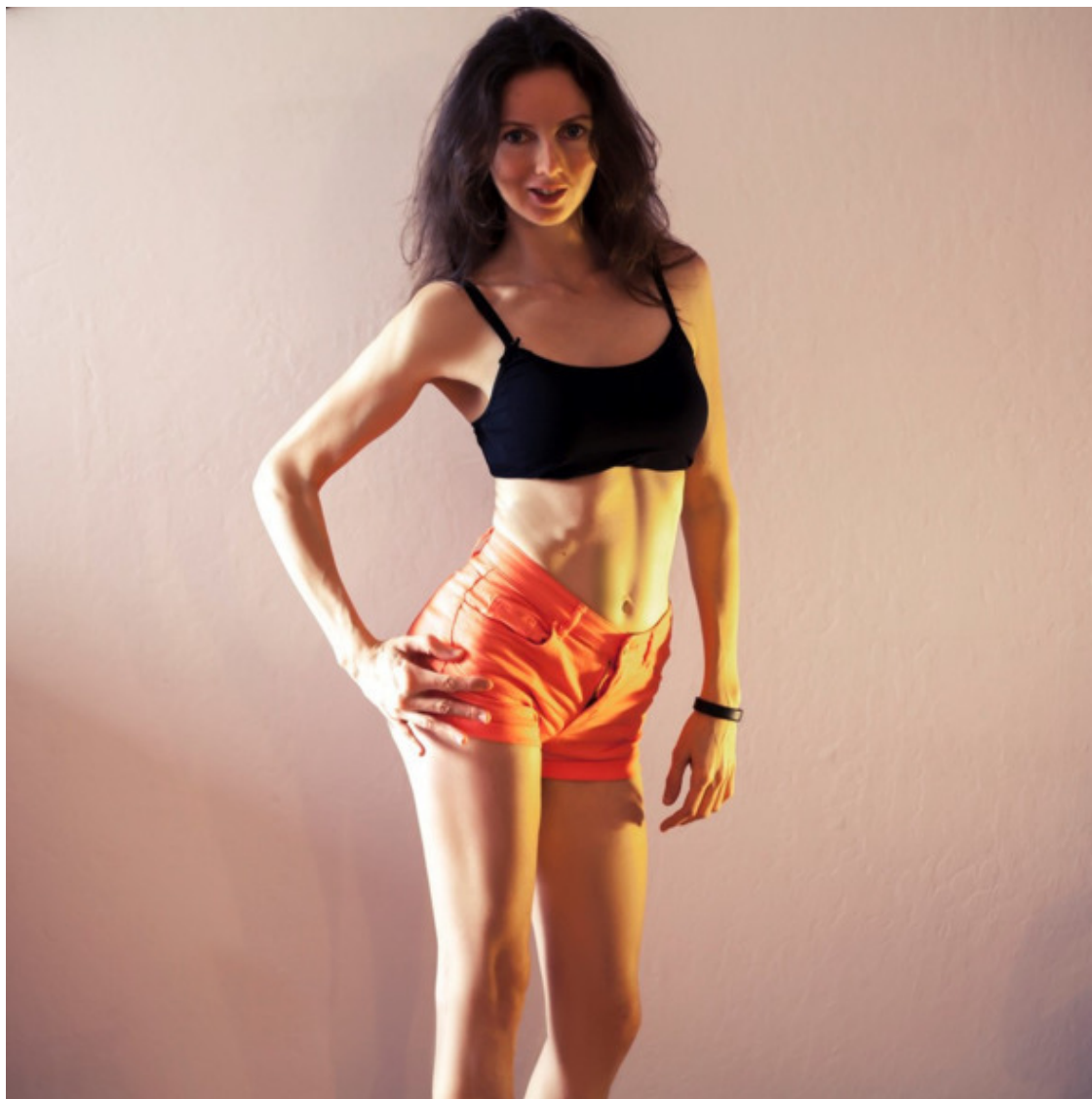


Фото 1

Вам повезло, потому что эта книга прервет ваше топтание на месте в поисках заветной кнопки «похудеть». Как бы я хотела, чтобы она попала ко мне 10 лет назад.

Я потратила 10 лет, чтобы изучить вопрос снижения веса с точки зрения науки.

10 лет я издевалась над собой... прежде чем начала радоваться жизни, кушать любимые продукты без угрызений совести, открывать новые вкусы и сочетания, утолять голод и снижать или поддерживать вес. А главное – чувствовать себя здоровой. Для некоторых, кстати это неглавное.

Добиться маленькой цифры на весах можно здоровым и нездоровым способом (об этом подробнее в Главе 3). Я – за баланс.

В итоге, что бы вы ни ели, на ваш вес влияет общая калорийность.

Придется менять привычки. Навсегда. Правильное питание и подсчет – это не временная мера. Временные меры – это как раз нездоровый подход. Хорошая новость в том, что это не сложно. Я научу вас тому, как «вмонтировать» в вашу жизнь подсчет калорий так, что вы будете тратить на него не больше 10 минут в день.

Эта книга – практическое руководство... Но я буду ссылаться на теоретические термины, которые сначала изложу. Они будут сжатыми, обещаю.

От вас мне нужно одно – дочитать до конца и применить все советы.



Глава 1 – Подсчет калорий – единственный верный способ похудеть

1.1. Почему диеты работают и почему не надо им следовать

Люди прибегают к крайним мерам, когда худеют. Голодание, диеты, изнуряющие тренировки – не помогут. Слово «диета» очень популярно. Все «знают» что такое диета и начинают ее с понедельника.

Как лично вы понимаете, что это?

Эти понятия, которые ассоциируются с диетой – *неверные*:

Диеты = голод

Бессистемное сокращение калорий приводит к голоду. Чтобы не ощущать голод на небольшом дефиците калорий в 5—15%, нужно планировать рацион и включать питательные продукты, клетчатку и нужное количество белков, жиров и углеводов.

Можно поправиться от углеводов

Нет, можно поправиться из-за избытка калорий

Поправляются, когда кушают вечером или ночью

Важна сумма калорий в течение дня. Тайминг иногда важен для других аспектов жизни и здоровья. Калории одинаковы утром и вечером.

Таблетки для похудения помогут похудеть

Большинство из них – мочегонные или слабительные и, поэтому, снижают вес, но не жир. Таблетки для похудения обезвоживают и опустошают кишечник и вес уходит за счет потери жидкости и содержимого кишечника. После окончания приема этих таблеток вес восстанавливается.

Чтобы похудеть, откажись от молока.

Вместо молока можно подставить любой продукт

Ни один конкретный продукт не остановит похудение, при условии дефицита калорий.

Детокс очищает токсины

В организм встроена продуманная природой система детоксикации. Это печень, почки и селезенка, которые справляются с работой по очистке токсинов.

Сахар нельзя, а мед, кокосовый сахар и сироп агавы можно

Все подсластители по калориям одинаковы: 50 – 60 калорий на столовую ложку. Вместо того, чтобы избегать одного конкретного вида сахара, ограничьте любые добавленные сахара. Норма сахара для женщин – 25 грамм в день.

Фрукты – полезные, их надо кушать побольше

Фрукты тоже содержат сахар. В груше – 16 грамм сахара. Дневная норма фруктозы для женщин – 25 грамм. Это – 2 фрукта.

Чтобы похудеть – надо меньше есть жира

Организму нужны три питательных вещества: белки, углеводы и жиры. Да, жиры! Жиры из орехов, семян, рыбы, авокадо, оливок и молочных продуктов дают энергию, помогают восстанавливать клетки и производить необходимые гормоны. Ограничивайте только насыщенные и транс-жиры, которые содержатся в обработанных продуктах.

Если согласны хоть с одним из этих утверждений, вы находитесь в информационной ловушке!

Применение этих утверждений – пустая трата времени. А чаще – усугубление положения.

Диета – это правила употребления пищи. Эти правила включают состав пищи, физические свойства, обработку, а также время и интервалы приёма пищи. Диета – синоним слова «рацион». По сути, все люди соблюдают диету.

Но это понятие – часто неверно связано с ограничениями. Чаще – временными ограничениями.

Почему работают?

В мире 25 000 диет: Кефирная, огуречная, кремлевская, диета Аткинса, диета Пьера Дюкана, очковая, «Минус 60», Гречневая диета и т. д.

В 2017 году Международное сообщество спортивного питания после детального анализа самых популярных диет опубликовало свою позицию: Любая диета работает на снижение веса только благодаря сокращению поступающих калорий. [1]

Разберем популярные виды диет

1. *Низкокалорийные* – Очень сильное занижение калорийю

Минусы: Стресс, слабость, нервозность, гормональный сбой

Механизм работы: Дефицит калорий

2. *Низкожировые* – Употребление менее 1 грамма жиров на кг веса тела ежедневно.

Минусы: Нарушения гормональной системы, ухудшение состояние волос, кожи и т. д.

Сокращая количество потребляемых жиров, мы снижаем общую калорийность нашего питания. Тем самым создавая дефицит калорий

3. *Низкоуглеводные* – Употребление 50 и меньше грамм углеводов в сутки.

Плюсы:

– Так как употребление белков и жиров употребляется достаточно – сохраняется мышечная масса.

– Отсутствие рафинированных углеводов

Минусы: раздражительность, ухудшение внимание

Механизм работы: Дефицит калорий

4. *Кето* – Диета

Плюсы: Контроль аппетита, легко планировать, отсутствие рафинированных углеводов

Минусы:

– Сильная нагрузка на пищеварительный тракт, мало клетчатки, нагрузка на поджелудочную и печень за счет повышения жиров

– Низкие углеводы отрицательно влияют на наш мозг, нехватка энергии

Механизм работы: за счет исключения углеводов – снижается сумма потребляемых калорий. И получается дефицит калорий. Если при исключении углеводов, у вас будет все равно перебор по калориям, диета работать не будет.

5. *Высокобелковые*

Повышенное употребление белка: 2—3 грамма белка и более на килограмм веса тела

Плюсы: синтез белка, при силовых нагрузках.

Минусы:

- Сложно соблюдать и набирать такое количество белка
- Несбалансированность: приходится урезать углеводы и жиры
- Нагрузка на почки, лишний белок будет выводиться почками с мочевиной.

Лучше придерживаться нормы белка 1 – 2 грамма на 1 килограмм веса тела

Почему работает: Дефицит калорий. Обычно рацион такой диеты предполагает сокращение углеводов и жиров, что приводит к снижению калорийности.

Все диеты работают за счет дефицита калорий.



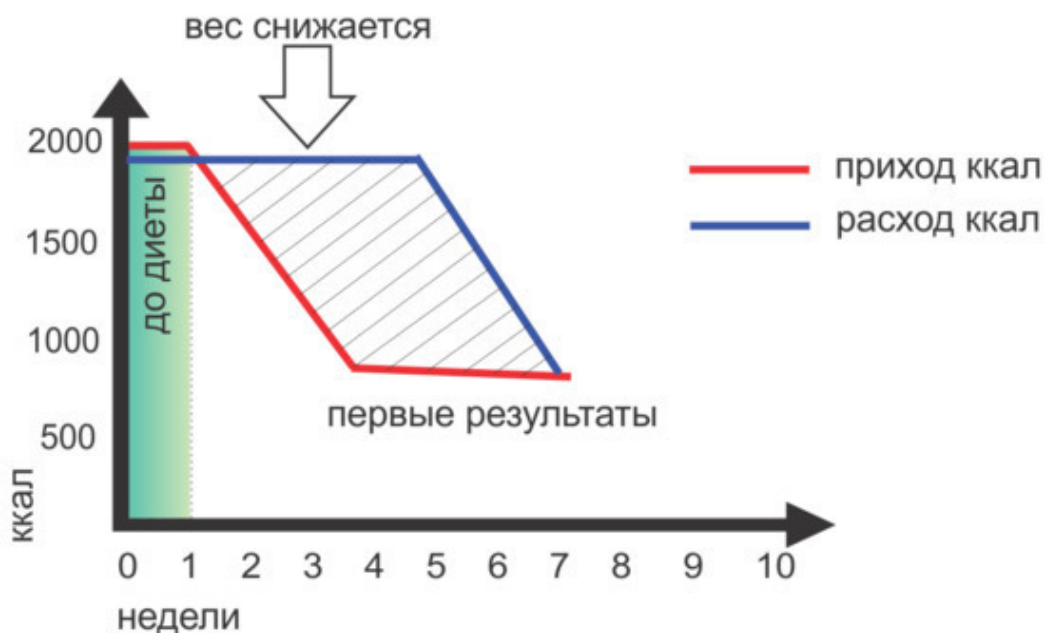
**Похудение = расход больше, чем поступление.
То есть: тратим больше, чем кушаем**

Почему не надо им следовать?

Механизм, по которому работает диета:

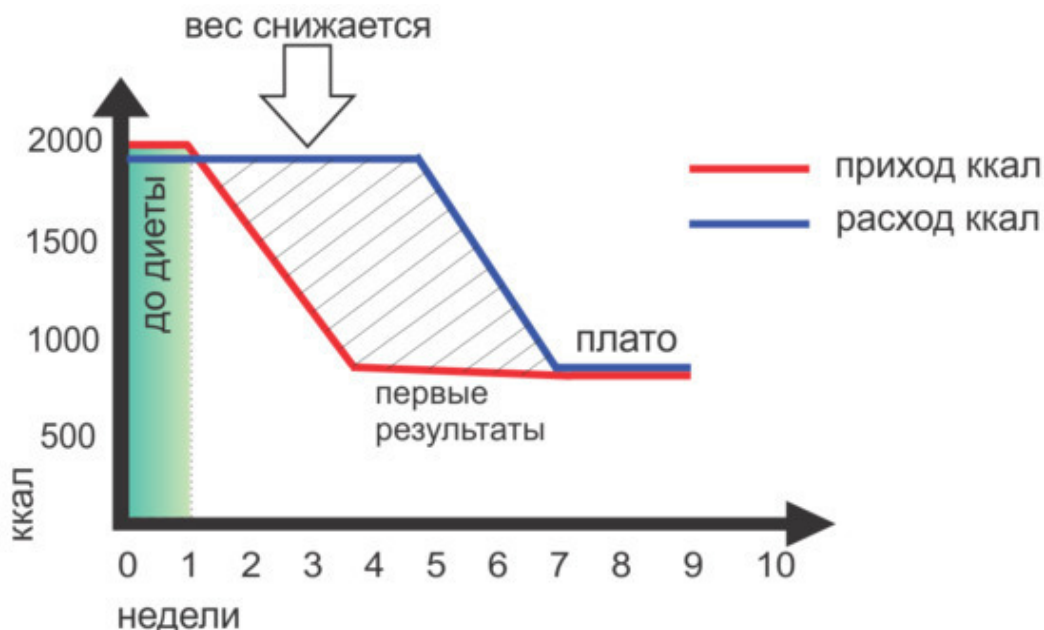
До диеты потребление калорий чуть превышает расход.

Вы медленно набираете вес в течение жизни.



Вы сели на диету. Допустим, сократили калории до 800—1200 ккал в день. Не делайте так!

Приход калорий уменьшился. Физическая активность и расход калорий остается на прежнем уровне. Получается, мы создаем дефицит калорий. Вес снижается.



Что происходит дальше: организм адаптируется и «замедляет» метаболизм, чтобы обойтись меньшими объемами энергии. Так как из пищи энергии поступает недостаточно для полного функционирования, организм использует самые доступные залежи энергии. Это не жир, а гликоген. Вы чувствуете усталость, снижение результатов на тренировках, ослабление иммунитета [2].

Затем уходит вода и минеральные вещества. Масса тела снижается, вес уменьшается. Мышцы разрушаются: из их кирпичиков – аминокислот вырабатывается энергия. Так же, уменьшаются в объёме жировые клетки. Это – первые результаты снижения веса.

Эти результаты временные. Долго терпеть такой голод вы не сможете.

Нам всем сложно долго соблюдать чью-то готовую схему питания с низким калоражем долго, не потому что мы слабовольны, а потому что мы так «по – умному» сконструированы:

Организм воспринимает голодовку более 72 часов как сигнал опасности, и начинает всеми способами удерживать вес. Так как ему удобнее хранить резерв энергии в виде жира, то он будет стремиться создать этот резерв. Это эволюционный процесс. Чтобы выжить, организм уменьшает расход калорий на обменные процессы (или по-простонародному – «замедляет» метаболизм). Организм избавляется от самых энергоёмких функций: расщепляет аминокислоты наших мышц, снижает наши репродуктивные функции: отключается выработка яйцеклеток у женщин, мозг хуже работает, ухудшается теплообмен.

При этом вы лежите под одеялом, вас все раздражают, вы всех раздражаете. У вас апатия, усталость, мозг плохо соображает. Вы избегаете контакта с людьми, чтобы сэкономить энергию.

Снижение веса останавливается, наступает плато.

Вес стоит на месте. Вы думаете, надо еще снижать калорийность. Но, мозг будет сопротивляться и предпринимать все возможные способы, чтобы вы поели. Это механизм самосохранения. Ему невозможно противостоять. У вас начинается поисковый рефлекс, мысли о еде, нарушение внимания и концентрации. Наверняка, вам знакомо это состояние.

Происходит срыв.

Потребление калорий растёт. Метаболические процессы еще снижены из-за голодовки, которую вы себе устроили. Потребление превышает расход. Избыток калорий откладывается в виде жира. Вес растёт и достигает цифры большей, чем до диеты. Композиция тела тоже ухудшается, фигура становится непропорциональной, так как процент жира увеличился, процент мышечной массы снизился.

Иммунитет тоже снижается.

В мире 25 000 диет. Эффективная диета была бы одна. Не следуйте диетам.

Научитесь считать калории, белки, жиры и углеводы, и вы сами сможете составить себе диету. Это будет та диета, которая будет содержать необходимые для вашего организма нутриенты и включать вашу любимую еду. И вы сможете соблюдать ее всю жизнь.

1.2. Обман мозга

Калории = *энергия*.

Калории – классная штука. Их надо любить, а не бояться.

Нам нужна энергия, чтобы:

- Думать
- Спать
- Чувствовать
- Двигаться
- Дышать
- Размножаться
- Поддерживать иммунитет
- Поддерживать постоянной температуру тела
- Ходить в туалет
- Кушать, переваривать и усваивать пищу
- Читать эту книжку
- Общаться – говорить, слушать, понимать
- Билось сердце, работали сосуды, кровь переносила кислород в клетки организма

Но, лишняя энергия нам не нужна. Поэтому надо знать, сколько калорий вы едите.

Скептики скажут: «Я ем мало, мне не нужен подсчет».

Предлагаю игру: угадайте сколько калорий в следующих продуктах.



___ ккал



___ ккал



___ ккал



___ ккал



___ ккал

Запомните свои догадки, мы к ним вернемся.

Вы знаете сколько калорий в день тратите и сколько потребляете? Предполагаю, что вы ошибаетесь, раз читаете эту книжку. Если у вас лишний вес, то калорий вы потребляете больше, чем тратите.

Еще одна «игра», только, чур, не думать долго:



Если вы выбрали левую тарелку, то вы ошибаетесь. Если вы выбрали правую, то вы тоже ошибаетесь. В обеих тарелках – одинаковое количество овсянки.

Это «иллюзия размера» порции: по сравнению с большой посудой кажется, что содержащего не так много.

Психолог Брайан Вансинк (Brian Wansink), автор книги «Бездумное поедание: почему мы едим больше, чем кажется», доказал, что посуда больших размеров заставляет вас съесть большие порции еды. Большой ложкой для мороженого мы съедим больше мороженого. В короткий широкий стакан нальем больше сока.

Еще в 1950 году стандартный размер тарелки был 25 сантиметров в диаметре. Сейчас – 28 см.

Знаю, вы подумали: «На меня эта иллюзия не действует». Как раз, опасность этой иллюзии в том, что так думает каждый.

В действительности, она работает на всех. Почти на всех.

Единственные люди, которые не ведутся на иллюзию контрастного размера – это дети до 4 лет. У них есть «сверхспособность» – переставать есть, когда они наелись. Это работает на детях любой национальности.

Пищевая промышленность пользуется этой и другими психологическими уловками. Рестораны подают блюда в больших тарелках, чтобы вы думали, что съели мало и заказывали еще. В кинотеатрах продают ведра с попкорном. Нас подталкивают переесть.

Кстати, внутри большого и среднего ведра попкорна количество попкорна почти одинаковое. Но вам кажется, что в среднем ведре почти наполовину меньше калорий, чем в большом ведре [4].



Факт: люди переедают, когда на самом деле думают, что едят меньше [5].

Ошибаются с размером порций, забывают «неудобную» еду – ночные перекусы, конфеты на ходу, алкоголь и тому подобное. Не записано – не съедено.

И думают так: «Ничего не ем, но не худею». Не худею из-за гормонов, широкой кости, медленного обмена веществ. Организм человека такой сложный, на нем не работают законы термодинамики¹.

Почему люди неправильно думают о потреблении калорий? Из-за социального фактора – механизма самозащиты. Люди неосознанно обманывают себя, чтобы сохранить психическое здоровье. Мозг не хочет, чтобы мы выходили из зоны комфорта. Общество ценит стройность. Люди с лишним весом обманывают других, чтобы казалось, что проблемы с весом – не их ответственность. Люди делают это неосознанно. Проще быть в роли жертвы [6], [7].

Исследования [8], [9], [10], [11], [12], [13], [14], [15], [16] показывают, что люди недооценивают потребление калорий аж на 30%. Таких исследований много, я перечислила только часть. Последнее исследование в моем списке – на русском языке.

Ошибаются даже диетологи.

«Диетологи потребляют в среднем на 223 калории больше, чем думают. У обычных людей разница около 429 калорий» – таковы выводы Джеймса Кригера, основателя Weightology, на исследование, где ошибались и диетологи [17].

Энергетический баланс работает. Но люди, которые не знают *точно* сколько они съели, не могут в этом убедиться.

Для справки:

¹ НИЧТО НЕ ВОЗНИКАЕТ НИОТКУДА И НЕ ИСЧЕЗАЕТ В НИКУДА



240 ккал



400 ккал



160 ккал



320 ккал



180 ккал

Насколько были близки ваши ответы?

Есть те, кто критикует подсчет ккал. Но все международные организации говорят: **для похудения нужен дефицит калорий**. Интуитивно создавать дефицит не получится! Мозг заставит вас съесть столько, сколько ему нужно.

Лучшая стратегия похудения:

- Сначала научиться считать.
- Похудеть, создав дефицит.
- Поддерживать вес интуитивно.
- Если замечаете тенденцию к набору веса, то взяться снова за подсчеты.

Мы к этому еще вернемся в конце книги.

1.3. Как правильно худеть. Теория энергобаланса

Знакомьтесь, это Эрик – тренер, спортсмен, автор и педагог с 20-летним стажем. Эрик работал тренером в том числе в Военно-воздушных силах США. Тренирует участников соревнований по бодибилдингу в составе 3D Muscle Journey (сообщество по Бодибилдингу и пауэрлифтингу без наркотиков). Эрик сам выступал в соревнованиях по бодибилдингу, пауэрлифтингу и олимпийской атлетике. Носит статус натурального бодибилдера в PNBA (Международная ассоциация естественного бодибилдинга) и выступает на международных соревнованиях по пауэрлифтингу.



На сайте Pubmed (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/> – полная ссылка) и других похожих сайтах, где публикуются исследования в разделе «кем проведено» часто встречается имя Eric Helms.

Рассказываю про него, потому что Эрик Хелмс – тот человек, который придумал пирамиду The Nutritional Pyramid Of Importance for Fat Loss and Muscle Growth (Пищевая пирамида приоритетов для жиросжигания и роста мышц). Он подробно описал в книге The Muscle and Strength Pyramid: Nutrition (Пирамида мышц и силы: питание)



Цель пирамиды – настроить питание для ваших целей: жиरो сжигание или набор массы. Питание настраивается по четкому порядку – снизу вверх. В основе пирамиды лежит приход-расход калорий. Без этого не будет работать остальное. Потом макронутриенты, витамины и маленькую часть занимает время приема пищи и добавки.

Тот, кто этого не понимает, впустую тратит деньги, время и усилия.

Пищевая индустрия и маркетинг дезинформируют людей. Эта пирамида перевернута в их головах.

Многие обращают внимание на вещи, которые, на самом деле мало значат.

Переход на пп-еду, чистую еду, исключение глютена, молока или чего-либо не гарантирует похудение, если игнорировать калории.

Поэтому вся моя книга о калориях. Это единственное, что должно вас волновать.

Не только Эрик говорит, что калории – главное.

Я насчитала более 200 исследований, которые это подтверждают. Начиналось все с того, что в 1780 году французский ученый Лавуазье, основатель современной химии, предложил использовать калориметр для измерения количества теплоты, выделяющейся или поглощающейся в каком-либо физическом или химическом процессе.

Потом в 1800х годах немецкий физиолог Карл Фойт (1831—1908) вместе с немецким гигиенистом Максом Петтенкофером (1818—1901) построили калориметр достаточно большой, чтобы помещать в него животных и человека. Результаты их экспериментов подтвердили, что у живых тканей нет других энергетических источников, кроме тех, которые они получают с едой. Ученик Фойта Макс Рубнер (1854—1932) продолжил исследования и экспериментально доказал, что закон сохранения энергии работает в живом организме. Сравнивая количество азота, содержащегося в моче и фекалиях, с количеством его в пище, которой кормили подопытных животных, он показал (1884), что энергия, выделяемая пищевыми продуктами в организме, точно равна энергии, которую можно получить при сжигании этих продуктов вне организма (с учетом количества энергии, содержащейся в моче и фекалиях).

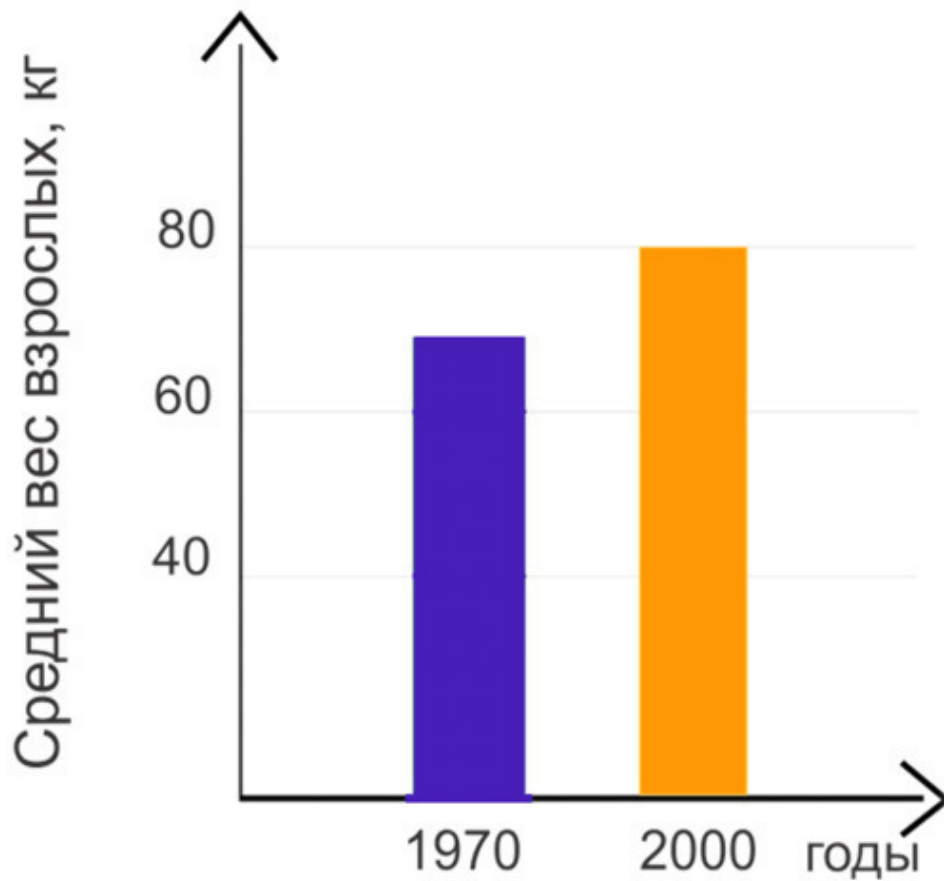
Итак, закон сохранения энергии справедлив как для неживого мира, так и для живого.

Исследования проводятся до сих пор и все они подтверждают то, что приход-расход калорий работает [18]

В 2009 году исследователи решили определить, как увеличение потребления калорий и снижение физической активности связано с эпидемией ожирения в США.

Ученые собирали данные о калориях и массе тела еще в 1970-х годах – в то время, когда началась эпидемия ожирения. Потом ученые взяли данные о калориях с 1970 по 2000 годы и наложили на график, связывающий потребление энергии с весом тела. На графике ниже

показаны результаты. Можно увидеть сильную корреляцию ожирения и повышения потребления калорий.





Исследователи пришли к выводу: этого графика достаточно, чтобы объяснить, что увеличение потребления энергии повлияло на увеличение веса в населении США. [19]

Человек получает больше энергии, чем тратит – накапливает жир. Человек теряет вес, если ест меньше калорий, чем тратит.

Если ваша норма для поддержания веса – 2000 калории, а вы будете есть бургеры или шоколад на 1500 калорий, вы похудеете. Будете кушать только полезные продукты, но на 3000 калорий, вы будете набирать вес [20].

Профессор Канзасского государственного университета Марк Хауб в 2010 году провел над собой эксперимент: два месяца ел одни сладости, соблюдая дефицит калорий, и похудел на 12 кг. При этом, еще его плохой холестерин снизился на 20%, а хороший холестерин повысился на 20%. Его эксперимент доказывает, что энергетический баланс работает.

В 2016 году, Паскаль шеф-повар пиццерии в Нью-Йорке потерял 50 кг. Он ел пиццу ежедневно на обед и соблюдал дефицит калорий [21];

Недавно, в 2017 году Энтони, 32-летний тренер из Колорадо, похудел на мороженом на 16 кг. Дефицитом калорий для Энтони были 2000 ккал. В его 2000 калорий входили протеин в порошке на 500 ккал и 1500 ккал мороженого ежедневно. Правда, Энтони сообщает, что его настроение было нестабильным и было в целом некомфортно. Но у него была цель – доказать, что главное для похудения – калории [22].

Не подумайте, что я хочу вас убедить питаться вредной едой. Натуральная еда важна для здоровья. Ученые советуют для профилактики заболеваний, улучшения здоровья и долголетия придерживаться принципов здорового питания. [23], [24]

Это просто примеры того, что подсчет калорий – единственный верный путь к потере веса.

– Я сидела на диете X, не следила за калориями и сбросила вес.

Да, я уверена, что вы сделали, потому что контролировали потребление калорий независимо от того, осознавали вы это или нет.

Вот суперсекрет мира диет: все диеты работают, потому что, так или иначе, они заставляют вас контролировать потребление калорий.

Люди, которые худеют без подсчета калорий, и выступают против энергетического баланса, по факту худеют с помощью энергетического баланса.

Бинго!

Для справки:



240 ккал



400 ккал



160 ккал



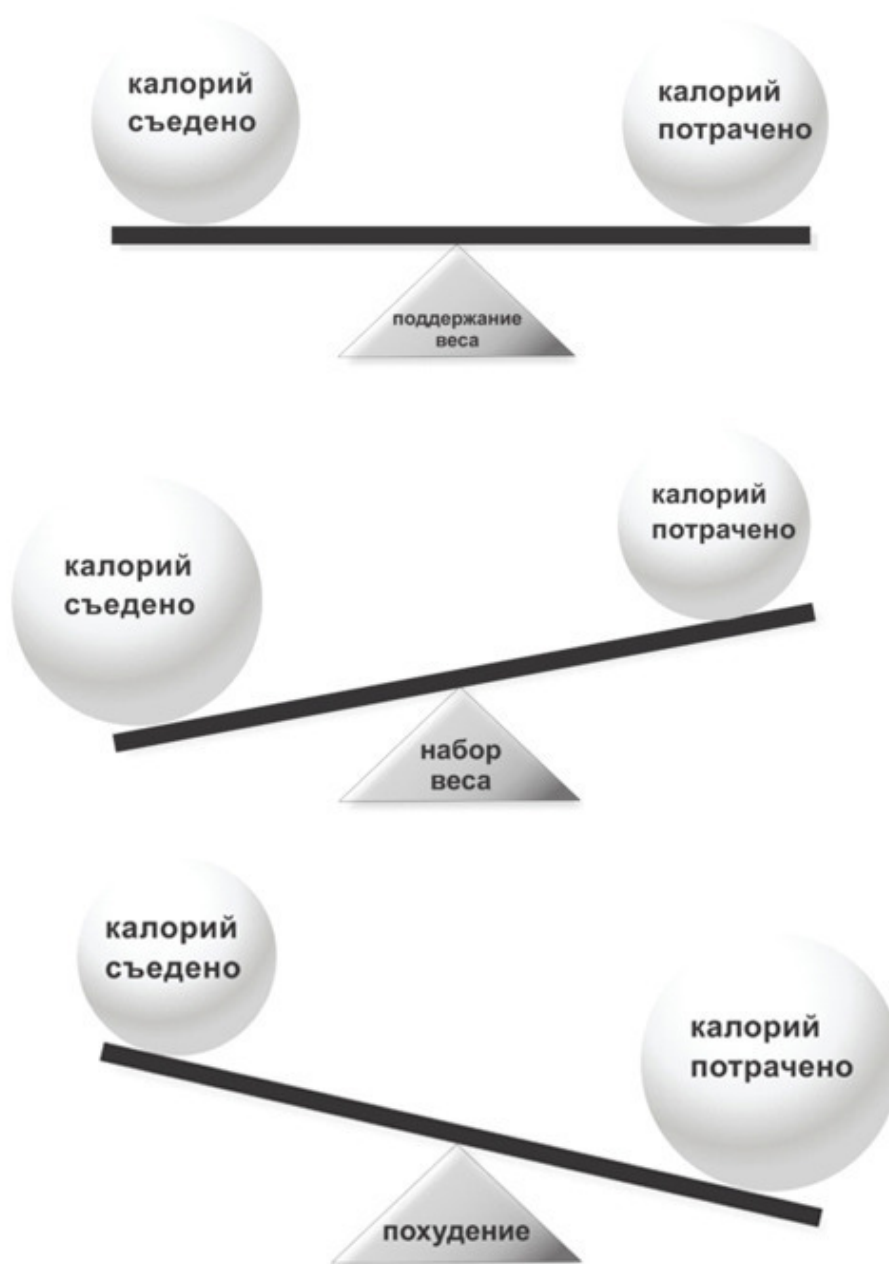
320 ккал



180 ккал

Одна килокалория – энергия, необходимая для нагрева одного грамма воды на один градус Цельсия. Калории равны с точки зрения энергии – одна калория белка несёт столько же энергии, как и одна калория из жира.





Расход калорий

В Пищевой Пирамиде приоритетов Эрик ставит в основание калории, где имеет в виду их баланс приход/расход. И если приход – это всегда еда. То расход бывает разный.

Еще один знаменитый в фитнес сообществе ученый, Лайл Макдональд [25] уделяет много внимания расходной части.

Вот какие компоненты сжигания калорий Лайл Макдональд выделяет (главные, по его мнению, первые 3 пункта) [26]:

1. BMR – Базовый (основной) обмен веществ. Это расход калорий на сердцебиение, сокращения мышц, работа органов, дыхание, кровообращение, разрушение и построение новых тканей, умственную деятельность (мозг использует 20% калорий). Базовый обмен веществ, может составлять до 70% энергетических затрат.

У разных людей эта работа обмена веществ не сильно отличается, 5—10%. Это зависит от сухой массы тела: всё, кроме жира. Чем больше её у вас, тем больше энергии нужно на её поддержание [27]

На базовый обмен веществ влияет температура. Комфортная температура для организма: 25—30. Когда человек замерзает, или ему слишком жарко – базовый обмен увеличивается.

Мы не можем сильно влиять на базовый обмен и не нужно этого делать. Он нужен просто для того, чтобы мы существовали.

2. NEAT – бытовая деятельность или сознательная физическая активность: передвижение, занятия спортом, секс и т. д. Для большинства это 20—30% от дневных энергетических затрат. На него больше всего можно влиять. Если взять 2 человек одинакового телосложения, NEAT у них может отличаться на 2000 ккал.

Не ленитесь, тратьте больше при любой возможности. Танцуйте пока готовите, играйте с детьми вместо просиживания за компом или на диване, идите пешком вместо лифта или транспорта, паркуйтесь подальше. Это важно. При этом, возрастает расход калорий.

3. TEA – Термический эффект активности (спорт).

Тренировки бывают разными по энергозатратам от 200 до 800 ккал.

4. TEF – Термический эффект пищи

10% калории от еды расходуется на пищеварение и усвоение этой самой еды. [28]:

TEF белка составляет 25%, то есть четверть белка исчезает ещё до того, как достигнет ваших мышц.

У жира это число составляет 2—3%, у углеводов – 6—8%. Вывод: урезать калории за счет белка не выгодно для потери веса. Чтобы переварить мясо, надо больше калорий, чем на то, чтобы переварить тортик.

Но не думайте, что нужно перейти на один белок чтобы тратить больше ккал. Разница не такая значительная, чтобы жертвовать здоровьем.

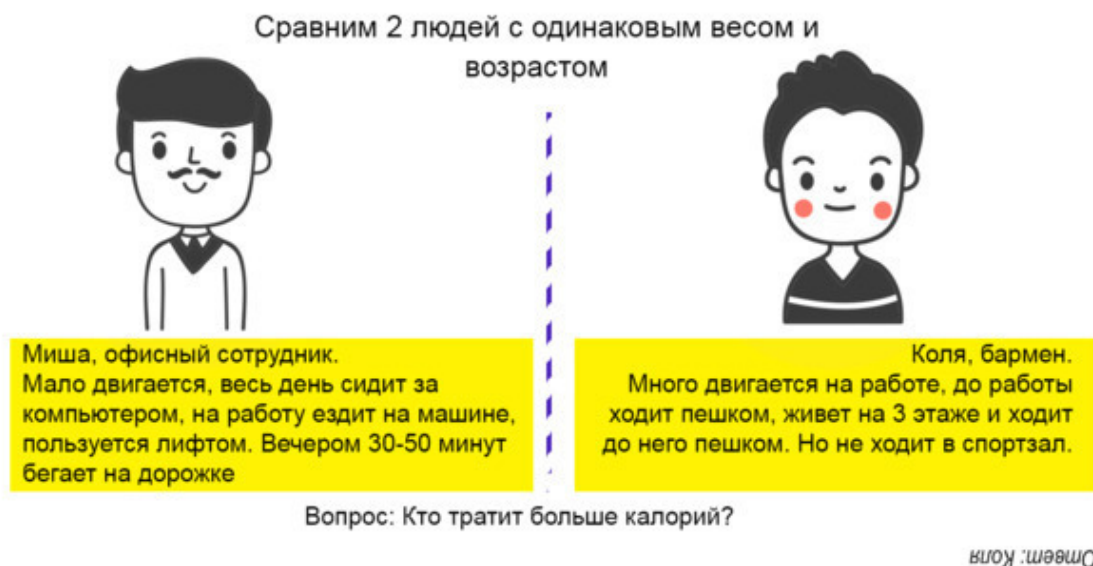
5. Последний маленький пункт расхода калорий: вещи, которые мы не обсуждаем в приличной компании: моча, газы и кал.

Самое важное: больше двигаться в быту.

Да, спорт тоже влияет на расход ккал, но не надо делать ставку на тренировки. Не начинайте путь похудения со спорта.

Люди недооценивают потребление ккал и при этом переоценивают свою активность. Машина и транспорт, сидячая работа, отдых дома за проверкой соцсетей или на диване перед телевизором. Мы стали много есть и мало двигаться [29], [30]. Но закон энергетического баланса по – прежнему работает.

Регулярные тренировки в зале не компенсируют сидячий образ жизни. Это лучше, чем не двигаться вообще, но это не повод считать себя очень активным человеком. То есть, при расчете калорий, в графе «уровень активность» у вас все равно будет «сидячий образ жизни».



Часто люди делают ставку на фитнес. Цель тренинга – улучшение здоровья. Люди мало двигаются, но находят время на тренировки. Люди едут в зал на машине, тратят 1—2 часа на дорогу. И ходят там на дорожке. Иногда жертвуют сном. И думают, что потратили это время с пользой. Не нужно так делать.

Вместо этого, ходите больше пешком. Человеческий организм создан для движения. Все пошло не так, когда придумали стул. Сидячий образ жизни плюс тренировки – это все равно сидячий образ жизни. Ходите пешком, чтобы поддерживать сердечно-сосудистую систему в тонусе и увеличивать расход калорий.

В любом современном телефоне есть шагомер. Рекомендация ВОЗ по количеству шагов в день: не меньше 10 000 шагов. Последние исследования говорят о минимуме в 12—15 тысяч шагов в день.

Реально ли совершать 15 000 шагов в день при сидячей работе. Без учёта длины шага конкретного человека, 15 000 шагов – 10 километров. При средней скорости 5 км/ч такое расстояние можно пройти за два часа.

Не у каждого найдётся два часа свободного времени на прогулку. Можно разбить это время на небольшие отрезки и распределить в течение дня. Например, 30 минут перед работой: дойти до офиса пешком, добраться до дальней остановки или припарковать машину подальше от здания. То же самое можно сделать и после работы.

Также прогуляться можно в обеденный перерыв или вечером, после ужина, вместо пассивного отдыха отправиться на прогулку.

Еще люди переоценивают и траты калорий на занятия.

В среднем, женщина тратит 50 калорий в час пассивного отдыха.

А вот затраты на разные виды активности (за час) [30].:

ккал	Активность
125	Медленная ходьба 1-2 км/час
150	Легкая зарядка
150	Велотренажер: очень легкое усилие
165	Ходьба 3 км/час
200-250	Гимнастика
250	Ходьба 4 км/час
300	Силовая тренировка
350	Аэробика/плавание средней интенсивности
400	Круговые тренировки
400	Велосипед на открытом воздухе 13 км/ч
450	Быстрая ходьба 5.5 км/час
500	Велосипед на открытом воздухе 15 км/ч
500	Бег 6 км/час
500	Интенсивное плавание
575	Бег 7 км/час
675	Бег 8 км/час

Конечно, у разных людей разная эффективность сжигания калорий – опытные тратят на единицу времени больше, чем новички. Но порядок виден.

1 фраппучино (380 ккал) = 1 час танцев



Разберем ходьбу медленным темпом 1 км/час

За один час вы пройдете где-то 3 тысячи шагов и потратите 125 ккал. Предположим, что при ходьбе вы будете исключительно тратить жир (это только в теории, для упрощения подсчетов), и посчитаем, сколько жира вы потратите, для этого 125 поделим на 9 (в 1 грамме жира – 9 ккал), получим 13. То есть, 13 грамм жира сгорит за 3000 шагов. Допустим, у вас сидячая работа и вы ходите в день 5000 шагов. Это маленькая активность. Увеличим количество шагов на 10000, чтобы было в сумме 15000 (рекомендованная норма). Тогда мы сможем посчитать, что дополнительно вы будете тратить $13 \times 3,3 = 53$ грамм жира в день. А в неделю $53 \times 7 = 370$ грамм жира. То есть, за месяц вы потеряете около 1,5 кг жира. Просто добавив ходьбу, при таком же приходе калорий, не меняя питания вы похудеете.

Увеличивайте свою активность! Сердце и сосуды вас тоже отблагодарят.

Закон прихода-расхода калорий работает.

Мы делаем много вещей, которые дают повод подумать, что энергетический баланс не работает. Но вот все, что вам нужно сделать: есть меньше, тратить больше.

Не награждайте себя едой за тренировки. Как только вы начинаете честно учитывать съеденное и правильно оценивать активность, случается магия. Все, что создает реальный дефицит калорий, диета или фитнес-режим, в котором вы сжигаете больше калорий, чем получаете, приводит к похудению.

1.4. Как построить Дом без знаний

Гипотетически представьте:

Вы древний человек, которого переместили в будущее. Вас поселили в необитаемую местность, где есть необходимые материалы для строительства дома, но нет строителей. Вам сказали: вот из этого ты можешь себе построить дом. Но вы никогда не строили дом и не знаете как он должен выглядеть.

Спросить не у кого... Вы строите дом наугад. Наляпали где-то стену, где-то дверь, что-то сделали, что-то забыли... Что у вас получится в результате?

Теперь другая ситуация – условия такие же, но вы получили пошаговое руководство, инструкцию, как строить. По руководству вам удалось построить дом. Теперь результат лучше, правда?

Представляем дальше. Помимо вас в эту местность заселяют других людей. Они знают, что у вас получился отличный дом по инструкции. Они вас просят построить для них тоже дома. Вы строите по этому руководству 10 домов или 20. Думаю, при строительстве 20го дома руководство вам уже не понадобится, и вы будете строить по памяти, потому что рука и глаз «набиты».

Еще один, более реалистичный пример:

Вы приготовили вишневый пирог по рецепту прабабушки, который сохранился на листочке бумаги. Ваша семья без ума от этого пирога. Теперь вы готовите этот пирог на каждый праздник, всякий раз подглядывая в бумажку. Если у вас работает память, то с каждым разом будете подглядывать в неё реже. А потом и вовсе готовить «на глаз».

Так и с калориями – вы не сможете похудеть, убрать бока, уши, живот, целлюлит, щеки... и т.д., если не знаете сколько вам надо есть и сколько вы едите. Вам нужна инструкция, нужен рецепт. Этот рецепт – подсчет калорий.

Может быть, вы едите в большинстве своем «правильную» еду – мясо, рыбу, яйца, крупы, овощи и думаете, что виноват в лишнем жире тортик или шоколадка, съеденная раз в неделю. Это не так. Виноват избыток калорий.

Знаю, вы закатываете глаза и думаете – мне некогда заниматься подсчетом. Есть хорошая новость – вам и не надо будет. Потом. Когда «построите свои 20 домов» и «испечете 10 раз по рецепту бабушки». Вы сможете на глаз отмерять себе порции, зная сколько в них чего содержится, иногда сверяя по счетчику (о счетчике подробнее в главе 3). Когда потом? Времени на обучение этому мастерству уйдет немало... рассчитывайте на ежедневный подсчет от 2 до 6 месяцев. Если легко обучаетесь – это займет меньше времени. Но сначала – будьте добры, пользуйтесь «пошаговым руководством». Уверю, видя, как меняется тело с каждым днем, вам уже не захочется «строить дом наугад» и «пользоваться методом тыка».

1.5. Как перестроить себя на долгосрочный результат

Мы всё хотим быстро: деньги, карьеру, дом, фигуру красивую, конечно тоже! Похудеть быстро – означает нанести вред здоровью и получить краткосрочный результат.

Почему мы копим жир годами, а скинуть его хотим сразу, за две недели?

У похудения есть своя физиологическая скорость – 300—500 грамм в неделю, и это считается очень хорошим прогрессом. Люди с ожирением худеют быстрее, чем стройные люди. Но никаких 10 килограммов за 1—2 недели быть не может.

АДЕКВАТНЫЙ МЕСЯЧНЫЙ ПРОГРЕСС ПОТЕРИ ЖИРА

в кг, который приводит в своих трудах Алан Арагон, специалист по питанию, следующий:

– При ожирении (25% жира или более для мужчин и 35% или более для женщин) 3.6—8.4 кг

– При умеренном избыточном весе (9—24% для мужчин и 28—34% для женщин) 2.8—3.6 кг

– При средних показателях веса (13—17% у мужчин и 23—27% у женщин) 2—2.8 кг

– При малом количестве жира (9—12% у мужчин и 17—22% у женщин) 0.8—2 кг

– При очень малом количестве жира (5—8% у мужчин и 12—16% у женщин) 0.4—0.8 кг.

Определить свой процент жира можно специальным прибором – калипером, фитнес-весами или по визуальной оценке по подобным фото, которых много в интернете:



Ставьте реалистичные цели.

Вдумчиво, прочитайте и запомните эту фразу: ***хотите быть в форме – меняйте образ жизни.***

Временные меры (читай диеты) не помогут.

Похудение требует времени и терпения. Результат создается дисциплиной и постоянством на длительном промежутке времени. Хотите худеть быстро – лучше вообще не худейте.

Не надо себя мучать. Эффективные тренировки не должны приводить к состоянию тошноты. Если во время или после тренировки у вас кружится голова, это не значит, что вы сожгли много калорий. Это значит, что вегетосудистая система не справляется с нагрузкой и дает сбой.

Наоборот, воспринимайте новый режим тренировок и питания как награду, как опору, а не как наказание. Тренируйтесь в удовольствие, получайте эндорфины. «Наркоманьте» спортом!

Если вы не следуете программе питания или тренировок *постоянно и последовательно*, она для вас не будет работать. Вы ничего не добьетесь, даже если это «идеальная» программа. Для вас она не идеальная, потому что не подходит под ваш характер и образ жизни, и вы не можете ее соблюдать.

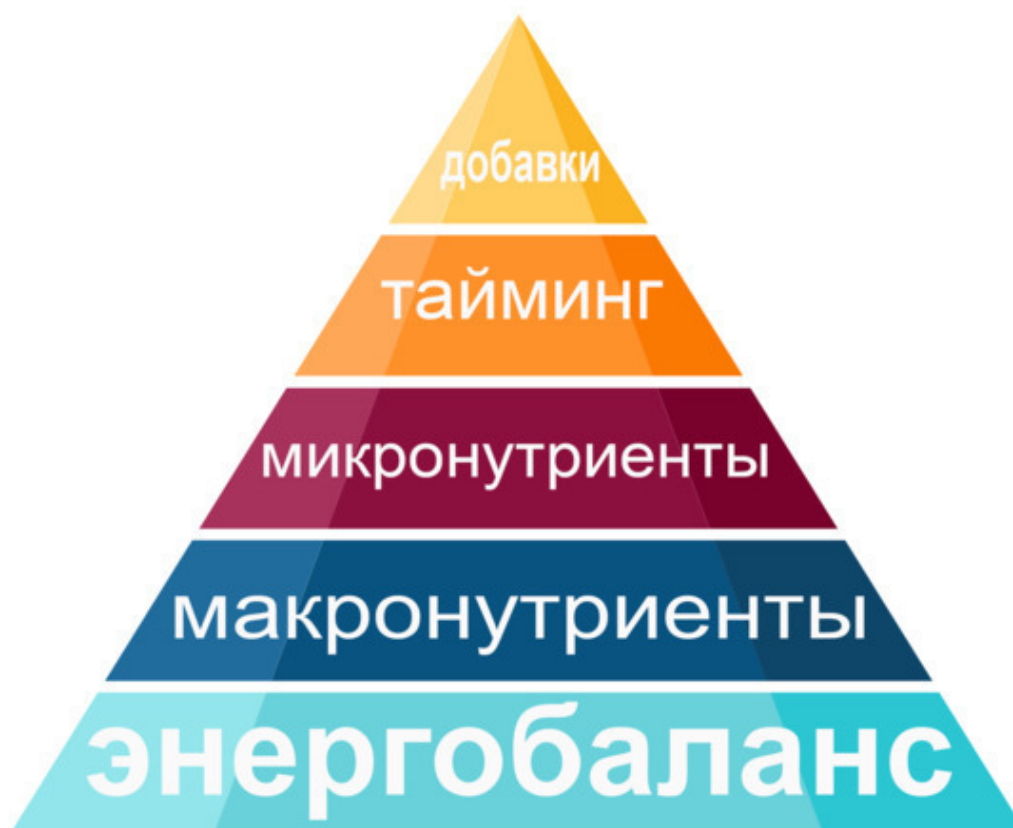
Кто-то находит время на четыре тренировки, а кто-то едва выкраивает на две. Кому-то легче питаться часто и понемногу, кому-то проще плотно поесть три раза в день. *Ищите своё!* Вписывайте диету и спорт в жизнь так, чтобы качество жизни за пределами фитнеса и диеты оставалось таким же. Когда еда и тренировки занимают все мысли, то дольше месяца вы не продержитесь.

Не заставляйте себя. Не пихайте в себя грудку с брокколи 6 раз в день или не тягайте штангу в 100 кг, если вам это не нравится делать или это не вписывается в ваш образ жизни. Удобно тренироваться утром – тренируйтесь. Можете тренироваться только один раз в неделю – пожалуйста. Главное – делать это *регулярно*. Любите определенную еду, оставляйте ее в рационе. Только регулируйте количество и вписывайте в рацион.

Кстати, вы знаете какая у вас любимая еда? Подумайте над этим... Многие не могут ответить на этот вопрос. Шоколадка не остановит похудение. Его остановит перебор калорий.

1.6. Про средневзвешанный калораж за неделю

Тайминг или время приема пищи стоит на 4 месте по значимости в уже знакомой нам пирамиде



Мне сейчас 32 и будучи ребенком я знала, что есть завтрак, обед, полдник и ужин. Так было в детском саду, так было дома, так было в лагере, так было у всех моих друзей.

Наверняка, у вас тоже так было.

Начиная с 1950х годов, когда диетология сформировалась как дисциплина, этот подход считался оптимальным.

Сейчас, в 2019 – модно периодическое голодание. Самая распространенные схемы – 15/9 и 16/8. Это когда 16 часов вы не едите и 8 часов едите. Допустим вы поели в 5 часов вечера и ничего не едите до завтрака, который в 9 утра. Его плюс только в том, что для кого-то комфортно соблюдать такой режим. Я так питаюсь, мне удобно.

Есть схема 24/0, например вы только завтракаете, и до следующего завтрака – ничего, кроме водички.

Можно съесть вашу суточную норму за 2 приема пищи. Можно кушать часто и понемногу. В итоге – важно сумма калорий за день. Точнее – за неделю. Нет правильного варианта. Главное – психологический и физический комфорт.

Как может выглядеть ваша неделя:



Выводим среднее арифметическое за неделю, получаем 1500.

Ежедневный подсчет калорий означает, что вы придерживаетесь определенного количества или диапазона калорий каждый день. Для некоторых из вас это – слишком ограничительно. Преимущества еженедельной калорийности в том, что циклирование калорий дает вам гибкость для отдыха и социальных мероприятий.

Циклирование регулирует поступление калорий в зависимости от дней недели. Главное, не опускайтесь ниже базового метаболизма (мы его рассчитаем в Главе 2).

Последняя схема подходит тем, кто любит на выходных застолья, кафе. То есть, почти всем. Если у вас нет потребности на выходных съесть больше среднего, вы можете в дни силовых тренировок или наиболее активных дней увеличить калораж.

Есть исследования, подтверждающие, что циклирование калорий при соблюдении средневзвешенного калоража хорошо работает [32], [33].

Как думаете, почему работает периодическое голодание? Если его использует обычный обыватель, который, не считая калории, один день в неделю ничего не ест, он снижает общую калорийность за неделю.

По статистике, 8 из 10 человек рассматривают диету в ежедневных условиях.

Люди думают, если у них легкий завтрак (возможно только, по их мнению), они могут поесть очень плотно на обед и ужин. В их сознании они «заработали» лишние калории, которые дают им право съесть больше до конца дня. Проблема в том, что «заработанные» калории от тяжелых обедов и ужинов не исчезают на следующий день. Легкий завтрак не дает права переесть в обед и ужин. Суммарно, все равно может быть перебор.

Думайте еженедельно, а не ежедневно. Вот этот подход: «Сегодня объемясь до отвала, а завтра сяду на диету» не работает. Каждый прием пищи имеет значение.

1.7. Что означает «Легко считать»? История возникновения ИФУМ

Часть заголовка этой книги – «Легко считать». Разберемся, что это означает. Для этого, я «познакомлю» вас с Аланом и переведу его интервью.

Алан Арагон – Специалист по питанию с 20 летним стажем работы. Алан автор ежемесячного обзора исследований (AARR) и соавтор журнала спортивного питания *nutrient timing revisited*. Он разрабатывает спортивные программы для рекреационных, олимпийских, профессиональных спортсменов. Алан – известный в фитнес-сообществе человек, выступает спикером на крупных конференциях по питанию.

Еще, Алан Арагон – основатель гибкой системы питания – ИФУМ (англ. *If it fits your macros* или дословно: «если это укладывается в ваше БЖУ»).

В интервью на подкасте *Iraki Nutrition* [34], которое я для вас переведу, он рассказывает о том, как возник этот подход и что это такое:

«Алан: всё очень просто получилось. Это было в 2009 году на форуме сайта *bodybuilding.com*

Представьте, там много тем о питании, где люди – в основном новички задают вопросы типа: «а можно ли мне съесть тот или иной продукт, когда я худею или сушусь». Миллионы вопросов о том, что можно, а что нельзя.

Так постоянно спрашивали про любую еду, какую только можно себе представить. Например: рис, хлеб, картошка, сыр, арахисовая паста, курица, говядина – понимаете, да? Абсолютно нормальная, блин, еда. «а можно ли красное мясо на жиросжигании?» «а шоколад?» и так до бесконечности. Поэтому, вот что мы сделали: вместо того, чтобы писать в ответ каждый раз следующее:

Если этот продукт вписывается в нужное тебе количество микронутриентов, если ты считаешь калории и этот продукт не идет вразрез с подсчетами, то ты добьешься своей цели. Какой-то конкретный продукт не повлияет. Ты будешь худеть даже если будешь кушать хлеб, рис или шоколад, или арахисовую пасту или что бы то ни было, если ты впишешь это в КБЖУ.

Вместо этого длинного объяснения, Эрик Коенрейк² придумал писать ИФУМ. Чтобы не писать каждому, «если этот продукт вписывается в твои подсчеты и т.д...». Это форумское сокращение мы создали типа по приколу. Интересно, что потом люди превратили смысл этого акронима в идею о том, что можно похудеть на фастфуде. Наверное, так получилось потому, что, люди привыкли думать однобоко. Так что, если еда может быть не на 100% «правильной», значит можно кушать только фастфуд. Это искажение смысла и неверное продвижение идеи. А смысл был и остается в том, что не надо слишком загоняться, если ты знаешь свою норму КБЖУ – то ты можешь съесть целое яйцо, не выбрасывая желток, но это и не значит, что можно кушать торты и только ими набирать дневную калорийность. Дневную норму углеводов не нужно набирать только сладостями. Никогда мы этого не имели в виду! Доходило до абсурда – «я сегодня съел 12 скупов протеина, 12 пироженок и парочку капсул рыбьего жира, и я уложился в свои КБЖУ»

Так вы долго не протянете, это ненормальный подход.

Питаться только брокколи и рыбой – тоже ненормально для долгосрочного плана питания. В этом и заключалась идея: для нормального построения тела нужно понимать что ему нужно и давать ему это. Для нормального функционирования нам нужна нормальная еда. Сложно сказать какой процент мусора можно включать в рацион, но обычно это сводится к 10

² Эрик Коенрейк (Eric Koenreich) – профессиональный борец, тренер, основатель системы тренировок *Koenreich power systems*, поставил государственный рекорд по пауэрлифтингу в США.

—20%. Оставшиеся 80—90% должны поступать с полноценной, минимально обработанной, настоящей едой. Тогда вы получите пользу от еды, получите нужные макронутриенты и сможете вписать что-то мусорное. Многие мои клиенты постепенно отказываются от идеи вписывать мусор, потому что он им просто не нравится. Это выбор каждого.

С клиентами мы устанавливаем определенные правила, которые они должны соблюдать. Например, они должны набирать свою дневную норму клетчатки за счет овощей и ягод. Это уже затрудняет употребление большого количества нездоровой пищи и соблюдения при этом макросов. Так что этим подходом я доволен, и он работает. Даже профессиональные бикини-модели при подготовке к соревнованиям используют этот подход, и он отлично работает. Не нужно кушать рис с куриной грудкой и брокколи, чтобы выйти на сцену. Есть люди, которые искренне верят, что есть различия, в продуктах и их влиянии на нашу фигуру. Я имею в виду, белый рис против бурого или говядина против рыбы. Нам предстоит много работы по устранению этих заблуждений. И еще, некоторым проще придерживаться узкого списка продуктов, потому что он оставляет меньше места для нарушений, это упрощает подсчет, и это сводит к минимуму вероятность ошибки.

Поэтому мы и говорим – если это вписывается в ваши макросы, то следуя определенным правилам вы можете включить много различных продуктов в рацион.

Есть, конечно, и недостатки у этого подхода, не без этого... Главный недостаток – это злоупотребление нездоровой пищей, особенно когда нет правильного рациона в основе. Но опять же – тогда это уже не та самая гибкая диета, о которой я говорю.

Строгие диеты чаще всего приводят к нарушениям пищевого поведения. Это подтверждено несколькими исследованиями. Большинство людей склонны воспринимать все в черно-белом цвете – типа все или ничего. Так что, жесткие ограничения в диетах обычно ухудшают эти расстройства, а этот гибкий подход работает лучше, потому что он не сильно ограничивает в выборе и человеку более комфортно психологически. Это более подходящий способ для людей, которым нужно похудеть и сохранить вес в долгосрочной перспективе. Опять же, исследования показывают, что многие люди, снова набирают вес в последующие несколько лет после того как они потеряли его при строгих диетах, и примерно через пять лет они приходят к тому же весу. Для долгосрочной цели, для удержания результатов больше подходит гибкая диета. Невозможно постоянно находиться на строгой диете, а гибкий подход можно соблюдать постоянно. Да, подсчитывать все, что ешь немного хлопотно. Это еще один минус в гибкой системе.

Я постоянно слышу подобные отзывы «ненавижу взвешивать каждый свой прием пищи», «можно ли мне на глаз прикинуть» и т. д. Конечно, вы не всегда будете считать каждый грамм, вы постепенно научитесь примерным подсчетам и будете знать, как выглядят эти порции. Вы знаете, я сама изучила все эти вещи и теперь учу клиентов, как это сделать, и постепенно люди понимают, что это довольно простой способ контроля. Надо потратить немного времени сначала и потом вы перейдете на другой уровень. Хотя многие годами взвешивают пищу, записывают ее в счетчик, и их это не напрягает. Конечная цель должна состоять в том, чтобы соблюдать диету, но не делать этих детальных подсчетов. Но я также думаю, что это в первую очередь надо пройти через процесс подсчетов, чтобы вы сначала научились оценивать и уже потом определять все на глаз. Мы склонны недооценивать нашу еду, люди часто не понимают почему они поправляются или не худеют, думая, что «мало едят», но, когда начинают взвешивать и измерять – понимают, что не так уж и мало. Важно еще для похудения или удержания веса контролировать свои показатели: взвешиваться раз в неделю, и анализировать. Если показатели не те, что вы ожидали, возможно вы переедаете, и надо корректировать питание.»

Это был мой вольный перевод слов Алана. Я тоже пришла к выводу, что нужна тренировка, чтобы оценивать еду на глаз. У меня тренировка длилась год. Но я не ставила себе цели научиться, я просто взвешивала, записывала, и радовалась результату в зеркале. Если бы сразу

училась определять граммы, порции и макросы, то это заняло бы меньше времени. Я поделюсь с вами своим опытом, и схемами упрощения подсчетов, чтобы этот процесс у вас занял меньше времени.

В старших классах школы я училась печатать в слепую на тренажере «соло на клавиатуре». В руководстве к программе говорилось о том, что это нудный и долгий процесс, но он вам сэкономит сотни часов времени в дальнейшем. И это правда, сейчас я печатаю эту книгу не смотря на клавиатуру, и так уже 15 лет. Надо ли считать, сколько я всего напечатала за это время? А потратила на обучение часов 5—6 нудно сидя и печатая. Так и с подсчетами КБЖУ, только на кону здоровье и красивое тело.

1.8. Живи быстро, умри молодым. Исследование макак

Чревоугодие – смертный грех.

Чревоугодие это угождение желудка, жадность и неумеренность в еде.

«Если будешь владеть чревом, то станешь обитать в раю, а если не овладеешь им, то сделаешься добычей смерти.» – Василий Великий.

Это религиозная сторона, но как четко она описывала то, что потом ни раз подтвердилось наукой!

Адепты голодания говорят, что оно продлевает жизнь. Как связано переедание с продолжительностью жизни?

Обратимся к исследованиям:

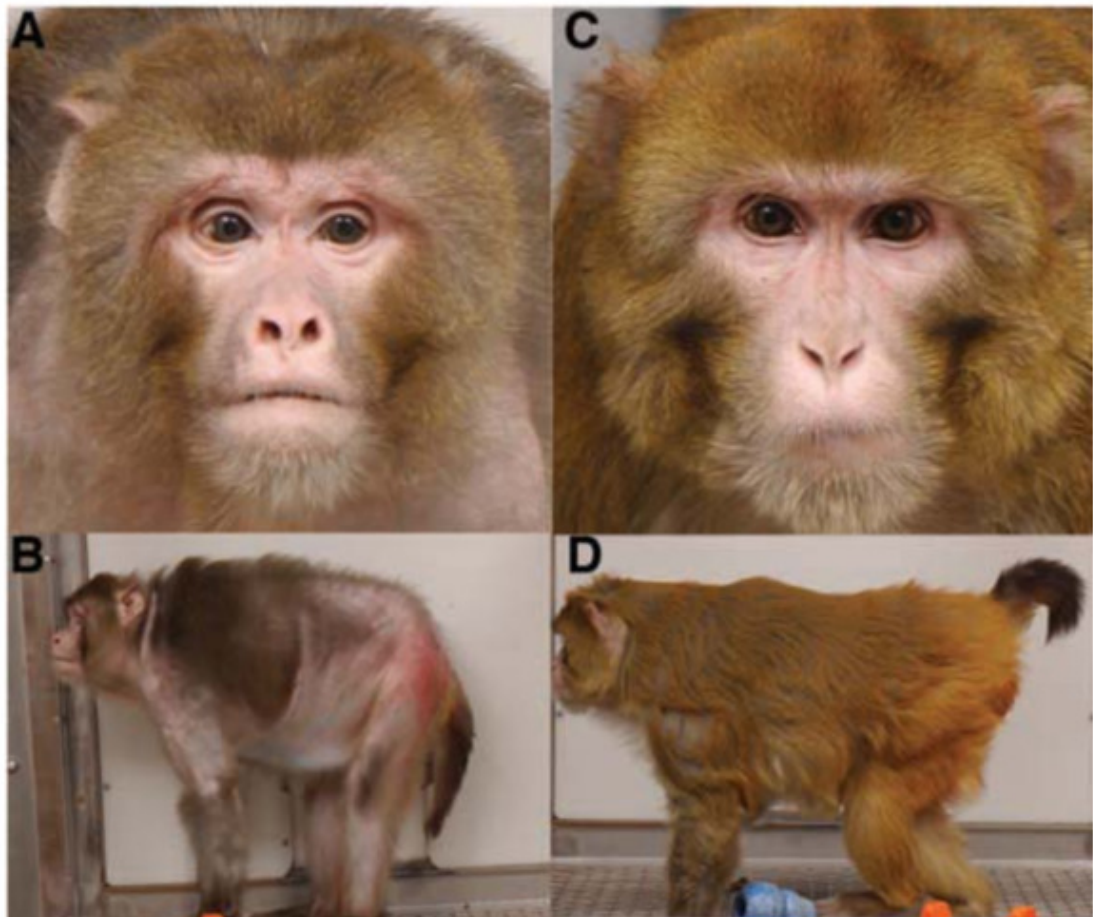
Национальный институт старения (NIA), программа Биомаркеров старения (BAP) и Национальный центр Токсикологических исследований (NCTR) совместно провели анализ исследований за 10 лет на крысах как влияет переедание на продолжительность жизни. Ученые сделали вывод, что фактор продления жизни – снижение веса при ограничении калорий. Переедание, и как следствие превышение калорийности и ожирение – увеличивает окислительный стресс, вызывает воспаления, приводит к диабету, раку и другим болезням [35].

Подобные исследования проводились и на макаках – резусах в 2009 году [36], [37]

У этих обезьян продолжительность жизни составляет от 27 до 40 лет.

В исследовании участвовали 30 самцов и 16 самок от 7 до 14 лет. Обезьян разделили на равнозначные группы. Одна группа питалась по желанию, при этом часто переедала. Другой группе обезьян создавали дефицит калорий в 10—30% на протяжении 20 лет.

Сравнение представителей двух групп по окончании исследования, вы можете посмотреть на фото:



А В – обезьяна, питавшаяся без ограничения, С D – обезьяна сидевшая на дефиците. Возраст у обеих 27 лет.

Выводы исследования: из контрольной группы (питались без дефицита) выжили 50% животных, в группе с ограниченной калорийностью выжили 80% обезьян. При этом, у тех, кто был на ограниченной калорийности снижалась заболеваемость раком, диабетом, атрофией мозга, сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Связывают ученые это с mTOR [38]

mTOR – молекулярный комплекс, который есть в каждой клетке. mTOR еще называют «педаля газа», «топливный счетчик», «повелитель мусора». На него влияет то, что мы едим и сколько. Когда калорий много, эта «педаля газа» дает сигнал клетке что топлива много и нужно расти. Клетка накапливает больше веществ и растет путем деления.

Клетка накапливает лишние вещества: лишний жир, лишние аминокислоты, лишние фибриллярные структуры в нейронах, лишний иммунитет, лишние сальные железы. Лишние вещества приводят к развитию болезней цивилизации: ожирение, атеросклеротические бляшки, депрессия, Диабет 2 типа, деменция, болезнь Альцгеймера, аутоиммунные болезни, бессонница, акне, рак. Многие воспалительные заболевания – это избыточное накопление веществ в клетках, все они имеют в основе постоянно повышенный mTOR. «Педалька газа» постоянно зажата. И первую очередь ее стимулирует избыток калорий. При этом явно избыточного веса визуально, подкожного может не быть. Он может быть внутренним (висцеральное ожирение) – избыток вокруг органов: в печени, в перикарде (околосердечная сумка). Определить его можно на УЗИ.

Сейчас перечисленные болезни молодеют. Чем сильнее активация mTOR, тем раньше они проявляются.

Есть такая невеселая шутка: каждый носит в себе свой рак, но не каждый до него доживает. Это такой подход: живи быстро, умри молодым. Когда клетки при избытке веществ быстрее делятся, человек быстрее взрослеет, стареет, быстрее происходят воспалительные процессы в клетке, которые приводят к болезням. В определенный момент, после того как мы прекращаем расти, тот же самый двигатель, который раньше обеспечивал наш рост, теперь начинает работать на наше старение [39], [40], [41].

Обратный процесс для клетки – это остановиться и заняться уборкой, вывести лишнее. Поэтому одно из названий mTOR – «повелитель мусора».

Во время роста, деления – клетка не занята уборкой: она не чинит поврежденные митохондрии, поврежденные белки, ДНК. Представьте ленивого школьника, который сидит в комнате, играет в приставку без родителей и ему постоянно приносят пиццу. Ему не нужно вставать, убираться, он просто ест и разбрасывает коробки с недоеденными кусочками.

Когда пиццу приносить перестают, он уже возвращается в реальность, начинает искать недоеденное, доедать, прибираться, сдавать бумагу на макулатуру.

Так и клетка: при дефиците она разбирает старые белки, поврежденные органеллы, молекулы.



Эта уборка по-научному называется аутофагия (самоочищение).

Вы, наверное, слышали открытие ученого Осуми о том, что «голодание приводит к аутофагии», так вот голодание имелось в виду – дефицит калорий. Были еще подобные исследования, тоже подтвердившие: переедание, приводит к сокращению жизни и болезням. После этого в СМИ родился слух: голодание продлевает жизнь. И вот уже сотни последователей голодания – не едят по 24 часа, потому что хотят продлить жизнь. И кто-то даже худеет, потому что, убирая 1-2-3 приема пищи создает дефицит калорий. Если мы посчитаем среднее число калорий за неделю, где он сутки не ест, а остальные дни он питается как обычно, то возможно за счет голодания создается дефицит. Вот и вся магия.

Этот громкий заголовок «Голодание продлевает жизнь» значит лишь одно: дефицит калорий, умеренное питание продлевает жизнь и улучшает ее качество, а переедание ее сокращает.

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.