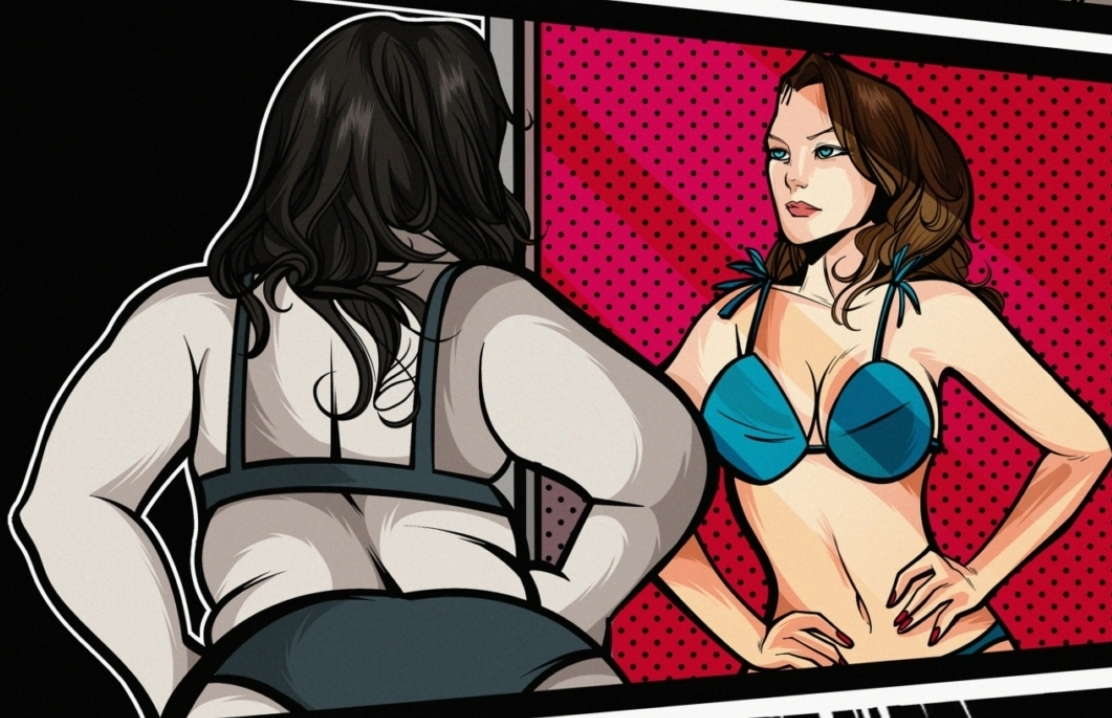
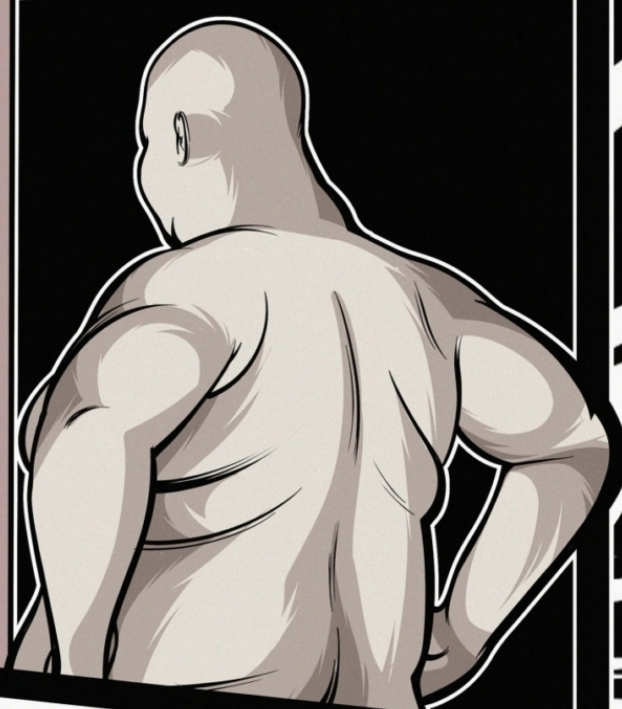


ХУДЕЕМ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ВОПРОСУ ПОХУДЕНИЯ

САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ ФИТНЕС-БЛОГЕР INSTAGRAM @IVAN.BER



16+

ИВАН БЕР

Иван Бер

Худеем без вреда для здоровья

«ЛитРес: Самиздат»

2021

Бер И.

Худеем без вреда для здоровья / И. Бер — «ЛитРес: Самиздат»,
2021

Самый профессиональный подход к вопросу похудения, который гарантированно даст результат и самое главное, не навредит здоровью! Автор книги - чемпион по бодибилдингу, тренер и нутрициолог с многолетним стажем, который помог сотням людей получить тело своей мечты.

© Бер И., 2021

© ЛитРес: Самиздат, 2021

Содержание

Слова напутствия	5
Первые шаги	6
Точность – залог успеха	8
Диета или тренировки?	9
Рассчитываем калорийность рациона	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Иван Бер

Худеем без вреда для здоровья

Слова напутствия

Если вы читаете эти строки, значит у вас пришло осознание того, что пора в этой жизни что-то менять. И совершенно не важно, что послужило толчком к этому: вы заметили, что живот и ягодички перестали быть упругими, или может вы начали занимать два места в общественном транспорте, вместо одного... НЕ ВАЖНО! Важно то, что это решение должно стать основополагающим! Ведь придется менять весь уклад жизни, привычки и порой даже наступать на шею собственному ЭГО. И если вы готовы пойти на этот шаг, то эта книга именно для вас!

Увы, но наш мир захламлен стереотипами, неправильным знанием и самое главное псевдо-знаниями, которые вбиты в головы обычным обывателям. Да, ладно бы обычным обывателям... Порой то, что выдают профессиональные диетологи не поддается никакой критики! Что только не услышишь и не прочитаешь... Самое страшное, что, прочитав однажды этот «бред», выданный этими диетологами и специалистами с приставкой «горе», люди в него верят безоговорочно! А доказать им, что это не так, иногда, просто не реально! Такое складывается впечатление, что это все сделано специально, чтобы люди потом тратили больше денег на лечение и лекарства. Но все же, мы тут обсуждаем не вопросы всемирного заговора теневого правительства, а поэтому давайте вернемся к вопросу, «как же нам похудеть?» и при этом не навредить здоровью.

В своей книге я постараюсь разоблачить некоторые стереотипы и псевдо-знания, о которых вы даже может и не догадываетесь! А самое главное, я помогу настроиться на нужный лад и покажу ту самую тропинку, которая ведет к стройному телу без лишнего подкожного жира.

Благо, я знаю, чему мне придется вас учить и от чего отучать. Моя многолетняя практика показала, что, как правило, одни и те же ошибки совершают те, кто потом ходит с грузом лишнего жира на своем теле, а иногда даже с пошатнувшимся здоровьем. А сотни моих клиентов, кому я помог избавиться от лишнего веса, вселяют в меня уверенность, что я делаю все правильно и самое главное, повторяюсь, без вреда для здоровья! Дело в том, что большинство методик и диет, которые навязываются обычным обывателям, не учитывают их влияние на здоровье самого организма. Именно поэтому многие впоследствии набирают еще больше, чем весили до этого. Ну и конечно отдельно хотелось бы задеть вопрос назойливых «фитоняшек», которые продают одинаковые программы питания, не учитывающие ни рост, ни вес, ни антропометрические данные, ни прочие особенности человека, что впоследствии ведет либо к отсутствию результата, либо вышеназванным последствиям. Они еще любят устраивать так называемые марафоны, где однотипные программы использую десятки девушек и женщин, а победительницы получают приз. Мотивация – да, забота о клиентах – ноль. Эх... Жаль, что этих ведьм-вредительниц нельзя сжигать на кострах...

Вообще, скорее всего, на пути к стройному телу, будет очень много советчиков, скептиков и просто завистников! Мой вам совет – пропускайте все что они говорят мимо ушей, а иначе разаят вас сомнениями и утянут на дно.

Я не обещаю, что это будет легко и просто! Я обещаю, что каждый, кто доверится мне целиком и полностью, и последует моим рекомендациям, добьется ощутимых результатов!

Первые шаги

Самым первым вашим шагом, было решение – изменить свою фигуру и избавиться от лишнего веса. Будут и еще первые шаги – поменять свои привычки и рацион питания, научиться делить продукты на полезные и нет, понять принципы и основы здорового образа жизни и т.д. Все это «новое» и есть «первые шаги». Это длинный увлекательный путь, который внесет в вашу жизнь много нового и интересного. И чем позитивней вы будете воспринимать все это «новое», тем проще будет дойти до намеченной цели. И поверьте мне, НАСТРОЙ имеет очень большое значение!

Приведу вам для примера случай, который произошел со мной еще в те далекие времена, когда я практиковал персональным тренером в одном из фитнес-клубов.

Пришли ко мне тренироваться две подружки. Две очень милые девушки с достаточно большим лишним весом. Им было чуть за 30, хотя на вид выглядели ближе к 40. Они работали учительницами начальных классов в одной школе, вместе учились в школе, институте и шли по жизни бок о бок, год за годом набирая килограммы лишнего веса. Надо сказать, что вес особо им не мешал по жизни. Просто они как-то совместно решили сбросить лишнее и купили абонементы в спортзал. После первого же общения мне стало ясно, что это им не особо интересно, но они готовы попробовать. Я им расписал программы питания и мы начали работать над их преобразованием. И вот как раз то, что касается настроя. Одна тренировалась с энтузиазмом, приходила на тренировки с позитивом, выполняла с улыбкой все упражнения и впитывала как губка всю информацию, которую я давал. А вот у второй девушки увы такого настроя не было... К тренировкам приступала не охотно и через «не хочу» выполняла все упражнения. Спустя три месяца их было не узнать! Я ими гордился и был рад за их успехи, как за свои собственные. Они очень похудели и стали выглядеть гораздо моложе. Признались мне даже, что все-таки улучшения в здоровье произошли: начали лучше спать, пропала отдышка и хроническая усталость, понизился холестерин и улучшился гормональный фон. Просто раньше, они не предавали этому значение, но теперь, получив все эти «бонусы», признали, как были слепы.

Но все-таки, результат у той девушки, которая занималась с позитивом, был заметно лучше, чем у другой!

Мы прозанимались еще не долго и они перестали ходить. А перестали они заниматься по самой, на мой взгляд, уважительной причине – они забеременели! Улучшенный гормональный фон и радость мужей от такого преображения их супруг, сыграли решающую роль в этом деле.

Я помог сотням людей преобразить свою фигуру, но эта история мне греет душу сильнее прочих.

Я надеюсь, теперь вы понимаете, что настрой в этом деле играет очень важную роль, если не первостепенную. И сразу хочу отметить, что ваш настрой должен подстегивать вас идти к намеченной цели. Не ищите себе тренера, который будет вас настраивать на работу. Это нужно прежде всего вам, вот вы и должны быть тем двигателем, толкающим вас вперед!

Поймите простую истину – меняя свою фигуру к тому идеалу, который мы себе представляем, мы меняем не только свою внешность. Мы меняем свою ЖИЗНЬ!

Хотите я перечислю лишь часть плюсов, которые нам приносит стройное тело? Загибайте пальчики:

- Кто бы что не говорил, но самое главное – это здоровье! Ведь лишний вес ведет к проблемам с сердечно-сосудистой системой, повышает риск возникновения диабета, увеличивает нагрузку на опорно-двигательную систему и может привести к образованию некоторых онкологических заболеваниях. Так что, избавляясь от лишнего веса, вы в разы уменьшаете риск проблем со здоровьем.

- **Никогда не поверю, что внимание со стороны противоположного пола для кого-то мало что значит! Никогда не поверю, что слышать комплименты и замечать на себе взгляды восторженных глаз, им не приятно! Не поверю!**

- **Финансовый вопрос также не обойдет стороной! И речь не только о тратах на различные деликатесы и вкусняшки. Затраты на медицину и медикаменты уменьшаются в разы!**

- **Мало кто об этом говорит, но отсутствие лишнего веса повышает физическую активность. Наконец-то появится возможность сделать все дела, что запланировали и не откладывать их в долгий ящик. Кстати, сексуальная активность тоже повышается. С учетом возросшей привлекательности, это точно пригодится!**

Очень надеюсь, что все сказанное выше лишь укрепило вашу уверенность изменить свое тело и избавиться от лишнего веса. И если это так, то перечитывайте эту главу, как только решительность начинает угасать.

Точность – залог успеха

Нет, речь не о точном взвешивании продуктов. Безусловно это очень важно и мы к этому обязательно вернемся, но сейчас не об этом.

Я тренируюсь с отягощениями более двадцати лет и за это время посмотрелся на тех, кто приходит в зал и бесцельно поднимают гантели, тягают штанги и просиживают тренажеры. Были даже такие, которые ходили подряд несколько лет, но при этом никак визуально не менялись. НИКАК!!! Помню, я как-то подошел к человеку, который ходил в зал на протяжении нескольких лет. Он стабильно ходил в зал и все эти годы выполнял одни и те же упражнения, с одной и той же последовательностью, и с одним и тем же весом. Когда я поинтересовался, какую он преследует цель, посещая зал, он ответил, что хочет больше мышцы. Для этого он как-то в интернете скачал «программу на массу» и с тех пор по ней занимается. Когда я его спросил, сколько он хочет весить и какого объема должны быть мышцы в сантиметрах, он мне не смог даже ответить! И тут-то и кроется самая первая ошибка, которую совершают все, кто приходит в зал. Да, можно сказать, что вы хотите нарастить мышцы или сжечь жировую прослойку. Но пока не будет конкретики, вы будете годами ходить в зал, не получая результат от тренировок! Понимаете? Нет данных, от которых можно бы было отталкиваться. В нашем деле нужна точность! Мы должны четко формулировать цель, называя точный вес, который мы хотим достичь, сколько должны быть в объеме ноги, руки, талия и т.д. И самое главное – мы должны точно знать сроки, к которым этот результат должны достичь!

Были частенько случаи, когда девушки приходили в зал с навязчивой идеей похудеть. И многие добивались результата и худели. Да вот только результат их совершенно не радовал. Потому что оказывалась, что попа у них плоская, грудь уменьшилась и общий вид привлекательности не создавал. Одни в этом случае психовали и отъедались так, что становились больше, чем были до того, как пришли в зал. А вот другие поступали более мудро! Они отмечали свои слабые стороны и ставили перед собой новые, более точные цели.

Так что прежде, чем начать что-то делать, постарайтесь как можно точнее сформулировать свои цели.

Диета или тренировки?

Весной количество людей в фитнес-клубах увеличивается чуть ли не в два раза. Постоянные посетители тренажерных залов и тренеры таких людей называют «подснежники». Именно потому, что они появляются, когда сходит снег и также быстро пропадают. Люди почему-то убеждены, что если начнут ходить фитнес-клубы, то очень быстро похудеют к лету. А есть и те, кто не ходит в залы и начинает заниматься дома с той же целью и с тем же результатом. А результат, увы, как правило, нулевой.

Нас в свое время кто-то приучил думать, что если мы начнем качать, к примеру, мышцы брюшного пресса, то ненавистное пузо, которое уже начинает свисать и создавать неудобства при завязывании шнурков на кроссовках, тут же начнет исчезать на глазах. Если еще кто-то из вас не в курсе, то хочу огорчить. Так жир с живота не уйдет! Для снижения жировой прослойки, прежде всего, нужен дефицит калорий в рационе. А качание пресса лишь сделает талию шире. Да! Вы не ослышались! Именно шире! Потому что мышцы брюшного пресса, как и прочие мышцы нашего тела, когда их качаешь, то они увеличиваются в размере.

Вот так и большинство «подснежников», приходя в зал, думают, что если начнут заниматься, то сразу похудеют. Не факт...

Однако, если вы еще тешите себя надеждой избавиться от лишнего жира на животе, благодаря качанию мышц пресса, то вот вам парочка исследований, которые доказывают, что это пустая трата времени.

В 2007 году, в журнале *Medicine & Science in Sports & Exercise*, издаваемом ACSM, было опубликовано очень интересное исследование. На протяжении 12 недель группа подопытных (45 мужчин и 59 женщин) 2 раза в неделю тренировали одну не доминирующую руку, выполняя по 5 упражнений, по 3 подхода в каждом упражнении. После оценки изменений жировой массы на основании данных МРТ, оказалось, что количество подкожного жира на обеих руках изменилось одинаково. То есть упражнения никак не ускорили процесс жиросжигания!

Похожие исследования проводились Vispute et al. в 2011 году. Испытания проводились в течение 6 недель. Испытуемые потребляли одинаковое количество калорий, одна группа не тренировалась, а вторая группа 5 дней в неделю качала пресс, выполняя по 7 упражнений на мышцы брюшного пресса, по 2 подхода на 10 повторений в каждом упражнении. Результаты исследований показали, что существенных отличий в изменении уровня жировой прослойки между испытуемыми обеих групп нет.

Если и после этого вы продолжаете думать, что качание пресса поможет избавиться от жира на животе, то предлагаю закрыть эту книгу и больше ее не открывать, дабы не расстраиваться.

Но и это еще не все заблуждения...

Пару раз свою практику тренера наблюдал, как клиенты знакомого тренера после тренировки, шли лопать картофель фри с чем-то напоминающим бургеры. Типа: «Ну вот мы сожгли калории, теперь можно и подкрепиться». Остается надеяться, что мои клиенты так не поступали.

Отсюда и следует, что тренировки в целях жиросжигания не на первом месте. А если быть точным, то даже не на втором.

Все начинается с правильного построения программы питания, с подсчетом калорийности рациона и правильным соотношением в нем белков, жиров и углеводов.

Теперь, зная эту не хитрую истину, вас сложнее будет обмануть. А обманщиков пруд пруди! Это я про тех, что рекламируют эксклюзивные жиросжигающие тренировки, обещающих сжечь ваш жир «всего за 10 минут тренировок в день». Я понимаю, что порой сложно не поверить человеку на экране с идеальным телом, который обещает тебе при минимальных

затратах времени и в самые короткие сроки сделать из нас Аполлонов или Афродит. Было бы замечательно, но увы, так не бывает! Не меняя свой рацион питания, вы не улучшите контуры своего тела!

Рассчитываем калорийность рациона

Теперь, когда мы знаем, что для снижения жировой прослойки нужно менять свой привычный рацион питания, я предлагаю выяснить, сколько вашему организму требуется калорий в день. Для определения этих данных, я предлагаю воспользоваться формулой Миффлина-Сан Жеора, которая была доработана в 2005 году врачами-диетологами. На сегодняшний день, это, пожалуй, самая практичная и адаптивная формула.

Формула очень простая:

Для девушек:

$$(10 \times \text{вес(кг)} + 6,25 \times \text{рост(см)} - 5 \times \text{возраст(г)} - 161) \times A$$

Для мужчин:

$$(10 \times \text{вес(кг)} + 6,25 \times \text{рост(см)} - 5 \times \text{возраст(г)} + 5) \times A$$

A – это уровень активности человека, который, как правило, различают по пяти физических нагрузок в сутки:

Минимальная активность: A = 1,2

Слабая активность: A = 1,375

Средняя активность: A = 1,55

Высокая активность: A = 1,725

Экстра-активность: A = 1,9 (под данную категорию попадают люди, занимающиеся силовыми видами спорта с ежедневными тренировками, а также те, кто ежедневно выполняет тяжелую физическую работу).

Для того, чтобы наглядно объяснить расчет, я посчитаю калорийность на основе своих данных. Итак, я мужчина, весом 115 кг, ростом 175 см, 37 лет и A у меня = 1,725.

Вот, что у меня получается:

$$(10 \times 115 + 6,25 \times 175 - 5 \times 37 + 5) \times 1,725 = 3543$$

Получается, что мне, для того, чтобы сохранять свою форму и не менять ее, необходимо в день в среднем съедать 3543 ккал.

Подсчет белков, жиров и углеводов в рационе питания

Сколько нутрициологов, столько и мнений. Так уж получается, но в данном вопросе нет единого мнения. Есть западные нутрициологи, которые считают, что в рационе при снижении жировой прослойки должен преобладать белок и есть отечественные нутрициологи, считающие, что в рационе должны преобладать углеводы. Однако, уровень знаний большинства отечественных нутрициологов оставляет желать лучшего. Многие из них уверены, что так называемое белково-углеводное окно (анаболическое окно) существует, хотя весь научный мир давно развенчал этот миф.

Справедливости ради нужно сказать, что подход отечественных нутрициологов не лишен смысла. Одним из явных его плюсов является то, что диета, в которой углеводы преобладают, гораздо легче переносится. Но на этом увы плюсы заканчиваются. Достаточно просто вспомнить, какую функцию играет белок в организме человека и все сразу становится на свои места. Именно поэтому многие, кто отдают предпочтение углеводам в рационе питания, часто подвержены слабому иммунитету и нарушением гормонального фона.

Я думаю вы уже поняли, что я являюсь сторонником западного направления. И я не только в теории, но и на практике убедился в высокой эффективности диеты, в которой преобладает белок.

Не совершайте пожалуйста ошибку, которую допускают многие псевдо-фитнес-специалисты, учитывайте при составлении своего рациона питания не только калорийность рациона, но и соотношение белков, жиров и углеводов!

Так сколько же должно быть в нашем рационе питания белков, жиров и углеводов? Давайте разбираться...

Дабы не вносить сумятицу, я не буду рассказывать о том, сколько должно быть белков, жиров и углеводов в рационе питания при снижении жировой прослойки, по мнению отечественных нутрициологов. Это лишняя информация, которой не стоит забивать голову, чтобы в дальнейшем не путаться.

Итак, в период снижения жировой прослойки, я рекомендую белка в рационе держать не менее 2 гр на кг собственной массы тела, жиров от 0,5 до 2 гр на кг собственной массы тела, а вот углеводов в рационе должно быть столько, чтобы калорийность нашего рациона не уходила в профицит. И внимание! Не забывайте, что калорийность рациона вы рассчитываете не от желаемого веса, а от того, что у вас сейчас на данный момент. В предыдущей главе я вас научил рассчитывать эту калорийность рациона. Так вот, полученный результат и стоит брать за основу и уже от него вычитать калории, чтобы создать дефицит. Уменьшать рекомендуется от 200 до 500 ккал.

Давайте разберем это на наглядном примере.

Если брать за основу данные, которыми мы пользовались в предыдущей главе, то на мой вес (115 кг) мне необходимо съесть за день не менее 230 гр белка, от 57,5 до 230 гр жиров. Для того, чтобы понять, сколько нам углеводов нужно, нам необходимо сначала подсчитать сколько уже мы должны потреблять калорий вместе с белками и жирами. Наверняка все помнят, что в 1 гр белка у нас 4 ккал, в 1 гр жира 9 ккал и в 1 гр углеводов, также как и в белке 4 ккал. Это условные значения. Если вы будете рассчитывать калорийность на каких-нибудь онлайн калькуляторах, там может оказаться в итоге другие цифры, поскольку, если быть точным, то в 1 гр белка 4,1 ккал, в 1 гр жира 9,29 ккал и в 1 гр углеводов 4,1 ккал. Мы на столько сильно заморачиваться не будем и посчитаем по средним значениям. В итоге у нас получится, что при весе 115 кг я должен съесть 920 ккал от белка и от 517,5 до 920 ккал от жиров. Если взять среднее значение по жирам и условно потреблять с жирами по 720 ккал, то получается, что с белками и жирами всего я должен потреблять 1640 ккал, что кстати для моего веса не так уж и много. Теперь посмотрим, сколько у нас должно приходиться на долю углеводов. Для этого от моей нормы калорий вычтем 500 ккал. Получается, что в день я должен съесть еды в среднем на 3000 ккал. А значит углеводов в моем рационе должно быть 1360 ккал (3000 ккал минус 1640 ккал), а это примерно 340 гр углеводов.

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.