



Заметки о питании,
тренировках и здоровье

Рус Дудник

СИБИРСКИЙ ЗОЖ

Выпуск 1

16+

«Сибирский ЗОЖ»

Рус Дудник

**Журнал «Сибирский
ЗОЖ». Выпуск 1 (2023)**

«Автор»

2022

Дудник Р.

Журнал «Сибирский ЗОЖ». Выпуск 1 (2023) / Р. Дудник —
«Автор», 2022 — («Сибирский ЗОЖ»)

Ежемесячный журнал "Сибирский ЗОЖ" освещает темы - питания, двигательной активности, оздоровления и даже саморазвития. Автор журнала - Рус Дудник, бывший оперативник, практикует ЗОЖ уже более 30 лет, создатель проекта "Сибирский Воркаут". Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию, могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста. В книге присутствуют фото из личного архива автора и иллюстрации, сделанные в нейросети Midjourney.

Содержание

Предисловие	6
Часть 1. Заметки 1-50	8
Заметка 1. Чек-лист для желающих стать стройнее	8
Заметка 2. Как начинать силовые тренировки после большого перерыва или вообще впервые?	9
Заметка 3. Сколько овощей советовал есть профессор Углов?	10
Заметка 4. Сделайте только одну цель приоритетной	11
Заметка 5. Две истории о появлении гирь	12
Заметка 6. Как бороться с «сидячностью»?	13
Заметка 7. Как бороться с мнительностью? Цитата от классиков	14
Заметка 8. Секрет стройности Анны Ковальчук («Тайны следствия»)	15
Заметка 9. Когда лучше есть углеводы?	16
Заметка 10. Биохакинг здорового человека	17
Заметка 11. Что такое биохакинг для меня?	18
Заметка 12. Сериал «Бюро легенд» и книги про Джека Ричера	19
Заметка 13. Иногда правила надо нарушать	20
Заметка 14. О пищевой ЗОЖ-корзине сибиряка	21
Заметка 15. Для чего нужны анализы?	22
Заметка 16. Мысли о Высоцком	24
Заметка 17. Как выбрать гири для домашних тренировок?	25
Заметка 18. Государство ограничит объем талии?	26
Заметка 19. Как контролировать аппетит?	27
Заметка 20. Что стоит менять в первую очередь?	28
Заметка 21. Когда страдает желудок?	29
Заметка 22. О категоричности, например, в питании	30
Заметка 25. Личное имущество (Воробьев, Сорокин "Анатомия силы")	32
Заметка 26. Что помогло справиться с болями в спине?	34
Заметка 27. Не стоит жить в вечном похудении...	35
Заметка 28. Да что с тебя взять, кроме анализов!	37
Заметка 29. Не затягивайте решение вопросов со здоровьем	38
Заметка 31. Фанатизм может быть и полезным	40
Заметка 33. Без регулярности все остальное... не работает	42
Заметка 34. Илон Маск со своими ракетами	43
Заметка 35. Стоит ли заниматься именно продлением жизни?	44
Заметка 36. Рукопашный бой и танцы	45
Заметка 37. Не усложняйте себе жизнь!	46
Заметка 38. Отношение к противным мелочам	48
Заметка 39. Как уберечь вас от быстрого похудения?	49
Заметка 40. Мой дед и приседания	50
Заметка 41. Лучше быть морщинистым, как Бельмондо, чем гладким, как Фантомас	51
Заметка 42. Купите наконец-то мультиварку	52
Заметка 43. Пять моментов трансформации тела	53
Заметка 44. Как расслабить глаза?	54

Заметка 45. Про международный день блогера	55
Заметка 46. Снова о простоте, ккал и весе	56
Заметка 47. Настроение утром и вечером	57
Конец ознакомительного фрагмента.	58

Рус Дудник Журнал "Сибирский ЗОЖ". Выпуск 1 (2023)

Предисловие

Вкратце о себе, чтобы было понятно, кто я и почему написал этот сборник.

Меня зовут Руслан Дудник, с юности друзья называют Русом. 46 лет, 180 см, 85-90 кг. Проживаю в Сибири в городе Иркутске.

– увлекаюсь ЗОЖ с 80-х годов прошлого века

– в юности вел спортивные секции для подростков и взрослых

– обучался у военных врачей осознанному управлению здоровьем

– служил оперативником в силовых структурах (УБОП, Интерпол и др.)

– еще во время службы создал онлайн-проект «100-дневный воркаут», который проводился ежегодно в течение 5 лет

– в 37 лет вышел на пенсию и с тех пор занимаюсь любимым делом – популяризирую ЗОЖ на онлайн-просторах рунета

Сразу отмечу, что мне нравится именно научный подход к ЗОЖ. И именно такой подход будет транслироваться в данной книге.

О чем она?

Это сборник моих размышлений о питании, тренировках, здоровье, да и здоровом образе жизни в целом. Если вы давно меня знаете, читаете в соцсетях или даже являетесь участником моих проектов, то какие-то заметки покажутся вам знакомыми.

Но будут и мысли, которые я раньше не публиковал.

Сборник составлен в виде небольших заметок, что в наше время, когда со всех сторон на нас обрушиваются информационные потоки, мне кажется, даже более удобно.

Можно прочитать всего лишь одну заметку и отложить книгу. Но если тема, затронутая в этой заметке, вас зацепила, то можно поразмышлять о ней, можно копнуть более глубоко, поискав дополнительную информацию, а можно написать мне и уточнить какие-то моменты.

Чем больше вы будете размышлять вместе со мной, а еще лучше, чем больше вы будете практиковать, тем меньше у вас будет «почему».

Почему № 1

Почему так много людей постоянно находятся в поисках лучшей диеты, которая поможет им похудеть несмотря на то, что любая диета приносит дискомфорт?

И психологический, и физиологический.

И рано или поздно или первый, или второй вид дискомфорта заставит бросить эту диету.

Почему № 2

Почему у кого-то получается наладить отношения с питанием, которое позволяет и чувствовать себя хорошо, и выглядеть отлично, и не испытывать никаких проблем?

Ни в психологическом плане, ни в физиологическом.

Почему № 3

Почему люди ищут особую систему упражнений, которая поможет сделать тело крепким и упругим, но находят только замороченные программы, которые через некоторое время утомляют либо психику, либо тело?

Почему № 4

Почему у кого-то получается тренироваться десятилетиями и при этом быть не только быть в отличной форме, но и получать удовольствие от тренировок?

Ответы на все эти почему предлагаю вместе поискать в том числе и с помощью этой книжки.

Поехали!

Часть 1. Заметки 1-50

Заметка 1. Чек-лист для желающих стать стройнее

Как вы смотрите на то, если мы сразу начнем с одной из самых актуальнейших тем в современном мире – со снижения лишнего веса?

Многим нравится формат чек-листа. Ок, получайте.

1. Первую неделю едим также, как всегда, но считаем ккал всего, что попадает в наш организм – любой онлайн-сервис учета КБЖУ в помощь.

2. Через 7 дней суммируем все суточные калоражи за неделю и делим на 7. Получаем свой среднесуточный калораж.

3. В этом пункте просто задумайтесь о том, что именно столько ккал нужно вашему телу, чтобы оно выглядело так, как сейчас. И если то, что вы видите в зеркале, вас не устраивает – двигаемся по чек-листу дальше.

4. В понедельник второй неделе утром, после туалета, но до приема воды и еды, измерьте свой вес и объем талии.

5. От полученной цифры среднесуточного калоража (пункт 2) отнимаем 5-10% и получаем новый калораж.

6. Вторую неделю питаемся, соблюдая уже новую цифру ккал.

7. В понедельник третьей недели по той же схеме делаем замеры – если талия и вес стали меньше, то следующую неделю в калораже ничего не меняем.

8. Если вес и объем талии не изменились, снова снизьте калораж на 5-10%.

9. Чередуем пункты 7 и 8, пока вес и процент жира не придет в норму.

10. Нюансы питания:

– белков – 1,5 гр на 1 кг веса тела

– жиров – 1 гр на 1 кг веса тела

– углеводов – до заполнения суточного калоража

– количество приемов пищи – как вам удобно

– время приема пищи – как вам удобно

11. Про тренировки:

Силовые и кардио-тренировки нужны не для похудения, а для того, чтобы после ухода лишнего жира обнажилось не дряблое и слабое тело, а упругое и крепкое.

Есть еще ряд бонусов от тренировок – укрепление Опорно-Двигательного Аппарата, улучшение Сердечно-Сосудистой Системы и другие нюансы, но сейчас говорим не о них, а о снижении веса.

12. Результаты:

Соблюдение пунктов данного чек-листа с вероятностью в 95% поможет привести и вес, и процент жира в норму, которая будет нравиться и вам, и окружающим.

Ключевой вопрос – почему так мало людей достигают хороших результатов, если все так несложно?

Ответ – потому что люди делали, делают и будут делать многое, но только не то, что изложено в этом чек-листе.

Заметка 2. Как начинать силовые тренировки после большого перерыва или вообще впервые?

Если у вас был очень большой перерыв в силовых тренировках – например, несколько лет.

Если вы вообще никогда не занимались силовым тренингом.

Если вы постоянно находитесь в длительных командировках и мотаетесь по гостиницам.

Если вы уже который месяц находитесь в Азии, где сложно найти спортивные снаряды или залы для тренировок.

Если вы находитесь в СИЗО или колонии, где нет возможности или администрация не дает возможности тренироваться.

Если вы находитесь на длительном восстановлении в госпитале после травм или ранений.

Во всех этих случаях есть смысл начинать тренироваться со своим весом.

Грамотные тренировки позволят начинающим плавно войти в мир силовых нагрузок.

Более опытным позволят восстановиться после травмирующего тренинга.

Подросткам такие упражнения помогут возмужать.

Женщины смогут переключиться от бытовых забот и кричащих ребятишек, на физическую активность, не покидая дом и уделяя всего 15-20 минут таким тренировкам.

Мужчины, даже с ненормированным рабочим графиком, смогут тренироваться в любое время.

Система упражнений со своим весом тела может обойти любые причины и обстоятельства, которые могут помешать тренироваться.

Любые.

Даже недавно забеременевшие девушки могут подготовить свое тело так, что роды пройдут легче.

И избавиться от болей в спине и суставах можно намного быстрее силовой тренировкой и гимнастикой, а не массажами и физиопроцедурами.

Про места заключения...

... в нашей стране упражнения со своим весом это практически единственный способ поддерживать себя в форме.

Заметка 3. Сколько овощей советовал есть профессор Углов?

Как бы мы не шутили над передачей «Жить здорово», они умудряются наряду с совершенными странными и глупыми советами акцентировать наше внимание на действительно полезных вещах. #

Например, Федор Углов, автор книги «Записки столетнего хирурга», писал о том, что в день надо есть минимум 600-800 гр овощей.

Минимум.

Прожил 104 года в здравом уме и с нормальным здоровьем.

К таким людям стоит прислушиваться. #

Сегодня проходил мимо и услышал в передаче, что врачи говорили о том, что надо есть 1200 гр овощей и зелени в день. Один из врачей живет в Израиле и говорит, что есть около 2 кг зелени за весь день.

Не совсем понятно, откуда они взяли такие цифры, по мне так это перебор, но то, что они привлекают внимание к этой теме – это прекрасно.

Я сам каждый основной прием пищи начинаю с овощей и зелени в размере 300-400 гр.

Иногда делаю салат, иногда ем просто так. #

Кстати, фрукты в данном объеме не учитываются. #

Оцените сейчас свое питание и свой объем зелени и овощей, употребляемых за день. #

Сделайте выводы и примите меры, если понимаете, что здоровье мы добываем сами. #

P.S. #

– Ой, – сказал знакомый толстячок. – Как много овощей надо есть, в меня не влезет сразу 300 грамм. #

– А ты колы обычно сколько по объёму за раз выпиваешь? #

– Литр – полтора... Ну я тебя понял в общем...

Заметка 4. Сделайте только одну цель приоритетной

Если вы хотите достичь какой-нибудь цели в области трансформации своего тела, то лучше сделать ее приоритетной.

А все остальные цели, которые поставите, должны идти фоном. Тогда не будет разногласий в процессе.

То есть достигать-то их можно и даже нужно, но если вдруг процесс их достижения будет пересекаться с главной целью, то именно последней вы должны сделать предпочтение.

Иначе ваша повозка (читайте – ваше тело) так и не сдвинется с места.

Не стоит одновременно избавляться от лишнего веса, растить большие и красивые мышцы, достигать невероятной гибкости, пытаться стать чемпионом по тайскому боксу, а по вечерам готовиться к соревнованиям по танцам.

Точнее, попытаться-то можно, но вас остановит либо лень (в лучшем случае), либо перетренированность, либо травма (в худшем случае).

А вот теперь задумайтесь и решите для себя, какая цель на ближайшее время для вас настолько актуальна и важна, что станет для вас приоритетной?

Заметка 5. Две истории о появлении гирь

Многие историки, которые сами обычно спортом не занимаются, до сих пор спорят о том, как появились гири на Руси. #

Я слышал две истории. #

Первая – весовые гири использовали еще купцы во времена Ивана Грозного.

Но использовали именно для торговли, о развитии силы тогда народ особо не задумывался, задача была – с голода не умереть, да голову на плечах удержать.

Поэтому весовые гири таковыми и оставались и весили обычно немного – 5 – 10 кг. #

А вот вторая история более жесткая. #

В 18 веке Россия участвовала во многих войнах – с турками, с персами, со шведами, с поляками, с французами, да еще и по несколько раз. Соперники были серьезные и сильные.

Ни одно сражение не обходилось без пушек, стрелять из которых обычно набирали довольно сильных мужчин. #

Быстро поднять ядро в пылу сражения, которое весило пуд, а то и больше, было не так-то просто, к тому же периодически сильных и рослых пушкарей убивали быстрее остальных. #

И кому-то в голову пришла идея приделать к пушечному ядру ручку, что позволило поднимать и заталкивать ядра в жерло пушки быстрее. Скорость заряда пушки возросла в несколько раз. #

А всех пушкарей командиры обязали тренироваться между сражениями, развивая силу мышц, чтобы ядра поднимались еще быстрее. #

В 19 веке гири стали использоваться силачами для показательных выступлений, начали появляться секции тяжелой атлетики, где гири всегда занимали почетное место среди других спортивных снарядов.

Сейчас в России есть много людей, которые используют гири довольно грамотно для: # профилактики или реабилитации тела после травм

для укрепления мышц и связок, не задействованных при обычных силовых упражнениях для развития хвата и взрывной силы в единоборствах #

Как сказал мне однажды знакомый боксер: #

– Я не боюсь встретиться на улице с представителем любого вида единоборств. Кроме боксера, который дополнительно занимается гирями

Заметка 6. Как бороться с «сидячестью»?

При работе стоя нагрузка на позвоночник снижается в 2 раза, чем при работе сидя, при работе лежа – в 8 раз.

В самых инновационных компаниях серьезно изучаются способы, воздействующие не только на эффективность работы сотрудников, но и на их здоровье, так как эти два параметра взаимосвязаны.

И там организованы места и для стоячей работы, и для лежачей.

Если вы работаете дома или, например, у вас продвинутый босс, то вам повезло, вы спокойно можете оборудовать свое место для работы нужным образом.

Это будет действительно полезный шаг для помощи в разгрузке вашего позвоночника и профилактики застоя в области таза и нижних конечностей.

Сразу отмечу, что лучше всего чередовать перечисленные режимы работы. Но если вам доступен только сидячий вариант, то используйте правило американских физиотерапевтов – каждые полчаса вставайте и двигайтесь активно 1 минуту.

Каждые полчаса – 1 минуту.

Делайте, что угодно, что усилить кровоток в области таза – приседайте, делайте выпады, используйте бой с тенью из тайского бокса, включая удары не только ногами, но и коленями, танцуйте шаффл или электросвинг.

Если совсем ничего в голову не приходит или нет возможности делать, то встаньте, поднимитесь на несколько этажей вверх в вашем офисном здании, зайдите к боссу и выскажите все, что о нем думаете.

И пока он будет сидеть в немом изумлении, скажите:

– Я через полчаса снова зайду.

Заметка 7. Как бороться с мнительностью? Цитата от классиков

Джером Дж.К. «Трое в лодке, не считая собаки»

Это поразительно, но всякий раз, когда я читаю объявление о каком-нибудь патентованном лекарстве, мне приходится сделать вывод, что я страдаю именно той болезнью, о которой в нём говорится, и притом в наиболее злокачественной форме.

Диагноз в каждом случае точно совпадает со всеми моими ощущениями.

... у меня несомненно были все симптомы болезни печени, главный из которых – «общее нерасположение ко всякого рода труду».

Сколько я перестрадал в этом смысле – не расскажешь словами! С самого раннего детства я был мучеником.

В отроческом возрасте эта болезнь не покидала меня ни на один день. Никто не знал тогда, что всё дело в печени. Медицинской науке многое в то время было ещё неизвестно, и мой недуг приписывали лени.

Мне не давали пилюль, мне давали подзатыльники. И, как это ни покажется странным, эти подзатыльники часто излечивали меня на время.

Я знаю, что один подзатыльник лучше действовал на мою печень и сильнее побуждал меня сразу же, не теряя времени, встать и сделать то, что нужно, чем целая коробка пилюль.

Так часто бывает: простые старомодные средства сплошь и рядом оказываются более действенными, чем целый аптекарский арсенал.

Заметка 8. Секрет стройности Анны Ковальчук («Тайны следствия»)

Проблема большинства худеющих, которые не могут похудеть, в том, что вместо того, чтобы задуматься о том, "сколько есть", они заморачиваются о том "как есть, во сколько есть, что есть и т.д."

Актриса Анна Ковальчук уже 20 лет снимается в сериале "Тайны следствия" и все 20 лет находится в одной и той же прекрасной форме.

В каждом интервью журналисты выпытывают у нее секреты стройности, и выглядит это примерно так:

– А вы такая стройная, потому что мясо не едите?

– Я мясо не ем по другой причине, но для стройности важнее просто есть в меру.

– Или вы такая стройная, потому что перед сном не едите?

– Обычно я не ем перед сном, чтобы сон был спокойный, но для стройности стараюсь в течение дня есть умеренно.

– Все же вы стройная потому, что не едите полуфабрикатов?

– Я не ем полуфабрикаты ради здоровья, а для стройности главное – это умеренность в питании.

Если ее не слышат 99% журналистов, то... сами делайте выводы.

Любая диета снизит ваш вес, если она подразумевает дефицит калорий.

Весь вопрос в том, сможете ли вы соблюдать такую диету всю жизнь, чтобы держать вес в норме.

Есть диеты опасные, есть безопасные, есть глупые, есть суперсложные.

Но все они имеют в основе дефицит калорий.

Выберите тот стиль питания, который вам по душе и который бережно относится к здоровью. И соблюдайте умеренность, которую сначала можно рассчитать.

Вот и все.

И не будьте такими сложными, как 99% журналистов, которые спрашивают Анну Ковальчук о прекрасной форме, но не слышат ее ответов.

Заметка 9. Когда лучше есть углеводы?

Читал одно из свежих исследований американцев на тему, когда лучше всего есть углеводы.

Первая группа распределяла их равномерно в течение дня между всеми приемами пищи, вторая – ела на ужин.

В итоге вторая группа потеряла в среднем на 3 кг веса и на 2,5 см в талии больше, чем первая группа.

Ученые сделали вывод о деятельности гормона лептина, который отвечает за снижение аппетита, а обычные люди, типа нас с вами, из этого эксперимента делают более жизненные выводы – ешьте углеводы в то время дня, когда вам удобнее.

Кому-то удобнее утром, так как насыщает, кому-то вечером, так как способствует засыпанию. Причины у нас всех могут быть разные.

Но на снижение лишнего веса будет влиять общий дефицит ккал, а не то, как вы распределяете БЖУ в течение дня.

Не мучайте себя глупыми диетическими правилами, используйте разумные принципы снижения лишнего веса.

Задумывайтесь о еде тогда, когда ее готовите или едите, но не размышляйте о ней весь день.

Жизнь дана нам не для этого.

А для чего?

Каждый сам должен найти ответ на этот вопрос.

Заметка 10. Биохакинг здорового человека

Биохакинг среди компьютерных маньяков – это зашивание чипов под кожу.

Биохакинг в Кремниевой долине – это прием пищевых добавок и регулярные медицинские исследования.

Биохакинг обычного человека – это способы и приемы, которые помогают начать жить качественнее уже сейчас.

Может это даже продлит нам жизнь, но не факт.

Другими словами, тот биохакинг, который нам интересен – это работа над улучшением здоровья, внешнего вида и функционала.

1. Здоровье – да просто хочется, чтоб не болело ничего, а болезни были максимум ОРЗ, во время которого просто поотдыхаем.

2. Внешний вид – пусть будет постройнее талия (для мужчин не более 90, для женщин не более 80см), покрепче и повыпуклее мышцы.

3. Функционал – быть сегодня чуть выносливее, чуть быстрее, чуть сильнее, чуть гибче, чуть ловчее, чем в прошлом месяце.

Вот и все.

Ну а чип под кожей не поможет для достижения всего этого.

И горы добавок тоже.

Заметка 11. Что такое биохакинг для меня?

Для меня биохакинг – это в первую очередь нормальный ЗОЖ без фанатизма в питании и тренировках.

Глупо рассуждать в 40 лет о том, что как было бы прекрасно иметь в 20-летнем возрасте сегодняшние мозги.#

Если бы так случилось, то юность была бы правильной, но очень ск-у-у-чной

Заметка 12. Сериал «Бюро легенд» и книги про Джека Ричера

Посмотрел шикарный сериал про французских шпионов "Бюро легенд".

Кто еще не смотрел, вот вообще ничего рассказывать не буду, смакуйте каждую серию и получайте всю бурю эмоций.

Хотя отмечу, что даже меня – мужчину – в шпионском сериале зацепили не только шпионские игры, но и любовная история.

Она вообще лежит в основе всех событий.

Кстати, в этом году из художественной литературы еще читаю серию романов про Джека Ричера. Надо отвлекаться от литературы нон-фикшн.

Так вот и Джек Ричер, и агент французской разведки Гийом Дебалли из «Бюро легенд» во многом схожи по тому, как принимают серьезные решения, пока другие тормозят, по образу жизни, да и еще много чего схожего есть.

Но главное, что они сами рулят своей жизнью, не ложась под события, а создавая новые.

Короче, рекомендую!

И вот он биохакинг в чистом виде – как оставаться в хорошей форме, как владеть телом и мозгом даже в самых экстремальных ситуациях, в которых другие просто сдаются.

Короче, Гийом Дебалли рулит!

И Джек Ричер, конечно, тоже.

Заметка 13. Иногда правила надо нарушать

Раз в 2-3 недели желательно переесть (недоесть), перетренироваться (нетренироваться), переспать (недоспать).

Это нужно и для разума, чтобы не впадать в гордыню от правильности, и для тела, чтобы оно приспособлялось к разным условиям.

Например, академик Микулин, который жил в прошлом веке и был фанатом раздельного питания, однажды чуть не умер, съев обычный пирожок с мясом.

После этого он сформировал для себя одно из правил питания, которое заключалось в том, что иногда правила питания надо нарушать.

Заметка 14. О пищевой ЗОЖ-корзине сибиряка

80% своего рациона я стараюсь составлять именно из цельных продуктов.

Это не сложно, если в запасе есть 20%, в которые можно включить все остальное.

Распространенный вопрос от людей, сидящих на так называемом ПП – а можно составить рацион только из "суперздоровых и полезных" продуктов?#

Знаете, что меня смущает?#

У меня нет уверенности, что есть исключительно полезные или исключительно вредные продукты.

Овощи полезны? Да.#

А если съесть их 3 килограмма?

А если они выращены в теплицах и обрызганы ядовитыми химикатами?#

Мясо вредно?

Есть много примеров, кто страдает болезнями от переизбытка мясных продуктов, есть те, кто живет долго и умирает совсем от других болезней.#

Так можно пройтись по каждому продукту.

И часто мы просто не слышим вопросов, которые задает нам организм из последних сил.#

– Я устал от овощей и фруктов, меня пучит, дай мне рыбы или мяса!

– Я устал от мяса, много запоров, дай же мне овощей!#

– Я хочу углеводов, хватит сидеть на кето и есть одни белки да жиры!

– Зачем ты ешь полкилограмма углеводов, притормози!#

– Если уж пьешь вино, купи нормальное, а не бормотуху за 199 рублей!

– Хватит солить пищу так часто, мои рецепторы отупели!#

– Зачем ты начинаешь прием пищи со сладкого? После него хочется... только больше сладкого!

– Зачем ты избегаешь сладкого? Я хочу сладкий вкус!#

– Снова полуфабрикаты? Опять трансжиры? Дай мне цельных продуктов!

– Омар Хайям давно ведь сказал – нет нормальной еды, лучше поголодай!#

– Я не говорил тебе голодать неделю!

– Но хоть иногда-то отдыхай от пищи!#

– Сделай порции поменьше, желудок и так раздут!

– Я не говорил тебе есть каждые 2-3 часа, ты не корова!#

И так далее.

Заметка 15. Для чего нужны анализы?

Знаете, для чего нужны анализы?

Они как дополнительный фактор, который учитывает врач при осмотре вас вживую.

Грамотный врач (доктор, как много смысла в этом старом слове!) при осмотре может узнать очень многое.

Он задаст вам десятки вопросов, пощупает, потрогает, посмотрит все, что можно посмотреть.

То есть сделает то, что раньше делали все врачи (доктора!!!), когда не было такого количества диагностических процедур, как сейчас.

И профессиональный врач только после вашего осмотра взглянет на ваши анализы.

И они уже дополнительно могут ему что-то подсказать.

Дополнить, так сказать, осмотр.

Теперь понимаете, почему нельзя лечить человека по одним анализам?

Не видя человека.

Анализы, в конце концов, могут напутать в лаборатории или сделать некачественно.

И вот приходишь такой к врачу:

– Доктор, что-то мне хреново совсем, сил по утрам нет, вялость, на работе засыпаю.

А он:

– Ну не знаю, анализы у вас в порядке. Это у всех сейчас так. Я вот тоже смотрю на вас бесплатный больной и меня в сон клонит. Идите-ка вы и работайте!

Да, есть те, кто лечит только по анализам. Но в каждой профессии есть дилетанты. Что ж теперь, всех под одну гребенку ровнять?

Так что делать нам – обычным людям – со своим здоровьем?

Смотрите, например, я не люблю разбираться в технических моментах авто. И для того, чтобы меня не обманули в автосервисах, у меня было всегда 2 варианта.

Первый – я изучал сам какие-то технические моменты, чтобы мне не навязали того, что не нужно в данный момент.

Мол, масло пора менять, колодки стерлись, стойки срочно на замену и так далее.

Второй вариант – найти классного автомастера, который тебя не обманет и сделает очень круто свою работу.

Конечно, сейчас во многих жизненных сферах я стараюсь использовать второй вариант.

Он проще и надежнее.

Но сначала использовал только первый.

Точно также и с медициной.

Конечно, мне нравится копаться в разных медицинских и ЗОЖ-темах, чтобы самому понимать, что и как происходит в организме.

Но вот тратить время на изучение работы двигателя, электрики авто, деталей подвески и прочее – мне в лом.

Если вы не хотите изучать, как функционирует ваш организм, что нужно делать, чтобы сохранить и умножить здоровье, остается только один выход – искать нужных людей, который направят вас по нужному пути.

Например, мой брат может в любой машине найти неполадку практически на слух, что потом подтверждают диагностические тесты в автосервисе. Но сам он машины не чинит, так как не работает в сервисе, а занимается делом, которое ему по душе (показывает Байкал туристам так, что они действительно видят всю его красоту).

Я могу подсказать, как улучшить здоровье практически в любой системе организма, как не допустить той или иной болезни, но лечить болезни массово не собираюсь – это дело врачей.

Мне нравится заниматься именно увеличением резервов здоровья. Так как, чем больше этих резервов, тем больше болезней просто обойдут вас стороной.

И как сказал профессор Амосов в своей книге "Эксперимент по преодолению старости":
– Врачи лечат болезни, а здоровье и долголетие надо добывать самому – тренировкой.

Заметка 16. Мысли о Высоцком

Вчера был день рождения Высоцкого. Не сотвори себе кумиров, но... у меня к Высоцкому особенное отношение.

И дело даже не в том, что я с детства рос на его песнях, а в том, что они стали частью моей жизненной философии.

Забавно, но я знаю практически все его 600 песен, примерно 400 помню наизусть, около 100 песен пел и играл.

Забавность в том, что я никогда их не учил, просто они почему-то сразу запоминались.

Многие цитаты из песен еще по достоинству оценят будущие поколения.

Сегодня смотрю передачу про него, и внезапно осознаю, что живу на земле по времени уже больше, чем Высоцкий.

А дальше еще более пронзительное осознание, что так мало сделал в этой жизни к своим годам, и что нет смысла тупить и застывать на жизненном пути, так как путь этот может закончиться в любой момент.

С годами мы "вроде как" становимся более взрослыми, продуманными, прошаренными, боимся лишний раз напрячься и перетрудиться, мол, мало ли что...

А что "мало ли что"?

Что, в принципе, может произойти?

Мы можем добиться чего-то такого, чего никогда не добились бы, живя обычной и размеренной жизнью.

И даже, если по дороге что-то случится...

"Так лучше уж так, чем от водки и от простуд" (с)

Заметка 17. Как выбрать гири для домашних тренировок?

Не устраивайте дома склад гирь, для начала вполне хватит двух гирь разного веса.

с ними реально можно тренировать все тело

для женщин – одна гиря по 8 кг и одна гиря по 16 кг

для мужчин – одна гиря по 16 кг и одна гиря по 24 кг

Если втянетесь и решите оставить гиревые тренировки в своей жизни на постоянной основе, можно докупить гири в пару.

Современное разнообразие гирь от 2 кг до 50, причем с шагом между ними в 2 кг, которое есть в некоторых фитнес-клубах – это ненужное усложнение простых вещей.

Запомните – 2 гири разного веса вполне хватит.

Например, у меня дома 4 гири – 2 по 16 и 2 по 24, но я 90% времени занимаюсь только одной гирей.

Прям реально кайфую от этого.

Приседаю только с двумя, так как такие приседания больше нравятся, чем кубковые с одной. Да и для ног нужно побольше нагрузки.

Но есть еще несколько видов приседаний с одной гирей, которые просто шикарны.

Например, с гирей на плече, другая рука в сторону.

Или с гирей в поднятой вверх руке – это вообще супер упражнение.

Я делаю все, кроме жонглирования.

Короче, упражнений море, разнообразных гиревых связок тоже.

P.S. Ах-да, не покупайте еще разборные гири. Они ненадежны – ломаются, раскалываются, откручиваются со временем. Не говоря уже о том, что во время работы с ними внутри двигаются и ударяются ее составные части.

Гиря – это цельной ядро с приваренной ручкой и пусть такой она и остается.

P.P.S. И забудьте о гиревом спорте, если вам дороги здоровый позвоночник, суставы и связки. Правильный гиревой фитнес – вот это тема.

Не понимаю, почему в России люди занимаются скучным, однообразным и травматичным гиревым спортом, а на западе расцветает гиревой фитнес, который делает акцент на здоровье, стройность и помогает формировать классное и функциональное телосложение (включая с регулировкой питания).

Впрочем ситуация потихоньку меняется в лучшую сторону.

Заметка 18. Государство ограничит объем талии?

В России задумались об официальном ограничении объема талии.

Круто, да?

Глава Роспотребнадзора Анна Попова привела в качестве позитивного примера из мировой практики борьбы с лишним весом запрет на объем талии больше 90 сантиметров, действующий в Японии, передает РИА Новости.#

«Мы очень внимательно изучили опыт стран, где самая высокая продолжительность жизни, стран, которые понимают связь питания с состоянием здоровья и продолжительностью жизни и реагируют на это», – сказала она в интервью агентству.#

По словам Поповой, в Японии граждане от 40 до 75 лет проходят процедуру контрольного замера талии ежегодно.#

В случае превышения установленной законом нормы японцев отправляют на консультации для подбора подходящей стратегии снижения веса.

В Японии, как отметила чиновница, действует программа «Спасение нации», по которой, кроме прочего, предусмотрено создание оптимальной системы питания с использованием морепродуктов и витаминов.#

За заботу о здоровье трудоспособного населения там, по словам главы Роспотребнадзора, несут ответственность работодатели, и иногда она подразумевает многомиллионные штрафы.#

Мне кажется, что это полезная, веселая и креативная инициатива.

Но похоже она так и осталась инициативой.

Заметка 19. Как контролировать аппетит?

– Хочу чая! – сказала она и почему-то открыла холодильник...

Как контролировать аппетит?

Простой рецепт – самый большой прием пищи делайте на то время, когда аппетит бушует больше всего.

Например, если утром и в обед нет особого чувства голода – ешьте умеренно, оставляя запас калорий на вечер.

У вас есть определенный объем вашей еды на день, употребляя который, вы можете поддерживать имеющийся вес на одном уровне.

Если чуть уменьшить этот объем, то вес будет уходить, если чуть увеличить, то вес будет набираться.

Другими словами – важно есть определенный объем пищи, чтобы регулировать свой вес, но не так важно, как вы распределяете его в течение дня.

Многие стараются вечером сокращать ужин до минимума, а потом ходят и страдают от голода. В итоге ложатся спать голодными или как в первой строчке этой заметки:

– Хочу чая! – сказала она и почему-то открыла холодильник...

Подытожим:

в то время суток (завтрак, обед или ужин), когда ваш аппетит настолько силен, что его сложно контролировать, ешьте нормально и даже досыта

переедать не нужно, это всегда не комильфо, но вот утолить голод нужно полностью

а вот в другие приемы пищи, когда ваш аппетит вполне контролируем вами (например, это завтрак и обед), можно слегка недоесть

в итоге вы будете горды тем, что завтрак и обед у вас прошли идеально, а после сытного ужина через 2-3 часа спокойно ляжете спать, а не устроите свидание с холодильником

Заметка 20. Что стоит менять в первую очередь?

Когда вы думаете, что именно из-за гормональных проблем у вас не получается похудеть или улучшить здоровье, то задумайтесь – а что привело вас к гормональным проблемам?

Ответ – образ жизни.

И именно его стоит менять в первую очередь.

Разумное питание, адекватная двигательная активность и хорошее восстановление – вот на что стоит обратить внимание.

Наладьте образ жизни – и 90% проблем со здоровьем уйдут.

Оставшиеся 10% уже можно решать с помощью медицины.

Но большинство людей в современном мире предпочитает сразу начинать с медицины.

Как сами думаете?

Поможет такой подход?

Заметка 21. Когда страдает желудок?

Еще со школьных времен мы помним, что желудок вырабатывает слизь, как защиту от агрессивной среды.#

И если некоторые клетки желудка по какой-то причине (о них ниже) перестают вырабатывать слизь, то в этих местах начинает образовываться гастрит.

И если не принять мер, то может развиться и язва.

Особо упертые товарищи доводят себя до прободения язвы – но это совсем тяжелый случай.#

Так почему же некоторые клетки желудка вдруг отказываются вырабатывать слизь.

Основные причины такие:#

Курение.

Алкоголь – например, вода, которую мы пьем, никак не влияет на защитную слизь в желудке, а вот алкоголь – еще как.

Нестероидные противовоспалительные средства, которые применяются регулярно. Ибупрофен, анальгин и т.п. Многие уже привыкли, чуть что где-то колет в организме – сразу принимаем обезболивающее. А ведь боль – это крик организма о том, что что-то не так. Ребенок кричит – мы ищем причину его боли, а вот организм кричит – мы его затыкаем. От боли в спине надо не диклофенак применять, а разбираться – почему болит-то?

И 4-й момент – плохо влияет на слизиобразующую функцию желудка очень редкое питание, когда реально терпишь сильное чувство голода#

Например, сейчас блогеры, которые "топят" за периодическое (интервальное) голодание, призывают именно терпеть голод, чтобы активировать "нужные" гормоны и притормозить "ненужные".#

Тут сама тема гормонов притянута за уши, но сейчас о другом.#

Когда вы реально хотите есть, когда идет головная фаза пищеварения, то концентрация соляной кислоты в желудке повышена. И слизистый слой просто не справляется.#

Особенно, когда бедняга терпит, так как блогер сказал, что нужно терпеть до 16 часов.#

Если вы всю жизнь завтракали, а тут вдруг перестали, то дальше все зависит от ваших резервов здоровья.

Успеете ли вы привыкнуть к такому режиму до того, как начнутся проблемы с ЖКТ.#

Просто задумайтесь на эту тему...

Заметка 22. О категоричности, например, в питании

Питаться надо дробно...

Обязательно надо есть после пробуждения...

По вечерам нельзя есть углеводы...

Белка более 30 гр за раз не усвоится...

Я не понимаю, почему умные люди, которые заканчивали медвузы, обучались в России и даже за рубежом, так категоричны.

Ведь даже профессора по медицине сейчас говорят:

– Какое-то время назад мы считали, что аппендикс – это рудиментарный орган и удаляли его, а теперь медицина считает, что аппендикс очень важен для иммунитета. И нельзя его удалять, если он в порядке.

Так что говорить про питание, где концепция меняется еще чаще.

Ах, как диеты Дюкана и Аткинса нахваливали люди в белых халатах в начале 21 века.

Ах, как наезжали на жиры, видя в них причину всех бед.

Сегодня жиры реабилитировали, к счастью, не посмертно, хотя сколько народа здоровья поугробило на низкожировых диетах.

Сегодня другая крайность.

Слишком много пропаганды кето и объявлена война углеводами.

Хотя уже появляется первая статистика от людей, которые долго пытаются придерживаться кетогенной диеты.

И жировой гепатоз печени, и поджелудочная становится проблемная и много чего еще.

Почему так мало людей хотят использовать просто, рациональное и здоровое питание?

С динамической регулировкой углеводов под свои нужды.

Возвращаясь к тезисам, с которых началась заметка – почему я должен есть 6 раз в день, если я не ребенок, не язвенник или не бодибилдер, который набирает массу?

Почему не усвоится более 30 гр белка за раз?

Ой, а я сегодня 35 съел, это 5 гр не усвоилось?

А где находится тот тумблер в организме, который следит, чтоб усвоилось только 30 гр белка за раз, а остальное «отщелкивает»?

Почему нельзя вечером есть углеводы?

«А тогда они не успеют сгореть за ночь», – говорит нутрициолог, которых становится все больше.

Серьезно?!?!

Как можно быть таким категоричным в современном и вечно меняющемся мире?

Хотя я понимаю людей, которые приходят к специалисту и хотят именно категоричности, мол, скажите, что надо конкретно есть или не есть, что делать или нет.

И специалистам приходится быть категоричными, навязывая жесткие правила.

Нам преподносят вещи в той форме, в которой нам видеть их привычно и комфортно.

Мы сами заслуживаем такого обращения.

Изменить это несложно – нужно просто начать брать ответственность за свои решения.

Оглядываясь назад на свою жизнь, я вижу, что в моем прошлом не было нерешаемых проблем. Хотя тогда я так не считал.

То, что сейчас мне кажется трудновыполнимым, через 20 лет будет вызывать улыбку.

Но только в одном случае – если я буду пробовать сейчас это трудновыполнимое ... выполнить.

Заметка 23. Как я подружился со шведским столом?

Шведский стол в отелях – это, конечно, тяжелое испытание, которое пройти достойно очень сложно.

Мне помогли простые приемы, которые возможно покажутся очень простыми, но кто сказал, что тут должно быть сложно. #

Прием первый.

На завтрак или ужине я нахожу пары, которые не только выглядят красиво и достойно, но точно также относятся и к еде. #

Едят не спеша, движения спокойные и красивые, при выборе еды взгляд не бежит туда-сюда по стендам с блюдами, думая, где бы найти еще что-то новое и вкусное. #

Иногда посматривая на такие пары, я невольно моделирую их поведение.

Прием второй. #

Попросите того, кто рядом с вами, неожиданно сфотографировать вас, когда вы едите. Фото откроют глаза на многие интересные моменты из вашей жизни и в частности на то, как вы едите. #

Вариация приема – представьте, что вы звезда кино, эстрады или т.п. и вас в общественном месте постоянно пытаются сфотографировать папарацци или обычные люди.

И, конечно, чем смешнее вы будете на снимке, тем больше над вами будут потешаться в интернете. #

Но если вы всегда едите спокойно, достойно, не спеша, то в какой бы момент вас не щёлкнули, фото будет отличным. #

Кстати, после этого приема я стал улыбаться во время еды. А то ел, как любой русский, нахмурясь и уставясь в тарелку. #

Прием третий.

Я могу сходить за едой к шведскому столу только 3 раза.

Чем наполнить тарелки – это уже каждый сам выбирает. #

Например, у меня первые 2 тарелки обязательно – это зелень с овощами (первая тарелка) и белково-жировая тарелка (вторая). #

Обычно это яйца и разное мясо или рыба. С маслами в виде жиров. В отелях ведь чередуются, как правило, мясные и рыбные дни. #

Третья тарелка на выбор – что-то углеводное. Либо фрукты, либо гарнир (местная крупа, лапша и т.п.), либо сладкое.

Конечно, третья тарелка покажет, насколько вы крутая «голливудская звезда», сможете удержаться от обжорства или нет.

Прием четвертый. #

Тарелки должны быть только среднего размера.

Иначе, если брать громадные тарелки, которые есть почти в каждом отеле, папарацци вас застукают в неприглядно-объевшемся виде.

Заметка 24. Так ли важна генетика?

Значение генетики в контексте ЗОЖ, оздоровления, похудения, питания и т.п. тем сегодня очень преувеличено. #

Генетические тесты, которые рекламируются, не дают никаких полезных результатов, которые мы можем использовать в практических целях. #

Так что такие тесты – это пока просто слив денег в пустоту. #

Менять свой образ жизни – это лучшее решение. И часто по деньгам более выгодное, чем лечение болезней. #

Никогда не мечтал жить 100 лет, может быть потому, что, взглянув вокруг на окружающую действительность, возникает вопрос: «А смысл?» #

Но всегда хотелось жить бодро, активно и легко.

Чего и вам желаю

Заметка 25. Личное имущество (Воробьев, Сорокин "Анатомия силы")

Работа, учеба, семья, дети, собственная лень... Отсидев на работе положенные восемь часов, приятно прийти домой, сунуть ноги в мягкие тапочки и привычно развалиться в уютном кресле перед телевизором. Идет время. Идут годы. Мышцы потихоньку слабеют, дряхлеют, покрываются жирком. И однажды, когда сломавшийся лифт заставит человека «на своих двоих» подниматься к себе домой, сердце, когда-то такое неутомимое, вдруг забьется часто и тревожно, заколет в боку, одышка принудит остановиться на площадке, чтобы перевести дух. И человек, по привычке считавший себя молодым и здоровым, прозревая, начинает понимать, что, если так пойдет и дальше, дряхлая старость не заставит себя долго ждать.

Примерно в таких вот обстоятельствах у многих и появляется, наконец, благая мысль: «Нет, так дальше дело не пойдет. Завтра же начну бегать (куплю абонемент в бассейн, заведу велосипед, приобрету гантели и т. п.)». Подобная история приключилась и с 33-летним следователем Рябининым – героем повести С. Родионова «Расследование мотива».

«У Рябинина получилось «окно», и он решил заняться одним личным делом.

Любой культурный человек знает, что теперь вся сила в знаниях. Но, видимо, нет мужчины, который бы в молодости не мечтал о физической силе. Еще мальчишкой Рябинин хотел обладать экскаваторной мощью – тогда бы он пошел в постовые милиционеры. Тогда бы он взял одной рукой за шиворот какую-нибудь пьяную, тупую дрянь с широченными плечами и короткой красной шеей, поднял бы в воздух и показывал бы людям, а хулиган болтал бы ногами и дрожал, как дрожали раньше перед ним. И даже теперь, когда закон стал его воздухом и хлебом, Рябинин в глубине души считал, что если бы кто-то сильный и справедливый расправлялся с хулиганами на месте, то они пропали бы, как клопы от хлорофоса. Есть порода людей, которая кулак уважает больше, чем правосудие.

В этом году Рябинин заметил, что его тело стало каким-то обтекаемым и мягким, словно между кожей и мускулами проложили синтетическую губку. Дома он начал заниматься гантелями, но большую часть дня приходилось сидеть на работе.

Он накинул плащ и проехал на трамвае три остановки. В спортивном магазине почти никого не было. Продавщица получила чек и кивнула на стенд:

– Возьмите сами.

Рябинин глубоко вздохнул, взял двухпудовую гирию, вытащил ее из магазина, поставил на асфальт и начал внимательно рассматривать циферблат часов, якобы о чем-то раздумывая. Он действительно раздумывал, как эту пузатую металлическую чушку донести до трамвайной остановки. Молодой мужчина, купивший двухпудовку, должен нести ее свободно и легко, поэтому он взял гирию в правую руку и понес, изящно оттопырив мизинец. Изящества хватило шагов на пять. На шестом начал кособочиться, забыв про мизинец. Он перебросил гирию в левую руку, опять начал с мизинца, но через десять шагов вновь скривился другой.

Тогда, презрев общественное мнение, Рябинин взял гирию двумя руками и понес перед собой. Сначала шагалоьс ничего, а потом гирия повела его вперед, как тронувшийся с места грузовик. Он шел все быстрее, пока не побежал заплетающимся шагом.

Красный и мокрый, ворвался он в трамвай и грохнул гирию на пол. Люди как один повернули к нему голову. И у него даже мелькнула мысль: выпрыгнуть из трамвая, оставив гирию.

Перед прокуратурой Рябинин поставил ее на плечо и бегом пустился по коридору. Мелькнули удивленные глаза Юркова, который сразу пошел за ним, замороженно глядя на гирию.

Рябинин открыл кабинет, втащил гирию и опустил ее между стенкой и сейфом, чтобы никто не видел.

- Вещественное доказательство? – поинтересовался Юрков.
- Нет, личное имущество.

Заметка 26. Что помогло справиться с болями в спине?

Когда-то в юности я услышал, что Джеки Чан по утрам испытывает сильнейшие боли во всем теле из-за травм, полученных во время съемок фильмов. И ему приходится делать часовую гимнастику, чтобы просто начать себя чувствовать более-менее.#

Вспомнил я об этом эпизоде, когда мне самому исполнилось 40 и неожиданно утром я не смог встать с постели из-за сильной боли в пояснице.

Пришлось сползти на пол и ходить на четвереньках до тех пор, пока острая боль не прошла.#

У меня, конечно, не было столько травм, как у Джеки, но моя история похожа на тысячи историй обычных людей.#

В детстве занимался самбо, из-за которого мой детский позвоночник претерпевал силовые нагрузки ударного и скручивающего характера.

Несколько раз получал защемление в грудном отделе, неудачно дергаясь на турнике, клинило шею на занятиях по рукопашке, падал на копчик, катаясь на лыжах и так далее.

В общем обычная жизнь школьника – подростка в СССР.#

Потом служба, потом в 37 лет пенсия и движения в моей жизни стало меньше.#

Знаете, в чем была основная ошибка, которая привела меня к сильным болям в пояснице уже через 3 года после выхода на пенсию?#

Я мог утром сделать гимнастику, после обеда – силовую тренировку, но в течение дня я сидел за компом несколько часов подряд.

Писал книги, готовил курсы и т.д.#

Вот эта "сидячесть" и стала причиной последующих болей.#

Что я сделал, что помогло избавиться от болей в поясничном, грудном и шейном отделе?#

– Развивающие Физкульт-Минутки каждые 25 минут сидения

– Грамотная гимнастика по утрам и вечерам

– Ежедневная ходьба от часа и более

– Адекватные силовые – около 3 часов в неделю (суммарно)

– МФР с помощью фоам-роллера#

Расположил пункты в том порядке, что осваивал, хотя важнее то, что делал в итоге их все.#

Мы годами вели свой организм в страну боли и мучений, поэтому настройтесь, что для полной реабилитации нужно 6-12 мес.

Заметка 27. Не стоит жить в вечном похудении...

А вы знаете, что большинство проблем со здоровьем, не только с ЖКТ, мы создаем себе именно с помощью питания?

И в этом риторическом вопросе кроется ответ – отрегулировав свое питание, вы решите большинство проблем со здоровьем.

Главное, не впадать в крайности.

Палео-диета – хорошая вещь, но ее надо доработать, иначе ваши сосуды не протянут столько, сколько вы хотите.

Кроманьонцам было все равно, так как они жили по 20-30 лет.

А мы хотим побольше – хотя бы 80-90, и чтобы сосуды были в приличном состоянии.

И что-то мне подсказывает, что пещерный человек с удовольствием сменил бы свое питание на наш современный вариант.

Что касается сосудов, то если они в хорошем состоянии – это бодрость тела, хороший кровоток, причем по всему телу.

Ведь мы хотим, чтоб и ноги не мерзли, и спину не крутило, и чтоб у одной половины человечества поднималось по утрам хорошо, а у другой было желание.

Кето-диета – разработана для эпилептиков, чукчи на ней всю жизнь живут, бодибилдеры используют короткое время перед соревнованиями, чтобы опустить процент жира ниже физиологической нормы.

Вы кто?

Эпилептик, чукча или соревнующийся бодибилдер?

Гиппократ, который быть не только врачом, но и философом, очень давно сказал:

– Ваша пища должна быть лекарством, а ваше лекарство должно быть пищей.

А что происходит сейчас?

Блогеры публикуют схемы лечения БАДами на 20-30 капсул в день.

Это как бы модно, это как бы «биохакинг».

Некоторые интернет-врачи гневно осуждают блогеров, а сами вместо БАДов предлагают «подсесть» на сильнодействующие лекарства.

А в питании дают рекомендации на уровне – по вечерам нельзя есть углеводы.

Это и есть крайности.

Как бы у вас ни был запущен ЖКТ, сколько бы лишнего веса у вас ни было – начинать надо с регуляции питания.

Добавки – вещь до конца не изученная, но в любом случае, это именно добавки, которые надо добавлять к питанию, а не жить на них.

Лекарства – это хорошая вещь, но сильнодействующая и с побочками.

Поэтому должны применяться осторожно, по показаниям и назначаться грамотными врачами.

Получил недавно в вопрос от человека, если вкратце, то суть такая – я разбираться ни в чем не хочу, а у вас есть такая услуга, чтобы вы мне просто расписали, что есть, когда есть, какие анализы сдать, какие добавки принимать и проследили по срокам, когда и что нужно делать?

Нет, такой услуги у меня нет и никогда не будет.

Я не хочу быть диетологом, нутриционистом или зожиологом (скоро и такие будут), хотя и бумажек об окончании разных обучающих курсов каждый год прибавляется.

Мне нравится, когда человек, используя мой опыт, сам научается делать все вышеперечисленное.

Так как тогда он видит взаимосвязь между сделанными действиями и полученными результатами.

И тогда за несколько месяцев он стройнеет, оздоравливает свой ЖКТ, помогает близким и потом эти моменты становятся фоном, а человек переключается на другие жизненные темы.

Не стоит жить в вечном похудении...

Заметка 28. Да что с тебя взять, кроме анализов!

В детстве, когда я филонил или пытался избежать ответственности за свой проступок, отец ворчал на меня:

– Да что с тебя взять, кроме анализов.

Было обидно.

С тех пор к анализам у меня смешанные чувства.

А была еще история.

Помните, в 80-х годах детей иногда заставляли сдавать анализы в баночке и коробке?

А мы жили в военном городке в тайге и поначалу своей поликлиники не было.

И приходилось везти анализы в городскую поликлинику на автобусе.

В карманах.

В одном кармане баночку с жидким анализом, в другом спичечный коробок с твердым анализом.

И вот мой друг как-то вез свои анализы в поликлинику. А в автобусах тогда «карманники» орудовали.

Думаю, вы уже поняли.

Короче, когда друган доехал до поликлиники, то обнаружил, что коробок из кармана вытащили.

Каждый раз, когда он рассказывает эту историю, то заканчивает фразой:

– Я бы все отдал, чтобы посмотреть на лицо того карманника, который взяв сигарету, решил воспользоваться спичками из украденного коробка.

P.S. И ведь расскажешь такую историю американцу или просто современному подростку, никто не поверит, что так было.

С другой стороны, какой только дурости не было в нашем детстве...

Заметка 29. Не затягивайте решение вопросов со здоровьем

За последние годы я получал тысячи вопросов по регулировке питания.

Конечно, многие повторялись, но меня это не напрягало, так как в наш быстрый век люди в интернете очень быстро мигрируют туда-сюда, и на тренинги, в соцсети и рассылки, часто приходят новые люди, и их интересуют моменты, которые для них особенно актуальны.

Но смущает вот что.

Периодически я замечаю, что вопросы, которые я получаю от человека в 2020 году, он уже задавал мне в 2015.

То есть прошло 5 лет, а он не решил свою проблему, например, с тем же лишним весом.

Только теперь добавились новые проблемы, в виде болей в спине, суставах, снижающегося зрения, слуха, слабеющего ЖКТ и пр. #

Я понимаю, что сейчас много противоречивой информации и многие люди вместо того, чтобы придерживаться какой-то одной диетической стратегии, либо пробуют найти единственно верную, тратя на это все время (годы...), либо пробуют все подряд, тратя ресурсы здоровья и "расшатывая" организм. #

А знаете, что самое обидное в этой ситуации?

За почти уже 30 лет практики, что я интересуюсь темой питания и за последние 5 лет обучения в разных академиях да школах нутрициологии и диетологии, я понял, что большинство диетических стратегий... работают. #

Но не для всех на планете. #

А чтобы сработало на вас – нужно подобрать схему под ваши особенности характера и состояние здоровья и... вы получите результат, которого так долго ждете. #

Еще по опыту могу сказать, что восстановить ЖКТ обычного средне-запущенного человека можно за несколько месяцев.

Привести свой вес в норму, избавиться от пищевых зависимостей, сформировав здоровые привычки – от 3 до 6 месяцев.

Если лишнего веса очень много, то за год в любом случае можно полностью трансформировать тело. #

Ориентируйтесь на эти сроки, и не затягивайте свой переход на светлую сторону здорового ЖКТ и стройной фигуры. #

Заметка 30. Про периодическое (интервальное) голодание

В последние годы вокруг темы периодического (интервального) голодания, создался определенный хайп, типа и инсулин снижается, и гормон роста растёт, и прекрасно все жирогигается и так далее.

Особенно смущают эндокринологи, и диетологи, которые вчера ратовали за 5-6 разовое питание, а сегодня говорят, что только 3-х разовое питание без перекусов – панацея. #

Кстати, почему этот вид питания называют голоданием, тоже странно.

Вообще-то организм действительно начинает голодать только после 3-х суток полного воздержания от пищи, когда переходит на т.н. внутренние резервы.

Но сейчас не о названии.

Так вот – за последние годы я не нашел значительных плюсов такого питания в контексте его воздействия на здоровье. #

Влияние на гормоны, о которых говорится в некоторых исследованиях, настолько незначительно, что нет смысла это учитывать. #

Будете ли вы быстрее худеть? #

Нет. Это зависит в первую очередь от дефицита ккал. #

Будете ли вы лучше набирать мышечную массу?#

Наоборот. Такой тип питания не очень подходит для набора мышц, так как собственно говоря усложняет набор.#

Активизируется ли аутофагия, пожирая больные клетки организма?#

Нет. Аутофагия – это процесс, который постоянно идет в живых организмах.

Ее нет только у неживых тел.

У трупов то есть.

А вот если бы в живом организме старые клетки не умирали, то... поразмышляйте сами, что с нами бы было.#

Поэтому есть смысл относиться к периодическому (интервальному) голоданию просто как к способу организации питания, удобному с бытовой точки зрения.#

Все чудеса, что приписывают такому стилю питания – это все из области теории. Из серии – верьте нам сейчас, а потомки уже будут точно знать, как там все на самом деле.

Заметка 31. Фанатизм может быть и полезным

В конце 80-х годов любую информацию по темам ЗОЖ приходилось добывать, а не брать готовую, как сейчас. Но мне и моим друзьям это нравилось.#

Нравилось регулярно посещать незаконные книжные развалы, нравилось выхватывать последний экземпляр редкой книги в магазине или вообще привозить книгу с другого конца страны, когда раз в год с родителями ездил в отпуск.#

Потом меняешься этими книгами с парой лучших друзей, обсуждаешь прочитанное. И у нас было правило – подчеркивать и выделять тезисы в книге мог только тот, кто ее приобрел.#

В то же время впервые заинтересовался принципами здорового питания.

С тех пор читал вообще все, что было на эту тему и что можно было достать. Просто почему-то было интересно, хотя надобности в оздоровлении и так молодого организма не было.#

В 2001 году купил первый свой комп, подключил интернет и... обнаружил, что столько всего еще не читал.#

Шли годы.

Стали появляться курсы, на которые сначала ездил вживую в тот же Питер, потом они стали все больше переходить в онлайн.

И вот сейчас, закончил очередное обучение по... нутрициологии. Так сейчас модно называть науку о питании.#

И понял, что годы, потраченные на изучение и практику этой темы – не прошли даром.

Я не узнал почти ничего нового.

И дело не в конкретных курсах, просто знаний и так достаточно, а так как интерес к науке о питании не остыл, все равно держу себя в курсе новых событий по данной теме.

И могу ответственно заявить – ничего особо нового из полезного... не придумано, не изобретено, не создано.

Я не могу вас научить разбираться в двигателях внутреннего сгорания, не могу помочь выучить китайский язык или освоить скетчинг, за этим лучше обращаться к специалистам в данных областях.

Но если у вас нет желания тратить много времени, чтобы разобраться в том, как физиологично снижать лишний вес, попутно оздоравливая ЖКТ, улучшая телосложение, то воспользуйтесь моим опытом, который я приобретал долгие годы.

И вы уже начали.

Хотя бы с прочтения этих заметок.

Спасибо вам за доверие. #

Заметка 32. Как я научился подтягиваться

И снова о юности спортивной.

Еще будучи школьником, в середине 80-х, почти у каждого из нас был турник в дверном проеме.

Отец, военный офицер, научил меня подтягиваться простым советом: «Каждый раз, когда заходишь в комнату или выходишь, делай одно подтягивание».

Я точно помню, что когда начинал это делать, то мог подтянуться всего 2-3 раза за один подход. Через полгода подтягивался 15 раз.#

Сейчас из-за большого разнообразия методик многие предпочитают спорить о том, какая методика лучше.#

И времени на тренировки совсем не остается.

А все, что нужно, это выбрать что-то одно и позаниматься хотя бы полгода.

Регулярно.

Но минимум полгода.

И результат будет.

И опыт появится, который позволит оценивать все уже с позиции этого опыта, а не обычного теоретизирования, как происходит сейчас.

Имеющий уши услышит.

Всего полгода...

Заметка 33. Без регулярности все остальное... не работает

У меня есть один подопечный, который работает на местной гидроэлектростанции. Работа у него со сложными механизмами, где каждая ошибка может очень дорого стоить.

И так как он работает уже немало лет на такой работе, то это отразилось и на его характере, и на отношении к жизни.

Так вот – он привык точно просчитывать не только каждое свое действие, но и к каким результатам оно приводит.

Например, сегодня он сказал мне:

– Я не могу сразу внедрить все ЗОЖ-рекомендации, но готов внедрять их в порядке приоритета. Вот скажи мне, Руслан, что касается силовых тренировок – какое правило для меня сейчас будет самое важное? Какой принцип принесет наибольший результат, если соблюдать его?

Мне не пришлось даже долго думать над ответом:

– Это регулярность тренировок. Технику упражнений мы будем настраивать в процессе, программу и комплексы я для тебя составил, тренировочный объем в виде количества подходов подобрал, интенсивность нагрузки в виде количества повторений тоже. Твоя задача сейчас – просто делать силовые тренировки, как запланировано. Не пропускать, заранее планировать на них время и делать!

Обратите внимание на свой путь трансформации.

Основная причина, по которой люди не добиваются своих целей – это отсутствие регулярности прикладываемых усилий.

Позанимался немного, тело начало реагировать, но бросил.

И так много раз.

Это происходит у всех и во многих темах.

Поэтому сосредоточьтесь для начала только на одном – на регулярности тех же тренировок.

Это самое важное.

Заметка 34. Илон Маск со своими ракетами

Чем больше я узнавал нового о человеческом организме, тем менее категоричным становился.#

Например, в студенчестве я с любопытством рассматривал анатомические атласы, но когда побывал на первом «вскрытии» (уточню, я начинал следователем работать, а не просто так в морг поперся), то увидел, что человеческое тело изнутри выглядит совсем не так, как на картинках.#

Когда же побывал уже на десятках «вскрытий» разных людей в разном состоянии, то картина в голове сложилась более объективная.#

Сейчас на очередном обучении, когда слышу фразы лектора: «Вот 10 лет назад мы считали так, а теперь считаем так», понимаю, что есть смысл изучать разные точки зрения на человеческий организм.#

Изучать, практиковать, набирать опыт.#

И несмотря на то, что сейчас я знаю и практикую с группами людей экологичные и эффективные пути к достижению целей, например, в области похудения, ЗОЖа, фитнеса, я понимаю, что через 10 лет появятся новые знания.#

И главное – быть открытым к ним.

Не увязнуть в старом.#

Если вы попадаете к врачу или тренеру, которые периодически изучают новые темы или совершенствуются в старых, дорожите таким знакомством.#

И бегите от тех, кто категоричен в своих суждениях, руководствуясь старыми постулатами.#

Мир не стоит на месте и нам стоять не нужно.#

У Илона Маска взорвалось несколько ракет, а он продолжает их строить. Критиков у Маска сейчас даже больше, чем фанатов. Время сейчас такое – критиканское.#

Но когда мы добьем ресурсы на Земле и начнем переселяться на Марс, все будут помнить, что это возможно потому, что Маск не сдался и делал свое дело.#

Был открыт новому, изучал новое, ошибался, экспериментировал, но все равно двигался вперед.#

Вот такие вещи меня вдохновляют и заставляют двигаться вперед.

Заметка 35. Стоит ли заниматься именно продлением жизни?

Мне кажется, что есть смысл заниматься улучшением качества нашей жизни. Именно для этого мы обращаем внимание на то:

что и как мы едим
какие упражнения делаем
как отдыхаем
как развиваем навыки и т.д.

Оставим думы о продолжительности жизни ученым, которые копаются в человеческих клетках, пробуют работать с ДНК и что они еще там делают.

Правда, часто эти ученые забивают на ЗОЖ в целом, живя, как придется, а все силы тратят на науку.

Крайность в любом деле до добра не доведет – народная мудрость (с).

Был такой академик в советское время – Богомолец Александр Александрович. Занимался он вопросами геронтологии, то есть долгожительства.

Он смело утверждал, что человек не только спокойно может жить, но и должен жить до 150 лет.

Сталину очень нравилось такое утверждение, и он очень внимательно следил за работой академика, поэтому ученому не отказывали ни в каких средствах.

– в 1929 году Богомолец стал академиком АН УССР

– в 1932-м – АН СССР

– в 1941-м – лауреатом Сталинской премии

– в 1944-м – академиком Академии медицинских наук

– и даже Героем Социалистического Труда

Когда в 1946 году академик умер 65 лет от роду, Сталин сказал:

– Вот жулик. Всех обманул!

Заметка 36. Рукопашный бой и танцы

В юности мы занимались, как и многие подростки нашего возраста, рукопашным боем, и тренер настоятельно рекомендовал взять несколько уроков танцев.

Мы брыкались, отнекивались, и тренер, видя нашу реакцию, предложил нам посмотреть фильмы с Патриком Суэйзи. Причем вот в таком порядке:

"На гребне волны"

"Дом у дороги"

"Грязные танцы"

Сейчас могу сказать только одно – тренер был прав.

Сначала мы посмотрели «На гребне волны». В фильме Патрик Суэйзи играет хоть и преступника, но в нем есть что-то такое, что заставляет проникнуться к нему симпатией (коммуникабельность, отношение к женщинам, серфинг и... тут фильм надо смотреть, чтобы было понятно).

Ок, фильм нас – мальчишек – заинтересовал.

Во втором фильме "Дом у дороги" Патрик лихо разбирается со злодеями, мастерски выходя победителем из любых рукопашных схваток.

Все! Мы стали поклонниками Патрика, так как бои были сняты очень классно.

И вот мы приступили к просмотру третьего фильма – "Грязные танцы".

После просмотра на следующий день мы впятером записались на уроки вальса, что позволило еще больше научиться владеть телом.

И теперь я уверенно могу сказать следующее:

Овладев навыками вальса, начинаешь лучше чувствовать противника в рукопашной схватке, так как чувствуешь его движения. Стала понятна фраза, когда соперники перед спаррингом говорят друг другу: «Ну что, потанцуем?».

А когда танцуешь вальс с девушкой, то понимаешь, почему вальс считается самым сексуальным танцем планеты

Заметка 37. Не усложняйте себе жизнь!

Онлайн-консультирование стало развиваться с того момента, как интернет прочно вошел в нашу жизнь, но некоторые люди до сих пор уверены, что им такой вариант не подойдет, и в итоге они так и остаются со своим лишним весом.

Опустим тот факт, что с помощью онлайн-консультирования последние 10 лет решаются вопросы куда более сложные, чем избавление от лишнего веса.

Например, более опытный хирург, который находится в другой стране или городе, может подключиться через большой монитор, и наблюдать за операцией, которая делается в отдаленном городке, помогая коллегам в сложных моментах.

Я сам, когда еще служил, начинал обучать играть на гитаре по интернету. А это обучение реально сложнее, чем научиться регулировать питание.

Не усложняйте себе жизнь!

Не можете сами справиться с лишним весом – обратитесь к знающему человеку, благо сейчас выбор очень большой.

Однажды мне написала девушка, что надо разрабатывать рацион питания, отталкиваясь от магазинов города, где живешь.

Но зачем такое усложнение?!!

Продукты – это набор макро и микронутриентов.

Макронутриенты – это белки, жиры и углеводы.

Микронутриенты – это витамины и минеральные вещества.

Именно эти моменты надо учитывать, в какой бы стране или городе вы не находились.

Практически любой продукт в мире есть в том же сервисе "fatsecret". Вбейте его туда и у вас будет полная информация.

Ладно, думаю, вдруг девушка живет на Аляске или в Сомали или еще где-нибудь, где приходится питаться непонятно чем.

Нет, она живет в Челябинске.

И считает, что в Екатеринбурге в магазинах совершенно другие уникальные продукты.

Тут уже становится понятно, что список возражений у девушки заготовлен очень длинный.

Так и оказалось.

Следующее ее возражение было о том, что специалист не сможет проконтролировать человека, правильно ли он записывает в сервис учета КБЖУ еду.

Например, человек может поесть сырников и просто записать в сервис «сырники – 100гр», хотя на самом деле съел в 4 раза больше.

Но тут есть несколько моментов.

Если человек делает по незнанию такую ошибку – ничего страшного. Обычно специалист о подобных ошибках предупреждает сразу.

Но если человек знает, как считать КБЖУ, а все равно учитывает, как в примере, то либо он "человек дождя", либо предпочитает обманывать сам себя.

Не усложняйте себе жизнь!

В деле учета питания уже все настолько разработано и внедрено, что сложно ошибиться.

Мне не сложно повторять важные правила, пока они не запомнятся. За последние 10 лет проведения тех же онлайн-проектов я собрал, как мне кажется, все возможные ошибки в учете КБЖУ и просто публикую на проекте их списком.

Конечно, приходится повторять, так как в наш век информационного перегруза многие люди, читая даже чек-лист, умудряются пропускать целые пункты из него.

Но это не так страшно, если вы контролируете своих подопечных, периодически повторяя важные моменты.

Помните известную фразу?

"Пессимист в каждой возможности видит проблему, оптимист в каждой проблеме ищет возможности".

Жизнь и так сложная, поэтому при достижении своих целей, надо упрощать путь, а не усложнять его.

Я использую именно такой подход. Чего и вам желаю.

Заметка 38. Отношение к противным мелочам

Однажды у меня выдалась очень странная поездка в Таиланд. По ее результатам я:

– выбил большой палец на ноге

– средний палец на руке

– правое плечо

– обжог правую бочину

– какая-то морская тварь цапнула за щиколотку, обхватив ногу с двух сторон острыми зубами

– простыл в жару, пришлось на 2 дня воздержаться от вкуснейшего шведского стола, чтобы заморозить недомогание...#

... а в остальном, прекрасная маркиза, все хорошо, все хо-ро-шо (с)

В целом я сторонник концепции, что любые неприятности даются нам для того, чтобы мы достойно их прошли.

Вот ты прошел и кто-то сверху такой: #

– А, ну ок, вот этому челу больше такую фигню не подсовываем. Ищем новую. #

Вроде смешно, но мне нравится считать именно так.

Ведь у каждого из нас было много катаклизмов в прошлом.

Есть сейчас.

Будет в будущем. #

И лучше уж сразу учиться вырабатывать к ним нейтральное отношение.

А еще лучше позитивное.

Ко всему, понятно, не выработаешь, но к противным мелочам, которые заполонили нашу жизнь, вполне возможно.

И тогда уже будешь смотреть на них не как на противные мелочи, а просто, как на задачи, которые надо решить.

Ни в коем случае не призываю вас быть блаженными.

Иногда сматериться... просто надо.

Иногда ударить лучше... чем убежать.

Хотя лучше ходить на бокс или тайский бокс. Мужчинам после 40 очень рекомендовал бы.

Ощущения от занятий единоборствами в 20 лет и 40 лет совершенно разные. Но даже если в юности ничем не занимались, то сейчас тем более идите.

Вы не пожалеете.

Через год-да скажете спасибо.

А пока настраиваетесь, чтобы пойти и записаться на бокс, начните менять отношение к противным мелочам.

Чтобы они превратились просто в задачи, которые надо решить.

Заметка 39. Как уберечь вас от быстрого похудения?

Небольшая аналогия. Есть такое упражнение «Планш».#

Если делать его на мелководе, например, в бассейне, вы поднимаете ноги из воды настолько, насколько позволяет сила ваших мышц.

Постепенно мышцы становятся сильнее, вы можете выше поднимать ноги, держать их дольше и т.д. Вы не сможете сразу принять идеальное положение, как бы не старались – мышцы пока не готовы.#

А вот у нашего ЖКТ ограничителей для нашей дурачности практически нет.#

Поэтому мы можем дать любую нагрузку на органы пищеварения, и если она будет чрезмерной, то будем пожинать результаты после.#

Объелись – потом стало плохо, перебрали с алкоголем – стошнило и т.п.#

Или решили быстро похудеть и с обычного калоража, например, в 2000-3000 ккал сразу опустили на 1000.#

И если в случае с упражнением «Планш» организм медленно приспосабливался к нагрузке, то сейчас он понимает, что надо выжить, несмотря на то, что паек питания урезали в 2-3 раза.#

И если хозяин тела думает только о том, как избавиться от лишних кг, то организм беспокоится о том, что нужно кормить мозг, свои внутренние органы и системы.#

Перераспределять тот мизер питательных веществ, который выдает хозяин тела, сложно и приходится избавляться в первую очередь от того, что не так важно.#

И это не жир, так как он очень важен для тела.

Это... мышцы.#

Тем более, что сил на низком калораже у хозяина тела нет и мышцы он не подвергает силовой нагрузке.

Для организма это тоже знак – значит, они особо не нужны.#

И если вкратце – всегда при похудении делайте небольшой дефицит от вашего предыдущего калоража и всегда тренируйтесь.#

Тогда вы будете стройнеть, а не худеть, так как стройный человек – это здоровый человек, а вот худой человек – это больной.

Черт возьми, это так важно, что я повторю:

стройный человек – это здоровый человек

а вот худой человек – это больной человек

Заметка 40. Мой дед и приседания

Мой дед обладал крепостью здоровья, если говорить на геймерском языке, то уровень – 100.

За всю жизнь было всего несколько проблем – на войне, думая, что пьет воду, хлебнул технического спирта, сильно обжег горло и желудок.

Алкоголь практически не пил, наркомовские 100 гр перед боем отдавал другим бойцам. Дважды был ранен.

Никогда не бил кулаком, боясь убить. При необходимости давал затрещину наотмашь, падали все, кто получал. На ногах ни один не устоял.

Вы бы тоже так смогли, если бы в юности косили траву часами.

До последних дней регулярно делал гимнастику (обычную).

И приседал.

Ежедневно.

И по несколько раз в день.

И в возрасте 80 с лишним лет у него не было даже намека на проблемы с низом тела – ни в ногах, ни в тазу.

Да-да, в таком возрасте ни варикоза, ни геморроя, ни простатита.

Еще раз напишу – приседал.

Ежедневно.

В возрасте просто держался рукой за буфет, но приседал.

Работал после войны в «ДОСААФ» инструктором по вождению. Что, кстати, способствует затруднению кровотока в тазу.

Но еще раз скажу – приседал.

Ежедневно.

Есть ли причинно-следственная связь между этим – решайте сами.

В его честь я создал небольшую систему «500 приседаний», которую уже потихоньку внедрили в свою жизнь люди из разных уголков нашей страны.

Хочу пожелать всем – приседайте!

Ежедневно!

Заметка 41. Лучше быть морщинистым, как Бельмондо, чем гладким, как Фантомас

В детстве мне очень нравились фильмы с Жан-Полем Бельмондо. У него было такое прикольное морщинистое лицо.

Конечно, я был в восторге от его боксерских навыков и хлестких ударов, от которых французские злодеи разлетались в разные стороны.

Но лицо было крутое.

Как фирменный морщинистый знак.

Однажды в студенчестве девушка Лиза сказала мне:

– Рус, ты так широко улыбаешься, что у тебя потом будут морщины под глазами.

– А что ж тут такого страшного?!

– И судя по тому, как при удивлении ты поднимаешь брови, у тебя еще и на лбу морщины будут.

Прошли годы, но я до сих пор считаю, что лучше быть морщинистым, как Бельмондо, чем гладким, как Фантомас.

Заметка 42. Купите наконец-то мультиварку

Мультиварки созданы для людей, которые не умеют или не хотят готовить, но которые хотят создавать вкусную и полезную еду, не тратя время на готовку.#

На пирог я трачу 3 минуты своего времени:#

– засунул продукты в блендер

– параллельно занес их в фетсикрет

– смазал мультю маслом

– залил в нее то, что взбил блендер

– поставил режим «Выпечка»

– уехал по делам

Приехал через 3 часа, а пирог румяный и красивый ждал меня в мульте.

Мне сложно понять тех, кто говорит, что у них времени на учет КБЖУ. Я трачу на это 1-2 минуты перед каждым приемом пищи.

Не, загнул! Чаше уходит всего 30-60 сек, так как все позиции уже вбиты в аккаунт ранее, мне нужно просто выбирать подходящие.

Мне сложно понять тех, кто говорит, что нет времени на готовку и вместо этого пытается полуфабрикатами дома или тем, что дают в общепите.#

Попробуйте учет КБЖУ, попробуйте простые и здоровые способы готовки продуктов и возможно вам тоже будет сложно понять тех, кто говорит, что это сложно.#

Рецепт пирога:

– Творог 2-10% – 250 гр

– Протеин – 2 скупа

– Мука – 50 гр

– Яйца – 2 шт

– Кефир 2,5% – 250 мл

– Чуть соды загасил лимоном

– Сушеные груши – 100 гр – запихал в верхний слой

– На 2 часа в мультю

Заметка 43. Пять моментов трансформации тела

Момент 1. Рациональное питание – это не сборник мертвых правил, а процесс, который постоянно совершенствуется, так как появляются новые исследования и разработки, в ходе которых человечество все больше узнает о строении человека и взаимодействии всех его систем.

Поэтому всегда стоит с настороженностью относиться к очень категоричным рекомендациям, например, все должны есть 5 раз в день или наоборот – все должны есть 2 раза в день.

Каждому свое – в зависимости от индивидуальных особенностей

Момент 2. Даже здоровое питание, но без физических нагрузок – приводит к тому, что вы будете худеть не только за счет жира, но и за счет мышц.

И с каждым годом физического бездействия внешний вид тела будет только ухудшаться, так как мышечная ткань, которой обрاملено наше тело, будет становиться все дряблее и дряблее

Момент 3. Чтобы быть не страшно худыми, а красиво стройными – необходимы силовые тренировки.

В деле построения красивого тела их можно назвать самым совершенным инструментом, который придуман человеком.

Без силовых упражнений – мы становимся похожи на желе, с ними же – наше тело всегда упругое и крепкое

Момент 4. Кардиотренинг на формирование красивого телосложения влияет... почти никак – однако, это великолепное средство для тренировки ССС (сердечно-сосудистой системы), укрепления ОДА (опорно-двигательного аппарата), дополнительной траты калорий и т.п.

Момент 5. Учет КБЖУ – это основа регулировки питания, остальное – детали, которые надстраиваются в процессе над этой базовой настройкой.

Попробуйте взглянуть на процесс своего улучшения, учитывая эти 5 пунктов, и ваше физическое развитие будет идти параллельно с увеличением резервов вашего здоровья.

Заметка 44. Как расслабить глаза?

Смотрите вдаль.

Это лучшая помощь для наших глаз, которую мы можем им дать.

И то, что мы этого не делаем – это один из тяжелейших бичей нашего времени.

Во время каждой прогулки по лесу я стараюсь чаще смотреть на верхушки деревьев.

Но больше всего глаза расслабляются и даже увеличивается четкость зрения, когда я дохожу до залива и смотрю вдаль километров на 10 по речной глади.

После этого глаза чувствуют себя фантастически.

В городе тоже можно этим заниматься, но нужно делать осторожнее, чтоб под авто не попасть.

Например, можно смотреть вдоль улицы вдаль, например, или на дальние дома. Но лучше старайтесь выбираться из города на прогулку на природу.

Хотя бы в выходные.#

Кстати, как гласит ковбойская легенда, среди индейцев близоруких не было, так как они постоянно высматривали добычу в прериях на десятки километров вдаль.

А врага могли распознать, когда тот был всего лишь маленькой точкой на горизонте.

Заметка 45. Про международный день блогера

Есть такой праздник, который был создан 14 июня 2004 года. В один из таких праздников родилось следующее:

Я не праздную день студента,
И не праздную день юстиции,
И сибирского корреспондента
И уж тем более день полиции.#
Я не праздную день писателя,
И не праздную тренера день.
Ну а день предпринимателя
Мне праздновать просто лень.#
Я не праздную день юриста,
И не праздную день поэта,
Я бы праздновал день гитариста
Но его в стране нашей нету.#
Я вообще не хочу морочиться,
Многие праздники лишь дребедень.
Но сегодня мне праздновать хочется
Международный блогера день.

Заметка 46. Снова о простоте, ккал и весе

Зачем я иногда публикую в социальных сетях заметки о приемах пищи?

Затем, чтобы показать, что времени на здоровое питание уходит действительно немного. #

Конечно, не все так легко, как кажется, но с опытом именно так и становится.

Даже учет ккал со временем можно удобно подстроить под себя.

Например, я знаю точно, сколько мне надо ккал для определенного веса с учетом двигательной активности, поэтому спокойно могу достигнуть любой цифры. #

Тем более это можно просчитать, когда знаешь, что: #

– 24 500 ккал в неделю – это 100 кг моего тела

– 22 400 ккал в неделю – это 95 кг моего тела

– 19 600 ккал в неделю – это 90 кг моего тела

– 17 500 ккал в неделю – это 85 кг моего тела

Чтобы получить среднесуточный калораж, то еженедельный просто делится на 7.

И у каждого из вас он будет свой, потому что есть несколько факторов факторов, которые нас и различают (двигательная активность, наличие и соотношение мышечной и жировой массы и т.п.) #

Но суть в том, что у каждого из нас в руках есть инструмент, которым мало кто пользуется.

Потому что современный человек, которому со всех углов говорят, как все сложно, что сами вы не справитесь, уже не верит, что такой простой инструмент, как учет КБЖУ, поможет отрегулировать свой вес. #

Ведь сколько было у вас диет и попыток?

Много в течение жизни. Меня удивляют фразы, когда человек говорит, что худеет уже 10 или 15 лет. #

Сбросить вес или набрать – это решается за несколько месяцев.

Будете грамотно учитывать КБЖУ, то и отката не будет.

Законы физики еще никто в этом мире обмануть не сумел.

Заметка 47. Настроение утром и вечером

Каждое утро я просыпаюсь с прекрасным настроением.

Недавно у меня перед окном вырубili красивый лес и начали строить таунхаусы.

Но я очень рад за обеспеченных людей – ведь теперь у них будет жилье.

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.