

**ПОГОДИН**  
Валерий Викторович



# ХУДЕИ СО СПОРТОМ

**Минус 500 калорий  
каждый день**



**Без голода  
Без перегрузок**



16+

Валерий Погодин  
**Худей со спортом**

«Автор»

2022

**Погодин В. В.**

Худей со спортом / В. В. Погодин — «Автор», 2022

Книга «Худей со спортом» призвана помочь людям с избыточной массой тела приобрести знания и умения по нормализации веса и приведения своего тела в спортивную форму. В книге раскрывается путь по приведению своего организма в работоспособное состояние. Раскрыты проблемы лишнего веса и пути их решения. Большое внимание уделено написанию индивидуальных программ по спортивным тренировкам. Изучив данную книгу, можно самостоятельно составить диету и организовать спортивные тренировки как дома, так и в фитнес клубах. -Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Погодин В. В., 2022

© Автор, 2022

# Валерий Погодин

## Худей со спортом

От автора.

При проведении занятий по физическому воспитанию я видел, как тяжело даются нагрузки людям с избыточной массой тела. Для них практически всегда выполнение физических упражнений связано со страданием и мучением. Так же я столкнулся с проблемой отсутствия полезной структурированной информации по похудению. В основном попадались статьи и брошюры, касающиеся соблюдения диеты. Методической литературы по сочетанию диеты и физических упражнений мне найти не удалось.

Желая решить данную проблему, в течении 10 лет я проводил исследования по снижению массы тела с использованием физической нагрузки. Результатом данных исследований стала моя твердая убежденность в неразделимости диеты и физических упражнений при уменьшении массы тела. Свой опыт и собранную научную информацию я объединил и изложил в моей книге «Худей со спортом».

При написании книги я сталкивался с мнением, что нельзя писать много, люди не будут столько читать. Отчасти это правда, люди действительно хотят без особых затрат, получить «волшебные рецепты» или «волшебные таблетки». Но я уверен, что количество страниц не имеет большого значения. В процессе похудения мы начнем изменять работу функциональных систем организма, а тут ошибок быть не может. Поэтому данную книгу не надо расценивать как любовный роман или простенький детектив, которые прочитал и убрал навсегда на полку. Это ваша настольная книга, где можно всегда «подсмотреть» нужную вам информацию, книга, где вы можете выделять текст, отмечать наиболее важные для вас моменты и делать записи. То есть сделать ее простой и удобной для ежедневного использования.

Понять до конца изложенный материал с первого раза скорее всего не получится, и многие моменты придется переосмыслить и возвращаться к ним снова и снова.

**В КНИГЕ 3 ГЛАВЫ.**

Первая глава «**ПОВЕРЬ В СЕБЯ**».

Материал подобран так, чтобы помочь человеку безоговорочно поверить в то, что худеть необходимо. Только твердая убежденность поможет на протяжении всей жизни соблюдать правильный режим питания и вести здоровый образ жизни.

Вторая глава «**НАВИГАТОР В МИРЕ ПОХУДЕНИЯ**».

Основой этой главы являются научные знания, которые помогут худеть без ущерба для здоровья. Знания касаются отрицательных последствий лишнего веса, диагностики ожирения, рекомендаций по подготовке к началу занятий. Большое место занимают знания об энергопотреблении и энерготратах. Затронут вопрос участия «гормонов счастья» в процессе похудения со спортом.

Третья глава «**НАЧИНАЕМ ТРЕНИРОВКИ**».

В этой главе раскрыты вопросы организации спортивных тренировок. Показана простая методика развития физических качеств. Подробно описаны виды спорта, и специфика тренировок в разном возрасте.

Я постараюсь помочь вам не заблудиться в огромном объеме разнообразной информации и различных методик. Благодаря этой книге вы достигните нужной вам точки в максимально короткие сроки.

Книга написана интересно, познавательно и просто. Главным принципом является, получение результата без ущерба для здоровья.

**КНИГА НАПИСАНА ДЛЯ ТЕХ, КТО ВСЕРЬЕЗ РЕШИЛ ПОХУДЕТЬ**

Введение

В России на 2020 год почти у половины мужчин и более трети женщин наблюдается избыточная масса тела. Ожирением же страдает почти каждая пятая россиянка и каждый четвертый россиянин. Такие данные привела глава Роспотребнадзора Анна Попова в интервью на сайте «Здоровое питание». По ее словам, среднестатистический житель страны потребляет калорий больше, чем тратит. Также она отметила, что многие россияне злоупотребляют солью, сахаром и жирами, превышая норму более чем в два раза. При этом часто встречается недостаток витаминов А и Е, дефицит витаминов D, B2 и каротиноидов.

Избыточная масса тела влечет за собой рост хронических заболеваний, проблемы с сердечно-сосудистой системой, гипертонию и диабет.

В последнее время избыточный вес все чаще наблюдается у детей. Среди мальчиков школьного возраста избыточная масса тела у 20%, ожирение у 10%, среди девочек – 14% и 5,6% соответственно. Основу меню составляют блюда из круп, картофеля, макарон и муки. При этом большинство детей регулярно ест сладкое и пьет напитки с повышенным содержанием сахара, а также злоупотребляет содержащими жир и соль колбасами, сосисками и фаст-фудом. Диетологи это связывают с низкими доходами населения.

В отдельных случаях малоподвижный образ жизни более существенный фактор развития ожирения, чем переедание! Следовательно, физические упражнения следует признать неотъемлемым компонентом любой программы, направленной на снижение или регулирование массы тела.

О теме похудения написано множество книг. Одни представляют собой список диет и рассказывают о правилах приема пищи и её калорийности. Другие же рассматривают психологические аспекты и помогают избавиться от самого желания принимать много пищи. Третьи утверждают, что можно похудеть, регулярно занимаясь спортом.

Несомненно, для того чтобы правильно похудеть и оставаться всегда в хорошей форме мало делать что-то одно. Необходим комплекс мероприятий. Нужно научиться понимать себя и свой организм.

Понимая процессы, которые происходят в организме в процессе физических нагрузок и соблюдения диеты мы сможем успешно поддерживать нужный нам вес.

Если же человек не соблюдает диету, он либо переест, либо не доест. Знание психологических аспектов, поможет человеку решившему похудеть разобраться в собственных ощущениях и принять правильное решение. Хаотичное применение физических нагрузок не только не поможет похудеть, но существенно навредит вашему организму.

Поддержание нормального веса важнейший аспект жизни человека. Но если по различным причинам вы все же набрали лишние килограммы, начинайте избавляться от них как можно скорее. Лучшим вариантом будет «Похудение со спортом».

**ПОГОДИН ВАЛЕРИЙ ВИКТОРОВИЧ** – кандидат педагогических наук, имеет высшее физкультурное образование (ВИФК, г. Санкт-Петербург), является тренером высшей категории.

В течение 13 лет преподавал для спортивных педагогов основы физического воспитания в Институте повышения квалификации.

Регулярно проводит семинары и лекции для тренеров. Свою тридцативосьмилетнюю тренерскую деятельность автор сочетает с наукой – написал 5 книг и более 40 научных работ по организации физического воспитания и спортивной подготовки. Книга о подготовке и сдаче нормативов комплекса ГТО стала победителем всероссийского конкурса «Университетская книга» в 2017 году.

Проблему похудения автор изучает более 10 лет – за это время разработал авторскую методику похудения с помощью физических упражнений. По данной методике уже похудели более 100 человек.

В своей работе во главу угла всегда ставит принцип – ПОЛУЧЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТА БЕЗ УЩЕРБА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.

## ГЛАВА 1 ПОВЕРЬ В СЕБЯ

Огромное количество людей, имеющих избыточную массу тела, уверены, что надо худеть. Многие даже знают, как это сделать. Но очень часто дальше, слов дело не идет, или продвигается очень медленно. Так что-же мешает людям взяться за себя и начать процесс похудения? На мой взгляд это неуверенность в собственных силах и возможностях. Именно вера в себя помогает людям добиваться высочайших достижений в различных областях жизнедеятельности.

Всегда задаю себе вопрос, почему люди не могут отказаться от излишков еды, лечь пораньше спать, встать пораньше и пойти на зарядку. Почему, когда встает выбор делать или не делать, люди чаще выбирают «не делать».

Мы не будем углубляться в психологию, но если коротко, то, скорее всего такое поведение заключается в неспособности человека отказаться от привычной легкой и удобной жизни.

Процесс похудения можно отнести к преодолению трудностей, а отказ от привычных излишеств в еде определенным уровнем «лишений». Если человек с детства не испытывал трудностей и «лишений», то во взрослом состоянии ему будет очень трудно это сделать.

Чтобы иметь твердый характер, необходимо регулярно подвергать себя посильным трудностям. Ключевое слово – посильное. Если испытание легкое – оно не будет нести тренирующего эффекта, если испытание очень тяжелое – оно вызовет стресс и человек больше никогда не захочет это повторить. То есть испытание должно быть сложным, но выполнимым. В этом и кроется ответ, как поверить в свои силы и похудеть. Давайте себе такие задания, которые вы сможете выполнить, и ваша вера в себя будет усиливаться.

Наша задача захотеть и поверить, что нам по силам похудеть, несмотря на трудности, которые будут возникать на нашем пути.

Надеюсь, что раскрытые в первой главе вопросы помогут вам укрепиться в желании начать похудение со спортом.

### 1.1. Хочу похудеть.

#### 1.1.1. Избыточный вес – проблема современного мира.

Всегда ли так было? Является ли проблема ожирения проблемой лишь 21 века?

Археологические раскопки показывают, что уже 30-50 тысяч лет назад, когда человек вёл жестокую борьбу за существование, сражаясь с голодом и болезнями, встречались люди достаточно тучной комплекции. Резко отличаясь от остальных членов племени, они вызывали удивление – их полнота казалась неестественной, могла даже внушить особое уважение. В каменном веке ожирением мог страдать только очень богатый человек т.к. бедняки не могли себе позволить излишеств в еде. В Древнем Риме было много полных людей. Поклоняясь многочисленным богам, римляне создали себе ещё один культ – культ еды. И многодневные пиры, которым они предавались, никак не способствовали сохранению стройности.

По всему миру с ожирением, даже в древние времена, боролись различными методами. В Древней Спарте, где ценили людей здоровых и атлетически крепких, если юноша начинал полнеть, его вызывали на суд старейшин и штрафовали до тех пор, пока он снова не приобретал, как мы бы сказали сейчас, спортивную форму.

*В Иране тучный человек не мог в дневное время показаться на улице, дабы иностранцы, глядя на него, не подумали, будто всему народу свойственно безделье и обжорство.*

Древние философы понимали, что лишний вес не способствует укреплению здоровья.

Гиппократ, врач V-IV вв. до н.э., писал: «Все болезни начинаются в кишечнике. Все, что в избытке, противостоит природе. Если бы мы могли дать каждому человеку правильное питание и необходимый комплекс физических упражнений, не так чтобы слишком мало, но и не слишком много, мы бы нашли самый безопасный путь к здоровью». Еще он говорил:

«Тучность – это не только болезнь, но и предвестник других. Те, кто по конституции очень толстый, более склонен к быстрой смерти, чем те, кто худой».

Однако заставить организм отказаться от вкусной еды не всегда удастся. Существуют природные рефлексy, которые оказываются очень сильными.

Это подчеркивал более 2000 лет назад Аристотель, который говорил: «Тело раба своего господина, но очень часто раб сам становится господином».

Не оставила без внимания проблему лишнего веса и церковь, которая имела в прежние времена огромное влияние на умы и поступки людей.

Грех чревоугодия отнесли к «смертным» грехам. По мнению церкви это не значит, что господь карает за них смертью. Человек сам ставит себя на край гибели, когда не пытается побороть пагубные пристрастия. Смерть может наступить не сразу, как бы автоматически после совершения какого-то греха. Но грех имеет свойство накапливаться в душе человека. И когда количество перейдет в качество, результат уже будет неизбежен: смерть.

У греха есть еще одно страшное свойство: грех заразен. Это следует понимать буквально, как понимается буквально, например, утверждение, что грипп заразен. Если не принимать специальных мер, то можно заразиться, заболеть и даже умереть.

По мнению церкви, чревоугодие – это неумеренность, ненасытность и жадность в еде. Чрезмерное пристрастие к угождению плоти, становится для человека выше и важнее бога. К чревоугодию относятся те случаи, когда человек пытается получить от еды особенное наслаждение и поиск этого удовольствия.

Архимандрит Рафаил (Карелин) пишет о видах чревоугодия. В чревоугодии можно различить две страсти: это ненасытное желание пищи, это агрессия тела против души, постоянное домогательство чрева, которое как жестокий мытарь, требует от человека непомерной дани, это безумие чрева, которое без разбора поглощает пищу, как голодная гиена добычу; постоянное желание лакомой и изысканной пищи, это сладострастие гортани.

Человек должен есть, чтобы жить, а здесь он живет, чтобы есть. Он заранее составляет меню с таким озабоченным видом, как будто решает ребус или математическую задачу. Он тратит на лакомства все деньги, как игрок в азарте проигрывает свое состояние.

Есть еще другие виды чревоугодия, это: тайноядение – стремление скрыть свой порок; раноядение – когда человек, едва проснувшись, принимается за еду, еще не испытав чувства голода; поспешное ядение – человек старается быстро наполнить чрево и глотает пищу не разжевывая, словно индюк; несоблюдение постов, употребление из-за похоти гортани вредных для здоровья продуктов. Древние аскеты считали чревоугодием также чрезмерное употребление воды.

Так было в прошлые времена, а что же сейчас.

Современный мир очень быстро меняется. На смену физическому труду приходят машины, причем это происходит так быстро, что мы не успеваем перестроиться и понять, что происходит.

Нам навязывают различные услуги, которые кажутся нам верхом комфорта. Практически в каждой семье личный транспорт, магазины в каждом подъезде, широко рекламируется доставка различных товаров на дом в том числе еды. Города застраиваются с катастрофической быстротой занимая свободное место для прогулок и занятий спортом. Нас все больше «загоняют» в закрытые пространства (квартира, офис, завод, машина и др.) где накачивают негативной информацией. Взрослым людям бесплатно попасть в спортивный зал или стадион практически невозможно.

Люди стали меньше двигаться и больше находиться за столом. Огромные деньги затрачиваются на продукты питания, что приводит к еще большим затратам на различные методы снижения массы тела.

*В нас формируют мнение о полном превосходстве умственного воспитания над физическим.*

Например, в школе примерно 94% тратится на умственное и только 6% на физическое и трудовое воспитание. Дети и подростки огромное время тратят на уроки, причем зачастую это происходит вместо здоровой двигательной активности. Я каждый день общаюсь с подростками и вижу, что невозможно выучить все задаваемые уроки. Это удастся только очень организованным детям с прекрасной памятью.

А ведь в этот период формируются привычки и манера поведения. Поэтому низкая двигательная активность в детском возрасте чрезвычайно опасна. Это не значит, что не надо учиться, надо. Но, также надо принимать волевые решения и освобождать часть времени на занятия спортом, возможно даже вопреки некоторым предметам. К сожалению, школа несет ответственность только за уровень усвоения теоретических знаний. А вот за, то, что из школы выпускаются миллионы детей с ослабленным здоровьем, потерянным зрением и другими побочными заболеваниями никто ответственности не несет.

Нам также предлагают другие виды времяпрепровождения, не связанные с двигательной деятельностью. Телевидение, интернет и другие развлекательные организации с утра до вечера думают, как подольше удержать нас у мониторов телефонов и экранов телевизоров. Это очень серьезные корпорации с многомиллиардным оборотом. На них работают самые лучшие психологи и маркетологи. Их задача продавать нам как можно больше услуг и на этом максимально зарабатывать.

Вредят двигательной активности употребление алкоголя и табака. Это очень серьезная проблема, которая снижает уровень здоровья и ведет к росту избыточной массы. Компании, производящие эти вредные для здоровья продукты, также имеют миллиардные прибыли, и никогда не захотят от них отказаться. Казалось бы, все знают, что пить и курить вредно, но огромное количество людей продолжает это делать. Значит, в какой-то момент жизни нам «подсказывают», что пить и курить это круто и весело и мы им верим.

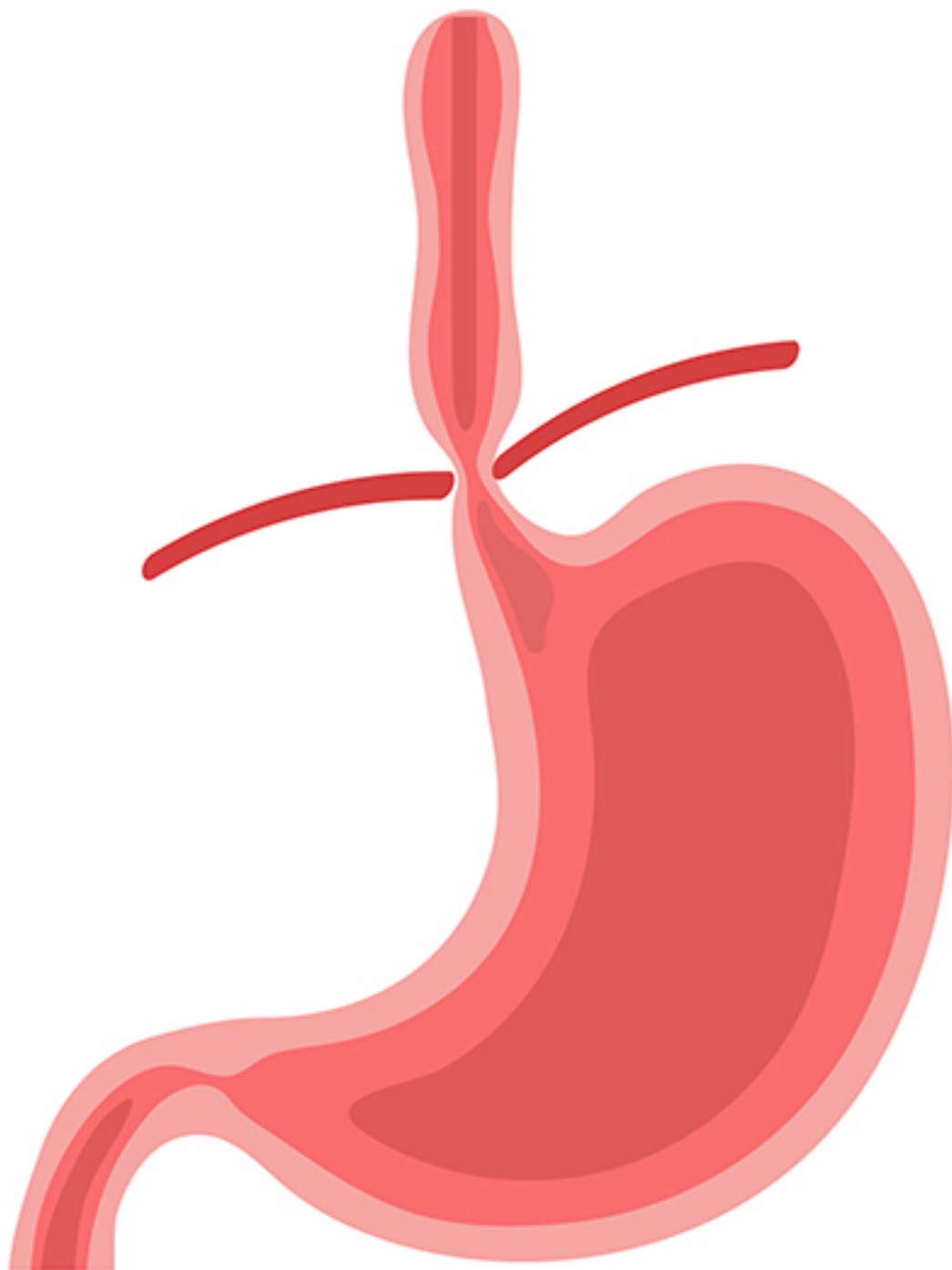
*К сожалению, мы должны признать, что иногда нас просто ведут туда, куда нам совсем не нужно. Чтобы не быть «ведомыми», мы должны обладать знаниями и силой воли.*

Таким образом, нам противостоит очень серьезный противник, который поощряет и развивает наши слабости. Мы должны признать, что не всякого противника можно победить. Чтобы побеждать очень сильных противников нужно самому быть очень сильным.

Иногда задаю себе вопрос. Есть ли хоть какая-то польза от большого количества жира в организме современного человека, ведь у него всегда есть возможность поесть, ему не грозит голод, как животным холодной зимой в дикой природе. И прихожу к выводу, что никакой нужды в больших избытках жира нет. Лишние килограммы приносят только проблемы и болезни для нашего организма.

Лишний вес напрямую связан с возникновением различных заболеваний.





*Изображение приобретено на сайте freepik.com*

Под ожирением мы понимаем увеличение массы тела, при котором под кожей – на животе, груди, спине, бедрах, ягодицах – накапливается избыток жира. Опасно то, что жир откладывается не только под кожей, но и на внутренних органах: сердце, кровеносных сосудах, печени и других органах. Итог – предрасположенность к сахарному диабету, гипертонии, коронарной сердечной недостаточности, ожирению печени, артриту, другим заболеваниям.

Сердечно-сосудистая система первой страдает от ожирения: дистрофические изменения в миокарде, атеросклероз (поражения сосудов), гипертония (повышение кровяного давления). Сердце покрывается слоем жира, размеры сердца увеличиваются (в 1,5-2 раза больше нормы). Из-за нарушений в сердечно-сосудистой системе у больных ожирением появляется одышка даже при небольшой физической нагрузке, снижается работоспособность, часто бывают кратковременные боли в области сердца. Эти изменения обратимы и уменьшаются при снижении веса.

Поражается кровеносная система. Повышенное содержание жира в крови способствует развитию атеросклероза. Возможно повышение показателей свертываемости крови, что приводит к образованию тромбов, нарушению кровоснабжения органов. Увеличивается уровень холестерина, особенно с возрастом.

Нарушается работа органов дыхания. Избыток жира в брюшной полости поднимает диафрагму, препятствует ее движению. Емкость легких значительно снижается в результате изменения границ и сдавливания легких, нарушаются обменные процессы в легочной ткани, дыхание затрудняется. Вследствие ожирения легких нарушается газообмен, ослабляется вентиляция. Это ведет к недостаточному кровоснабжению легочной ткани, поражению микроорганизмами участков легких. Страдающие ожирением часто и в тяжелой форме болеют простудными заболеваниями (ОРЗ, гриппом, бронхитами, пневмонией...), другими болезнями органов дыхания, причем медикаментозное лечение бывает малоэффективно.

Значительный лишний вес может привести к искривлению позвоночника из-за смещения центра тяжести тела.

Чрезмерное питание вызывает перегрузку желудочно-кишечного тракта, изменение его анатомии: увеличение размеров тонкой кишки, ее веса (на 20-40%). Сначала это приводит к улучшению пищеварения, затем, наоборот, к ухудшению. Более чем у 60% страдающих ожирением развивается хронический гастрит, нередко и другие заболевания желудочно-кишечного тракта. К ним относятся: гастроэзофагеальная болезнь (ГЭРБ), которая может привести к развитию рака пищевода и грыже пищеводного отверстия диафрагмы. В свою очередь грыжа нередко осложняется образованием язв, кровотечением и анемией.

Со слов врача эндоскописта со стажем работы более 28 лет, грыжа встречается практически у всех людей, страдающих ожирением.

Чрезмерное питание приводит к ожирению печени.

Нередки случаи желчнокаменной болезни, воспаление желчного пузыря и желчных протоков, образование камней, что является следствием замещения печеночных клеток на жировые, приводящие в конечном счете к жировой дистрофии печени.

Нарушается чувствительность организма к инсулину. Начинаются нарушения углеводного обмена, что приводит к развитию сахарного диабета. У полных людей при снижении веса течение сахарного диабета приобретает более доброкачественный характер.

Количество воды в организме больных ожирением обычно значительно превышает норму. Расстройство водного обмена прямо зависит от степени ожирения и длительности болезни.

Нарушения в опорно-двигательной системе – отложение солей, боли в суставах и позвоночнике.

Из выше сказанного видно, что избыточная масса не прибавляет нам здоровья. Наверное, трудно придумать положительные стороны значительного превышения массы тела. К сожалению, процесс увеличения веса у людей набирает обороты и не собирается останавливаться.

Быть или не быть полным человеком, каждый будет решать сам.

**ЧЕЛОВЕЧЕСТВО СТОЛКНУЛОСЬ С ОЧЕНЬ СЕРЬЕЗНОЙ ПРОБЛЕМОЙ, КОТОРАЯ САМА НЕ ИСЧЕЗНЕТ, А БУДЕТ ЕЩЕ БОЛЬШЕ УСУГУБЛЯТЬСЯ.**

1.1.2. Причины полноты.

Почему люди наедают по 10-40кг лишних килограмм? Ведь для здоровья организму нет необходимости иметь такой большой запас энергии (в виде жира). Но люди все равно едят. В чем причина? Что толкает людей к избыточному питанию? Почему человеку так трудно остановиться в этой гонке за лишними килограммами? Почему все хотят похудеть, но никто не хочет отказываться от привычного обилия и разнообразия еды? Эту проблему пытаются решить тысячи ученых, но она не исчезает, а становится еще острее.

Говоря о полных людях, мы подразумеваем наличие лишних килограммов. У кого-то это 5 кг, у некоторых 25 кг. Значительное превышение веса называют ожирением. Одной из причин лишнего веса являются гормональные расстройства, обусловленные неспособностью одной или нескольких желез внутренней секреции адекватно регулировать массу тела. Другой причиной полноты является просто обжорство, а не нарушение функции желез. Люди пере-едают по разным причинам: не знают, что едят (калорийность), заедают проблемы или уже становятся зависимыми от еды.

Получается, что в первом случае человек не виноват, а во втором виноват. Остановимся на гормонах. А действительно ли человек не виноват в гормональном расстройстве, или все-же это результат его неправильного питания.

#### ОЖИРЕНИЕ И ГОРМОНЫ.

С ожирением борются терапевты, диетологи и эндокринологи, а также хирурги и многие другие врачи. Почему же так сложно избавиться от лишнего веса путем использования различных диет и изменения физической нагрузки? Почему вес уходит медленно и возвращается очень быстро, как только диета отменяется? Какие гормоны виноваты в отложении жира, каким образом они влияют на обмен веществ?

#### ОБМЕН ВЕЩЕСТВ: ГОРМОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ.

В человеческом теле процессы обмена веществ регулируются тесным взаимодействием нервной и эндокринной систем.

Под действием импульсов особых центров головного мозга – гипоталамуса с гипофизом, являющихся центральными звеньями эндокринной системы, выделяются гормоны, стимулирующие или тормозящие работу определенных периферических желез. А производимые этими железами гормональные соединения регулируют скорость обмена веществ и синтез или распад тех или иных соединений, в том числе и жировых.

Некоторые ткани тела, в том числе жировая, а также клетки пищеварительного тракта, синтезируют пептидные гормоны (лептин и грелин), влияющие на аппетит и обмен веществ, заставляя человека активнее потреблять пищу и формировать жировые запасы.

В здоровом организме, при стабильном потреблении пищи и достаточной физической активности эти процессы уравновешены, и обмен веществ резко не отклоняется в сторону как синтеза и отложения жира, так и его активного расщепления, поддерживается стабильный вес тела.

*Постоянное поступление избытка пищи с большим содержанием калорий постепенно перестраивает обмен веществ, что приводит к преобладанию процессов отложения жира над их расходом.*

Почему возникают сбои и какова роль гормонов? В формировании ожирения, тесно связанного на изменении уровня гормонов, виноват сам человек, который длительное время испытывает свой организм, потребляя слишком много жирной и калорийной пищи. В какой-то момент гормоны перестраивают свою работу таким образом, чтобы запастись лишними жирами, не расходуя их на нужды тела в силу того, что энергия и так постоянно в избытке поступает извне.

Системы гормональной регуляции аппетита, обменных процессов и отложения жира постепенно дают сбой, и тогда формируется уже заболевание — ожирение.

Известно влияние на жировой обмен гормонов – инсулина, соматотропного гормона, тиреоидных и надпочечниковых. И, соответственно, если эти гормоны под действием пищевых

стимулов или различных патологических процессов изменяют свою активность, формируются патологии, которые приводят к избыточному отложению жира.

Так, гормон инсулин воздействует на клетки, проводя внутрь них глюкозу, когда необходимо их «покормить» при активной работе. Если же человек ест много, особенно жирной и сладкой, углеводистой пищи, инсулина начинает не хватать на такие объемы глюкозы и на все рецепторы клеток. Поджелудочная железа производит повышенные дозы гормонов, что позволяет переводить глюкозу в клетки и трансформировать ее в жиры (так как ее слишком много для нужд клеток). Это приводит к развитию метаболического или X-синдрома. При нем ожирение неравномерное, в основном отложения концентрируются в области живота, приводя к нарушениям работы печени, превышению уровня холестерина в плазме и нарушению обмена гормонов, липидов и усугублению расстройств жирового обмена.

#### **ЛИШНИЙ ВЕС ПРИ ГОРМОНАЛЬНЫХ СБОЯХ.**

Если имеются проблемы с лишним весом на фоне расстройств обмена гормонов, похудение должно проводиться под контролем врача. Оно идет очень медленными темпами, сочетая в себе изменения в диете с понижением поступления калорий в сочетании с умеренными и дозированными физическими нагрузками, чтобы не провоцировать стресс у организма. Нужно убеждать свое тело в том, что лишний вес не стоит накапливать, и жиры необходимо потратить сейчас на нужды тела.

*Нужно создать новую систему питания, чтобы организм перестроился на новое (и постоянное) поступление малого объема пищи с повышенными расходами тела на двигательную активность.*

Спустя несколько недель по мере того, как обменные процессы переключатся на расщепление жиров, лишний вес малыми темпами и крайне медленно начнет уходить.

С возрастом чувствительность тканей к гормонам снижается, обменные процессы замедляются, что тоже нужно учитывать в борьбе с лишним весом.

По мере взросления нужно есть все меньше и меньше, оставляя уровень расходов на прежнем рубеже. Тогда не будет ожирения и проблем со здоровьем.

#### **ВЛИЯНИЕ ЖЕНСКИХ ГОРМОНОВ НА ФОРМИРОВАНИЕ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА.**

Всем известно, что женская фигура в силу гормональных влияний, формирующихся с периода полового созревания, и затем на протяжении жизни существенно отличается от мужской.

Отложение жира у женщин обусловлено влиянием эстрогенов, что округляет бедра и ягодицы, живот; грудь, лицо и руки в меньшей степени. Это механизм, изначально заложен в женщинах для дальнейшего вынашивания и кормления младенца грудью.

В критические периоды жизни, если метаболизм страдает, может формироваться ожирение, обусловленное эстрогенными влияниями. На фоне избыточного питания в период полового созревания, при беременности и кормлении грудью, а также при климаксе, организм может перестроиться на «программу запаса веса» за счет избытка калорий, и начать формировать ожирение, с которым крайне трудно бороться.

Особенно оно вероятно после 40 лет при патологической страсти в питании к жирным и сладким продуктам, когда физиологический обмен веществ замедляется, и расходы энергии также уменьшаются.

*Причина избыточного веса не настолько проста, как когда-то считалось.*

#### **ОЖИРЕНИЕ И ГЕНЕТИКА.**

Еще одной причиной повышения веса является генетическая предрасположенность организма к повышенному усвоению продуктов питания. Каждый человек уникален и не повторяем. Существуют генетические особенности, которые передаются по наследству. Склонность к полноте вполне может быть, одной из них. Данное предположение нашло подтверждение в проведенных исследованиях на животных и людях.

Наиболее убедительное доказательство значительного влияния генетических факторов на возникновение ожирения было получено в исследовании, проводившемся в Лавальском университете Квебека.

12 пар молодых взрослых мужчин, однояйцовых близнецов, разместили в закрытой части студенческого общежития, где они находились под 24-часовым наблюдением в течение 120 дней. В первые 14 дней тщательно контролировали их диету для определения основного показателя потребления калорий. В последующие 100 дней каждые 6 дней из 7 испытуемые потребляли сверх нормы 1 000 ккал.

На 7-й день диета была обычной. Таким образом, в течение 84 дней из 100 испытуемые потребляли 1 000 ккал сверх нормы. Строго контролировался также уровень двигательной активности. Каждый участник эксперимента за время эксперимента употребил сверх нормы 84000 ккал, что составляет 9 кг жира. Получается, что все участники эксперимента должны были поправиться на 9 кг. Однако к концу исследования, масса тела испытуемых увеличилась по-разному от 4,3 кг, до 13,3 кг.

Увеличение массы тела у братьев были почти идентичными, различия наблюдались только между парами. Подобным образом возросли масса жира, процентное содержание жира в организме и толщина подкожного жира.

Исходя из выше сказанного можно утверждать, что существуют ярко выраженные генетические особенности человека по усвоению продуктов питания.

В своей жизни мы также замечаем, что один ест мало, но поправляется. Другого кормят до отвала, но он не полнеет. Людям склонным к полноте, необходимо быть более внимательными к пище и практически всегда немного ограничивать себя в еде.

*Результаты последних исследований убеждают в значительном влиянии генетического компонента на увеличение массы тела.*

#### ПОЧЕМУ НЕЭФФЕКТИВНЫ НЕПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЕ ДИЕТЫ.

При гормонально-обусловленном ожирении практически любая диета не обладает высокой эффективностью, если она короткая или слишком строгая и ограничительная. Это связано с тем, что возникает перекося в поступлении пищи, на фоне того, что организм привык к ее избытку. Он испытывает стресс, включает защитные механизмы и вместо того, чтобы расходовать жиры во время диеты, максимально старается их запастись.

Поэтому нужна не строгая диета, а планомерные изменения питания на фоне коррекции обменных процессов и усиление физической нагрузки, перестройка метаболизма в том ключе, что «я теперь всегда буду есть немного меньше, а тренироваться немного больше».

Если же вы построите диету, на принципе резких ограничений тех или иных компонентов пищи, они только навредят, а эффекта в похудении не дадут.

**ОДНАКО МЫ ДОЛЖНЫ ПРИЗНАТЬ, ЧТО, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕКА НЕ КОРМИТЬ ОН БУДЕТ ХУДЕТЬ. ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА ОЖИРЕНИЯ – ЭТО ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ БАЛАНС В ЕДЕ (СЪЕДАЕТ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ТРАТИТ) И ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ НЕОБХОДИМО НА СОБСТВЕННЫЙ РАЦИОН И ОБРАЗ ЖИЗНИ. ЕСЛИ БЫ ВСЕ ЗАВИСЕЛО ОТ ГЕНЕТИКИ ЛЮДИ БЫЛИ БЫ ПОЛНЫМИ ВО ВСЕ ВРЕМЕНА, НО ПРОБЛЕМА МАССОВОГО ОЖИРЕНИЯ В МИРЕ ПОЯВИЛАСЬ В ПОСЛЕДНЕЕ СТОЛЕТИЕ.**

#### 1.1.3. Худейте со спортом.

Каждый человек – это уникальный организм, созданный природой, со своими особенностями. В мире нет двух абсолютно идентичных людей. Поэтому, когда говорят, что идеальный вес должен быть такой – это не более чем рекомендация. Существует большое количество таблиц, показывающих правильный и неправильный вес. Их наверно надо изучить, но на мой взгляд самая лучшая «таблица» это та, которую вы видите в зеркале, когда стоите без верхней одежды. Здесь все прелести и недостатки. Эта «таблица» более четко указывает направления работы.

Значит после того, как вы определитесь, что хотите (какая фигура, и какой вес), необходимо понять, как этого достичь. Всем известно, что надо меньше есть и больше двигаться.

Я тоже с этим согласен и предлагаю худеть со спортом. Говоря о физических упражнениях и тренировках, нужно четко понимать, что хаотичное их применение не может привести к положительному результату, а где взять не хаотичное? Более всего для этих целей подходит спортивная деятельность. Не надо бояться слова спорт. Это упорядоченные, специально организованные с помощью специалистов физические упражнения.

Спорт – это уникальная система физического развития человека, основанная на научных данных. Тысячи ученых и миллионы спортсменов на собственном опыте формировали способы и методы воздействия на человека с целью повышения его возможностей. В ходе десятилетий совершенствовалась методика развития силы, выносливости, быстроты, координации и гибкости. Это делалось под наблюдением врачей, чтобы свести к минимуму возможные негативные последствия.

*Правильная методика спортивных тренировок позволит добиться результата и не нанесет ущерб здоровью.*

У спорта в процессе похудения есть 2 главные задачи:

Энерготраты. В процессе двигательной деятельности идет повышение более чем в 10 раз.

Формирование фигуры. С помощью правильно подобранных упражнений вместе с похудением вы получите то тело, какое захотите.

Однако надо понимать, что формирование красивого тела довольно длительный процесс. Немного тяжелее будет людям, которые раньше не занимались спортом. Им практически с нуля придется осваивать все азы спортивной деятельности, но это временный процесс, и любой человек это может осилить. Главное в начале самостоятельных тренировок не увлекаться «экспериментами над собой». Посоветуйтесь со специалистом, а лучше с несколькими, и примите свое решение.

Бытует мнение, что худым быть хорошо. Но давайте разберемся, кто такой худой человек. Ведь худой человек – это не только отсутствие жировых запасов, но и отсутствие мышечной массы. А мышцы, как известно, отвечают за все движения человека. Таким образом, как недостаток мышечной массы, так и ее неоправданное избыточное количество можно считать ненужными крайностями.

Во время спортивных тренировок с детьми и подростками мной был выявлен интересный факт. Дети с отсутствием жирового запаса, на тренировках часто вели себя вяло и непродуктивно. При выяснении причин было выявлено, что подростки по разным причинам пропустили 1 прием пищи, как правило, это был обед. То есть организму худых подростков на тренировку не хватило энергии. Ведь для того, чтобы двигаться, нужна энергия. Жира нет, запасы гликогена в мышцах и печени (около 2000 ккал), закончились. Организму работать не на чем.

Если вы хотите быть худым (следовательно, не иметь запасов жира) и работоспособным, вы не должны пропускать ни одного приема пищи.

Худым быть можно, работоспособным быть труднее, так как энергия может закончиться в любой момент.

Другой случай, когда человек полный. Вот здесь точно надо знать, сколько у вас лишних килограммов. Если более 10 килограммов, то трудно найти плюсы и возможны проблемы со здоровьем. Последствия лишнего веса проявляются в различных областях: полные люди чаще падают и травмируются, потому что силы их мышц не хватает, чтобы удержать равновесие. Излишний вес приводит к быстрой утомляемости, высокому пульсу, повышенной потливости.

Таким образом, нет сомнений, что спорт поможет правильному похудению. Умеренные и правильно организованные спортивные тренировки, ускорят процесс понижения веса и несомненно приведут к красивой фигуре, высокой работоспособности и улучшению самочувствия.

**ПОХУДЕНИЕ И СПОРТ НЕРАЗРЫВНО СВЯЗАНЫ.**

*Двигательная активность – важнейшее средство похудения*

Движение считается одним из главных средств похудения, потому что это траты килокалорий. Хотите поправиться больше ешьте и меньше тратьте. Хотите похудеть меньше ешьте больше тратьте. Природой так устроено, что у человека максимальные траты энергии происходят во время движений. Чем больше движений, тем больше траты.

Кроме этого, все что связано с тренировкой способствует похудению.

Тренировка занимает свободное время. Не едим до тренировки, во время тренировки и сразу после тренировки.

Мысли о спорте вытесняют мысли о еде.

Во время физической активности происходят повышенные энерготраты (при быстром шаге увеличиваются в 5 раз, при медленном беге в 10 раз, а при быстром беге более чем в 15 раз).

Энерготраты на восстановление продолжаются после окончания тренировки в течении 3-4 часов.

Во время тренировки повышается температура тела и теряется аппетит. К сожалению, после бассейна или плавания в открытом водоеме, где температура тела не повышается, аппетит усиливается.

Тренировка, сдерживает людей от злоупотребления едой и «алкоголем» у взрослых.

Расскажу один случай, который ярко характеризует данную ситуацию. Во время службы в силовой структуре, я отвечал за боевую и физическую подготовку. Скажу, что спортивные занятия проходили достаточно жестко.

В понедельник перед тренировкой ко мне подходит мой товарищ и с досадой говорит: «Эх Валера, какую я из-за тебя вчера гулянку пропустил». Я его спрашиваю: «А зачем ты это сделал?» А он в сердцах: «Так в понедельник же физкультура!». Дело в том, что после обильного обжорства и употребления алкоголя, организм приходит в относительную норму минимум через 3 дня. Если заниматься на следующий день, будет очень плохо. Все взрослые люди об этом знают.

*Тренировки удерживают от избыточного употребления пищи и вредных привычек.*

**ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И АППЕТИТ.**

Некоторые считают, что выполнение физических упражнений повышает аппетит и люди начинают есть больше, чем им нужно. Несомненно, в этом есть доля правды. Организм, потеряв энергию хочет ее восполнить. Но всегда ли так бывает.

В 1954 г. Джин Мейер, всемирно известный специалист в области питания, установил, что животные, выполняющие физическую нагрузку в течение 20 мин – 1 ч в день, потребляют меньше пищи, чем контрольные (животные, не выполняющие физическую нагрузку).

На основании полученных результатов, он пришел к заключению, что, если уровень двигательной активности ниже определенного минимального, потребление пищи соответственно не уменьшится, и в организме животного (или человека) начинает накапливаться жир. Если вы будете меньше двигаться, есть меньше вы не станете и излишки еды превратятся в жир.

Это привело к появлению теории, согласно которой, чтобы организм мог точно регулировать потребление пищи, уравновешивая затраты энергии, необходим определенный минимальный уровень двигательной активности. При малоподвижном образе жизни способность этой регуляции понижается, приводя к положительному энергетическому балансу и увеличению массы тела.

Физические упражнения действительно в некоторой степени подавляют аппетит, по крайней мере в первые часы интенсивной физической нагрузки.

Снижение аппетита активно происходит при высоких уровнях интенсивности физической нагрузки, когда повышенное количество адреналина и норадреналина подавляет аппетит.

*Подавление аппетита может также происходить вследствие повышенной температуры тела, обусловленной либо высокой интенсивностью физической нагрузки, либо выполнением любой физической нагрузки в условиях повышенной температуры и влажности окружающей среды.*

Это может также объяснять, почему не хочется есть после изнурительной тренировки в беге, тогда как после такой же изнурительной тренировки в бассейне "разгорается" аппетит.

В бассейне при температуре воды ниже внутренней температуры тела, образуемое вследствие физической нагрузки тепло эффективно расходуется, поэтому внутренняя температура, как правило, не повышается.

*Регулярные физические занятия способствуют регуляции аппетита, обеспечивая баланс между потреблением и расходом энергии.*

#### **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИНТЕНСИВНОСТЬ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ.**

Одной из главных тем большинства исследований в конце прошлого тысячелетия было влияние физических упражнений на расход энергии. Особое внимание обращали на то, как физические нагрузки могут влиять на интенсивность обмена веществ в состоянии покоя, поскольку он составляет около 60 – 70% ежедневных энергозатрат.

Как только человек начинает заниматься спортом его мышцы приобретают упругость и увеличиваются в объеме. Мышцы – самый крупный орган нашего организма. У мужчин, не занимающихся физической активностью мышцы, составляют примерно 42% веса тела, у женщин чуть меньше – 36%. При регулярных занятиях спортом цифра может вырасти на 10%.

Для мышц характерен очень высокий энергетический метаболизм, в отличие от объемных костей или жировой ткани. Соответственно, на поддержание жизнедеятельности мышц тратится много энергии.

Чем больше мышечная масса, тем выше расход энергии. Причем этот расход увеличивается не только во время занятий спортом, но и во время покоя. Если прекратить занятия спортом, мышечная масса через некоторое время уменьшится, соответственно снизится расход энергии.

Для высокого уровня расхода энергии необходимо поддерживать долю мышц на уровне 45-50% у мужчин и 40-45% у женщин от массы тела.

Увеличение мышечной массы, автоматически приведет к более высокой двигательной активности и повышению энергозатрат. Вы заметите, что стали легко выполнять физическую нагрузку, меньше уставать и выполнять больший объем.

Например, у 30-летней женщины ежедневное потребление энергии составляет 2500 ккал, из которых 1500 ккал (60%) расходуется на интенсивность обмена веществ в состоянии покоя. Если за счет роста мышечной массы произойдет увеличение двигательной активности всего на 2%, то это приведет к дополнительным энергозатратам – 30 ккал каждый день или 10950 ккал/год. Этот показатель эквивалентен потере (1.2 кг) жира в год.

Интенсивность обмена веществ и энергозатраты увеличатся с ростом мышечной массы, которая станет больше под воздействием физических упражнений.

Хочется отметить, что при жестких диетах без физической нагрузки, мышечная масса резко снижается.

#### **ЛОКАЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЗАПАСЫ ЖИРА.**

Многие люди, в том числе спортсмены, считают, что нагрузка на определенный участок тела способствует утилизации жира, находящегося именно в этом участке. Результаты первых исследований, как правило, подтверждали это предположение. Однако в более поздних исследованиях установлено, что это не более чем миф.

*При выполнении любой физической нагрузки, даже локального воздействия, используются запасы жира всего организма.*



В одном исследовании изучали локальное воздействие 27-дневной программы, включавшей интенсивное выполнение поднимания туловища из положения лежа без помощи рук и ног. Ученые не обнаружили различий в интенсивности изменения диаметра жировых клеток в области живота, под лопаткой и в области ягодиц. Это свидетельствует об отсутствии специфической адаптации в тренируемом участке (область живота). По мнению ученых, жир мобилизуется во время физической нагрузки либо из участков наибольшей концентрации или в равной степени со всех участков, что свидетельствует о неправомерности теории локального воздействия на запасы жира. Вследствие физических тренировок может уменьшаться величина обхвата. Однако это результат повышенного мышечного тонуса, а не сокращения количества жира. [Уилмор Джек, Костилл Дэвид. Физиология спорта].

#### **АЭРОБНЫЕ НАГРУЗКИ НИЗКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ.**

Чем выше интенсивность физической нагрузки (пульс 160-180 уд/мин), тем в большей мере организм использует в качестве источника энергии высокоэнергетические вещества креатин, фосфаты и углеводы. Но их в организме мало, поэтому человек не может бежать быстро длительное время. При выполнении аэробных упражнений высокой интенсивности (пульс 140-160 уд/мин), углеводы обеспечивают 65 % энергии и более.

При выполнении упражнений низкой интенсивности (пульс 120-150 уд/мин), организм использует в качестве источника энергии большее количество жиров. Это связано с достаточным поступлением кислорода, который необходим для окисления жира (липолиз) и высвобождения глицерина и свободных жирных кислот.

К таким видам физической нагрузки можно отнести пешие прогулки, медленный бег, катание на лыжах. В спортивном зале выполнение любых упражнений в спокойном темпе. Характерной особенностью является способность разговаривать, не задыхаясь во время выполнения упражнения. Однако при такой нагрузке общее количество расходуемой энергии не изменяется. Если вы хотите потратить больше энергии, надо увеличить продолжительность тренировок.

Таким образом выполнение аэробных упражнений низкой интенсивности позволит организму использовать больше жиров в качестве источника энергии, увеличивая тем самым его потери.

#### **ТЕХНИЧЕСКИЕ НОВИНКИ.**

С ростом популярности физических упражнений на рынке появилось множество различных приспособлений. Некоторые из них действительно эффективны, однако большинство не имеют практической ценности ни для общефизического развития, ни для уменьшения массы тела. У многих, кто хотел бы избавиться от избыточной массы тела, сама мысль о тренировках вызывает страх, поэтому многие предпочитают купить какой-либо прибор, который быстро приведет к желанной цели.

Пословица гласит: без труда не вытащишь и рыбку из пруда. Программа физических упражнений, не требующая приложения усилий, была бы, несомненно, идеальной, однако не привела бы к существенным изменениям фигуры или физических качеств.

Основу формирования спортивного тела, должны составлять физические упражнения. Ну а если у вас появилось какое-то «техническое чудо», пусть оно станет хорошим дополнением к спортивным тренировкам.

#### **КАК НАДО ХУДЕТЬ.**

Похудением мы называем уменьшение массы тела. Порой люди не задумываются за счет чего это будет происходить. Лозунг «главное похудеть» в данном случае будет не совсем правильным.

К основным ошибкам похудения можно отнести:

– слишком быстрое похудение (более 4кг в месяц);

– обезвоживание (Человек состоит из воды. Мозг – 90%, Лёгкие – 86%, Печень – 86%, Кровь – 83%, Яйцеклетки – 90%, Кожа – 72%, Сердце – 75%, Желудок – 75% Почки – 83%, Мышцы – 75%). Так что мы обезвоживаем? Самым ярким негативным результатом сушки тела являются мышечные спазмы.

– сокращение количества белка в пище. При похудении без потребления белка, организм начнет поедать ваши мышцы и иммунные тела, состоящие из белка. Потеря иммунитета приведет к увеличению количества заболеваний.

Не совершайте эти ошибки, и вы оградите свой организм от негативных последствий.

Российский врач и телеведущий Александр Мясников в эфире телеканала «Россия 1» назвал ошибки россиян, которые приводят их к лишнему весу.

По его словам, желание быстро избавиться от лишних килограммов чаще всего становится главной причиной обратной реакции в организме. Многие россияне пытаются поскорее сбросить вес, после чего начинают еще больше набирать его. Мясников объяснил, что из-за быстрого снижения массы тела в организме начинается дисбаланс гормонов. В связи с этим начинается процесс набора веса. А. Мясников утверждает, что за три месяца это должно быть всего пять процентов от исходного веса, и тогда это пройдет незаметно для гормональной системы. Если человек весит 100кг, то ему за три месяца нельзя худеть больше чем на 5 кг. Ежемесячно вес должен снижаться на 1650гр.

Медик предложил «обманывать» гормональную систему, то есть медленно снижать вес, чтобы поддерживать баланс. По его мнению, только тогда не произойдет резкого замедления в обмене веществ и повышения аппетита.

Данное утверждение совпадает с моей методикой похудения «-500ккал каждый день». В результате которой вес также будет уходить на 1600гр в месяц.

**ХУДЕЙТЕ С УМОМ.**

Что такое массовый спорт?

Наступает момент, когда надо определиться худеть только за счет диеты или худеть параллельно с занятиями спортом. И здесь встает вопрос, а что такое спорт?

Спортом называют двигательную деятельность, организованную по определенным правилам. Спорт подразумевает соревнования. Вопрос зачем худеющему человеку соревнования? Правильно, соревнования в каком-то виде спорта нам не нужны, а вот постоянное получение более высоких результатов своей деятельности нужны. Результат, пусть и не высокий, показывает правильность выбранного вами пути, периодическое тестирование показывает правильно вы занимаетесь или нет. Без получения результата, люди практически всегда теряют интерес к деятельности.

*СПОРТ – это средство получения результатов своей двигательной деятельности.*

Чем отличаются занятия спортом от обычной двигательной деятельности в широком понимании этого вопроса?

Большинство людей под спортом понимают достижение невероятных результатов и победы в соревнованиях. Причем часто допускают потерю здоровья на этом пути. Такой спорт называется спортом высших достижений. Это практически профессия, которая помогает людям социально устроиться.

Но есть и массовый спорт, который подразумевает получение удовольствия от двигательной активности. Нас как раз и интересует такой спорт, именно им мы и предлагаем заниматься.

*Получение удовольствия от двигательной активности – основной принцип наших занятий.*

**МОЖНО ЛИ ПОХУДЕТЬ БЕЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ?**

Конечно можно, но, когда жир исчезнет, вы можете ужаснуться от увиденного некрасивого тела. Пока человек полный его кожа растянута под воздействием жира и не видно недо-

статков. К сожалению, после похудения все недостатки фигуры (если они были) станут более заметными.

Как мы говорили выше – при похудении мышечная масса снижается. И если у вас ее и до похудения было мало, что-же останется?

Люди, которые серьезно худели, подтвердят мои слова. При похудении на 35 кг (за 18 месяцев) одного моего воспитанника, мы увидели висящую кожу и явный дефицит мышечной массы, и это при том, что мы занимались 3 раза в неделю по 60 минут различными силовыми упражнениями. Аналогичные случаи были и с другими похудевшими людьми. Я задавался вопросом, а что бы было, если бы они худели только за счет диеты, не поддерживая работу мышц. К сожалению, ничего хорошего на ум не приходило.

Понимая, что нам нужен мышечный корсет, мы можем за 6 месяцев регулярных тренировок увеличить мышечную массу до нужных объемов.

*Худеть необходимо с двигательной активностью, поддерживающей мышечный корсет.*

#### ОПАСНОСТЬ СЛАБОГО ТЕЛА.

Человек со слабым телом не может выполнить большой объем работы, а если и выполнит, потом 3 дня у него все болит. Это напрямую связано с отсутствием или недостаточным количеством движений, которые в свою очередь зависят от наличия и тренированности мышц. Человек не может выполнить ни одного движения без сокращения мышечных волокон, поэтому первой и самой главной задачей является укрепление мышц.

Также под слабым телом мы подразумеваем: плохо развитые физические качества (сила, выносливость, гибкость, быстрота и координация); отсутствие или слабо выраженные двигательные навыки (бег, прыжки, поднятие и переноска тяжестей, удержание равновесия и др.); недостаточно развитые функциональные системы (сердечно-сосудистая, дыхательная, опорно-двигательная и другие).

Лишний вес является одной из причин слабого тела. Каждый лишний килограмм жира приводит к сокращению движений, а, следовательно, и к потере тренированности. Избыточная масса практически всегда мешает высокой работоспособности. Любой похудевший человек подтвердит это.

*Результатом плохой физической подготовленности организма как правило становятся травмы и низкий уровень работоспособности.*

Слабое тело может быть предвестником получения травм. Например, если человек не умеет удерживать равновесие (нужны сильные мышцы ног и развитый вестибулярный аппарат), он обязательно упадет, если упадет, то что-то сломает. Полученная травма может повлечь за собой тяжелые последствия и изменить судьбу человека. С травмами опорно-двигательного аппарата юноша не сможет работать в организациях, где нужно 100% здоровье.

Практически у всех женщин больная спина, причина – ежедневные подъемы детей на руки со слабыми мышцами спины. У мужчин, со спиной также большие проблемы, потому что от подъема тяжестей в жизни никто не застрахован. Это только маленькая часть отрицательных последствий слабого тела. Уверен, что каждый из нас назовет еще 100 причин, мешающих ему активно жить.

Укрепить свое тело можно только с помощью физических упражнений. Приятно смотреть как люди, занимающиеся в спортзале уже через 3 месяца, начинают ходить пружинистой походкой, в их движениях видна уверенность и свобода. Люди становятся счастливы, что смогли измениться.

Вот одна из историй такого превращения. В октябре 2020 года, ко мне обратилась мама 17-летней девушки, с просьбой подготовить ее к вступительным экзаменам по физической подготовке в военное училище. На предварительном тестировании выявили очень низкий уровень физической подготовленности. Девушка не могла отжиматься, техника бега отсутствовала. На мой вопрос в чем причина, она ответила, что практически не ходила на уроки физкуль-

туры. После 4 месяцев тренировок уровень ее тренированности значительно вырос. Однако в поступлении ей было, к сожалению, отказано, я спросил ее «наверно ты больше не будешь заниматься», но она ответила, что хочет продолжить. На второй вопрос почему? она сказала, что не знает, но ей почему-то хочется. Делаю вывод, что ее тело начало оживать и ей это состояние очень понравилось, хотя она не могла его описать.

Наша цель – здоровое, сильное, выносливое, красивое тело. Но не надо идти к этой цели необдуманно.

как нам не нужно слабое тело, так нам не нужно и перекаченное тело.

увлечение длительными и тяжелыми тренировками может привести к обратному результату (боль, травмы и дискомфорт).

здоровое тело должно обеспечивать комфортное состояние в повседневной жизни.

перекачиваться или формировать фантастическую выносливость нет необходимости.

формируйте такую спортивную форму, которую вы сможете поддерживать все время.

соблюдайте регулярность, при прекращении занятий тренированность теряется очень быстро. Для того, чтобы набрать спортивную форму надо 6 месяцев, чтобы потерять 1 месяц.

*Сильное и красивое тело – это прекрасно, оно позволяет быть более счастливым в этом мире.*

#### 1.1.4. Навигатор в мире похудения.

Навигатор – (лат. от navigatio мореплавание). Мореплаватель. Специалист по навигации, штурман. В современном мире роль навигатора выполняют различные приборы, позволяющие проложить самый верный и короткий путь к цели. Наша цель – похудение. Казалось бы, что трудного – начинай бегать и прекращай есть. Два простых действия, но почему-то не у всех это получается. Обязательно получится, если вы грамотно и серьезно подойдете к этому вопросу. В своей книге я помогу вам проложить правильный курс к здоровому телу.

*Главная цель этой книги помочь вам самостоятельно организовать процесс похудения параллельно с занятиями спортом.*

Надо твердо знать, что организм не прощает ошибок и всяческие попытки «заставить» его делать то, что противоречит природе, обречено на провал.

На основе 40-летнего опыта и имеющихся научных данных предлагаем следующий алгоритм действий:

1. Убеждение себя в необходимости формирования здорового тела. Первое с чего необходимо начинать, это убедиться самому, что вам нужно похудение, и что делать это нужно с физической нагрузкой. На этом этапе, очень важно создать вокруг себя положительную среду, в которой похудение будет поощряться, а не осуждаться. Ищите круг из единомышленников или создайте его сами. Очень часто люди говорят, что готовы худеть, но ничего не делают. Скорее всего это только слова для самоуспокоения, а на самом деле человек еще не готов по-настоящему включиться в борьбу с лишними килограммами. Очень хорошо убеждают болезни, связанные с ожирением, но лучше не доводить себя до этого.

#### 2. Приобретение знаний.

Существует определенный объем теоретических знаний, который вы просто обязаны знать. Данные знания недостаточно просто прочитать, многое необходимо знать наизусть. Это как таблица умножения в математике. Здесь не надо рассуждать, это уже доказано тысячи раз и нет никакой необходимости очередной раз это делать. Что может относиться к таким знаниям? Что едим, как тратим, как правильно тренироваться. Также важно знать к каким негативным последствиям приводит лишний вес и многое другое.

Взрослые после окончания школы или другого учебного заведения практически полностью перестают учить наизусть какой-то теоретический материал и не любят читать и изучать литературу, не относящуюся к основной работе. Но если вы не будете знать, что делать вы не сможете сделать это правильно.

Нужно взять за правило каждый день понемногу изучать проблему и почаще повторять одно и то же. Например, выучить наизусть сколько калорий в 100 граммах хлеба и сколько вы потратите за час пешей прогулки.

*Еще раз подчеркиваю со знаниями вам будет гораздо легче не сбиться с курса.*

3. Приобретение умений (планы тренировок, ведение дневника, составление диет, правильное выполнение упражнений).

Процесс похудения может пройти относительно быстро, а может длиться годами. Большинство людей всю жизнь следят за питанием и двигательной активностью, но быть стройными получается не у всех.

По всей видимости люди, страдающие полнотой, что-то делают не так.

Чтобы процесс похудения шел эффективно, необходимо выполнять правильные действия. Их надо уметь делать. Научитесь вести дневник, в котором указывайте все что с вами происходит и на основании полученных данных вносите коррективы. Нужно уметь составить простейший план тренировки, иметь представление как делается зарядка, как правильно бегать или заниматься на тренажерах. Приобретение этих умений займет некоторое время, но это необходимо сделать.

Следить за своим телом – это как следить за маленьким ребенком, пока он под присмотром все в порядке, но стоит вам отвернуться и оставить его одного, как он что-нибудь натворит.

4. Практическая работа (соблюдение диеты и двигательная деятельность).

Дальше идет практическая работа, которая ежеминутно будет вносить коррективы в вашу программу. Вы должны настроиться на трудную, но выполнимую работу.

1.1.5. Сам себе тренер – это правильно?

Да, если грамотно организовать процесс похудения. А вы сможете потому, что это ваше тело и вы должны его любить и заботиться о нем.

Для того чтобы начать самостоятельно заниматься есть несколько причин.

Во-первых, не все тренеры квалифицированные специалисты в области похудения средствами спорта. Найти грамотного тренера не так-то легко.

Во-вторых, вы не всегда сможете пользоваться услугами тренера, а заниматься надо регулярно. Допустим вы живете в районе, где нет спортивных залов, стадиона и фитнес клубов.

В-третьих, вы не хотите оплачивать услуги персонального тренера и хотите самостоятельно заниматься спортом.

Ну и в-четвертых, вы можете просто стесняться приходить в зал, где по вашему мнению будете выглядеть «не очень привлекательно».

Перед началом занятий обязательно проконсультируйтесь со специалистом – убедитесь, что ваши знания и умения правильные. В начале занятий обязательно позанимайтесь с ним, пройдите у него стажировку.

Есть категории людей, которые:

Неправильно худеют. Они не знают, как правильно, но все равно что-то делают. Часто добиваются быстрых результатов. Однако эти результаты непродолжительны, либо наносят ущерб здоровью.

Правильно худеют. Знают, как правильно худеть со спортом и успешно это делают. Результат приходит не так быстро, но является более устойчивым.

Если вы будете понимать, как правильно заниматься, результат получите гораздо быстрее.

*Не надо никого просить, не надо никому платить, не надо всемерно полагаться на кого-то, веря, что о вас будут сильно заботиться.*

*Научившись самостоятельно заниматься, вы сможете это делать в любом месте и в любое удобное для вас время.*

*Научившись правильно заниматься, вы сможете научить этому и своих близких.*

#### 1.1.6. С чего начать?

Прежде, чем начать заниматься своим телом, необходимо приобрести знания и умения об этом процессе и только после этого начинать тренировки и садиться на диеты. Чем грамотнее человек, тем быстрее он разберется в сложившейся ситуации. Понимая, что с вами происходит, вы сможете своевременно внести корректировки.

Например, я имею представление о процессе похудения, под воздействием физических упражнений, и прихожу в фитнес клуб. Со мной начинает заниматься тренер, и тут может быть два варианта. В первом тренер грамотный и нагрузки соответствуют моему возрасту, уровню физической подготовленности и поставленной цели, в другом я вижу, что надо мной проводят эксперимент под названием «СКОЛЬКО Я ВЫДЕРЖУ». Знания помогут в выборе тренера.

Еще один маленький пример, бытует мнение, что после тренировки должны болеть мышцы и это правильно. Послушайте, БОЛЬ не может быть нормой, она может быть вынужденной, случайной, но не специально спроектированной.

По выражению физиолога И.П. Павлова, «боль стоит на страхе анатомической целостности организма, отбрасывает все, что мешает, угрожает жизненному процессу, нарушает равновесие организма с окружающей средой». Так как же боль – это хорошо? На мой взгляд регулярные боли после тренировок – это очень плохо. Но иногда они все же возникают, и этого не надо бояться. Увеличивая двигательную активность человек, должен понимать, что увеличивает нагрузку на различные органы. Например, подвернуть ногу гораздо больше шансов у человека, который ежедневно пробегает по 3 километра (примерно 4000 шагов, в месяц более 120 000 шагов), чем у человека, сидящего в кресле, совершающего 1000 шагов от кухни до комнаты. Да, человек сидящий в кресле не подвернет ногу, но у него будут другие осложнения и заболевания.

Процесс похудения повлечет за собой адаптацию организма (приспособления к изменяющимся условиям). Перестройка функциональных систем (пищеварительной, сердечно-сосудистой, опорно-двигательной и др.) не может быть быстрой. Представьте человека, который 35 лет жил с весом 100кг, а через 3 месяца он захотел весить 70кг. Организм не захочет, да и не сможет этого сделать. Исключение составит принудительное похудение, которое практически исключит еду и значительно увеличит физическую нагрузку. Но такой способ может привести к весьма плачевным результатам.

Похудение необходимо проводить очень медленно. Отсюда и вывод: очень медленно уменьшаем количество пищи, и также медленно увеличиваем физическую нагрузку. Нагрузку повышаем, как только организм начинает легко справляться с предыдущей. Здесь мне нравится говорить слово «немножечко». Немножко убавь еду, или немножко позанимайся. Что самое интересное это слово действует на людей успокаивающе, и они верят, что немножко им по силам.

#### 1.1.7. Вперед к цели.

Человек отличается от животных, тем, что умеет руководить своей жизнью, менять обстоятельства, ставить цели и достигать их.

И если у кого-то не получается достичь поставленных целей резонно спросить почему? Здесь мы часто начинаем обвинять в своей полноте, всех и вся. И места нет, где заниматься, и тренер плохой и в детстве бабушка закармила. Можно очень долго перечислять «уважительные» причины, и они действительно есть. Но надо и себя спросить, а что я сделал? Часто мы совершаем ошибки, когда ставим недостижимые цели. Если человек несколько раз ставил цели, которых не достигал у него может развиться неуверенность в себе. Особенно ярко это проявляется при похудении. Например, человек поставил себе цель похудеть к лету на 15 килограмм за 3 месяца и у него это не получилось. Высока вероятность, что он больше не будет делать такой попытки. При похудении очень важно ставить выполнимые цели. Наша главная цель включится в процесс построения здорового тела.

Процесс изменения человеческого тела, очень сложный и многогранный и потребует от вас полной мобилизации. Только не забывайте, что обрести стройное тело можно, и в результате неправильных, очень тяжелых тренировок и глупых диет.

*Не допускайте глупых тренировок и непроверенных диет.*

Человеческий организм сложнее самого мощного и умного компьютера, который существует на земле. И в этом организме нельзя ковырять отверткой и стучать молотком.

Тысячи причин будут мешать нам достичь главной цели – обретение здорового, крепкого, выносливого тела, которое будет нас радовать. Так что сдаваться и опускать руки? НЕТ, НЕТ и еще раз НЕТ.

Нужно заниматься и результат неизбежен.

#### 1.1.8. Что я могу сделать?

В одной игре КВН, капитан спрашивает у своей команды:

– Можем ли мы проиграть? И все в один голос отвечают:

– Можем.

– Почему?

– Потому, что мы можем все!!!

Человек действительно может практически все. А уж похудеть тем более. Я не встречал людей, которым нравится иметь лишний вес. Большинство просто смирилось с этим, не желая «терзать» себя ежедневными диетами и «непосильными», по их мнению, физическими нагрузками. Люди становятся менее активными и как следствие начинает расти вес, который провоцирует развитие различных заболеваний. Причем чем больше вес, тем тяжелее выполнять физическую нагрузку и отказываться от еды.

Конечно, нельзя сказать, что все очень плохо и люди не находят выход из создавшегося положения. Огромное количество людей пришли в фитнес клубы, многие занимаются оздоровительным бегом, посещают бассейны. Садовую гимнастику тоже никто не отменял. Лично мне нравятся походы в лес и активная рыбалка.

Вышесказанным хочется подчеркнуть, что «спасение» своей спортивной формы и здорового тела находится только в наших руках.

Причем мучить себя на тренировках совсем не обязательно.

Я предлагаю свою методику «Минус 500 калорий в день», которая заключается в незначительном снижении еды (250ккал) от обычного рациона, и незначительной физической нагрузки (250ккал) в добавление к своей двигательной активности.

*Такой подход по силам каждому. Так, что смело можно начинать заниматься.*

#### 1.1.9. Начать и не бросить.

Практически все полные люди пытались изменить свое тело с помощью диет и физических нагрузок, но через какое-то время бросили. Почему?

На протяжении десятков лет я наблюдал и анализировал случаи, почему люди начинали и почему прекращали занятия спортом.

К началу занятий практически всегда подталкивают серьезные проблемы. У подростков это требование родителей либо желание приобрести хорошую фигуру и стать привлекательным.

*У взрослых мужчин и женщин – невозможность завязать шнурки на обуви, так как руки не достают до ботинок.*

Изучая силовую подготовку, я наткнулся на исследования, в которых утверждается, что практически 100% юношей и девушек с началом полового созревания (примерно с 13 лет) задумываются об улучшении своей фигуры. В более зрелом возрасте эта причина не исчезает. К началу занятий взрослых людей толкает страх перед немощью и преждевременным старением. Подводя итог можно сказать, что практически все не прочь позаниматься спортом.

Но почему начинают не все? Очень часто на первом занятии в спортивном зале я вижу дискомфорт и небольшой страх перед тренировкой. Такое ощущение, что люди боятся, что с ними сейчас будут творить ужасные и страшные вещи. Изучив данную проблему, я пришел к выводу, что все дело в предыдущем опыте выполнения физических упражнений. И, к сожалению, этот опыт был не самый хороший. Люди как правило очень хорошо запоминают, что-то плохое что случилось с ними в жизни, это могут быть сильные обиды, травмы или другие неприятные ощущения.

Значит эти люди испытали или испытывали сильные стрессы во время занятий физической культурой и спортом, и эти ощущения отложились в их памяти. Любое воспоминание о тренировках вызывает у них неприятные ощущения. И необходимо сделать все возможное, чтобы эти неприятные ощущения не повторялись.

*Если вы хотите продолжать занятия спортом не доводите себя усилием воли до сильных стрессов.*

Если вы думаете, что сможете бесконечно заставлять свой организм трудиться на пределе своих возможностей – скорее всего вы ошибаетесь.

Вот мы и подошли к вопросу почему люди бросают заниматься двигательной активностью. В разные моменты человеческой жизнедеятельности – вчера, сегодня или завтра, у вас будет разный уровень физической подготовленности.

Задача вас или тренера дать оптимальную физическую нагрузку, которая не будет превышать ваши возможности. Если нагрузка будет низкой, вы испытаете чувство неудовлетворенности, если нагрузка будет очень высокой вы испытаете стресс. Организм не любит стрессы и сделает все, чтобы их не испытывать. К сожалению, 90% людей, чтобы не испытывать стресс, просто не приходят на тренировку.

Чтобы не прекратить занятия надо знать и соблюдать несколько простых правил.

*В течении 2 недель организм будет привыкать приходить на тренировку, а не тренироваться. Не торопите его.*

*В течении 2 месяцев организм будет перестраиваться.*

*У кого-то этот процесс займет меньше времени у кого-то больше, но ориентироваться можно на эти цифры.*

Интересен рассказ одной очень умной и успешной женщины, желающей похудеть. На мой вопрос: «Почему вы не занимаетесь спортом?» Она говорит: «Сама не пойму, ведь у меня есть оплаченный абонемент в очень хороший фитнес клуб. Как только принимаю решение пойти в зал или заболēju, или что-то еще случается. Ну не идут ноги в спортивный зал» Начали выяснять, в чем причина, хотя я уже примерно знал. Как всегда, персональный «горе тренер» во время предыдущих тренировок из благих побуждений решил ускорить процесс приобретения спортивной формы, для чего тренировки были сильно усложнены. Соответственно при первой же уважительной причине, эта женщина сбежала из зала и уже более полугода не может вернуться.

*Чтобы начать и не бросить занятия спортом, соблюдайте простые правила адаптации организма к физическим нагрузкам.*

*Доступность, регулярность, умеренность.*

#### 1.1.10. Как достичь результата?

Отсутствие результата после выполненной работы, может отбить желание продолжать тренировки и соблюдать диету. Но так будет если для вас результатом будет считаться, идеальная фигура, потрясающая работоспособность или фантастическое здоровье. Все мы хотим получить максимум результата приложив минимум усилий. К сожалению, так не бывает.

На мой взгляд результатом нужно считать любое положительное изменение. Пришли на тренировку – результат, отказались от пироженки – результат, похудели на 500 грамм – результат, выучили таблицу калорийности тоже результат. Не может такого быть, чтобы после выпол-



ненной работы не было результата. Поэтому, когда человек говорит, что у меня нет результата – это не так. Значит первым вашим результатом должны быть маленькие победы над собой. Это может быть частичный отказ от вредных привычек, прогулки на свежем воздухе или изучение специальной литературы о правильном питании.

Достигнуть высоких результатов без знаний, умений и нескольких лет упорного труда невозможно. Однако многие думают, что возможно.

Порой я не понимаю почему некоторые люди, а порой и «горе специалисты» лезут в человеческое тело, пытаясь его изменить, не обладая ни знаниями, ни умениями, ни положительной практикой. Почему они думают, что достаточно просто захотеть, помучить тело и результат в кармане.

Стройное, здоровое тело невозможно получить неправильными нагрузками и неправильными диетами. Существуют строго определенные законы, которые нельзя нарушать. Проще говоря если делать неправильно, то результата не будет. По-моему, этот закон распространяется на все виды человеческой деятельности.

При проведении тренировок лучше использовать технологию. Слово технология в спорт пришло из производства. При производстве какого-то товара нельзя использовать слова примерно, кажется так и др. Технологический процесс – это точно определенный порядок выполнения операций, где указано, как и сколько надо делать. Примерно так же должен выглядеть процесс похудения со спортом.

*При правильном подходе и регулярных занятиях положительный результат неизбежен.*

#### 1.1.11. Движение без стресса.

Стресс мешает похудению! Во время отдыха в санатории (21 день) я незаметно для себя похудел на 2 килограмма. А ведь, казалось бы, на отдыхе нет работы, ты не устаешь и меньше тратишь энергии. Вывод напрашивается сам – отсутствие стрессов, спокойная обстановка и легкая физическая нагрузка выравнивают потребление и траты энергии и, если специально не злоупотреблять излишками еды вес нормализуется.

Стресс – это естественная психологическая реакция на отрицательное воздействие различных факторов. Стресс возникает в результате психологической или физической перегрузки организма.

Стресс также может возникнуть из-за внезапной угрозы для нашего организма. Во время стрессовой ситуации происходит выброс адреналина, из-за чего ускоряется пульс и частота дыхания, расширяются зрачки, а мышцы наполняются кровью, обогащенной кислородом. Тело за секунды перестраивается в оборонительный режим. В таком состоянии человек пребывает в максимальной готовности к сражению либо к побегу от источника угрозы.

В наше время большинство стрессовых ситуаций возникают не из-за внезапных внешних угроз, а в результате долговременного отрицательного воздействия на психику человека. Таким раздражителем может стать чрезмерная, либо хаотичная физическая нагрузка.

На вопрос нужен ли нам стресс во время занятий, ответ – однозначно не нужен. Несколько стрессовых ситуаций мы еще выдержим, но постоянно испытывать стресс организм не захочет. Часто человек даже не может объяснить почему он не идет на тренировку.

*Избежать стресса на занятиях спортом довольно просто, слушайте свой организм, он плохого не пожелает.*

Не мучайте свое тело, договаривайтесь с ним.

Ну, а если вы все-же попали в состояние стресса. Дайте организму отдохнуть, уменьшите нагрузки, измените тренировочные упражнения.

*Гормоны счастья подталкивают на тренировки, а стресс отталкивает.*

#### 1.1.12. От дивана до спортзала.

Почему человек много времени проводит на диване?

Все просто. Человеческий организм научился приспосабливаться практически к любым условиям. Поэтому если вы посадите свое тело на диван, через некоторое время ваше тело приспособится и ему там будет комфортно. Необходимо знать, что организм не любит быстро перестраиваться с одного вида деятельности на другой. Поэтому если вы приучили организм к дивану придется потратить время, чтобы его отучить. Что-же делать если вы уже «приклеились» к нему. Ищите золотую середину между движением и отдыхом на диване. Если не можете встать с дивана – выбросьте его. Измените в квартире интерьер.

Ваша адаптация к спортзалу пройдет тяжелее, чем приспособление к дивану. Мысли о спортзале не должны пугать, а вот мысли о диване должны сильно настораживать. Разлюбите диван – он вам не друг.

Начните с прогулок и несложных упражнений в домашних условиях. Помните диван будет вас постоянно манить, не поддавайтесь.

Первые тренировки в спортзале не должны быть тяжелыми. Если спортивные занятия будут неприятнее посиделок на диване организм попытается выбрать диван.

*Диван и спортзал должны мирно сосуществовать друг с другом. Нельзя злоупотреблять ни диваном, ни спортзалом.*

#### 1.1.13. Гормоны счастья.

Всем известно, что человек любит делать, то, что ему нравится и категорически избегает ситуаций, где тяжело и неприятно. Значит наша задача сделать процесс похудения насколько это возможно, приятным и радостным.

Стресс, депрессия, тоска и прочие негативные явления зачастую возникают из-за того, что блокируется выработка дофамина, серотонина, окситоцина и эндорфинов. Очень важно получать гормоны счастья в процессе похудения. Это может быть радость от полученных результатов, мнения окружающих, чувства собственной значимости. Люди, научившиеся получать радость от занятий спортом, не захотят его бросать.

*Тренируйтесь и худейте с улыбкой.*

#### КРАТКИЙ ОБЗОР ПАРАГРАФА «ХОЧУ ПОХУДЕТЬ».

Условия современного мира активно способствуют увеличению людей с избыточной массой тела.

К основным причинам полноты относятся уменьшение движений и доступность еды.

Эффективнее худеть со спортом.

Соблюдайте алгоритм процесса похудения. Убеждение, приобретение знаний и только потом тренировки.

Самостоятельно тренироваться можно и нужно.

Начинать всегда необходимо с постановки и выполнения реальных задач.

Четко формулируйте свои цели.

Похудение является реально выполнимой задачей. Человеку по силам очень многое.

Похудение – длительный процесс. Соблюдайте умеренность в физических нагрузках и питании.

Результатом работы будет любое улучшение. Это может быть незначительное уменьшение веса или повышение работоспособности.

Постоянный стресс неизбежно приведет к прекращению процесса похудения.

Переход от «диванной» к активной жизни должен проходить постепенно. Это связано с физиологическими процессами адаптации организма.

Добрые и радостные тренировки, повлекут за собой желание повторить. их.

#### 1.2. ЗДОРОВОЕ ТЕЛО.

##### 1.2.1. Движение + диета = здоровье.

Согласно определению всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

Для большинства людей здоровье – это состояние, которое мы не замечаем или не обращаем на него внимание, как не думаем, о том, как бьется сердце. О здоровье начинают задумываться после перенесенной болезни, поэтому пока человек серьезно не переболел, он не вспоминает о здоровье. Но здоровье нуждается во внимании, заботе и контроле. Здоровье необходимо поддерживать и укреплять.

Здоровые люди к врачам не обращаются. Поэтому врачи во все времена главным образом занимались больными и изучали болезни. Еще академик медицины Н.М. Амосов признавал: «Все врачи – специалисты по болезням, а не по здоровью». Хотя в слове «здравоохранение» главный смысл обозначен: охрана здоровья, а не лечение болезней.

Физическое состояние является важнейшим компонентом здоровья человека. Нельзя быть здоровым с больным и слабым телом.

*Здоровое тело помогает поддерживать высокий уровень физической активности и физической работоспособности.*

*Здоровье и здоровое тело неразделимы.*

Диета – (греч. δίαιτα – образ жизни) режим питания или рацион – правила употребления пищи человеком.

Все знают, что при похудении надо придерживаться диеты, которую надо подбирать, не следуя модным тенденциям, а учитывая индивидуальные особенности своего организма и семейные традиции. Здесь все зависит, от гастрономических предпочтений, фантазии, кулинарных способностей, силы воли, финансового и физического состояния. Ну нельзя перестроить всю систему питания, которой вы придерживались последние 10 лет. Мужчина ест то, что приготовит женщина, женщина ест, что приготовит для всей семьи, дети едят, что есть дома.

Обычно под диетой мы понимаем семь-четырнадцать дней, в течение которых резко перестаем есть все что хотим и сколько хотим, и одновременно теряем 1-3 килограмма (как повезет).

Если вы продержались на диете пару недель или месяцев, а затем «сорвались», то потерянные килограммы быстро возвращаются. Иногда даже с избытком. Такие «качели» вредят здоровью и фигуре (появляются растяжки). Все, кто хочет похудеть на 6-10кг в месяц ничего кроме невроза (нарушение сна, раздражительность, синдром хронической усталости) и остеопороза получить не смогут. Следовательно, нужно подобрать для себя тот гастрономический образ жизни, который вы сможете поддерживать длительное время. Замечательная формула А.П. Чехова: «Встал из-за стола голодным, значит – наелся. Встал из-за стола сытым значит – объелся. А если объелся, встав из-за стола значит отравился». Лично я стараюсь ей следовать.

Неправильно несколько недель, морщась, жевать капусту и укроп. Придется пересмотреть свои пищевые пристрастия и придерживаться нового рациона всю жизнь, только тогда диета будет эффективной и полезной. С другой стороны – не будешь же голодать вечно?

Немного хочется сказать о диете для полных детей и подростков. Если ваш ребенок при вас ест очень мало, но вес не падает, а продолжает расти, значит он ест в другом месте. Он будет «клясться», что ничего не ест, но скорее всего это неправда. За последнее время, мной были отмечены случаи, когда полные дети, которым не дают есть много дома, начинают есть на переменах в школьных столовых все, что смогут найти. Один мальчик «так хотел есть», что собирал хлеб со столов. Я бы никогда не поверил, но об этом мне рассказал старшеклассник, который видел все это своими глазами. У кого есть деньги заказывают еду с доставкой на дом, пока родителей нет дома.

*С диетой надо быть очень осторожным – чрезмерное ограничение приведет к тому, что человек не выдержит и вновь начнет есть все подряд пока не насытится.*

## ДИЕТА И ДВИЖЕНИЕ.

При снижении веса, под диетой понимается уменьшение калорийности вашего рациона. То-есть ваш организм начнет испытывать дискомфорт от недостатка питательных веществ. А тут мы еще добавляем физическую нагрузку и к недостатку потребляемой энергии добавляется расход. В таких условиях дискомфорт увеличится в два раза. Здесь очень важно не «пересердствовать». Наш организм может многое, но слишком сильный стресс он не выдержит.

Значит, в процессе похудения со спортом очень важно знать сколько вам необходимо калорий в день, насколько вы должны сократить приход и насколько увеличить расход энергии. Во второй главе будут даны подробные таблицы, которые помогут вам разобраться в этом вопросе.

Если человек подошел к этому вопросу необдуманно, то может очень быстро прекратить похудение.

Пример. 30-ти летнему мужчине весом 100кг в день необходимо 1800 ккал на обогрев тела и жизнедеятельность органов. Примерно 1400 нужно для движений, итого 3200 ккал в день. Чтобы похудеть на 4 кг за месяц ( $4000\text{гр} \times 9.3\text{ккал (1 гр. Жира)} = 37\,200\text{ккал}$ ), ему ежедневно нужно убирать 1200 ккал (это 37% от суточного рациона) за счет сокращения пищи и увеличения физической нагрузки. Это очень серьезное испытание, которое выдержать несколько месяцев практически невозможно.

Один может выдержать дефицит в 2000 ккал в день, другой только 300. Наша задача найти для себя оптимальный уровень между сокращением пищи и объемом физической нагрузки. Зная свой порог, можно с успехом снижать вес, не испытывая сильных стрессов. Но если вы все же запустили свой вес, и не можете медленно худеть, тогда придется потерпеть.

*Люди, научившиеся поддерживать необходимый баланс между приходом и расходом энергии, всегда выглядят замечательно.*

## СКОЛЬКО НАДО ДВИГАТЬСЯ, ЧТОБЫ ХУДЕТЬ И НЕ НАВРЕДИТЬ ЗДОРОВЬЮ.

Каждый человек к началу занятий имеет свой индивидуальный уровень физической подготовленности. Исходя из этого можно определить какая физическая нагрузка ему нужна. Порой сталкиваюсь с ситуацией, когда люди, желающие похудеть, раньше не занимались спортом. Они как правило физически слабые и не умеют выполнять элементарные упражнения. Другое дело, когда человек поправился, но имеет крепкое здоровье и хорошую спортивную форму. Здесь на подготовку к тренировкам уйдет гораздо меньше времени. Однако в большинстве случаев полные люди, на момент начала тренировок, физически развиты очень плохо.

Во время занятий спортом можно просто устать, а можно серьезно перегрузиться и нанести вред здоровью. Если у вас мало опыта всегда ориентируйтесь на самочувствие, если вам тяжело остановитесь и отдохните.

*Наш лозунг – результат без ущерба для здоровья.*

Мы все сталкивались с таким понятием как НОРМА. Норма нужна во всем – работе, еде, отдыхе и т.д. В спорте она так же необходима. Если задания будут сильно превышать ваши возможности, это будет чрезмерная нагрузка (выше нормы). Если задания будут незначительно превышать ваши возможности, это будет умеренная нагрузка (рядом с нормой).

В тренировочном процессе при похудении, самая безопасная – умеренная нагрузка, она несет энерготраты, но не имеет сильного воздействия на организм. При таких нагрузках очень легко понять, когда надо прекратить выполнение упражнения. Кто хочет приобрести очень хорошую спортивную форму не должен беспокоиться. Даже если ваши тренировки будут не очень тяжелыми, уровень тренированности все равно будет повышаться. В основном это произойдет за счет многократного повторения.

Тяжелые тренировки в течении длительного времени приведут к перегрузке организма, после которой нужно длительное восстановление. Чрезмерная нагрузка также может возникнуть во время спортивных игр, где вы зависите от команды и времени игры. Здесь, даже когда

вы очень сильно устали, вам придется бегать и прыгать. Очень внимательно надо относиться к групповым занятиям в фитнес клубах, где для всех нагрузка одинакова. Для вас она может быть непомерно высокой.

Для увеличения результата допустимо применение повышенных нагрузок, но после них должен быть продолжительный отдых. Например, после тяжелых тренировок на выносливость (более 2 часов), необходим отдых 48-72 часа.

*Стремитесь к улучшению физических показателей, но не испытывайте свой организм на прочность.*

Можно ли стать здоровым, выбирая между спортом и диетой?

Выше мы рассмотрели вопрос, что такое здоровье и выяснили, что здоровье формируется в результате воздействия на организм различных факторов. Питание и движение являются важнейшими компонентами. Таким образом разделять питание и движение будет неправильно.

Если вы будете заниматься спортом и при этом, есть, что попало и когда попало, вашему организму это не понравится. При физической нагрузке организму необходимо получать определенное количество тех или иных питательных веществ.

С другой стороны, правильно питаясь, но ограничивая свое тело в движениях, вы также не будете способствовать улучшению здоровья. Природа, создавая наше тело заложило в него необходимый объем движений, которые надо выполнять ежедневно.

*Правильное питание в сочетании с правильными физическими нагрузками дадут вам требуемый результат.*

#### 1.2.2. Нормализация веса через движение.

Можно ли похудеть много двигаясь, не соблюдая диету?

Можно, если вы будете тратить больше калорий, чем получаете. Но я даже боюсь представить сколько надо тренироваться чтобы похудеть, не сокращая свой обычный пищевой рацион.

*Пример.*

Человек хочет похудеть за месяц на 5 кг – это 5000 гр. X 9.3 ккал (1 гр. жира – 9.3 ккал.) = 46 500 ккал. Значит вам надо дополнительно к повседневным тратам добавить 46500 ккал.

Как это сделать? Плавание без остановки 40 минут с пульсом 140 уд/мин (умеренный темп) 10 ккал в минуту, траты составят 400 ккал. В таком темпе вы можете проплыть примерно 600 метров.

400 ккал – 600 метров – 46 500 ккал – 78 км.

Чтобы похудеть на 5 кг за счет движений, вам надо:

Проплыть 78 км. Или посетить 116 тр. X 400=46500ккал.

Спокойно пройти 620км. 155 часов X 300ккал =46500ккал.

Пробежать – 364км. 52 часа X 900ккал = 46500

Людам, имеющим избыточную массу это сделать практически невозможно. Наверное, это по силам профессиональным спортсменам, но не людям, живущим обычной жизнью. Все взрослые меня поймут, когда ты приходишь с работы сил – мягко говоря, совсем не остается.

*Организм очень экономно расходует энергию и худеть только за счет движения нерационально.*

Движение – обязательный компонент похудения. Только конечная цель – не сброс максимального количества калорий, хотя и это присутствует, а приведение вашего организма в работоспособное состояние.

Посчитайте сами, булочка 100гр это 300 ккал и ходьба 60 минут тоже 300 ккал. Как легко съесть булочку и не совсем легко пройти 5км.

Предлагаю следующий алгоритм вашей спортивной деятельности:

Движение приведет к увеличению силы и выносливости.

Вы станете сильнее и сможете сделать еще больше движений, а следовательно, получите еще больше силы и выносливости, и так до приобретения своей лучшей формы.

*Хорошая спортивная форма приведет к увеличению энергозатрат и нормализации веса.*

### 1.2.3. Немножко полные, но здоровые.

Можно ли быть немножко полным, но здоровым?

Несомненно, можно, только это будет стоить больших затрат по времени и усилиям. Однако надо понимать о каком лишнем весе идет речь. Это может 2 или 20 кг.

Каждый человек имеет ярко выраженные индивидуальные особенности, от которых он не может избавиться. Так же и с весом, ведь многие люди борются с ним всю жизнь, но не всегда успешно. Так что же, сдаться и говорить, что все пропало?

Возможны ситуации, когда человек очень долго сидит на диетах, занимается спортом, но похудеть ему не удастся. В своей работе с полными подростками (вес 60кг в 9 лет, 90кг в 12 лет и 120кг в 18 лет), я предложил им новую концепцию занятий. Данные подростки вместе с родителями уже много лет безуспешно пытаются нормализовать вес, могут потерять веру и интерес к процессу похудения с помощью физических упражнений. Чтобы этого не случилось в беседе с ними я говорил: «Парни, да возможно вы сильно не похудеете, но мы точно можем стать сильными, ловкими, быстрыми и выносливыми как медведи». Ведь никто не говорит, что медведи жирные. Что самое интересное, практически всем эта идея понравилась и в данный момент мы работаем в этом направлении. Ребята захотели быть похожими на медведя, а не на тюленя, лежащего на берегу.

Иногда у людей не получается быстро похудеть, но не надо впадать в уныние. Надо найти радость в другом, например, как у этих юношей. Один гордится тем, что выжал штангу от груди 105 кг, у другого в 15 лет бицепс 42см, третий в классе всех победил в борьбе на руках.

Этим примером хочется подчеркнуть, что можно быть немного полным, но физически крепким и здоровым человеком. Главное понять, что у вас под жиром – атрофированные и больные мышцы или «мощь Геркулеса».

Это видно на примере борцов сумо. Огромные, со свисающими на боках складками... Начинаешь сомневаться, что это спортсмены! Но если просветить их на МРТ, то жира внутри почти не окажется! Внутри они поджарые, весь жир снаружи! Таких людей с избыточным весом, можно считать «метаболически здоровыми»: у них нормальные значения сахара в крови, холестерина, мочевой кислоты, маркеров воспаления и т. д.

Если регулярно и правильно заниматься двигательной активностью, можно чувствовать себя замечательно. А сбросить вес выполняя большие физические нагрузки гораздо легче с тренированным телом.

Несомненно, что с помощью умеренных физических упражнений немножко полные люди будут чувствовать себя гораздо лучше.

*Лишний вес не самая главная помеха для активного образа жизни.*

### 1.2.4. Спортивное тело.

Под спортивным телом я подразумеваю не только внешнюю привлекательность, но и высокую работоспособность. Крепкое, спортивное тело всегда было целью любого человека. Мы уже говорили, что, начиная с 13 лет (начало полового созревания) 100% мальчиков и девочек задумываются о своей фигуре. Связано это с эстетической и физиологической необходимостью. У крепкого здорового человека больше шансов выжить. Также красивое тело всегда более привлекательно для противоположного пола.

## **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.