

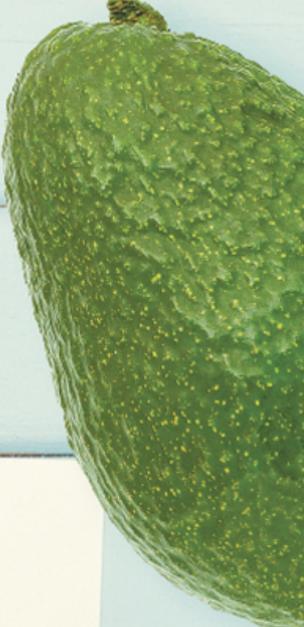


**Марк Сиссон**

эксперт по здоровью  
и фитнесу, автор  
бестселлеров о палео  
образе жизни и питании

**Брэд Кирнс**

популяризатор  
«первобытного» образа  
жизни, профессиональный  
спортсмен



# ПЕРЕЗАГРУЗКА ПИТАНИЯ

**как настроить организм  
на сжигание лишнего  
за 21 день**

- 3-недельный  
план питания
  - рекомендации  
по физической  
активности, сну  
и управлению  
стрессом
  - 100 рецептов  
блюد
- 



Жизнь в стиле кето

Марк Сиссон

**Перезагрузка питания. Как  
настроить организм на  
сжигание лишнего за 21 день**

«ЭКСМО»

2017

УДК 615.874  
ББК 51.230

**Сиссон М.**

Перезагрузка питания. Как настроить организм на сжигание лишнего за 21 день / М. Сиссон — «Эксмо», 2017 — (Жизнь в стиле кето)

ISBN 978-5-04-110792-5

Новая 21-дневная программа перезагрузки метаболизма позволит не только снизить вес, но и укрепить иммунитет, улучшить когнитивные функции и минимизировать риск развития болезней сердца, онкологий и деменции. Программа состоит из трех этапов: первый поможет слезть с «углеводной иглы» и запустить жиросжигательные процессы, второй сфокусирует ваше внимание на привычках, которые помогут закрепить результат, а третий полностью адаптирует вас к новому образу жизни. На страницах книги вы найдете подробный план питания для 21-дневной программы перезагрузки, примеры упражнений, а также более 100 рецептов вкусных и интересных блюд. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 615.874  
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-110792-5

© Сиссон М., 2017  
© Эксмо, 2017

## Содержание

Вступление	6
Два шага до кето	8
I. Строим метаболическую машинерию	10
Глава 1	10
Что такое кето?	10
Кето – это возможность наслаждаться пользой голодания, не изнуряя себя!	13
Кетоперезагрузка – это не краткосрочная программа	14
Переходим на кето правильно	17
Глава 2	21
Мы рождены, чтобы сжигать жиры	22
Кето и продолжительность жизни	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# Марк Сиссон, Брэд Кирнс

## Перезагрузка питания: как настроить организм на сжигание лишнего за 21 день

*Посвящается моей жене Кэрри, которая обогатила мою жизнь так, как никто другой*

THE KETO RESET DIET

Reboot Your Metabolism in 21 Days and Burn Fat Forever by Mark Sisson with Brad Kearns  
Copyright © 2017 by Mark Sisson

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC and with Synopsis Literary Agency.

*Материал в этой книге предназначен только для информационных целей и не является заменой советам вашего врача. Как и во всех новых диетах и режимах питания, программу, описанную в этой книге, следует выполнять только после консультации с врачом, чтобы убедиться, что она вам подходит. Автор и издатель не несут ответственности за любые неблагоприятные последствия, которые могут возникнуть в результате использования или применения предложенных методов.*

В оформлении обложки использованы фотографии:

Julia Sudnitskaya, kireewong foto, korkeng, New Africa, ILEISH ANNA / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.co

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации: KateVogel, Kirasolly, Angelina De Sol, sub job, Kurt Achatz, ColinCramm, Valenty, StocKNick, Singleline, Solar.Garia / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

*Вся информация в книге представлена в ознакомительных целях и не может заменить осмотр и консультацию специалиста. Как и в случае с любыми другими диетами и системами питания, посоветуйтесь с лечащим врачом, прежде чем приступить к данной оздоровительной программе, и убедитесь, что она вам подходит. Издатель и автор не несут ответственности за последствия применения предложенных методов.*

© Миронова Л. Н., перевод, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

## Вступление

### Кето для здоровой, долгой и счастливой жизни

ДИЕТА кетоперезагрузка поможет вам перепрограммировать гены и вернуть организм в первобытный режим жиро- и кетоадаптации (этот термин я буду использовать довольно часто, поэтому давайте сократим его до одного слова – «кето»). Кето – это состояние метаболической эффективности, при котором вы сжигаете отложенный жир и кетоны и не зависите от углеводов для поддержания активности, хорошего настроения и концентрации внимания. Когда вы завершите 21-дневную программу перезагрузки метаболизма, слезете с «углеводной иглы» и перейдете на кето, то сможете стабилизировать уровень гормонов аппетита и избавитесь от гнетущего чувства голода. Это не потребует много времени. Вы словно откроете в себе суперсилу; поймете, что внутри вас уже имеется вся необходимая для сжигания энергия, которая будет поддерживать активность в течение дня, даже если придется пропустить прием пищи.

В вашем меню будут вкусные питательные блюда и перекусы, от которых вы получите куда большее наслаждение, чем от углеводовных соблазнов. А значит, не нужно беспокоиться о появлении лишних килограммов, винить себя за нарушение диеты и бояться появления связанных с диетой заболеваний. Вы превратитесь в жиросжигательного монстра (как я это ласково называю) и останетесь им до конца своих дней.

Мне не терпится отправиться с вами в кетопутешествие, которое некогда я проделал один на закате своей долгой карьеры в сфере здоровья и фитнеса. Истина не была где-то рядом, и мне пришлось много потрудиться, чтобы ее отыскать. Индивидуальные предпочтения и гибкость в питании всегда превосходят любой регламентированный диетический протокол, и все-таки важно понимать, что кето – это наше стандартное метаболическое состояние. Только так человек мог выжить в жестком естественном отборе в процессе эволюции. Я искренне верю, что кетоперезагрузка представляет собой величайший прорыв в питании, а может, и в истории диетологии (дождались!), который позволит достичь долгосрочного сжигания жира и контроля над весом.



Кето – это состояние метаболической эффективности, которое поможет сжигать отложенный жир и кетоны и не зависеть от углеводов.

Правильно питаться, следить за своим здоровьем и заниматься спортом я начал в подростковом возрасте. Я был тем чудачком, который и зимой, и летом бегал до школы и обратно (это сейчас меня знают как парня из Малибу, а вообще я вырос в штате Мэн), усиленно тренируясь для участия в соревнованиях. Вместо комиксов меня интересовали книги по питанию. После выпуска из колледжа я оставил желание поступать в медицинский вуз и стал готовиться к олимпийскому марафону. В течение десяти лет я пробегал больше 160 км в неделю и однажды занял пятое место в национальном чемпионате США.

Когда от сильной нагрузки износились все суставы, я перешел в триатлон и занял четвертое место на знаменитом соревновании Ironman («Железный человек»), которое проходит на Гавайских островах. Я был худощав, подтянут и невероятно вынослив, но внутри меня творился настоящий хаос. Меня беспокоили хронические воспаления, тендинит<sup>1</sup>, остеоартроз<sup>2</sup>,

ишемическая болезнь сердца<sup>3</sup> (ИБС) и то, что сейчас называют синдромом раздраженного кишечника. Я болел простудой по шесть раз в год и был больше ни на что не способен, как только часами двигаться вперед, словно заведенный. Мне казалось, что низкожировая высокоуглеводная диета, на которой я тогда сидел, укрепляла мой организм, но на самом деле вкупе с хроническим перенапряжением она ускоряла процессы старения. Мне не было еще тридцати лет, когда, сломавшись, я выпал из элиты спорта и стал работать персональным тренером.

Успех вдохновил меня и сформировал характер, а неудачи указали на мое истинное предназначение. Так я стал помогать людям, раскрывая им секрет здоровой, долгой и счастливой жизни без боли и страданий, которые мы привыкли считать неизбежными.

Современные научные достижения в эпигенетике<sup>4</sup> и эволюционной биологии подтверждают теорию о том, что, подражая образу жизни наших предков – охотников-собирателей, можно долгие годы оставаться здоровыми и активными. Все дело в оптимальной экспрессии генов и возможности противостоять разрушительным силам мира, где все на бегу, даже еда. С учетом возрастающей популярности «первобытной» диеты (палеодиеты или, как ее еще называют, диеты предков) и появления новых открытий создается впечатление, что мы наконец-то нашли способ обуздать эпидемию диабета 2-го типа, метаболического синдрома<sup>5</sup>, онкологии и сердечно-сосудистых заболеваний, которые напрямую связаны с питанием и образом жизни. Отказ от зерновых, сахара, промышленных масел и хронических физических нагрузок не раскрывает весь потенциал «первобытной» модели оздоровления, а основной ключ к успеху кроется именно в кето.

Кетогенная диета способна: защитить вас от разного рода воспалений, приводящих к развитию заболеваний; значительно укрепить иммунитет и улучшить когнитивную функцию; минимизировать риск онкологии, болезней сердца и деменции. Она позволит достичь феноменальных результатов на спортивных соревнованиях и быстро восстановиться благодаря повышению выносливости и силе мышц. Я знаю, это звучит слишком многообещающе, но исследования показывают, что при правильном переходе на кето (так, например, как описано в моей книге) можно достичь ошеломительного эффекта.

Будучи действенной, кетодиета постепенно набрала популярность и... превратилась в новомодную причуду, обросла хайпом и большим количеством дезинформации. Те, кто ее рекламирует, очень часто неправильно трактует фундаментальные научные данные и искажают проверенные стратегии. Чтобы помочь вам избежать путаницы и не стать жертвой обмана, я решил познакомить вас со своей уникальной программой. Кетоперезагрузка – это не строго регламентированная, а гибкая, легко адаптируемая, двухступенчатая диета, доказавшая свою эффективность.

Следуя разработанному мной плану, вы перепрограммируете гены и заставите организм получать основную долю энергии из жиров и кетонов, а не из углеводов, на которые подсело современное общество, сбитое с толку ложными рекомендациями. Не забудьте присовокупить сюда хронический стресс и вредные привычки. Кетоперезагрузка действует на генетическом уровне, поэтому ее эффектом вы будете наслаждаться всю жизнь. По мере прочтения книги вы поймете, что это абсолютная противоположность типичным быстрым похудательным диетам, после завершения которых вес снова возвращается. В основе кетоперезагрузки – данные научных исследований, заявления клинических экспертов и открытия, сделанные поклонниками кетогенного образа жизни, среди которых есть как обычные граждане, так и прославленные спортсмены. Не обойдем стороной новые достижения ученых и обязательно поговорим о том, как избежать распространенных ошибок и закрепить успех.

## Два шага до кето

Конечная цель разработанного мной поэтапного плана – достичь состояния, которое я называю «метаболическая эффективность» или «метаболическая гибкость». Иными словами, начать сжигать отложенную в виде жира и кетонов энергию, преодолев зависимость от углеводов, которые мы потребляем за каждой трапезой. Первый этап – это 21-дневная программа перезагрузки метаболизма. Она направлена на то, чтобы снять вас с «углеводной иглы» (главная причина метаболической негибкости) и запустить жиросжигательные процессы. В течение первой недели перезагрузки вы откажетесь от зерновых, сахара и рафинированных растительных масел и узнаете, какими питательными, высокожировыми, низкоуглеводными первобытными/палеопродуктами их заменить. В течение второй недели основное внимание следует уделить образу жизни и привычкам, чтобы подкрепить достигнутый результат. Вы должны будете оптимизировать программу тренировок, наладить сон и начать применять стратегии по борьбе со стрессом. А дальше останется собрать воедино все приобретенные знания и навыки и окунуться с головой в мир кетоадаптации, стараясь снова не впасть в углеводную зависимость.

Сама по себе 21-дневная программа перезагрузки метаболизма способна на долгие годы преобразить ваше здоровье. Слезая с «углеводной иглы», вы сходите с пути, который ведет к развитию метаболического синдрома (и вытекающих из него заболеваний: ожирения, диабета 2-го типа и болезней сердца), и помогаете организму избавиться от лишнего жира, причем не стоит беспокоиться, что он снова вернется, как это бывает после завершения строгой диеты или при несоблюдении режима тренировок. В данном случае снижение веса обусловлено сокращением уровня воспалений, оттоком клеточной жидкости (ее скопление – это результат воспалений на фоне высокоуглеводной диеты) и круглосуточным сжиганием жирового топлива. Довольно часто в течение 21-дневной программы перезагрузки люди сбрасывают по 4,5–6,8 кг, из которых 1,4–2,7 кг приходится на телесный жир.

Переходу к жиरो- и кетоадаптации посвящен завершающий раздел книги. Но для начала необходимо будет как следует подготовиться, настроить метаболизм и сдать промежуточный экзамен, чтобы точно убедиться, что вы готовы погрузиться в питательный кетоз. После погружения вы сократите долю углеводов до 50 граммов в сутки и ограничите потребление белка, сделав упор на питательные натуральные жиры – ваш основной источник калорий. Вхождение в питательный кетоз длится минимум шесть недель. Обучив свой организм новому навыку жиरो- и кетоадаптации, вы можете экспериментировать с долгосрочными вариантами, например в будущем снова вернуться в состояние питательного кетоза, чтобы избавиться от лишнего жира, уберечь себя от разного рода заболеваний, улучшить когнитивную функцию или повысить выносливость.

Достигнув жиरो- и кетоадаптации, вы можете периодически отклоняться от намеченного курса, т. е. изменять своим правильным пищевым привычкам, не уходя на месяц в «сахарный запой». Вы съели кусок торта, лежа на берегу океана, или позволили себе лишку во время недельного круиза? Благодаря метаболической гибкости вы быстро придете в форму: достаточно поголодать, временно перейти на кеторацион, а в некоторых случаях просто попить кетогенные добавки. А теперь представьте, что происходит с человеком, зависимым от углеводов и не обладающим метаболической гибкостью, когда он вдруг садится на жесточайшую ограничительную диету: из-за прекращения регулярных поставок углеводов он ощущает слабость (так как организм не умеет эффективно сжигать телесный жир), тяга к сахару постепенно усиливается и под конец становится просто непреодолимой, ограничение калорий запускает реакцию «бей или беги» и на фоне отсутствия жиroadаптации ее чрезмерная стимуляция приводит к полному «выгоранию».

**Обладая метаболической гибкостью, вы можете время от времени изменять своим правильным пищевым привычкам и потом быстро приходить в форму.**

Если вы сомневаетесь в своих шансах на успех с кетоадаптацией, постарайтесь понять: ваша диета – это то, что вы ели за последним приемом пищи, ну или в течение последней недели или месяца. Неважно, кто вы и какова ваша отправная точка – возможно, вы боретесь с ожирением или диабетом 2-го типа, – ежедневные маленькие шажочки в сторону оздоровления обязательно принесут положительные плоды. Вы достигнете преобразования, даже если, завершив 21-дневную программу перезагрузки метаболизма, больше ничего не будете делать. Уйдет гнетущее чувство голода, повысится работоспособность, снизится утомляемость после физических нагрузок и трудового дня. Почему это произойдет? Потому что вы наконец дадите своему организму отдохнуть от нескончаемого стресса. Вы перестанете пичкать его высокоуглеводной, повышающей выработку инсулина едой, которая провоцирует воспаления и окислительные повреждения.

Исключить из своего рациона «мусорную еду» – уже подвиг! Однако достигнутые благодаря ему результаты ничто по сравнению с преимуществами жиरो- и кетоадаптации, о которой пойдет речь в моей книге. Мы поднимемся с вами на новый уровень, не боясь скатиться к прежней жизни. Будем действовать грамотно и наверняка. Вместе с тем не стоит рассматривать кето как чудо-средство, способное привести вас в форму перед отпуском или свадьбой. Прежде всего, данный подход нацелен на то, чтобы обуздать вес (и избежать его увеличения даже при сокращении физических нагрузок), научив организм круглосуточно сжигать накопленный жир для получения энергии.

Я шаг за шагом пройду с вами по всем этапам кетоперезагрузки, помогу адаптировать под себя темп диеты, избежать ошибок, страданий и откатов, с которыми сталкиваются неподготовленные энтузиасты. Вы узнаете, какую пищу следует исключить из рациона и почему; подберете для себя

полезные и вкусные кетопродукты; научитесь управлению стрессом, правильным тренировкам и организации жизни. На страницах книги вы найдете подробный план питания для 21-дневной программы перезагрузки метаболизма, примеры упражнений для подготовки к кетозу и 21-дневный кеторацион (необязательно следовать этому рациону неукоснительно, вы вполне можете использовать его как образец). А в завершение вас ждут более ста рецептов замечательных блюд, которые не только перестроят ваш метаболизм, но и порадуют вкусовые рецепторы.

# I. Строим метаболическую машинерию

## Глава 1

### Кетоперезагрузка 101 – что, как и почему



Я ЗНАЛ, что кетоз является неотъемлемой составляющей модели питания наших предков, но при этом всегда рассматривал кето как экстремальную временную меру, своего рода голодание, направленное на агрессивное снижение уровня телесного жира, или как шанс последней надежды для людей с ожирением, способный уберечь их от коллапса. В последние годы интерес к кетодиете сильно возрос не только в медицинских и научных кругах, но также среди поклонников палеометодов оздоровления. Ее стали рассматривать как средство достижения столь желанной метаболической гибкости.

Пару лет назад, вдохновленный знающими людьми (с которыми я вас обязательно познакомлю), я начал экспериментировать с кето и сразу же ощутил положительный результат. Прежде всего, у меня заметно прояснился ум, и сократились приступы голода. Во время проведения исследований и написания книги я и мой соавтор Брэд периодически поддерживали свой организм в состоянии питательного кетоза. В результате мы оба отметили улучшение здоровья и спортивной выносливости. Да, истинными вдохновителями кетоперезагрузки стали кетоны! Как вы поймете в дальнейшем, контроль за аппетитом и развитие способности к выживанию (и процветанию) при ограниченном количестве калорий – это и есть главный ключ к здоровью и долголетию. Несмотря на простоту, это требует переформирования сознания и отказа от порочного постулата «в топке все сгорит», который по деструктивности<sup>1</sup> превосходит все остальные (подробности в главе 2).

### Что такое кето?

Термином «кето» обозначают все, что касается кетоза (метаболическое состояние, при котором организм сжигает кетоны, *или* кетоновые тела), в том числе определенное сочетание диетических макронутриентов (ультранизкое количество углеводов, умеренное количество белка и высокий процент жиров), способствующее достижению этого состояния. Кетоны – это источник калорийной энергии, которую головной мозг, сердце и мышцы используют ана-

логично глюкозе (сахару). Они вырабатываются в печени в качестве побочного продукта метаболизма жира, когда (на фоне жесткого ограничения потребления углеводов) сильно снижается уровень инсулина, сахара и печеночного гликогена. Большинство людей никогда в жизни не приближались к подобному состоянию, а значит, не испытывали на себе чудодейственных свойств натурального супертоплива. Кетоны и жиры (сжигание этих двух источников калорийной энергии всегда происходит параллельно) помогают минимизировать воспаления и окислительные повреждения, наносимые современной высокоуглеводной зерновой диетой. Всеобщая осведомленность о кето – результат роста популярности первобытной/ палео/низкоуглеводной системы питания, который наблюдается последние десять лет. Однако стоит учесть, что кето-диета требует определенного соотношения макронутриентов<sup>2</sup> и может быть намного эффективнее низкоуглеводной диеты в похудении, профилактике заболеваний, улучшении когнитивной функции и спортивной выносливости.

**В отличие от Стандартной американской диеты (САД) современная кетогенная диета – это высокое содержание натуральных питательных жиров, умеренное содержание белка и ультранизкое содержание углеводов.**

В народе (или лучше сказать в интернете) термины «кето», «кетосжигающий», «кетогенный», «кетотический» используются без разбора для описания жиросжигающего состояния, жиро- и кетоадаптации и процесса ее достижения. В чем разница, вы узнаете далее, а для начала давайте разграничим два важных понятия: кетоз (метаболическое состояние, которое можно измерить с помощью анализов крови и дыхания) и кетоацидоз. Кетоацидоз – это опасное для жизни осложнение, которое почти всегда возникает у диабетиков 1-го типа из-за прекращения выработки инсулина и у алкоголиков на фоне дисфункции печени (инсулин мгновенно блокирует выработку кетонов; именно поэтому высокоуглеводная пища выбивает вас из кетоза).

К сожалению, кетоацидоз очень часто путают с кетозом, причем даже в медицинских кругах. Осведомленность некоторых специалистов ограничивается знанием о том, что кетоны синтезируются в печени. В интернете вам наверняка попадались статьи, написанные диетологами или врачами, которые с опаской относятся ко всему «кето» из-за ассоциации с ужасами кетоацидоза.

Если быть точным, кетоз – это метаболическое состояние, при котором кетоны накапливаются в кровотоке быстрее, чем сжигаются. Пребывание в кетозе не всегда указывает на то, что организм способен использовать кетоновое топливо. Люди, страдающие серьезными заболеваниями, и те, кто садится на жесткую ограничительную диету, могут войти в кетоз уже через пару дней, но при этом их организм не станет сжигать кетоны для получения энергии. Человек останется зависимым от углеводов, а бесценные источники энергии начнут выводиться с мочой и выдыхаемым воздухом.

Вхождение в кетоз будет обозначать выработку и сжигание кетонового топлива только в том случае, если вы приложите усилия, чтобы слезть с «углеводной иглы» и перестроить организм на новый лад. Таким образом, жиро- и кетоадаптация – это лучший термин для описания состояния, при котором вы наслаждаетесь всеми преимуществами использования жиров и кетонов в качестве основного источника энергии. Когда вы полностью адаптируетесь, ваши мускулы начнут сжигать жиры, а головной мозг – вырабатываемые печенью кетоны. Мозг потребляет необычайно много энергии (несмотря на то что его масса составляет лишь 2 % общего веса, ежедневно ему требуется 20–25 % калорий!), однако он не может сжигать жиры, поэтому ему остается довольствоваться либо глюкозой, либо кетонами.

По мнению экспертов, для поддержания питательного кетоза требуется определенное соотношение диетических макронутриентов: примерно 65–75 % жиров, 15–25 % белков и

5-10 % углеводов. Что касается углеводов, то активным людям следует сократить их потребление до 50 граммов в день, а малоактивным – до 20 граммов. Чтобы вписаться в строгие кетогенные ограничительные рамки и получить максимум пользы, необходимо полностью исключить из рациона любые формы сахара, сладкие напитки, зерновые и даже крахмалистые клубни, например сладкий картофель. Энергетический батончик или свежевыжатый сок (даже 236 мл) могут выбить вас из кетоза больше чем на 24 часа.

### Тест на кетоз

Метаболическое состояние кетоза можно измерить путем анализа мочи, крови или дыхания. Тест-полоски мочи на кетоны дешевые, но очень неточные – не покупайте их. Если такая тест-полоска окрасится в цвет кетоза, не спешите радоваться: скорее всего, ваш организм не сжигает кетоны, а выводит их. Тестеры дыхания появились на рынке относительно недавно, в начале 2017 года, они считаются точными, однако цена на такой портативный и многофункциональный аппарат кусается (шведский Ketonix стоит примерно \$300). Глюкометры для измерения кетонов тоже не дают погрешности. Они работают аналогично глюкометрам для измерения сахара (пользуются популярностью у диабетиков). Вы прокалываете палец и наносите каплю крови на полоску. Рекомендую приобрести Precision Xtra. Он продается онлайн и стоит примерно \$30, правда, цена одной одноразовой полоски составляет от \$2 до \$4, что довольно немало!

Уровень кетонов в крови 0,5 миллимоля на литр (ммоль/л) свидетельствует о состоянии мягкого питательного кетоза. Несмотря на то что терапевтический эффект сжигания кетонового топлива усиливается по мере повышения показателя до 3 ммоль/л, большинство энтузиастов довольствуются рамками от 0,5 до 1,5 ммоль/л. Довольно сложно удерживать показатели выше 3 ммоль/л (для этого человек должен практически дойти до истощения, претерпевая жесткое ограничение калорий, или принимать огромное количество экзогенных кетонов (БАД)) и делать этого совсем не нужно, так как высокие показатели не несут дополнительной пользы. (Примечание. Кетоацидоз возникает, когда показатели крови превышают 10 ммоль/л, что недостижимо при правильном функционировании печени.) Темы анализов мы еще коснемся в следующих главах, а также поговорим о том, что цифры не всегда являются надежным индикатором кетосостояния. Лучше всего судить по тому, насколько вы бодры и активны, когда пропускаете прием пищи или придерживаетесь умеренно белковой ультранизкоуглеводной кетогенной системы питания. Отличное самочувствие при отсутствии регулярного поступления высокоуглеводной пищи – признак жиро- и кетоадаптации и конечная цель кетоперезагрузки.

На практике 50 граммов углеводов в день – это неизменно овощи, небольшое количество орехов, семян и паст на их основе, шоколад с высоким содержанием какао и изредка порция свежих сезонных ягод. Если вы спортсмен, сжигающий много калорий, или очень тщательно следите за тем, чтобы за один присест съесть от 10 до 15 граммов углеводов (40–60 калорий), тогда, по мнению экспертов, вы можете позволить себе чуть больше 50 граммов в день и не бояться выйти из метаболического состояния питательного кетоза. Кстати, речь идет не об усвояемых углеводах, а об их общем количестве (так проще и понятнее). В чем разница, вы узнаете в главе 6.

Те, кто знаком со строгой низкоуглеводной похудательной диетой Аткинса<sup>3</sup>, наверняка заметили, что она отчасти напоминает кетоперезагрузку. Аналогичное соотношение макро-нутриентов и одна и та же задача: снизить уровень инсулина, чтобы метаболизировать телесный жир для получения энергии. Вместе с тем кетоперезагрузка делает упор на максимально питательные источники жиров, белка и углеводов и призывает отказываться от вредной промышленной пищи, даже если по макронутриентному составу она считается кетогенной. Что касается углеводов, то моя диета не запрещает, а, наоборот, призывает включать в рацион разнообразные свежие цветные овощи, в том числе на самых тяжелых кетоэтапах. Как видите, кетоперезагрузка – это не жесткий протокол похудения, а модель здорового питания, которой можно придерживаться на протяжении всей жизни.

## **Кето – это возможность наслаждаться пользой голодания, не изнуря себя!**

Научно доказано, что голодание творит чудеса. Оно укрепляет здоровье, продлевает жизнь и помогает перестроить метаболизм. С кетогенной моделью питания вы можете наслаждаться всеми этими свойствами, не изнуря себя. Когда вы голодаете, поститесь или придерживаетесь кетодиеты, клетки начинают сжигать жиры и кетоны. Жиры и кетоны сжигаются быстро и эффективно – они были нашим основным топливом в течение 2,5 млн лет в эпоху охоты и собирательства.

В свою очередь, высокоуглеводная, провоцирующая выработку большого количества инсулина Стандартная американская диета (САД) заставляет организм использовать глюкозу, т. е. сахар – наш главный источник энергии со времен возделывания зерновых и зарождения цивилизации (примерно 10 000 лет назад). Глюкоза сгорает быстро, но «грязно», приводя к чрезмерному образованию свободных радикалов. Свободные радикалы – виновники воспалений, онкологии и быстрого старения. Они – неизбежный побочный продукт жизнедеятельности: сжигания калорий, дыхания, поглощения солнечных лучей и т. д. Когда их слишком много, пора бить тревогу. Переизбыток свободных радикалов возникает на фоне стрессоров, это может быть высокоуглеводная диета, чрезмерные физические нагрузки, вредные привычки (например, употребление алкоголя, наркотиков или курение) или проблемы в отношениях.

Почему глюкозное топливо провоцирует выработку большого количества свободных радикалов? Потому что в отличие от жира и кетонов глюкоза может «гореть» без кислорода. В этом случае защитные механизмы митохондрий (энергостанции наших клеток) не работают. Чем больше в организме митохондрий и чем лучше они функционируют, тем эффективнее вы защищены от свободных радикалов в процессе сжигания калорий. Представьте, что жир и кетоны – это большие поленья в костре. При аккуратном нагреве они будут согревать вас часами, не выделяя много дыма. А глюкоза скорее напоминает растопку: быстро сгорает и сильно дымит. Таким образом, если ваша метаболическая машинерия зависит от углеводов (т. е. вы потребляете слишком много углеводов и у вас в крови переизбыток инсулина, что, в свою очередь, переводит организм в режим «хранения жира»), вы жжете не поленья, а постоянно подбрасываете в огонь ветки.

В эпоху хронического переедания и гиперинсулинемии (повышенный уровень инсулина в крови) очень важно помнить о том, что нашему организму полезно голодать, поститься и сидеть на кетодиете.

В определенной степени приятно быть обжорой (без обид, но с эволюционной точки зрения обжорами можно назвать всех, кто каждый день ест завтрак, обед и ужин), но вместе с тем обжорство ускоряет старение и повышает риск развития заболеваний. На фоне хронического переизбытка калорий организм не только накапливает жир (чаще всего), но и усиливает процесс деления клеток, вместо того чтобы экономно и эффективно использовать уже имеющи-

еся. Зачем напрягаться и тратить силы на восстановление и регенерацию, если через каждые пару часов в топку поступают калории, за счет которых можно сформировать новые клетки?



Жиры и кетоны сжигаются эффективнее углеводов, тем самым защищают организм от свободных радикалов.

Ускоренное деление клеток хорошо для новорожденных, масса тела которых за год увеличивается в три раза; для подростков, стремящихся достичь полного роста; и бодибилдеров, наращивающих мышцы. У всех остальных ускоренное деление клеток приводит к старости. Даже у тех счастливиц, которые генетически не предрасположены к полноте, но при этом сидят на «углеводной игле», в организме творятся неприятные вещи. Вы гордитесь своей стройной фигурой и думаете, что все это вас не касается? Тогда сдайте анализ крови, чтобы оценить состояние своего метаболизма и риск развития заболеваний: соотношение триглицериды/ЛПВП (оптимально 1:1, 3,5:1 – опасно), тест на воспалительные маркеры (уровень С-реактивного белка и Lp2A) и тест на маркеры метаболизма (уровень инсулина и глюкозы натощак). Дисфункция<sup>5</sup> и заболевания сердечно-сосудистой системы поражают спортсменов с пугающей частотой. Это результат окислительного стресса и воспалений на фоне перенапряжения и переизбытка углеводов.

В свою очередь, метаболическая эффективность (которая достигается за счет ограничения потребления углеводов, в частности периодическим голоданием и питательным кетозом) оптимизирует аутофагию<sup>6</sup>, естественный процесс клеточной детоксикации, при котором клеточный материал разрушается, перерабатывается и утилизируется (аутофагия переводится с греческого как «самопоедание»). Доктор Колин Чепм, автор книги *Misguided Medicine* («Обманчивая медицина») объясняет: «Аутофагия позволяет организму действовать эффективнее. Она избавляет нас от «неисправных деталей», блокирует рост злокачественных новообразований и помогает бороться с метаболической дисфункцией, например ожирением и диабетом». Голодание и кетогенная модель питания усиливают аутофагию в головном мозге, таким образом защищая нас от деменции и когнитивных заболеваний, которые стали не редкостью в современном обществе.

**Переедание – путь к быстрому старению; метаболическая эффективность – путь к долголетию.**

Ученые, врачи и спортсмены с трудом могут сдержать ликование: все новые и новые исследования подтверждают чудодейственные свойства кетодиеты. Она раз и навсегда сокращает количество избыточного телесного жира; улучшает неврологическую функцию и служит профилактикой дементивных нарушений; сокращает уровень воспалений и окислительных повреждений, ускоряющих процесс старения; предотвращает приступы эпилепсии и блокирует рост злокачественных новообразований; и позволяет добиться наибольших успехов в спорте (как в силовом, так и на выносливость).

## **Кетоперезагрузка – это не краткосрочная программа**

Похудеть вам поможет любая жестко регламентированная диета. Кетоперезагрузка работает по-другому. Она создана таким образом, чтобы вы, сбросив вес, не набрали его снова ни через пару дней, ни через пару месяцев, ни потом. Скорость вхождения в кето зависит от вашего нынешнего состояния здоровья и физической формы, а также от того, насколько

неукоснительно вы будете следовать рекомендациям по питанию и образу жизни. Одно могу сказать наверняка: отсутствие подготовки ни в коем случае не повлечет за собой неудачу. Если вы не готовы, мы выясним почему и постараемся устранить проблему. Путь предстоит долгий, но не переживайте, вам не придется проделывать его в одиночестве. Все время с вами будет понимающий, надежный, терпеливый и внимательный тренер.

И самое главное: моя диета не подразумевает никаких лишений. Лишения почти всегда ведут к провалу. В отличие от множества программ, которые связывают человека по рукам и ногам, не позволяя наслаждаться процессом, кетоперезагрузка станет для вас настоящим праздником. Она тщательно продумана и не требует невозможного. Чтобы осуществить на практике долгосрочную диету и изменить образ жизни, нужно действительно получать удовольствие от происходящего, а не нести тяжкий крест во имя здоровья. Страдания разрушают психику точно так же, как «мусорная еда» разрушает тело.

Именно этим кетоперезагрузка отличается от новомодных «эффективных» систем питания, которые привлекают быстрым результатом, пренебрегая законами природы, реалиями современной жизни и возможными последствиями. Моя 21-дневная программа перезагрузки метаболизма поможет вам с легкостью приступить к диете и преобразить свой организм. Если вам удастся сбросить вес, следуя одной из современных порочных кетостратегий, скорее всего, это произойдет благодаря чрезмерной стимуляции гормонов «бей или беги». Подогретые злостью, разочарованием, отчаянием, тщеславием или другими внешними мотиваторами, вы можете нечеловеческим усилием воли ограничить потребление углеводов и калорий в целом, встать в шесть утра и в поте лица заниматься спортом и при этом ощущать прилив энергии, вызванный временным увеличением уровня схожих с адреналином адаптивных (влияющих на метаболизм и физическое состояние) гормонов, в том числе кортизола.

Вы можете прилагать титанические усилия, чтобы выполнять непосильные требования, и наблюдать, как неделя за неделей тают лишние килограммы, если, конечно, вам хватит упорства и крепости не развалиться на части. И все равно однажды резервы будут опустошены, и наступит дикая усталость. Гормональные процессы «бей и беги», которые вы нещадно эксплуатировали, в конце концов исчерпают себя, и вы придете к выгоранию.

Даже если у вас непобедимая сила духа и золотая карта в фитнес-клуб, ваш организм сократит выработку важнейших эндокринных гормонов, и наступит состояние, схожее с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР): аппетит сойдет с ума, и в результате все ушедшие килограммы вернуться обратно. Утром и вечером вы будете чувствовать апатию, усталость и тягу к сладкому. Таковы законы природы и равновесия. Как говорится, что посеешь, то и пожнешь.

Все это маленькие грязные секреты мира диетологии и фитнеса. Сегодня здоровое питание и активный образ жизни популярны как никогда, но при тщательном изучении оказывается, что люди не слишком охотно идут в спортзалы, пользуются услугами личных тренеров и участвуют в состязаниях на выносливость. Смятение на полях битвы за здоровье привело к тому, что пыльные книжные полки поклонников диет и фитнеса превратились в кладбище ложных надежд и обещаний.

Кетоперезагрузка – это совсем другое дело. Наша цель – не чистка и не детокс. Я хочу помочь вам перепрограммировать гены, обуздать аппетит и переключить метаболические гормоны с углеводной зависимости на сжигание жиров и кетонов.

Перестроить метаболическую машинерию – задача не из легких. Недостаточно изменить макронутриентный состав диеты, здесь нужен комплексный подход. Чтобы стать жиरो- и кетосжигательным монстром (в конце концов вы им обязательно станете), необходимо оптимизировать питание, тренировки, активность и сон и научиться справляться со стрессом. Именно поэтому во вторую неделю 21-дневной программы перезагрузки метаболизма я познакомлю

вас с поддерживающими жизненными стратегиями (спорт, сон и управление стрессом), которые призваны закрепить диетические успехи.

Главной отличительной особенностью моей программы является то, что она позволяет перестроить метаболическую машинерию и стать жиро- и кетоадаптированными, чтобы долгие годы наслаждаться преимуществами этого состояния. В то время как другие системы оздоровления за счет введения в кетоз приносят лишь краткосрочный результат и очень часто сопряжены с повышенным риском выгорания. Мы еще будем говорить о связи кортизола и стрессовой реакции с диетой, физическими нагрузками и образом жизни, поэтому внимательно читайте информацию на сером фоне!

### **Взлеты и падения кортизола**

Кортизол – самый главный гормон реакции «бей или беги». Он секретируется надпочечниками в ответ на внешнюю стимуляцию головного мозга (т. е. стресс). Одним из факторов стресса является низкий уровень сахара в крови – главная проблема людей, не достигших жиро- и кетоадаптации. На фоне гипогликемии мозг активно призывает надпочечники выделять кортизол, способствуя преобразованию мышечной ткани в глюкозу, чтобы вы могли продержаться, пока не найдете источник углеводов. Кортизол регулирует не только концентрацию сахара в крови, но и множество других жизненно важных процессов. Этот гормон влияет на 20 % нашего генома, он воздействует на иммунитет, воспаления, метаболизм и когнитивную функцию. Оптимальная выработка кортизола позволяет нормализовать работу всех вышеперечисленных механизмов. Однако сильный продолжительный стресс (т. е. резкое снижение концентрации сахара в крови, хронические физические нагрузки, недосып, высокая загруженность, проблемы в семье или на работе) способен привести к хронической переработке кортизола и, как следствие, к выгоранию. Нешадная эксплуатация одновременно мощных и хрупких механизмов «бей или беги» ударяет по надпочечникам, которые больше не могут выполнять свои обязанности по поддержанию метаболизма и уровня энергии.

При истощении реакции «бей или беги» вы ощущаете сильную слабость по утрам, у вас наблюдаются перепады сахара в крови, настроения и самочувствия, резко снижается работоспособность и иммунитет, увеличивается количество воспалений в организме, ослабевает когнитивная функция и повышается риск деменции, нарушается аппетит и баланс гормонов хранения жира, возрастает восприимчивость ко всем формам стресса. Из гиганта (которым вы были несколько недель или даже месяцев, регулярно подпитывая организм кортизолом) вы превращаетесь (порой мгновенно) в развалюху. Выгорание – полный крах надежд и усилий, при этом абсолютно неважно, к чему вы стремились – улучшить спортивные показатели или вернуться в форму после затянувшейся болезни. А еще это основная причина быстрого старения современного пораженного стрессом и зависимого от углеводов общества. Своего рода недуг XXI века.

Когда человек переходит в состояние жиро- и кетоадаптации, необходимость в постоянном удержании оптимального уровня гликемии отпадет сама собой. В результате организм получает возможность оптимизировать выработку кортизола, чтобы обеспечить стабильный уровень

энергии и запастись гормоном для осуществления генетически заложенных краткосрочных реакций «бей или беги».

## **Переходим на кето правильно**

Независимо от того, насколько плохо обстоят ваши нынешние дела, кетоадаптация достижима, причем достижима довольно быстро. Самое главное – действовать грамотно. Вы наверняка слышали разговоры о том, как сложна кетодиета и сколько людей потерпели неудачу в погоне за кетозом. Я абсолютно уверен, что в большинстве случаев причиной неудач являются отсутствие подготовки и применение неправильной стратегии. Одни слишком резко сходят с «углеводной иглы», вторые не сокращают долю углеводов до нужного объема и не могут войти в кетоз, третьи начинают активно заниматься спортом, еще не достигнув жиरो- и кетоадаптации, и быстро выбиваются из сил, четвертые потребляют недостаточное количество воды, натрия и других важных минералов и электролитов (так как при переходе на кето уменьшаются вздутие живота и воспаления; подробности чуть позже). К сожалению, эти ошибки не редкость. Совершая их, люди не могут стабилизировать уровень энергии, настроение, концентрацию внимания и аппетит и в итоге опускают руки, так и не ощутив преимуществ метаболической гибкости, которая возникает при кето.

**Когда человек избавляется от углеводной зависимости и переходит к жиरो- и кетоадаптации, ослабевает чувство голода. Уже одно это преимущество кето способно изменить жизнь.**

Преимущества жиरो- и кетоадаптации колоссальны, но при этом не стоит забывать об углеводной зависимости, рабом которой вы были не один десяток лет. Она стала развиваться сразу после того, как вас отняли от груди (грудное молоко – самая полезная пища в истории человечества, и, кстати, оно богато жирами!) и перевели на высокоуглеводную, способствующую выработке большого количества инсулина Стандартную американскую диету (САД). САД блокирует процесс сжигания жиров и делает вас энергетически зависимыми от регулярной подпитки углеводами. Именно поэтому любые диетические преобразования необходимо начинать с главного: отказаться от продуктов из зерна (в том числе цельного!), сахара и рафинированных растительных масел.

Поверьте мне, это немало! Десятки лет следования САД не прошли незаметно. Они привели к появлению в организме разного рода метаболических повреждений, в особенности у тех, кто испытал на себе эффект йо-йо (циклический набор и снижение веса), слишком активно занимался спортом и генетически предрасположен к хранению жира. Признаком метаболических повреждений являются: невозможность сбросить вес даже при сокращении потребления калорий; синдром «дырявой кишки» и смежные аутоиммунные и/или пищеварительные нарушения (напрямую связаны с потреблением зерна); дисфункция щитовидной железы и надпочечников; наличие соответствующих маркеров крови (в особенности повышенный уровень триглицеридов), в том числе маркеров крови, указывающих на высокий риск развития диабета и сердечно-сосудистых заболеваний; слишком частые перепады настроения, приступы голода и слабость в течение дня. Если это про вас, значит, 21-дневная программа перезагрузки метаболизма, нацеленная на то, чтобы избавить человека от углеводной зависимости и перевести в состояние жиरो- и кетоадаптации, скорее всего, затянется на более длительный срок (так что запаситесь терпением и временем). Кроме того, губительный эффект углеводной диеты с возрастом усиливается, поэтому чем вы старше, тем вам сложнее будет кетоадаптироваться.

**Если вы десятки лет убивали свой метаболизм высокоуглеводной диетой, ваш 21-дневный переход от углеводной зависимости к жиरो-и кетоадаптации может немного затянуться.**

Если вы стройны, подтянуты и сидите на здоровой низкоуглеводной диете или готовы трудиться не покладая рук, чтобы в ходе 21-дневной программы оптимизировать питание, сон, режим тренировок и обуздать стресс, тогда ваш переход на кето, вероятнее всего, пройдет плавно и мягко. Преимущество кетоперезагрузки в том, что ее каждый последующий этап строится на ранее достигнутых успехах. Вы будете точно знать, когда готовы двигаться дальше, а когда нет (для этого придется сдать промежуточный экзамен!), а значит, избежите преждевременных шагов. А еще вам не придется страдать ради достижения кето и есть то, что не нравится. Вы вполне можете сделать упор на любимые продукты – из списка разрешенных, конечно!

Меня особенно привлекает динамика кето, так как я сам люблю покушать, люблю радоваться жизни и не хочу быть зависимым от пищи, как машина от топлива. Я не поклонник строго регламентированных диет и всегда ем только то, что действительно приносит радость, – серьезно! Во время путешествий, когда в моем распоряжении оказываются только аэропортные кафе или придорожные закусочные, я предпочитаю фастфуду периодическое голодание (ПГ); это отличная возможность подкорректировать работу жиро- и кетоадаптированной метаболической машинерии. А еще голодание и кетоны помогают мне не ощущать смену часовых поясов. Я не шучу! Я очень много езжу и могу со всей ответственностью заявить, что это реально работает: главное – правильно перенастроить метаболизм!

Неважно, сколько раз вы терпели неудачу в борьбе за здоровое питание и образ жизни. Оставьте свои страхи в прошлом и с энтузиазмом отправляйтесь со мной в путешествие под названием кетоперезагрузка. Почему мне можно верить? Потому что кетоперезагрузка – это оригинальная модель питания человека. Не сахар, а именно жиры и кетоны нам назначены судьбой. На начальном этапе потребуются дисциплина и сила воли, чтобы слезть с «углеводной иглы», но потом каждое кетоблюдо, каждый период голодания, каждый поступок во имя здоровья и баланса будут ускорять ваш прогресс.

Этот прогресс принесет плоды в виде удивительных преимуществ жиро- и кетоадаптации. Прежде всего, нормализуется аппетит. На смену приступам гнетущего голода придет устойчивое чувство сытости и бодрость, в результате кетодиета перестанет приносить дискомфорт. Это хорошее утешение для тех, кто сомневается в своих силах. А вообще, не стоит слишком полагаться на силу воли. Линдсей Тейлор, поведенческий психолог и поклонница кето, которая составила и протестировала большую часть представленных в книге рецептов, утверждает, что сила воли – очень ненадежный ресурс. «Чем больше вы подчиняете свое поведение воле, тем больше шансов истощить силы и поддаться искушению». Это подтверждают серьезные исследования в области поведенческой психологии. Не стоит также забывать, что пересмотр диеты – процесс очень сложный и коварный (на вас давят ошибки прошлого, предрасудки, мнение окружающих и еще куча всего), поэтому воля не самый лучший друг и соратник.

С кетоперезагрузкой успех придет естественно вместе с гормональными, когнитивными и метаболическими преимуществами жиро-и кетоадаптированной модели питания. Звучит неправдоподобно? Понимаю. Мы ступаем на очень зыбкую почву. В последние годы кето превратилось в модную причуду со всеми вытекающими из этого нового статуса неприятными последствиями. Если вы наберете в поисковике «кетодиета», то будете шокированы обилием информации, надежной (о конкретных источниках и людях мы поговорим далее) и не очень.

Такая информационная атака способна вызвать стресс, тревогу и недоверие. Работая над книгой, я хотел стать вашим наставником. Я очень хорошо разбираюсь в медицине, изучал эволюционные аспекты здоровья и консультировался с известными во всем мире учеными и экспертами, а сам являюсь профессиональным спортсменом и тренером. Это прекрасно, потому что никто не знает о взлетах и падениях так, как спортсмен. Для нас существует только каждодневный изнурительный физический труд, а все остальное – суета.

Я уберегу вас от ошибок, неверных шагов и потенциальной опасности и научу доверять собственным ощущениям, верить в себя и беречь свое здоровье. Вы не только преобразите метаболизм и организм в целом, но сможете вырасти как личность благодаря неустанной борьбе и новым обязательствам.

**Путь к цели должен быть естественным, приятным и осуществимым – только тогда можно получить истинное самоудовлетворение.**

Прежде чем вы с головой погрузитесь в 21-дневную программу перезагрузки метаболизма, я хочу, чтобы вы ознакомились с научным и эволюционным обоснованием кетоза, узнали о его положительном влиянии на вес, работу мозга, иммунитет, выносливость и риск развития заболеваний и сопоставили наше генетическое строение с порочной и опасной Стандартной американской диетой. Обо всем этом мы поговорим в двух следующих главах. Закончив с теорией, приступим непосредственно к практике (главы 4, 5, 6 и 7), а затем, перевернув страницу книги и собственной жизни, перейдем к кето.

### **ИЗМЕНЕНИЕ ДИЕТЫ И ОБРАЗА ЖИЗНИ МЯГКИЙ И ПОСТЕПЕННЫЙ ПОДХОД**

Я всегда нацелен на действие и результат, будь то спорт, бизнес или жизненные обстоятельства. Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что получал истинное самоудовлетворение (вот он настоящий успех), только когда мой путь к цели был естественным, приятным и осуществимым (привет моему другу Джонни Г., создателю программы сайкл-аэробики<sup>1</sup> за то, что сформулировал это жизненное правило и неукоснительно ему следует!). Ни при каких обстоятельствах ваше кетопутешествие не должно превращаться в борьбу, мучение или тяжелую напряженную работу.

Если вы захотите быстрого эффекта и решите достичь его, ужесточив дисциплину и взяв волю в кулак, то получите желаемое (как и миллионы других злополучных диетчиков), но какой ценой? Претерпевая перепады настроения, энергии и аппетита.

Со временем решимость и радость жизни угаснут, и вы рискуете вернуться к тому, с чего начинали. Не сосчитать, сколько моих клиентов с готовностью и энтузиазмом устраивали масштабную реформу своего питания, а спустя несколько дней или недель вдруг переставали закидывать меня сообщениями, электронными письмами и выкладывать фото в Instagram. Я звонил, интересовался их успехами, но вместо успехов слышал рассказы о съеденном мороженом или буррито.

Я хочу, чтобы вы рассматривали кетопутешествие как трансформацию образа жизни и программу репрограммирования генов (один раз и на всю жизнь), а еще чтобы были терпеливы и снисходительны к себе. Если вы обладаете определенной метаболической гибкостью, ощутимый прогресс наступит уже на ранних этапах 21-дневной программы перезагрузки, а дальше питательный кетоз позволит совершить настоящий прорыв – при этом неважно, чего вы хотите: добиться конкретной цели или сделать кето основой своего питания.

Если вопреки ожиданиям вам понадобится больше времени, чтобы восстановить поврежденный метаболизм и навсегда избавиться от углеводной зависимости, радуйтесь каждодневным маленьким успехам. Совершили

---

<sup>1</sup> Групповая тренировка на стационарных велосипедах.

ошибку или скатились назад? Не оправдывайте себя, но и не судите слишком строго. Смиритесь со своим несовершенством, отпустите прошлое и не бойтесь будущего. Просто каждый день прилагайте максимум усилий и наслаждайтесь процессом.

## Глава 2

### Наша цель – метаболическая эффективность. закладываем основу похудения, крепкого здоровья и долголетия



ПРЕЖДЕ чем сделать первый шаг в сторону жиरो- и кетоадаптации, необходимо ознакомиться с научным и эволюционным обоснованием кетоза и изучить его многочисленные преимущества, противопоставив тем негативным последствиям, которые влечет за собой использование организмом дешевого и грязного глюкозного топлива. А теперь внимание. Хочу поделиться двумя фактами, которые заставят вас пересмотреть свой взгляд на роль пищи в жизни человека. Кроме как судьбоносными их назвать нельзя.

- При переходе на кето вы избавитесь от постоянного чувства голода, а также от перепадов настроения, уровня энергии

- и концентрации внимания в течение дня.

- С переходом на кето вы достигнете метаболической эффективности и сможете благополучно обходиться малым количеством калорий на протяжении всей жизни. Это самый эффективный способ увеличить долголетие.

Вы, наверное, думаете: разве можно получать удовольствие от жизни, где надо голодать, периодически пропускать прием пищи, забыть о десертах, сладких напитках и мучных лакомствах, ставших во всем мире основной «утешающей едой» и чуть ли не культурной ценностью. Или сомневаетесь, что ограничение калорий укрепит ваше здоровье и прибавит оптимизма. Нас приучили к мысли – ложной мысли! – что, ускорив метаболизм (непомерными физическими нагрузками и регулярным питанием), можно взять под контроль вес и обрести бодрость духа. Пришло время отбросить старые предрассудки и принять новую философию, согласно которой меньший объем калорий (речь идет о калориях в целом, в частности о сокращении доли углеводов) приносит больший положительный эффект (в плане энергии, концентрации внимания и спортивной выносливости).

**Ускорение метаболизма – нездоровая цель. Усиленная метаболическая функция ускоряет процессы старения.**

Мы привыкли пахать в спортзале, следуя народной мудрости: «В топке все сгорит. Главное, чтобы было погорячее». Если как следует попотеть пару часов, то можно со спокойной совестью садиться за стол и есть все, что душе угодно. Поверьте, я все это проходил! Долгие годы (уже будучи автором своей первой книги по фитнесу) я с упоением рассказывал окружа-

ющим, как вечером накануне марафона, ставшего лучшим в моей жизни, заправился тремя банками пива, пакетом замороженного гороха и почти двумя литрами шоколадного мороженого. Да, чуть не забыл, и еще пирожными – все это я нашел в своей холостяцкой берлоге.

И сегодня многие продолжают следовать девизу «В топке все сгорит», не осознавая, что даже профессиональные спортсмены, которые тренируются по 10–20 часов в неделю, порой не могут сбросить 4,5–9 кг лишнего веса. Согласно проведенному исследованию, 30 % участников Кейптаунского марафона (Южная Африка) страдали лишним весом или ожирением. Кстати, эта цифра сопоставима с количеством полных людей в мире. Получается, что физические данные участников бега на 42 км ничем не отличались от физической формы зрителей. Пугающая картина!

Кажущееся нелогичным утверждение о том, что спорт не имеет прямого отношения к снижению веса, в последние годы получило научное обоснование и превратилось в теорию компенсации. Сжигание калорий во время тренировок влечет за собой повышение аппетита, появление общей расслабленности и снижение пищевой самодисциплины. Если вы 40 минут активно крутили педали велосипеда-тренажера (сожгли примерно 600 калорий), а затем побаловали себя бананово-ягодным смузи от Jamba Juice и фруктово-ореховым батончиком от Kind (т. е. проглотили почти 600 калорий, в том числе больше 100 граммов углеводов), то воплотили в жизнь теорию компенсации. Компенсация происходит как осознанно («Утром я пробежал 16 км, поэтому заслужил мороженое с шоколадным топингом»), так и неосознанно: вы пользуетесь лифтом вместо того, чтобы подняться по лестнице; вылизываете стаканчик из-под мороженого чуть ли не до блеска; валяетесь на диване, измотанные напряженными тренировками, и т. д. Чем усиленнее вы занимаетесь, тем больше едите и сильнее ленитесь в свободное от занятий спортом время.

**С переходом на кето вы сможете довольствоваться малым количеством калорий; это самый эффективный способ увеличить продолжительность жизни.**

## **Мы рождены, чтобы сжигать жиры**

Похудеть не значит сбалансировать количество потребляемых и сжигаемых калорий. Во главу угла следует поставить то, что я называют метаболической эффективностью/гибкостью или гормональной оптимизацией. Иными словами, от вас требуется перепрограммировать гены с глюкозы как основного источника энергии на жиры и кетоны, а также оптимизировать аппетит и гормоны сытости, чтобы избавиться от гнетущего чувства голода и приучить организм обходиться без пищи короткие промежутки времени. Когда вы откажетесь от зерновых продуктов, сахара и вредных растительных масел (по некоторым подсчетам, при соблюдении Стандартной американской диеты  $\frac{2}{3}$  калорий поступают со «съедобными, напоминающими пищу субстанциями» – термин заимствован у писателя Майкла Поллана) и вернетесь к истокам (мясу, рыбе, птице, яйцам, овощам, фруктам, орехам, семенам, жирным молочным продуктам (в умеренном количестве!) и темному шоколаду с высоким содержанием какао), чувство сытости будет возникать у вас на гормональном и клеточном уровне. Цельная питательная пища даст «голодному» отделу головного мозга все, что он так давно искал!

Сидя на «углеводной игле», вы вынуждены есть больше, потому что организм не может как следует сжигать накопленную энергию. Вам необходимо постоянно «подзаправляться», чтобы поддерживать силы, в результате усиливаются деление клеток (как мы уже говорили ранее), окислительный стресс и воспалительные процессы, а еще ускоряется старение. (Сегодня продолжительность жизни в 80 лет считается нормой, но это неправильно. Запас прочности нашего организма рассчитан на 120 лет.) Когда вы перенацелите метаболическую машинерию на сжигание жиров и кетонов, т. е. завершите 21-дневную программу перезагрузки

метаболизма и войдете в питательный кетоз, то будете расходовать энергию по мере необходимости, ощутите устойчивое чувство сытости, навсегда забудете о резких перепадах настроения и самочувствия (которые происходили в унисон перепадам уровня глюкозы и инсулина в крови) и избежите заболеваний и расстройств, вызванных перееданием.

Метаболическая эффективность, достигнутая благодаря жиरो- и кетоадаптации наполнит вашу жизнь новыми красками. Вы наконец-то будете получать истинное удовольствие от пищи. Вы перестанете быть рабом своего аппетита и сможете наслаждаться вкусными, сытными и питательными блюдами и перекусами (откройте главу 12 и посмотрите, какие вкусняшки вас ожидают). Избавиться от пищевой зависимости и ее деструктивных психоэмоциональных последствий – большой шаг, в особенности для тех, кто борется со страстью к обжорству, обладает слабой волей или недоволен своим телом. Даже если конкретные примеры не имеют к вам никакого отношения, сомневаюсь, чтобы вы могли похвастаться здоровыми отношениями с едой. В любом случае способность обходиться без пищи и при этом сохранять бодрость духа принесет вам немало вдохновения.

В вашем жиरो- и кетоадаптированном организме начнут происходить удивительные вещи. Вы будете эффективно сжигать топливо (при минимальном образовании свободных радикалов), аутофагия обеспечит здоровье и правильное функционирование клеток, а инсулин станет вырабатываться ровно столько, сколько необходимо, чтобы доставить питательные вещества к мышцам и другим органам.

### **Вашей (метаболической) фабрике действительно нужен чизкейк?**

Если цельная пища обеспечивает интенсивное и устойчивое питание клеток, то промышленная еда и сладости дарят краткосрочное наслаждение от насыщенного «взрыва» вкусов – и на этом все. Последующий скачок уровня глюкозы и инсулина, окислительный стресс, воспалительные и аутоиммунные реакции одним ударом выбивают вас из гомеостаза. Организм бьет тревогу, стараясь вернуться в прежнее состояние, но его отчаянный крик о помощи чаще всего заканчивается выгоранием. Постепенно над вами все сильнее и сильнее нависает угроза метаболического синдрома, диабета 2-го типа, онкологии и когнитивных нарушений, развитие которых современные ученые напрямую связывают с «мусорной едой». Чем больше вы себя балуете, тем меньше замечаете разрушительное действие нездоровой диеты. Вы становитесь нечувствительны к углеводам, точно так же, как курильщики и хронические алкоголики становятся нечувствительными к регулярным дозам токсинов. Дела очень плохи, но вы не знаете, что предпринять, потому что питались так всю свою сознательную жизнь.

Поверьте мне, я отлично знаю, какой чудесный вкус у мороженого с шоколадным топингом, чизкейка, французских тостов и других кулинарных шедевров и как хорошо они помогают снять стресс. Но после того, как в 2002 году я полностью пересмотрел рацион, перепрограммировал свои гены и избавился от углеводной зависимости, опыт с лимонным чизкейком стал по-настоящему полным: сначала тающие во рту нежные кусочки, а потом метеоризм, вздутие, головная боль, тахикардия и бессонница.

Возможно, мысль о том, что придется навсегда распрощаться с привычными вкусняшками, наводит на вас ужас, но не стоит забывать о преимуществах, которые повлечет за собой стремление «чисто питаться». Во-

первых, вы будете знать о негативных последствиях и с меньшей вероятностью примете импульсивное решение выпить сладкий экзотический напиток, съесть десерт или мучное. Во-вторых, когда придет время и осознанное желание себя побаловать, вы заметите, что можете ограничиться малой порцией. Благодаря высоким стандартам и обостренной чувствительности сладости покажутся такими приторными, что пары глотков или кусочков будет вполне достаточно.

## **Кето и продолжительность жизни**

Метаболическая эффективность, сопутствующая голоданию и жиरो-и кетоадаптации, – основа здоровья и долголетия. Именно это стало предметом изучения Питера Аттия, врача, специализирующегося на вопросах долголетия, опытного пловца и велосипедиста. Аттия практикует в Сан-Диего и Нью-Йорке и славится экстремальными экспериментами на себе, результатами которых он делится на сайте [eatingacademy.com](http://eatingacademy.com). Он находился в состоянии жесткого питательного кетоза более трех лет (средний показатель сотен анализов – 1,8 ммоль/л) и продемонстрировал, как диета влияет на состав «топливного субстрата» (соотношение сжигаемых жиров и глюкозы) во время активных тренировок на выносливость. Согласно разработанной им стратегии долголетия, необходимо добиться того, чтобы в организме вырабатывалось минимально оптимальное количество инсулина, т. е. ровно столько, сколько необходимо для питания клеток энергией. Это позволит избежать окислительного стресса, ускоренного деления клеток и воспалений, сопутствующих гиперинсулинемии (хронически высокий уровень инсулина в крови). В основе идеи природная закономерность: живые виды, в организме которых вырабатывается минимальное количество инсулина, отличаются повышенным долголетием.

Чтобы проследить за колебанием уровня инсулина, нужно долгое время провести в больнице, но, к счастью, есть более простой и доступный способ узнать свою реакцию на инсулин – сдать тест на толерантность к глюкозе, который очень часто назначают диабетиком и людям, находящимся в группе риска по данному заболеванию. Суть в том, что вам измеряют уровень глюкозы натощак, затем дают выпить противно-липкую субстанцию, которая представляет собой раствор глюкозы, и через равные промежутки времени снова проводят забор крови для проведения повторных замеров. В идеале у вас должен быть умеренный уровень глюкозы и жесткий контроль гликемии после еды. В брюшную полость Аттия было имплантировано устройство для непрерывного мониторинга глюкозы, которое отправляло данные на его смартфон. Он поддерживал (и поддерживает) базовый уровень глюкозы натощак чуть выше 80 мг, при стандартном отклонении = 10. Для справки: допустимый базовый уровень глюкозы натощак равен 100 мг, превышение порога в 125 мг нежелательно, даже после еды. При отсутствии высокотехнологичного импланта и возможности сдать глюкозотолерантный тест<sup>1</sup>

## **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.