

МГНОВЕННЫЙ БЕСТСЕЛЛЕР NEW YORK TIMES



ЕШЬ, ГОЛОДАЙ, ПОВТОРЯЙ

НАВСЕГДА
ИЗБАВИТЬСЯ ОТ
МЫСЛЕЙ О ДИЕТАХ

ЗАПУСТИТЬ ПРОЦЕССЫ
САМОВОССТАНОВЛЕНИЯ
ЗДОРОВЬЯ

ЗАСТАВИТЬ
«ГОРМОН СЫТОСТИ»
РАБОТАТЬ НА СЕБЯ

Джин Стивенс

ЭКСПЕРТ ПО ИНТЕРВАЛЬНОМУ ГОЛОДАНИЮ

Джин Стивенс
Ешь, голодай, повторяй
Серия «Открытия века: новейшие
исследования человеческого
организма во благо здоровья»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68950014

Ешь, голодай, повторяй: Эксмо; Москва; 2023

ISBN 978-5-04-184503-2

Аннотация

Менталитет диеты крепко засел в сознании каждого из нас, отнимая радость жизни. Все вокруг твердят, что достаточно больше двигаться и меньше есть. Но чувство ненависти к себе растёт, отдаляя нас все дальше от заветного результата. Джин Стивенс, автор множества бестселлеров, рассказывает о своем опыте похудения на 40 килограмм при помощи науки. Её книги открыли новую главу в жизнях тысяч людей по всему миру. Весь секрет в интервальном голодании. Инструменте, способном нормализовать уровень инсулина в крови и справиться с развитием диабета второго типа и ожирением. Перед вами быстрый и простой старт, который вы сможете освоить всего за 28 дней.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Вы новенький?	5
Вступаем в новую жизнь!	7
Вступление. Грустная правда о диетах	14
Часть I	31
1. Открой в себе жиросжигательную суперсилу!	33
Конец ознакомительного фрагмента.	49

Джин Стивенс

Ешь, голодай, повторяй

Посвящаю эту книгу всем, кто практикует или только собирается практиковать интервальное голодание.

Gin Stephens FAST. FEAST. REPEAT
Copyright © 2020 by Virginia Stephens.

© Миронова Л.Н., перевод, 2021
© ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Вы новенький?

Тогда добро пожаловать в мир свободы! Пусть эта книга станет для вас надежным помощником в процессе постижения практики интервального голодания (ИГ). Читайте и перечитывайте ее! Что-то из написанного здесь откроется вам совершенно по-новому на втором, третьем или четвертом прочтении. Постепенно, приобретая опыт, вы начнете смотреть на ИГ другими глазами. Проникнете вглубь вещей, которые на первых порах казались непонятными. Пообещайте мне, что время от времени будете обращаться к этой книге. А я обещаю вам, что через год вы себя не узнаете!

Вы давно практикуете интервальное голодание (ИГ) или знакомы с моей первой книгой Delay, Don't Deny: Living an Intermittent Fasting Lifestyle («Не отказываясь, просто повremени: интервальное голодание как образ жизни»)?

Я хочу, чтобы эта книга стала для вас палочкой-выручалочкой в делах ИГ! В ней я продолжаю исследовать важные вопросы касательно методики. Очень надеюсь, что в процессе ее прочтения вы сделаете для себя интересные открытия. Да, я сама каждый день учусь чему-то новому, несмотря на то, что практикую ИГ уже давно.

Дорогие голодатели (опытные и не очень), мне от

всей души хочется, чтобы интервальное голодание навсегда избавило вас от диет. Знайте, можно не отказываться от еды, а просто повременить с ней!

Вступаем в новую жизнь!

Всем привет! Меня зовут Джин Стивенс, и я очень рада, что вы держите в руках мою книгу!

Сегодня особенный день. День, когда вы наконец решили покончить с диетической гонкой и начать жить по своим правилам. В этой книге я познакомлю вас с удивительной методикой оздоровления, которая называется *интервальное голодание*.

Я хочу, чтобы вы всегда помнили: решения принимаете только *вы*. Именно *вы* выбираете, чем питаться и когда. Вы лучший знаток своего организма, а значит, *пришло время* взять власть в свои руки. Слишком долго мы плясали под чужую дудку, следуя системам питания от сомнительных экспертов. В этот раз все будет по-другому. Вместе мы разработаем стратегию, которая подходит вашему организму и которую вы сможете адаптировать по мере необходимости.

Но для начала позвольте представиться. Кто я такая и почему написала эту книгу? Прежде всего поговорим о моем образовании и опыте. Мне хочется, чтобы вы знали, кем я являюсь и, что особенно важно, кем *не* являюсь.

У меня есть диплом бакалавра в области начального образования, диплом магистра естественных наук и докторская степень в области работы с особо одаренными детьми. Я преподаватель, которого научили разрабатывать учебные про-

граммы и грамотно излагать информацию. А еще я обладаю обширными научными знаниями и хорошо разбираюсь в методологии проведения исследований. Умею читать и понимать научные тексты и могу донести их суть до простых людей.

Я проработала в начальной школе без малого двадцать восемь лет, поэтому у меня сердце учителя. И пытливый ум. Я умею задавать вопросы – да, годы общения с одаренными учениками не прошли даром. Помимо этого, у меня хорошая научная база, я понимаю и силу, и ограниченность научных исследований.

А теперь я расскажу вам, кем я не являюсь. Я *не* врач, *не* диетолог и *не* лабораторный ученый. А значит, когда будете читать мою книгу, не стесняйтесь проверять и перепроверять написанное, обращаясь к указанному первоисточнику. Я обещаю вам, что не буду перевирать научные сведения, как делают многие авторы. На самом деле это проблема многих книг о здоровье. Знакомая до боли ситуация: читаешь некое научное утверждение, а потом находишь статью, откуда была взята эта информация, и понимаешь, что там говорится совсем о другом. В моей книге такого не будет, обещаю.

Моя первая книга *Delay, Don't Deny: Living an Intermittent Fasting Lifestyle* («Не отказывайся, просто повремени: интервальное голодание как образ жизни») была написана в 2016 году. Когда благодаря интервальному голоданию мне удалось сбросить более 36 килограммов и удержаться в новом весе,

я загорелась желанием поделиться с миром своими знаниями. Книга помогла мне это сделать. Я искренне горжусь своей работой. Кстати, на *Amazon* в разделе книг о похудении она стала бестселлером номер один. Эта небольшая книга познакомила с интервальным голоданием десятки тысяч людей, что кажется невероятным. Наступило время выпустить в свет обновленное издание с новыми рекомендациями, основанными на результатах последних исследований. Прошу любить и жаловать мое новое детище: «*Голодай. Ешь. Начи-най сначала*». В этой книге я более подробно затрону научную сторону вопроса, поэтому моим давним поклонникам точно не будет скучно. Вот увидите, вас ждет немало открытий.

Помимо этого, я веду несколько популярных подкастов об интервальном голодании. В подкасте *The Intermittent Fasting Podcast* мы обсуждаем ИГ и отвечаем на вопросы слушателей, а в подкасте *Intermittent Fasting Stories* звучат реальные истории людей, практикующих данную методику. Они делятся со мной своими проблемами и радостями. Если вам не хватает вдохновения, то последний подкаст именно для вас.

На собственном опыте я знаю, что такое интервальное голодание и с какими сложностями оно сопряжено. В 2015 году я запустила небольшую онлайн-группу поддержки, которая со временем разрослась в несколько отдельных групп. Сейчас в них состоят сотни тысяч людей со всех семи континентов. (Да, у нас даже есть один человек с Антарктиды!).

Не один год я лично опекала и поддерживала участников, что позволило мне накопить бесценный опыт.

Я знаю, как помочь другим превратить интервальное голодание в образ жизни. Я знаю, какие вопросы интересуют людей и какие ошибки они чаще всего совершают. Знаю, что предпринять, когда становится тяжело, и могу дать волшебный пинок: по сути, в интервальном голодании нет ничего сложного, но и просто бывает далеко не всегда! В этой книге я поделюсь с вами всем, что знаю, и помогу грамотно построить интервальное голодание в свой образ жизни.

Что ж, теперь вы знаете, кто я такая. Возможно, кто-то сейчас думает: что общего у меня с этой женщиной? Что конкретно я знаю о диетах и проблемах с весом?

Так же, как и вы, большую часть своей сознательной жизни я была зациклена на еде, диетах и собственном весе. В детстве и в подростковом возрасте я наблюдала, как мама отчаянно боролась с лишними килограммами. Уже тогда мне стало понятно, что именно мы делаем: садимся на диету, критикуем свое тело, а каждый кусок, который кладем (или не кладем) в рот, делает нас либо хорошими, либо плохими. Конечно, моя мама ни в чем не виновата. Диетическая гонка – это всеобщая беда.

Все СМИ пестрят рекламой *чудодейственных* средств для похудения. Откройте любую газету или журнал, и вы обязательно наткнетесь на заголовок вроде «*Чудо-трава из тропического леса поможет вам похудеть на три размера к сле-*

дующему вторнику».

А встречи с подругами? Ни одна из них не обходится без обсуждения очередной *новомодной диеты*. В вашей дружной компании обязательно найдется тот, кто эту диету уже опробовал и сейчас питается исключительно растениями, которые были собраны при лунном свете. Да, увы, чудо-диеты растут как грибы после дождя. Если бы такой чудодейственный план питания, пищевая добавка или растение действительно появились, то это безумие разом бы прекратилось. Но чуда не происходит, поэтому мы продолжаем метаться от диеты к диете, от одной системы питания к другой. На наших полках стоят дорогостоящие средства для похудения, которые рука не поднимается выбросить. А вдруг нам захочется их снова опробовать и они наконец подействуют?

Я не говорю, что от них нет никакого толку. Вы непременно сбросите какое-то количество надоевших килограммов. Лично мне всегда удавалось добиться воодушевляющих результатов, но они довольно быстро сходили на нет, когда я уставала держать себя в ежовых рукавицах. А чего стоят эти бесконечные подсчеты калорий, баллов, граммов жира, чистых углеводов и подготовка (покупка дорогих продуктов, которые подходят мне по группе крови или соответствуют критериям моей новой системы питания)! Я преклоняюсь перед теми, кто может соблюдать подобный режим в течение длительного времени. Лично я не могу. Меня всегда хватало ненадолго. Знакомая ситуация?

Я жаждала свободы. Мне хотелось вкусно питаться, не проводя сложных математических расчетов, чтобы убедиться: то или иное блюдо не противоречит диете. У меня не было желания считать количество съеденных крекеров и судорожно отмерять крошечную порцию сыра. И уж тем более я не собиралась отказываться от этих продуктов, как при низкоуглеводной диете или при полном запрете молока. Я хотела есть и сыр, и крекеры, причем без лишних переживаний и стресса.

С интервальным голоданием я обрела все, к чему стремилась. Я могу в свое удовольствие наслаждаться сыром и крекерами. У меня нет необходимости есть их тайком (все знают, что калории, съеденные тайком, не считаются). Участвуя в застольях с друзьями, я не ругаю себя за то, что нарушаю диету, и не испытываю мучительных угрызений совести. Я ем вкусные продукты, от которых чувствую себя на 100 %, вплоть до появления насыщения. Благодаря интервальному голоданию я окончательно отбросила все переживания по поводу еды и диет. Вот она, желанная свобода.

Вы готовы начать? Тогда вперед! Знайте, я ни в чем вас не виню! Пришло время перевернуть страницу и вступить в новую жизнь.

Если у вас совсем нет терпения, тогда сразу переходите к плану действий на странице 116. Только пообещайте мне, что потом вы вернетесь к началу и прочтете книгу от корки до корки. И не пытайтесь меня провести. Я учитель, у меня

глаз наметан. Я всегда видела, кто из учеников не сделал домашнее задание. Про вас мне тоже все будет понятно. Учитель видит все!

Вступление. Грустная правда о диетах

Вы в курсе удручающей статистики? В 95 % случаев после значительного похудения лишний вес снова возвращается. Нередко бывает, что человек набирает даже больше, чем сбросил. По поводу точности этих данных ведутся оживленные споры, но одно мы знаем наверняка: в 2017 году в США объем индустрии похудения составил 66 млрд долларов. Если бы диеты производили долгосрочный эффект, мы бы не тратили столько денег на борьбу с весом, не так ли? (У меня есть для вас хорошие новости – интервальное голодание не будет стоить вам ни копейки; вам не понадобятся пищевые добавки; более того, в долгосрочной перспективе оно позволит вам сэкономить деньги, потому что вы будете есть реже).

Почему нам так сложно похудеть и удержаться в новом весе? Все дело в гормонах и метаболизме. Опытные люди знают, каково это, когда против тебя восстает собственный организм. В результате такого неравного боя человек становится еще тяжелее и оказывается метаболически в худшем положении, чем раньше. Но в этом нет вашей вины. Проблема не в вашей слабости или неумении себя контролировать. Все дело в вашей природе.

Давайте рассмотрим то, что я называю *диетной историей*. Вы можете называть это *копилкой абсурда*. Я думаю, все успели наделать глупостей с диетами, кто-то больше, кто-то меньше.

Впервые я погрузилась в мир диет в 1980-х годах. Тогда общество было заиклено на калориях, а вернее, на их количестве. При этом было абсолютно не важно, что именно вы потребляете. У меня в кармане всегда лежали счетчик калорий и записная книжка, куда я старательно записывала все, вплоть до маковой росинки. Я была молода, поэтому при дневном рационе не более 1200 калорий мне удавалось легко сбросить вес. В конечном итоге эта стратегия утратила эффективность. Почему, я расскажу чуть позже. Несмотря на видимый результат, мне совершенно не нравилось уделять так много внимания своему питанию (*Я съела три чипсы или четыре?*), поэтому я худела до целевого веса и расслаблялась, напрочь забывая о калориях, а потом, когда лишние килограммы снова возвращались, доставала счетчик и записную книжку. Вот он, настоящий порочный круг!

Затем наступили 1990-е годы – низкожировая эра! Виновниками всех бед были объявлены жиры. Именно тогда я прочитала первую книгу о похудении *The T-Factor Diet* («*Диета Т-фактор*»), которая поразила меня до глубины души. В ней все казалось простым и логичным. Причем не одной мне!

Безумие охватило всю Америку. Именно в эти годы на полках магазинов стали активно появляться обезжиренные

продукты. На завтрак разрешалось съесть обезжиренный маффин и выпить колу (потому что она не содержит жиров!). Помню, как готовила свой коронный сэндвич: обезжиренный хлеб с обезжиренной колбасой и таким же майонезом, и горчицей. Иногда я разрешала себе съесть целую пачку обезжиренного зефирного печенья, покрытого обезжиренным шоколадом. А помните обезжиренный сыр? При нагревании он не плавился, а становился похожим на кусок оранжевого пластика. Да, хорошие были времена. Будете смеяться: недавно я нашла книгу *The T-Factor Diet* и перечитала ее. Оказывается, автор призывает нас отдавать предпочтение натуральным продуктам с более низким содержанием жира, то есть овощам, цельному зерну и постному мясу. О том, чтобы избегать жиров, а вместо них есть всякую химию, там нет ни слова. Как это мы все так оплошали? Непонятно!

Когда я ограничивала потребление жиров, лишние килограммы уходили. Правда, если вы посмотрите на мои фотографии тех лет, то обратите внимание не только на осиную талию, но и на крайне нездоровый вид. Это неудивительно: в погоне за обезжиренной едой из моего рациона практически полностью исчезли натуральные продукты.

Вслед за жирами Америка ополчилась против углеводов. Поклонники низкожировой диеты ошиблись, вот чего на самом деле следует избегать в своем рационе. В эти годы моими кумирами были Роберт Аткинс, а также Ричард и Рейчел Хеллеры, которые поставили нам диагноз «углеводозависи-

мость» и разработали план спасения. Тогда популярностью пользовалась книга Хеллеров *The Carbohydrate Addict's Diet* («Диета для углеводозависимых людей»). В очередной раз я занялась подсчетами. Что касается разрешенных низкоуглеводных продуктов, то я ела их столько, сколько хотела. Но на этой диете мне не удалось сбросить ни грамма (почему, мне стало понятно после проведения анализа ДНК: мои гены устроены таким образом, что я могу похудеть, только если ограничу потребление жиров и продолжу есть углеводы. Об этом мы поговорим более подробно в другой главе!). На каждом углу продавались низкоуглеводные заменители любимых продуктов и всевозможная низкоуглеводная химия.

Конечно, это далеко не все диеты, которые мне довелось опробовать. Да что там диеты. В какие только эксперименты я не впутывалась! Я питалась по группе крови; считала каждый съеденный кусок (да такая система питания действительно существует, и еще раз – да, порции бывают разными!); заказывала по почте дорогущую безвкусную и непривлекательную еду; подвергалась гипнозу; пробовала «чистое» и «грязное» питание; пила коктейли – заменители пищи (и даже пыталась подсадить на них своих друзей); занималась спортом до седьмого пота и многое другое.

Несколько раз я принимала участие в медицинских программах, в ходе которых мне давали специальные препараты для похудения и делали инъекции гормонов. Все для того, чтобы мой организм подумал, что я беременна, и стал ис-

пользовать отложенный жир. За последний пункт мне особенно стыдно, но я хочу быть с вами откровенной. А еще мне хочется, чтобы вы увидели, в каком отчаянном положении я находилась. Знакомо? Все эти методы давали лишь временный результат, а потом я набирала больше, чем сбрасывала. Срабатывал так называемый эффект качелей. В конечном итоге мой вес составил 95 килограммов при росте 165 см – это самое настоящее ожирение.

Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что в моем багаже не копилка – целый чемодан абсурда!

А теперь давайте перенесемся в наши дни. Я сбросила более 36 килограммов и не прилагаю никаких усилий, чтобы удерживать достигнутый вес. Каждый раз, когда происходит смена времени года, я достаю с полок и меряю свои вещи. Это всегда очень волнующий момент. Подойдет или нет?

Подходят. Есть несколько вещей, которые стали мне *велики*, а все остальное я продолжаю исправно носить. Мне не нужны диеты, чтобы поддерживать себя в форме. Мне помогает интервальное голодание, в частности чистое ИГ и то, что называется *коррекцией аппетита* (этой теме посвящена отдельная глава). Мне не надо ломать голову, что надеть, и искать магазины для полных, потому что мой нынешний размер XS. Годы летят, я перешагнула 50-летний рубеж и сейчас переживаю период менопаузы. Но даже в это непростое для любой женщины время мой вес остается стабильным. Это дает мне право надеяться на то, что моя борьба с лишними

килограммами окончена навсегда. Спасибо интервальному голоданию!

Возможно, моя история напомнила ваши собственные отношения с весом. Да, я обычный человек и ничем от вас не отличаюсь. На протяжении десятилетий я отчаянно пыталась похудеть. Если бы в результате всех этих стараний мы действительно становились стройнее, нам не о чем бы было сейчас говорить. Но беда в том, что моя ситуация до боли знакома очень многим. Мы хватаемся за каждую новую диету, фанатично следуем советам, а потом... Потом вес возвращается, причем еще и с прибавкой.

Сделайте глубокий вдох.

Пора понять главное. То, что я пытаюсь донести до вас в этой главе: вы **не провалили** все ваши диеты, это диеты **оказались провальными!**

Давайте еще раз. Здесь **нет** вашей вины. Все дело в природе.

И что? Почему после окончания диеты мы быстро набираем вес? Почему, несмотря на титанические усилия, терпим одну неудачу за другой?

Друзья, я открою вам грустную правду: чем больше вы *стараетесь*, тем сильнее *усугубляете ситуацию*. Еще раз повторю, такова человеческая природа. Вашей личной вины здесь нет.

В 2013 году был опубликован любопытный доклад. Ученые проанализировали результаты двадцать исследований и установили, что в пятнадцати из них соблюдение диет оказа-

лось надежным показателем набора веса в будущем. Людей, опробовавших всевозможные диеты, это открытие нисколько не удивляет, ведь правда? Мы худеем, затем набираем вес, снова худеем, снова набираем... Мы что, такие обжоры? Нет. Хотя так могут подумать о нас «естественные стройняшки». Помню, когда я вела *ожесточенную* борьбу с лишним весом, еще до знакомства с интервальным голоданием, мой всегда подтянутый муж сказал: «Просто надо меньше есть и больше двигаться». Ага, спасибо, дорогой. Так хотелось придушить его в этот момент!

Меньше есть и больше двигаться. Если бы все было так просто! В организме хронических диетчиков происходит множество разных процессов, которые затем становятся причиной последующего увеличения веса. Давайте немного углубимся в науку.

Наш организм создан для жизни и ее продолжения. Если ему кажется, что мы терпим нужду и голод, то включают защитные механизмы, которые не дают нам умереть. Это свойство позволило нашим предкам пережить войны, засуху и суровые зимы. Бедный организм не понимает, что мы просто пытаемся похудеть к лету, вместо этого он бьет тревогу, полагая, что оказался в большой опасности.

У нас есть огромное количество научных данных, которые подробно иллюстрируют происходящее. Первые исследования этого явления начали проводить вскоре после окончания Второй мировой войны. Тогда американский физио-

лог Ансель Киз решил выяснить, каким образом человеческий организм реагирует на голод и на последующее возобновление питания. Совместно с коллегами из Университета Миннесоты он провел исследование, которое получило название «Миннесотский голодный эксперимент» (*Minnesota Starvation Experiment*). Эта тема вызывала огромный интерес, потому что, как вы понимаете, в годы войны люди терпели сильную нужду, и теперь их нужно было накормить. До проведения этого эксперимента о физиологии голода и его влиянии на психику было известно очень мало, поэтому ученые решили выяснить, каков физический и эмоциональный эффект полуголодного существования и что происходит с человеком, когда он снова начинает есть.

Киз и его коллеги набрали 36 добровольцев из числа *отказников совести* – это молодые люди, которые отказались проходить военную службу по этическим или религиозным соображениям, но готовы были послужить стране мирным способом. Первый контрольный период длился три месяца; он нужен был для того, чтобы собрать исходные данные об участниках и стабилизировать их вес. Все это время добровольцы потребляли примерно по 3200 калорий в день.

Следующий этап, голодание, продлился шесть месяцев. В течение полугода молодые люди ели только те продукты, которые были доступны населению Европы после войны: корнеплоды, в том числе картошку, черный хлеб и макароны.

Затем были еще три месяца реабилитации, в ходе которой

участников случайным образом разделили на четыре группы и откармливали разными способами, чтобы проследить реакцию организма на возобновление питания.

В период голода мужчины должны были сбрасывать по килограмму в неделю, поэтому объем потребляемой пищи напрямую зависел от поставленной задачи. Если масса тела сокращалась очень медленно, ученые урезали добровольцу рацион, чтобы поддержать необходимый темп похудения. Также в рамках исследования еженедельно испытываемые должны были проходить по 35 км. Звучит как привычный совет «меньше ешь/больше двигайся», согласны? Если вы когда-нибудь, сидя на диете, считали калории, то знаете: чтобы цифры на весах продолжали снижаться, надо есть все меньше и меньше. То же самое происходило с мужчинами в ходе этого эксперимента.

В период голода энтузиазм испытуемых по поводу низкокалорийной диеты постепенно сошел на нет. Они сообщали об упадке сил, повышенной раздражительности, непереносимости холода и ослаблении концентрации внимания. Еда стала занимать все их мысли. Появились голодные привычки. Многие играли с едой в тарелке и долго жевали ее, чтобы продлить процесс. Некоторые увлеклись коллекционированием кулинарных книг и рецептов и в свободное время предавались мечтам о еде. В физиологическом плане сокращение объема потребляемых калорий привело к снижению скорости метаболизма. Добровольцы теряли не только жир, но

и ценную мышечную массу.

Обратите внимание, что Киз называет этот период исследования *голодом*. Каждый раз, читая о Миннесотском эксперименте, я не перестаю удивляться. В среднем в этот самый период голода мужчинам давали по 1800 калорий в день. Любой опытный диетчик сейчас смотрит на эту цифру, 1800, и наверняка думает: «*Что? Вы серьезно? Какой голод при таком количестве калорий в сутки?*» Помню, когда я сидела на низкоуглеводной диете, то не позволяла себе больше 1200 калорий в день – а тут 1800. Да если сравнить, это настоящий праздник живота! Иначе говоря, когда мы сидим на экстремально низкокалорийной диете, то создаем себе такие жесткие условия, каких не было даже в ходе самого экстремального голодного эксперимента в истории.

После завершения периода голода ученые стали откармливать добровольцев. Фаза реабилитации, как я уже говорила, продлилась три месяца и дала очень показательный результат. Некоторое время мужчины продолжали чувствовать усталость и утомление. Что касается сильного чувства голода, то у многих оно не прошло даже по завершении эксперимента и возвращении к нормальной жизни. Дело в том, что в ответ на нехватку еды в организме испытуемых увеличилось количество гормонов голода, что усилило тягу к пище. Это один из защитных механизмов, который использует организм, заставляя нас съесть столько, сколько он считает нужным, чтобы нам снова стало хорошо. Один из участ-

ников эксперимента объелся до того, что ему пришлось делать промывание желудка. Другому стало дурно после ужина в ресторане. Он просто никак не мог заставить себя остановиться.

Бывало такое, что вы ограничивали потребление калорий, а потом пускались во все тяжкие, будучи не в силах сдержать себя? Теперь вы знаете, что проблема не в слабости воли – это организм отчаянно посылал вам биологические сигналы: «Ешь сейчас же!» Здесь нет вашей вины.

Любопытно, что у тех, кто в период реабилитации получал ограниченное количество пищи, базальная скорость метаболизма¹, которая снизилась в период голода, так и оставалась низкой. Однако когда мужчинам разрешили есть столько, сколько хочется, скорость метаболизма быстро возросла. То есть после низкокалорийной диеты у нашего «убитого» метаболизма есть все шансы восстановиться. Продолжительные ограничения ведут к дальнейшему сокращению скорости обмена веществ, но если вы вернетесь к нормальному питанию, то обмен веществ тоже может постепенно прийти в норму. Это радостная новость для тех, кто годами сидел на диетах. Знайте, негативные изменения метаболизма обратимы!

Миннесотский голодный эксперимент многому нас на-

¹ Базальная скорость метаболизма – это скорость расхода энергии в единицу времени в состоянии покоя.

учил, а чему учат результаты современных исследований? В 2016 году ученые объединили свои усилия, чтобы выяснить, что происходит после быстрого и значительного похудения. Это исследование вошло в историю под названием «Самый большой проигравший» (*The Biggest Loser Study*). В официальных документах оно носило название «Устойчивая метаболическая адаптация через 6 лет после завершения конкурса “Самый большой проигравший”» (*Persistent metabolic adaptation 6 years after The Biggest Loser competition*). Да, речь идет об участниках шоу, и изменения в их организмах происходили спустя полгода после его завершения. Ученые сообщали о продолжающейся «метаболической адаптации», это значит, что базальная скорость метаболизма (БСМ) бывших резидентов реалити-шоу была ниже ожидаемой с учетом их нового веса и возраста. После публикации результатов исследования газеты долго пестрили сенсационными заголовками. Тон статей свидетельствовал о том, что борьба с лишним весом – занятие, по всей видимости, безнадежное.

В данном случае ученые измеряли БСМ резидентов три раза: до начала шоу, после его завершения, то есть через тридцать недель, и спустя шесть лет. Всего в дальнейшем исследовании приняли участие четырнадцать человек. Используя все имеющиеся данные, ученые подсчитали, какой теперь (при нынешнем весе и возрасте) у участников *должен* быть базальный метаболизм. Но когда они сравнили полученные цифры с реальными, оказалось, что до похудения БСМ соот-

ветствовала их ожиданиями, а по прошествии шести лет она оказалась в среднем на 500 калорий *в день* меньше. Суть в том, что уровень метаболизма не просто снизился; с течением времени он так и остался ниже ожидаемой отметки. И это еще не все. У участников, которые сбросили больше всего килограммов, произошло и самое существенное замедление метаболизма; *еще хуже* с уровнем метаболизма было у тех, кому удавалось удержаться в новом теле. Ученых очень удивил тот факт, что метаболическая адаптация для этих людей *затянулась* более чем на шесть месяцев.

Вы спросите, почему у самых успешных участников со временем метаболизм снизился сильнее всего? Чтобы ответить на этот вопрос, необходимо вернуться к Миннесотскому голодному эксперименту. Как вы помните, у тех, кому в фазе реабилитации не давали есть столько, сколько хочется (то есть с них не были сняты ограничения по питанию), скорость метаболизма оставалась низкой. То же самое и здесь. У участников, которые продолжали упорно держать вес (иными словами, продолжали сидеть на диете), скорость обмена веществ постепенно падала. Да, да. Вот она, грустная правда: вы изо всех сил ограничиваете себя в калориях и ждете чуда, а вместо этого вам приходится все больше и больше сокращать их потребление, чтобы продолжать худеть. Это осуществимая задача, но жить в таком режиме физически и психологически очень тяжело.

Существуют ли другие исследования, указывающие на ме-

таболическую адаптацию после похудения? Да. На самом деле их очень много.

В 2017 году группа исследователей изучила большое количество научных данных и выяснила, что похудение приводит к энергетическому кризису, который, в свою очередь, провоцирует увеличение уровня грелина (грелин – это гормон голода), сокращение уровня лептина (лептин – это гормон насыщения) и БСМ, снижение тепловыделительной функции пищи и усиление адаптивного энергосберегающего поведения. И все это выше ожидаемых значений. Становится понятно, что именно произошло с участниками шоу «Самый большой проигравший».

Я немного смутила вас научными терминами? Не переживайте. Давайте подытожим вышесказанное.

Суть в том, что, когда вы сбрасываете вес, организм реагирует следующим образом:

- **Увеличивается количество грелина, гормона голода:** у вас усиливается тяга к еде. Вот почему вы то и дело тянете чипсы из пакета и никак не можете остановиться. Виновником такого поведения является не мозг, а гормоны голода.

- **Сокращается уровень лептина, гормона сытости, или насыщения:** вы едите, едите и едите, а сытость все не наступает. Вот почему вы наедаетесь до состояния «ой, я сейчас лопну» – организм просто не получает сигнал «хва-

тит есть», который должен вас остановить.

• **Сокращается скорость метаболизма и суточный расход энергии:** этот показатель может быть *на 25 % ниже* ожидаемой для данного веса нормы. Что поделаешь, организм принимает защитные меры. Не забывайте, что он любит вас и хочет, чтобы вы жили долго и счастливо! Вот почему бодрость духа куда-то испаряется, и вам становится сложно оторвать себя от дивана и пойти в спортзал.

Голод усиливается. Чувство удовлетворения и насыщения не появляется. Скорость метаболизма и расход энергии падают. Эти механизмы приводят к самой главной проблеме всех худеющих – вес снова возвращается.

Вспомните свой опыт с диетами. Теперь вы знаете, что именно с вами происходило: чем дольше вы сидели на диете, тем сложнее было ее соблюдать, а все потому, что организм активно вырабатывал грелин, отчаянно посылая вам сигнал «Ешь сейчас же!» Суть в том, что этот призыв, который со временем звучит все настойчивее, – показатель стресса. О том, что у вас нет силы воли, или вы делаете что-то неправильно, речь не идет.

На самом деле ваш организм функционирует так, как должен функционировать в такой ситуации. Так что вздохните с облегчением и *доверьтесь* его сигналам. Эту тему мы обсудим более подробно в главе, посвященной коррекции аппети-

тита. Спойлер: удивительно, насколько эффективно голодание справляется с сигналами аппетита!

В очередной раз хочу сказать: в неудачах с диетами нет вашей вины. Организм изменяет уровень гормонов и метаболические процессы, чтобы *спасти вам жизнь*. Он даже не подозревает, что вы просто хотите влезть в одежду меньшего размера или привести себя в порядок к пляжному сезону. Ему известно одно: вы находитесь в опасности и необходимо срочно принимать меры, чтобы вы не погибли.

Понимаю, когда слышишь о провальности диет, метаболической адаптации и гормональных изменениях, которые происходят в процессе похудения, опускаются руки и хочется поставить крест на мечте об осиной талии. Да, чтобы сжечь жир и сбросить лишние килограммы, нужно потреблять меньше пищи, чем требуется организму. Да, есть целый ряд защитных механизмов, которые мешают нам удерживаться в новом весе после ослабления ограничений.

Возникает вопрос: как мало есть *и* не давать метаболизму замедляться? Можно ли предотвратить ненужную нам адаптацию и сопутствующие гормональные изменения, которые приводят к повторному увеличению веса и «убивают» обмен веществ?

Большой плюс в том, что, в отличие от низкокалорийных диет, интервальное голодание *положительно* влияет на метаболизм и гормональный фон. Даже если вы едите меньше обычного, живя по принципу ИГ, вы защищены от наиболее

пагубных последствий метаболической адаптации. (Кстати, я знаю немало людей, которые после перехода на ИГ могут позволить себе *больше* прежнего, и при этом они продолжают сбрасывать вес благодаря положительным гормональным и метаболическим изменениям). И это еще не все. У вас нормализуется уровень гормонов голода и сытости, что позволит вам насыщаться едой. Со временем голод не усиливается, а наоборот, *притупляется*. Как такое возможно? Узнаем.

Часть I

Голодай

В первой части книги я расскажу вам о научных принципах, которые лежат в основе интервального голодания. Чем данный метод лучше обычных диет для похудения? Чем он полезен для здоровья и каким образом связан с долголетием? Мы поговорим о самом главном компоненте успеха – чистом голодании – и рассмотрим научные обоснования каждой из предложенных рекомендаций. Далее вы узнаете о различных схемах интервального голодания и освоите его базовые стратегии. Я предлагаю вам 28-дневный адаптивный план действий, так что можете смело браться за дело. А напоследок я расскажу, как настроить голодание под себя.

СТАДИИ ИНТЕРВАЛЬНОГО ГОЛОДАНИЯ

1. Я сделаю это! День 1.
2. Теперь мне можно пить только простой черный кофе. Да вы с ума сошли!
3. Голова болит. Ой, у меня совсем нет сил.
4. Почему, как только фаза голода подходит к концу, я начинаю объедаться?
5. Прошло уже шесть недель, а я так и не похудел(-а)/на-

оборот, поправился(-лась). Помогите!

6. Эй, ребята! Я уже не такой(-ая) голодный(-ая)! Сытость приходит ко мне раньше, чем я успеваю доестъ свой ужин!

7. У меня столько сил! Больше никаких энергетических спадов в течение дня. Это так круто!

8. Мои брюки сидят на мне свободно, но цифры на весах почему-то не меняются.

9. Как-то незаметно для себя я похудел(-а) на два размера.

10. Помогите. Вес опять не уходит. Что я делаю неправильно?

11. Вся одежда мне велика. Пора обновить гардероб.

12. Ой, что-то я никакие снеки не хочу. Мне подавай овощи! В кого я превратился(-лась)?

13. Я пищевой сноб. Мне подавайте только самое лучшее. Еда должна стоять того, чтобы быть съеденной в пищевое окно.

14. Цель достигнута!

15. Поддерживаем результат. Я теперь всегда буду так питаться. Интервальное голодание – наше все.

Возможно, какие-то этапы вам придется пройти не один раз, но если говорить в целом, то большинство людей проходят путь интервального голодания именно в таком порядке.

1. Открой в себе жиросжигательную суперсилу!

Интервальное голодание (ИГ) существенно отличается от привычных диет, основанных на принципе «меньше ешь и больше двигайся». Ошибочно полагать, что секрет его эффективности кроется в сокращении потребления калорий. Да, возможно, вы будете есть меньше обычного, но, как я уже говорила, среди моих знакомых немало людей, которые после перехода на ИГ могут позволить себе больше прежнего, и при этом они продолжают худеть. Как такое возможно? В этой главе я расскажу, как интервальное голодание «топит» накопленный жир и за счет чего оно может повысить скорость метаболизма!

Во вступительной части вы узнали о метаболической адаптации и о том, как реагирует организм, если думает, что нам грозит голодная смерть. Наша основная задача – избавиться от лишних килограммов, сохранив мышечную массу и скорость обмена веществ. В достижении этой цели не найти лучшего помощника, чем ИГ.

Хочу сразу предупредить: эта глава содержит много научной информации, но, прошу вас, не пропускайте ее. В дальнейшем все, что вы здесь узнаете, поможет вам настроить ИГ под себя.

В период голода источником энергии, вашим топливом должен стать отложенный жир. Чтобы вы могли правильно применять предложенные стратегии и сжигать это самое топливо, необходимо для начала понять, как работает организм. Так что засучите рукава и приготовьтесь получить новые знания! А если вы *человек просвещенный*, то имейте в виду: я буду изъясняться максимально доступно, так что заранее простите за чрезмерную простоту. Вообще, я постаралась соблюсти баланс, чтобы эта глава была интересна и полезна как специалистам, так и простым читателям.

Учтите, что процесс переключения организма с одного источника энергии на другой невероятно сложен (как правило, в нем используется не один источник энергии, а сразу много), поэтому здесь я излагаю общую картину замысловатых метаболических реакций, протекающих в организме. Книжки не хватит, чтобы описать все, что происходит внутри нас. Причем надо все описать так, чтобы было понятно рядовому человеку, а это задача крайне трудная. Некоторые вещи даже мне кажутся сложными, несмотря на то, что я давно занимаюсь изучением данной темы.

Начнем с базовых вещей. Вы наверняка знаете, что мы накапливаем жир в периоды изобилия, а когда наступают голодные времена, то сжигаем его. Эта способность помогла нашим предкам выжить, благодаря чему мы появились на свет.

Проблема в том, что мы живем в эру изобилия, когда еды

много и она легкодоступна. Тот, кто работает в офисе, знает, о чем я говорю: с утра до вечера сплошные перекусы, и так каждый день. Даже когда мы *пытаемся* себя ограничивать, создается такое впечатление, что наш организм разучился сжигать отложенный жир в течение длительного времени. В результате мы то сбрасываем вес, то опять набираем. Почему это происходит? Как мы оказались в таком удручающем положении? И почему количество людей, в том числе детей, страдающих ожирением, растет с угрожающей скоростью?

Прежде всего давайте поговорим об инсулине, ведь именно он является ключом к нашим жировым запасам!

Обычно инсулин сразу ассоциируется с сахарным диабетом. Многие знают, что у людей, страдающих диабетом первого типа, не вырабатывается жизненно важный инсулин, поэтому они нуждаются в постоянных инъекциях его синтетического аналога. Пока медики не понимали, что такое диабет, а инсулин еще не открыли, диабетики были обречены на гибель независимо от того, сколько еды они потребляли (через минуту вы поймете, почему!). Обратной стороной этой медали является диабет второго типа, который стал бичом нашего времени. А вы знали, что диабет второго типа – это болезнь, возникающая из-за *переизбытка* инсулина? Да, именно так. Инсулинорезистентность, которая приводит к развитию диабета второго типа (и связана с ожирением), – проблема прямо противоположная той, что мы наблюдаем

при диабете первого типа, хотя оба заболевания носят одинаковые названия. Правда, и в том, и в другом случае виновником всех бед является инсулин.

Давайте выясним, какую функцию выполняет инсулин в организме человека. Это позволит вам понять, почему при диабете первого типа обычно происходит снижение веса, а при диабете второго типа – его увеличение.

Организм вырабатывает **инсулин**, чтобы справиться с ростом уровня сахара в крови, вызванным приемом пищи (на самом деле даже просто попробовав еду, вы запускаете так называемую *цефалическую фазу выработки инсулина* (ЦФ-ВИ). Об этом мы поговорим более подробно в главе 4). Инсулин – это гормон хранения, он помогает клеткам поглощать глюкозу из крови и временно хранить ее в печени и мышцах в виде гликогена. Если гликогена более чем достаточно, то его излишки преобразовываются и хранятся в виде жировой ткани.



Постепенно уровень глюкозы в крови снижается (спасибо инсулину за работу!), и тогда поджелудочная железа вырабатывает противорегуляторный гормон под названием «**глюкагон**». Он заставляет печень высвобождать гликоген, чтобы снова повысить уровень глюкозы в крови, тем самым позволив нашему организму (в том числе и мозгу) нормально функционировать. Если «хранилища» гликогена пусты, организм переключается на запасы жира, припасенные как раз для таких экстренных случаев. Из жира начинают вырабатываться кетоны, которые служат эффективным топливом для мозга при отсутствии глюкозы.



Именно так должен функционировать организм. Мы едим, идет выработка инсулина, и энергия, которая нам не нужна прямо сейчас, откладывается про запас. Мы перестаем есть – в ответ выделяется глюкагон, и организм подключается к запасному источнику энергии. Красота, да и только! К сожалению, для многих из нас эта схема не работает.

Когда в следующий раз вы окажетесь в людном месте, оглянитесь вокруг: у многих в руках напитки, напичканные подсластителями и усилителями вкуса. Мы все время что-то жуем, чем-то перекусываем. Эти вездесущие снеки и сладкие напитки (даже те, в которых совсем нет калорий) заставляют наш организм выделять инсулин *в течение всего дня* (об этом в главе 4).

Беспрерывно поглощая пищу и напитки, мы вгоняем себя в состояние, которое называется «гиперинсулинемия». Простыми словами, это повышенный уровень инсулина в крови. Переизбыток инсулина связан с целым рядом заболеваний, которые поражают современное общество: диабет второго типа, метаболический синдром, сердечно-сосудистые заболевания, некоторые виды онкологии и болезнь Альцгеймера.

Звучит *ужасно!* Неужели все эти проблемы со здоровьем действительно связаны с большим количеством инсулина в крови? Да.

А при чем тут наш вес? В медицине есть такое понятие, как *антилиполитическое* действие. Давайте разделим этот термин на составляющие. «*Анти-*» значит «*против*», а «*липоз*» – это *процесс сжигания жира*. Так вот, инсулин оказывает антилиполитическое действие, то есть он *препятствует сжиганию жира*. (Когда в следующий раз будете спорить с кем-нибудь о похудении, обезоружьте собеседника высоко-

научным: «Раньше у меня не получалось сбросить вес из-за высокого уровня инсулина, ведь ты наверняка знаешь, что он оказывает антилиполитический эффект».)

Как известно, чтобы похудеть, необходимо расходовать/использовать больше энергии, чем потребляешь/откладываешь. Звучит элементарно, не так ли? Вот почему теория разницы калорий (калории на входе/калории на выходе) кажется такой логичной. По сути, одна сплошная математика. Однако теперь вы понимаете, что если у вас хронически повышенный уровень инсулина в крови, то жир оказывается «запертым» в жировой ткани и достать его оттуда не получается! Спасибо инсулину за антилиполитический эффект.

Только не думайте, что инсулин – это зло. Нет! Он необходим для жизни! Просто нам не нужно, чтобы его было слишком много, и чтобы он в больших количествах циркулировал по организму 24 часа 7 дней в неделю.

А теперь давайте вернемся к диабету первого и второго типа – вы уже догадались, в чем обстоит дело? До постановки диагноза диабетика первого типа начинают терять в весе, независимо от того, сколько они едят. Почему? Недостаточно инсулина! Их организм не может вывести избыточную глюкозу из крови и хранит ее на потом! Что касается диабета второго типа, то он очень часто связан с ожирением. Почему? Инсулина слишком много! Организм с трудом черпает энергию из жировых запасов, которые при этом продолжают непрерывно пополняться!

Теперь вы знаете, что в больших количествах инсулин мешает расщеплению жира. При переизбытке гормона жир оказывается заложником жировых клеток!

Возникает вопрос: почему мы не разработаем план питания, который будет действовать в унисон с этой природной особенностью, а не против нее?

Спешу вас обрадовать. Голодание – это, вне всякого сомнения, лучший способ снизить уровень инсулина. Оно делает организм вашим *союзником*, а не противником и позволяет ему нормально и естественно функционировать!

Инсулин – это главное, независимо от того, в каком режиме находится ваш организм: отложения или сжигания жира. Голодание уверенно отправляет вас во второй режим. А это как раз то, что нам нужно!

Прежде чем мы продолжим, позвольте привести небольшую ложку дегтя: у людей, страдающих ожирением, уровень инсулина натошак и инсулиновый ответ на пищу *выше*, чем у людей с нормальным весом. Получается жуткий порочный круг! Бывало такое, что ваш организм безнадежно «застревал» в режиме увеличения веса? Если да, то теперь вы знаете, почему это происходит.

Помимо хронически высокого уровня инсулина натошак, есть еще ряд известных факторов, которые дополнительно стимулируют выработку гормона! Среди них – фруктоза, высокий уровень глюкозы в крови, стероиды и некоторые медикаменты.

Тем, кто страдает ожирением или лишним весом, а также людям, принимающим лекарства для понижения инсулина, скорее всего, придется приложить больше усилий, чтобы снизить хронически высокий уровень гормона и за счет этого «открыть» свои жировые запасы. О том, что делать, если лишние килограммы уходят слишком медленно, мы поговорим в главе 22.

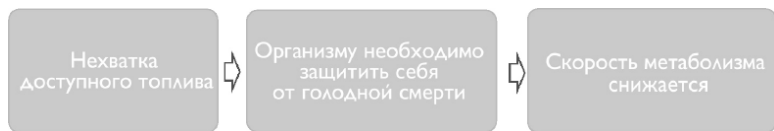
Теперь, когда вы знаете о роли инсулина в процессе хранения и сжигания жира и о том, что голодание помогает снизить уровень этого жизненно важного гормона, давайте поговорим о положительном влиянии голодания на скорость метаболизма.

В 2016 году ученые провели исследование и проследили связь адаптивного термогенеза (или затухания метаболизма) с истощением гликогена в печени. Было выдвинуто предположение, что замедление метаболизма происходит тогда, когда головной мозг перестает получать достаточное количество энергии.

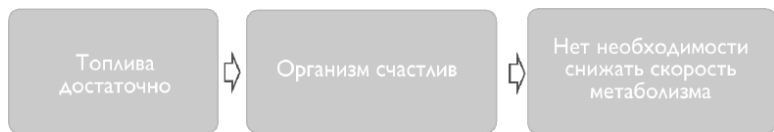
Говоря еще проще, происходит следующее. Вы израсходовали свои запасы гликогена (то есть у вас больше нет доступа к глюкозе, которая служит топливом для головного мозга) *и при этом* у вас высокий уровень инсулина (а значит, вы не можете эффективно сжигать отложенный жир для получения энергии). Что в таком случае будет делать организм, чтобы сэкономить силы? Поскольку он запрограммирован на жизнь, то снижение скорости метаболизма – отлич-

ная возможность не дать вам умереть от голода, пока вы будете искать себе пропитание (несмотря на то что у вас на боках хранится огромное количество топлива, припасенного как раз на такой черный день).

Схематично это выглядит так:



Обратная ситуация:



Именно на этом принципе основано положительное влияние голодания на метаболизм. В период голода организм сокращает секрецию инсулина, в результате чего его уровень падает. Печень высвобождает из своих запасов гликоген, который служит источником энергии, прежде всего для мозга. Уровень инсулина понижен, поэтому, когда запасы гликогена истощаются, организм *переключается* на отложенный жир и начинает расщеплять его для получения топли-

ва. В результате образуются кетоны, которые обожают наш мозг, так как они мгновенно удовлетворяют его потребность в энергии. Организм понимает, что у него *полно* топлива, и не снижает скорость обмена веществ. Однако если уровень инсулина остается повышенным, мы *не можем* в полной мере переключиться на жировые запасы и обеспечить организм (или мозг) достаточным количеством топлива.

Голодание позволяет метаболизму работать в прежнем темпе, так как организм вдруг понимает, что у него полно топлива!

Именно это явление наблюдали ученые в 1994 году. В рамках исследования они отслеживали изменения, которые происходили в организме семнадцати женщин и двенадцати мужчин в период 72-часового голодания. Изменения были самые разные, но нас интересуют лишь некоторые из них.

Показатели	12 часов	36 часов	72 часа
Базальная скорость метаболизма (БСМ) (кДж в минуту) Чем выше показатель, тем выше скорость метаболизма	4,60	4,88	4,72
Уровень инсулина (мкЕд на литр) Чем ниже показатель, тем меньше инсулина в крови	=6	=4	=2
Уровень кетонов (измеряются кетоны типа БОМК) (ммоль на литр) Чем выше показатель, тем больше вырабатывается кетонов для получения энергии, и тем активнее происходит жиросжигательный процесс	=0	=1	=3

Мы видим, что в промежутке между 12-м и 36-м часом голодания у испытуемых произошло увеличение базальной скорости метаболизма (БСМ), а в промежутке между 36-м и 72-м часом этот показатель немного снизился. Это одна из причин, по которой я не рекомендую голодать более 72 часов. Несмотря на то что к 72-му часу БСМ выше, чем она была через 12 часов после начала голодания, она все равно идет на спад, то есть скорость обмена веществ снижается, а нам это совсем не нужно! Испытуемые голодали только 72 часа, поэтому мы не знаем, в какой момент БСМ опускается ниже стартовой отметки, но в любом случае тенденция к снижению дает нам понять, что рано или поздно это произойдет.

Также мы видим, что в период голодания произошло значительное снижение уровня инсулина (Ура! Гиперинсулинемия побеждена!), а уровень БОМК (бета-гидроксибутират) – кетоновых тел, которые служат превосходным источником энергии для нашего мозга, – со временем увеличился. Существуют и другие исследования, которые свидетельствуют об увеличении скорости метаболизма в первые 36–48 часов голодания.

Отчасти это происходит, потому что в период голода организм открывает в себе жиросжигательную суперсилу, нажимая на метаболический переключатель. Этот термин заимствован из научной статьи о пользе голодания, которая вы-

шла в журнале *Obesity* в 2018 году. В какой момент организм нажимает на этот метаболический переключатель? Когда запасы гликогена в печени подходят к концу, и нашим источником энергии готовятся стать жировые клетки. Обычно это происходит в период с 12-го по 36-й час голодания. Здесь все зависит от того, какое количество гликогена хранится в печени и сколько энергии человек расходует в течение дня (к примеру, много энергии тратится при выполнении физических упражнений, поэтому организм прибегает к метаболическому переключателю быстрее).

После нажатия на метаболический переключатель организм переходит с глюкозного топлива, то есть с глюкозы из потребляемой нами пищи и запасов гликогена, на жиры из жировых клеток и кетоны, которые вырабатываются для поддержания работы головного мозга. В данном случае меньше вероятность того, что для получения энергии будут сжигаться мышцы, ведь у нас достаточно отложенного жира, и при низком инсулине мы легко можем им воспользоваться!

В период голода организм входит в состояние кетоза.

Когда срабатывает метаболический переключатель, наш организм начинает вырабатывать кетоны в период голода, при этом в интервале пищевого окна нам совсем не обязательно сидеть на кетогенной диете. Все дело в объемах гликогена в печени. Скажем, вы начинаете практиковать интервальное голодание при «полных баках» гликогена, то есть

это около 75–100 граммов (что эквивалентно 300–400 калориям). В первый день вы точно не израсходуете ваши запасы, то есть не войдете в кетоз. Сделать это в первые несколько недель тоже вряд ли удастся. Вы будете постепенно опустошать запасы гликогена в периоды голода. Так постепенно, день за днем, вы дойдете до того, что начнете расходовать больше, чем восполняет ваш организм в периоды пищевого окна, даже если при этом едите углеводы. Кстати, не вся потребляемая с пищей глюкоза откладывается в виде гликогена. Часть идет на удовлетворение насущных энергетических потребностей.

Вы берете из гликогеновых хранилищ больше, чем кладете туда, а значит, с каждым голодным окном ваши запасы этого источника топлива становятся все меньше и меньше. В конечном итоге ИГ, в частности чистое голодание, приводит к тому, что гликогена становится недостаточно, и организм вынужден искать новый источник энергии для поддержания работы мозга. Организм переключается на жиросжигательный режим и входит в кетоз. Ура! Метаболический переключатель нажат! Мозг счастлив, потому что к нему непрерывно поступают кетоны, вырабатываемые из отложенного жира.

Чтобы быстрее израсходовать запасы гликогена, некоторые прибегают к более длительному голоданию. При интервальном голодании вы расходуете гликоген понемногу, поэтому процесс занимает больше времени. Но, в конце концов вы все равно начнете входить в состояние кетоза в периоды

голода, даже если в периоды пищевого окна будете продолжать баловать себя углеводами.

Мозг любит кетоны, поэтому, когда организм наладит их выработку, в часы голода вы будете ощущать ясность ума и прилив энергии!

Это одно из моих любимых преимуществ образа жизни по принципу ИГ. И это же причина, по которой я выполняю любую требующую большой сосредоточенности работу голодной. Я пишу эту главу, пребывая в голоде уже 18 часов. Есть я начну примерно через час. Что это значит? Не переживайте, все узнаем в главе 6.

Научившись пользоваться жировым топливом в периоды голода, вы обретете то, что называется *метаболической гибкостью*. Мне кажется, именно так в идеале должен функционировать организм. На самом деле отсутствие метаболической гибкости связано со многими распространенными заболеваниями, в частности, с теми, что относятся к категории возрастных, среди которых метаболический синдром, диабет второго типа и онкология.

Что представляет собой метаболическая гибкость? Когда мы едим, нашим топливом служит пища, а когда голодаем, организм переходит на использование запасных источников энергии, в том числе отложенного жира. Вот и все. Именно так работает метаболическая гибкость! Это качество играло очень важную роль во времена, когда на каждом шагу не было продуктовых магазинов и фастфуда, а кладовки не были

доверху забиты всякой снедью. От способности организма быстро переключаться с одного топлива на другое по мере необходимости зависела человеческая жизнь. Вернуть себе эту способность – *большое дело*

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.