

Как ускорить процесс
снижения веса без диет



Екатерина Петровик

18+

Снижение веса

Екатерина Петровик

**Как ускорить процесс
снижения веса без диет**

«Автор»

2023

Петровик Е.

Как ускорить процесс снижения веса без диет / Е. Петровик — «Автор», 2023 — (Снижение веса)

Здоровый внешний вид и красивая фигура это тяжелый каждодневный труд на пути к которому есть масса преград. Чтобы помочь себе в достижении цели, можно использовать разные приемы, в том числе протоколы фастинга, которые помогут эффективно и мягко работать с плато и минимизировать ущерб от срыва. Узнаете, что такое mTOR и как он влияет на снижение веса и почему тренировки не помогают похудеть. Попробуете вкусное меню для снижения веса в сочетании с фастингом и увидите насколько это эффективно. В этой книге: Протокол 12/12 Протокол 10/14 Протокол 8/16 Протокол 20/4 Диета 5/2 FMD Меню для снижения веса на 1300 калорий Меню для снижения веса на 1500 калорий Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Петровик Е., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Введение	5
Протокол 12/12	8
Протокол 10/14	9
Протокол 8/16	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Екатерина Петровик

Как ускорить процесс снижения веса без диет

Введение

В 1960-е годы стэнфордский психолог Уолтер Мишел провел эксперимент – в одной из комнат детского садика, стоит стол на котором лежит маршмеллоу. На эту маршмеллоу не отрываясь смотрит малыш, он зажмуривает глазки, отворачивается от маршмеллоу, подходит к ней и облизывает, нюхает ее..... но не ест.

Через двадцать минут в комнату входит дяденька-ученый и протягивает малышу вторую маршмеллоу. Малыш берет обе и тут же запихивает в рот.

Всего опытным путем было проверено 600 малышей, результат был один и тот же: 2 из 3 малышей не могли побороть искушение и съедали маршмеллоу, хотя знали что если потерпят двадцать минут, то в качестве вознаграждения получат еще одну маршмеллоу.

Можете посмотреть на просторах интернета как проходит этот «зефирный» эксперимент на современных детях. Через двадцать лет после проведенного опыта было сделано открытие – повзрослевшие малыши, которые удержались от искушения, оказались более успешными по жизни, чем их поддавшиеся искушению коллеги. Так было замечено, что они более лучше учились в школе, имели более высокий тестовый бал, могли дольше концентрироваться на определенной задаче, у них был заметно меньше индекс массы тела, они реже становились одинокими родителями и попадали в тюрьму. Ученые задались вопросом, в чем же дело?

Перебрали массу вариантов от внешности до уровня интеллекта и пришли к выводу, что единственным критерием был – самоконтроль. Однако, это еще не все.

По данным, ВОЗ, с 1980 г. количество людей страдающих ожирением удвоилось. Так, в 2014 г. лишний вес был у 1,9 миллиарда человек, а у более чем 600 тысяч из них имелся диагноз «ожирение» разной степени. Высокий индекс массы тела (состояние организма, при котором тот имеет массу жировой ткани, превышающую диапазон, принятый для здорового тела) – это главный фактор риска диабета и заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Многие считают, что лишний вес является следствием лени и пищевой распушенности человека, при этом исследования говорят, что вклад наследственности в развитие ожирения варьируется от 64 до 84%. Безусловно, сидячий образ жизни, употребление высококалорийных продуктов увеличивают риск набора лишнего веса, но люди с генетической предрасположенностью страдают больше.

Исследователи в течение ста дней заставляли двенадцать пар однояйцевых близнецов мужчин ежедневно съедать на 1 000 калорий больше (обычный человек в повседневной жизни переедает примерно на столько же), чем нужно для поддержания нормальной работы организма. За 3,5 месяца они набрали от 3 до 12 кг. Самым надежным показателем, который позволял предсказать, как сильно потяжелеет каждый из участников, была прибавка в весе у его брата. Разница в весе между парами и внутри каждой пары варьировала в 3 раза.

Таким образом, если люди едят одну пищу, потребляют одинаковое количество калорий, имеют одинаковую физическую нагрузку, то количество набранных или потерянных килограммов зависит от их генов, особенностей метаболизма.

Поэтому, если Ваш друг или подруга похудели по какой-то новомодной диете, то это не говорит о том, что если вы будете придерживаться рекомендаций, то достигнете того же результата и сбросите ровно столько же килограммов. Все очень индивидуально.

Все мы не раз наблюдали такую сцену. Есть люди, которые годами ходят в спортзал, но на их фигуре это никак не отражается. Запрос от этих людей – спорт не для здоровья, а для снижения веса. Выглядят они так, что если бы мы их в спортзале не наблюдали, то мы бы не догадались, что они систематически тренируются. Если эффекта нет, то задаешься вопросом, а зачем они ходят?

Да, мы можем говорить, что они едят после тренировки, нарушают режим и т.п... а кто его не нарушает? Есть люди, которые также нарушают и при этом у них отличный результат. Все мы разные, поэтому универсальной формы, по которой можно было бы худеть просто не существует. Находясь на снижении веса для достижения результата все должно носить индивидуальный характер – система питания, фастинг, калораж, физическая нагрузка и т.п. Это все наши помощники для достижения цели.

Что касается физической нагрузки, то на начальном этапе она многим противопоказана. Если у Вас большой вес, а Вы решили стать бегуном-спринтером, то нужно спросить у своих колен, как они на это смотрят?

В целом, физическая активность должна быть, но речь прежде всего идет на начальном этапе о низкоинтенсивных нагрузках – ЛФК, плавание, танцы, особенно обратите внимание на ходьбу и лежачие тренировки, вот где супер эффект. Высокоинтенсивные нагрузки для лиц, подготовленных низкоинтенсивными нагрузками, у которых позволяет здоровье.

Настоящая книга посвящена таким действенным и вспомогательным моментам в снижении веса как сужение пищевого окна. Как это делать безопасно, эффективно и при этом вкусно есть.

Дело в том, что мы не всегда можем приготовить еду дома, просчитать калории, БЖУ, можем сорваться или переест, в том числе полезными продуктами. Это нормально. Если вам говорят, вот я снижаю и не срываюсь, то не верьте таким людям, срываются все. Даже тренеры, у которых работа заключается в том, чтобы круглогодично выглядеть, как мистер Олимпия поднабирают несколько лишних килограмм.

Итак, речь пойдет о фастинге – кратковременном ограничении поступлении пищи (калорий), практикуемом осознанно и регулярно для достижения конкретной терапевтической цели. Ключевое слово здесь кратковременное ограничение, поэтому это не лечебное голодание или разгрузочная диета. По-другому фастинг называют интервальным голоданием, когда человек отказывается от приема пищи в определенные часы. Существует несколько протоколов такого питания, исходя из своих предпочтений и особенностей здоровья можно выбрать подходящий вариант.

Еще раз, фастинг это не диета, а часть стратегии для достижения поставленной цели. Дает положительный эффект при условии его систематического и регулярного применения, но при отсутствии медицинских противопоказаний к интервальному голоданию. Практика ежедневного фастинга приводит к снижению калоража на 500 калорий и снижению веса, в том числе у людей, страдающих ожирением, потеря массы тела достигает 9–16 % в течение четырех месяцев.

Фастинг имеет лечебный эффект и может применяться при сахарном диабете 2 типа, ожирении, болезни Паркинсона и Альцгеймера, а также в профилактических целях. Интервальное голодание позволяет снижать вес и постепенно менять свои пищевые привычки.

Польза интервального голодания: снижение и контроль веса, снижение внутреннего воспаления; снижение риска онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний, улучшение роста полезных бактерий, повышение уровня выработки гормона роста и чувствительности к инсулину. Оно помогает нормализовать артериальное давление, улучшает показатели сахара

в крови, снижает вечерний «жор», восстанавливает чувствительность к инсулину и лептину, способствует улучшению сна, общего самочувствия, либидо.

У интервального голодания также есть и противопоказания, так например, врач-токсиколог, доктор медицинских наук М. Кутушов допускает, что при интервальном голодании возникает дефицит белка и нарушается работа щитовидной железы (организм недополучает различных витаминов, таких как йод, цинк, железо, магний). Все они входят в состав основных минералов, которые участвуют в построении гормонов. Сбой в работе щитовидной железы прямо отражается на физическом и психическом состоянии человека. «Голод продолжительностью до 36 часов не оказывает вредного воздействия на этот орган, если больше – щитовидка может начать жить своей отдельной жизнью».

Прежде чем, применять интервальное голодание стоит согласовать такое питание со своим лечащим врачом, если с его стороны будет одобрено, то вы можете смело применять данную систему.

Соблюдаем главный принцип – не вводить организм в стресс. К ежедневному фастингу стоит подходить постепенно, для начала можно его ввести 1-2 раза в неделю, позже 3-4 раза, при этом не забывать про достаточное количество воды.

При быстром сбросе веса уходят мышцы и вода – появляются выраженные морщины, кожа провисает складками. Кровь состоит из воды на 92%, мышцы – на 75%, жировые ткани – на 20%, костные – на 22%, мозг – на 75%, кожа – на 70%, хрящи – на 60%, легкие – на 83%, сердце – на 78%. Потеря организмом воды, нарушает деятельность сердечно-сосудистой системы, клеточный метаболизм и терморегуляцию. Вода снижает накопление жира и способствует уменьшению аппетита.

Экспериментально было показано, что если пить за полчаса до приема пищи по стакану воды, то за 8 месяцев вес снижается на 1,5 кг. Вода, заполняя желудок, частично перебивает аппетит, а еды, съедается меньше обычного.

Суточная потребность в воде составляет 35-40 гр. на 1 кг веса. Если Вы из тех, кто воду не пьет, то важно воду вводить в свой рацион постепенно. Чувство жажды порой считывается нами как голод, поэтому важно различать эти чувства. Как маркер можно использовать метод тестового глотка, предложенный к.м.н., врачом Беловешкиным А., который состоит в том, что вы держите возле себя стакан чистой воды и каждые 30-60 минут делаете тестовый глоток: если после глотка хочется пить, то пьете до устранения жажды; не хочется – не пьете.

Итак, какой же протокол выбрать?

Протокол 12/12

Пищевое окно в течение 12 часов и воздержание от пищи 12 часов. Это первый шаг к сужению пищевого окна. Голодание длится с 19:00 часов вечера до 07:00 часов утра (например, завтрак 07:00 часов, обед 11:00 часов, полдник 15:00 часов, последний прием пищи – ужин в 18:30 часов). Во время 12 часов голода, в данном случае после 19:00 часов допускаются напитки: вода, чай без молока и сахара.

Данное пищевое окно позволяет достаточно комфортно ввести режим питания, если ранее Вы питались хаотично с постоянными перекусами или использовали дробное питание, которое не принесло эффекта.

Пара слов относительно дробного питания. При каждом приеме пищи у нас поднимается инсулин, если вы питаетесь по 6-8 раз в день, он просто не успевает опускаться, раз он не опускается, то жир не сжигается. Дробное питание используют спортсмены для достижения результатов, либо люди которые имеют медицинские показания, например, после тяжелой болезни, когда мало сил и важно набрать вес, остальным никакого смысла питаться так часто нет. При дробном питании если не рассчитывать калораж, то очень легко можно переесть.

Плюсы:

– самоочищение пищеварительной системы. Во время постоянных перекусов пищеварительная система не успевает переваривать полученную еду и процесс переваривания начинается «снова и снова» в момент поступления «новой пищи», тем самым у пищеварительной системы нет периода покоя, что негативно сказывается на общем состоянии здоровья и пищеварительной системы.

– профилактика инсулинорезистентности и ожирения. После любого приема пищи повышается уровень глюкозы, в связи с чем в крови повышается уровень инсулина, следовательно во время «чистых промежутков» (когда пища не поступает) инсулин нормализуется, что является мощным профилактическим средством против ожирения и инсулинорезистентности (при наличии которой снижать вес сложнее).

– снижения веса как такового на данном этапе не происходит, однако данный этап помогает выстроить режим дня с четкими по времени приемами пищи (уйти от постоянных перекусов).

Противопоказания:

– индивидуальные особенности, медицинские противопоказания к голоданию (при определенных заболеваниях пациентам рекомендуется частое дробное питание, таким людям интервальное голодание не подходит, не пренебрегайте рекомендациями своего лечащего врача).

Безопасность:

– употреблять достаточное количество воды;
– отслеживать свое самочувствие;
– вести пищевой дневник;
– каждый прием пищи должен быть сытным и сбалансированным. Основу должны составлять цельные продукты (созданные природой – орехи, фрукты, овощи, зерно, мясо, рыба), а не порошковые (колбасы, нутелла и т.п.).

– употреблять разнообразную пищу, это позволит соблюдать выбранный вами с учетом особенностей здоровья и самочувствия протокол.

Протокол 10/14

Пищевое окно в течение 10 часов и воздержание от пищи 14 часов. Голодание длится с 18:00 часов вечера до 07:00 часов утра (например, завтрак 07:00 часов, обед 10:30 часов, полдник 14:30 часов, последний прием пищи – ужин в 17:00 часов). Не забывайте, что завтрак должен быть в течении часа после подъема.

Во время 14 часов голода, в данном случае после 18:00 часов допускаются напитки: вода, чай без молока и сахара.

Существует большое количество исследований, подтверждающих пользу голодания для здоровья, хотя большинство из них было проведено на животных, а не на людях. По словам Марка Мэттсона, старшего исследователя Национального института старения, входящего в состав Национального института здравоохранения США, было показано, что голодание улучшает биомаркеры заболеваний, снижает окислительный стресс и сохраняет способность к обучению и памяти. М. Мэттсон исследовал пользу прерывистого голодания для здоровья сердечно-сосудистой системы и мозга у грызунов и призвал к «хорошо контролируемым исследованиям на людях по целому ряду индексов массы тела».

По словам М. Мэттсона, существует несколько теорий о том, почему голодание приносит физиологическую пользу. «Гипотеза, которую мы много изучали и разработали эксперименты для проверки, – это гипотеза о том, что во время периода голодания клетки испытывают умеренный стресс», – говорит он. «И они реагируют на стресс адаптивно, повышая свою способность справляться со стрессом и, возможно, сопротивляться болезням». Хотя слово «стресс» часто используется в негативном смысле, нагрузка на тело и разум имеет свои преимущества. Рассмотрите энергичные физические упражнения, которые нагружают, в частности, мышцы и сердечно-сосудистую систему. Пока вы даете своему телу время на восстановление, оно будет становиться сильнее. «Существует значительное сходство между тем, как клетки реагируют на стресс от физических упражнений, и тем, как клетки реагируют на прерывистое голодание», – говорит М. Мэттсон («Intermittent fasting: the science of going without», CMAJ: Canadian Medical Association Journal, www.ncbi.nlm.nih.gov).

Плюсы:

- мягкое и существенное снижение веса при условии четкого графика питания и «здоровой» продуктовой корзины. Период голодания в 10 часов запускает организм в стадию уничтожения жировых запасов.
- улучшение сна и общего самочувствия.
- самоочищение пищеварительной системы.
- профилактика инсулинорезистентности и ожирения.

Противопоказания:

- индивидуальные особенности, медицинские противопоказания к голоданию (при определенных заболеваниях пациентам рекомендуется частое дробное питание, таким людям интервальное голодание не подходит, не пренебрегайте рекомендациями своего лечащего врача).
- желчекаменная болезнь, панкреатит, гастрит.

Безопасность:

- употреблять достаточное количество воды;
- отслеживать свое самочувствие;

- вести пищевой дневник;
- каждый прием пищи должен быть сытным и сбалансированным.

Протокол 8/16

Самый распространенный и эффективный протокол. Научное объяснение эффективности протокола основано на биологических часах и циркадных ритмах.

Пищевое окно в течение 8 часов и воздержание от пищи 16 часов. Голодание длится с 17:00 часов вечера до 07:00 часов утра (например, завтрак 08:00 часов, обед 12:00 часов, последний прием пищи – ужин в 16:00 часов). Можно использовать данный протокол на протяжении 5 дней в неделю, а 2 дня питаться в привычном режиме. Не забывайте, что завтрак должен быть в течении часа после подъема. Главное придерживаться режима питания, если вы не успели поужинать в 16:00 часов, то ужинать в 17:00 нельзя (иначе эффекта от протокола 8/16 не будет), поэтому подстраивайтесь под свой режим питания.

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.