



**Иен К. Смит**, врач, фитнес-тренер, спортсмен

# ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ

*для женщин*

**9-недельная программа  
экспресс-похудения**

**+ 12 вариантов идеальных тренировок для разного уровня подготовки**

Красивая и здоровая. Частная  
консультация по женскому здоровью

Иен К. Смит

**Интервальное голодание  
для женщин. 9-недельная  
программа экспресс-похудения**

2021

УДК 613.2  
ББК 51.23

**Смит И.**

Интервальное голодание для женщин. 9-недельная программа экспресс-похудения / И. Смит — 2021 — (Красивая и здоровая. Частная консультация по женскому здоровью)

ISBN 978-5-04-196127-5

Уникальный новый план автора бестселлеров Иена К. Смита выводит интервальное (периодическое) голодание на новый уровень, сочетая силу ограниченного по времени питания с подробной программой, которая переводит организм в состояние с отрицательной энергией, сжигая жир на пути к потере веса и физическому преображению.

УДК 613.2  
ББК 51.23

ISBN 978-5-04-196127-5

© Смит И., 2021

## Содержание

Несколько слов от автора	6
Благодарности	7
1	8
Что такое жир?	9
Путешествие жиров	14
Сжигание жира	16
2	18
Питание, ограниченное по времени (ПОВ)	19
Варианты окон голодания/питания	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

**Иен К. Смит**

# **Интервальное голодание для женщин. 9-недельная программа экспресс-похудения**

© 2021 by Iain K. Smith Published by arrangement with St. Martin's Publishing Group

© Поникаров Е.В., перевод с англ., 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

\* \* \*

*Информация, содержащаяся в этой книге, не заменяет советы вашего врача или другого медика-профессионала. По всем вопросам, касающимся здоровья, особенно при наличии заболеваний, а также перед началом принятия какого-либо лекарственного препарата, прекращением его принятия или изменением дозы следует проконсультироваться со специалистом. Читатели несут полную ответственность за собственные решения, касающиеся их здоровья. Автор и издательство не несут ответственности за какие-либо неблагоприятные последствия, которые люди, по их заявлениям, ощутили – прямо или косвенно – на основании информации, содержащейся в этой книге.*

*Информация, содержащаяся в этой книге, не заменяет советы вашего врача или другого медика-профессионала. По всем вопросам, касающимся здоровья, особенно при наличии заболеваний, а также перед началом принятия какого-либо лекарственного препарата, прекращением его принятия или изменением дозы следует проконсультироваться со специалистом. Читатели несут полную ответственность за собственные решения, касающиеся их здоровья. Автор и издательство не несут ответственности за какие-либо неблагоприятные последствия, которые люди, по их заявлениям, ощутили – прямо или косвенно – на основании информации, содержащейся в этой книге.*

*Моим прекрасным, талантливым, умным, творческим, спортивным племянницам Стори и Соникс. Вы – часть будущего нашей семьи. Несите факел правильно и гордо. Я люблю вас.*

## Несколько слов от автора

На протяжении своей карьеры я гораздо больше учился, чем учил. Один из самых важных усвоенных мною уроков заключается в том, что независимо от того, насколько хороша та или иная программа питания, или насколько эффективной она оказалась для значительного количества людей, не существует одного-единственного плана питания, который подходит всем. Все мы худеем по-разному и по-разному реагируем на методы и стратегии, призванные помочь нам избавиться от нежелательных килограммов.

За последний год я получил множество отзывов от людей из самых разных слоев общества. Они использовали целый спектр программ для похудения и добились разной степени успеха. Если распределить запросы по частоте, то два самых распространенных вопроса – это наиболее эффективные стратегии сжигания жира и способы быстрого достижения этого результата. Я решил вернуться к учебе и более глубоко изучить физиологию жира – как он увеличивается и как уменьшается. Мне хотелось снова рассмотреть взаимосвязь между жиром, который мы употребляем в пищу, и жиром, который появляется под нашей кожей, вокруг наших органов и в других хорошо заметных местах – там, где мы не желали бы его видеть. Затем я обратил внимание на некоторые последние исследования, чтобы понять, можно ли эффективнее бороться с жиром в организме, и как сделать так, чтобы на выполнение этой миссии ушло не больше года.

**«Быстрое сжигание»** – это совокупность того, что я обнаружил, своеобразная кульминация моих исследований. Я взял сложную науку и преобразовал ее в девятинедельную программу, которая дает вам шанс достичь своих целей (при условии, что они разумны) – в относительно сжатые сроки, безопасно и не впадая в крайности. Я предусмотрел максимальную гибкость, но здесь все же необходима определенная структура – чтобы основные принципы снижения веса оставались неизменными и помогали добиться тех результатов, которых многие так отчаянно пытаются достичь. Вполне возможно, что после этих девяти недель вы решите перейти на такой стиль питания на всю оставшуюся жизнь. Это не значит, что вы обязаны следовать определенному режиму, но вы можете взять те аспекты программы, которые оказались наиболее эффективными, и сделать их постоянным элементом своего питания. За эти девять недель вы ощутите реальные перемены, которые, надеюсь, будут не временными, а стабильными и долгосрочными. Если вы сначала поверите в себя, затем поверите в программу, а потом приложите усилия, то обнаружите, что по истечении девяти недель физически и психологически превратились в другого человека. У всех программ диеты есть один общий принцип, который продолжает выдерживать испытание временем. Вы получаете то, что вкладываете. Трудитесь усердно. Не будьте слишком строги к себе. И получайте удовольствие. **«Быстрое сжигание»** – это программа, построенная таким образом, что вы можете следовать ей всю жизнь!

*Ян К. Смит, врач  
Апрель 2021 года*

## Благодарности

Это уже двадцатая моя книга, и многие люди усердно помогают мне в работе. Тысячи людей присоединились к моим онлайн-челленджам в соцсетях, и мои администраторы Беверли, Фелиция, Сандра и Розмари помогли направлять их. Они тестировали различные части программы, сообщали о результатах, предлагали улучшения, и в результате программа приняла нынешний вид. Спасибо моему давнему редактору Элизабет Бейер, которая знает мой темп и помогает моим идеям и голосу достигать новых высот. Ханна Филлипс, спасибо, что не даете поездам сойти с рельсов и появляетесь вовремя. Я ценю вас. Спасибо моему хорошему другу и ужасному игроку в гольф Стиву Коэну, благодаря которому много лет назад я нашел издательство St. Martin's Press, и который является одной из главных причин, почему я продолжаю публиковать свои книги в нем. Джон Карл, Брант Джейнвей, Эрика Мартирано, Лора Кларк, Джен Эндерлин и вся остальная команда St. Martin's – вы просто молодцы и заставляете мои слова петь. Джон Сарджент, спасибо за то, что являетесь отличным Большим Боссом, защищаете, воспитываете и поддерживаете всех тех в Macmillan, кому посчастливилось работать с вами. Если бы только другие руководители могли повторить хотя бы часть того, что вы делали и как держали себя на протяжении всех этих лет – с изяществом, достоинством и человечностью. Я с нетерпением жду вашей следующей главы. Вы сделали публикацию очень увлекательным делом для меня! И, конечно, моя личная команда, которая предоставляет мне все причины в мире, чтобы делать то, что я делаю, и быть счастливым, делая это: Тристе, Дашиэлл и Деклан. Вы знаете, с кем мое сердце. Я люблю вас!

# 1

## Правда о жирах

СУЩЕСТВУЕТ ПРИЧИНА, из-за которой у нас с жирами выстроились отношения любви и ненависти. Нам нравится их вкус, но мы не выносим, что слишком большое их количество может повлиять на наш внешний вид. Мы наслаждаемся жирным стейком, картофелем фри и сливочным соусом Альфредо, потому что жир, который мы употребляем в пищу, приятен на вкус и вызывает выброс в нашем мозге нейромедиатора дофамина, что приносит чувство удовлетворения и удовольствия. Но, с другой стороны, съеденный жир и избыточные калории, которые мы не сжигаем, увеличивают количество тех жиров, которые откладываются под кожей и вокруг жизненно важных органов. Избыток жиров и калорий оседает в неудачных местах – на животе, который в результате выпячивается, на тыльной стороне рук или под подбородком. У нас шизофренические отношения с жиром: сначала мы его хотим, а потом не хотим. Вы читаете эту книгу, потому что желаете знать, как избавиться от того нежелательного жира, который мешает вам носить слишком тесную одежду или заставляет вас размышлять, что после сеанса липосакции вы выглядели бы совсем иначе, а может быть, из-за него нарушена работа гормона инсулина в вашем организме и поэтому у вас высокий уровень сахара в крови. Все эти и другие сценарии побуждают нас к серьезным переменам, но прежде чем говорить о сжигании жира, давайте вкратце разберемся, что это такое и зачем он нам нужен – по крайней мере, в надлежащем количестве.

## Что такое жир?

Жир: вы узнаете его, когда видите. Будь то ободок вокруг свиной отбивной, полосы, проходящие через стейк, или неровность, заметная под облегающим платьем – жир есть везде. Жиры считаются одним из трех макронутриентов – питательных веществ, которые необходимы нашему организму в больших количествах (два других макронутриента – углеводы и белки). Жир необходим нашему организму для нормального функционирования, и без него мы просто не смогли бы жить. Он находится не только под кожей (подкожный жир) и в животе, но и в клетках мозга и всего остального организма, а также вокруг жизненно важных органов (висцеральный жир). Частично мы получаем его при рождении, но большую долю приобретаем вместе с продуктами, которые едим. Итак, давайте посмотрим на жир, который мы кладем в рот.

### Пищевые жиры

- Четыре основных типа жиров в нашей пище – насыщенные, мононенасыщенные, полиненасыщенные и трансжиры.
- Их химические структуры и физические свойства различны; жиры принято делить на хорошие и плохие.
- Хорошие жиры – это мононенасыщенные и полиненасыщенные жиры.
- Плохие жиры – насыщенные и трансжиры.

Ненасыщенные жиры при комнатной температуре находятся в жидком состоянии. Они содержатся преимущественно в растительных продуктах (например овощах, орехах, семенах), а также в рыбе. Вспомните о ключевых ингредиентах, которые обычно присутствуют в средиземноморской диете. Ненасыщенные жиры считаются хорошими из-за их пользы, которая заключается в нормализации уровня холестерина в крови (они снижают риск сердечных заболеваний и инсульта), стабилизации частоты сердечных сокращений, снижении уровня воспаления и, возможно, снижении риска развития ревматоидного артрита. Ненасыщенные жиры делятся на две группы: мононенасыщенные и полиненасыщенные. Разница заключается в их химической структуре. Чтобы не углубляться в науку, скажем, что и те, и другие содержат одни и те же элементы – углерод, водород и кислород, а отличие заключено в связях атомов. Молекулы мононенасыщенных жиров содержат в своей формуле только одну двойную связь, в то время как в молекуле полиненасыщенных жиров есть две или более двойных связей.

### Хорошие источники мононенасыщенных жиров

- Пищевые масла – например оливковое, арахисовое, соевое, подсолнечное, рапсовое
- Авокадо
- Орехи – например миндаль, фундук, кешью, арахис и пекан
- Семена – например тыквенные и кунжутные

Вообще говоря, чем более ненасыщенными являются жиры, тем лучше они для здоровья. Так, полиненасыщенные жиры лучше, чем мононенасыщенные (поли- означает «много», моно- означает «один»), однако и те, и другие значительно полезнее насыщенных жиров, о которых мы поговорим ниже. Некоторые масла, например масло канолы, содержат как мононенасыщенные, так и полиненасыщенные жиры. Большинство людей не потребляют достаточного количества полезных ненасыщенных жиров. Согласно данным Американской кардиологической

ассоциации, полиненасыщенные жиры должны составлять от 8 до 10 % наших ежедневных калорий. Все больше данных свидетельствуют о том, что если мы будем получать 15 % дневной нормы калорий в виде полиненасыщенных жиров вместо насыщенных, то это может снизить риск сердечных заболеваний.

Омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) – самые «знаменитые» из полиненасыщенных жиров. Они считаются «незаменимыми» жирами: наш организм не способен их вырабатывать, и поэтому мы должны потреблять их с пищей. Было доказано, что омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты уменьшают воспаление, помогают нормальному развитию и функционированию мозга, ослабляют симптомы депрессии, улучшают состояние сердца, снижают количество жира в печени, предотвращают деменцию, ослабляют симптомы астмы, улучшают здоровье костей, а также снижают вес и объем талии. Хорошим источником этих жиров является жирная рыба (например лосось, скумбрия и сельдь), а также устрицы, сардины, семена льна, семена чиа, грецкие орехи и соевые бобы. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует употреблять не менее двух порций жирной рыбы в неделю, чтобы получить достаточное количество полезных ПНЖК омега-3.

### **Хорошие источники полиненасыщенных жиров**

- Грецкие орехи
- Семена подсолнечника
- Соевые бобы
- Тофу (соевый творог)
- Масла – например льняное, кукурузное, соевое, виноградное и сафлоровое
- Рыба – например лосось, скумбрия, форель, сардины, сельдь и длинноперый тунец

Насыщенные жиры значительно отличаются от ненасыщенных жиров как по структуре, так и по влиянию на наше здоровье. Молекулы этих жиров не имеют двойных связей между атомами углерода. Это означает, что они не могут присоединять водород, уже «насыщены» им – отсюда и термин «насыщенные жиры». В отличие от ненасыщенных жиров, насыщенные жиры при комнатной температуре, как правило, имеют твердую форму.

Насыщенные жиры долгое время считались «плохими», поскольку они повышают уровень холестерина ЛПНП («плохого» холестерина) в организме, что, в свою очередь, может увеличить риск сердечных заболеваний и инсульта. В последнее время появляются противоречивые данные и сообщения о вреде насыщенных жиров, однако эксперты Гарвардской школы общественного здравоохранения пришли к выводу, что сокращение потребления насыщенных жиров может оказаться полезным для здоровья, если заменить насыщенные жиры хорошими, в частности полиненасыщенными жирами. Данные свидетельствуют о том, что, когда человек употребляет хорошие жиры вместо плохих, он может снизить уровень холестерина ЛПНП, что в итоге снижает риск сердечных заболеваний.

Хотя насыщенные жиры не являются особо полезными для здоровья, небольшое их количество в рационе все же допустимо. Американская кардиологическая ассоциация рекомендует, чтобы на насыщенные жиры приходилось только 5–6 % вашего дневного потребления калорий. Что именно это означает? Если за день вы получаете 2000 калорий, то на насыщенные жиры должно приходиться не более 120 калорий. Если перевести это число в граммы, то получится 13 грамм. Насыщенные жиры являются естественным компонентом многих продуктов питания – в основном из животных источников, включая мясные и молочные продукты.

## Распространенные источники насыщенных жиров

- Жирная говядина
- Птица с кожей
- Свинина
- Баранина
- Сыр
- Тропическое масло (кокосовое масло, пальмовое масло, масло какао)
- Сметана
- Сливочное масло
- Мороженое
- Сало и сливки
- Другие молочные продукты, изготовленные из цельного, 1 % или 2 % молока
- Печенье и другие десерты на основе зерна

Трансизомеры жирных кислот, обычно называемые трансжирами, заслужили упреки уже давно, когда ученые и защитники общественного здоровья забили тревогу по поводу потенциального и неоправданного риска, который они могут нести нашему здоровью.

## Трансизомеры жирных кислот

- Могут встречаться в природе, но в основном производятся промышленно.
- Искусственно синтезируются с помощью процесса, называемого гидрогенизацией: нагревания жидких растительных масел в присутствии водорода и катализатора (вещества, ускоряющего процесс). Этот процесс, по сути, превращает жидкое масло в твердое вещество, и таким образом получается «частично гидрогенизированное» растительное масло, которое более устойчиво и менее склонно портиться и прогоркать.
- Маргарин и кулинарный жир – лучшие примеры того, как выглядят трансжиры на вашей кухне.
- Частично гидрогенизированные масла стали любимцами пищевой промышленности, потому что они меньше портятся и могут выдержать неоднократное нагревание без разрушения, что делает их идеальными для жарки продуктов фастфуда.
- Трансжиры заполнили рынок; их можно найти везде, включая жареные продукты, обработанные снеки (перекусы) и выпечку.
- Опасность трансжиров:
- Это самый вредный вид жиров для сердца, кровеносных сосудов и всего организма.
- Сеют внутренний хаос, в том числе повышают уровень ЛПНП и одновременно снижают уровень ЛПВП («хорошего» холестерина).
- Повышают уровень воспаления.
- Способствуют развитию инсулинорезистентности (то есть ухудшают эффективность гормона инсулина).
- Повреждают внутреннюю оболочку (эндотелий) кровеносных сосудов.

Не все трансжиры получены искусственно. Относительно небольшое их количество возникает естественным путем; их называют жвачными трансжирами, поскольку они содержатся в мясе и молоке жвачных животных – коров, коз и овец. Когда жвачные животные едят траву, бактерии в их желудках помогают ее переваривать, и образование трансжиров является побочным продуктом этого процесса. В молочных и мясных продуктах, получаемых от коров и овец,

природные трансжиры содержатся в скромных количествах – 2–6 % от всех жиров в молочных продуктах и 3–9 % от всех жиров в мясных. Эти трансжиры, которые большинство из нас получает при обычном употреблении мяса и молочных продуктов, не должны вызывать беспокойства, поскольку исследования показали, что умеренное потребление этих жиров не опасно. Однако, когда речь заходит об искусственных трансжирах, – частично гидрогенизированных маслах и жирах – потребителю следует остерегаться. Они опасны для вашего здоровья. Международные группы специалистов и органы здравоохранения рекомендуют, чтобы потребление трансжиров не превышало 1 % от общего количества потребляемой энергии. Например, если вы потребляете 2000 калорий, то это примерно 20 калорий, или 2 грамма, в день.

Посмотрите на этикетку продукта и проверьте, содержит ли он трансжиры. Следует знать, что производители используют несколько терминов для описания трансжиров, что может запутать покупателя. Обратите внимание на следующие термины: трансжиры, трансжирные кислоты, гидрогенизированное масло, частично гидрогенизированные масла. Если вы видите такие слова, положите товар обратно на полку и поищите аналогичный продукт или другую марку, в которых трансжиров нет. К счастью, существует множество компаний, которые изменили свои производственные процессы и значительно сократили или исключили трансжиры из своей продукции. Проблема стала настолько важной, что на многих этикетках на лицевой стороне упаковки четко указано: «0 г трансжиров» или «Без трансжиров».

### **Распространенные пищевые источники трансжиров**

- Маргарин
- Замороженная пицца
- Выпечка – например торты, печенье, крекеры и пироги
- Жареные продукты – например картофель фри, пончики и жареная курица
- Охлажденные изделия из теста – например бисквиты и рулеты
- Готовые к употреблению кулинарные глазури
- Немолочные сливки (заменитель молока и сливок) для кофе

### **Шпаргалка по триглицеридам**

- Содержатся в пище, а также образуются в нашем организме.
- Химическая структура: состоят из трех молекул жирной кислоты, соединенных с молекулой глицерина (это вид спирта).
  - Составляют более 90 % всех потребляемых нами жиров; содержатся как в животных, так и в растительных жирах.
  - Часто встречаются в сливочном масле, маргарине и маслах – например в растительном, кукурузном и каноловом.
  - Триглицериды бывают разных типов; одни относятся к насыщенным жирам, другие – к ненасыщенным.
  - Наш организм также производит триглицериды. Когда мы потребляем излишние калории, алкоголь или сахар (углеводы), печень забирает эти энергетические молекулы и использует их для увеличения производства триглицеридов.
  - Когда в крови становится слишком много триглицеридов, их избыток откладывается в жировых клетках для последующего использования – до момента, когда организму потребуется больше энергии.
  - Это самый распространенный тип жира в организме из-за частого потребления, создания и хранения триглицеридов.

## МАКРОНУТРИЕНТЫ И ИХ КАЛОРИИ

Макронутриенты – это нутриенты (питательные вещества), которые необходимы организму в больших количествах. Они обеспечивают организм необходимой энергией в виде калорий. Существует три макронутриента: жиры, углеводы и белки. Для здорового и правильного питания нам нужны все три.

- Жиры: 9 калорий на грамм
- Углеводы: 4 калории на грамм
- Белки: 4 калории на грамм

Потребление и производство определенного количества триглицеридов – отнюдь не плохо для нашего здоровья. Они являются чрезвычайно важным источником энергии. Однако слишком большое количество триглицеридов в крови может вылиться в серьезные проблемы. Из-за них кровь становится более густой и липкой, а это может привести к образованию большого количества сгустков, что станет причиной высокого артериального давления, сердечных заболеваний и инсульта. Высокий уровень триглицеридов может также вызвать жировую болезнь печени и панкреатит (воспаление поджелудочной железы).

Триглицериды и холестерин – это не одно и то же, хотя некоторые люди и пытаются использовать эти термины как взаимозаменяемые. Хотя и те, и другие являются жировыми веществами, относящимися к категории липидов, с химической точки зрения триглицериды – это жиры, а холестерин – нет. Организм в основном использует триглицериды для энергетических целей, в то время как холестерин играет определенную роль в некоторых функциях организма, например выработке гормонов и пищеварении. Сходство этих веществ заключается в том, что оба они содержатся в употребляемой пище (как и трансжиры, холестерин содержится в продуктах животного происхождения), а также вырабатываются нашим организмом. Холестерин не может смешиваться с кровью или растворяться в ней, поэтому печень упаковывает его вместе с триглицеридами и белками в молекулы-носители, называемые липопротеинами.

## Путешествие жиров

Вы когда-нибудь задумывались о том, как жир перемещается с вашей тарелки на бедра, живот или заднюю поверхность рук? Давайте быстро совершим путешествие по этому маршруту и посмотрим, как это происходит. Все начинается еще до того, как вы кладете жир в рот. Когда вы смотрите на стейк или пончик, в вашем мозге в предвкушении предстоящего удовольствия выделяются химические вещества, например дофамин. Ваши слюнные железы начинают работать в усиленном режиме, а пищеварительные ферменты приходят в неистовство, готовясь к расщеплению жирной пищи. Конечная цель вашей пищеварительной системы – расщепить жир до самых простых составляющих: жирных кислот и глицерина.

Как только жир попадает в желудок, в эту смесь поступает фермент липаза, который способствует дальнейшему расщеплению жировых частиц. Частично расщепленная жировая смесь отправляется в тонкую кишку, где в дело вступают очередные соки, ферменты и другие жидкости (например желчь), которые продолжают эмульгирование (процесс соединения жира с водой) и расщепление жиров. Мелкие молекулы жира всасываются из кишечного тракта в лимфатическую систему – сеть сосудов, аналогичную кровеносной системе, по которой по нашему организму движется кровь. Попав в лимфатическую систему, эти жировые молекулы разносятся по организму, пока в конце концов не попадают в кровоток через крупные вены в области груди. Теперь, оказавшись в кровеносной системе, они могут свободно перемещаться по всему телу.

Первой важной остановкой после попадания в кровь является печень – крупный орган, расположенный в правой части брюшной полости, сразу под диафрагмой (дыхательной мышцей) и выше желудка, правой почки и кишечника. Печень выполняет множество функций, включая детоксикацию крови (ее очистку), а также сборку и производство различных молекул. Печень берет кусочки жиров и собирает их в несколько продуктов – например «хороший» холестерин ЛПВП и триглицериды. К этим жировым молекулам добавляются белки; далее их доставляют в нужные точки организма, включая адипоциты (клетки жировой ткани) и различные органы (например мозг), где они встраиваются в клеточную мембрану.

Хотя избыток жиров в организме вреден, некоторое их количество все же необходимо, поскольку жир выполняет несколько важных функций в организме, включая изоляцию, сохранение тепла, хранение важных витаминов, таких как А, D, Е и К, накопление энергии, которую организм позже использует при необходимости; также жир является важным строительным компонентом клеточных мембран, которые отделяют внутреннее пространство клетки от внешней среды.

Интересный факт о жире: после полового созревания наш организм, как правило, уже не создает новые жировые клетки. По мере того как мы становимся тяжелее и накапливаем больше жира, увеличивается не количество жировых клеток, а размер уже имеющихся. Два возможных исключения: новые жировые клетки могут появляться при значительном наборе массы или если человеку делают липосакцию – после удаления большого количества жировых клеток организм в ответ выращивает новые. Обычно же количество жировых клеток к моменту окончания пубертатного периода остается постоянным и сохраняется до конца жизни. Когда вы теряете массу и «сжигаете» жир, вы не уменьшаете количество жировых клеток: ваше тело уменьшает их размер. Процесс набора и потери массы обычно означает чередование увеличения и уменьшения жировых клеток.

Жир в организме может располагаться в разных местах, но чаще всего он находится под кожей (подкожный жир) и вокруг внутренних органов (висцеральный жир). Места накопления жира во многом зависят от пола и генетики. У женщин он обычно появляется в области

груди, талии, бедер и ягодиц, у мужчин – на груди, животе и ягодицах. Точки, где предпочитает обосноваться лишний жир, определяются нашими генами, которые мы не в силах изменить.

### Типы жировой ткани в организме

БЕЛАЯ ЖИРОВАЯ ТКАНЬ	БУРАЯ ЖИРОВАЯ ТКАНЬ
<ul style="list-style-type: none"><li>■ Чаще всего встречается в организме.</li><li>■ Хранит энергию и витамины.</li><li>■ Вырабатывает гормоны, такие как лептин, которые взаимодействуют с мозгом, заставляя наше тело есть меньше и сжигать больше калорий. (Эффект лептина противоположен эффекту гормона грелина, который вырабатывается в желудке и взаимодействует с мозгом, сигнализируя о том, что вы голодны и нуждаетесь в пище).</li><li>■ Растет, когда мы потребляем больше калорий, чем сжигаем, потому что, когда мы едим пищу или пьем напитки, добавляющаяся энергия должна куда-то деваться. Она не исчезает в никуда.</li><li>■ Если организму не требуется немедленно использовать энергию — например на трехкилометровую прогулку или на подъем по лестнице в спальню — то она должна отправиться в какое-то место. Это место — жировые клетки.</li><li>■ Когда в крови циркулируют неиспользованные жиры, глюкоза и белки, гормон инсулин воздействует на жировую клетку, заставляя ее поглощать эти вещества, превращать в жировые молекулы и откладывать в виде жировых капель. Так жировые клетки увеличиваются в размерах. Чем больше жирных кислот, белка и глюкозы циркулирует в крови, тем больше компонентов попадает в клетку и преобразуется в жир.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Часто называется «хорошим» жиром.</li><li>■ Гораздо реже встречается в организме, чем белая жировая ткань.</li><li>■ В основном встречается у новорожденных детей в области между лопатками.</li><li>■ По мере роста и взросления доля бурого жира значительно уменьшается — вплоть до полного исчезновения.</li><li>■ Основной функцией этого жира является так называемый термогенез — выделение тепла.</li><li>■ Новорожденные дети вырабатывают тепло, расщепляя молекулы жира на более мелкие жирные кислоты. Когда новорожденный начинает есть больше, неиспользованные калории откладываются в появляющемся слое белой жировой ткани. В итоге бурый жир начинает исчезать, а белая жировая ткань — расти, поэтому у взрослых людей бурого жира очень мало или нет вообще.</li></ul>

## Сжигание жира

В вопросе сжигания или уменьшения количества жира имеется один неизменный основополагающий принцип. Уменьшение количества жира в организме происходит тогда, когда энергетические потребности организма превышают количество легкодоступной энергии. Подумайте, что происходит, когда в вашем автомобиле заканчивается бензин. Ваша машина не может работать без топлива – источника энергии. Что вы делаете? Едете на заправку, покупаете бензин, наполняете бак и уезжаете. Организм сталкивается с похожей ситуацией, когда у него не хватает топлива, однако вместо того чтобы ехать на заправку, он обращается к своим жировым запасам: это большие резервы энергии, которые можно использовать в случае необходимости.

Чтобы перейти в режим сжигания жира, организм делает две вещи. Во-первых, он перестает переводить избыточную или неиспользованную энергию в жировые запасы. Во-вторых, он использует для удовлетворения своих энергетических потребностей ту энергию, что уже накопилась в жировых клетках. Когда мозг чувствует, что энергетические потребности организма не удовлетворяются или близки к этому, он запускает ряд химических сигналов, которые в итоге добираются до жировой клетки и дают ей команду выпустить в кровоток молекулы жирных кислот. Различные органы тела подхватывают эти молекулы жирных кислот, расщепляют их, а затем используют энергию, запасенную в химических связях молекул, для выполнения необходимых действий. Такое повторяющееся высвобождение энергии из жировой клетки в итоге приводит к ее уменьшению, а когда клетки уменьшаются достаточно сильно, то это можно заметить по внешнему виду человека, а также по показаниям весов.

Вот два уравнения, которые лежат в основе снижения массы тела и сжигания жира:

### Уравнение потери массы

**ПОСТУПАЮЩАЯ ЭНЕРГИЯ (пища) < УХОДЯЩАЯ ЭНЕРГИЯ (сожженные калории)**

### Уравнение сжигания жира

**ДОСТУПНАЯ ЭНЕРГИЯ < НЕОБХОДИМАЯ ЭНЕРГИЯ**

В программе «**Быстрое сжигание**» мы будем работать с обоими уравнениями, что поможет вам и сбрасывать вес, и сжигать жир. Ключом к изменению уравнений является потребность в энергии. Вы должны увеличить потребность в энергии, чтобы гарантировать, что получаемая вами энергия меньше, чем сжигаемая. Увеличение потребности в энергии также заставит организм дозаправляться – за счет уменьшения жировых запасов, что приведет к снижению количества жира в организме. В течение следующих девяти недель мы будем решать эту проблему четырьмя способами, которые ускорят процесс сжигания.

## Стратегии «Быстрого сжигания»

**1. Ограниченное по времени питание по методу интервального (периодического) голодания.** Это поможет снизить количество доступной энергии и повысить потребность в ней, направив тем самым организм на поиск энергии, хранящейся в жире.

**2. Упражнения и другие виды физической активности.** Мы не будем часами напролет торчать в спортзале. Для некоторых такая стратегия может оказаться эффективной, однако у среднего человека для этого, скорее всего, нет ни возможностей, ни времени, ни желания, ни условий. Однако мы увеличим активность доступными средствами, определенно увеличив

потребность в энергии (необходимую энергию), что является важной частью уравнения сжигания жира.

**3. Сокращение количества калорий и улучшение их качества.** Это не означает, что вы будете голодать или питаться исключительно фруктами и овощами. Это означает, что вы будете питаться более чистыми продуктами, которые тоже вкусны, но при этом более полезны для вашего здоровья и не напичканы лишними калориями и обработанными ингредиентами. Гибкий выбор продуктов питания будет учитывать широкий спектр пищевых предпочтений и ограничений, возможно, у вас имеющихся.

**4. Чистое питание.** Вы не только будете придерживаться интервального голодания, но и добавите элемент чистого питания, когда многие употребляемые продукты будут содержать меньше обработанных ингредиентов и, следовательно, у вас будет меньше шансов помешать гормонам, повысить уровень сахара в крови и измучить некоторые важные органы вашего тела. Более чистое (не идеальное) питание во время голодания – это способ максимизировать пользу и ускорить потерю веса.

Для нормального функционирования нашего организма необходимы определенное количество жира в продуктах питания и определенное количество жира, хранящегося в теле. Цель программы «**Быстрое сжигание**» – не исключить все жиры, а увеличить потребление хороших жиров, уменьшить потребление плохих, а также сократить количество и изменить размещение жира в организме, чтобы предотвратить возникновение заболеваний или замедлить их развитие, чтобы мы чувствовали себя лучше и выглядели лучше. Если вы будете следовать программе с учетом этих принципов, вы обязательно добьетесь результатов, которые заставят вас гордиться собой.

## 2

### Сила интервального голодания

ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ (ИГ) является одним из самых популярных в мире методов снижения веса и уменьшения жировой массы, и на то есть веские причины. Миллионы людей на собственном опыте убедились, что оно может быть чрезвычайно эффективным, а надежные исследования подтвердили, что ИГ может изменить не только цифры на весах, но и другие важные биометрические показатели, такие как артериальное давление, уровень холестерина и инсулинорезистентность.

При интервальном (периодическом) голодании вы чередуете периоды голодания с периодами приема пищи. В большинстве вариантов таких программ вам, как правило, указывают не то, какие продукты следует есть, а то время, когда можно и нельзя есть. Если задуматься об истории наших привычек питания, то первые люди в каком-то смысле регулярно прибегали к интервальному голоданию. У многих людей не было круглогодичного доступа к пище, а современных удобств – например продуктовых магазинов и холодильников, сохраняющих продукты от порчи в теплое время года – еще не существовало. Когда охотники-собиратели не могли найти ничего съедобного на своих территориях, а запасов не было, то они обходились без еды. Это эволюционное приспособление наших предков – способность обходиться без пищи (иногда в течение длительного времени), но при этом нормально функционировать – помогает нам и сегодня. Важно четко понимать, что ИГ не означает, что вы будете голодать или обходиться без еды несколько дней подряд. Такая стратегия питания небезопасна, и цель ИГ состоит не в этом. Еда – это не роскошь для организма, а абсолютная необходимость. Из продуктов мы получаем энергию и питательные вещества, необходимые для выживания. К сожалению, мы часто потребляем слишком много пищи, и это привело к стремительным темпам ожирения и неприятным последствиям для здоровья.

ИГ – это способ добавить порядок и дисциплину в наш режим питания. Оно дает нам возможность ценить еду и не воспринимать ее как само собой разумеющееся, как часто бывает, когда мы можем дотянуться и ухватить все, что попадет под руку, даже если по-настоящему не голодны. Некоторые исследования показали, что люди, придерживающиеся ИГ-стиля питания, в целом меньше хотят есть и лучше распределяют потребление калорий по времени в рамках окна, разрешенного для приема пищи.

Как и в случае с большинством популярных тенденций, у ИГ существует множество производных методов. Люди берут основные принципы концепции, вносят изменения – удачные или нет – и все равно называют это ИГ. Когда речь идет о здоровье и безопасности, важно рассматривать те методы или стратегии, за которыми стоят надежные научные данные и убедительные факты из реальной жизни. Давайте рассмотрим некоторые из этих методов, чтобы вы могли применять их наилучшим образом в течение следующих девяти недель.

## Питание, ограниченное по времени (ПОВ)

Это один из самых популярных методов ИГ, который довольно прост для понимания. В рамках суток вы устанавливаете время, когда едите, и время, когда не едите (голодаете). По сути, вы создаете окно питания и окно голодания. В сумме продолжительность этих окон должна составить 24 часа. Например, вы выбрали 12-часовое окно питания. Это означает одновременно 12-часовое окно голодания. Теперь, когда вы решили придерживаться схемы 12:12, определите время начала и окончания допустимых периодов голодания и питания. Предположим, что вы просыпаетесь в 7 часов утра и обычно завтракаете в 8 часов. Это означает, что ваше окно питания начинается в 8 утра. Следовательно, при выбранном 12-часовом периоде вы прекратите есть в 8 часов вечера. Остальное время – окно голодания: вы начинаете голодать в 8 часов вечера и не едите ничего до 8 часов утра следующего дня.

Этот метод испробовали миллионы людей. Многие отмечают, что первые несколько дней требуют определенной адаптации, особенно в отношении соблюдения окон питания и голодания, поскольку приходится бороться с желанием нарушить время и поесть, когда этого делать не следует. Поэтому лучше всего начать с чего-то вроде схемы 12:12, а затем в течение нескольких недель перейти к более интенсивным графикам голодания, если у вас есть желание и вы на это способны. Возможно, вас воодушевляет возможность попробовать интенсивный график, однако помните, что нужно дать своему организму время, чтобы приспособиться к новой методике питания, поэтому будьте терпеливы. Самый простой способ минимизировать количество проблем и неудобств при таком типе голодания – спать в течение части окна голодания. Если вы спите восемь часов, и этот срок полностью перекрывается с периодом голодания, то реальное время голодания – всего четыре часа, и вы, вероятно, обнаружите, что соблюдать его совсем не сложно.

Существуют всевозможные рекомендации для ПОВ, и очень полезной я считаю следующую: ограничьтесь на время окна голодания величиной 50 калорий (или меньше). Лучше всего употреблять эти калории в виде жидких напитков – ароматизированная вода, чай или кофе, – однако важно не превысить 50 калорий за полную продолжительность окна. Если вы ограничитесь этой величиной, то не нарушите голодание, а вот превышение этого лимита означает, что велика вероятность того, что ваш организм переключится с сжигания жира на калории из употребленной пищи/напитков, потому что использовать эту энергию гораздо проще и удобнее. Если вы хотите соблюдать строгость при голодании, то не употребляйте в соответствующее окно вообще никаких калорий. Я не думаю, что 50 калорий особо повлияют на ваши результаты, однако некоторым людям нравится проявлять бескомпромиссность, и если это в вашем характере, то смело идите по этому пути.

Исследования показывают, что чем длиннее или интенсивнее окно голодания, тем больше вероятность того, что вы ощутите определенные положительные эффекты, особенно потерю веса и уменьшение жировых отложений. Существуют люди, придерживающиеся режима 16:8 или 18:6. Несмотря на всю понятность схемы, соблюдать такие графики непросто, и для новичков они не годятся; однако реальные данные, а также экстраполяция принципов ИГ позволяют предположить, что такая степень голодания, возможно, приведет к более серьезным результатам за более короткое время. Однако важно выбирать те режимы голодания и питания, которые вы сможете выдержать, не ощущая, что слишком долго обходитесь без еды и уже всерьез боретесь за жизнь. Если вы чувствуете слабость или головокружение, то, возможно, либо вы выбрали слишком длинное окно голодания, либо едите слишком мало во время окна питания и поэтому не можете выдержать срок голодания. Внесите необходимые поправки, чтобы не подвергать себя опасности. Если вам придется сократить период голода-

ния, это совершенно нормально. Наши организмы не одинаковы, поэтому мы реагируем по-разному, и никто не знает ваш организм лучше, чем вы сами.

## **Варианты окон голодания/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.