



**ЕСЛИ В ВАС
ВСЕЛИЛСЯ
ВЕСО**

**КОНСТАНТИН
РАЗУБАЕВ**

Константин Разуваев

Если в вас вселился вес

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70097032

ISBN 9785006098411

Аннотация

Хотите заняться своей физической формой, но боитесь, что для этого придется голодать? Это не так! Вся здоровая еда – обязательно невкусная? Миф! Вас отпугивает, что правильное питание и бесконечный подсчет калорий – это очень сложно? Нет! В этой книге – только максимально конкретные и простые рекомендации: без воды и занудных наукообразных рассуждений. История приведения тела в хорошую форму, рассказанная без шейминга и с юмором, основана на личном опыте. Получилось у автора – получится и у вас!

Содержание

Предисловие	5
Глава 1.	9
Что мы едим	9
Термический эффект пищи	19
Сколько мы едим	20
Как мы едим. Магия дробного питания	22
Сладкие лайфхаки	29
Вода	31
Соль	33
Скорость похудения	35
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Если в вас вселился вес

Константин Разуваев

Дисклеймер: не является лекарственным средством. Требуется консультация специалиста

© Константин Разуваев, 2023

ISBN 978-5-0060-9841-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Идея этой книги родилась из серии постов в социальных сетях, которые я опубликовал после шестимесячной сушки¹. В ее ходе я сбросил 22 кг и добился хорошей по своим меркам формы. Первоначально я хотел написать о нюансах сушки, с которыми мне пришлось столкнуться, но, получив достаточно обширную обратную связь в виде вопросов, понял следующее. Тренирующиеся люди, как правило, хорошо представляют технологию сушки под событие (соревнования, фотосессия, лето), а если чего-то и не знают, то найдут у кого спросить. В то время как у обычных людей есть задача просто привести свое тело в порядок, избавившись от большей части жировых отложений, доставляющих серьезный эмоциональный и физический дискомфорт, а иногда и настоящие страдания. И эта проблема была знакома мне не понаслышке.

В далеком 2006 году моя жизнь разительно отличалась от сегодняшней. У меня был один прием пищи в день – ужин, состоящий из всего, что только можно (а точнее, нельзя), обильно запиваемый пивом. К тому же я очень любил сладкое и никогда себе в нем не отказывал. Банка сгущенки или половина торта были совершенно обыденной и полноправ-

¹ Сушка – процесс снижения веса тела за счет жировой составляющей.

ной частью моего меню. О тренажерных залах я имел в то время крайне смутное представление – для меня это было явление с другой планеты или из параллельной вселенной.

Весов я дома не держал. Иногда взвешивался в гостях и в последний год того периода почему-то считал, что мой вес слегка за 100 кг. Ну, может быть, 105—106 или около того. И вот однажды, когда я в очередной раз встал на весы и увидел там цифру 125 кг, в голове у меня что-то щелкнуло (нет, не инсульт, слава богу), и я понял: пора что-то менять. А точнее, менять все!

Мой путь был тернист и труден, и не было на нем таких граблей, на которые бы я не наступил. Если бы тогда у меня был толковый гайд по теме, это сэкономило бы мне огромное количество нервов, времени и сил. Но его у меня не было. Поэтому я и решил написать сначала серию постов, а затем уже и эту книгу – для тех, кто решил изменить свое тело и свою жизнь, но не совсем представляет, с чего начать и как вообще это сделать.

Книга получилась небольшой, потому что я ставил себе задачу написать ее в лаконичном, максимально емком и при этом сугубо практическом ключе, с минимальным погружением в теорию. Те, для кого важна теория, легко смогут найти любую информацию по интересующим аспектам в Интернете.

Каждая строчка этой книги основана на моем личном опыте – опыте человека, который избавился от патологиче-

ского ожирения, обрел хорошую физическую форму и вернул себе здоровье. Смог я – сможете и вы.

В решении проблемы лишнего веса я бы выделил четыре аспекта.

1. Физиологический, или технологический. Сюда относятся ответы на вопросы: что есть, когда есть, сколько раз в день и в каких количествах. Система координат, с помощью которой мы измеряем все процессы, – КБЖУ (калории, белки, жиры, углеводы).

2. Социальный. Еда очень сильно интегрирована в нашу социальную жизнь, поэтому важно правильно выстроить режим питания с учетом этого фактора. Какой у вас характер работы, офисный или разъездной, есть ли на работе возможность поесть в удобное вам время (есть ли отдельное помещение, где обедают сотрудники, есть ли в нем холодильник, посуда, микроволновка и т. д.)? Какие у вас дома сложились обычаи по части еды, как и чем питается ваш супруг / супруга, как часто вы привыкли ходить в гости / принимать гостей, какие у вас отношения с алкоголем и прочее.

3. Психологический. Этот аспект едва ли не ключевой. Что нужно делать, чтобы привести себя в порядок, знают многие, но почему-то не все делают. Либо делают, но бро-

сают. Как зажечь в себе огонь мотивации, поддерживать его и не давать ему погаснуть? Как видеть ловушки вашей психики и обходить их заранее? Какие инструменты управления энергией и сознанием использовать, чтобы оставаться в режиме и избежать срывов и разочарования? Это важнейшие вопросы, без ответов на которые результата вы, скорее всего, не получите.

4. Спортивный. Этот аспект носит скорее вспомогательный характер. Он позволяет, с одной стороны, увеличить дефицит калорий за счет физических нагрузок, с другой – активизирует метаболизм и приводит мышцы вашего тела в тонус, вследствие чего вы начинаете выглядеть как минимум более подтянутыми. Какую физическую активность выбрать, в каком объеме, как составить программу тренировок – на эти вопросы тоже важно ответить.

5. Я сказал, что выделяю четыре аспекта, но есть, пожалуй, еще и пятый, опциональный, и этот аспект – БАДы и спортивное питание. Поверьте, с их помощью вы можете получить очень серьезную поддержку.

Ну а теперь давайте разберем каждый аспект в отдельности.

Глава 1.

Физиологический аспект. Питание

Что мы едим

Первое, что нужно сказать о роли питания в процессе снижения веса, – питание составляет восемьдесят, а то и больше процентов успеха! Если вы пашете в зале, но допускаете нарушения в питании – мышцы вы, конечно, накачаете, но избавиться от жира и стать стройными у вас не получится. А наладив питание, вы сможете привести себя в порядок даже без тренировок.

При этом представления большинства людей о методах решения проблемы лишнего веса очень далеки от реальности. Самый частый вопрос окружающих, которые стали свидетелями моей трансформации, был следующим: «Это сколько времени надо морить себя голодом, чтобы так похудеть??? Не-е-е, я так точно не смогу!» А когда пытаешься объяснить, что, наоборот, нужно есть довольно много и так, чтобы не чувствовать голода, мне не верят и думают, что здесь кроется какой-то подвох.

По большому счету, все сводится к простому балансу энергии. Сегодня вы имеете лишний вес и ему соответству-

ет определенный баланс: с одной стороны – калории, поступающие из вашей еды, с другой стороны – производимые вами энергозатраты. Таким образом, чтобы изменить ситуацию с весом, нужно либо уменьшить приход энергии, либо увеличить ее расход, либо сделать и то и другое одновременно. Главное – сдвинуть баланс в сторону дефицита энергии. Но имеет ли значение качество поступающих калорий? Если набрать дневную дефицитную норму калорийности, поедая, к примеру, сникерсы, приведет ли это к успеху? На этот счет есть разные мнения, но я глубоко убежден, что нет, не приведет. И здесь на первый план выходит соотношение БЖУ.

Для начала давайте разберемся, из чего вообще состоит наша еда. Выделяют четыре группы компонентов (так называемые макронутриенты):

- белки;
- жиры;
- углеводы;
- углеводистая клетчатка.

Белки – важнейший макронутриент, используемый организмом в качестве строительного материала. Лучшие источники белка – это яичные белки, грудка курицы, грудка индейки, постная говядина, рыба, морепродукты и сывороточный протеин. Сюда также теоретически относятся и молочные продукты, в частности творог, но я не рекомендую включать его в рацион в период похудения. О причинах расскажу

чуть ниже.

Белок также содержится в продуктах растительного происхождения. Традиционно хорошими источниками белка считаются бобовые и соя. Но по степени усвояемости растительные белки уступают животным, и ценность их для организма значительно ниже. Так что, если вы не являетесь вегетарианцем, растительные источники белка можно не рассматривать.

Очень важен и способ приготовления. Все продукты, требующие термической обработки, рекомендуется либо отваривать, либо готовить на пару, либо запекать в духовке, либо жарить на гриле. Я предпочитаю духовку или гриль – хотя бы потому, что это просто очень вкусно. Вместо куриных грудок я часто беру фарш из курицы, индейки и говядины, в который добавляю разные специи, и на гриле из него получают великолепные котлеты. Только брать нужно диетический фарш, без кожи: в случае с обычным вы получите перебор по жирам.

Если белок – это строительный материал, то углеводы – топливо, источник энергии для организма. Поэтому крайне ошибочно **чрезмерно** ограничивать углеводы, что иногда рекомендуется на некоторых диетах типа кремлевской диеты, диеты Аткинса и т. д. Есть даже такое выражение: «жиры горят в пламени углеводов». Углеводы нам, конечно же, понадобятся, но к выбору их источников и количеству мы будем подходить очень избирательно.

Источники углеводов для наших задач – продукты с **низким** гликемическим индексом (ГИ): крупы (гречневая, овсяная, пшенная, булгур), макароны твердых сортов, ограниченно – белый рис, картофель. Углеводы с низким ГИ принято называть медленными (или сложными), углеводы с высоким ГИ – быстрыми (или простыми).

Что такое гликемический индекс углеводов и почему он так важен? Согласно классическому определению, гликемический индекс – это относительный показатель влияния углеводов на уровень глюкозы (сахара) в крови. То есть чем выше ГИ продуктов, тем выше уровень глюкозы в крови. Чем нас не устраивает высокий уровень глюкозы? Дело в том, что в ответ на глюкозу поджелудочная железа производит важнейший анаболический гормон – инсулин. Именно он отвечает (в числе прочего) за утилизацию глюкозы в гликогеновые и жировые депо. Чем выше уровень глюкозы, тем выше уровень инсулина. А при высоком уровне инсулина процесс жиросжигания блокируется, кроме того, излишки глюкозы пополняют наши жировые складки на животе и боках. Это вкратце. Как я уже говорил, если вы хотите более подробно разобраться в нюансах биохимии вашего организма – об этом написана масса книг и статей.

Жиры – это компонент, сочетающий в себе энергетическую и структурную функции для клеточных мембран организма. Жиры необычайно важны для гормональных процессов, качества кожи, волос, ногтей. Жиры среди прочего фор-

мируют смазку для наших суставов. Жиры делятся на ненасыщенные и насыщенные. Есть нужно и те и другие, но предпочтение отдавать ненасыщенным. Они нормализуют уровень холестерина, снижают риск заболеваний сердца, улучшают здоровье кожи. Их источники – рыба, растительные масла, орехи, авокадо.

Насыщенные жиры содержатся в мясе, молочных продуктах, яйцах. Их употребление необходимо контролировать, но нельзя полностью исключать их из рациона, поскольку насыщенные жиры необходимы для производства половых гормонов, здоровья костей и защиты печени.

Углеводистая пищевая клетчатка – также крайне важный компонент, обеспечивающий нормальное пищеварение и, как следствие, нормализацию метаболических процессов организма. Повышенное содержание клетчатки в рационе улучшает состояние при диабете, атеросклерозе, заболеваниях печени. При этом, наполняя желудок и давая ощущение сытости, углеводистая клетчатка несет минимальную калорийную нагрузку. В качестве источников клетчатки мы будем использовать овощи, такие как огурцы, перец, капусту, зеленый салат, брокколи, стручковую фасоль. Клетчатка также содержится во фруктах, но из-за высокой гликемической составляющей от них придется отказаться, за исключением разве что яблок, но в очень умеренных количествах.

Запрещенные продукты я не стал группировать по компонентам, поскольку они зачастую пересекаются. Обсудим всю

запрещенку сразу.

Итак, что мы не едим категорически. Все продукты с высоким гликемическим индексом (выше 50), поскольку именно они вызывают выброс инсулина, который преобразует поступившую энергию в жир, а также блокирует процесс жиросжигания. ГИ любых продуктов можно посмотреть в Интернете, но могу сказать просто: не едим (и не пьем) все, что имеет сладкий вкус. Да, совсем. (Однако есть пара лайфхаков, которые мне очень помогли, о них позже.) Не едим также все мучное и фрукты. Здесь уместно сказать пару слов о молочке, а конкретно о твороге.

Гликемический индекс творога не является высоким – порядка 30 (если мы берем обезжиренный творог). Но! Есть еще такой показатель, как инсулиновый индекс, и вот он-то у творога как раз очень высок – 120 единиц. Инсулиновый индекс продукта показывает, насколько он повышает концентрацию инсулина в крови, тогда как гликемический индекс показывает повышение глюкозы. Для сравнения: инсулиновый индекс батончика «Марс» составляет 122 единицы. То есть, поев творога, мы теоретически можем получить всплеск инсулина почти такой же, как если бы съели сладкий шоколадный батончик. О роли инсулина я уже говорил чуть раньше, так что насчет творога, надеюсь, все понятно. Что касается разных вкусов из магазинов спортивного питания, то шоколадные батончики и печенье с пониженным содержанием сахара и повышенным содержанием белка яв-

ляются менее вредной для ваших задач пищей, чем тот же «Сникерс», но они тоже пока не для вас. Не думайте, что если продукт продается в магазине спортивного питания, то он по умолчанию полезен и не может спровоцировать набор веса. Может, и еще как! Например, мой любимый протеиновый шоколад Chika Sport от Chikalab не содержит сахара и содержит всего 9 граммов углеводов. Однако калорийность его составляет 500 ккал. За счет чего? Правильно, за счет жира, содержание которого в этом шоколаде составляет 38 граммов. Это превышает половину моей дневной нормы жиров, а на сушке и того больше. Притом что белка данный десерт принесет всего 20 граммов. И каким образом это поможет добрать расчетную дневную норму белка, не зацепив попутно лишних жиров, которые так или иначе содержатся даже в куриных грудках? Кроме того, такие источники жиров, как орехи или льняное масло, для здоровья несоизмеримо полезнее, поэтому и жиры лучше получать из них. Как видите, математика не складывается: если поедать все эти протеиновые десерты, ваша стройная картина КБЖУ перестанет быть стройной во всех смыслах. Когда будете находиться в режиме поддержания уже достигнутого веса – вот тогда пожалуйста, эти десерты будут вам доступны.

Не едим насыщенные жиры в виде таких продуктов, как сало, свинина, баранина, жирные части говядины, масло и сливки. От очень жирных сортов рыбы тоже лучше воздержаться. Не едим, конечно же, колбасу, сосиски, консервы

и полуфабрикаты. Не едим так называемые трансжиры: их нужно категорически избегать. Изначально это были ненасыщенные жиры, но после обработки они утратили свои полезные свойства и обрели вредные. Трансжиры повышают «плохой» холестерин, риск инсульта и болезней сердца, риск развития диабета. Источники трансжиров – маргарин, кондитерские изделия, жареные продукты.

Не используем разного рода соусы: за их счет вы можете незаметно для себя добавить в рацион не одну сотню совершенно лишних калорий. Не едим все, что в магазинах имеет названия «диетический», «фитнес», «здоровое питание»: оно таковым не является в девяноста процентах случаев. Мы сами будем для себя определять, что здоровое, а что нет.

От алкоголя на период похудения придется отказаться, в том числе от пива. Совсем.

Отдельно хотелось бы сказать о безалкогольных напитках. Подвох в том, что очень часто мы не воспринимаем напитки в качестве такого же источника калорий, как еда, а между тем с напитками мы можем получить довольно различный, неучтенный нами перебор по калориям и макронутриентам, а потом разочарованно удивляемся: почему же вес стоит на месте, а жир не тает, как альпийские снега. Газированные и негазированные напитки, продающиеся в магазинах (кроме обычной воды), не должны попадать в ваш организм. Все они, как правило, содержат большое количество сахара. Газировки, квас, любые соки – от всего этого следу-

ет отказаться. Хотите пить – пейте воду, не хотите воду – не хотите пить. Есть, конечно, газировки без сахара, такие как кола zero. Калорий вы с ней не получите, поэтому иногда можно позволить себе выпить банку, но увлекаться не стоит – к здоровью такие напитки не имеют никакого отношения, мягко говоря. Что касается кофе, то даже чашка капучино без сахара принесет вам порядка сотни калорий и граммов 6 жиров, поэтому, пока вы в режиме снижения веса, пейте американо, ну или в крайнем случае капучино на обезжиренном молоке.

Перечень запретов выглядит достаточно грозно. Хочу вас успокоить: такие строгие ограничения будут действовать только до момента, пока вы не получите результат! После этого вы сможете позволить себе гораздо больше. Однако это не значит, что вы будете есть что хотите и не толстеть. Толстеть в таком случае вы, конечно, будете. Но, во-первых, вы сможете значительно уменьшить частоту и объем нарушений питания, во-вторых, к тому времени уже будете обладать успешным опытом приведения себя в порядок. К тому же, поверьте, вам просто самим не захочется потерять прекрасный результат, которого вы добились, поэтому ваши нарушения, скорее всего, будут носить умеренный характер. Классический вариант (который, кстати, практикую я сам): в выходные (или один из выходных) едим в свое удовольствие (но без фанатизма), не заморачиваясь подсчетами КБЖУ, а рабочую неделю проводим в режиме как в плане раци-

она, так и в плане нагрузок. При таком подходе вес, набранный за выходные, к среде-четвергу уже, как правило, уходит. Но это отдельная тема, и ее мы подробнее обсудим позже. Здесь я написал об этом для того, чтобы вы не испугались и не закрыли книгу, а увидели, что в конце тоннеля все-таки есть свет.

Термический эффект пищи

Пища, поступающая в наш организм, не только приносит энергию. Она также требует потратить какое-то количество энергии на ее переваривание и усвоение. Эти расходы и принято называть термическим эффектом. В частности, при употреблении белковой пищи сжигается 20—35% полученных из нее калорий, термический эффект углеводов составляет 5—15%, а жиров – всего лишь 0—5%. Из этих цифр понятно, что белки являются очень полезным для наших задач макронутриентом и с этой точки зрения.

Сколько мы едим

Мы обсудили, **что** мы будем есть. Теперь давайте поговорим о том, в каких количествах. Сразу замечу: наши организмы очень разные. Скорость и степень усвоения пищи зависит от массы факторов: пол, возраст, состояние здоровья, физическая активность, генетика и т. д. Поэтому все приведенные мной цифры носят базовый характер. Они указаны здесь для того, чтобы вы могли с чего-то начать, а затем, ориентируясь на реакцию своего организма, регулировать объем составляющих своего рациона.

Предлагаю начать со следующих цифр: белки – 2 грамма на 1 кг массы тела (сегодняшней, а не желаемой!) для парней. Для девушек я предложил бы 1,5 грамма белка на 1 кг веса. В расчет не следует включать белки растительного происхождения, хотя в крупах они тоже есть. Именно поэтому я рекомендую считать БЖУ рациона вручную, а не пользоваться мобильными приложениями, поскольку приложения считают все нутриенты в кучу и белки из растительных продуктов и углеводы из белковых – в то время как нам нутриенты такого качества нет смысла учитывать.

Углеводы – 2 грамма на 1 кг массы тела. Жиры – 0,8 грамма на 1 кг. Теперь посчитайте суммарную калорийность получившегося рациона. Считается она очень просто: 1 грамм белка содержит 4 ккал, столько же содержит 1 грамм углево-

дов, а 1 грамм жиров содержит 9 ккал.

Понаблюдайте неделю, как ваше тело реагирует на такое количество пищи. Если вес стоит на месте, а то еще и растет – снижайте общую калорийность на 10—15% и снова смотрите на результат.

При этом калорийность снижайте только за счет углеводной составляющей! Главное, что нужно сделать, – это создать постоянный **незначительный** дефицит калорий, поскольку сжигание жира может происходить только в условиях их дефицита и никак иначе. Но если резко создать значительный дефицит – это, напротив, приведет к торможению обменных процессов и блокировке сжигания жира.

Взвешиваться я рекомендую каждое утро до завтрака, а выводы о динамике делать по итогам недели.

Как мы едим. Магия дробного питания

Весь получившийся в результате наших расчетов объем пищи мы распределяем на примерно равные части таким образом, чтобы есть каждые 2,5—3 часа, при этом из последнего приема пищи углеводную составляющую исключаем. Дробный характер питания позволяет поддерживать невысокий уровень глюкозы в крови и, соответственно, невысокий уровень инсулина. Последнее является, как я уже говорил, ключевым фактором, влияющим на жиросжигание.

Я специально так пафосно назвал эту главу, чтобы акцентировать ваше внимание на важности дробного питания. Лично для меня переход на него имел характер квантового скачка. Это действительно был настоящий прорыв в снижении жировой составляющей и приросте мышечной. Так что, если вы привыкли питаться один или два раза в день, как я когда-то, результаты перехода на правильный рацион в сочетании с его дробным характером вас просто ошеломят. Более того, даже если взять ваш текущий избыточный и, вероятно, не очень здоровый рацион и распределить его во времени дробным образом – вы, скорее всего, тоже получите результат в виде снижения веса и, возможно, некоторой рекомпозиции тела. Но не стоит этим обольщаться: я привел это просто как пример эффективности дробного формата питания.

Возможно, первое время вы не будете успевать полноценно проголодаться к моменту следующего приема пищи, но, если, несмотря на это, продолжите дисциплинировано следовать графику питания, через неделю-две ваш метаболизм разгонится, и каждые 2,5—3 часа у вас будет хороший аппетит.

Чтобы было понятнее, как рассчитать дневной рацион, давайте рассмотрим это на примере. Допустим, вы мужчина ростом 180 см и весом 100 кг. Очевидно, что в данном случае лишний вес у вас есть, если, конечно, вы не спортсмен с наработанными годами большой мышечной массой. Подберем рацион по БЖУ в соответствии с теми соотношениями, которые я привел выше.

Начнем с белка. 2 грамма белка на 1 кг веса в сумме дадут нам 200 граммов белка в сутки. (2 г x 100 кг.) Чем мы наберем такое количество? Начнем с индейки. В поисковой строке вводим запрос «бжу грудки индейки». Из полученной информации видим, что 100 граммов грудки индейки содержат 20 граммов белка и 2 грамма жиров. Углеводов в индейке ноль. Предположим, что наша дневная порция грудки составит 500 граммов (в сыром виде). Этим количеством мы закроем 100 граммов белка. Нужно закрыть еще 100 граммов. Спросим поисковик «бжу белка куриного яйца С0». Источники говорят нам, что содержание белка в белке (простите за тавтологию) куриного яйца составляет примерно 7 граммов. Давайте поставим себе в программу питания два це-

лых яйца и восемь яичных белков. Это даст нам 70 граммов белка и 14 граммов жиров. Яйца можно есть либо в вареном виде, либо делать из них омлет. Я предпочитаю омлет – просто потому, что он вкуснее. Для его приготовления проще всего покупать жидкий пастеризованный белок куриного яйца. Это позволит не заморачиваться с отделением белков от желтков, как пришлось бы делать в случае с целыми яйцами. Продается этот продукт, например, в магазинах сети METRO, марка называется GROVO. В общем, рекомендую, очень удобно.

Таким образом, у нас получилось 170 граммов белка. Оставшиеся 30 граммов проще всего добрать протеиновым коктейлем на обезжиренном молоке.

Углеводы. В нашем примере нам нужно 200 граммов углеводов в сутки (2 г x 100 кг). Овсянка на завтрак – это классика. Спросим о ней поисковик. 100 граммов овсянки содержат 62 грамма углеводов. Остается 138 граммов. Доберем их, например, гречкой и макаронами. Содержание углеводов в гречке составляет 75 граммов в 100 граммах продукта, содержание углеводов в макаронах твердых сортов – примерно 65 граммов на 100 граммов. То есть нам нужно примерно 100 граммов гречки и 100 граммов макарон. Вес круп и макарон указан в сухом виде. Поверьте, это очень много. Так что, если кому-то кажется, что для снижения веса придется испытывать чувство голода, – попробуйте полностью съесть только что рассчитанное нами количество еды.

С жирами еще проще. Считаем содержание жиров в грудке индейки. В 100 граммах содержится 2,5 грамма жиров. $500 \text{ граммов} \times 2 \text{ грамма} = 12,5 \text{ граммов}$. Столько жиров мы набрали из грудки. Еще 14 граммов получим из двух желтков яиц. Очень хорошим источником жиров являются орехи, например, миндаль. В 100 граммах миндаля 54 грамма жиров. Давайте добавим в наш рацион 50 граммов миндаля, это даст нам еще 27 граммов жиров. Еще 16 граммов жиров даст столовая ложка льняного масла, выпиваемая с утра натощак. Оставшиеся 10 доберем добавками омега-3, плюс в протеиновом коктейле у нас будет еще пара граммов.

Повторюсь, этот рацион лишь иллюстрирует пример расчета БЖУ. Вы можете подставлять в свою систему питания любые продукты из разрешенного списка.

Теперь давайте распределим все это по времени. Исходя из правила приема пищи каждые три часа, получим примерно такой график:

- завтрак – 07:00;
- второй завтрак – 10:00;
- ланч – 13:00;
- обед – 16:00;
- ужин – 19:00.

Время указано ориентировочное. Применяйте с поправкой на свой режим дня, при этом желательно, чтобы ужин был не позднее чем за четыре часа до сна.

Получилось пять приемов пищи. На завтрак приготовим 100 граммов овсянки, добавим к ней омлет из одного целого яйца и двух белков. На второй завтрак съедем 160 граммов индейки и 50 граммов гречки. На ланч пусть будет 180 граммов индейки и 100 граммов макарон. На обед – 160 граммов индейки и 50 граммов гречки. На ужин – омлет из одного яйца и шести белков.

Некоторые приемы пищи умеренно дополним овощами по вкусу: огурцы, болгарский перец, капуста, помидоры, цукини, брокколи. Овощи можете не включать в расчеты в силу малозначительности содержания в них макронутриентов, они ценны исключительно как источник клетчатки.

Как вы, наверное, уже поняли, вам понадобится купить кухонные весы: ценность точных измерений для наших задач очень важна. Стоят они недорого, а служить будут долго и с большой пользой.

С БЖУ рациона мы разобрались, теперь давайте посчитаем его суммарную калорийность. 100 граммов грудки индейки содержат около 100 ккал, то есть 500 граммов грудки – это **500** ккал. Два целых яйца С0 дадут нам еще **200** ккал, восемь яичных белков – еще **240** ккал. 100 граммов овсянки – **350** ккал, 100 граммов гречки – **310** ккал, 100 граммов макарон – **350** ккал. 50 граммов миндаля – **300** ккал, одна столовая ложка льняного масла – **120** ккал, протеиновый коктейль – **150** ккал.

Суммируем:

$500 + 200 + 240 + 350 + 310 + 350 + 300 + 120 + 150 = 2520$ ккал.
Соответственно, если нам понадобится снизить калорийность нашего рациона на 10%, это будет выглядеть так: $2520 \times 10\% = 252$ ккал. Уменьшим суточную калорийность на эту величину, убрав, например, 40 граммов овсянки (минус 166 ккал) и 25 граммов гречки (минус 86 ккал). Надеюсь, логика этих расчетов понятна.

Мы рассмотрели линейную программу питания. Калорийность вашего рациона должна быть постоянной до момента ее снижения. Но можно подойти к вопросу творчески и распределить рацион циклично. Например, я использую четырехдневные циклы, в которых один день является загрузочным (конечно, за счет углеводов), один день – средним и два дня – разгрузочными (не путать с разгрузочными днями на всяких яблоках, кефире и прочей ерунде!). Их калорийность соотносится как 1,3 / 1 / 0,9. Но я не рекомендую вводить этот инструмент с самого начала, потому что он может сбить вас с режима. Вначале пусть будет чем проще, тем лучше. Но в дальнейшем, когда вы укрепитесь в новых пищевых привычках, использование таких циклов может оказаться для вас комфортным.

Все приведенные выше расчеты не являются строгими, поскольку данные о калорийности и БЖУ продуктов в разных источниках могут плавать. Но это не представляет собой проблему, поскольку, как я уже говорил, для нас важно создать базовую картину вашего рациона, которая в дальней-

шем будет корректироваться в зависимости от динамики ваших изменений.

Протеиновый коктейль не считается отдельным приемом пищи. Можете добавлять его к любому приему пищи, а в тренировочные дни выпивать сразу после тренировки. В магазинах спортивного питания продается протеин нескольких видов, которые отличаются среди прочего степенью очистки и наличием углеводов. Подробнее этот вопрос рассмотрим в главе «БАДы и спортивное питание».

Сладкие лайфхаки

Для любителей сладкого могу предложить свой углеводный лайфхак, который сам использую постоянно на протяжении последних нескольких лет. На завтрак я ем 250 граммов замороженной клубники (иногда вишни или малины), взбитой в блендере с порцией протеина и обезжиренным молоком (получается очень вкусный десерт консистенции йогурта с минимумом калорий и без сахара), и овсяноблин, приготовленный на 60—70 граммах овсянки. Попробуйте, и вы сами убедитесь, что это ничуть не менее вкусно, чем бельгийские вафли с шариком мороженого. Описанный мной десерт из ягод, протеина и молока можно также разложить по формам и поместить в морозилку – и через несколько часов у вас будет прекрасное мороженое без сахара. Такой завтрак содержит полноценную порцию белка (протеин), который останавливает катаболические процессы после ночного сна и при этом содержит достаточно углеводов, из которых я получаю энергию для тренировки и утренней части дня.

Однако подчеркну – это именно мой вариант завтрака. Подойдет он вам или нет – решать только вам. Очень часто можно услышать мнение, что завтрак должен быть белковым, а не углеводным, и что лучший вариант завтрака – это омлет в том или ином виде. Но от своего сладкого завтрака я получаю, кроме прочего, еще и удовольствие, без которого

будут накапливаться психическое напряжение и усталость, а это прямой путь к срывам и зажорам. К тому же если мне вдруг нестерпимо захотелось сладкого (а такое бывает, особенно на стрессе), я говорю себе, что нужно всего лишь подождать до утра, а утром у меня будет очень вкусный десерт.

Еще один лайфхак – растительный сахарозаменитель на стевии. Он такой же сладкий, как сахар, но без калорий и последующих скачков инсулина. Марка – «ФитПарад», продается он как в банках, так и в пакетиках, что очень удобно. Его можно добавлять в овсянку, ПП²-десерты, кофе и т. д. Что касается остальных сахарозаменителей – я перепробовал, наверное, все. Как правило, к ним есть серьезные вопросы по вкусовым качествам либо же по негативному влиянию на здоровье.

² ПП – правильное питание.

Вода

Отдельно хотелось бы сказать о воде. Пить необходимо. И именно воду, а не чай, кофе и т. д. Нормой считается 30—40 мл воды на 1 кг веса. В первую же пару недель вы заметите, как улучшилось состояние кожи. Если есть проблемы с пищеварением, они тоже значительно сократятся или сойдут на нет. Кроме того, внедрив правильный питьевой режим, вы получите массу других бонусов в части здоровья и самочувствия. Поскольку выпивать каждый день такое количество воды для меня всегда было проблемой, в итоге я сделал следующее. Бутылку с водой с вечера ставлю у кровати и первые пол-литра выпиваю, проснувшись утром. Заодно выпиваю и те БАДы, которые рекомендуется принимать на голодный желудок. Еще около литра я выпиваю во время тренировки. Оставшуюся часть выпиваю небольшими глотками часов до шести вечера, бутылку обычно держу под рукой. При этом пить воду лучше не позже чем за полчаса до еды и не раньше чем через час после. Чтобы было вкуснее и полезнее, кладу в воду нарезанный лимон и ставлю ее в графине в холодильник, а уже из него наливаю в бутылку.

Вода особенно важна в период снижения веса, поскольку при похудении организм интенсивнее наполняется продуктами распада, а вода как раз помогает быстрее эти продукты вывести.

Вводите расчетное количество воды в свой режим постепенно. Если, не имея привычки пить чистую воду, вы вдруг сразу заставите себя выпить 2,5—3 литра за день, для организма это будет неожиданно и вы можете почувствовать дискомфорт. Вместо этого каждый день увеличивайте количество выпиваемой воды на 300 мл, и таким образом вы довольно быстро и комфортно дойдете до своей расчетной нормы.

Соль

Раз уж мы заговорили о воде, нельзя не упомянуть о соли. Когда мы готовим сами, у нас есть возможность контролировать количество потребляемой соли, что невозможно в случае с рестораном или готовой едой из магазина. Если от сахара лучше всего отказаться совсем и навсегда, с солью так делать не нужно (за исключением случаев, когда у вас есть заболевания, требующие ограничения потребления соли; установить это может только врач). Тем не менее, когда речь идет о соли, лучше меньше, чем больше. Рекомендуемая дневная норма в среднем составляет 5—7 граммов. Взвесьте это количество, чтобы зрительно запомнить, и старайтесь его придерживаться.

В отношении соли я сам допустил ошибку. В последние две недели сушки решил слить побольше воды и убрал соль из рациона СОВСЕМ. Более того, даже воду покупал с пониженным содержанием натрия (некоторые бодибилдеры так делают). Получил ли я взамен суперрельеф? Нет. Зато получил массу очень неприятных эффектов, таких как судороги в мышцах и сильнейшее головокружение при вставании. Когда я поделился этой проблемой со знакомым тренером по бодибилдингу, он посоветовал мне немедленно прекратить эту практику, пока она не привела к серьезному ущербу для здоровья, за что я ему очень благодарен. Так что упо-

требление соли требует очень сбалансированного отношения.

Скорость похудения

Очень многих волнует вопрос: с какой скоростью нужно худеть? Это зависит от ряда факторов. Во-первых, от того, насколько велик ваш исходный избыточный вес. Если вам нужно сбросить 20—30 кг или больше, при нормализации питания в первый месяц вполне может уйти 7—10 кг. Но если уйдет меньше, не расстраивайтесь: все очень индивидуально. При этом, если вам нужно сбросить 20 кг, а за первый месяц вы сбросили всего 1 кг, можно говорить о том, что вы делаете что-то не так и вам необходимо пересмотреть рацион в сторону снижения калорийности. Нормальной скоростью снижения веса считается 3—4 кг в месяц, примерно по 1 кг в неделю. При такой скорости вы будете сжигать в основном именно жир, в максимальной мере сохраняя мышцы (при условии включения в ваш режим силового тренинга).

Здесь же хотелось бы попутно развеять несколько бытовых мифов. Вам приходилось слышать: «Хожу в зал, чтобы перегнать жир в мышцы»? Мне приходилось – и часто. Это полнейшая ахинея как с точки зрения биохимии, так и просто здравого смысла. Жир и мышцы – это совершенно разные субстанции, и их взаимные превращения абсолютно исключены. Также очень часто встречается запрос: «хочу похудеть и накачаться», причем одновременно, а не последовательно.

Дело в том, что в один отрезок времени наш организм может работать только в одном из двух режимов: либо в анаболическом (строительство тканей), либо в катаболическом (разрушение тканей). Совмещение этих режимов, как правило, невозможно (к сожалению). Сжигание жира происходит только при одном условии – дефиците поступающей энергии (калорий). Строительство мышц происходит только при одном условии – профиците (избытке) поступающей энергии (калорий). Иными словами, вы можете похудеть и накачаться, но только сначала – похудеть, а потом – накачаться. Я бы рекомендовал именно такую последовательность. Если вы, имея лишний вес, начнете заниматься с железом, сохраняя профицит калоража, мышцы вы приобретете, но увидеть их под слоем жира все равно не сможете, а степень вашего дискомфорта от избытка веса будет только расти.

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.