

# БЕЛКОВО-УГЛЕВОДНОЕ ЧЕРЕДОВАНИЕ

## ОСНОВЫ

*(Диеты, которые работают)*

Не все диеты одинаково полезны...



Думаю, многие на собственном опыте убедились, что есть люди, которые не получают результата даже от грамотно составленной диеты.

Хватать диету с красивым названием, полностью рабочую и проверенную, применять на себе, а потом удивляться отсутствию результата, в этом есть загадка русской души, которую хрен когда кто-нибудь разгадает и постигнет.

А если подумать немного, чуть-чуть? В большинстве случаев вопрос риторический, заданный в пустоту...

Здравствуйтесь. На связи Ярослав Брин, и я решил разобрать и объяснить принцип **ДИЕТ, КОТОРЫЕ РАБОТАЮТ**. Я знаю оных ограниченное количество, которое можно пересчитать по пальцам одной руки, всё остальное — это смелые модификации неизвестных авторов, кругозор большинства которых, окружность с нулевым радиусом, они называют её точкой зрения. Если изобретут что-то принципиально новое, я дам вам знать. Да, работающих диет не так много, **НО** их достаточное количество, чтобы создать себе абсолютно любое тело, заточить его под необходимые условия эксплуатации. Я ещё разок повторюсь: мозг надо подключать в каждом конкретном случае, даже если не хочется, даже если перед вами самая эффективная, пошаговая разжеванная диета, иначе после неё **вы будете смотреться на все сто — и вес, и возраст**.

Собственный организм это вам не конструктор Lego: кубики с боков переставить мужу на бицепсы не получится, ну и на другое место пониже, тоже. Однако ты сам кузнец своего тела, своего духа и своего счастья. Хочешь счастье? Иди накуй.

Помните? Я как-то писал:

*Если у диеты есть название, то она, скорее всего не работает (с)*

В принципе, до сих пор ничего не изменилось и уже не изменится. На данный момент зарегистрированных диет более 2000 и с каждым годом их становится всё больше. В мире

наблюдается интересный парадокс, с ежегодным увеличением количества диетологов, увеличивается проблема лишнего веса. И смешно и грустно.

Грубо разделить диеты можно на два лагеря.

1. С красивым названием или содержащими ФИО создателя: Гречневая, яблочная, три кулака и две подмышки, Аткинсона и Ватсона, метод доктора Гаврило и т.д.

2. Содержащие в названии принцип самой диеты, например манипулирования нутриентами и «количествами»: Белково-Углеводное Чередование, Жировая, Белковая, Низко углеводная, Низкокалорийная, Без углеводная (якобы).

Сегодня мы разберём проверенную временем:

## БЕЛКОВО-УГЛЕВОДНОЕ ЧЕРЕДОВАНИЕ

Почему именно она?

- Очень популярная диета, количество запросов просто зашкаливает, а информации не много и вся однотипная, расписав её, я удовлетворю вашу потребность в знаниях, дам вам очень эффективный инструмент и снижу нагрузку в виде вопросов к себе
- Разберём, как работающая диета — не работает и даёт прямо противоположный результат
- Разберём, как можно заточить правила питания под свою ситуацию. Комбинации различных схем, которые можно высасывать буквально из пальца, и при желании назвать их своим именем)
- И, о Боже, я распишу меню, что я категорически всегда отказываюсь делать т.к. если у диеты есть меню, она скорее всего придумана девочкой эрудитом, если человек не научится самостоятельно выбирать ПРАВИЛЬНЫЕ продукты не задумываясь(на автомате), не видать ему своей талии, как.... (хотел написать как своих ушей, но уши ведь можно и в зеркало посмотреть, а вот с талией всё на много сложнее, поэтому: не видать ему своей талии, как своей талии))

### Белково-углеводное чередование, а в народе БУЧ



Само название, как бы намекает, что мы будем чередовать БЕЛКИ и УГЛЕВОДЫ в порядке живой очереди.

Первоисточником подобного гастрономического извращения является Джэйсон Хантер. Предназначение БУЧ заключалось в плавном, щадящем снижении веса, для людей, которые долго не могут выдержать без плюшек.

На данный момент эта диета широко распространена среди спортсменов, медиа звезд и людей, которым необходимо быть постоянно в отличной форме, которым важно сохранять красивое тело на протяжении длительного промежутка времени.

Но, как говорится, лучше съехать попой с тёрки, чем читать первоисточник, не в рифму но факт, поэтому в дебри катехизиса залазить не будем, а разберём модифицированную схему, которая существенно отличается и местами даже нарушает все правила автора данного метода, да простит меня Джэйсон Хантер.

### Стандартная, классическая, жиросжигающая схема БУЧ:

Весь период времени, который вы собираетесь посвятить жиросжиганию, будет состоять из 4-хдневных циклов.

- **Первый и Второй** дни — низко углеводные, потребление белка на уровне 3-4 граммов на килограмм веса, в то время как потребление углеводов составляет 0,5 грамма. (Углеводы высчитывать не надо, они неизбежно попадут вам в ЖКТ самостоятельно)
- **Третий** день — высоко углеводный, потребление углеводов составляет 5-6 граммов на килограмм веса, при этом количество белка надо сократить до 1-1,5 грамма, чтобы сохранить суточную калорийность.
- **Четвертый** день — умеренный: потребление белка — 2-2,5 грамма на килограмм веса, углеводов — 2-3 грамма.

### Важные моменты:

- При соблюдении этой диеты **нельзя превышать вашу отправную точку**, важно сохранять вашу максимальную суточную калорийность с учетом дефицита в 10%. Меньше можно, больше ни-ни.

- **Важно поддерживать постоянную калорийность за счет манипулирования другими нутриентами. В 1 и 2 дни манипулируем углеводами и жирами. В 3й белком и жирами, в 4й и тем и другим.**
- Прием пищи во всех четырех днях не менее 5-6 раз в день, т.е. классика.
- **В 1й и 2й день считаем только белок, угле и жиры можно не считать. Почему? Потому что их у вас не должно быть!** Естественно в каждом белке содержатся и Угли и Жирки, в том же твороге к примеру, но их должно быть минимально возможное количество.
- 3й день – белок и жиры можно не считать.
- **Акцент — на сложных углеях** (каши-макароны гр.п.-овощи), углеводный день не означает, что можно лопать конфетки и зефирки, только сложные углеводы. Если не добирате углеводов, ну не лезет в вас больше гречка, например, не надо добирать конфетами!!! Просто не надо и всё! **Всё что вам необходимо вы уже съели.** Именно из-за того, что многие начинают добирать сладостями никакого снижения веса не происходит, употребляем только сложные углеводы!
- **Смысл диеты в чередовании, в контрасте. Чем сильнее контраст белковых и углеводных дней — тем лучше результат.**

#### **Процессы в организме в течении 4х дневного цикла:**

**Первый и Второй** высоко белковые дни – организм, не получая углеводов, использует гликоген для энергетических нужд, истощая его запасы. Параллельно, начинает расходовать для восполнения энергидефицита жир. Чем ближе к концу второго дня, тем меньше используется гликогена (по причине его отсутствия и не восполнения) и больше жира. Большое количество белка минимизирует распад мышечной ткани (хотя он всё равно происходит) и позволяет набрать необходимую калорийность для поддержания метаболизма.

Как мы уже знаем, получив ограничение по калориям, питательным веществам, а в данном случае по источнику «быстрой» энергии (углеводам), организм переключается на аварийный режим работы:

~ ***В качестве источника энергии начинает использовать наименее ценные с его точки зрения мышцы.***

~ ***При каждой возможности пополняет жировое депо.***

Тем самым он снижает энергозатраты, используя менее ресурсно-затратный источник энергии и обеспечивает себе выживание. Ему безразлично, что жир вам не нужен, ему-то он, как раз, всех милее и дороже.

БОЖЕ, ПУСТЬ ВЕСЬ ЖИР



ПЕРЕЙДЕТ В СИСЬКИ!

memegenerator.net

### Механизмы адаптации к ограничениям:

- ухудшение конверсии гормонов щитовидной железы приводит к замедлению распада жира
- усиление секреции катаболических гормонов приводит к разрушению мышц и уменьшению базового расхода калорий
- снижение продукции глюкагона, после 3-4 дней голода последует замедление превращения жира в глюкозу, с последующим ее разрушением до воды и энергии
- снижение секреции инсулина приведёт к усилению катаболизма, хотя для женщин это плюс
- психическое угнетение
- у женщин нарушается баланс половых гормонов, и баланс энергии, что часто приводит к аменорее.

Вот для того, чтобы этого не происходило и предусмотрен высоко углеводный день, который отключает перечисленные антистрессовые механизмы.

**ТРЕТИЙ**, высоко углеводный день – получив лавину углеводов, организм перестаёт сжигать мышечную массу и начинает использовать углеводы, запасая большую часть в виде гликогена, восполняет потраченный ресурс. В качестве энергии используется углеводы и жир. В этот день, резко повышая потребление углеводов, главное сохранять прежнюю калорийность. Чтобы достичь этого, мы урезаем потребление белка, а количество потребляемого жира сводится к минимуму.



**ЧЕТВЕРТЫЙ**, умеренный день – т.к. пополнить запас гликогена невозможно за один день, поэтому углеводы потребляются в 4-й день цикла, но уже более умеренно. В этот день вы будете летать как бабочка с полными баками энергетического ресурса.

После этих четырех дней цикл повторяется до необходимого результата.

#### **Изменение веса тела в течении 4х дневного цикла:**

**Первый и Второй** дни: происходит резкое снижения веса, но подождите танцевать победный танец нанайцев. Происходит оно из-за истощения гликогена. Вес уменьшается на «величину» **самого гликогена + 4гр воды** на каждый потерянный 1гр гликогена + **не большое количество жира**, потраченное при истощении гликогена.

**Третий** день: практически ничего не происходит, возможно не большое снижение, несмотря на то, что вы лопаєте углеводы лопатой.

**Четвертый и Пятый** день – происходит увеличение веса тела, за счет восполнения гликогена, воды, жира, хочется думать, что вес тела растёт в тот день когда ешь углеводы, но для восполнения запасов гликогена требуется время, это вам не в носу поковыряться.

Фактически вес тела возвращается на 5й день, за исключением тех жировых запасов, которые организм пережег в без углеводные дни, **НО** часть жира он всё таки восстановит в 3й,4й дни, в эти дни не только происходит восполнение гликогена, как многие утверждают, но и жировых запасов – суровая правда жизни.

Получаются этакие качели. Вес вверх-вниз, вверх-вниз. Главное, чтобы общее движение, тренд, так сказать, был направлен вниз.

#### **ПЛЮСЫ:**

**1. Высокий уровень обмена веществ.** Периодически подкидывая углеводы, мы не даём организму снижать обмен веществ.

2. Затруднена адаптация организма к диете.

3. Хорошее сохранение мышечной ткани, что не даёт уменьшаться базовому уровню расхода калорий.

4. Психологический и физический тонус, если вы пробовали низкокалорийные или без углеводные диеты, вы наверняка помните навязчивое желание всех поубивать, с одновременным отсутствием желания двигаться и маниакальным стремлением съесть вкусняшку, ну если не съесть, хотя бы понюхать или посмотреть на неё)

5. У БУЧ нет жёстких рамок, в ней можно учитывать индивидуальные особенности, об этом позже.

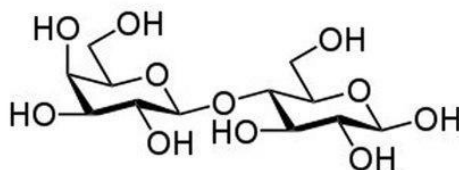
6. Нет чувства голода. Проголодался? Вон сколько белка – ешь



### МИНУСЫ:

- **Маленькая скорость снижения веса (хотя это одновременно и ПЛЮС).** Это связано с тем, что организм во время низко углеводных дней переключается на высокоэкономичный режим метаболизма, поэтому во время высоко углеводных дней большая часть питательных веществ переходит обратно в жир. Чтобы там не говорили спецы, что углеводы переходят только в гликоген, а жир горит. НИ-ФИ-ГА, на 3-4й день в месте с гликогеном организм запасает жирок как сумасшедший. И снижение веса происходит за счёт разницы между потраченным жиром и запасенным. получаем что-то вроде «эффекта маятника»: сжигание жира — синтез жира. Хотя, этот пункт могут выставить и плюсом, мол медленно снижается вес т.к. сгорает только жировая ткань, и не происходит сгорание мышечной и вывода воды. Всё зависит от чистоплотности тренера) Многие напиздят не дорого возьмут.

**Я УГЛЕВОД,И Я НЕ ХОЧУ  
В ГЛИКОГЕН**



**Я ХОЧУ В ЖИРЫ**

- **Сложно соблюдать режим питания в плане выдержки нутриентов в необходимых количествах, так и тянет в высоко углеводный день побаловать себя шоколадкой в 100500кг, да-да ИМЕННО В ВЫСОКО УГЛЕВОДНЫЙ**
- Хотя сложно назвать это минусом т.к. он есть у всех диет, но почему то принято считать что на БУЧ в белковые дни горит жир, а в углеводные растут мышцы, ну или наоборот, я отвечу вам двумя словами, как говорил мой воспитатель в детском садике: Фигу-дрыгу (блин, я повторяюсь)
- **Возможны проблемы ЖКТ из-за большого количества белка.**

### **Физическая нагрузки для БУЧ**

Если вы хотите ускорить процесс жиросжигания, вы будете использовать тренировки.



**ВНИМАНИЕ ВОПРОС!** Вы строите свой тренировочный процесс вокруг диеты, чтобы ускорить результат или диету вокруг тренировочного процесса? Ваши тренировки дублируют, усиливают физиологические процессы вызванные диетой или нет? Вы выбираете физ. нагрузки в зависимости от плана питания или как придётся? Какую в интернете найдёте, главное чтобы её составил чемпион, та и пойдёт?

### **Подсказка для тренеров:**

*Если целью является наращивание мышечной массы, рекомендуется подстроить диету к тренировкам. Если же важнее сбросить лишний жир, надо подстроить тренировки к диете.*

Наверняка, многие даже не связывают эти два процесса, а чё заморачиваться, прыгай на скакалке или под DVD с Джиллиан Майклс (прости Джи), бодирок и т.д. Один хрен всё для похудения.

Не буду вас долго водить по кустам, рассказывая какие бывают тренировочные программы, на что направлены и т.д. Скажу сразу, ну или плавно подведу)

По большому счёту БУЧ - это манипуляция углеводами и запасом гликогена в вашем организме, получается:

~ *Чем больше гликогена может запасти ваш организм, тем меньше углеводов перейдёт в жировое депо.*

~ *Чем больше гликогена запасает ваш организм, тем больше ваши мышцы, а это дополнительный расход калорий.*

~ *Чем больше гликогена запасает ваш организм, тем больше разница между расходом жира в без углеводные дни и запасом жира в углеводные.*

Получается **тренировка должна быть направлена на стимуляцию ФЕРМЕНТАТИВНЫХ СИСТЕМ** мышечной ткани, которые отвечают за накопление и использование гликогена в качестве энергии, проще говоря, мы должны увеличить способность организма запасать гликоген. В итоге от такой тренировки мы получаем:

- *Меньшую конвертацию углеводов в жировое депо*
- *Повышенный расход калорий даже в период отдыха*
- *Ускорение жиросжигания за счет увеличения разницы между тратами жира в 1-2 день и запасом в 4-5й день.*
- *Красивые формы, за счет гипертрофии мышечной ткани*

Стоит сразу оговориться. Что вместе с увеличением вместимости гликогена, увеличивается и ваш вес, а это негативно сказывается на эмоциональном самочувствии, вроде бы худеть стараемся, а вес растёт. Кроме этого, многие женщины после посещения спорт зала делают вывод, что ноги у них перекачены. Это не шутка) Через одну все говорят, я не хочу силовую, я и так перекачала ноги... или руки или... (*вставить ваш вариант*).



Хотя лично я

Женщину с проблемой лишнего веса и **ПЕРЕКАЧЕННЫМИ НОГАМИ** не видел ни разу.

Женщин, с проблемой лишнего веса и **ЖИРНЫМИ НОГАМИ** вижу каждый день.



Как создается ощущение перекаченности? Когда вы даёте нагрузку на группу мышц (возьмем ноги), ваш холодец начинает приходить в тонус, т.е. он уже не безжизненно болтается, а становится упругим. Вследствие физ. нагрузки, мышечная ткань начинает лучше запасать питательные вещества, улучшается приток крови, улучшается связь мозг-мышцы, улучшается «нервная» проводимость, вы начинаете ощущать свои мышцы. В момент самой тренировки **возникает эффект пампинга** т.е. временного насыщения рабочей мышечной группы кровью, в виду этого **НОГИ УВЕЛИЧИВАЮТСЯ ВИЗУАЛЬНО**, т.к. это самая большая группа мышц, плюс к тому, что вы ощущаете тонус, и чувствуете как ваши мышцы напрягаются, так создается иллюзия «перекаченности», то, что по сути своей является жировой тканью, многие женщины называют перекаченными ногами, хотя мяса не прибавилось ни на грамм. Если убрать жир с этих ног, то на самом деле это будут стройные, сексуальные ножки, на которые вы захотите ещё нарастить мышц т.к. красоту телесных форм создают мышечные группы.

**Самое последнее, чего стоит бояться женщине - это перекачать что либо**, в силу того, что это не возможно:

Скажу вам по секрету, что избавиться от мышечной ткани можно за 2 недели, так что даже если прилетят гуманоиды и нарастят вам во всех местах, за 2 недели можно всё спалить до уровня бухенвальдских дистрофиков:

Итак, принципы правильной тренировки для **стимуляции ферментативных систем мышечной ткани**:

- Большое количество повторений (15-20)
- Круговая тренировка или сплиты с большим количеством подходов 5-6
- Для женщин и новичков мужчин, проработка **ВСЕХ** мышечных групп за **ОДНУ** тренировку 2-3 раза в неделю

**Когда проводить тренировки:**

Надеюсь дорогой читатель, ты уже вырос из детсадовского возраста на моих статьях и не подумал о таких схемах как:

Понедельник-Среда-Пятница

Или

Вторник-Четверг-Суббота

Давай с тобой разберём что-нибудь по эффективней.

**ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:** Его задача как можно быстрее исчерпать запасы гликогена, соответственно тренировка в этот день будет хорошим подспорьем, но т.к. запасы гликогена ещё не истощены этот день стандартный по своей эффективности.

**ВТОРОЙ ДЕНЬ:** Смысл такой же, как и у первого. Но здесь в большей степени источником энергии начнёт выступать жировое депо, следовательно, при тренировках в этот день – переключение на жиры произойдёт быстрее. Только не надо думать что организм действительно переключается с углеводов на жиры и обратно, на самом деле постоянно используются эти два вида топлива, мы лишь расставляем с вами акценты.

**ТРЕТИЙ ДЕНЬ:** Принято считать, что раз углеводов в этот день много, значит тренировка будет интенсивной, НО на практике всё по-другому. Если после двух дней **углеводного** истощения вы съедите богатый углеводами завтрак и пойдете на тренировку, **то вряд ли вы испытаете ощутимый прилив энергии** в силу того, что запасы гликогена в мышцах и печени пополняются достаточно медленно. И даже к вечеру высокоуглеводного дня ты еще будешь не в тонусе, даже если тонус будет в тебе.

**ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ:** Идеальное время для проведения такой тренировки утро четвертого дня микроцикла, в этот день достигается максимальный запас энергии. Впрочем, поэкспериментировав, вы сами это поймете.

## **ВЫВОДЫ:**

**1 день (безуглеводный)** – Если в другой день не получается можно тренироваться и в этот. Кардио или силовая без разницы. Эффективность жиросжигания – средняя, так что лучше прогулять.

**2 день (безуглеводный)** – Лучший день для вашей жиросжигающей тренировки, фанаты даже могут провести в этот день две штуки. С утра, натошак, после ваших «витаминок» делаем кардио, во второй половине дня — силовую. Если хотите одну тренировку, тоже не проблема, во второй половине дня силовая 50мин + кардио 30мин друг за другом.

**3 день (высокоуглеводный)** – Самый бесполезный день в плане жиросжигания и тренировок, но он будет вашим любимым днем

**4 день (низкоуглеводный)** - Гликогена полно, истощим мы его не скоро, идеальный день для силовой, энергии хоть отбавляй. Кардио не надо в виду бесполезности усилий.

Как вы видите лучшие дни для тренировок это 2й (силовая+кардио) и 4й (силовая). Привязка идёт не ко дням недели, как в детском садике, а к плановым дням вашей диеты для усиления жиросжигания. Получается 3-4 тренировки в неделю.

Несмотря на эффективность этой диеты, есть определённое количество засад, в которые вы обязательно попадёте по дороге к вашему преображению.

## **ЗАСАДА №1:**

После высоко углеводного дня сложно вернуться к белковым, т.к. очень хочется жрать дальше. В высоко углеводный день сложно придерживаться правильных углеводов, почувствовав повышенный сахар в крови и выброс инсулина, начинаешь жрать всё, что не спрятано, переключаешься на сладкое, мотивируя тем, что необходимо добрать норму углеводов, да и отработаю я. Этого делать не надо.



**РЕШЕНИЕ:** Выхода тут два, либо четкая цель впереди и причина, которые будут вас возвращать на землю. Либо увеличиваем количество без углеводных дней, хотя это вроде бы не логично т.к. увеличит эмоциональное напряжение, но почему-то работает. Когда человек видит своё преображение буквально за 3-4 дня, ему не хочется всё портить лишним пирогом.

### **ЗАСАДА №2:**

Не подходит при выраженном ожирении, поэтому даже не пробуйте. Хотя и будет эффект, но он будет явно занижен по сравнению с тем, что можно получить подготовившись. Напоминаю, БУЧ это манипуляция углеводами и запасом гликогена. Если у вас выраженная проблема лишнего веса, значить вы слишком долго тунеядничали, так ведь? Не за неделю же это случилось? А следовательно ваша мышечная масса дистрофировалась и способность к запасу (манипуляции) гликогена у ваших мышц минимальна + полноценную физ. нагрузку использовать не получится.

**РЕШЕНИЕ:** При явном ожирении, в первую очередь вам пойдёт обычное правильное питание и лёгкая физ. нагрузка с повышением бытовой активности. Следующий шаг низкоуглеводка на непродолжительный период времени. А следующий.... Вы сами узнаете, когда пройдёте первые два.

### **ЗАСАДА №3:**

При избыточном весе сложно съесть необходимое количество белка, а в углеводный день будет явный перебор по углеводам.

**РЕШЕНИЕ:** Рассчитываем белок: Берём средний вес между вашим весом в данный момент и вашим конечным желаемым. Например вы весите 120кг, а хотите 60кг, то в данный момент цель: 90кг.

Умножаем на 2гр=180гр белка – это **ваша минимальная норма**,

Умножаем на 3гр=270гр – **эта ваша максимальная норма**, хотя я не представляю, как можно съесть столько белка из натуральных источников, это же целый таз еды) или два тазика поменьше)). Кто скажет, что на БУЧ хочется кушать, получит тазиком по голове за саботаж). Естественно, эти цифры надо корректировать, когда вес перестанет снижаться.

Фууууххх, выдохнул. Разобрали классическую схему с моими скромными улучшениями. Уже можно ничего не ждать, ничего не изучать, а просто брать, применять и стройнеть, особенно если «ты жирная, как твоя жопа». Обидно? Эта фраза содержит в себе рекурсию, но не содержит противоречия, а потому истинна, вместо того чтобы обижаться, сделай так, чтобы не было причин этого делать. **Хватит уже волноваться по поводу своего веса, пора уже волновать!**



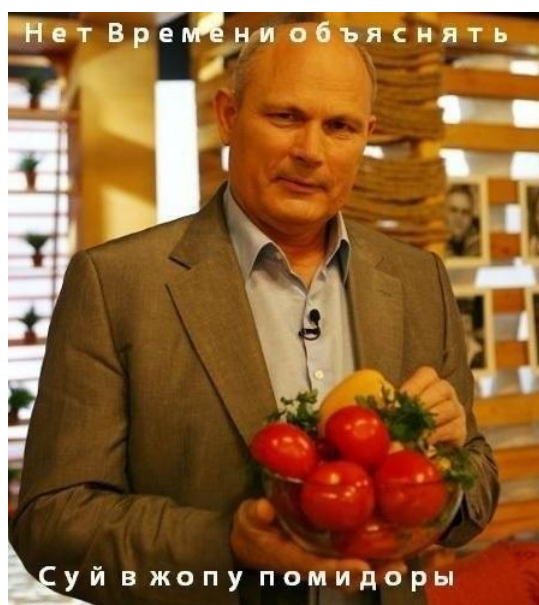
Теперь будем разбирать модификации данной диеты с целью улучшения результатов.

Ёще разок вспоминаем **КЛАССИЧЕСКУЮ СХЕМУ** в 4 дня, для «плавного» жиросжигания:

- **Первый и Второй** дни — низко углеводные, потребление белка на уровне 3-4 граммов на килограмм веса, в то время как потребление углеводов составляет 0,5 грамма.
- **Третий** день — высоко углеводный, потребление углеводов составляет 5-6 граммов на килограмм веса, при этом количество белка надо сократить до 1-1,5 грамма, чтобы сохранить суточную калорийность.
- **Четвертый** день — умеренный: потребление белка — 2-2,5 грамма на килограмм веса, углеводов — 2-3 грамма.

И без всяких прелюдий синтезируем её для ускорения жиросжигания.

Сразу оговорюсь, поскольку у каждого диетолога и тренера свой подход к процессу похудения, то методы достижения одной и той же цели могут кардинально отличаться:



я показываю свои схемы и свои приёмы.

#### **СХЕМА БУЧ ДЛЯ УСКОРЕННОГО ЖИРОСЖИГАНИЯ:**

1. **Белковых дней у нас пять** т.е. первый и второй дни плавно растягиваем на пять.
2. Высоко углеводный день у нас шестой.
3. **Умеренный у нас седьмой**, причем умеренный, это не более **200гр сложных углеводов** в первой половине дня. Причем углеводы в сухом весе (до готовки).

В итоге получаем БОльшее количество дней с низким уровнем сахара в крови, а если в эти дни добавить тренировки, то и с высоким уровнем кортизола, а из-за недостатка гликогена уже на третьи сутки гореть будет всё подряд, и жир и мышцы, в итоге снижение веса будет быстрее, чем на классической схеме.

Продвинутый читатель запросто распознает в этой схеме «безуглеводку» с одним читинговым днём и одним для куражу.

Я использую именно такую схему, когда мне надо быстро привести себя в форму, по ряду причин:

1. т.к. углеводный день довольно далеко, то я не жду его, как манны небесной и в итоге **не срываюсь**, я просто знаю, что он будет не скоро, и поэтому **смысла о нём думать нет**, хотя на практике уже на пятый день с утра я забиваю холодильник вкусняшками)))
2. В классической схеме **только сложные углеводы**, я же в углеводный день ем всё, что захочу и **калории не считаю**, ограничение идёт только по объёму моего желудка. За счет того, что **БЕЛКОВЫЕ ДНИ УВЕЛИЧЕНЫ**, в один единственный день за углеводами можно не следить, всё равно много не затолкаешь, главное для себя определить **временные рамки** пожирательства, **ОТ** сих **ДО** сих, чтобы плавно не перетекло в ночь и на следующие сутки.

3. Поскольку больше без углеводных дней, то во время тренировок и после, я сжигаю жира больше, но следует более серьёзно предохранять свои мышцы.

4. **Планирование тренировок у меня недельное и планирование питания тоже недельное**, в итоге тренировки подстроены под диету и нет путаницы, как например при четырёх дневной схеме, если вы изменяете порядок тренировок не по дням недели, а по дням диеты. Вроде бы на прошлой неделе тренировался в белковый день, а на этой придётся в углеводный, не менять же схему каждую неделю? Хотя я для вас расписал, как наиболее эффективно делать при четырех дневной схеме, многим всё равно удобно планировать по дням недели, особенно если вы не стремитесь на подиум.

Если подвести итог, то от такой схемы жиросжигание быстрее, и есть день, когда можно есть все, что захочется. Мне именно такая схема нравится, но она и жёстче, особенно на четвертый — пятый день, бывает полная депрессуха и приходится себя мотивировать вдоль и поперек.



### **Моё меню в белковый день:**

Я знаю, что этого момента ждут многие. И сейчас я вас разочарую))) В любом деле есть теоретический подход, например придерживаться хоть и правильного, но разнообразного питания и мучиться с подсчетом калорий, а есть ПРАКТИЧЕСКИЙ подход: Есть одно и тоже каждый день или рассчитать 2-3 базовых меню и периодически их менять.

С меню я вообще не запариваюсь, я сторонник практической стороны и отношусь к еде, как источнику энергии и не более. Я не развожу разносолы, не ищу вкусных диетических белковых рецептов, ну какой смысл думать о вкусной еде, когда идёт ограничение, только душу терзать (эх, какого бы вкусного источника энергии сегодня на ночь заточить?)).

Меня всегда удивляет не логичное поведение, ну зачем постоянно говорить о еде, искать рецепты и пр. если ты на диете? Нет, я не робот, я тоже люблю вкусно поесть и для этого есть специальные периоды, об этом позже.

**Если не систематизировать ваши цели и методы их достижения,**

**всю жизнь у вас будет бардак и в голове и в жизни.**

### **И так, МОЙ БЕЛКОВЫЙ ДЕНЬ:**

Нам потребуется:

*Творог обезжиренный – 2 пачки по 250гр*

*500гр – курицы, филе, грудка*

*Яйца – 10шт – высшей категории (самые крупные)*

*100-200мл – молока*

*Огурцы, помидоры, зелень – не ограничено.*

Если у вас есть протеин, аминокислоты, ВСАА тоже подойдёт, сейчас скажу для чего.

Расписывать порядок приготовления не буду, обычно у меня занимает 15-40мин. Готовлю сразу 2 контейнера для еды, куда вмещается 4 приёма пищи.

Утром просыпаемся, идём в туалет, одеваемся, чешем где кому хочется, умываемся.

### **- ЗАВТРАК: Омлет нажористый**

Выкорчевываем 5 белков+соль+50-100мл молока + зелень — взбиваем, и на сковородку с антипригарным покрытием, естественно без масла.

Вуаля 3мин – омлет готов. Садитесь жрать пожалуйста. Очень сложное блюдо, не перепутайте ингредиенты. Съедаю дома.

### **- ЗАВТРАК №2: Творог анти-жиробасик**

В контейнер кидаем **2 пачки творога** + 50-100мл молока + 1 ч.л. клетчатки + ложка либо протеина, либо аминокислот, либо ВСАА в зависимости от того, какой хочу вкус:

**Протеин у меня – шоколадный**

Аминокислоты — яблочные

**ВСАА – в порошке, клубничные.**

Съедаю на работе за два приёма.

«Не смотря на то, что ем я в голову, многие банальные вещи доходят только через задницу. Например, добавлять в творог молоко и белковые добавки, на выходе получаем вкусный, не сухой творог, каждый раз с новым вкусом, который не приедается, а по скорости усвоения получаем долгий белок в виде казеина (это сам творог) и быстрый в виде добавки. Гениально блин.»

Степень гениальности оценит только сидящий на диете.

Многие просят: «ну распишите мне меню, ничего в голову не приходит!» Я вас уверяю, **когда жрать захочется по-настоящему, через пару недель ваш мозг самостоятельно придумает рецептов на парочку поваренных книг. ПРОВЕРЕНО.**

## **- ОБЕД №1: Страшный сон курочки Рябы**

### Курица с овощами

Банально отваренная грудка или запеченная в пакете с пряностями для гурманов или на гриле. Готовим, кладем в контейнер, засыпаем нарезанными огурцами и помидорами. Это на два приема.

## **- ОБЕД №2: Оригинальный**

Тоже самое, что и завтрак №2 из того же контейнера.

## **- УЖИН №1:**

Если нет времени, то же, что и на обед №1 из того же контейнера. Если есть время, то вариантов масса: рыба, говядина, креветки, морепродукты, белок яиц, овощи.

## **- УЖИН №2:**

Тоже самое, что и УЖИН №1, если не лезет, сориентироваться по ситуации, можно оставшиеся 5 белков с овощами вернуть.

Многие считают, что подобное белковое питание слишком дорогое. Если рассматривать чек покупок за один день, то, конечно, дорого, особенно, если вы на дошираках живете, а если рассматривать в течении месяца или квартала, сумма получается меньше, за счет того, что нет больших трат на алкоголь, кучу вкусняшек на посиделки с друзьями и т.д. А если не пользоваться магазинами шаговой доступности, а закупаться на оптовых базах, скажем блок рыбки на неделю, тогда вообще красота получается.

## **ИТОГ ЗА СУТКИ:**

1. **Омлет нажористый 2 раза:** БЖУ= Белки: 111гр. Жиры:0 Угли:0 Ккал: 440
2. **Творог анти-жиробасик 2 раза:** БЖУ=Б:90гр. Жиры:3гр Угли: 9гр. Ккал: 440 (случайное совпадение)
3. **Курица с овощами БЖУ 2 раза:** БЖУ=Б:118гр. Жиры:10гр Угли: 2гр Ккал: 565

ИТОГ Шести разового питания за сутки: **БЖУ - 1453 ккал.**

Итог естественно примерный, я не брал в учет 100гр молока, добавки для вкуса, углеводы от овощей и т.д., сейчас поймете почему. Ну скажем это ещё дополнительно 300ккал, округляем — 1800ккал. Хотя мужики худеть начинают с 2000ккал и для многих это голод, если не правильно подбирать продукты, у меня получается 1800ккал — ведро еды.

Почему я не считаю мелочь по калориям? Да потому, что расход у меня, к слову сказать, в день тренировки примерно 4000ккал. В день отдыха 2700 ккал.

Посчитайте сами дефицит. Если я не голоден, то бй приём пищи вообще убираю - 300ккал. Естественно ни каких ПЛАТО, откатов, застоев, возвращения веса и т.д. я не встречаю.

**Как?**

Это тема отдельной статьи о разновидностях и модификациях тренировок, увеличивающих Excess Post-exercise Oxygen Consumption. Напишу, вопрос лишь времени)

Жиров на такой схеме минимум, только ОМЕГА-3, которые тоже не считаю, углеводы только в овощах, которые не считаю, белка у меня за сутки 319гр, что хватило бы 150кг сумоисту. Получается не диета, а сплошной беспредел- ВЕСЬ ДЕНЬ ЖРУ, нифига не считаю и худею)). НО вам советую всё таки учитывать ВСЁ, пока набираетесь опыта и тренируете глазомер.

**ПОЛЕЗНАЯ ЗАМЕТКА:** т.к. мой вес в жирном состоянии к примеру 100кг, то норма в классической БУЧ  $4 \times 100 = 400$ гр, но я **поглощаю белок, учитывая свои цели**. Учитывая норму белка для поддержания мышечной массы в 2гр на 1 кг и учитывая желаемый вес в 80кг при росте( в мед карте написано 168см) хотя я всем говорю 170см)). Получаем  $80 \times 2 = 160$ гр — минимум.

Да, я не добираю по классической схеме, но слопываю за сутки 200-319гр белка, а это целая гора еды. Да я жертвую какой-то частью мышечной массы, у меня нет бицепса в 50см, но вместе с этим я ускоряю жиросжигание. И по фотографиям меня не назовёшь жертвой потерянной мышечной массы.



Вот вам ещё плюсик в пользу не копировать схемы по учебникам, а пользоваться своей собственной головой.

## **МОЙ УГЛЕВОДНЫЙ ДЕНЬ:**

Как я уже и сказал, без ограничений, но начинаю день с

риса по-азербайджански— люблю эту вкусняшку)). Рецепт приводить не буду, там кукурма, изюм, курага и чернослив.



Ну и сверху: зефиркишоколадкимандаринкиконфеткипельменитортики



Углеводы после Тренировки:



Через 2 сек....



**WARNING:** Сразу предупреждаю, что последствия такого беспредела я устраняю трое суток, и на пользу в плане жиросжигания идут только 4й и 5й день, так что, если не

злоупотреблять, как это делаю я, а к примеру использовать только сложные углеводы без ограничений или определить потолок в 4000-5000ккал, то, естественно, эффективность будет выше. Каждому своё – пробуйте.



### МОЙ СМЕШАННЫЙ ДЕНЬ:

Такой же, как и белковый, могу только источники белка заменить + 100-200гр углеводов в первой половине дня в виде риса, гречки, перловки и др. зерновых.

### СХЕМА БУЧ ДЛЯ поддержания идеального веса

Сразу возникает вопрос, а зачем нам специализированное питание для поддержания формы, можно ведь и обычным питанием его поддерживать. **Вес можно, а вот идеальную форму с минимумом жира НЕТ.** Поэтому и нужен упрощенный цикл. Применяют его в том случае, когда нужна идеальная форма между двумя мероприятиями, на которых она и нужна. Два соревнования в течении квартала, две фото сессии, Новый год и 8 марта. День рождение тещи и день ВДВ, у каждого своё. **Цикл разработан не для сжигания жира**, а для его поддержания, поэтому те, кто собираются им воспользоваться, должны быть удовлетворены своей физической формой.

Также, такую схему удобно практиковать в отпуске, уникальный период, когда у любой девушки плечи хотят нежности, животик — сладенького, а попа — приключений! Вы ведь наверняка готовитесь на море? Выглядеть хочется потрясающе, а ограничивать себя в местной кухне — это выше ваших сил? Тогда это ваш вариант.

Вы сами можете корректировать подобный план в зависимости от вашей ситуации.

- **Первый** день — низкоуглеводный, потребление белка на уровне 3-4 граммов на килограмм веса, в то время как потребление углеводов составляет 0,5 грамма. Уничтожаем все возможные морепродукты местной кухни к примеру.
- **Второй** день — высокоуглеводный, потребление углеводов составляет 5-6 граммов на килограмм веса, при этом количество белка надо сократить до 1-1,5 грамма, чтобы сохранить суточную калорийность. Уничтожаем ВСЁ, до чего дотянемся.
- **Третий** день — умеренный: потребление белка — 2-2,5 грамма на килограмм веса, углеводов — 2-3 грамма. Возвращаем себе статус КВО, играем в хорошую девочку, пытаемся реабилитироваться за прошедшие два дня.

Те, кто находит диету, основанную на чередовании трехдневных циклов неудобной, могут воспользоваться недельной схемой:

- **Понедельник, среда и пятница** – без углеводов дни
- **Вторник и суббота** – высокоуглеводные дни
- **Четверг и воскресенье** – низкоуглеводные дни

Схем БУЧ большое множество и вы сами можете составить себе схему исходя из ваших условий:

#### Самые распространенные варианты:

- 5 низкоуглеводных дней + 2 высокоуглеводных;
- 2 низкоуглеводных + 1 высокоуглеводный;
- 3 низкоуглеводных + 1 высокоуглеводный + 1 комбинированный;
- 2 низкоуглеводных + 2 высокоуглеводных + 2 комбинированных;
- *Существует вариант стабильного потребления определенного количества белка на протяжении всех дней, вариации происходят только с увеличением\уменьшением количества углеводов.*

#### Мой вариант основной — жиросжигающий: 5-1-1

(Как выбрать что вам подходит? Попробуйте классическую схему и всё станет понятно, если вы новичок, **НЕ НАДО** использовать **СРАЗУ** крайний вариант 5-1-1-, прочитайте в интернете что такое Кетоацидоз)

#### Принципы построения схемы для поддержания формы:

- Избегать двух без углеводов дней подряд
- **Избегать два высокоуглеводных дня подряд**
- Недельное соотношение типов дней должно быть приближено к 1:1:1
- **Отклонение соотношения возможно лишь в сторону без углеводов дней**
- Не превышать суточную норму калорийности
- **Подстраивайте физ. нагрузку под вашу диету по принципу, который я вам расписал**

#### Секретики:

1. **В белковые дни, если трудно без углеводов, налегайте на овощи (только не крахмалистые), углеводы от овощей не считаем.**
2. Следите за общей суточной калорийностью, особенно в высокоуглеводный день, пока не привыкните определять на глазок.
3. **Белок выбираем только обезжиренный т.е. ограничение по жирам у нас всегда, кроме ОМЕГА-3.**
4. Ваша минимальная норма белка 2гр на 1кг веса, не можете набрать рекомендуемую в (5гр на 1кг веса) из натуральных источников, НЕ НАДО добирать протеином.
5. **В средне углеводный день, углеводы в первой половине дня.**
6. Углеводы в упрощенной схеме только сложные, не можете набрать рекомендуемую норму в бгр на 1кг веса, к примеру вес 100кг=600гр углеводов, НЕ НАДО добирать простыми углеводами.

## ИНТЕРЕСНЫЙ ОПЫТ

БУЧ облюбовало большое количество людей, для которых красивый внешний вид является приоритетом.

Например:

- Кинозвёзды, когда **необходимо поддержать форму в постоянном состоянии** на протяжении того периода, когда снимаются сцены с обнаженкой.
- Спортсмены, у которых идёт череда соревнований и **требуется удерживать свой вес** в заданном диапазоне.
- Фото модели, если между съёмками не большой промежуток времени и **форму надо сохранять**.
- Люди, которые хотят иметь поджарый вид большую часть времени и именно тогда, когда это им необходимо.

Думаете шоу деятели всегда выглядят на 100%? Звёзды Голливуда всегда красавцы? Как бы не так. У них всегда четко запланировано, когда можно расслабиться и отпустить вожжи, и когда надо взять себя в руки, к примеру подготовка к фильмам прямо как к соревнованиям, и профессионализм их тренеров зашкаливает, они готовятся как на олимпиаду. В контрактах четко указано с какого ракурса будет произведена съёмка, что попадёт в кадр, а что нет, на этом и делают акцент.

Помните фильм, Капитан Америка? Где в начале фильма главный герой дрыщ, а потом здоровый амбал.



Помимо грима, света, у актера ещё было несколько месяцев адской работы, чтобы создать себе такое тело. НО вы обратили внимание, на то, что нигде в кадре нет его ног? Конечно не обратили). Везде съёмка только по пояс. Потому что над ногами не работали. На ноги уходило бы большое количество ресурсов организма и несколько месяцев, они бы

не смогли сделать из дрыща – конфетку. Поэтому ноги не тренировались и в кадре вы их не увидите.

Ну а про Кристиана Бэйла и говорить нечего, мастер преобразования, его постоянные эксперименты со своим весом:



Брэд Питт — Троя:



Акцент на дельтовидные мышцы (плечи), бицепс и спину, потому что большую часть времени он проводит в доспехах, которые подчёркивают именно эти места.

**Акцент идёт не только на группу мышц, но и обговаривается период съёмки отдельных сцен, когда необходима идеальная форма.** Например, начальные сцены к фильму Матрица снимались в конце, когда Киану Ривз — похудел.

Примеры могу не один час приводить, потому что сам несколько раз прописывал программы со специализацией под конкретное мероприятие, поэтому и замечаю это сразу. А смысл этого повествования, на первый взгляд не связанного с БУЧ в том, что у любого человека с красивым телом, всегда есть ПЕРИОДИЗАЦИЯ. Есть периоды, в которые он большую часть выглядит великолепно,

**НО всегда есть период ОБЖорств.** Надо давать себе периодически отдыхать, погружаясь в запланированное безудержное пожирательство. **Главное вовремя остановиться.** Все мы люди-человеки и без этих **гедонистических слабостей** обойтись не можем. Ну какой смысл надрывать зад, если не можешь воспользоваться результатами труда? Я сейчас о самой нижней ступени пирамиды Маслоу, которую надо периодически удовлетворять:

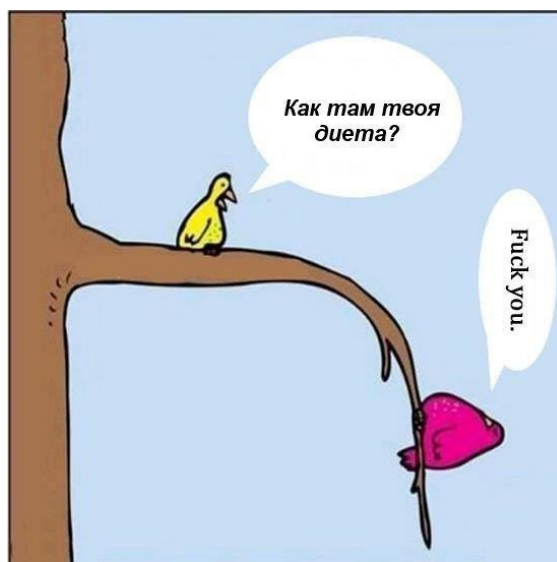
### **Вино-Кино-Домино и Пожрать)**

Сейчас я вам раскрываю секреты, которыми вряд ли кто поделится, не потому что это МЕГА секрет, а потому, что стыдно признавать. Что ты обычный слабохарактерный человек, со среднестатистической силой воли.

ГЛАВНОЕ ОТЛИЧИЕ успешных людей от не успешных, в том, что все мероприятия, даже то, как они выглядят и то, что они едят – ЗАПЛАНИРОВАНО. Они не стараются бороться с самим собой, у них такие же слабости как и у нас, они их также удовлетворяют как и мы. Только у нас это не то чтобы как попало, а порой полностью противоположный процесс.

Вот вам пример: Когда мы собираемся на отдых, в отпуск после трудового периода, мы всегда хотим выглядеть красиво, садимся на диеты, различные ограничения, и в тот момент, **когда мы должны отдыхать и душой и телом**, расслабить свою расшатанную ЦНС, погрузиться в релакс, провести время для восстановления сил, мы что делаем?

**ПРАВИЛЬНО!!! Херачим пресс по 100500раз, бегаем кроссы, таскаем железо, изнуряем себя диетами** и ограничениями. Ну шутка ли, мы ведь на море собираемся. В итоге из-за эмоционального напряжения отдых смазывается, в тот период, когда надо отдыхать, мы начинаем ещё сильнее **вжобывать** и считаем это отдыхом))). А вот когда мы возвращаемся к работе, тут можно жрать всё что вздумается, всё равно в одежде не так заметно, работа приобретает вялотекущий процесс в ожидании выходных, праздников и следующего истязательства, который мы называем отпуском. Заметили, у многих ВСЁ по ЖИЗНИ шиворот-на-выворот. Поэтому и не получается многое!



Кто из вас худел к лету? Кто к отпуску? Кто к 8 марта? Кто к НГ?

**Разве это планирование своей жизни и здоровья?** Один комплекс рефлексов блеять.... С которыми вы ещё и боритесь.

У эффективных людей всё наоборот.

(здесь я имею в виду бизнесменов, шоу звёзд, моделей и т.д. которым важно иметь красивое тело, которые не разделяют душевное и физическое развитие, как это принято в обществе, мол, ну и что, что жирный, зато духовно богатый.

**Ну не поверю никогда в душевную красоту человека, который разрушил свою систему вознаграждения гедонистическими мелочами.**

Я НЕ беру в качестве примеров наших Депутатов и различных гос. деятелей, как пример успешности. Говорят, у них с каждым повышением в должности ухудшаются проблемы с весом из-за ограничения в двигательной активности, хотя у меня на этот счет другая версия, не затрагиваю людей, которым абсолютно безразличен их внешний вид)



Когда работает эффективный человек, он выглядит на все 100, дисциплина и последовательность, правильное питание и умеренные физические нагрузки, всё

направлено на то, чтобы данный рабочий период провести с максимальной пользой, сделать себе задел на будущее, в плане карьеры, денег, семьи и здоровья. А вот когда отдыхают, это обычные жиробасики, такие же как мы. Полный расслабон и релакс))

Главное четко определить для себя периоды, ну не сможете вы жить постоянно в ежовых рукавицах, если вы не будете планировать обжиралово, то оно будет не запланированное, **у кого-то оно всю жизнь не запланированное**. Вот к примеру я сейчас отдыхаю от спорт зала, от диет – идёт запланированное обжиралово. На море езжу тоже толстый, я не буду насиловать свою силу воли и ЦНС, чтобы кому-то понравиться, пф-ф-ф—ф. Естественно, в эти периоды меня не разносит во все концы, как некоторых, ты просто становишься обычным – полужирным)) и это здорово, не надо ничего никому доказывать, главное, чтобы этот процесс не затянулся.

А как поступаете Вы? **ХОТИТЕ КАЗАТЬСЯ ИЛИ БЫТЬ?**

Подолью масла в огонь. Человеком управляют только две силы. Если хочешь манипулировать человеком, воздействуй на них.

1. **Страх смерти**
2. **Желание продолжения рода (секас)**

Всё остальное это производные. Можно кучу семинаров прослушать на различные тематики: продажи, мотивация, самодисциплина, менеджмент, пикап и т.д. Все они основаны на этих двух силах.

Именно поэтому девочки к сезону отпусков приводят себя в порядок, чтобы быть конкурентно способной (желание продолжения рода). Даже если у них в мыслях ничего подобного. Просто это встроено в нас и выходит наружу под другими масками. Даже если девушка ни с кем не заговорит не познакомится, и вообще будет всех игнорировать и на всех ей пофиг, она всё равно хочет выглядеть сногшибательно.

Если, например, мужик может компенсировать это желание, воздействуя на своё ранимое ЭГО, крутая тачка, большой счет в банке, красивая жена,



**То женщина не может, ей важно быть красивой.** Учитывая это врожденное желание, плюс не знание принципов периодизации своих целей, плюс постоянная борьба с самой

собой, с соблазнами и слабостями, всё это приводит к тому, что большинство женщин ближе к 30-ти, а то и раньше начинают топтаться на месте в поисках себя красивой, ещё больше загоняя себя в ловушку. В итоге лишь единицы знают, когда они будут красивыми, а когда время пожрать, можно конечно на генетику пальцем ткнуть, многие говорят, что у них генетика с детства не очень. Я согласен в одном только случае, если вас в детстве 5 раз подкидывали и 3 раза ловили.

Надеюсь я до вас довёл основную мысль, что НЕ ВСЕ ТАК ИДЕАЛЬНО У ИДЕАЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ. **Не возможно постоянно держать себя в рамках дисциплины.** Хочешь максимальных результатов в жизни? Не смазывай свои базовые потребности и не старайся обмануть себя. Используйте периодизацию, в которую вы можете вместить и работу и карьеру и бизнес и здоровье и семью и все ваши слабости.

На этом мы пожалуй и закончим обзор Белково –Углеводного Чередования.

До встречи в следующем уроке. БРИН.