

Теория и практика жиросжигания

- ❧ Оглавление
- § Теория и практика жиросжигания
- ❧ Диеты и догмы
- ❧ Мотивация и цели
- ❧ Калории
- ❧ Жиры. Углеводы. Белки. Вода
- ❧ Баланс калорий
- ❧ Дробное питание
- ❧ Низкокалорийные диеты
- ❧ Безуглеводные диеты
- § Число тренировок
- ❧ Кардиотренировки
- § Роль силовых тренировок в потере жира
- ❧ Почему бы не дать конкретные примеры?
- § Виды программ
- ❧ Как отмечать свой прогресс. Плато
- § Это не заключение, это только начало

Мой опыт и моя история

В свои 14 лет я не знал, что такое калория, диета, физические упражнения и что такое **жир**. В детстве я был довольно болезненным: искривление позвоночника, гастродуоденит, дискинезия желчевыводящих путей, простуды 4 раза в год, 2 раза в год в больницах на обследованиях, освобождение от физкультуры и чуть ли не больничное питание. В 16 лет я попал в стандартную ситуацию, когда молодежь начинает курить, пить пиво, гулять допоздна, пропускать уроки в школе и вообще вести себя не правильно. Правда курить я начал тайком еще в 9 лет, но заявил свои права на взрослую жизнь я только к 16-17. Потом все стабилизировалось и в 17 лет я поступил в университет. Пить стал меньше, в основном пиво, курил урывками. Даже пытался заниматься спортом, но надолго меня не хватало, потому что проблем с весом не было, а пропаганды здорового образа жизни не существовало в таких масштабах, как сейчас.

И тут в 18,5 лет я с ужасом увидел себя на фотографии. Я не знал свой вес и не считал никогда, что это вообще имеет какое-то значение. Встал на весы и обнаружил цифру примерно в 92 кг, но не испугался, потому что я не знал, много это или нет. Но то, что в старую одежду я не помещался, а новая была похожа на мешок, натолкнуло меня на определенные соображения.

Я решил действовать. Сначала засел в Интернет и начал пользоваться радикальными диетами, вроде "похудей за 14 дней на 20 кг", [диета Аткинса](#), [японская диета](#), китайская, быстрая, супер-действующая, революционная, [жесткая диета](#), голодная, монодиеты, диета Долиной, Баскова, гречневая... и прочее. Какой я был наивный... Вы сами понимаете, что вес возвращался, как только я переставал держаться на диете.

Начал заниматься спортом, записался на айкидо, просто умирал от усталости, но мне удалось сбросить вес до 78 кг какими-то невероятными усилиями. Потом в жизни произошли перемены, айкидо бросил и опять набрал до 86-87, потом опять диеты, бег 5 раз в неделю... 75, потом опять срыв 87. Хоть убей не мог продержаться больше 3-4 месяцев. Кроме того, я просто становился меньше, но фигуру назвать красивой было нельзя.

Мне говорили: да ладно тебе, смирись, у тебя полные родители, у тебя такая генетика, с этим ничего не поделаешь. Рожденный толстым, худым быть не может. Но я-то родился не толстым... поэтому понимал, что я допускаю ошибки, но не мог понять, в чем именно.

Я стал собирать информацию и анализировать. В Интернете нарвался на маленькую статью, в которой говорилось, что если вы сильно сокращаете свой рацион и начинаете заниматься физическими нагрузками, то сжигаете свои мышцы. Также было сказано, что мышцы необходимы для поддержания высокого уровня обмена веществ и их потеря в результате изнуряющих нагрузок и недостаточного питания обуславливает набор веса заново за счет жира. Я начал постепенно понимать, где я ошибался.

Нашел книгу, название которой уже точно не помню, но что-то типа "низкоуглеводная диета - путь к потере жира". Автор данной книги соглашался с тем, что нельзя сидеть на низкокалорийной диете, но во всем винил углеводы, поэтому достаточно есть больше белка и овощей и за калорийность можно не переживать. Я сел на данную диету и результаты были впечатляющими... до поры до времени, пока я не получил упадок сил. 3-4 месяца без углеводов снизили КПД тренировок, и я после тренировки шел домой злой и разбитый. Правда стрелка весов, стабильно снижавшаяся каждое утро на 300-200, радовала меня... Но тут я переехал в другую страну, и всего за 1 месяц вернул себе 10 кг. Начал питаться белым рисом, потом стал пробовать другие углеводные вкусности-сладости. Итог - 84 кг.

Я думал... ну все, значит мне не дано. Ведь я уже перепробовал все существующие способы. Жить не хотелось, а заниматься тем более. Потом еще нарвался на статью, в которой говорилось, что тренировки сделают вас толстым после того, как вы их бросите, поэтому не надо заниматься физическими упражнениями. Я готов быть рыдать. Я трудился столько лет, чтобы мне сказали, что тренировки были зря...

Где-то случайно мой взгляд упал на заголовок в Интернете, на английском языке:

"Вы не можете похудеть? Может быть Ваш рацион не совсем правильный? Не отчаивайтесь. Попробуйте что-нибудь другое"

"Сбросить жир - вещь нехитрая, но не простая, и вам придется трудиться телом, и что не менее важно, трудиться головой".

Было 12 статей о том, почему мы терпим борьбу с жиром, хотя при этом работаем как проклятые в спортзале. Эти 12 статей не произвели на меня особого впечатления, потому что судя по ним, все, что я знал и делал, было полностью неправильным. Статья ни к чему не принуждала, там лишь была рекомендация выровнять свой рацион по формуле потребности в калориях, учитывающей образ жизни, возраст, рост и вес, а также избавиться от вредных продуктов и выровнять баланс белков-жиров и углеводов так, чтобы 50% приходилось на углеводы, 30% на белки и 20% на жиры. Также было рассказано, как определять, за счет чего вы худеете и как понять, что вы теряете не мышцы, а жир. Для этого предлагалось измерить процент жира и посмотреть, за счет чего

вы худеете на вашей диете, занимаясь тренировками. Я пошел в центр тестирования жира и зафиксировал результат: 83 кг веса и 21% жира.

Честно говоря, мне хотелось доказать, что они неправы, и я продолжал заниматься по своей программе, сидя на низкоуглеводной диете, которая единственная давала непростой, но все же результат. Как потом оказалось, я сидел не только на низкоуглеводной диете, но она еще и являлась низкокалорийной, и я ел не более 1000-1100 ккал в день, убивая себя и свой метаболизм 5 раз в неделю в зале. Но я всегда неплохо себя "выжимал" за 2-3 месяца на 4-5 кг, и был доволен отметкой в 78-80 кг. Прошло 2,5 месяца после начала очередного "марш-броска", я решил проверить, сколько же жира я потерял. Я тогда вообще имел слабое представление о том, что худеть за счет жира и худеть в принципе – 2 разные вещи. Я пришел в центр, встал на весы: 80 кг и 24% жира – это 19,2 кг жира!

Я не только не стал худее, но и наоборот стал толще почти на 2 кг жира!!

Когда я возвращался домой, мне не хотелось не то, что идти на следующий день в зал, мне хотелось умереть от обиды и отчаяния.

К тому времени я уже начитался форумов, где люди говорили, что если я родился толстым, то не суждено быть стройным... Однако, я решил, что мне уже нечего терять. Деньги с меня никто не брал, поэтому я решил попробовать.

Я составил себе меню примерно так, как посоветовали на сайте.

Когда я отварил рис и положил его себе на тарелку, то у меня было такое ощущение, как будто меня заставляют съесть паука. Вдохнув, я запихнул в себя 100 г риса, потом в 3-й прием пищи картофеля, а еще через 4 часа опять рис. Мне пришлось есть в 2,5 раза больше, прибавляя углеводы к тому мясу с салатом, которые являлись моим основным меню на протяжении почти 3 лет.

На домашних весах без сканера жира на следующий день стрелка "порадовала" меня прибавлением 350 г. Ну вот, сволочи! - прошипел я про себя, я уже начал толстеть.

Но рацион не бросил. На работе были трудности, поэтому я решил себе дать недельку "обжорства" за счет риса и картофеля. Я подумал, что потом опять сяду на низкоуглеводку как только закончится трудный период.

Встал через 3 дня на весы, еще плюс 200 г. Но я еще занимался в спортзале, регулярно 4-5 раз в неделю.

Я считал, что был прав – я толстею на углеводах. Но углеводы прибавили мне энергии, стало легче просыпаться утром, и я решил забыть про вес. Ладно, подумал я, пусть лучше буду полным, бодрым и сильным, чем худым, изможденным и слабым. Прошло 2 недели тренировок и питания по их пропорциям. Я пошел в центр тестирования жира, встал на весы с безразличием преступника, который всходит на эшафот. Девушка вручила мне распечатку с результатами.

19,6% жира, 81 кг!!!

Невероятно, замер я... они были правы, я потерял только жир и сохранил мышцы. Сжав в руке распечатку, помчался домой.

Зашел на сайт, начал читать статьи, чтение меня поглотило. Я еще не понимал, что увидел, но чувствовал, что впервые за 3 года я нашел правду среди моря дезинформации. Результат был впечатляющим, а ведь я ел рис и картофель...

Это казалось невероятным, но факт оставался фактом.

Я просидел на этой диете еще 2 недели, пошел в центр, боясь и надеясь, что результат будет плохим.

80 кг, 18% жира!

Восторгу не было предела. Я теряю жир, настоящий жир, а не мышцы! Я прочел не только книгу Тома Венуто, но еще около 30 книг его последователей, не говоря уже о статьях, форумах и многочисленных блогах тех людей, кто успешно похудел по этой системе. По сути, я узнал прописные истины, ничего сверхъестественного. Если бы я мог включить логику и думать так, как я думаю сейчас, то я бы сам до всего дошел. Проще говоря, я смог собрать в кучу и проанализировать мои отрывочные знания, которые не работают в частности.

Это и вдохновило меня написать эту книгу и поделиться с вами информацией, которая фактически спасла меня.

Прошло время, за которое я полностью изменил свой взгляд на тренировки и питание. На сегодняшнее время мой вес 74,6 кг и 9,4% жира (на начало февраля 2008 года). Вся одежда просто болтается, хотя я уже 2-3 раза менял гардероб.

Это не диета – это стиль жизни. Все фитнес-модели, которых вы видите на обложках, придерживаются этой системы питания и тренировок, которую в окончательном виде оформил Том Венуто и его последователи. Это целое направление в американской школе жиросжигания (которая, кстати, является сильнейшей в мире), которое я нашел, применил, адаптировал к российской действительности и предоставил вашему вниманию.

Вы можете не учитывать мое мнение, потому что я не профессионал и не имею сертификатов. Если только сертифицированные специалисты вызывают у вас уважение и доверие, то вы всегда свободны в своем выборе.

Если вы готовы, тогда начинаем...

Диеты и догмы

Диеты захлестнули информационное пространство примерно со второй половины 20 века с развитием индустриальных методов переработки продуктов и систем быстрого питания.

Продукты, прошедшие многократную обработку, теряют часть своих полезных свойств. Кроме того, для увеличения прибыли и оборота товаров, существует большое количество методов сбыта товаров. Навязчивая реклама, снижение цены по сравнению с натуральными и полезными продуктами, использование химических средств для усиления вкуса и другие методы заставляют людей покупать то, что продается в магазине. Проблема ожирения не заставила себя долго ждать. Именно тогда и получили популярность диеты, как "универсальное средство" борьбы с лишним весом.

С развитием сети Интернет, информации о диетах, добавках и т.д., пожалуй, стало еще больше, чем рекламы самих товаров. Заставить человека сесть на диету куда более просто, чем заставить его купить, скажем, ту или иную вещь, необходимую, например, в быту. А продавать БАДы, пользуясь ленью человека, стало намного выгоднее, чем продавать полезные советы.

Но скольким людям реально помогла только диета или чудо-препараты? Сколько похудевших людей среди ваших знакомых, которые постоянно удерживают результат, не мучаясь, выглядят не просто истощенными, а красивыми и здоровыми?

В мире **диет** и фитнеса все пестрит догмами, которые возводятся в абсолют. Давайте разберем некоторые общеизвестные догмы, и как они воспринимаются людьми:

1. "Не объедайся – и проблема лишнего веса решена"

Что значит "не объедайся"? Я не верю, что есть много людей, которые постоянно переедают. В большинстве своем, полные люди, с которыми я работаю, как правило, не так уж много едят. Они просто едят очень насыщенные калории, которые могут и не вызывать тяжести в желудке.

Например, потребляя утром всего один бутерброд с маслом с джемом, суп и жаркое на обед, вечером всего небольшую тарелку макарон с котлетами, одним кусочком хлеба и выпивая один стаканчик пива, можно поставить большой и жирный крест на похудении навсегда, а через 20 лет такого питания набрать 30-40 кг лишнего веса (что часто и происходит). Даже на вскидку в рационе более 3000 ккал. Другая часть проблемы – это низкое качество калорий, т.е. фактически вредная пища с преобладанием сахара и вредных жиров.

Как же понимается лозунг "не объедайся и проблема решена"?

А понимается он буквально... женщины просто отказываются от всего. И от того, что вредно и от того, что просто необходимо.

Аналогичной является вторая догма:

2. "Все, что имеет значение – это количество калорий"

Т.е. достаточно съесть меньше, чем потреблять и вы будете худеть. Однако, очевидно, что кусок масла в 150 ккал и яблоко в 150 ккал не одно и то же. Качество калорий

напрямую определяет исход вашей битвы с лишним жиром. Позже я буду объяснять такую вещь, как термический эффект пищи и [гликемический индекс](#) продуктов и что это вообще такое. Кстати, гликемический индекс продуктов также породил очередную догму:

2. Выбирайте только продукты с низким гликемическим индексом и все будет хорошо.

"все, что имеет значение – это качество калорий, а не их количество" (популярный лозунг практически каждой низкоуглеводной диеты и низкогликемических монодиет).

Вы можете есть одну траву, но тогда вы рискуете съесть слишком мало калорий, что повлечет к включению аварийного запаса жира и сгоранию мышц. Хотите вы этого или нет, но вам необходимо будет есть не только овощи, но также и мясо и углеводы, которые имеют довольно высокий гликемический индекс. Ударяться в крайности и есть одно масло, у которого просто сумасшедшая калорийность или сахар, у которого высочайший гликемический индекс такая же глупость, как и жевать одну петрушку с капустой (а-ля капустная диета). Важность баланса калорий я буду раскрывать в этой книге позже.

4. "Здоровый образ жизни – путь к похудению" и "не ешьте вредное, ешьте полезное и будете здоровы и стройны".

Еще одно в принципе правильное суждение, но смотрите, как можно повернуть эту истину другой стороной.

Здоровье – безусловно, важнейшая часть жиросжигания, однако не всегда является синонимом слова "стройность". Если вы будете есть полезных калорий больше, чем расходуете, то будете поправляться, хотя, конечно, у вас будет здоровье. Я знаю людей, у которых есть 10-15 лишних кило жира, но не смотря на это у них просто великолепное здоровье... эдакие розовые бодрые поросята.

5. "Меньше ешь – больше двигайся".

В принципе правильно, но... Ничего, как правило, не говорится о том, сколько конкретно заниматься и сколько конкретно есть. Это часто заканчивается сердечным приступом на беговой дорожке. В общем, понятия "больше", "меньше" хороши как абстрактные высказывания, но практической пользы от них немного.

Кроме того, тотальный контроль над вредными продуктами – вещь изнурительная, и рано или поздно ваша воля даст трещину. Измучавшийся голодом организм сорвется, и вся ваша решимость и сила воли рассеются как воздух из лопнувшего пузыря.

6. "Спорт – ключ к похудению"

Мне один раз написали. Все знают, что если заниматься спортом, то станешь стройным, потому что спортсмены и так стройные...

Во первых, в этой книге я не призываю вас заниматься спортом. К тому же...каких спортсменов вы имели в виду? Сумоисты, между прочим, тоже спортсмены, причем тренируются не меньше, чем, скажем, бегуны. Борцы тоже спортсмены, но если я ошибаюсь, то как вы объясните наличие жира на животе у многих их них.

Во вторых, спорт и физические упражнения – это не одно и то же. В этой книге есть отдельная глава, посвященная данному вопросу. Если вы имели в виду упражнения, как часть некоторых видов спорта, то без питания и учета других инструментов, необходимых для борьбы с лишним жиром, они не являются панацеей.

7. "Не есть после 6 часов вечера"

Данная догма всплыла после того, как все проблемы с лишним весом столкнули на еду непосредственно перед сном или ночью.

Да, действительно, перед сном не имеет смысла много есть, но не все так просто. Если вы едите в общей сложности намного больше калорий, чем нужно, то не имеет принципиального значения, будете ли вы есть после 6 вечера или нет.

Самое большое заблуждение – это "отдай ужин врагу". Если ваши тренировки приходятся на 7-8 вечера, а после тренировки вы не восстановите силы сбалансированным приемом пищи, то можно сказать, что вы не только не сделали хорошо для своего организма, но и навредили ему.

Кроме того, данное утверждение не выдерживает никакой критики, если я в 5:50 (например) наемся сладким, жирным, да так, что трудно будет встать из-за стола, то вполне вероятно, что более поздний ужин мне будет просто лень есть. Ясно, что ни о каком похудении и речи быть не может.

Я обещаю, что вы в будущем забудете, что такое страх перед вечерним приемом пищи. Вы будете бояться пропустить прием пищи – это я вам могу гарантировать.

8. "Ешьте дробно"

Хорошее правило, но без учета качества и количества калорий, а также без учета времени распределения приемов пищи и типов калорий в течение дня, не имеет много толку. В главе про распределение пищи в течение дня будет раскрыта данная тема.

9. "Исключите углеводы и можно есть столько, сколько душе угодно, вы никогда не поправитесь"

Привет кремлевка и другие клоны Аткинса. Нет такого понятия – ешь, сколько хочешь, потому что по закону физики (который никто, вообще-то не отменял) если вы будете есть больше, чем сжигать, то не имеет значения, какая это будет диета. Многие люди, сидящие на низкоуглеводной диете, радуются, наблюдая снижение веса, но я вам позже расскажу принцип действия низкоуглеводных диет.

10. "У меня есть лишний вес"

Нет такого понятия, как "лишний вес". Есть понятие **лишний жир**. Я знаю людей, весящих 90 кг, но имеющих красивое тело без жира. Также я знаю людей, вес которых не превышает 65 кг, но малое количество мышц и большое количество жира делает их "маленьким толстячками". У них нет "лишнего веса", но есть много лишнего жира. Ориентируйтесь на жир и забудьте такое понятие, как "лишний вес", т.к. в этой программе мы будем сбрасывать жир, а не сбрасывать вес.

Это базовые заблуждения (существуют и другие), которые разбивают людей на несколько, а точнее, на множество враждующих лагерей.

Чего только не придумают для избавления от **жира**... [Голодовки](#), клизмы, капустные диеты, [диета по группе крови](#), диета по знаку зодиака, кодирования, [таблетки для похудения](#), магия... Все эти лжеспособы – давление на ваше ленивое "я", которое упорно не видит (или не хочет видеть) настоящих, реально действующих инструментов, которые у каждого под рукой бесплатно и в любое время. В книге я буду рассказывать о лени и мотивации, об обмане в сфере фитнеса, медицины и других вещах.

Итак, давайте подведем итоги вышесказанному. Что представляет из себя система, изложенная в этой книге?

Эта программа научит вас думать и анализировать. Вы станете способны не только отличать лживые лозунги от правдивых, то также понимать, что один правдивый лозунг – это не есть комплексное решение комплексной проблемы. И даже если он выглядит очень и очень правдоподобно, не забывайте, что существуют тысячи других менее заметных деталей, которые могут сыграть решающую роль в вашем случае.

Вы можете честно трудиться в зале 6 дней в неделю, есть только полезное, но забудете посчитать количество калорий или не учтете какую-то мелочь, брошенную машинально в рот, либо ошибочно посчитаете калории, и этот единственный маленький нюанс не даст вам сбросить жир. Вы потеряете веру во все, заклеив свою диету и тренировки черным крестом, хотя вас от успеха, вполне возможно, отделял всего один шаг.

Или... вы будете учитывать калории и есть правильно и даже заниматься в зале, но количество или интенсивность тренировок будет недостаточным для сброса жира. Вы начнете паниковать и бросите все (и самое страшное, что больше никогда не начнете).

Это лишь некоторые примеры того, как невидимые неопытному глазу факторы предопределяют ваши результаты. Поверьте, не существует такого понятия, как судьба, удача, неудача. Тело работает по четко спланированному природой алгоритму. Ваше сердце, почки, желудок, и другие органы работают как часы, если вы их, конечно, не разрушаете. **Жир** также является частью четко функционирующей системы, которая поддается вполне конкретным закономерностям. Ваша задача – найти такое сочетание инструментов, которое откроет вам доступ к панели управления своим жиром.

Я не призываю вас сразу же отказываться от вашей диеты. Практически не бывает плохих диет (за исключением явно абсурдных), но помните, что **диеты** для большинства людей не являются универсальным инструментом решения проблемы лишнего веса. Отталкивайтесь от реальных результатов, подключайте другие методы и средства борьбы с лишним жиром, и тогда шансы найти идеально работающую именно для вас комбинацию, возрастут во много раз.

Иногда, конечно, в тяжелых случаях люди так все запускают, что нужно начинать все с чистого листа.

Это, как правило, люди, сидящие либо на экстремально жестких диетах, либо те, кто вообще плюет на свой образ жизни и питание. Таким людям нужно практически заново учиться ходить. Однако, если у вас уже есть некоторый опыт в борьбе с жиром, если вы уже добились неплохих результатов, то вполне возможно, что вам нужно внести лишь небольшие изменения для достижения наилучших результатов.

Помните, чем ближе вы находитесь к идеалу, тем более тонкое манипулирование такими инструментами необходимо для дальнейшего продвижения. Если для новичка, имеющего 50 кг лишнего веса подойдет простое ограничение во вредном и плавание 3 раза в неделю для того, чтобы начать худеть, то когда у вас останется 4-5 кг лишнего жира, вам нужно приложить в сотню раз больше усилий для того, чтобы достигнуть пика своих возможностей и сделать свое тело идеальным.

Красивое тело, достойное работы фотографа – это титанический труд, поэтому не стройте иллюзий насчет того, что это дается само собой.

Я здесь не даю никакого четкого рациона питания, не даю предписания. Этот метод сам включает в себя такие понятия, как здоровый образ жизни, диета, физические упражнения и т.д., а не наоборот.

Вы уже пользуетесь одним инструментом из моего набора. Разница между вами и мной в том, что я пользуюсь уже несколькими инструментами, вот и все.

Инструмент – это некое средство, при помощи которого вы достигаете той или иной цели.

Инструментом может быть все что угодно. Существуют более сложные инструменты, которые состоят из более простых инструментов. Например тренировки – это более сложные инструменты, которые включают в себя свои инструменты (кардио тренировки и силовые тренировки), каждая тренировка, в свою очередь, подразделяется на свои инструменты. Например, на тип тренировки, интенсивность, продолжительность, частоту. Даже такие понятия, как время проведения тренировки будут являться инструментами. Утренняя и вечерняя тренировка – это два разных инструмента. Даже отсутствие тренировки – это инструмент, который вы используете как восстановление.

Далее, инструментами могут быть продукты питания (как комплексный инструмент), так и калория (как более простой инструмент). Далее, к инструментами можно отнести количество калорий, качество калорий, время приема пищи, баланс калорий и т.д. Даже способ приготовления продукта – это инструмент.

Отсутствие пищи – это тоже инструмент. Если вы не едите вредное, то вы оздоравливаете свой организм, потому что едите полезное.

Для каждой цели будет нужен свой определенный набор инструментов. Этот набор, возможно, будет в чем-то похож у каждого из нас.

Например, вы мужчина, имеющий 100 кг веса. Простое ограничение во вредной пище, небольшая физическая активность дадут результаты практически сразу. Однако, с каждым этапом по мере приближения к финальной цели ваш набор и сложность комбинаций инструментов будут увеличиваться. Вам будет нужно не просто учитывать калорийность продуктов, но и распределение типов калорий в течение дня, а также их количество и многое другое, о чем я буду говорить позже. Если раньше хватало просто плавание, то в будущем придется прибавлять и силовые тренировки, а также комбинировать их тип, частоту и многое другое.

Для разных людей, которые, в общем-то, хотят практически одного, путь будет разным, хотя и схожим во многих моментах.

В силу генетики, пола, возраста, уровня подготовки, для каждого человека набор инструментов будет разный. Возраст, пол, генетика – это тоже инструменты, которые выполняют свою функцию. Например, если у вас есть мощный врожденный инструмент в виде хорошей генетики (быстрый метаболизм), то он сделает за вас большую часть работы. Вам нужно будет лишь исключить вредное, и вы станете стройными. Я знаю людей с такой генетикой, которые вообще не сидели на диетах и не занимались спортом, но имеют просто выдающееся тело.

Задача этой книги дать общие базовые понятия и примеры для закрепления, чтобы вы сами смогли строить любую программу, состоящую из различных комбинаций инструментов для достижения тех или иных целей. В данном контексте эти знания направлены на достижение довольно конкретной цели – красивое тело и отсутствие жира.

Если на вас, скажем, прекрасно действует [кремлёвская диета](#), то не бросайте ее, если вам совершенно комфортно и легко на ней худеть. Значит для ваших задач одного инструмента пока хватает с головой.

Конечно, результат, достигнутый при помощи только одного инструмента, очень и очень нестабилен, поскольку если у вас его выбьют из рук, вы станете беспомощными. Кроме того, достижение результата при помощи одного инструмента, как правило, очень и очень трудоемкий и длительный процесс даже для одаренных в генетическом плане людей. Я понимаю вас, что вам лень идти в спортзал, потому что вроде бы легче просто срезать углеводы и получать какой-никакой, но все таки результат. Но действительно ли это легче?..

Например, вы вынуждены сидеть на белках и овощах в течение 4 месяцев для снижения 5 кг веса (чисто гипотетически предположим, что это действительно только жир... что практически нереально, впрочем). Вы лишаете себя любимого картофеля, риса, фруктов и т.д. Сколько реально вы протянете на такой диете? Не проще ли просто использовать 3 инструмента, такие, как, например, контроль калорий, физические упражнения и контроль качества калорий. Вы за 2 месяца добьетесь куда больших результатов, не мучая себя низкоуглеводными диетами. Подробнее я буду разбирать низкоуглеводные диеты и объяснять принцип их воздействия на организм.

Если же вы прыгаете с одной диеты на другую, то, грубо говоря, вы лишь меняете "шило на мыло", не прибавляя никаких принципиально новых инструментов в ваш набор. Диета – это лишь составной элемент, необходимый (крайне необходимый) в борьбе с лишним весом, но НЕ ЕДИНСТВЕННЫЙ.

Так же, если вы себя мучаете в клубе, проводя по 12 часов в неделю в спортзале, то не кажется ли вам, что логичнее было бы добавить в ваш арсенал такой полезный инструмент, как диета. Вместо того, чтобы упорно сжигать 400 ккал тортика, не проще ли его не есть вообще? Вам нужно сжигать жир, а для того, чтобы до него добраться, вам нужно сначала сжечь то, что вы съели.

Что такое метаболизм человека? – по сути это одно из базовых средств борьбы с жиром, еще один инструмент. Это, грубо говоря, печь, состоящая из мышц, и других органов, при помощи которой вы сжигаете калории.

Что такое жир? Это всего лишь калории, запасенные в виде ткани. Что такое калории? Это энергия.

Сжигание жира – это сжигание калорий или сжигание энергии.

Тренировки, диета и др. – это дрова, спички, бумага, топор, меха для раздувания жара, т.е. принадлежности или инструменты, необходимые для создания и поддержания высокой температуры горения костра.

Метод, изложенный в этой книге - это не диета, это не тренировки, это не калории. Это все вместе. Это принципы взаимодействия между инструментами или средствами (называйте их как угодно), которые необходимы для достижения тех или иных результатов.

Далее начнем по пунктам разбирать инструменты, необходимые вам для борьбы с лишним весом (жиром), а также разбивать устоявшиеся мифы, которыми обросли действительно хорошие способы, а также мифы, породившие лжеспособы похудения.

Но перед тем, как вы погрузитесь в мир фитнеса, калорий, тренировок, таблиц и побежите покупать себе спортивную одежду, я хотел бы попросить вас задержаться немного.

Я бы хотел представить вашему вниманию главу под названием "мотивация и цели". Это очень важная глава.

Мотивация и цели

"Самое худшее, что может быть в жизни, это не поражение на пути к высокой цели, а успех в достижении низкой"

Микеланджело

"Мы становимся тем, что о себе думаем"

Эрл Нэйтингейл

Простая процедура, которую вы обязаны выполнить перед тем, как вы начнете какую-либо программу тренировок или диету.

Это самая важная информация, хотя она и не имеет ничего общего с калориями, белками, углеводами, жирами, кардиотренировками, силовыми тренировками и ни с чем, связанным с питанием и спортом. Вы увидите, что это простая, но необходимая вещь, которую вам нужно уяснить перед тем, как вы поднимете свой первый вес в спортзале, начнете свою диету и вообще появитесь на пороге фитнес клуба.

Если вы успешно справитесь с этим, диета и тренировки будут легкими, и стройное тело вскоре приложится. Но если вы проигнорируете данный пункт, как делают многие люди, вам суждено потерпеть поражение вне зависимости от того, как усердно вы будете стараться.

Я сейчас говорю про установку целей.

Некоторые люди имеют в голове некую абстрактную цель, но большинство из вас никогда не определяло свои желания и мечты в письменном виде.

Некоторые люди проводят больше времени, планируя новогоднюю вечеринку, чем свою собственную жизнь. Только 3% людей делают попытки составить и зафиксировать в письменном виде свои цели и планы.

Если цели тщательно определены и посажены глубоко в подсознание, то они порождают действие. Цели создают мотивацию и наполняют вас энергией. Цели вытаскивают вас рано утром из кровати и тащат вас в спортзал. Для того, чтобы всегда иметь высокий психический тонус, необходимо иметь заряженные энергией цели, которые будут оформлены в письменном виде. Они будут служить топливом в вашем двигателе, который будет толкать вас вперед.

Вы считаете, что полностью отвечаете за свои поступки и поведение, но на самом деле за ваши поступки отвечает подсознание. Именно оно контролирует ваше поведение. Если вы знаете, что вам нужно делать, но не представляете себя, делающим это, то вы, вероятно, посылаете своему подсознанию негативные и противоречивые сигналы. Поведение, которое порождается подсознанием, известно нам как привычки. К счастью, вы можете перепрограммировать свое подсознание с помощью позитивных команд и приобрести полезные привычки так же легко, как вы становитесь жертвой вредных. Все начинается с того, что вы сядете и, используя свое сознание, составите цели в письменном виде.

Сила мысли

Помогая людям с их тренировками и питанием, я пришел к твердому убеждению, что самым важным условием достижения и пребывания в великолепной физической форме является установка своего подсознания таким образом, чтобы оно помогало вам достичь этого. Вы получите хорошую фигуру только тогда, когда установите себе такую цель, а также будете думать об этом на протяжении всего дня. Я знаю, что сейчас говорю вещи, которые могут показаться вам странными, но останьтесь со мной еще на минутку, и я все объясню. Я не хочу сказать, чтобы вы ничего не делали, а только думали, что вы "стройны". Никакое количество позитивных мыслей не сделают вас стройнее без реальных действий. Очевидно, что вам придется есть правильную пищу и заниматься тренировками.

Я хочу сказать, что если вы не направите свою мысленную энергию правильным образом, то ваша диета и упражнения не будут работать, даже если будут самыми лучшими на свете. Вы никогда не задавались вопросом, почему вы иногда проваливаетесь, и ваша сила воли дает трещину? Или почему в некоторые дни вы просто не можете затащить себя в спортзал? Или почему вы полностью бросаете свою программу по прошествии определенного промежутка времени? Или почему вы иногда не можете сказать "нет" шоколадному печенью?

Вся причина в том, что вы программируете свое подсознание негативными мыслями, которое, в свою очередь, управляет вашими поступками. Как ваш "мысленный компьютер" запрограммирован на успех или поражение?

Наше мышление состоит из двух компонентов. Сознание и подсознание.

Сознание является рациональным, логическим, аналитическим, думающим компонентом нашего мышления. Сознание постоянно получает информацию при помощи 5 чувств. Затем оно оценивает их, анализирует и приходит к заключению, является полученная информация правдой или ложью.

Подсознание – это часть мышления, которое ответственно за память и хранение информации для машинального совершения тех или иных поступков (привычек), оно отвечает за рефлекс, а также автономные процессы, происходящие в теле.

Важно понять, что в отличие от сознания, подсознание "не думает". Оно полностью является подчиненным, что значит, что оно работает как компьютер по заданному алгоритму. Вся информация, записанная и сохраненная на вашем "компьютере", принимается и расценивается, как правда. И не имеет значения, является ли эта информация правдой или ложью на самом деле. Подсознание безукоснительно принимает все, что до него доходит. Далее, оно приводит в жизнь ту программу, которая была задана. Если вы постоянно повторяете, что вы "не сможете похудеть", то ваше подсознание будет подчиняться и вести вас к этой цели.

То, о чем вы думаете каждый день, в итоге будет принято вашим подсознанием, и подсознание, в свою очередь, будет включать режим автоматического пилотирования ваших поступков. В этом и заключается базовый момент в том, чтобы постоянно думать позитивно.

Сила сосредоточения

В силу характера работы подсознания, чрезвычайно важно концентрироваться на всех ваших целях, которые вы хотите достичь или вещей, которые вы хотите избежать.

Вы всегда думаете о чем-либо или не думаете об этом, но это не значит, что вы не думаете вообще. И вы всегда движетесь к той цели, о которой думаете чаще всего, вне зависимости, правильная это цель или нет.

Вот несколько примеров негативных заявлений и вопросов, наносящих вам поражение. Эти фразы, возможно, вы повторяете себе каждый день, не задумываясь над их истинным значением, и о том, что они за собой влекут.

- Я не могу похудеть, что бы я не делал
- Почему я никак не могу потерять эти последние 5 кг?
- Почему мне так трудно похудеть?
- У меня медленный метаболизм
- Почему все могут похудеть, а я нет...это несправедливо.
- Я не виноват (а), это все моя плохая наследственность.
- Я не хочу больше быть толстым(ой)
- Я хотел (а) бы избавиться от этого гадкого толстого живота.
- Это никогда на меня не подействует, потому что я очень люблю еду.
- У меня нет силы воли для того, чтобы измениться и стать стройным (ой)
- Я бы занялся физическими упражнениями, но у меня нет времени.
- Я не могу просыпаться так рано для того, чтобы заниматься тренировками.
- Я ненавижу быть толстым (ой)
- Я никогда не увижу свой пресс
- Я терпеть не могу бегать и потеть
- Я не могу
- Я попытаюсь
- Я хочу похудеть

На протяжении всего дня вы ведете внутренний диалог с самим собой. Психологи называют цифру в 60 000 мыслей за день. И 98% этих мыслей повторяются изо дня в день. И большинство из них негативные, 22 миллиона негативных мыслей в год!!! Если яркие вывески и сверкающие рекламы, которые вы видите в центре города, привлекают вас сделать ту или иную покупку, представьте, как ваши собственные мысли в голове, от которых вам некуда убежать, будут действовать на ваше поведение! Поэтому необходимо установить четкий контроль над своим мысленным диалогом и наполнить эти мысли позитивными целями.

Первым шагом будет просто осознание того, о чем вы думаете. Убедитесь, что знаете, что происходит сейчас в вашей голове. Как только вы заметите негативную мысль, вы должны тут же сказать себе: "СТОП!" и заменить ее позитивной. Заменяйте "я постараюсь" на "я сделаю", вместо "мне следует это сделать" скажите "я обязан это сделать". Полностью искореняйте такую фразу, как "Я не могу...". Вскоре вы начнете замечать, что ваш мозг изменил свою полярность, и негативных мыслей стало намного меньше.

Вот некоторые примеры, чем вы должны заменять негативные мысли, разговаривая с самим собой.

- Как бы мне потерять жир и наслаждаться этим процессом?
- Что бы мне сегодня такого сделать, чтобы приблизиться к своей цели?
- Что я могу есть прямо сейчас для того, чтобы потерять жир?
- Как классно я буду себя чувствовать после сегодняшней тренировки.
- Мой метаболизм ускоряется каждый день
- С каждым днем я становлюсь стройнее и стройнее.

- Мне нравится, как я выгляжу
- Я ответственен на 100% за свои результаты
- Чего бы мне это не стоило, я сделаю это!
- Я обожаю здоровую пищу
- Я обожаю заниматься спортом
- Утренние тренировки дают мне бодрость на весь день!
- У меня есть время на то, чем я хочу заниматься
- Я себя люблю
- Я могу это сделать
- Я сделаю это!

Самая мощная формула для установки целей в мире.

В начале этой статьи я обещал показать вам самую мощную формулу в мире для установки целей. Теперь, когда вы получили представление о том, что такое подсознание и почему установка целей так важна, вы готовы к изучению формулы, которая состоит из 12 этапов.

1. Устанавливайте конкретные цели

Будьте конкретны. Сколько килограмм вы хотите потерять? К какой дате? Сколько жира вы хотите потерять? Сколько вы хотите весить? Какие объемы вы хотите иметь? Какой размер одежды вы хотите носить?

2. Устанавливайте цели, которые можно измерить

Весы - полезный предмет, но он никогда не даст вам 100% отражение реальности, которое вам нужно. Вам необходимо знать не то, сколько вы весите, а то, сколько жира содержится в вашем теле. Способы определения жира бывают разные. Самым лучшим, считается сканирование тела в центрах тестирования жира, но обычные весы-анализаторы жира также хорошо подойдут для этих целей.

3. Ставьте высокие цели

Реалисты не достигают высоких целей. Многие люди так боятся высоких целей, что просят о том, что они могут, а не о том, что они действительно хотят. Это ошибка, потому что скромная "реальная" цель не мотивирует вас. Желания! Вот то, что вас мотивирует.

Если ваша цель пугает вас немного, то это нормально. Фактически, если цель не пугает вас и не будоражит вам кровь, то значит, что цель слишком низкая. Мысли о великих целях, которые вы никогда не достигали раньше всегда заставляют вас чувствовать себя немного испуганно и некомфортно.

Подумайте над тем, чтобы подъехать на вечеринку в лимузине, выйти под руку с шикарной женщиной (красавцем мужчиной) и зайти гордой походкой в здание, пройдя мимо толпы знакомых людей. Или раздевшись на пляже, увидеть, что все на вас смотрят завистливыми глазами и перешептываются, показывая на вас пальцами укордкой.

Безусловно, существуют некоторые генетические ограничения, которые повлияют на ваши результаты, но большинство людей никогда не приближались к пределу этих возможностей только по той причине, что они не верят в возможность этого. Поэтому, они даже не пытаются. Не спрашивайте, "смогу ли я этого достичь?", дрожа как кролик перед

удавом", спрашивайте "как мне этого достичь?!". Спросите себя, готовы ли вы заплатить цену, соответствующую своей цели, но не спрашивайте, "возможно ли добиться этой цели в принципе?". Вы можете достичь практически всего, что захотите, если вы готовы заплатить за это сполна.

4. Устанавливайте конкретные, но разумные сроки

"Потерять 15 кг за 30 дней!!!", "Потерять 5 кг за эту неделю!!!".

Такими многообещающими лозунгами пестрят, как правило, рекламы препаратов для похудения. Но реально ли это? Действительно ли можно сбросить вес так быстро?

ДА!, вполне реально похудеть на 15 кг за месяц. Однако, делая это, вы совершаете ошибку, путая **потерю веса и потерю жира**.

Ваше тело состоит на 70% из воды, поэтому терять вес за счет воды очень легко. Любая традиционная диета обезвоживает ваш организм, давая быстрый и заметный эффект. Если вы хотите потерять 5 кг за неделю, просто перестаньте пить воду.

Вашей целью должна быть потеря жира, а не веса.

Какова же скорость потери жира? Американский Институт Спортивной Медицины, который является самой крупной и авторитетной организацией в области спорта и медицины, установил среднюю безопасную потерю жира в 0,5-1 кг в неделю. Это составляет примерно 0,5 % жира в неделю от массы тела.

Возможно потерять больше, чем 1 кг в неделю, но если вы это делаете, все, что более 1 кг, скорее всего, будут мышцы и вода.

Не бойтесь ставить высокие цели, но устанавливайте реальные сроки, необходимые для их достижения. Будьте терпеливы. Существуют определенные рамки безопасности для безопасной потери жира.

5. Устанавливайте краткосрочные и долгосрочные цели

Как только вы начали думать над тем, что вы конкретно хотите, не пишите только одну цель, составьте целый список. Список ваших целей должен включать долгосрочные и краткосрочные цели. Вот 6 таких целей.

- Ваш основной долгосрочный план
- План на 12 месяцев вперед
- План на 3 месяца вперед
- План на неделю вперед (Таблица состава тела и взвешивания)
- План на день (Вещи для постоянного повторения, для развития привычек)

6. Каждый день имеет значение

Для начала установите долгосрочную цель и финальный результат. О каком теле вы мечтаете? Позвольте вашему воображению пересечь самые дикие и смелые границы. Не слушайте никого, кто скажет, что это невозможно! Не считайтесь с людьми, от которых исходит негатив, обрывающий ваши начинания. Если вы действительно хотите этого всей своей душой и готовы работать для этого, не останавливайтесь! – идите вперед. Далее,

установите цель на год вперед. Определение задач на год вперед – очень важно, особенно если у вас впереди много работы над своим телом. Например, если вам необходимо сбросить 50 кг, то на это потребуется по меньшей мере года полтора. Не ожидайте и даже не старайтесь осуществить данную задачу быстрее.

Скорее всего, самой важной задачей является установка целей на 3 месяца вперед. Три месяца – прекрасный срок для краткосрочных задач, потому что за 3 месяца можно много что изменить. Многие люди могут полностью изменить свое тело за 90 дней. За 3 месяца реально потерять около 6% жира тела, от 6 до 12 кг жира.

Установка 3-х месячной цели очень важна, потому что если вы устанавливаете долгосрочную цель, то вам не нужно торопиться. Если у вас есть только годовая цель, то вы скорее всего будете медлить, потому что это наступит еще очень и очень нескоро, поэтому нет смысла торопиться. Когда же "срок сдачи результатов" прямо перед вами, вы будете понимать, что каждый прием пищи и каждая тренировка имеют значение.

Вы должны стать для себя тренером и диетологом. Ни папа, ни мама, ни жена, ни подруга, ни тренер, а ВЫ, ВЫ и только ВЫ.

Вам также нужны недельные цели, которые напоминают, что вы находитесь на пути к большей цели. Подобные цели являются краткосрочной сводкой результатов, дающих вам немедленное представление о том, идете ли вы в правильном направлении или нет.

Отчеты, необходимые в течение недели...

- Общие результаты взвешиваний за неделю
- Фотографии
- Измерение объемов тела
- Защипы кожной складки.

Если вы фиксируете положительные результаты, то все в порядке, не меняйте ничего и продолжайте действовать. Если же результаты вас не удовлетворяют, то вы должны немедленно предпринять меры и скорректировать курс.

Для достижения недельных, трехмесячных, 12-месячных и финальных целей, вы должны выработать хорошие ежедневные привычки. Вы должны вырабатывать эти привычки каждый день на протяжении всего дня постоянно до тех пор, пока они не станут такими же неотъемлемыми привычками, как чистка зубов или утренний душ. Создайте список ежедневных целей, которые необходимо выполнять и привычки, которые необходимо выработать.

Например:

- Есть маленькие порции еды в течение всего дня
- Сокращать кол-во потребляемого сахара
- Просыпаться рано утром
- Ложиться спать не позже 23.30
- Готовить еду на следующий день
- Планировать продукты, которые вам необходимо купить, чтобы быть подготовленным к следующей неделе.

Основные долгосрочные цели не работают без кратковременных целей, большие цели и состоят их маленьких целей. Иными словами, завтрашний день начинает формироваться сегодня, а большой дом начинается с первого кирпича.

В следующий раз, если у вас наступит искушение съесть вредную пищу, пропустить занятие или просто навалится нежелание что-то делать из-за маленького результата, сконцентрируйтесь на сегодняшней цели, а не на предстоящих 40 тренировках. Скажите себе: "Все, что у меня есть – это сегодняшний день", "Мне нужно сделать еще одно движение, еще раз подтянуться, еще один раз поднять гантель, ... этот прием пищи, эта тренировка, эти 30 минут бега, плавания... и т.д.", "Если я сделаю то, что должен сделать сейчас, то в итоге я добьюсь своей основной цели".

Последняя цель, которую вам необходимо установить – это образ мыслей.

Если вы будете постоянно сравнивать себя с кем-то, то это гарантирует вам постоянное неудовлетворение и несчастье, вне зависимости от того, что вам нужно достичь. Это называется "закон контраста". Всегда будет кто-то сильнее, стройнее, быстрее, с более одаренной генетикой, с более красивым от природы телом, чем ВЫ. Поэтому сравнивайте себя с самим собой, а не с другими.

Поставьте себе цель быть лучше, чем вы есть сейчас, а не быть лучше, чем кто-то другой. Постоянно соревнуйтесь с самим собой. Продолжайте стремление превзойти свои собственные достижения. Посещение спортзала может быть радостным и волнующим, если вы всегда идете с мыслью, что вы будете улучшать свое тело. Сделайте это игрой. Постарайтесь сделать еще одно повторение, поднимите более тяжелый вес, продержитесь на дистанции на несколько минут дольше, проплывите на одну дорожку больше, пробегите на 2 секунды быстрее.

7. Определите эмоциональные причины, почему вы хотите достичь ваших целей

Иногда наступают такие дни, когда вы не хотите идти в зал и есть полезную пищу. Секрет неисчерпаемой мотивации состоит в том, чтобы не только иметь цели, но и знать "для чего вы этого делаете" и "почему вы хотите достичь этой цели".

Ницше сказал: "Если у вас есть твердое зачем, то вы преодолеете любое как".

Определение причины, почему вы хотите достичь той или иной цели добавляет мотивации к вашим действиям.

Иногда люди хотят что-то кому-то доказать. Для некоторых хорошая фигура необходима для свадьбы или отпуска. Некоторые просто хотят пользоваться популярностью у противоположного пола. Для некоторых это вопрос жизни и смерти, и если они не последуют указаниям врача и не сбросят 25 кг за следующие 6 месяцев, то могут умереть.

После того, как вы установили ваши цели, указав конкретный вес, [процент жира](#), и т.д., перепишите эти цели, вложив в них столько эмоций, насколько способны. В частности, ответьте на два вопроса:

1. Что важно для меня в достижении целей?
2. Почему это важно для меня?

Вот дополнительные вопросы, которые вы должны задать себе для того, чтобы создать мысленный толчок:

- На кого я хочу быть похожим?
- Чье тело является для меня идеалом?
- Хочу ли выглядеть как суперзвезда, фотомодел ь, или фитнес модель?
- Хочу ли произвести на кого-то впечатление?
- Что я хочу доказать?
- Хочу ли выиграть соревнование или получить награду?
- Хочу ли чувствовать себя более уверенно?
- Хочу ли выглядеть безупречно в каком-либо костюме?
- Хочу ли выглядеть шикарно для какого-либо события?
- Хочу ли выглядеть сногшибательно на пляже?
- Хочу ли привлекать внимание окружающих людей?

Ответы на данные вопросы помогут вам зарядиться дополнительной энергией для достижения ваших целей.

8. Убедитесь, что ваши цели не противоречат друг другу. Сосредоточьтесь на одной, самой важной цели

Одним из самых основных препятствий, которые блокируют достижение той или иной цели – противоречивые задачи.

Например, набрать мышцы и сжечь жир одновременно.

Возможно потерять большое кол-во жира и набрать небольшое кол-во мышц одновременно. Также возможно набрать много мышц и сжечь немного жира. Но то, чего вы никогда не увидите – это большой набор мышц и большая потеря жира одновременно. Просто невозможно по той причине, что набор мышечной массы происходит в условиях избытка калорий, а потеря жира в условиях недостатка калорий.

Следовательно, программы для достижений этих целей будут существенно различаться. Конечно, по прошествии определенного срока можно увидеть картину общего снижения жира и общего набора мышечной массы, но это результат чередования калорий, когда в один день вы потребляете столько калорий, сколько вам необходимо для поддержания веса тела и предотвращения потери мышц или даже их набора, а в последующие 2-3 дня вы снижаете калорийность, запуская процесс сжигания жира. Но вы должны понять, что эти процессы не происходят одновременно.

Существуют опасные для организма химические препараты, которые дают быстрое снижение уровня жира и быстрый набор мышечной массы. Но я бы не советовал вам с ними связываться, если ваши цели – здоровье и стабильность.

Сначала сгоните весь лишний жир, а уже затем оцените ваше тело, и решите, где необходимо набрать мышц.

9. Напишите ваши цели в виде заявлений

Следующим шагом будет запись ваших целей на карточках или бумаге в виде заявлений, которые мы назовем "утверждения".

1. Ваши утверждения должны быть личностно-ориентированные (на себя конечно). Используйте слово: "Я". Лучше всего использовать комбинацию "Я должен", "Мне нужно". Ваше подсознание отвечает только в том случае, если вы даете ему прямую команду в персональном виде. Все, что произносится со словом "Я должен" имеет реальную силу.

Лучше всего смешать это утверждение с приятной фразой:

"Я счастлив и благодарен от того, что я должен _____ (цель)".

2. Далее, ваши утверждения должны быть написаны в настоящем времени, не в будущем и без знака вопроса.

Подсознание может выполнять только те команды, которые даются в реальном времени. Также оно не понимает вопросительного предложения.

Подсознание очень похоже на ребенка. Если вы скажете ребенку всего один раз, чтобы он (она) убирал (а) в своей комнате каждый день в строго определенное время, то что получится? Ничего...ребенок скорее всего не будет этого делать, пока вы не будете давать ему такую команду каждый раз. Со временем у него выработается привычка, и он (она) будет это делать сам, но к тому времени, он (она) уже, возможно, не будет ребенком.

Думайте над целью не в будущем времени, а как будто вы уже ее достигли.

3. Напишите цель в позитивном виде.

Ваше подсознание будет двигать вас к цели вне зависимости от того, правильная цель или нет. Поэтому напишите только то, что вам нужно. Не пишите того, чего вы бы не хотели или то, что вы не будете делать. Подсознание не сможет отличить отрицательной команды от положительной. "Я не буду есть сладкое" воспринимается подсознанием, как "я буду есть сладкое", а команда "я не буду пропускать тренировки" понимается как "я буду пропускать тренировки". Подсознание не воспринимает частицу "НЕ", потому что ориентируется на конкретные образы, а не на их отсутствие. После того, как я стал заменять "я не буду есть сладкое" фразой "я буду есть полезное", то проблема просто растворилась. Попробуйте и вы сами убедитесь. Это очень важный пункт.

10. Читайте ваши записи как минимум 2 раза в день и всегда держите их перед глазами, а также в голове

Психологи доказали, что для того, чтобы проникнуть в подсознание и запрограммировать его, необходимы повторения. Более 500 крупнейших мировых компаний тратят миллионы долларов для рекламы, основываясь на данном открытии психологов!

Как вы думаете, является ли простым совпадением тот факт, что люди чаще покупают "Пепси", чем другой напиток, курят "Мальборо", а не другие менее известные сигареты. Вы думаете, что это простое совпадение? Нет! Это все только потому, что повторяющаяся каждый день одна и та же реклама проникает вам в подсознание и заставляет вас покупать тот или иной товар, заставляя вас думать, что вы делаете это совершенно по доброй воле.

Вы тоже можете использовать силу повторений и воздействовать на собственное подсознание и сподвигнуть себя на поступки. Как только вы напишите утверждения, не

прячьте их в ящик стола. Держите их перед собой и читайте как минимум 2 раза в день. Один раз утром, второй раз перед сном.

Даже если сразу это не повлечет никакого видимого эффекта, и вам будет казаться, что вы занимаетесь глупостью, не бросайте это дело. Если вы хотите усилить эффект от убеждений, не только читайте, а переписывайте от руки каждый день свои цели.

Наклейте одну карточку на зеркало, одну на холодильник, одну вложите в книгу и используйте вместо закладки, и перед тем, как открыть книгу, которую вы читаете каждый день, прочтите то, что написано на этой закладке.

Сделайте запись в ежедневнике, а еще лучше начинайте каждую запись со своих целей. Наклейте стикер перед носом в туалете, еще один на ваш компьютер. Установите обои на рабочем столе в виде ваших целей, а еще лучше насытите их картинками по соответствующей тематике. Заходите при возможности в спортивный магазин и гуляйте по нему 10-15 минут даже если ничего не покупаете. Смотрите спортивные передачи, каналы спорта, и т.д. Сходите на фотосессию, где делают фотографии моделей, пообщайтесь с ними.

Не думайте, что эта трата времени. Подобным образом вы впитываете в себя новые привычки, формируете модель поведения таким образом, что она вас самого (саму) сделает моделью.

Убеждения имеют огромную силу, которую многие из вас в данный момент недооценивают. Но убеждения не будут работать, если вы произнесете их один раз или два. Даже если это всего несколько дней, то результат будет невелик. Также они не будут работать, если после нескольких недель стараний вы отбросите бумагу и перо со злостью и воскликните: "Это бред!". Негативная команда тут же сотрет все ваши попытки, сведя их к нулю.

Они будут работать только в том случае, если вы будете продолжать повторять их каждый день по нескольку раз в день, с убеждением, вкладывая эмоции и веря снова и снова, полностью заменяя ими старые, негативные эмоции, крепко впившиеся в ваше подсознание.

В один прекрасный день вы удивитесь, что делаете все, что писали ранее так естественно, словно вы это делали всю жизнь.

11. Читайте ваши цели и задачи с верой

Что такое вера? Другое определение веры – это непоколебимое убеждение.

Вера – это когда вы смотрите в зеркало, не видя пока никаких изменений, но знаете, что они будут, будут обязательно. Противоположность вере – сомнение.

Вы думаете, что все модели, которых вы видите на обложках журналов, боги, которым дано иметь такое тело, а вам нет? Вы ошибаетесь, большинство из них в молодости ничем не отличались от вас в прошлом. Просто они делали то, чего не делали вы, и вот результат.

12. Во время чтения убеждений мысленно визуализируйте их так, как будто вы уже их достигли

Визуализация – это мысленное изображение картинки или образа. Также визуализация – это мышление без слов. Когда вы думаете о горах, то вы вряд ли представляете себе гору в виде слова: "Г-О-Р-А". Если вы обычный нормальный человек, то скорее всего при слове "гора" у вас в голове возникает изображение этой самой горы, покрытой лесами, например. Если я попрошу подумать вас о вашей машине, то вы сразу представите картинку своего автомобиля в голове.

Поскольку ваш мозг думает образами, то добавление яркого, сочного, живого, движущегося конкретного образа, к которому вы стремитесь, очень хорошо поможет убедить в этом подсознание более быстро и более твердо, чем просто чтение тех или иных убеждений на бумаге.

Вы думаете, что у вас 30 кг лишнего веса – это наследственность, рождение ребенка, совпадение, злой рок? Нет, это работа вашего подсознания, которая сделала вас таким, какие вы есть. Подсознание, в свою очередь, было запрограммировано установками извне. Если бы вам с раннего детства и до сегодняшнего момента внушали, что вы должны есть только полезную еду и заниматься спортом, то вы бы имели проблемы с лишним весом?

Вы же прекрасно понимаете, что вредная еда вредна, то тогда почему до сих пор ее едите и не можете ничего с собой поделать? Не задавались вопросом, почему силы осознания вреда не хватает, чтобы перестать делать то, что прилипло к вам мертвой бульдожьей хваткой?.. вся причина в том, что ни одно научное объяснение вреда того или иного продукта не достанет так быстро подсознание, как это делают яркие рекламы. Образы и ассоциации – это язык мозга, для разговора с которым рекламщики прекрасно им владеют.

Подобные поступки невозможно объяснить с точки зрения здравого смысла и логики по той простой причине, что мы забываем, что сознание напрямую не контролирует наши поступки, оно должно сначала убедить подсознание в том, что это нужно делать. А убедить подсознание не составит труда. Если это не сделаете вы, это сделают производители "пельменей", "пива", "сигарет", "водки", "БАДов". И ваше подсознание примет эту установку, ни задав ни единого вопроса по той простой причине, что подсознание не может думать, оно существует для того, чтобы выполнять приказы.

Смотря рекламу майонеза вы никогда не увидите депрессивную толстую тетку, которая с отвращением смотрит на свой живот, задыхается, поднимаясь по лестнице, сидит в одиночестве на кухне, стесняется выйти на пляж и рыдает в подушку по ночам, потому что никому не нужна. Вы всегда увидите зеленую полянку, счастливых детей, животных, фрукты, овощи, яркие цвета, веселую счастливую компанию друзей, которые собрались только ради того, чтобы прекрасная, атлетически сложенная девушка подала им прекрасное блюдо, политое "легким майонезом", "легким маслом" и "воздушным соусом". Все смотрят на эту женщину как на богиню любви. Именно этот яркий образ заставляет ваше подсознание заставить вас покупать и есть этот майонез, потому что вам понравилась эта реклама, хотя вы это и не осознали, когда в магазине потянули руку именно к тому продукту, рекламу которого вы видели накануне.

Куда вам хочется записаться? В элитный дорогой сверкающий, новый фитнес-клуб или в потную качалку в подвале? Прежде, чем отдавать \$2000 за членский билет, поймите, что потная качалка не такая уж и потная, а все, что вам нужно для занятий спортом, можно купить за \$300 в ближайшем магазине спортивных товаров.

Используйте образы для достижения тех целей, которые ВЫ хотите достичь, а не тех, которые хотят достичь другие при помощи вас и ваших денег, наглым образом эксплуатируя ваше подсознание, как доверчивого ребенка.

Как же связана работа подсознания с потерей жира?

Напрямую! Не забывайте, что подсознание управляет вашими автоматическими действиями, которые более известны как привычки. Представляя себя уже похудевшим или занимающимся фитнесом, вы даете своему подсознанию инструкцию, что автоматически повлечет действие. Вам будет легче идти в спортклуб, вы не будете испытывать провалов в силе воле, вас не будут искушать вредные продукты, вы вообще почувствуете себя свободным хозяином своей судьбы. Если раньше одна мысль о спортклубе вас угнетала, то теперь вы будете ждать с нетерпением, когда закончится рабочий день, и вы сможете туда пойти.

Скажите, почему в пятницу под конец рабочего дня вы чувствуете бодрость и хорошее настроение в то время, как в понедельник, когда по идее вы должны быть отдохнувшими и бодрыми, вы еле тащите ноги утром в офис? Наоборот, вы должны умирать в пятницу вечером, потому что за 5 дней вы должны устать...

Надеюсь, я достаточно убедил вас в том, что работа подсознания не просто существует, а еще и в том, что его работа НАПРЯМУЮ связана с тем, что вы делаете и как вы это делаете.

Вот пример целей-установок, которые помогут повысить моральный дух "вашей маленькой армии".

Я так счастлива и благодарна, что во мне всего 13% жира!

Я теряю жир и достигаю своей цели в 14% жира к 1 июня. Я просто счастлива, что это происходит со мной!

Эти джинсы стейчи так классно облегают мои бедра к началу Ноября, я так изящно в них смотрюсь и краснею, когда мужчины оборачиваются и не могут оторвать глаз, проходя мимо меня.

Моя история в известном журнале про фитнес. Она называется "от пышки к фотомодели". Мои друзья не могут поверить, что это я на фотографиях, а мои знакомые оборвали телефон. Мне звонит фитнес-фотограф и назначает на следующей неделе съемки для другого журнала. Я не могу пойти, потому что у меня расписание уже забито до отказа.

Это купальник великолепно обтягивает мою фигуру, и мужчины на пляже просто не могут отвести от меня взгляд. Их женщины смотрят на меня с завистью, заворачивая свои тельца в полотенце. Ко мне подходит красивый молодой человек и приглашает вечером поужинать под открытым небом недалеко от пляжа. (не думайте, что это глупые мечты, потому что мужчины именно к таким женщинам и подходят)

Я выношу огромный узел старой одежды, которая спадает с меня и выбрасываю все вместе взятое. Я иду в дорогой магазин в центре города и полностью обновляю гардероб. Когда я прихожу в гости к своим знакомым, то меня с первого раза пока никто не узнал, даже собака.

Я обожаю вставать рано утром, делать пробежку на свежем воздухе и съесть свежий аппетитный завтрак, после чего я иду в горячий душ, и чувствую себя прекрасно на протяжении всего дня.

- Я ем 5 раз в день правильную пищу через каждые 3 часа, и это дает мне заряд сил, бодрости и сжигает жир каждый день.
- Я выпиваю 2-3 литра свежей прохладной чистой воды, что дает моему телу восстанавливаться и быть всегда готовым к занятиям.
- Я так обожаю сидеть в этой горячей сауне, когда на улице мороз. Я люблю раздеваться в сауне, потому что все и всегда смотрят на меня с изумлением и перешептываются, когда я выхожу из сауны.
- Я постоянно совершенствую свое тело и беру от своих природных способностей максимум.
- Я горда и благодарна за то, как я сегодня выгляжу.
- Я достойна того, чтобы есть полезную пищу и выглядеть подтянутой.
- Фитнес и здоровое питание – это роскошь, которую я могу себе позволить.
- Я обожаю запах спортивных магазинов, выбирать новую спортивную одежду и болтать с приветливыми продавцами.

Каждый раз, когда вы достигаете своей цели, вы должны делать 3 вещи:

1. Праздновать и поощрять себя

Великие менеджеры, великие родители и великие тренеры животных имеют одну общую черту: Все они знают, как заставить своих "подчиненных" (работников, детей, животных соответственно) повторять те вещи, которые им нужны.

Они делают это при помощи поощрений.

Не забывайте поощрять себя. Если вы честно отработали всю неделю, ели превосходную полезную пищу и работали в спортклубе, ПРЕКРАСНО! Идите гулять и забудьте на несколько часов про все. Делайте то, что вы хотите. Мечтали о пицце, спагетти, тортике – вперед! Ешьте и не чувствуйте никаких угрызений совести. Вы это заслужили. Балуйте себя, сходите в дорогой магазин, купите себе то, что хотели купить. Сделайте то, что всегда хотели, но не делали. Это не обязательно может быть еда. Это может быть все, что угодно. Вы честно заслужили это!

2. Держите список ваших достижений под рукой

Успех порождает еще больший успех.

Поэтому вы должны научиться коллекционировать свои успехи и достижения. Вы достигните много-много маленьких целей на пути к вашей основной цели.

Запишите их все до последней. Каждый раз, когда вы будете чувствовать провал мотивации, доставайте этот список и читайте, представляйте и вспоминайте.

Это хороший способ разжечь мотивацию.

Через несколько месяцев вы будете удивлены тем, что список такой большой, и что вы столько всего сделали.

3. Постоянно устанавливайте новые цели

Установка целей никогда не должна прекращаться.

Иногда достижение самой сокровенной цели бывает само по себе обескураживающим фактом. Я наблюдал много людей, которые после 12 месяцев тренировок вставали перед зеркалом, и я им говорил: "Ну вот друг, вот оно, вот тело твоей мечты, теперь оно твое...". Человек растерянно кивает, и не знает, что ему делать дальше. Этот синдром окончания праздника является неким шоком для многих. Подобно тому, как мы себя чувствуем выброшенными в тот момент, когда нам вручают диплом ВУЗа. Поэтому нужно ставить себе новые цели. Поверьте, предела совершенству нет, поэтому начните готовиться к следующему празднику, на котором вы будете выглядеть еще лучше.

А теперь отложите эту статью в сторону и напишите ваши цели не завтра, не через месяц, а сейчас!, тут же, пусть даже на клочке бумаги.

Не тяните, помните, что завтра наступит тогда, когда вы позволите ему наступить. Сделайте это немедленно.

Калории

Итак, после того, как вы научились определять цели и осознали их важность, переходим к теории. Это очень важная часть, которая является неотъемлемым компонентом сброса жира. Я постараюсь сделать этот процесс кратким и увлекательным.

Итак...мы начнем с калорий и с энергетического баланса.

Калория – это количество энергии, необходимое для нагревания 1 г воды на 1 градус по Цельсию.

Поскольку калория – понятие слишком маленькое, то в основном используется слово килокалория, но для краткости говорят без приставки кило. Т.е. когда говорят, что в яблоке содержится 100 калорий, на самом деле имеют в виду, что в яблоке содержится 100 000 калорий или 100 килокалорий (ккал).

Фактически калория – это условная единица энергии, используемая при определении энергетической ценности продуктов. Говоря простым языком – сколько энергии содержится в том или ином продукте.

В одних продуктах содержится больше калорий, а в других меньше в зависимости не только от типа продукта, но так же и от его состояния.

Например, сушеный абрикос, лишенный воды, имеет большую калорийную плотность, чем сырой, а 100 г изюма в десятки раз калорийнее, чем 100 г обыкновенного винограда. Отварной рис по сравнению с сырым, наоборот, имеет меньшую калорийную плотность.

Нужно учитывать это при подсчете калорий (обращайте внимание на то, калорийность готового или сырого продукта указана в таблице), особенно когда вы имеет дело с высококалорийными продуктами. Что такое высококалорийный продукт? Это продукт, имеющий большое количество калорий на небольшой вес самого продукта. Например, всего столовая ложка подсолнечного масла содержит столько же калорий, что и большое зеленое яблоко. Понятно, что съев яблоко вы насытитесь куда больше, чем полив маслом салат, где оно будет практически незаметно. Всего 3 столовые ложки растительного оливкового масла сделают легкий овощной салат совсем нелегким. Поэтому пользуйтесь мерными ложками и никогда не пытайтесь налить масло на глаз.

Калория – базовое понятие в нашей программе, без учета которого все остальные ваши попытки похудеть могут просто сойти на нет. Как я уже говорил, что если вы занимаетесь в клубе хоть 10 раз в неделю, но не следите за поступлением калорий, то вы не сможете сбросить лишний жир, а то еще сможете и поправиться. Вспомните сумоистов, я уже приводил пример того, что спорт не всегда является спутником стройности.

Итак правило номер один, которое должно быть усвоено как дважды два.

- **Если вы потребляете больше калорий, чем тратите, то вы будете поправляться**

Отсюда сразу хочется сделать обратный вывод и сказать, что

- **Если вы потребляете меньше калорий, чем тратите, то худеете**

Да, эти правила являются основополагающими, однако, есть много маленьких нюансов, которые имеют большое значение. Приведем некоторые из них.

1. Гликемический индекс продуктов (углеводов) - ГИ

Простыми словами – это относительная способность продукта влиять на уровень сахара в крови. Чем выше поднимается уровень сахара в крови после употребления того или иного продукта, тем выше у продукта гликемический индекс. Чем выше гликемический индекс, тем больше глюкозы поступает в кровь. Самый высокий гликемический индекс у сахара, пива и других переработанных рафинированных продуктов. Однако, часто гликемический индекс воспринимается людьми как абсолютный критерий, и они начинают есть только те продукты, ГИ которых низкий. Это заканчивается тем, что люди сметают со стола не только вредные для организма простые углеводы (белый сахар), но и фрукты и даже каши, которые крайне необходимы для поддержания высокого уровня обмена веществ.

Чем выше гликемический индекс продукта, тем выше при его поступлении в организм поднимется уровень сахара в крови, что, в свою очередь, повлечет за собой выработку организмом мощной порции инсулина, с помощью которой съеденные углеводы не будут запасены в виде гликогена в печени и мышцах, а будут отправлены, главным образом, в жировые депо. Именно поэтому для людей, страдающих инсулиновой нечувствительностью, жизненно важно потреблять углеводы, обладающие низким гликемическим индексом, относительно медленно повышающим уровень сахара в крови. При этом, несмотря на львиную долю углеводов в крови, человек чувствует слабость и сонливость, т.к. единственным условием высокого физического тонуса является наличие топлива – гликогена, о котором сказано выше. Уровень сахара в крови и контроль за инсулином – самые важные условия для сжигания жира и поддержания состояния высокой физической активности.

ГИ имеет значение, но обязательно должен учитываться вместе с таким понятием, как термический эффект пищи:

2. Термический эффект пищи

Простыми словами – это количество энергии, необходимое организму для того, чтобы переварить определенный продукт. Чем выше термический эффект пищи, тем больше энергии тратит организм на переваривание продукта.

Высоким термическим эффектом обладают такие продукты, как комплексные углеводы на основе клетчатки (капуста, редька, зелень, морковь), белки (мясо, рыба, яйца) и комплексные крахмалистые углеводы (цельнозерновые продукты, каши, темный рис).

Самым низким термическим эффектом обладают сахара, жир и алкоголь. Они практически моментально усваиваются организмом, почти не вызывая подъема уровня обмена веществ. Например, всего 3% калорий, содержащихся в жире, тратятся на его переваривание.

Более 30% калорий, содержащихся в белке, тратятся организмом только для того, чтобы переварить его.

Более 20% калорий, содержащихся в крахмалистых углеводах (таких, как крупы в первую очередь, кроме манной) тратятся на переваривания их самих.

Обобщая два вышеуказанных понятия, становится видно, что чем выше термический эффект и гликемический эффект пищи, тем больше шансы у вас похудеть, потребляя больше таких продуктов.

Не нужно ударяться в крайности и жевать только капусту с куриными грудками. Это не приведет ни к чему хорошему. Я думаю, что многие из нас уже и так примерно знают, каких продуктов лучше избегать. Теперь осталось оправдать только те продукты, которые были незаслуженно изгнаны с нашего стола. А именно сложные углеводы.

Поэтому если вы раньше использовали только таблицу ГИ продуктов, обратите внимание на сложные углеводы, который наравне с белками и углеводами на основе клетчатки стоят на самых высоких позициях.

Преимущества употребления продуктов с высоким термическим эффектом и низким ГИ позволяют контролировать уровень сахара в крови, а также насыщение, т.к. переваривание таких продуктов требует больше времени. Подумайте, от чего вы быстрее наедитесь, от ложки оливкового масла или от большого зеленого яблока? Однако, нужно оговориться. Насыщение контролируется не только содержимым желудка, но также и состоянием гормонов.

Итак, теперь вы знаете про то, что такое калории, а также о том, что калории калориям рознь, поэтому теперь давайте поговорим о том, сколько же нам калорий, собственно, нужно потреблять.

Для того, чтобы похудеть, нужно создать дефицит калорий. Но для начала необходимо посчитать, сколько вообще калорий нам нужно потреблять в день.

На вопрос сколько, ответить с научной точки зрения трудно, но Том Венуто в своей книге "Сжигай жир, питай мышцы" ссылается на 2 формулы, по которым можно посчитать свою дневную потребность в калориях в зависимости от возраста, веса, роста для поддержания веса тела в неизменном состоянии.

Это называется базальный метаболизм

Базальный метаболизм – это количество калорий, необходимых для поддержания жизнедеятельности в спокойном состоянии.

Сокращенно BMR (Basal Metabolic Rate)

Итак:

Формула для расчета базального метаболизма

1. Формула основанная на весе, росте и возрасте человека

- Мужчины: $66 + (13,7 \times \text{вес тела}) + (5 \times \text{рост в см}) - (6,8 \times \text{возраст в годах}) =$ уровень основного метаболизма или BMR (Basal Metabolic Rate)
- Женщины: $655 + (9,6 \times \text{вес тела}) + (1,8 \times \text{рост в см}) - (4,7 \times \text{возраст в годах})$

2. Формула, основанная на свободной от жира массе

Т.е., если ваш вес 60 кг и 27% жира, то масса жира составляет 16,2 кг (60 умножаем на 0,27 и получившуюся цифру вычитаем из 60), следовательно, свободная от жира масса составляет $60 - 16,2 = 43,8$ кг.

Формула одинакова в этом случае для мужчин и женщин:

$$\text{BMR} = 370 + (21,6 \times \text{свободная от жира масса})$$

Далее, в зависимости от уровня физической активности вам нужно посчитать TDEE

TDEE (Total Daily Energy Expenditure), т.е. количество калорий, необходимых в день для поддержания веса тела с учетом уровня физической активности. Очевидно, что если вы будете больше двигаться, то вам нужно больше калорий.

Существует такое понятие, как фактор активности, который вам необходимо умножить на BMR (базальный метаболизм).

$$\text{BMR} \times \text{фактор активности} = \text{TDEE}$$

Фактор активности:

- фактор активности 1,2 (сидячий образ жизни)
- фактор активности 1,375 (средняя активность (легкие упражнения 1-3 в неделю))
- фактор активности 1,55 (высокая активность (интенсивные занятия 3-5 раз в неделю))
- фактор активности 1,725 (очень высокая активность (тяжелые физические нагрузки 6-7 раз в неделю))

Чтобы узнать количество калорий, необходимых для поддержания веса тела, нужно умножить базальный метаболизм на фактор активности.

Например, у вас расход калорий 1500, вы занимаетесь 3-5 раз в неделю делаете легкие упражнения, такие как аэробика, пилатес и т.п., значит ваш фактор активности 1,375, умножаем эти 2 цифры - получаем $\text{TDEE} = 2062$ Ккал (столько калорий вам надо для того, чтобы ваш вес не менялся, т.е. для поддержания равновесия)

Теперь про дефицит.

Для того, чтобы организм не включил сигнал опасности, никогда нельзя срезать калории слишком сильно. Оптимально действующая цифра – это 15-25% от TDEE.

Таким образом, если вы вычтете 20% от 2062, то 412 ккал – это 20%, а $2062 - 412 = 1650$

Итак, для того, чтобы вам похудеть, вам необходимо потреблять 1650 Ккал в день.

Однако, не забывайте, что организм – вещь очень хитрая и продуманная. Он всегда приспосабливается к дефициту калорий, потому что всегда стремится к состоянию равновесия. Это природный механизм, сформированный в результате эволюции и отменить его невозможно, однако управлять им можно. Про то, какими способами организм приспосабливается к сильному дефициту калорий, вы узнаете из главы про низкокалорийные диеты. Однако, даже небольшой дефицит рано или поздно будет распознан организмом, и он будет стараться закрыть эту брешь.

Единственным способом противостоять этому будет "заметание следов".

А именно, вам придется повышать калории до уровня TDEE и даже выше для того, чтобы организм не успел определить, что с ним происходит. Этот принцип был положен в основу диеты углеводного чередования или диеты калорийного чередования.

Диета углеводного чередования – это уменьшение и увеличение калорий за счет углеводов.

Диета калорийного чередования – это пропорциональное уменьшение количества калорий как за счет белка, так и углеводов.

Как я уже говорил, вам не всегда обязательно создавать 20% дефицит за счет углеводов, потому что если у вас много интенсивных нагрузок, то вам нужны углеводы, которые являются топливом для организма. Для потери жира вам нужен не дефицит углеводов, вам нужен дефицит калорий. Можно использовать однако метод именно калорийного чередования за счет углеводов (диета углеводного чередования). Для этого вы питаетесь 3 дня с дефицитом калорий в пропорции 35% углеводов, 40% белка, 25% жиров, а на четвертый день поднимаете калорийность до такого уровня, чтобы не было 20% дефицита и баланс делаете

50%-30%-20% (углеводы - белки - жиры)

Можно и просто оставить пропорцию 50-30-20, просто чередуя дни с 20% дефицитом (3 дня) и без 20% дефицита (1 день).

Оба метода в принципе хороши, я использую оба, в зависимости от того, какую цель я преследую.

Если у человека низкая инсулиновая чувствительность или у человека не очень высокий фактор активности, то ему больше подойдет вариант урезания углеводов (тогда его диета становится больше похожа на кремлевскую), а если у человека высокий уровень активности и нормальная инсулиновая чувствительность, то второй метод очень даже неплох. Можно попробовать их комбинировать и посмотреть, как организм будет реагировать на каждый их них.

Например, у меня 10 тренировок в неделю, и если я не буду заправлять свою машину (а углеводы – это топливо), то мне просто не хватит энергии для тренировок. Когда я тренировался 3-4 раза в неделю, то мне хватало меньшего количества углеводов. В общем главное, чтобы был дефицит, а за счет чего – решать вам. Главное – не переступать рамки разумного.

Крайности – это либо обезжиренная диета либо безуглеводная.

Жиры обычно составляют от 15 до 25% от общей калорийности рациона.

1 г. белка и 1 г. углеводов содержат 4 ккал, а 1 г. жира содержит 9 ккал.

Поэтому энергетическая ценность продукта – это результат сложения калорий за счет белков, жиров и углеводов. Попробуйте сложить данные таблицы, и вы все поймете.

Меня часто спрашивают, действительно ли всю жизнь придется считать калории, ведь это так утомительно, нельзя расслабиться ни на секунду и вообще, может быть просто слушать свой организм, ведь тело лучше знает, что ему нужно.

Безусловно, есть люди, которые могут регулировать поступление калорий на интуитивном уровне таким образом, чтобы соблюдать идеальный баланс поступления-расхода. Это, как правило, профессионалы фитнеса, которые натренировали данную способность, и им на самом деле не нужно считать каждую калорию, потому что они и так могут сказать, сколько в блюде калорий, и сколько им нужно его съесть.

Однако, большинство обычных людей, кроме людей со сверхбыстрым от природы метаболизмом, не могут поддерживать нормальный вес интуитивно. Обычные люди всегда худеют или поправляются. Кроме того, не забывайте, что мы живем в обществе потребления, где правят деньги, а покупатель становится объектом преследования и манипуляции. Поэтому даже если вы и обладали природной способностью контролировать количество съеденного, но могу вас уверить, что сначала вам эту способность помогли нарушить в детстве (закармливание детей), а затем уже и сфера потребления.

Многие, кто считал по формуле свою потребность в калориях, а потом сравнивал ее с тем количеством калорий, которые они употребляли, обычно всегда удивлены.

Процентов 20 людей, которые никогда не сидели на диетах, неприятно удивлялись, потому что ели очень много (как правило, исключительно за счет вредной сладкой и жирной пищи), остальные, как оказывалось, ели намного меньше того количества, которое им было необходимо.

Садясь на жесткую или относительно жесткую диету, они срезали вредные продукты, но забывали, что за счет полезных продуктов очень трудно набрать необходимое кол-во питательных веществ. Тем более, когда вы едите 3 раза в день. Именно поэтому нужно есть 5-6 раз в день, чтобы успеть снабдить организм всеми необходимыми питательными веществами и поддержать высокий уровень обмена веществ.

Когда вы начинаете заниматься физическими упражнениями, то даже придерживаясь правильного питания, существует риск не добрать питательных веществ, потерять мышцы и снизить обмен веществ.

Сначала всегда трудно считать калории, но поскольку рацион среднего человека не является сильно разнообразным, то я рекомендую начать с изучения тех продуктов, которые употребляете именно вы. Составив несколько раз меню, вам не надо будет заново считать все то, что вы съели. Посчитайте заранее, распечатайте и повесьте на холодильник, и вам больше не нужно будет беспокоиться о том, что вы съели, потому что вы будете знать точно.

Через несколько месяцев вы сможете обходиться без таблиц, потому что будете интуитивно правильно выбирать те продукты, которые вам необходимы. Как говорится, простота – это результат упорных длительных тренировок.

Жиры. Углеводы. Белки. Вода

Поскольку мы боремся с жиром в теле, то жир в продуктах стал первым объектом изгнания с нашего стола.

Жирофобия захлестнула сначала США, затем Европу, а сейчас и весь мир. Обезжиренное молоко, обезжиренные сладости, обезжиренный жир, и обезжиренная жизнь стали модными. Однако посмотрите вокруг? Много ли людей, употребляющих очень низкое кол-во жира, имеют стройное тело? Ко мне постоянно обращаются люди, которые говорят, что совсем не едят жира, но не могут похудеть.

Жир, в отличие от белков и углеводов, имеет большую концентрацию калорий. На один грамм жира приходится 9 ккал, в то время как в одном грамме белков и углеводов содержится по 4 ккал. Поэтому если с ним неаккуратно обращаться, то можно легко перебрать калории. Одно неосторожное движение рукой, и на сковороде или в салате не 150, а 550 ккал. Поэтому пользуйтесь мерной ложкой для контроля количества потребляемого жира.

Любой жир имеет одинаковую калорийность на 1 грамм, но в зависимости от типа оказывает совершенно разный эффект на организм. Не все жиры одинаковые. Очень важно это понимать.

Жиры делятся на 4 типа:

1. Насыщенные жиры.

Это в основном все животные тугоплавкие жиры, которые при комнатной температуре остаются твердыми.

2. **Ненасыщенные и полиненасыщенные жиры** (необходимые организму жирные кислоты, такие, как ОМЕГА-3 и ОМЕГА-6) – растительное масло (оливковое, подсолнечное, льняное, кунжутное и другие виды растительных масел).

3. **Транс-жиры** – разновидность ненасыщенных жиров. Путем гидрирования подсолнечное масло превращается в маргарин. Их употребление не только лишит вас возможности эффективно сжигать жир, но и принесет множество проблем со здоровьем. Рак, в частности, дружелюбно распаивает свои объятия любителям маргарина.

Транс-жиры являются самым большим злом, причем, по иронии, это зло всегда прикрито овечьей шкурой. Многие люди не подозревают, что каждый день едят огромное количество транс-жиров.

Насколько вы знаете (а, может быть, и не знаете), в покупной выпечке используется не подсолнечное масло, а маргарин и, как правило, далеко не самого высокого качества).

При изготовлении выпечки и других углеводных радостей используются 3 оплота зла: белая мука, белый сахар, маргарин.

Глуповатые физиономии с экранов телевидения намазывают "легкую раму" на легкий бутерброд и поедают все это (часто по ночам) с такими счастливыми лицами, что просто хочется встать, пойти купить, намазать и съесть. Ведь большинство людей искренне верят, что все плавленые масло-сырные кремы вполне безвредны, и единственное, что

представляет опасность – это калории. Рекламщики знают свое дело, и теперь у нас на прилавках море "обезжиренного и низкокалорийного масла"...

Запомните раз и навсегда, что полезного транс-жира (маргарина) не может быть в принципе. Это продукт, несовместимый ни с **жиросжиганием**, ни со здоровьем.

Далее... переходим к насыщенным жирам.

Безусловно, питаться салом – не путь к похудению. Но все-таки с точки зрения здоровья – сало действительно не такое вредное, как "легкая рама".

Необходимо отметить, что даже в самой "обезжиренной" куриной грудке содержится некоторое кол-во насыщенного жира. Но его так мало, что беспокоиться не стоит. Вы не сможете съесть такое кол-во грудок, чтобы превысить норму насыщенного жира. К тому же, насыщенные жиры, как атрибут практически любого продукта, содержащего животный белок, не накапливаются в организме человека, если соблюдается отрицательный баланс калорий, и человек употребляет достаточное кол-во третьего типа жира (ненасыщенного и полиненасыщенного).

Нужно контролировать поступление жира, но нельзя опускать уровень жиров ниже 10-15 процентов от общей калорийности вашего рациона, оптимальная цифра 15-20% (например, женщина потребляет 1600 Ккал, следовательно, ей нужно употреблять в день около 300 Ккал жира в день... это где-то 1,5-2 столовые ложки масла). Конечно, не за счет сала, а за счет ненасыщенных и полиненасыщенных жиров, такие, как Омега-3 и Омега-6. Они содержатся в оливковом масле и в льняном тоже, как я уже говорил выше.

Приведу вам следующие 12 причин, которые дадут вам понять, почему нельзя отказываться от жира. Итак, жиры необходимы для:

1. Улучшения инсулиновой чувствительности
2. Усвоения жирорастворимых витаминов
3. Здоровья суставов
4. Поддержания энергии
5. Транспорта кислорода в организме
6. Поддержания целостности клеточных мембран
7. Выработки кортизола
8. Улучшения состояния кожи (сухая, шелушащаяся кожа с покраснениями, обострение себореи, псориаза – это признаки нехватки необходимых жиров и жирорастворимых витаминов).
9. Роста организма
10. Улучшения метаболизма
11. Сжигания лишнего жира

12. Регуляции аппетита

Жирорастворимые [витамины](#)

По растворимости витамины подразделяются на жирорастворимые и водорастворимые. К жирорастворимым относятся витамины А, D, Е и К

Витамин А (ретинол) Ретиноиды содержатся в животных продуктах, а бета-каротин — в свежих фруктах и овощах (в особенности в моркови). Ретиналь обуславливает окраску зрительного пигмента. Ретиноевая кислота выполняет функции ростового фактора. При недостатке витамина А развиваются ночная ("куриная") слепота, сухость роговой оболочки глаз, наблюдается нарушение роста.

[Витамин D](#) (кальциферол) - принимает участие в регуляции метаболизма кальция. Кальциферол образуется при облучении ультрафиолетовым светом. Если УФ-облучение кожи недостаточно, или витамин D отсутствует в пищевых продуктах, развивается витаминная недостаточность и, как следствие, рахит у детей, остеомалация (размягчение костей) у взрослых. В обоих случаях нарушается процесс минерализации (включения кальция) костной ткани.

Витамин Е включает токоферол и группу родственных соединений с хромановым циклом. Такие соединения содержатся только в растениях, особенно их много в проростках пшеницы. Для ненасыщенных липидов эти вещества являются эффективными антиоксидантами.

Витамин К — Недостаток витамина К наблюдается довольно редко, так как эти вещества вырабатываются микрофлорой кишечника. Витамин К принимает участие в карбоксилировании остатков глютаминовой кислоты белков плазмы крови, что важно для нормализации или ускорения процесса свертывания крови.

Углеводы

После того, как жирофобия вроде бы начала утихать, на смену ей пришло поколение безуглеводных диет: Аткинсы и его клоны (японская, кремлевская, белковая), что по сути одно и то же. Такие диеты говорят, что во всем виноваты углеводы, и для того, чтобы похудеть, вам всего лишь надо убрать их из своего рациона.

Углеводы имеют довольно сложную классификацию. Знать, какие виды углеводов существуют, и какой эффект они оказывают на организм очень важно, потому что от того, какие углеводы вы будете употреблять, зависит ваш успех.

Не все углеводы полезны и не все вредны. Углеводы делятся на простые и сложные (комплексные). Также они делятся на крахмалистые и фиброуглеводы, натуральные и переработанные. (на основе клетчатки).

Комплексные углеводы 1 - (крахмалистые углеводы) – это коричневый рис, овсянка, ячмень, гречневая крупа и др. Их не просто необходимо есть, их НЕОБХОДИМО есть вместе с белками вместе.

Комплексные углеводы 2 – (фиброуглеводы) – это в основном овощи и зелень.

Они не несут высокой энергетической ценности, однако обладают высоким термическим эффектом. Например, овощи, в которых содержится довольно много клетчатки, можно есть всегда и в любых количествах. Если же продукт практически полностью состоит из клетчатки (например, капуста), то его достаточно есть 1-2 раза в день, либо небольшими порциями в течение всего дня. Главные недостаток от чрезмерного употребления клетчатки в чистом виде – повышенное газообразование.

Простые углеводы 1 (моносахариды) – фруктоза, глюкоза и галактоза. Моносахариды вырабатываются организмом человека при расщеплении комплексных углеводов (глюкоза). Источник фруктозы – это фруктовый сахар.

Во фруктах содержится большое количество фруктового сахара, который, конечно, не лучший спутник жиросжигающей программы, но в них огромное количество питательных веществ, витаминов, минералов, антиоксидантов. Фрукты желательно есть до и после тренировки, либо утром (когда потребность в калориях самая высокая). Я люблю все виды фруктов, но исключаю фруктовый сахар на период жиросжигающего цикла, либо ем в очень умеренных количествах сразу после тренировки (в основном яблоки, мандарины).

Простые углеводы 2 (дисахариды)– это простые сахара. Классический дисахарид – это белый сахар.

Ваш враг номер один – это дисахариды.

Сюда относятся те продукты, которые состоят в основном из сахара.

Повидло, джемы, сиропы, шоколад, варенье и т.д.

Профессиональные атлеты практически полностью срезают простые углеводы, повышая долю комплексных. Это дает им энергию для тренировок без риска набрать жир.

Запомните три правила, которые станут вашим верным ориентиром:

1. По возможности исключайте простые сахара (дисахариды)
2. Контролируйте потребление фруктозы (моносахариды)
3. Обязательно употребляйте достаточное количество комплексных углеводов (крахмалистых и фиброуглеводов)

Именно углеводы в большей степени отвечают за регулировку энергетического баланса организма, запасая гликоген, который служит топливом для ваших тренировок.

Итак, сколько же надо употреблять углеводов, белков и жиров в пропорции?

Если питание несбалансированное, то от диеты не будет никакого толку. Крайности ни приводят ни к чему хорошему.

Вы должны получать 30-35 % энергии от белков, 45-50 % от углеводов и 15-20 % от жира.

Белки

Белки - строительный материал для мышц

Несправедливо будет обойти стороной белки.

Как говорится, нельзя в одну и ту же реку войти дважды. Все меняется в этом мире, даже если в данный момент вы этого не замечаете. Растет трава, опадают листья, стареют и умирают люди, животные и все, как живое, так и неживое. В теле человека клетки человека заменяются с поразительной скоростью. За год тело человека обновляется на 98%! Представьте, что вы находитесь внутри кирпичного дома. Вы вынимаете старые кирпичи и вставляете на их место новые. Со стороны дом остается домом, но постепенно можно полностью его заменить. Кто делал ремонт, знает, что часто их квартиры, подвергшиеся капитальному ремонту, фактически, не имеют ничего старого, кроме стен... да и то не всегда. Для строительства дома используются кирпичи и другие строительные материалы. Строительный материал для тела – это белок.

Тело на 15-20% состоит из белка. Белок – второй после воды составной компонент любого организма.

Кожа, ногти, волосы, соединительная ткань и, конечно, мышцы состоят из белка.

Нитрогенный баланс организма (азотный баланс)

Так же, как углеводы и жиры, белки состоят из молекул углерода, водорода и кислорода. Только наличие молекулы азота отличает белок от углеводов и жиров.

При отрицательном азотном балансе организма (нехватка белков) происходит распад мышечной ткани. Ваша задача – поддерживать положительный азотный баланс (попросту употреблять достаточное количество белка) для того, чтобы организм имел возможность строить и восстанавливать мышечную ткань.

Аминокислоты: Строительные блоки белков.

Мельчайшие частицы белков называются аминокислотами. Как маленькие кирпичики внутри стены, они являются составными элементами белка.

Существует 20 необходимых телу аминокислот. Например, гормон роста – это цепочка белков, состоящая из 156 аминокислот.

Из 20 аминокислот, наше тело само производит 11. Остальные 9 вы должны получить с пищей.

Это незаменимые аминокислоты: Histidine, Isoleucine, Leucine, Valine, Lysine, Methionine, Phenylalanine, Threonine, Tryptophan

Как уже было сказано, белок не может запасаться в организме, поэтому его постоянное употребление каждые 3 часа жизненно необходимо для тех, кто хочет сжечь жир и сохранить мышцы (набрать мышцы). Белок содержится не только в мясе. Много белка содержится в растительной пище. Однако, белки, содержащиеся в растительных продуктах, называются "неполными", потому что в них не хватает одной или более незаменимых аминокислот. Только животный белок, содержащийся в молоке, яйцах и

мясе, содержит все 9 незаменимых аминокислот. Другими словами, растительный белок является менее качественным, чем животный белок.

Только употребление качественного животного белка в достаточных количествах может обеспечить строительство качественных мышц, что является важнейшим условием сжигания жира.

Вода – основа жизни

Вы уже много узнали про белки, жиры и углеводы, однако, не менее важным является осознание, что мы на 70% состоим из воды, поэтому без нее ни одна программа тренировок не будет эффективной. Многие люди в совершенстве овладевают техникой составления рационов, продумывают тренировки, заряжаются мотивацией, но все срывается по одной незаметной причине – они пьют мало воды.

Имидж - ничто, жажда - все, как говорилось в известной рекламе. Испытывая жажду, человечество на протяжении многих столетий утоляло ее при помощи обыкновенной питьевой воды. Многие даже не подозревают, насколько важна вода для здоровья, красоты и фигуры. Представленные ниже причины, по которым стоит увеличить ежедневное количество выпиваемой простой воды - лишь самые очевидные. Итак, обычная питьевая вода:

1. Улучшает и омолаживает кожу

Современные модницы тратят целые состояния на косметику для ухода за кожей лица и тела, при этом совершенно игнорируя наиболее дешевое и эффективное средство - воду. Ежедневное употребление питьевой воды приводит к улучшению жизнедеятельности клеток, увлажняет кожу изнутри, повышает ее эластичность, предотвращает сухость.

2. Выводит токсины из организма

Вода помогает выводу токсинов из пищеварительного тракта. Как известно, почки являются естественным "фильтром" организма и эта их способность напрямую зависит от количества выпиваемой воды.

3. Снижает риск сердечного приступа

Недавно проведенное исследование показало, что у людей, выпивающих как минимум 5 стаканов простой воды в день, снижается риск сердечных приступов по сравнению с теми, кто выпивал 2 стакана воды в день.

4. Является "смазкой" для суставов и мышц

Вода - основной материал для образования специальной жидкости, которая является своеобразным "смазочным материалом" для суставов и мышц. Спортсмены (особенно те, кто посвятил себя силовым видам спорта) давно знают, что недостаток воды в организме приводит к мышечным спазмам. Даже если ваше знакомство со спортом сводится к ежедневной утренней гимнастике, помните, что для предотвращения мышечных спазмов следует пить воду до, во время и после занятий спортом.

5. Восстанавливает энергию

В среднем в течение дня человек теряет около 10-ти (!) стаканов жидкости (во время процессов потоотделения, дыхания, мочеиспускания и дефекации). Даже малейшее обезвоживание может обернуться потерей концентрации, головными болями, раздражительностью и усталостью.

Вода необходима организму для правильного функционирования. Уровень кислорода в кровеносной системе напрямую зависит от количества выпиваемой нами воды. Чем

больше кислорода содержится в организме, тем больше жира будет сжигаться для образования энергии. При малом количестве кислорода организм не может "утилизировать" жир и превратить его в энергию.

Исследователи подтвердили, что вода необходима так же для правильного функционирования мозга.

6. Поддерживает пищеварительную систему

Вода не только предотвращает образование запоров, но и участвует в процессе пищеварения и образования химических реакций этого процесса. Углеводы и протеины, которые наш организм использует в качестве питания, усваиваются и переносятся в кровеносную систему с помощью воды. При помощи той же воды отходы жизнедеятельности выводятся из организма (процесс мочеиспускания).

7. Уменьшает риск заболеваний и инфекций

Недостаток воды в организме может привести к опасному заболеванию - хроническому обезвоживанию клеток. Клетки тела постоянно недополучают нужное количество воды, что ведет к снижению их жизненной активности и открывает путь к возникновению различных заболеваний из-за общего снижения иммунитета.

8. Регулирует температуру тела

Вода регулирует "систему охлаждения" организма. После активных занятий спортом распаренные и потные спортсмены часто набрасываются на так называемые "спортивные" напитки. Однако многие эксперты сходятся на том, что вода в качестве терморегулятора "работает" лучше широко разрекламированных газировок с сахаром.

9. Сжигает жир и "лепит" новые мышцы

Как уже говорилось выше, обезвоживание приводит к замедлению синтеза протеинов, который крайне важен для процесса образования мышц. Процесс образования новых мышечных тканей - энергозатратный. Чем меньше калорий сгорит и превратится в энергию для создания новых мышц, тем больше калорий "отложатся" в организме в виде лишнего жира.

10. Улучшает общее самочувствие

К традиционной формулировке участкового врача, произнесенной у постели больного ОРЗ или гриппом, - "и пейте побольше жидкости" - нужно относиться со всей серьезностью. Вода помогает контролировать жар, восполняя потерянную организмом жидкость и выводя слизь.

Вода - важная часть нашей жизни. Старайтесь пить больше воды до, во время и после физических нагрузок, в жаркие дни, при низкой влажности, находясь на большой высоте над уровнем моря, испытывая приступ тошноты, диареи, при повышении температуры тела. Однако важно помнить, что организм способен усваивать примерно 120 миллилитров воды каждые 10 минут, так что не перестарайтесь.

Приучите себя выпивать по стакану воды каждый час. Сделайте этот процесс увлекательным :

- Добавьте в стакан воды немного мяты, кусочки свежей клубники, яблока, лимона или лайма. Пейте "фруктовую воду" охлажденной.

Во время силовой тренировки необходимо выпивать около 500 мл. чистой воды.

Во время кардиотренировки необходимо пить не меньше литра. Пить нужно маленькими глотками и регулярно. Утром, особенно перед тренировкой нужно выпить примерно 500 г воды для женщин и литра воды для мужчин.

Для людей, занимающихся серьезно спортом, необходимо выпивать не менее 2 литров воды в день. Я пью около 3,6 литров в день. За ночь происходит обезвоживание организма (теряется около литра воды), поэтому перед тем, как вы начнете ваш первый завтрак, вам необходимо сделать дренаж вашего организма. 3 стакана воды вернут ваш организм к жизни, запустив пищеварение и обменные процессы.

Утренний стул очень важный показатель вашего здоровья. Если утром вы не можете сходить в туалет, то весь день портится. Есть люди, у которых хронические запоры только потому, что они пьют мало воды. Есть мнение, что воды разбавляет желудочный сок и не дает пище нормально перевариться, поэтому не рекомендуется пить до, во время и после еды. На самом деле все это не имеет под собой никаких реальных доказательств. Конечно, выпивать залпом три стакана во время еды не лучший вариант, но умеренное употребление воды скажется только положительным образом. Без достаточного количества воды в организме ни одна тренировка не будет полноценной. Если сомневаетесь, сколько пить, пейте больше, и вы не ошибетесь.

Баланс калорий

Теперь давайте поговорим о том, в каком соотношении нужно есть белки, жиры и углеводы.

Существует некая золотая середина:

- 50% углеводов
- 30% белков
- 20% жиров

Это пропорция, выведенная чисто практически. Например, если вы выбираете рацион 40-40-20, то можете почувствовать, что вам не хватает энергии для тренировок. Если же вы сильно сокращаете количество белка, то можете почувствовать, что вам сильно хочется съесть что-нибудь мясное. При снижении жира до 10% вы можете чувствовать хронический голод и раздраженность. В общем, экспериментируйте, и вы рано или поздно вернетесь к пропорции 5-3-2, которая иногда может слегка изменяться в зависимости от ситуации и периода тренировок.

Придерживайтесь золотой середины и в зависимости от целей корректируйте ее, но не впадайте в крайности. Только практические результаты и самочувствие выведут вас на вашу золотую середину.

Скорее всего, это будет 50-30-20, но с небольшими изменениями плюс минус 5-10%.

Бывают следующие варианты рационов:

1. Базовое умеренное меню 1 5-3-2 (50-30-20% углеводов, белка и жира

соотв.) без 20% дефицита TDEE

2. Базовое умеренное меню 2

5-3-2 с 20% дефицитом

3. Низкоуглеводное меню 1 (низкожировое или умеренножировое) с 20% дефицитом

3-5-2 или 4-5-1 и другие вариации, когда процент белка преобладает над жиром и углеводами.

Это меню хитро используется в диетах "без ограничений", когда вам говорят, что можно есть сколько хочешь и при этом худеть.

Для начала я уверен, что вам хватит первые 3 варианта, примеры которых я составил в меню. См. справочные материалы в этом разделе.

Есть еще и другие комбинации.

4. Низкоуглеводное меню 2 (без 20% дефицита)

Его трудно соблюдать, т.к. это фактически одни белки с овощами. Это кремлевская диета. Хороша на коротком промежутке, либо для экстремальных эндоморфов с упрямым

жиром. Не сочетается с интенсивными тренировками, потому что практически отсутствуют углеводы. Чревато провалами энергии, апатией, потерей мотивации, депрессиями.

5. Высокоуглеводное низкожировое меню 1

без 20% дефицита 6-2-2 или 6-3-1

6. Высокоуглеводное низкожировое меню 2

с 20% дефицитом

6-2-2 или 6-3-1

Меню 5 и 6 больше подходит пловцам, бегунам, у которых длительные интенсивные нагрузки преобладают над силовыми и нужен огромный запас энергии.

Кроме баланса калорий необходимо также рассмотреть такое понятие, как сочетание типов калорий. Что, с чем и когда есть имеет большое значение.

Вы наверняка слышали о такой вещи, как раздельное питание. Если не останавливаться на его абсурдных моментах, таких, как: "белки не перевариваются вместе с углеводами", к чему я бы мог прибавить, что клетчатка вообще не переваривается организмом, давайте не будем ее есть и вообще, часть продуктов не переваривается, давайте питаться внутривенно, чтобы вообще не нагружать желудок, то в общем, действительно есть сочетания продуктов, которые лучше не употреблять вместе.

Например, лучше не употреблять вместе молочные и мясные продукты, Употребление сахара, жира и алкоголя вместе приводит к быстрому набору жира. Уровень сахара в крови подскакивает, начинает вырабатываться инсулин, а тут как раз и жир поступил.

Теперь если я употребляю алкоголь, то стараюсь делать это в сочетании только с нежирными салатами и мясом.

Сочетание же молока и мяса вызывает элементарное несварение.

Большой недостаток раздельного питания в том, что

1. Не учитывается общая калорийность, а по закону энергетического баланса, если вы съедаете больше, чем сжигаете, то вы будете поправляться независимо от того, полезную пищу вы едите или вредную.

2. Раздельное питание не всегда учитывает пользу продуктов. Т.е. разрешается есть ВСЕ, что угодно, но не вместе. Например, можно есть каждый день жареный картофель, но отдельно от курицы, которую надо есть через несколько часов, и вы должны худеть...

Идея раздельного питания является хорошим товаром для рынка, но для сжигания жира не представляет большой ценности.

Сочетание белка, крахмалистых углеводов и углеводов на основе клетчатки обеспечивает высокий уровень насыщения и продолжительное переваривание пищи, что дает пище усвоиться более качественно и полно. Проведите простой эксперимент. Съешьте рис с овощами без мяса или рис с овощами и мясом. Вы насытитесь намного быстрее во втором случае, даже если количество калорий такое же, как и в первом случае. Кроме того, в первом случае вы быстро проголодаетесь снова.

Белки и углеводы на основе клетчатки регулируют уровень сахара в крови, не давая ему сильно подскакивать и также сильно падать, как в случае с употреблением углеводов отдельно от белка.

В то же время, одни белки не дадут бодрости и энергии, которые вы получаете с углеводами, что в любом случае отрицательно скажется на качестве ваших тренировок. Вы попросту будете валиться с ног от даже незначительной физической активности. Вам будет труднее просыпаться по утрам, днем будет клонить в сон, прибавится раздражительность и хроническая усталость. В общем, тот, кто имел дело с низкоуглеводной диетой, знает, о чем я. Достаточно вспомнить то, что при резком сокращении углеводов хлеб и макароны (не говоря уже о пицце и выпечке) становятся просто навязчивой идеей, а от мяса начинает просто воротить.

Итак, подводя черту, привожу причины, обосновывающие необходимость употребления белка и углеводов вместе:

- 1) Если вы не потребляете белок с каждым приемом пищи, то нарушается нитрогенный баланс организма. Проблема в том, что белок не может запасаться как углеводы. Если вы не будете потреблять белки, которые являются главным источником аминокислот, то ваше тело начнет пожирать собственные мышцы, в которых содержатся аминокислоты.
- 2) Для того, чтобы доставить белок (аминокислоты) в мышечную клетку, необходим инсулин, который выделяется более активно при потреблении углеводов.
- 3) Контроль чувства насыщения.
- 4) Быстрый подъем уровня сахара в крови вызывает выделение большого количества инсулина, цель которого состоит в изымании лишнего сахара из крови. Ваша цель – обеспечить медленное выделение инсулина, потому что большое количество инсулина отвечает за накопление жира и предохранение жира, находящегося в жировой клетке, от транспортировки (в мышцы, где он сгорает). Кроме того, в перспективе вы можете приобрести такой чудесный подарок, как диабет. Думаю, комментарии здесь не нужны.
- 5) Организм способен запасать всего 300-400 грамм гликогена в мышцах. Гликоген, содержащийся в мышцах – основной источник энергии, используемый в тренировках. Если вы будете есть одни белки, то уровень вашей физической активности резко снизится. Прибавится раздражительность, сонливость, вы начнете пропускать тренировки и в итоге, окончательно их бросите. На сколько вам хватит терпения, вопрос относительный, но даже самая железная психика рано или поздно даст сбой, и вы обнаружите себя в один прекрасный день около холодильника, пожирая все, что лежит перед вашими глазами.

Основной источник гликогена, как я уже говорил – комплексные углеводы (сложные углеводы).

6) Белок, употребляемый с каждым приемом пищи, замедляет пищеварение, что позволяет стабилизировать уровень сахара и умеренное выделение инсулина, предотвращая скачки сахара в крови.

7) Потребление углеводов на основе клетчатки (овощи) также замедляет пищеварение и стабилизирует уровень сахара в крови.

8) Белки обладают высоким термическим эффектом. Комплексные углеводы меньшим.

Теперь давайте разберемся, что есть, когда и в каких количествах.

Некоторые люди заявляют мне, что главное – это размер порций. Если не передать, то все будет в порядке.

Конечно, переесть – это плохо, но если вы не считаете калории, то, вполне вероятно, что вы и понятия не имеете, сколько калорий содержится в том блюде, которое вы едите. Размер порций – это не показатель. Например, возьмем простой салат из свежих помидоров и огурцов. Небольшая тарелка, общий вес 250 г. Вроде бы идеальная порция. Сколько в нем калорий? Допустим 150.

Но если я добавлю в салат всего 2 столовые ложки оливкового масла и 30 г тертого сыра, то салатик из легкого 150 калорийного блюда превратился в полноценный 500 калорийный завтрак для здорового мужика, практически не изменившись в размерах. Это происходит даже при умеренном использовании масла. Теперь представьте, если вы плеснули в салат масла от души. Мне многие жалуются, что едят одни салатики с сыром и иногда мясо, но при этом не могут похудеть. Когда я спрашивал про масло, но они удивленно мне отвечали: "причем тут масло, ну приправила немного для вкуса и все"... Это "немного" чаще всего содержит в 2-3 раза больше калорий, чем само блюдо.

Случаев очень много, но проблема почти всех людей в том, что они не считают "приправы, соусы и т.д.", что часто содержит больше калорий, чем само блюдо.

Майонез, дрессинги (заправки для салатов), растительное масло, горчица и т.д. содержат более 500 ккал на 100 г веса (для сравнения – курица всего 120-130 ккал на 100 г). Кроме того, качество калорий, содержащихся в таких "безобидных штучках", просто ужасное. Как правило, в них используются самые низкокачественные жиры и маргарины, которые смешиваются с химическими вкусовыми добавками. Фактически – это транс-жиры и химия, которые не только не сочетаются с похудением, но и со здоровьем в принципе.

Итак...теперь вы узнали, что калории могут поступать из таких источников, о существовании которых вы даже не догадывались. Теперь вы понимаете, что одни и те же калории будут оказывать совершенно противоположный эффект в зависимости от того, когда и в каком количестве их употреблять.

Пусть вас не подкупают лозунги "легкое масло", "легкий маргарин", "легкая заправка" и т.д.

Такие вещи сделаны из низкокачественного жира. Путем дополнительной химической обработки у них, возможно, сокращается концентрация калорий, но это не говорит о том, что они становятся полезнее и перестают быть жирами.

Легкий майонез – это то же самое, что легкие сигареты. В результате вы все равно возьмете свою вредную дозу не качеством, так количеством, просто съев (выкурив), больше.

Дробное питание (секрет частых приемов пищи)

Дробное питание является важнейшим инструментом для **сжигания жира**. Необходимо есть через каждые три часа. Это не абсолютная догма, но промежуток между приемами пищи не должен быть более 4-4,5 часов.

Конечно, можно есть и 3 раза в день и добиться определенных результатов, но запомните, что 3-разовое питание – это режим, подогнанный под трудовой рабочий день, что не говорит об идеальности подобного расписания. Пока вы не едите 5-6 раз в день, вы не сможете раскрутить ваш метаболизм на максимальную мощность.

Как вы помните, пища обладает термозффектом, т.е. для ее переваривания организм тратит энергию. Если вы не едите ничего, то вашему организму нечего сжигать, кроме своих мышц и жира. При голодовке жир будет сгорать намного медленнее, чем мышцы.

Самый лучший способ подзапасть жирком - сесть на низкокалорийную безуглеводную диету или поголодать.

Организму не нужно долго времени для того, чтобы приспособиться к дефициту калорий (достаточно 4-4,5 часов между приемами пищи, чтобы организм включил аварийную лампочку). Если пропуск приема пищи является "тяжелым преступлением", то за пропуск завтрака нужно назначать "смертную казнь".

Давайте посчитаем. Например, ваш последний прием пищи пришелся на 7 часов вечера. Вы проснулись в 7 утра, у вас нет аппетита, вы выпили чашку кофе, побежали на работу и только к 12-13 часам вы попали в столовую... Получается, что промежуток времени между последним и первым приемом пищи составляет 16 часов. За это время вы сожжете большое количество мышц. Кроме того, если вы так питаетесь, то ваш вечерний прием пищи, как правило, будет очень обильным, потому что организм уже бросит все силы на то, чтобы накормить себя и жировые запасы по полной программе, потому что на следующий день и еще на следующий и снова вы будете себя истязать 16 часовыми голодовками.

Частые приемы пищи являются стратегическим решением контроля аппетита. Как вы думаете, в каком случае вы съедите больше. В случае, если последний прием пищи был 7 часов назад или 3 часа назад? Вспомните ваш обильный ужин и подумайте, почему вы так много едите? Запомните, сильное чувство голода – это первый сигнал того, что организм начал готовиться к запасанию жира.

Вы можете меня спросить: "Ладно, если 5-6 приемов пищи – это хорошо, то 7-8 или 9 будет еще лучше?". Не совсем. Переваривание пищи занимает от 2 до 2,5 часов. Если вы будете есть чаще, то просто будете наваливать еду на еще не переваренную ранее. Если бы в сутках было 40 часов, то да, нужно было бы прибавить 2-3 приема пищи. 5-6 раз - это оптимальное количество приемов пищи с учетом 24 часового дня.

Вывод: питание через каждые 3 часа необходимо для того, чтобы поддерживать стабильный и высокий уровень обмена веществ и предотвращать использование мышц в качестве топлива, а также не допускать перехода организма в режим аварийной экономии. Особенно это касается тех, кто ведет активный образ жизни и просто необходимо для тех, кто занимается серьезными тренировками.

Почему организм сжигает в основном мышцы, а не жир?

Ответ прост. Жира в организме всегда меньше, чем мышц. Мышцы не могут запастись такое количество энергии, как жир, поэтому жир нужен для поддержания жизни. Мышцы не нужны, потому что вы не двигаетесь и не едите. Это взаимосвязанный процесс, который вполне понятен, если знать простейшие функции жировой ткани.

На самом деле в механизме запасаания жира нет ничего страшного. Это нормальный процесс, направленный на выживание в экстремальных условиях. Без него человек не пережил бы даже легкой голодовки. Голодовки еще больше укрепляют данный механизм, чтобы в будущем легче переносить голод.

Мышцы потребляют много энергии, поэтому для того, чтобы снизить расходы, организм в первую очередь избавляется от "транжирующих энергию тканей". Отсюда понятно, что для ускорения обмена веществ вам нужна метаболически активная ткань (мышцы). Но набрать мышцы не так просто, как вам кажется. Если вы будете есть только 3 раза в день и интенсивно тренироваться, то практически в 90 % случаев вы будете терять много мышц, потому что за 3 раза вы не сможете съесть и усвоить достаточное количество необходимых питательных веществ, полученных с продуктами. Кроме того, вы помните, что при обильных приемах пищи (особенно при употреблении вредных продуктов) уровень инсулина подскакивает, что отправляет калории не в гликоген, а напрямую в жир, еще оставляя вас при этом слабыми и вялыми.

Просто проглотить заменители пищи, типа протеиновых батончиков будет недостаточно, т.к. в таких заменителях много сахара, калорий, но калории пустые. Кроме того, такие продукты не поднимают скорость обмена веществ. В лучшем случае они лишь покрывают энергозатраты. Использовать заменители пищи нужно лишь в крайнем случае, когда у вас экстренная ситуация, и вы просто не можете добраться до еды. Однако, в данном случае помните, что вы лишь не допустили сгорания мышц, но не повысили уровень обмена веществ, как бы произошло в случае с обычной полезной едой. Грубо говоря, заменитель еды - это меньшее из двух зол.

Теперь поговорим о таких вещах, как calorie tapping (таперирование калорий) и calorie targering (таргетирование калорий).

Утром ваш метаболизм просыпается в прекрасном настроении и требует свои калории, от которых он добровольно отказался ночью. За ночь запасы гликогена в теле истощаются, и тело нуждается в заправке.

Утром вы должны есть много и обильно, как король (это фундаментальное правило, которое даже не обсуждается). 500-600 Ккал на завтрак – это замечательно. Это как контрольная заправка перед большой дорогой. Утром можно есть все, вплоть до сладких фруктов. Конечно, если вы находитесь на жиросжигающем цикле, то фрукты нужно потреблять в умеренных количествах даже по утрам.

Обильный прием пищи должен быть до и (или) после использования энергии, прямым индикатором которой является уровень гликогена.

Завтрак, прием пищи до и после тренировки являются идеальным временем для обильного приема пищи.

Давайте для удобства разобьем день на 5 отрезков времени:

- 7:00

- 10:00
- 13:00
- 16:00
- 19:00

Это идеальный цикл для женщин. Хотя время приемов пищи, конечно, можно сдвигать плюс минус 30-60 минут в зависимости от обстоятельств.

Для мужчин, которым нужно съесть больше калорий, предлагаю немного другое расписание:

- 7:00
- 10:00
- 12:30
- 15:00
- 17:30
- 20:00

Теперь, возьмем 1500 Ккал, которые вам нужно употреблять для того, чтобы похудеть.

Когда нужно есть больше всего? Правильно, утром, потому что между 19:00 и 7:00 прошло 12 часов, что даже в состоянии сна, когда энергия почти не тратится, хватает для того, чтобы исчерпать внутренние ресурсы.

Далее, если у вас тренировка утром, скажем в 9 утра, то понятно, что тут еще добавляются затраты после, поэтому завтрак становится просто необходим как воздух. Далее, после тренировки вы должны обязательно хорошо поесть в 9 часов утра, потому что впереди еще целый день и вам нужно оставаться свежей и бодрой. Далее, вы постепенно уменьшаете приемы пищи таким образом, чтобы в 19 часов вы поели легкий ужин и через 3 часа заснули с пустым желудком как раз к тому времени, когда уровень обмена веществ снижается. Данная система называется calorie tapering (таперирование калорий), т.е. сужение калорий.

При данном виде питания, вы вклиниваете максимальное количество углеводов в первые 2-3 приема, а к вечеру придерживаетесь белково-овощного питания. Белки должны присутствовать в каждом приеме пищи. Однако такая схема питания хорошо только для неработающих и свободных людей и тех, кто тренируется в выходные утром или в первой половине дня.

Такая схема питания будет просто идеальна для вас. При правильно подобранной программе тренировок вы будете просто поражены темпами изменения вашего тела без голода и слабости.

Для женщин, которые употребляют 1500 Ккал в день, распределение калорий в случае таперирования калория будут выглядеть так:

(5 приемов пищи)

Прием 1: 375

Прием 2: 300

Прием 3: 300

Прием 4: 300

Прием 5: 225

Для мужчин, которые потребляют, скажем, 2400 Ккал в день расписание будет выглядеть так:

(6 приемов пищи)

Прием 1: 500

Прием 2: 400

Прием 3: 400

Прием 4: 400

Прием 5: 400

Прием 6: 300

Если вы тренируетесь после работы вечером, скажем в 19:00, то вам необходимо применять метод таргетирования калорий (т.е. нацеливание калорий). Очевидно, что хорошая тренировка, на которой вы выложились на все сто, требует дополнительной подпитки как до, так и после.

Не бойтесь есть после тренировки, даже, если это вечер. После того, как вы вызвали микроразрывы мышц, то вам обязательно необходимо их восстановить, потому что если вы этого не сделаете, то мышцы начнут попросту сгорать. Конечно, жир тоже будет гореть, но не забывайте, что в жире намного больше концентрация калорий, поэтому даже при равном количестве пожертвованных калорий со стороны жира и мышц, мышечная масса будет больше, чем жировая.

Проще говоря, 50 г жира, который содержит 450 ккал, будет равен 450 калориям мышц, но масса 350 калорий мышц будут весить 100 г. И не забывайте, что жир восстанавливается куда быстрее, чем мышцы. Кроме того, как я уже говорил, количество мышц, которое содержится у вас в теле, напрямую определяет скорость вашего метаболизма (обмена веществ).

После тренировки, если вы поели много (но не слишком много, а с учетом общей дневного 20% дефицита), то мышцы, как травмированная ткань, будут нуждаться в лечении. На это отправится команда белков, жиров и углеводов. Жир не будет запасаться, потому что не включена аварийная лампочка того, что организм резко ограничили в калориях. Жир будет запасаться только после того, как очаг поражения (травмированные мышцы) будет восстановлен. Но если у вас не хватает калорий в рационе (но дефицит не более 20%), то недостаток энергии для восстановления мышц возьмется из жира. Так работает не прямой механизм сжигания жира. Т.е. во время самой тренировки вы создаете условия для дальнейшего сжигания жира. Однако, забегаю заранее, скажу, что силовые тренировки не являются лучшим методом сжигания жира. Да, определенное количество жира сгорит при восполнении организмом нехватки калория за счет собственных запасов.

Цель силовых тренировок – сохранить мышцы, которые необходимы для поддержания высокого уровня обмена веществ и для сжигания жира непосредственно во время кардиотренировок, когда жир сгорает в мышцах (подробнее о механизме сжигания жира будет сказано позже).

Итак, если вы тренируетесь вечером, вам нужно подкрепиться до и после тренировки. Днем, когда вы сидите за столом на работе, дополнительная энергия будет не нужна, поэтому мы слегка сокращаем завтрак и распределяем калории следующим образом:

Для женщин

Прием 1: 300

Прием 2: 250

Прием 3: 250

Прием 4: 350

Прием 5: 350

Для мужчин

Прием 1: 500

Прием 2: 400

Прием 3: 300

Прием 4: 300

Прием 5: 450

Прием 6: 450

Что касается кардиотренировок, то тут будет все немного по-другому.

Позже, в главе про кардиотренировки, я расскажу, как нужно питаться до и после кардиотренировки с учетом ее времени.

Необходимо добавить важный момент. Возможно, после того, как вы посчитаете количество необходимых вам калорий, а затем просчитаете количество калорий, которые вы ели последнее время, то будете удивлены разницей.

Как правило, люди, в основном, делятся на две категории:

1. Обнаруживают, что едят слишком много
2. Обнаруживают, что едят слишком мало

Среди какой группы вы бы ни оказались, не делайте резких изменений. Если, скажем, вы ели 3400 ккал на протяжении последних 5 лет, и тут вы узнали, что нужно есть 2200, то не

сокращайте количество калорий сразу же на следующий день. Организм может повести себя неадекватно и включить режим запасаения энергии. Сокращайте рацион постепенно, по 100 ккал в день.

То же самое касается и тех, кто потребляет 800-1000 Ккал в день (особенно те, кто сидит на жестких диетах). Резкое увеличение калорийности пищи может вызвать накопление жира, т.к. ваш метаболизм замедлился очень сильно. Постепенное увеличение или уменьшение рациона с одновременным началом тренировок избавит вас от риска набора жира.

Низкокалорийные диеты

Итак, я все время обещал рассказать о том, что такое низкокалорийная диета, а также о том, что такое режим голода или аварийный режим.

Вы никогда себе не задавали вопрос, почему вы не можете похудеть, хотя уже и так ограничили себя во всем? Или почему люди, которые едят по 3000 калорий в день в течение долгих лет, не придерживаясь никаких диет, не набирают сразу по 10 кг в неделю, а некоторые еще и умудряются похудеть. И почему вы сразу же набираете вес буквально за 14 дней после того, как не выдерживаете и бросаете свою низкокалорийную диету?

Очевидно, что дело не только в калориях, а также в способности организма перерабатывать калории и перераспределять энергию туда, куда считает нужным.

Давайте подробнее рассмотрим, что на самом деле происходит в вашем организме тогда, когда вы садитесь на низкокалорийную диету в желании избавиться от жира за короткий промежуток времени.

Лучше, чем Том Венуто, этот вопрос не раскрыл никто: помещаю сюда перевод так, как он есть.

"Ты хочешь узнать правду о **низкокалорийных диетах** и почему они не работают в долгосрочной перспективе, и почему они в результате приводят к набору веса заново?

Что, если бы тебе сказали о том, что низкокалорийная диета сделает тебя в будущем только толще. А также то, что для того, чтобы сжечь больше жира, тебе нужно следовать одному примитивно простому правилу – больше есть.

Как гласит закон термодинамики, для того, чтобы избавиться от жира, тебе просто нужно сжигать калорий больше, чем ты употребляешь. На самом деле не все так просто.

Для того, чтобы избавиться от жира, ты должен создать дефицит калорий. Однако, фатальный недостаток большинства популярных диет в том, что этот дефицит калорий слишком большой.

Тебе когда-нибудь говорили, что для того, чтобы стать стройным, нужно потреблять 1200, 1000 или даже меньше калорий в день? Как часто ты, не видя результатов, злишься и говоришь себе: "Все, я сажусь на строжайшую диету безо всяких послаблений", потому что хочешь избавиться от лишних килограммов жира как можно скорее.

Безусловно, это работает в начале. Причина в том, что сначала существует ОГРОМНЫЙ дефицит баланса калорий. Т.е. тело расходует намного больше, чем получает. Но в этом и состоит вся ОГРОМНАЯ ирония, потому что тело быстро адаптируется, снижая уровень обмена веществ, и уменьшает тем самым расход калорий.

Ты выстреливаешь низкокалорийной диетой по своему телу, что заставляет вес снижаться в начале. Но затем тело разбирается в ситуации. Твоему телу все равно, что ты хочешь красиво выглядеть в купальнике, твое тело думает, что ты умираешь от голода! Когда ты стреляешь по своему телу голодовкой, то уровень твоего метаболизма снижается с целью спасти тебя!

Этот механизм защиты называется "реакция на голодание".

Когда ты переходишь на режим голодания, но это влечет за собой следующие последствия.

1. Твое тело вырабатывает меньше жировысвобождающих и жиросжигающих ферментов, таких, как гормон-чувствительная липаза и липопротеин липаза.
2. Твои жировые клетки вырабатывают меньше гормона лептина, который является сигналом для мозга о том, что ты сыт и не голодаешь.
3. Уничтожаются жиросжигающие гормоны. В том числе гормоны уровня Т3 (Т3 – это активная форма гормона щитовидной железы, который играет важную роль в регуляции обмена веществ).
4. Ты теряешь мышцы. Мышцы – это метаболически активная ткань, потребляющая большое количество энергии. Когда ты голодаешь, то наступает энергетический кризис, поэтому физические упражнения – это последнее, что тебе нужно. Мышцы превращаются в источник энергии, и твоё тело пожирает собственную мышечную ткань.
5. Гормоны, отвечающие за аппетит, выходят из-под контроля. Когда ты голодаешь, часть твоего мозга, которая называется гипоталамус, запускает механизм голода, доводя его до такого уровня, что ты становишься прожорливым и становишься не в состоянии контролировать себя силой воли.

Итог: Против потери жира при помощи голодовки становятся гормоны, метаболизм и психологические изменения.

В перспективе низкокалорийная диета сделает тебя лишь толще. В результате, они ведут к ожорству и возвращению веса, а уровень метаболизма и мышечной ткани станет меньше, чем до того, как ты начал худеть.

ПРАВДА: Тебе не нужно морить себя голодом для того, чтобы стать стройным. На самом деле, ты можешь есть больше и при этом сжигать больше жира. **Избегай низкокалорийных диет.**

1. Прежде, чем садиться на диету, посмотри на количество рекомендуемых калорий. Скорее всего ты узнаешь, что в большинстве случаев эти диеты требуют от тебя урезать количество потребляемых калорий до уровня голодовки (меньше 1200 для женщин и меньше 1800 для мужчин. А люди, которые ведут активный образ жизни, нуждаются в куда большем количестве калорий).

2. Убедись, что потребление калорий оптимизировано.

В зависимости от образа жизни, возраста и пола, твоя потребность в калориях может быть либо меньше, либо больше, чем у среднего человека. Если диетический план рекомендует одно и то же кол-во калорий для всех, то от этой диеты лучше отказаться.

3. Снизь калории немного ниже уровня, необходимого для поддержания веса тела.

Урезай калории умеренно, но не более 20% от общего дневного потребления. Небольшое снижение калорий не вызовет реакцию на голод.

Например: Если женщина удерживает свой вес, потребляя 2150 калорий в день, то 20 % дефицит составит 1720 калорий в день (ВЕРНО). Стандартные диеты требуют снижения калорий до 1000 или 1200 калорий в день без физических нагрузок (НЕ ВЕРНО).

4. Увеличивай расход калорий за счет увеличения физических нагрузок.

Первое: Если ты еще этим не занимаешься, то тебе следует делать упражнения с отягощениями 3 раза в неделю.

Второе: 3 раза в неделю тебе следует заниматься интенсивными кардиотренировками.

Третье: Если ты хочешь увеличить сжигание жира или тебе необходимо преодолеть плато, то необходимо резко поменять интенсивность или продолжительность тренировок, либо добавив дополнительные кардиотренировки.

Также помогает общее увеличение двигательной активности. (активное хобби, спорт, активный отдых). Подробнее об этом будет рассказано в книге позже.

Итог: Первый **секрет постоянного сжигания жира – не заставляй жир голодать.**

В качестве дополнения прибавляю опыт одного человека, который на форуме поделился своим секретом изменения весовой категории.

Миф о голодании

Очень часто, желая похудеть, женщины решаются на голодания. Они проделывают это дома, либо ложатся в дорогую клинику, где одновременно с голоданием их обещают "почистить от шлаков".

Первые несколько дней голодания вес теряется по килограмму в день. Любой врач знает, на чем основан этот эффект - в первые дни голодания запасы жира в жировых подушках или складках вообще никак не затрагиваются. Процесс жизнедеятельности протекает за счет быстродоступных запасов энергии - гликогена, который находится в печени и мышцах. Вместе с гликогеном и его разновидностью - крахмалом организм теряет воду, т.к. один грамм крахмала связан с четырьмя граммами воды. Этим объясняется высокая потеря веса в первые дни голодания.

Вместо жира теряется вода!

Это и создает иллюзию потери веса, а между тем, после выхода из голодания, вместе с запасами гликогена, вернуться и запасы вода - вес очень быстро будет восстановлен. Причем последующее восстановление веса будет превышать исходный уровень.

Итак, я хочу вам сказать неожиданную для многих из вас вещь: голодание - это способ набора массы. Мне известен только один безотказный способ набора массы тела - это голодание. Расскажу на примере из личного опыта. Когда-то, лет 10 назад, я выступал по силовому троеборью в категории до 67 кг, но моя масса тела была при этом около 64 кг. Всеми правдами и неправдами в течение пары лет я пытался ее нарастить, но ничего не получалось - не помогали ни протеиновые коктейли, ни усиленное питание белковой пищей, ничего. Упомяну, что выступал я уже на уровне КМС. По совету более опытных товарищей я решил сделать чистку организма, которая заключалась в 3-х дневном голодании с клизмами, если наступает интоксикация. Сразу после голодания масса тела

упала до 60кг. Это было, конечно, очень неприятно. Но потом очень быстро масса тела стала расти и немного превысила начальную. Через месяц я провел повторное 3-дневное голодание, потом опять стал наедать вес. Так я сделал несколько раз и всего через 6 месяцев я уже весил 74кг. Итого 10 кг за полгода. Эффект сравнимый со стероидами!

После этого я начал спрашивать об этом методе набора массы у всех опытных людей и сразу же узнал, что этот метод широко применяется в животноводстве. Бычков и коров перед убоем держат на голоде, а потом дают нагуляться. Масса тела животных резко подскакивает вверх и выход мяса с туши существенно увеличивается. Дешево и эффективно.

Итак, мы приходим к важному выводу: голодание - это способ **НАБОРА МАССЫ!**

Это проверено мной, проверено опытом моих товарищей по силовому троеборью и бодибилдингу, проверено фермерами на животных, проверено миллионами женщин во всем мире.

Именно женщины прошедшие через голодание пишут мне такие строки: "Год назад я голодала 20 дней и сбросила 30 кг. Но прошло время, и я набрала прежние килограммы и десяток лишних."

Все так и должно было быть... Голодание - способ набора массы, а не похудения, как многие очень ошибочно считают. Голодание для набора массы - это только звучит необычно, но это работает и дает эффект, как я уже говорил, сравнимый с приемом стероидов - от 5 до 15 кг в прибавке массы тела за 4-6 месяцев.

Итак, если вы хотите похудеть - ни в коем случае не голодайте!"

Безуглеводные диеты

Причина популярности [кремлевской](#) или низкоуглеводной диеты (НУД).

Что бы ни говорили тебе "профессионалы", углеводы не сделают тебя полнее. Полнее делает потребление калорий больше того уровня, которое может быть усвоено. Если ты ешь много всего подряд, то это вызывает накопление жира про запас.

Однако, сокращение углеводов может быть эффективным методом борьбы с жиром, хотя большинство людей не понимают истинную причину. На самом деле дело вообще не в углеводах. Дело в регуляции калорий и аппетита.

Многие люди, сидящие на НУД, не хотят признавать это, но причина эффективности диеты в том, что сокращая углеводы, трудно переест. Т.е. ты теряешь вес не потому, что съел меньше углеводов, а потому что съел меньше калорий.

Посмотри, легко ли переест, если тебе скажут: "Ешь все, что хочешь", но только мясо, зелень и овощи. Ты действительно начнешь быстро худеть, но не потому, что у тебя мало углеводов в рационе, а потому что у тебя мало калорий в рационе.

Проблема в том, что люди не могут долго ограничивать себя в чем-то. Поэтому рано или поздно ты сорвешься с этой диеты, подобно тому, как люди срываются с любой другой. Поэтому 10 раз подумай, стоит ли тебе себя мучить на низкоуглеводной диете, дрожа перед такими необходимыми организму продуктами, как фрукты, рис, картофель, хлеб.

Давай разберем преимущества и недостатки НУД.

Преимущества

1. Саморегуляция аппетита

Низкоуглеводные диеты часто призывают отказаться от подсчета калорий. Достаточно всего лишь есть белок и жир сколько душе угодно. Действительно, часто происходит так, что низкоуглеводная и высокожировая диета автоматически заставляет тебя есть меньше — поэтому саморегуляция аппетита безусловное преимущество данного вида диеты. Однако, утверждение насчет безграничного употребления калорий несостоятельно. Если ты будешь есть больше, чем сжигать, то поправишься и на НУД.

2. Высокотермический эффект

Еще одно потенциальное преимущество НУД в том, что для переработки белка организму требуется больше калорий. Достаточно изменить соотношение белков и углеводов в рационе при прежней калорийности, и ты будешь худеть. Организм тратит более 30% калорий, полученных от белка только на то, чтобы переварить их. Употребление достаточного количества белка ускоряет обмен веществ и жизненно необходимо для тех, кто ведет активный образ жизни.

3. Гликемический контроль (регуляция сахара в крови)

Некоторые люди страдают метаболическим синдромом, когда обмен веществ становится неустойчив к углеводам, и происходит накопление инсулина в крови. А повышенный уровень инсулина вызывает накопление жира. НУД в определенной степени решает эту

проблему. Сжигание жира происходит тем эффективнее, чем ниже уровень сахара в крови.

Недостатки

1. Большинство людей не могут долго придерживаться данного вида диеты.

Если ты исключаешь из своего рациона большую часть углеводов на долгий промежуток времени, то твой организм впадает в депрессию. Ты мучаешься от того, что тебе чего-то нельзя как физиологически, так и психологически. Чем больше ты уреzaешь углеводы, тем больше шансов сорваться с диеты.

2. Низкоуглеводные диеты часто не сбалансированны и в них не хватает питательных веществ.

Если взять за пример диету Аткинса (Кремлевская диета), то ясно видно, что почти 100% исключение такой огромной пищевой группы, как фрукты ведет к недостатку клетчатки, а также ряда других микроэлементов, содержащихся только во фруктах.

3. НУД снижают работоспособность.

Большинство людей чувствуют себя усталыми и раздражительными без углеводов. Это в любом случае отразится на их тренировках. Мало углеводов – мало энергии. Мало энергии – мало физической активности. Это делает НУД малоэффективной для людей, ведущих активный образ жизни. Причина, по которой я не рекомендую НУД в том, что я выступаю за кардио и силовые тренировки, как за часть здорового образа жизни. Если ты интенсивно тренируешься, ты должен "заправлять машину". Какой бы мощной не был двигатель, он не будет работать без топлива. Белки – это строительный материал, а углеводы – это топливо.

4. Первоначальный резкий сброс веса на НУД может быть обманчив.

Первоначально вес теряется за счет воды и даже мышечной ткани. Если ты сбрасываешь 3-4 кг за первую неделю на НУД, то это, безусловно, звучит впечатляюще. Однако если учесть, что эти 3-4 кг состоят из 0,5 кг жира, 1,5 кг воды и 1,5 кг мышц, то чему же ты радуешься?

Если после срыва с НУД идет резкий набор веса, то это верный признак того, что вес терялся за счет воды и мышц. Если ты сомневаешься, то перед тем, как сесть на НУД, измерь свой [процент жира](#), а через определенный промежуток времени измерь процент жира второй раз и ты увидишь своими глазами, за счет чего ты похудел.

Практически каждый тренер или спортсмен использует те или иные вариации низкоуглеводной диеты перед выступлением на соревнованиях. Однако многие спортсмены используют интересный метод варьирования. Он называется метод углеводного чередования - в определенные дни человек увеличивает количество углеводов. Такой метод делает НУД более безопасной и легкой для соблюдения.

Подведем итоги:

Да, действительно НУД помогают активизировать **сжигание жира**. Но в результате все сводится к калориям и к тому, сможешь ты придерживаться этой диеты или нет на долгом

промежутке времени. НУД работают в основном потому, что заставляют тебя есть меньше. Переедание в любом случае увеличивает вес, вне зависимости от того, ешь ли ты одни углеводы или одни белки.

Мой совет – не садиться на НУД просто так. Сначала проанализируй, подходит ли эта диета для тебя. Лучше попробуй для начала немного сдвинуть углеводно-белковый баланс в сторону белков. Для большинства людей этого оказывается достаточно.

Нет необходимости полностью срезать углеводы. Такая диета станет трудной для соблюдения и, очевидно, вредной для здоровья. Другими словами, не надо впадать в крайности в диете, как и во всем в жизни.

Число тренировок

Мне часто приходят письма, в которых люди говорят... ладно, с питанием разобрались, а как же быть с тренировками.

Вроде бы все понятно, ешь правильно, меньше, чем расходуете, и все будет в порядке, будешь худеть. Однако, на практике не все так просто.

Как часто вы слышите про то, что "с данным комплексом упражнений вам нужно потратить всего 30 минут один раз в неделю, и вы получите объемные мышцы, рельефный пресс или плоский животик" через 3-4 месяца?

Или, насколько знакомы вам заявления о том, что ежедневные кардионагрузки снизят ваш иммунитет, особенно по утрам, а также то, что вы потеряете много мышц?

Также, вы наверняка слышали, что:

1. Не перетренируйтесь
2. Длительные тренировки – путь к потере мышц и сил, короткие тренировки – идеальное решение.
3. Важно не количество, а качество. Меньше тренировок – больше результата.
4. Ваши мышцы не растут во время тренировок, ваши мышцы растут тогда, когда вы отдыхаете.

Это все действительно правда, подобные лозунги не лишены смысла, однако в большинстве случаев факты умело подогнаны для создания того или иного мифа. Любое количество тренировок лучше, чем полное отсутствие, это правда.

Вы не задумывались, кто является автором подобного рода лозунгов? Вы когда-нибудь слышали, чтобы фитнес-мастер высокого уровня говорил, что для того, чтобы достигнуть большего, нужно тренироваться меньше? Слышали?

Если не знаете, я скажу, что элитные атлеты и фитнес модели тренируются почти КАЖДЫЙ день, но их голоса не слышны среди воплей маркетинга и СМИ.

На самом деле люди судят о книге по обложке и издатели знают об этом лучше, чем сами покупатели. Нынешние книги о фитнесе и статьи имеют примерно следующие названия:

- "Всего 10 минут по утрам"
- "Упражнения для занятых людей. Всего несколько минут в день"
- "Революционная жиросжигающая тренировка. Как потерять жир и сохранить форму всего за 5 минут в день"
- "Тренировка для обжор: "Наслаждайся вкусными блюдами. Едим и худеем с одной тренировкой в месяц!"
- "Сила одного: Как изменить свое тело и свою жизнь с одной тренировкой в неделю!"
- "30 минутная фитнес-революция. Как достичь превосходного тела за 30 минут в неделю"
- "Супер-мускулы за минуты"

- "Как построить великолепный пресс всего за 3 минуты в день"
- "11-минутная программа для всего тела"
- ;"Упражнения для домохозяек. Сочетаем уборку с тренировкой – экономим время и создаем идеальное тело"

Все эти заявления вызывают к вашей лени.

Вы думаете, что увеличившееся в последнее время количество людей, которые страдают лишним весом – простое совпадение?

Несмотря на все эти "новые" [программы тренировок](#), упражнения, научные "революционные" диеты, книги, сайты, и, конечно же, бесчисленное количество средств для похудения, проблема ожирения становится все более и более актуальной. Посмотрите чего стоит одна Америка, которая признана самой толстой нацией в мире!

Если вы не из Америки, не радуйтесь, потому что Россия (или еще какая-то другая страна) не отстает по темпам.

Я не виню лень во всех проблемах, связанных с избыточным весом. Это было бы слишком простым ответом на сложную комплексную проблему. Однако лень и антипатия к тренировкам без сомнения вносят значительный вклад в общую корзину проблем.

Человечество способно на покорение практически любых высот, однако не забывайте, что лень – это врожденная в человеческое существо программа, которая, по иронии судьбы, является двигателем прогресса. Если вы противоречите базовым законам природы, то это не может не сказаться на вашем внешнем виде и утрате природных способностей, которые банально отмирают по причине ненадобности. Зачем вам сильное тело, если вы им не пользуетесь? Для того, чтобы дойти до холодильника или до машины, вполне хватит и вашего тела. Помните, что основной причиной того, что у вас до сих пор нет сильного тела в том, что оно вам не нужно.

Например атлет имеет сильное тело не потому, что это круто и красиво. В первую очередь его тело – это результат трансформации под воздействием физических испытаний, приспособленное именно для того образа жизни, который он ведет. Красота – это лишь дополнительный бонус, который он получает.

Конечно, у кого-то от природы быстрый метаболизм, но как это проявляется, если человек не тренируется. Разве худенький дрищ – это сила? Да если он сможет поднять сумку с продуктами – это уже подвиг.

Лживые лозунги фитнес сферы не только не помогают, а наоборот, ухудшают ситуацию, вселяя надежду в людей, которые, воодушевленные этими заявлениями, идут в зал и не получают ничего, кроме разочарований. Если это произошло несколько раз (вспомните, сколько попыток вы предпринимали), то у человека вырабатывается негативная реакция на тренировки. Он уже практически с ненавистью смотрит на спортсменов, считая, что они помазанники божьи, а он очередной неудачник с "плохой генетикой", "широкой костью" и телом, которое не может ни разу подтянуться на турнике или пробежать 20 минут не задыхнувшись. Парочка статей о том, что ваша генетика не оставляет шанса похудеть, окончательно срывает все правильные начинания в области фитнеса, делая вас рабом индустрии таблеток для похудения, радикальных диет и бесполезных чудо-приспособлений.

Дальше хуже. Не только фитнес журналы, книги и СМИ говорят, что вам нужно меньше тренироваться, но и врачи, организации здравоохранения говорят о том, что не рекомендуется много тренироваться.

Вспомните, кого в детстве не освобождали от физкультуры? Неужели все наши дети такие больные, что не могут пробежать 100 метров для сдачи зачета? Скажите это ребенку, когда он бежит по детскому торговому комплексу в поисках своей любимой игрушки.

Некоторые "эксперты" даже делают заявления, что вам **ВООБЩЕ** не нужно тренироваться. Все, что вам нужно, это лишь специальная гормонотерапия, пройти курс иглоукалывания, намазаться специальным кремом, отсосать жир, пропить курс специальных таблеток, пить специальные жиросжигающие коктейли 3 раза в день, есть только определенный вид продуктов, перетянуть желудок и все: у вас превосходное тело без усилий. Я все жду, когда кто-нибудь сделает заявление, что лучше вообще не двигаться, ведь частая ходьба – признак переутомляемости и ведет к нервным расстройствам.

Итак, вы хотите правду? Помните, как сказал в одном из фильмов Джек Николсон:

"Вам нужна правда?!!!...ВЫ НЕ СМОЖЕТЕ СПРАВИТЬСЯ С ПРАВДОЙ!!!!"

Короче, сможете вы или нет, хватит ходить вокруг да около, потому что есть только одна правда, которую, возможно, вам еще никто не сказал.

ВАШЕ ТЕЛО ТРЕБУЕТ ЕЖЕДНЕВНЫХ ТРЕНИРОВОК!

Тело человека – совершенное творение, которое было придумано и создано для того, чтобы его использовали часто и жестко. Ваше сознание и ваше тело атрофируются и ослабевают, если не используются.

Подобно тому, как для того, чтобы выучить иностранный язык, вам придется помучаться долгими часами над учебниками, так же и для достижения идеального тела вам нужно будет провести множество часов в зале.

Ваше тело не пострадает, если вы будете заниматься каждый день. Оно будет благодарить вас за это. Посмотрите на работников физического труда, которые по 9 часов в день работают на стройке, по сравнению с трудом на которой ваши 40 минут в зале выглядят как ковыряние в носу. Вы много знаете людей, которые умерли от физического перенапряжения на работе? Зато я знаю много людей, которые от ожирения получили инфаркт миокарда. Или погибших от диабета, потому что ели слишком много сладкого и изнашивали свою поджелудочную железу.

Многие из вас скажут. Но как же... а как насчет того, что слишком частое использование тех или иных предметов изнашивает их.

Не забывайте, что предмет – мертв и статичен, а ваше тело живет и постоянно обновляется. Если бы ваше тело не могло обновляться, то вы бы изнашивались раньше, чем научились ходить. Наше тело практически полностью обновляется за год. Каждый порез, каждая ссадина заживают в считанные дни или недели. Волосы, ногти, кожа, клетки печени и т.д. обновляются в тот момент, когда вы читаете эту книгу.

Запомните, что тело разрушается тогда, когда вы его **НЕ ИСПОЛЬЗУЕТЕ**.

Мне кажется, что люди забыли о том, что регулярные тренировки (и силовые тренировки и кардионагрузки в сочетании) – превосходный способ поддерживать молодость, красоту и здоровье. Люди забыли то приятное чувство, которое возникает после тренировки, предпочитая снимать стресс таблетками и алкоголем.

Итак, сколько же все-таки упражнений нам РЕАЛЬНО нужно? И вообще, о чем мы тут говорим?

Я не говорю о том, чтобы тренироваться 2-3 часа в день, как бодибилдеры перед соревнованиями.

Я не говорю о том, чтобы поднимать гантели и штанги каждый день. Вам нужно восстановление после силовых упражнений.

Я не говорю о том, что у вас совсем не должно быть перерывов и выходных.

Я говорю о том, чтобы делать несколько раз в неделю силовые упражнения и кардионагрузки, повышая собственный уровень физической активности по мере привыкания. Вы постоянно должны что-то улучшать в себе.

Если вы вышли из зала лишь слегка порозовев, то это говорит о том, что вы не тренировались, а разминались в лучшем случае. Я не говорю о том, чтобы выползть из зала задыхаясь и доводя себя до обморочного состояния каждый раз. Вы должны ощутить, что тренировка не была бесполезной. А как вы можете это почувствовать, если даже не вспотели.

Это может быть популярная 6 дневная программа чередования кардио и силовых нагрузок с 1 выходным днем.

Это может быть 2 раза в неделю силовая нагрузка, 2 дня аэробика или кикбоксинг, 2 дня подвижных игр и 1 день выходной.

Если ваша цель – потерять жир максимально быстро, то 5-6 дней кардио плюс 2-4 силовые тренировки в неделю будут иметь просто магический эффект.

6 раз в неделю – это слишком много? А, я забыл, у вас нет времени вечером, у вас семья, дети и домашние животные. Тогда проснитесь в 5 утра и выйдите на пробежку. Не можете? Ясно, значит, не хотите. Только не говорите, что у вас нет времени, я уже писал, что нет такого понятия, как "нет времени". Среди моих знакомых есть многие, кто встают в 4,30 утра потому, что 5-5,30 утра – единственное время, когда они могут тренироваться. Я до недавних пор сам не понимал, насколько мужественны и сильны эти люди, пока сам не поставил будильник на 2 часа раньше обычного времени.

Не высыпаетесь? А во сколько вы ложитесь... в 2 часа ночи? А почему?... а, вы сова, ну как же без этого...

Только не забывайте, если сову пару раз разбудить рано, то она уже к вечеру будет клевать клювом.

Даже если вам больше подходит ночной образ жизни, то это не значит, что вообще не нужно тренироваться. Тренируйтесь тогда, когда можете. Не можете вообще – значит для вас это не важно, других оправданий быть не может.

Если вы не сделаете время для тренировок сейчас, вы потратите его в будущем на врачей и лекарства и тогда уже ничто, не тренировки, ни диета не помогут вам радикально. Ваше тело не всегда будет таким прощающим как до определенного возраста, когда все еще можно повернуть вспять и добиться больших результатов, несмотря на прошлое.

Итак, какое же количество тренировок РЕАЛЬНО необходимо? Все просто. Вам необходимо такое количество тренировок, которые будут продвигать вас к достижению вашей цели.

Если вы теряете жир со скоростью света с одной тренировкой в неделю и вам это нравится, то продолжаете в таком же духе. Если 10 минутная разминка в день и тостово-бутербродная диета позволяет вам оставаться подтянутыми и без грамма лишнего жира 365 дней в году (и я реально знаю таких людей), то делайте это. Если вы достигли результатов, которых вам предостаточно с головой, зачем вам напрягаться больше? Но если вы остановились в своих результатах при идеальном питании, то ответ однозначен – проблема в недостаточном количестве и (или) качестве тренировок.

Однако тренироваться часто имеет смысл даже в таких случаях, когда у вас уже красивое тело, потому что ежедневные тренировки вырабатывают привычку тренироваться и вести правильный образ жизни. Помните, статью про привычки и подсознание. Как вы помните, привычки регулируют наши поступки. И чем раньше вы займетесь тренировками и чем чаще вы будете следовать вашей программе, тем больше это вкоренится в ваше сознание и станет неотъемлемой частью вашего существа.

Хватит читать, вы уже достаточно знаете. Сейчас, сегодня вечером пойдите и запишитесь в клуб. Составьте программу тренировок и постройте свою жизнь вокруг нее, а не пытайтесь вклинить ее между делами. Времени никогда не будет, пока вы сами его не сделаете. Сделайте время, и через много-много лет, когда вы добьетесь идеального тела, и будете оставаться здоровыми и красивыми, наблюдая, как другие гниют заживо, вы с благодарностью вспомните тот момент, когда первый раз ступили на порог фитнес клуба.

Кардиотренировки

В последнее время информация о кардионагрузках явно обросла большим количеством заблуждений.

Одни говорят, что нужно заниматься утром, другие говорят, что вечером, третьи, что нужно бегать 20 минут, некоторые настаивают на 2-х часовом беге. Кто-то говорит, что кардиотренировки вообще не нужны, потому что вы только потеряете мышцы, приводя в пример тощих бегунов. Кто-то предлагает ограничить кардиотренировки до 5-10 минут в день, делая акцент на интенсивности.

Давайте подробнее поговорим о кардиотренировках, а также определим, что такое кардио, какие бывают типы кардио и каково их назначение.

Классические интенсивные кардиотренировки (в общем).

Их цель – прямое **жиросжигание**.

Т.е. когда вы сжигаете жир в большей степени непосредственно во время тренировки и в меньшей степени после тренировки. Сюда относятся классические кардиотренировки продолжительностью не менее 30-45 минут в интенсивном темпе без перерыва без учета разминки.

Что такое разминка или разогрев? Я думаю, что мало кто сможет ответить на данный вопрос правильно и полно. Разогревы бывают разные. Но в случае кардиотренировки разогревом принято считать подготовительный этап тренировки, продолжительность которого достаточна для того, чтобы затем провести 45 минутную тренировку в полном объеме без перерыва в интенсивном темпе. Грубо говоря – это время, необходимое для того, чтобы подготовить свое тело к непосредственно жиросжигающей кардиотренировке. Многие путают разогрев с тренировкой и игнорируют разогрев, что заканчивается печально.

Вам знакомо чувство одышки, боль в боку? Это признаки выбора неправильного темпа и отсутствия правильного разогрева. В зависимости от подготовки человека разогрев будет разным. Профессионалам необходимо 5 минут. Новичкам порой до 30 минут. Разогрев – это не просто ходьба (так можно разогреваться часами и не разогреться), а постепенное повышение нагрузки начиная с медленного темпа.

Я начинаю кардиотренировку с 58-60 ударов в минуту (мой пульс в спокойном состоянии), и в течение 10 минут поднимаю его до 150 очень плавно. Затем я держу пульс 150 еще в течение 5-6 минут и только потом начинаю ускорять его, доводя до рабочей зоны в 165 ударов в минуту. Далее я выбираю такой темп, чтобы пульс не падал ниже 148-150 ударов и не поднимался выше 170. В этой зоне я могу продолжать тренировку в течение 45-60 минут без остановки. Граница 140-144 – это нижняя граница, которая не дает мне необходимой для жиросжигания нагрузки. Я буквально высыхаю, и тело начинает остывать. Чтобы этого не произошло, я контролирую свой пульс специальным оборудованием, встроенным в тренажер. Итого, моя тренировка длится в среднем 50-55 минут. Для новичков будет достаточно небольшого темпа, чтобы достигнуть своего рабочего пульса. Грубо говоря, полный мужчина, просто поднявшись на 10 этаж, сожжет калорий столько, сколько я сожгу, пробежав 60 этажей. Это и есть разница в физической подготовке. Чем выше ваш уровень подготовки, тем больше вам необходимо нагрузки для того, чтобы сжечь такое же количество калорий, как раньше.

Именно поэтому "тренировки больше не работают", как говорят многие люди, упершись в очередное плато. Тело просто привыкло и не сжигает столько калорий, сколько сжигало вчера.

Итак, как вычислять ваш интервал сердечного пульса для наибольшего эффекта **жиросжигания** (fat burning heart rate zone)

Существует два метода.

1) Определите ваш пульс в состоянии отдыха (ПВО) – считайте удары, которые вы нащупываете на внешней стороне шее или же на запястье в течение полных 60 секунд. Лучше измерять пульс утром, когда вы только что проснулись и лежите в постели (кофе, чай перед этим только не употребляйте). Ваш пульс в спокойном состоянии - довольно точный индикатор состояния вашей сердечнососудистой системы. Чем сильнее сердечнососудистая система, тем ниже будет ваш пульс в спокойном состоянии. Средний сердечный пульс - 72 удара в минуту. Если пульс существенно выше, чем 80-90 ударов в минуту, это может быть признаком слабой сердечнососудистой системы. Также это может быть признаком перетренированности. У некоторых марафонцев пульс в спокойном состоянии - 40 ударов в минуту или меньше!

Допустим пульс в спокойном состоянии (ПВС) = 58

2) Определите ваш предполагаемый максимальный сердечный пульс (ПМСП)

Это оценка того, как быстро ваше сердце может биться в течение тренировки. Формула: 220 минус возраст

Допустим вам 30 лет

$$\text{ПМСП} = 220 - 30 = 190$$

3) Определите ваш сердечный запас (СЗ), вычитая ваш ПВС из вашего ПМСП

$$\text{СЗ} = 190 - 58 = 132$$

4) Выберите диапазон интенсивности, основываясь на вашем уровне физической подготовки, не ниже 60%

% от максимального сердечного пульса:

60-65 % - умеренный

70-75 % - низко интенсивный

65-70 % - умеренно интенсивный

75-80 % - очень интенсивный

Умножьте ваш СЗ на желательный диапазон интенсивности.

Например: диапазон интенсивности при низкоинтенсивной нагрузке в 70-75% =

$$132 \times 0,70 = 92,4$$

$$132 \times 0,75 = 99$$

5) Прибавьте ваш ПВС к диапазону интенсивности

$$92,4 + 58 = 150,4$$

$$99 + 58 = 157$$

Ваш интервал сердечного пульса для тренировок 150,4 - 157

Что такое высокий уровень физической подготовки? – фактически, это способность сжигать меньше калорий, совершая больше упражнений.

Больше – составное понятие, включающее в себя продолжительность, интенсивность и частоту.

Судя из этого, у вас может сложиться впечатление, что чем больше тренировок вы проводите, тем лучше. Да, в определенной степени это так.

3 тренировки лучше, чем 1, однако, ежедневное кардио должно рассматриваться лишь как временный инструмент, необходимый вам для жиросжигания. После того, как вы сожгли весь лишний жир, вам нужно сократить кардиотренировки до 3 раз в неделю. Иначе, ваше тело станет сверхприспособленным, и вы будете бегать по 2 раза в день лишь для того, чтобы поддерживать свой вес. Однако для новичка можно сказать совершенно точно то, что пока об адаптации можно не переживать. Когда у вас довольно много жира (для мужчин это больше 15%, а для женщин больше 23%), то делайте кардио и чем больше, тем лучше.

Но не забывайте, что кардиотренировки будут иметь стабильный и верный результат лишь в том случае, если вы чередуете их с силовыми тренировками 3-4 раза в неделю и соблюдаете дефицит калорий 20%.

6-10 кардио в неделю вкупе с 3-4 силовым нагрузкам преобразят вас волшебным образом. И рано или поздно вам придется это делать, чтобы сбросить жир. Для новичка, который не может пробежать и 100 метров, такой уровень нагрузки будет великоват. 3 раза кардио и 2-3 раза силовая будет достаточным для начала. Однако если вы точно уверены, что держите баланс калорий, но перестали худеть, можно сказать совершенно точно, что вам не хватает тренировок. Раньше, да и сейчас ведется спор о том, что важнее, тренировки или питание...Я думаю, это слишком разные понятия, без сочетания которых дело не будет продвигаться.

Для успешного жиросжигания необходимы 4 компонента в комплексе:

1. Цель (к чему вы идете)
2. Питание (дефицит калорий 20%)
3. Силовые тренировки
4. Кардиотренировки

Классические кардиотренировки делятся на 4 типа: а)

утренняя кардиотренировка на пустой желудок в)

утренняя кардиотренировка после завтрака

с) вечерняя кардиотренировка в отдельности

д) вечерняя кардиотренировка после силовой тренировки

В зависимости от типа у этих тренировок будут разные продолжительности, что обосновано наличием гликогена в мышцах.

Гликоген – это быстрое топливо, находящееся в мышцах и готовое для моментального использования. Если вы пробежали спринт 100 м, то вы не сожгли жир, а потратили гликоген. Гликоген – это топливо, наличие которого позволяет вам чувствовать себя бодрым, свежим и сильным, а мышцы сильными и упругими. Отсутствие гликогена – это вялость, слабость, сонливость, нежелание двигаться.

Для того, чтобы сжечь жир напрямую, необходимо истощить гликоген, что позволит открыться резервному источнику энергии в виде жира. На тренировке это можно почувствовать только во время кардио, когда появляется ощущение, что тело стало тяжелее. Это индикатор истощения гликогена.

Добиться истощения гликогена для того, чтобы в процессе тренировки сгорел именно жир, можно тремя путями.

1. Делать кардио достаточно долго. (классическое утверждение, что жир начинает сгорать только через 20-25 минут после начала кардиотренировки)
2. Делать кардио сразу после силовой (соответственно весь гликоген израсходуется во время силовой тренировки)
3. Делать кардио утром натощак. Утром запасы гликогена истощены.

Для того, чтобы получить четкое представление о том, что такое истощение гликогена и как это можно почувствовать физически – встаньте в 6 утра и побегайте перед завтраком. Первые мгновения тело будет каким-то деревянным и тяжелым, а каждые 100 метров будут даваться непросто. Зато потом будет проще, вы почувствуете, как организм начал расходовать жир для снабжения мышц энергией. Тело начнет нагреваться.

Продолжительность кардиотренировки утром не должна превышать 35 минут без учета разогрева.

Какой путь выбрать – решать вам.

У каждого типа тренировки есть свои преимущества и свои недостатки, но преимуществами утреннего кардио являются:

1. Заряд бодрости на весь день

2. Дополнительные калории, которые вы сожжете в течение всего дня после тренировки (после вечерней тренировки вы вскоре ляжете спать, поэтому пост-тренировочный эффект жиросжигания будет минимальным)
3. Вы всегда сможете найти время для тренировки, просто поставив будильник на час раньше
4. Утром клубы пустуют, поэтому вы будете сами себе хозяином или в зале или в бассейне. Если же это улица, то вы не будете дышать выхлопными газами, накопленными за весь день и спотыкаться о прохожих.
5. Вы сожжете больше жира непосредственно во время тренировки
6. Экономия времени. Каждый может найти утром 30 минут. В любом случае найти 30 минут утром значительно проще, чем 60 вечером.
7. После работы вы как правило, устаете, а иногда хотите куда-то сходить вечером. В кино, ресторан, да и просто в гости. Утренняя тренировка дает вам свободу вечером.
8. Вы сэкономите силы. Короткая продолжительности утренней тренировки не изматывает вас так сильно, как 60-минутная тренировка вечером.

Недостатки

1. Не всегда просто проснуться утром. (субъективная ситуация)
2. Утром холодно, особенно зимой. Тут ситуация объективная. Бежать в 20 градусный мороз, рискуя подхватить себе воспаление легких – не самое разумное решение. В таких случаях хорошим решением будет либо установка бегового тренажера дома либо посещение клуба с утра.

Кардиотренировка утром после завтрака. Такая тренировка схожа по продолжительности с вечерней кардиотренировкой, но имеет дополнительный бонус в виде экстра-калорий, сгоревших после тренировки и в течение всего дня. Но такая тренировка больше подойдет свободным неработающим людям или студентам, свободным по утрам.

Время такой тренировки 8-10 часов утра после завтрака в 6:30-7:00.

Ее можно делать вслед за силовой, а можно и просто как отдельный вид тренировки.

После силовой продолжительность кардио, как правило, составляет около 30 минут, как в случае с утренней. Если вы делаете только кардиотренировку, то ее продолжительности составляет 45-60 минут, как и вечером.

Преимущество утренних тренировок после завтрака:

1. Опять же бодрость на весь день
2. Поднятый метаболизм на весь день
3. Экономия времени. Хотя те, кто занимаются по этому графику, как правило, не страдают его нехваткой.

В принципе нет недостатков, кроме того, что данный график подойдет далеко не всем по времени.

Далее... тренировка вечером после силового тренинга.

После окончания силовой тренировки вам нужно несколько минут (10-15) для восстановления. Выпейте немного воды и посидите в расслабленной позе. После этого начинайте вашу кардиотренировку. Вам не нужна разминка, поэтому 30-35 минут вам хватит. Можете сразу начинать повышать темп, но делайте это постепенно. Возможно, вы будете чувствовать покалывания в боку. В этом случае сбавьте темп и помассируйте место, где началась боль. Как правило, эта боль быстро проходит и при дальнейшем увеличении темпа исчезает.

Недостатки

1. Физически непросто сразу после 45 минут силовых упражнений делать 30-35 минутный забег или заплыв. (решением может быть разбивание тренировок на 2 части. Утром кардио, вечером силовая. Такой вариант идеален для пробивания плато и является продвинутой техникой для тех, кто борется с последними 5-6 кг жира)
2. По времени затратно (90 минутная тренировка, плюс 30 минут на разминку – роскошь, которую не все могут себе позволить после работы)
3. Сразу после того, как вы пойдете спать, ваш метаболизм снизится, и вы не сожжете экстра калории.
4. Вечером клубы переполнены, и вам порою приходится ждать очереди на тренажеры.
5. Вечером дороги задымлены и непросто найти себе место побегать
6. В парках вечером может быть опасно, да и люди, глазающие на вас, не добавляют комфорта.
7. Вечером вы устали и не всегда есть мотивация затащить себя в клуб.

Идеально в плане жиросжигания – перенос такой тренировки на утро.

Так... ну и вечерняя кардио тренировка без силовой.

Ее продолжительность составляет от 45 до 60 минут. 20-25 минут вы сжигаете гликоген, а затем открывается резервный источник энергии (жир).

Теперь освещаю вопрос интервального тренинга...

Интервальная кардиотренировка.

В свое время я стал жертвой заблуждения насчет интервального тренинга.

Многообещающий лозунг (тренируйся меньше, а сжигай больше) звучал как музыка для моих ушей.

Главная идея интервального тренинга в том, чтобы чередовать интервалы максимальной и низкой интенсивности. Грубо говоря, вы бежите 10 секунд изо всех сил, а потом 20 секунд в расслабленном темпе. Такая тренировка длится всего 20 минут и сжигает в 9 раз больше жира, чем классическая кардиотренировка как гласил лозунг.

Во-первых, многие не понимают отличия между интервалкой и обычным кардио, но могу вас заверить, что если вы не тренированный человек, который потратил не меньше года на физическую подготовку, то интервальная кардионагрузка мало что вам даст.

Секрет действия интервального тренинга в том, что он сжигает жир не во время, а после тренировки, поднимая уровень обмена веществ на нереальную высоту. Однако, для человека, который не может пробежать 20 минут даже в легком темпе интервальный тренинг грозит подрывом здоровья. Кроме того, не имея достаточного количества мышц, вам не получить от этого вида тренировок полного эффекта. Все, что вы получите – это растяжения, боль в боку, а возможно и сердечный приступ. Другими словами – интервальный тренинг – это продвинутая техника, которая работает только для людей, которые провели долгие месяцы, а то и годы, готовя свое тело. Если вы новичок и не занимаетесь бегом более 12 месяцев, имеете больше 15% жира (для мужчин) и 25% (для женщин), то такая тренировка вам просто пока не нужна.

Является ли интервальная тренировка эффективной?

Да! Это техника позволит ускорить обмен веществ и пробить плато, чтобы отшлифовать последние граммы подкожного жира.

Вы должны заниматься обычным кардио и только потом, когда ваше тело станет продвинутым, вы можете использовать данную технику для доведения вашего тела до совершенства. Если вы не можете подтянуться на перекладине 15-20 раз (мужчины) или пробежать 40 минут без остановки с пульсом 150 ударов в минуту. Если вы не можете проплыть хотя бы 20 дорожек без остановки в бассейне, то данная техника не поможет вам.

Поскольку уровень активности у всех разный, то интенсивную кардиотренировку путают с интервальной кардиотренировкой.

Например, вы женщина, которая в первый раз встала на беговую дорожку. Любая попытка пробежать 100 метров без остановки заканчивается неудачей. Через 40 секунд бега у вас начинает колоть в боках и вы начинаете задыхаться. Вы ловите кровавых зайчиков в глазах и сбавляете темп до бега трусцой в лучшем случае, а то и просто ходьбы. Конечно, в чем-то это похоже на интервальную нагрузку. Но для людей, которые вообще ничем не тренировались, каждая нагрузка будет полезна, даже простая трусца, даже ходьба.

Однако, самый проблематичный контингент - это более-менее тренированный народ, имеющий жирок. Эдакие поросята в собственном соку. Такие люди имеют 15-20 кг жира, неплохо развитую мускулатуру и опыт тренировок от 5-6 месяцев до года. Именно этим людям нужно понимать, что организм по сути не имеет лишнего или опасного для здоровья жира. Для женщины иметь 25 и даже 30 процентов жира – не много с природной точки зрения. Природе нет дела до того, что вы не любите свое отражение. Если вы активны, занимаетесь спортом, то 25-30% жира – это нормально. Но мы говорим сейчас о косметической составляющей, поэтому, для того, чтобы снизить [процент жира](#) с 25-30 до 18-19, вам нужно точно знать, в чем разница между классической интенсивной жиросжигающей тренировкой, низкоинтенсивным кардио и интервальным кардио.

Что представляет из себя процесс сгорания жира?

Когда вы "теряете жир", то скажу вам честно, вы не теряете жировые клетки. Жировая клетка (к сожалению) не сгорает и остается там, где и была, т.е. под вашей кожей над вашими мышцам, что не позволяет им выглядеть эффектно, если жира очень много.

Жир хранится в жировой клетке в форме триглицерола. Жир не сгорает, находясь в жировой клетке. Он должен быть высвобожден из клетки посредством определенных гормонально-биохимических процессов.

Подвергаясь воздействию, жировая клетка попросту высвобождает свое содержимое (триглицерол) в виде жирных кислот, и они переносятся кровью к тканям, где необходима энергетическая подпитка.

Средний молодой мужчина имеет от 60 до 100 тысяч калорий, запасенных в жировых клетках. Что заставляет все эти жирные кислоты выйти из жировой клетки?

Да, на самом деле все очень просто. В случае, когда потребление калорий ниже, чем расход, вашему телу необходима энергия, и организм вырабатывает специальные гормоны, которые дают сигнал жировым клеткам о том, чтобы они переключились на режим высвобождения жира вместо запаса и сохранения.

Для осуществления освобождения и распада жира необходим специальный фермент чувствительная липаза, которая выступает катализатором данного процесса.

Запасенный жир (энергия) высвобождается в кровь, а затем через кровь доставляется к мышцам, где необходима энергия. Поскольку с увеличением уровня мышечной активности, кровоток усиливается, то, следовательно, больше жирных кислот будут доставлены для сжигания.

Важный фермент, который называется липопротеин липаза, затем помогает попасть жирным кислотам внутрь мышечной клетки, где молекула жира сгорает. Если у вас была в школе биология, то вы, вероятно, знаете, что такое митохондрия. Митохондрия – это "энергетический центр" клетки, где происходит размещение и сжигание молекулы жира для обеспечения клетки энергией.

Когда молекулы жира покидают жировую клетку, то она сжимается, что позволяет вам выглядеть стройнее. Фактически, жировая клетка просто становится меньше в размере. Маленькая или пустая жировая клетка – это ваша цель, если вы хотите хорошо выглядеть.

Раньше считалось, что количество жировых клеток не может увеличиться после достижения зрелого возраста, и только размер жировых клеток подвержен увеличению (или уменьшению).

Однако сейчас доказано, что размер жировых клеток (гипертрофия) и их количество (гиперплазия) могут увеличиваться в определенное время под воздействием определенных обстоятельств.

1. Слишком быстрое половое созревание
2. Во время беременности

3. В случае набора сверхдопустимого количества жира в зрелом возрасте.

4. Голодовка или низкокалорийная диета

Некоторые люди генетически предрасположены иметь больше жировых клеток, чем другие. Например, женщины имеют больший процент жировых клеток, чем мужчины (в среднем конечно). Ребенок имеет в среднем 5-6 миллиардов жировых клеток. Это количество растет во время взросления и полового созревания, и взрослый здоровый человек с нормальным телосложением имеет примерно 25-30 миллиардов жировых клеток. Классический человек с избыточным весом имеет около 75 миллиардов жировых клеток. В серьезных случаях ожирения количество жировых клеток увеличивается до 250-300 миллиардов!

Помните, что жир – это фактически запасенная энергия, а жировая клетка – это топливный бак. В отличие от автомобильного топливного бака, у которого фиксированный объем, размер жировой клетки не имеет определенного размера, поэтому в зависимости от количества жира, которое находится внутри клетки, ее размер будет увеличиваться или уменьшаться.

Поэтому, когда вы стройнееете, то вы в действительности не теряете жировые клетки, вы просто опустошаете их содержимое.

Роль силовых тренировок в потере жира

Силовые тренировки – это очень глубокая тема, и вам лучше купить одну или две книги, посвященных именно силовым тренировкам для того, чтобы лучше разобраться в данном вопросе. Но никакая жиросжигающая программа не может быть полной, если не освещает тему силовых тренировок, потому что силовые тренировки наравне с кардиотренировками и диетой являются обязательным инструментом, необходимым для жиросжигания.

Для того, чтобы вы смогли потерять жир, вам необходим дефицит калорий. В дефиците калорий сгорает не только жир, но и мышцы. А единственным способом сохранить мышцы является силовые тренировки (тренировки с отягощениями).

У многих силовая тренировка ассоциируется с набором мышечной массы и увеличением силовых показателей, и лишь единицы знают, как важна силовая тренировка для успешной борьбы с лишним жиром.

Силовая тренировка позволяет набрать вам мышечную массу. Увеличение вашей мышечной массы ускоряет ваш метаболизм, что позволяет вам сжигать больше калорий в состоянии покоя. Уровень базального метаболизма напрямую зависит от количества мышц, которые вы носите на себе.

Например, если мужчина весит 79 кг и у него 19% жира, то у него всего 64 кг массы, свободной от жира. На основе формулы, основанной на мышечной массе, его уровень базального метаболизма будет 1770 ккал в день.

Теперь этот парень сжег жир до 9%, а затем набрал мышц и стал весить 79 кг, сохранив процент жира на уровне 9%. Теперь у него 72 кг массы, свободной от жира. Считаем по формуле. У него теперь уровень базального метаболизма стал 1940 калорий в день. Он сжигает дополнительные 170 ккал каждый день без дополнительных тренировок и ограничения калорий.

Силовые тренировки – важный составной элемент жиросжигающей программы, но силовая тренировка – не лучший способ сжигания жира. Лучшим способом сжигания жира является комбинация силовых и кардиотренировок.

После силовой тренировки метаболизм ускоряется, но этого недостаточно для того, чтобы сжечь большое количество уже ранее запасенного жира. Во время силовой тренировки, в основном, сжигается сахар. С другой стороны, после кардионагрузки уровень метаболизма не сильно увеличивается. Кардиотренировки обеспечивают сгорание большого количества жира непосредственно во время тренировки по той причине, что для сжигания жира используется кислород. Поэтому после кардиотренировки вы можете смело сказать, что вы стали стройнее, чем час назад, а после силовой тренировки сказать, что ваш метаболизм стал быстрее, чем час назад.

Возможно, для многих людей с относительно быстрым метаболизмом силовые тренировки помогут довести тело до приличного уровня, потому что повышенный уровень метаболизма играет большую роль в сжигании жира в длительной перспективе. Однако для эндоморфов с упрямым жиром одних силовых тренировок не будет достаточно для того, чтобы добиться стройного тела.

В мой клуб ходит человек лет 35, который имеет очень много жира, но видно, что под жиром у него очень много мышц. Он ходит почти каждый день, я его вижу очень часто,

потому что сам хожу почти каждый день. Не знаю, ходил ли он до меня или нет, но за то время, когда я изменился полностью, он остался практически таким же, хотя он поднимает такие гантели, которые я даже двумя руками оторвать от земли не могу.

Второй мужчина очень похож на первого, он постоянно плавает, бегает, но я ни разу не видел, чтобы он поднял гантель или штангу. За несколько месяцев он действительно сбросил вес, но пропорции остались примерно такими же. Он просто стал немного меньше, но поскольку у него сгорели и мышцы и жир, то жир как был 25% (примерно на мой взгляд), так и остался 25%, несмотря на то, что возможно, он скинул кило 5-6 веса.

Вот вам пример того, как неправильно подобранная система влияет на результаты.

Часто задаваемые вопросы по поводу силовых тренировок

Может быть мне похудеть сначала, а позже начать заниматься силовыми нагрузками?

Нет!

Если вы соблюдаете диету без силовых тренировок, вы практически всегда потеряете большое количество мышц. Если вы теряете мышцы, скорость вашего метаболизма снижается. Если скорость вашего метаболизма снижается, вы сжигаете меньше калорий, что сводит на нет диету и тренировки. Единственный способ сохранить мышцы и поддерживать высокий обмен веществ – это регулярные силовые тренировки

Что если у меня нет времени на кардио и силовые тренировки? Можно ли делать только кардио?

Если вы ждете, что я дам вам секретную программу тренировок, вроде: "12 минут в день для лучшего тела" или еще какой-нибудь подобный бред, который вы читаете в журналах, то вы пришли не по адресу. Пора кому-то сказать правду о том, как трудно достичь красивого тела, пусть это буду я. Все требует усилий и стараний, и фитнес, а также работа над своим телом не исключение. И чем раньше вы выбьете из головы заложенный рекламщиками стереотип о том, что это легко (только для того, чтобы вы купили очередную бесполезную книгу или товар), тем скорее вы добьетесь успеха. Все остальное про "нет времени" я уже говорил раньше. Если это для вас важно, вы найдете время.

Я боюсь перекачать ноги, поэтому не хочу заниматься силовыми упражнениями. Что мне делать?

Понятие "перекачать ноги" означает набор большого количества мышц, включая приседания со штангой и другие силовые упражнения на ноги. Я сомневаюсь в том, что вы ели и занимались так, чтобы перекачать ноги, скорее всего, это подкожный жир, который создает впечатление "перекачанности ног". Конечно, я не рекомендую вам начать приседать с тяжелой штангой. Но запомните, что набор мышц возможен только в избытке калорий, поэтому если вы едите меньше, чем тратите, то не сможете набрать много мышц.

Я слишком стар для тренировок, поэтому может быть мне сконцентрироваться на щадящем режиме и медленном, но верном результате?

Что такое медленный, но верный результат? Вы думаете, что тело просто так отдаст жир, если вы будете заниматься медленно, но верно? Это то же самое, что сказать, я деньги буду зарабатывать по чуть-чуть, чтобы стать медленно и верно богатым.

Во-первых, вы начинаете лениться, а во-вторых вы забываете, что с годами вы не молодеете. И если у вас есть лишний вес, то это означает, что есть проблема, а проблему нужно решать, пока она не переросла в большую проблему. Если вы не сделаете этого сейчас, то завтра может быть поздно. Если жира очень много – это болезнь. Считаете ли вы, что лечиться поздно только потому, что вы уже слишком старый (старая)? Может лучше лечь и умереть, чтобы не мучиться? В клубе, куда я хожу, очень много мужчин и женщин старше 60 лет! И многие из них выглядят еще лучше, чем молодые.

Я уже столько ошибался (ошибалась), боюсь снова начать и потерпеть поражение.

Не бойтесь совершать ошибки. Не ошибается только тот, кто ничего не делает. Я уважаю тех людей, которые ошибаются, но неотступно идут к своей цели, совершенствуя себя и свою программу. И чем тяжелее путь, через который они прошли, тем больше они будут ценить то, что они достигли, и тем больше у них проявится сила воли. А все остальные люди, которые только цепляются к каждому слову и обосновывают свою правоту на словах, как правило, не уходят дальше своего дивана... Ошибка – начало успеха, потому что только тогда, когда вы ошибаетесь, вы начинаете понимать, что есть другой, более правильный путь. Если я ошибаюсь, то говорю себе: "прекрасно, я знаю еще один способ, который не работает, на который я больше не буду тратить свое драгоценное время".

Скажите, лучше ли ходить в зал с кем-то, или одному?

Кому как. Действительно, друзья могут влиять на поступки друг друга, мотивировать, вдохновлять. Мне повезло в свое время попасть в компанию людей, которые думали о своем весе и о том, как улучшить фигуру. Если у вас такие подруги, чтобы перед ними нельзя было ударить в грязь лицом, то только вперед. Однако, это же правило действует и наоборот. Я бы не советовал вам ходить в зал в компании новичков. Толку никакого не будет. Кому-то не понравится образ жизни. У кого-то появятся дела... в итоге вся ваша компания удачно развалится, и вас за собой может потянуть.

Я не люблю заниматься с кем-то. Когда мне предлагают пойти в клуб вместе, я отказываюсь, потому что предлагающий хочет не позаниматься, а поболтать. Клуб – это место работы, а на работе болтовня не способствует продуктивному результату.

Что лучше, заниматься дома или в клубе?

Что лучше, зал или тренировки дома – вопрос спорный. При приобретении беговой дорожки (степпера или эллипсоида), пары гантелей, штанги, коврика и скамьи можно дома устроить приличный мини спортзал. Плохо то, что дома люди быстро теряют мотивацию. Все-таки новый фитнес-центр одним своим видом больше мотивирует людей, чем домашний коврик. Самое главное в итоге, насколько сильна ваша мотивация, а все остальное приложится. И не имеет принципиального значения, будет это элитный клуб, потная качалка в подвале или коврик дома. Иногда, даже дома удобнее заниматься по той простой причине, что некоторые очень эффективные упражнения выглядят смешно, и люди в зале стесняются их совершать, потому что думают, что над ними все смеются.

Давай подведем итог.

Дома удобнее, потому что:

1. Экономия времени

2. Можно никого не стесняться
3. Можно включить любимую музыку
4. Можно сразу принять душ
5. Дома дешевле.

Минусы:

1. Многие расслабляются, потому что бесплатно – значит плохо, а деньги, "заряженные" в клуб, часто гарантируют то, что человек скорее придет в клуб, чем пропустит. Однако, если деньги – единственная мотивация, то, пожалуй, человек рано или поздно перестанет ходить и в клуб.
2. Если у вас уже красивое тело, то всегда хочется кому-то его показать. В конце концов, вы занимаетесь ради того, чтобы блеснуть перед публикой, правильно? Дома будете хвастаться разве только перед семьей или котом.
3. Дома может быть скучно и однообразно. Все-таки новые лица, инструктора, у которых уже очень красивые фигуры, для многих может быть хорошим стимулом. Все-таки, когда вокруг все занимается, психологически легче стараться, чувствуя, что ты не один.
4. Домашний набор упражнений будет довольно простым с упором на ОФП (общая физподготовка). Конечно, для начала это нормально. Но для создания тела вашей мечты, рано или поздно вам понадобится пространство и разнообразие.

В общем, рассуждать можно много. Но мне кажется, что домашние тренировки имеют преимущество в том случае, если у вас мало денег и (или) мало времени (объективно), а также в силу других объективных причин.

Я не хочу иметь гору мышц, как у бодибилдеров, поэтому не хочу заниматься силовыми упражнениями...

Из той же серии, что и перекачанные ноги. Многие люди действительно считают, что набрать мышцы – это легко. Особенно женщины...

Как правило, люди боятся чего-то неизвестного. Забавно, но все, кто боятся "перекачать мышцы", как правило, вообще не имеют мышц и никогда их не качали.

Если мужчины мечтают об этом, но, сталкиваясь с действительностью, понимают, что не все так просто, несмотря на их гору тестостерона, то женщинам и подавно не стоит переживать о такой проблеме. Поверьте мне, набрать мышцы – это **ОЧЕНЬ ТРУДНО**. Занимайтесь силовым тренингом и выбросьте из головы подобные заблуждения вместе с журналами, которые вгоняют вас в эти заблуждения. Сходите в клуб, где тренируются женщины и найдите среди них хоть одну перекачанную, которая не употребляет стероидов.

Я боюсь, что после того, как я брошу заниматься, мои мышцы превратятся в жир. У меня друг после того, как бросил заниматься спортом, стал толще, чем до того, как начинал...

Почему возникает такой вопрос? Люди, которые занимаются спортом, едят много калорий. Я сейчас потребляю около 2400 ккал в день с дефицитом и 2900 без дефицита с учетом самого высокого фактора активности. Если я перестану заниматься и буду продолжать есть столько же, сколько сейчас, как вы думаете, что со мной будет? Учитывая, что без учета активности мне нужно есть на 1000 ккал меньше, то неудивительно, что через какое-то время я поправлюсь (хотя и не сразу). Даже после того, как человек бросает тренировки, то его обмен веществ находится на таком высоком уровне, что проходят месяцы, а то и годы, пока человек наберет лишний жирок. Мышцы не могут превратиться в жир по той причине, что это разные типы тканей. Жир накапливается от избытка калорий при отсутствии тренировок, когда вы продолжаете есть столько же, сколько ели когда тренировались. После прекращения тренировок, мышцы сжимаются в размерах, что создает иллюзию того, что мышцы пропали или превратились в жир.

Цель этой программы – помочь вам разработать не только временную программу для сброса жира, но и разработать образ питания и тренировок на будущее таким образом, чтобы вы не набрали вес тогда, когда вам не будет требоваться столько так тренировок, как в настоящее время, когда ваше тело нуждается в строительстве практически с нуля.

Если ваш уровень активности снижается, то вы должны снизить потребление калорий, которые становятся избыточными.

Я боюсь, что силовые тренировки лишат мои мышцы гибкости.

Тренировки с отягощениями не уменьшают гибкость мышц. Отсутствие тренировок уменьшает гибкость мышц. Чем больше вы будете тренироваться с весами, тем более гибкими будут ваши мышцы. Многие профессиональные бодибилдеры легко садятся на шпагат. Если ваша цель – максимальная гибкость – вы должны включить растяжку в программу ваших тренировок и все.

Женщины и мужчины должны тренироваться по-разному?

В основном тренировки для мужчин и женщин мало чем отличаются. Система похожая, просто вес различен, хотя я знаю женщин, которые сильнее, чем новички-мужчины. Женские программы обычно называются по-разному типа: "шейпинг", "тонинг" и т.д., но это не более, чем маркетинговая уловка. Все-таки женщины предпочитают сказать, что "я была сегодня на шейпинге", чем "я ходила качать мышцы". Все, как говорится, должно облекаться в женственную форму для изящества. Причина такого разнообразия женских программ всего лишь уловка для того, чтобы затащить женщин в зал.

Как долго должна продолжаться силовая тренировка?

Силовая тренировка не должна продолжаться дольше 60 минут. Оптимальная продолжительность составляет около 45 минут. Слишком долгая тренировка истощит вашу нервную и эндокринную систему, снизит уровень гормона роста и тестостерона, повысив уровень кортизола (катаболический гормон, который разрушает ваши мышцы). Если вы хотите прибавить кардиотренировку вслед за силовой, то каждая из тренировок должна быть около 30-35 минут. Всего получится 60-70 минут.

Когда лучше делать кардио? В один день силовой или разбивать тренировки на две части?

Вопрос "когда" не так важен, как вопрос "насколько постоянно". Время – это вторичный фактор. Не беспокойтесь об этом сильно. Однако нужно сказать, что выполнение кардио сразу после силовой тренировки не всем под силу и, скорее всего, больше подойдет продвинутым спортсменам. Например, если не сделать перерыв хотя бы 10 минут между силовой и кардиотренировкой, то особенно в конце недели, когда силы на исходе, полноценная кардиотренировка не получится. Будет колоть в боках, вы будете выдыхаться очень быстро. Идеальным решением (к сожалению не всегда по времени) будет перенос кардио на утро, а силовой на вечер.

Двойная тренировка имеет ряд преимуществ. Пожалуй, ее единственным недостатком является количество времени, которое вам придется тратить. Два раза в день – это не для слабаков. Однако, вот какие вы получаете преимущества:

1. Ваши мышцы максимально восстановятся и не будут разрушаться, что возможно, если кардиотренировка следует сразу за силовой и является продолжительной. Восстановление мышц является главным условием для высокого уровня метаболизма. Поэтому восстановление играет такую важную роль.
2. Вы получаете двойной подъем метаболизма вместо одного.
3. Вы сможете получить преимущества от утренней кардиотренировки (см. утренние кардиотренировки)
4. Вы сможете выполнить две тренировки более качественно с периодом отдыха, чем в случае, если одна сразу следует за другой.
5. Гормональная реакция на тренировки максимизируется, что позволяет ускорить процесс сжигания жира и восстановление мышц.
6. Минимизируется вероятность перетренированности.

К сожалению, двойная тренировка – это не всегда удобно. Не все могут себе позволить такую роскошь, как двойная тренировка. Поэтому если у вас совсем не получается заниматься два раза в день, то не переживайте. Делайте маленький перерыв после силовой тренировки вечером и начинайте вашу кардиотренировку. И не надо переживать, потому что стресс, по иронии судьбы, является катаболическим процессом. Вместо того, чтобы переживать, просто следите за вашим весом, за процентом жира и сравнивайте результаты. Если ваше питание относительно правильно составлено, то я не думаю, что вы потеряете большое количество мышц за несколько дней. Кроме того, процесс сгорания мышц всегда сопровождается слабостью, разбитостью, поэтому не заметить это очень трудно.

Как часто мне нужно тренироваться с весами?

Если вы проводите силовые тренировки каждый день, то ваши мышцы не будут успевать восстанавливаться, что приведет к разрушению мышечной ткани, перетренированности и, возможно, к травмам.

Восстановление является важным моментом в бодибилдинге. Ваша цель – тренироваться усердно, но безопасно один день, а на следующий день сделать перерыв. Ваши мышцы не растут во время тренировки, они растут после, когда вы отдыхаете, поэтому вы должны дать им отдохнуть. Вот в чем отличие силового тренинга от кардио. Когда ваша цель

быстрая потеря жира, то ежедневные кардиотренировки необходимы. Ежедневные силовые тренировки всегда являются непродуктивными и даже опасными для здоровья.

2-4 раза в неделю – это ключ к успеху. Для новичков 2-3 раза будет достаточно на первое время.

Сколько подходов?

Этот вопрос является предметом жарких споров. Некоторые эксперты считают, что необходимо делать один подход, но выполнять максимальное количество повторений, другие выступают за несколько подходов и меньшее количество повторений.

Я не знаю профессиональных фитнес моделей, которые бы делали всего один подход. Обычно они выполняют 2-3 подхода.

Я рекомендую вам использовать классический проверенный способ выполнения упражнений, а именно 3 подхода. Думаю, что мало кто оспорит эффективность данного метода. Конечно, возможно, что отклонения будут. Кому-то лучше 4, кому-то 2 подхода, но в целом, 3 – золотая середина, на которую удобно ориентироваться. Исключение составляют новички. Когда вы только начинаете тренироваться, то выполнить сразу три подхода будет тяжело. Через 3-4 недели вы должны увеличить число подходов по мере того, как ваше тело будет становиться более продвинутым.

Пока вы новичок, то вам потребуется одно упражнение на каждую часть тела.

Если у вас средний уровень подготовки, вы можете разбивать тренировки на две части (верхняя и нижняя например). На каждую часть тела потребуется 2 вида упражнений с 3 подходами (всего 6 подходов).

Если у вас продвинутый уровень, вам необходимо выполнять 3 упражнения на каждую группу мышц с тремя-четырьмя подходами, с общим количеством от 9 до 12 подходов на каждую группу мышц.

Почему 3 подхода? Эта цифра возникла не просто так, ей существует логичное объяснение. Ваша силовая тренировка должна укладываться в промежуток от 30 до 60 минут. Для того, чтобы успеть, вы должны приспособить количество упражнений к этому времени. С научной точки зрения ваши мышечные волокна не успеют максимально проработаться за один подход. Кроме того, научные исследования показали, что несколько подходов позволяют сильнее активизировать выработку гормона роста и тестостерона, что является очень важным для роста мышц и сгорания жира.

Нужно добавить также, что чем больше группа мышц, тем большую нагрузку они могут выдержать.

Бицепс, например, является маленькой мышцей, которая может быть эффективно проработана за 6-9 подходов (т.е. 2 вида упражнений по 3 подхода).

Мышцы спины, ног легко выдерживают 4 подхода и до 12 повторений

Продвинутая методика:

Большие группы мышц: 9 -12 подходов

Малые группы мышц: 6 - 9 подходов

Средний уровень подготовки: Большие

группы мышц: 6-8 подходов Малые

группы мышц: 5-6 подходов

Сколько повторений?

Количество повторений, в основном, определяется вашими целями. Например, профессиональные игроки регби делают 3-5 повторений с очень тяжелым весом для увеличения силовых показателей. Культуристы, в основном, совершают 8-12 повторений с умеренным весом для объемов.

Для жиросжигания рекомендуется совершать от 6 до 12 повторений. Если вы не можете сделать хотя бы 6 повторений, то выбранный вес слишком большой для вас. Если вам легко сделать 12 повторений, то вес слишком легкий и нужно его увеличивать.

Для увеличения силовых показателей 1-5 повторений

Гипертрофия (объем) & сила 6 - 12 повторений

Пресс и икры 10-25 повторений

Я рекомендую брать не четкое количество повторений (например, 3 подхода по 10 раз), а диапазон от 6 до 12 для того, чтобы вы имели возможность маневра. Например, если вы делаете упражнение на спину, то вы сможете сделать, скажем 9-9-9 (три подхода по 9 повторений) повторений. Следующая тренировка даст вам возможность выполнить 9-9-10, затем 9-10-10, затем 10-10-10 и т.д. Т.е. используя данную систему вы сможете наблюдать за своим прогрессом. Когда станет легко делать 12-12-12, то вы увеличиваете вес до такой отметки, чтобы выполнять 6-6-6, затем опять 6-6-7, 6-7-7, 7-7-7, 7-7-8... 12-12-12 и т.д.,

Самая большая ошибка – это постоянное повторение один и тех же упражнений в течение долгого времени с использованием одного и того же веса. Если вам не тяжело, значит вы не достигаете чего-то нового. Только новая нагрузка делает вас сильнее. Весь секрет большой игры под названием фитнес – это достижение более высоких, по сравнению с прошлым разом, результатов.

Большое количество повторений поможет мне сжечь больше жира?

На самом деле большое количество повторений не сжигает больше жира, потому что во время тренировки жир вообще не сгорает. Да, во время тренировки тратятся калории, но сгорание жира происходит после тренировки в силу увеличившегося расхода калорий. Чем быстрее метаболизм, тем быстрее сгорает жир, а скорость метаболизма зависит от количества мышечной массы. Большое количество повторений не дают возможности прироста мышечной массы.

Сколько мне нужно отдыхать между подходами?

Перерыв должен составлять около 60 секунд. Иногда до 120 секунд для больших групп мышц для того, чтобы успеть отдохнуть и восстановиться.

Продолжительность перерыва зависит от ваших целей. Универсальная продолжительность – 60 секунд.

Если ваша цель заключается в увеличении силовых показателей, то перерыв нужно увеличить до 120 секунд.

Если ваша цель максимальное сжигание жира, то перерыв сокращается до 20-45 секунд, что добавляет эффект аэробики.

С какой скоростью мне следует поднимать и опускать вес?

Выполняйте упражнения медленно и аккуратно. Обычно 2-3 секунды требуется для поднимания веса и 3-4 секунды для опускания. Никогда не совершайте резких, толчкообразных движений. Толчки не дают мышцам тщательно проработаться. Только медленное равномерное распределение нагрузки является правильным для развития мышц. Кроме того, резкие движения могут привести к травмам.

Какова должна быть интенсивность тренировки?

Если вы выбрали подходящий вес, то последние два или три повторения должны быть трудными для выполнения.

Например, 1-2-3 легко -4-5-6 нормально 7-8-9 тяжело 10-11 предел 12 – невозможно.

Такой подход называется "до отказа", т.е. когда вы чувствуете, что больше не можете совершить еще одно повторение. Профессиональные культуристы каждый подход совершают до отказа. Если вы чувствуете, что способны выполнить еще, не останавливайтесь. Как я уже говорил, если вам легко совершать более 12 повторений, увеличивайте вес.

Как мне выбрать упражнения?

Я считаю, что одна из лучших книг, когда-либо написанных в истории бодибилдинга –это "современная энциклопедия бодибилдинга", написанная [Арнольдом Шварценеггером](#). Она доступна в бесплатном виде на российских сайтах. Вы можете ее найти, воспользовавшись любой поисковой системой. Поскольку эта книга делает акцент на питании и жиросжигании, я думаю, что вам понадобятся дополнительные знания о силовых тренировках, которые являются исключительно важными для сжигания жира.

Почему бы не дать конкретные примеры?}

Мне часто задают вопрос: "Почему бы просто не расписать рацион, дать больше конкретных примеров и придерживаться рациона вместо того, чтобы разворачивать целую теорию".

Во-первых, примеры будут, но главная цель этой книги – научить вас думать и анализировать самостоятельно. Дать конкретное меню будет большой ошибкой по следующим причинам:

1. Вы так и не поймете базовых правил, на основе которых составляются эти рационы
2. Продукты, используемые одними людьми, могут быть недоступны для других людей
3. Вы не научитесь составлять меню самостоятельно
4. Меню каждого человека будет отличаться в зависимости от его вкусовых предпочтений, привычек, доступности продуктов, необходимости в калориях, типа телосложения, программы тренировок, времени тренировок и т.д.

Условий так много, что если даже я буду составлять меню на каждый случай, то потрачу, вероятно, лет десять, а вы будете еще дольше искать именно то, что нужно вам.

Если вы не поймете принципов, то это обрекает вас на провал в будущем.

Как вы уже поняли, продукты объединяются в некие группы. Моя задача научить вас определять, к какой группе относится продукт, а затем, при помощи критериев оценки проанализировать, нужно ли употреблять продукт и как с ним обращаться? Вспомните такие критерии, как калорийность, гликемический индекс, термический эффект, степень обработки. Что-то одно не даст вам полного представления о том, что из себя представляет продукт и как его применять. Вы будете бояться овсянку только потому, что она находится вверху таблицы гликемического индекса, а жира потому, что он имеет очень высокую калорийность.

Кроме того, вы должны уметь заменять один продукт определенной группы на другой. Запомните, что "единственно работающее секретное супер-меню" - это миф. Не бывает незаменимых продуктов, поскольку каждый продукт, хотя и имеет долю уникальности, но все же входит в какую-то группу, т.е. поддается классификации.

Например, продукты одного ряда – это картофель, овсянка, ржаные хлопья, кукурузные, пшеничные и т.д.

Другой ряд продуктов – это мясо, рыба, яйца, протеиновый порошок

Молочные продукты – сыр, молоко, кефир, творог...

В каждом ряду есть более или менее предпочтительные продукты. Например, если взять такие продукты одного ряда, как консервированный тунец и печеная рыба, то понятно, что последний будет предпочтительнее, т.к. при всех прочих равных условиях (калорийность, термический эффект, соотношение Б-Ж-У) у последнего ниже степень обработки, следовательно, он полезнее.

Или, например, что лучше, овсяное печенье или овсянка? Понятно, что овсянка, потому что в овсяном печенье уже содержится сахар, масло и т.д. Даже если вы сами его приготовили без добавления вредных продуктов, то все равно при термической обработке теряется часть витаминов и других питательных веществ.

Или например, что лучше, свежее яблоко или яблочный сок из этого яблока без добавления сахара. Несмотря на то, что это продукты тоже относятся к одной группе, то яблоко предпочтительнее, т.к. имеет более высокий термический эффект, что лучше скажется на вашем метаболизме, чем простой яблочный сок.

Многие хорошие диеты и системы питания погорели на том, что автор книги просто давал меню безо всяких объяснений. Кому-то что-то не подходило, у кого-то была аллергия, скажем, на яйца, у кого-то аллергия на апельсины. Я, например, обнаружил, что у меня аллергия на большое количество яичного белка и пшеничный протеин. Да, это удобные продукты, которые требуют меньше времени для приготовления, но мой организм отказался их воспринимать в больших количествах. Я не отчаялся. Выбор есть всегда. Я теперь ем мало яиц – 2, 3 раза в неделю, зато выбираю другие продукты этой группы (рыбу и мясо).

Например, многие авторы дают четкие разделения: 1. Меню для мужчин, 2. Меню для женщин

Извините меня... мужчина мужчине рознь, как и женщина женщине.

Если одна женщина весит 70 кг, имеет высокий рост, много мышц, мало жира, но хочет немного сбросить последний жирок и ее посадят на 1400 калорийный рацион, который идеально подходит для 53 кг женщины, то первая женщина просто сожжет себе все мышцы и будет постоянно мучиться от голода.

Или одна женщина тренируется 6 раз в неделю, т.к. у нее высокий уровень физической подготовки, а вторая только записалась в зал и еле выдерживает 3 раза в неделю по 20 минут. Последней нужно меньше калорий, т.к. она тратит меньше и имеет меньше мышечной массы, которая потребляет много энергии.

Именно поэтому я не признаю диеты, потому что копирование того, что когда-то возможно кому-то в определенной степени помогло, просто неблагоприятно.

Я не говорю, что диеты – это плохо (кроме явно несуразных), просто диеты составляются под средний стандарт, а то, что хорошо для одного, может в корне не подходить другому. Конечно, в диетах недостатка нет и можно потратить долгое время на поиск и все-таки найти то, что для тебя более менее подходит. Но если вы не понимаете общих правил, то можете так и не найти то, что вам надо.

Например, мне нужно 2400 ккал, 35% белка, 45% углеводов, 25% жира, исключение вредного жира с добавлением полезного. Мне нельзя яйца, я не могу купить кефир и т.д. и т.д. Где я найду диету, которая удовлетворит всем моим условиям? Не проще ли просто изучить структуру составления диет (принципы) и составить или подкорректировать уже имеющуюся в наличии диету под себя.

Например, вполне возможно, что кремлевка идеально подходит для вас, но у вас аллергия на сыр и нужно меньше калорий, чем дается в базовом меню. Вы попробовали соблюдать ее от А до Я. Но калорий было много, а аллергия дала о себе знать. Вы не похудели, и вас

еще обсыпало красными пятнами. Вы бросаете диету и ищите дальше. А вам всего-то нужно было поменять слегка калорийность, исключить молочное и все, дело бы двинулось с наилучшими перспективами.

Или зачем вам следовать еще какой-то диете "X", где нужно пить два раза в день кефир, который вы просто ненавидите. Даже если у вас воля железнее самого железного железа, то ваша жизнь превратится в муку, причем бесполезную. Вы бы могли с успехом заменить кефир на творог, который относится к одной группе, который вы любите (например). Творог обладает большим термическим эффектом, чем кефир. И диета бы идеально вам подошла. Я упрощаю, конечно, потому что подогнать диету под себя или создать ее не так просто.

Кроме "люблю-не люблю" существуют такие вещи, как:

1. Потребность в калориях на основе скорости обмена веществ, образа жизни, уровня физической подготовки, пола, возраста веса и роста.
2. Потребность в определенном количестве белков, жиров или углеводов в зависимости от того же обмена веществ, инсулиновой чувствительности, образа жизни, типов физических нагрузок, количества физических нагрузок, целей и т.д.
3. Потребность или необходимость исключения некоторых продуктов на основе индивидуальной непереносимости, вкусовых предпочтений, доступности продуктов, опять же типов тренировок, работы кишечника (мало ли, вдруг от чего-то у вас начнется запор или диарея...), и т.д.

В общем, список можно продолжать до бесконечности. Но я думаю, что донес до вас основную мысль. Освобождайтесь от стереотипов, думайте сами, анализируйте, читайте, спрашивайте, пробуйте и никогда не останавливайтесь. Поверьте, если вам кажется, что это тупик, то могу вас заверить, что это не так. Перепробовать ВСЕ не хватит жизни, поэтому не переоценивайте свои старания. Помните, что всегда есть еще выход из ситуации.

Если вы застряли в диете, то не бейтесь головой об стену. Помните, что у вас у руках есть другие инструменты, которые поддаются изменению, комбинированию до бесконечности, а догма – это большая ошибка, которая лишает человека самого мощного орудия достижения целей – возможности мыслить самостоятельно, гибко и анализировать ситуацию.

Итак, подведем итог. В чем заключается цель данной книги? Цель данной книги относительно питания заключается в следующем:

1. Объяснить основные принципы составления рационов в зависимости от ваших потребностей и целей.
2. Научить составлять баланс калорий (соотношение белков жиров и углеводов с учетом 20% дефицита и без него)
3. Объяснить важность дефицита калорий
4. Дать представление о группах продуктов и о том, по каким критериям они могут классифицироваться

5. Научить вас выбирать те продукты, которые необходимы вам.
6. Дать понятие о том, что рацион или диета – это всего лишь следствие, а не правило.

Меня часто спрашивают о том, к какому типу относится тот или иной продукт.

Например, молоко, сыр, хлеб или мясо. Относить его к белками, к углеводам или к жирам. Действительно, существуют группы продуктов для простоты классификации. Например, группа крахмалистых углеводов (овсянка, гречневая крупа, мюсли и т.д.), молочные (молоко, сыр), фиброуглеводы (овощи, зелень...), группа белков (мясо, рыба, яйца).

Но помните, что эта классификация – лишь условное направление, потому что почти каждый продукт состоит из белков, углеводов и жиров.

Подобное разделение на группы делается для удобства. Например, мясо относится к группе "белков". В данном случае под белками понимается не чистый белок, который присутствует в мясе. Действительно, в мясе преимущественно содержится белок, но в нем содержится и жир, количество которого может быть весьма значительным в зависимости от степени жирности.

Также, если вы берете фрукты, то не забывайте, что некоторые фрукты состоят как из углеводов, так и из жиров (например Авокадо). Многие овощи содержат большое количество белка.

Помните, что создать строго определенные группы продуктов невозможно, потому что практически каждый продукт является в своем роде уникальным. Например, меня часто спрашивают куда относить орехи, сухофрукты, грибы, бобовые и др. Никуда не относить, а смотреть на их состав. В орехах есть и жиры и белки и углеводы, поэтому дать им строго определенное место трудно. И таких промежуточных продуктов очень и очень много.

Не беспокойтесь об этом. Ваша цель – это пропорция белков, жиров и углеводов, а как вы ее будете достигать – дело ваше. Кому-то больше нравится сыр, и вы не можете от него отказаться. Вам не нужно от него избавляться, просто освободите бюджет жировых калорий за счет, скажем, подсолнечного масла и сыр войдет в ваш рацион без проблем таким образом, что пропорция калорий не изменится.

Запомните, что если вас сильно тянет к какому-то продукту, то это признак нехватки чего-то в организме. Не путайте эти вещи со вкусовыми предпочтениями.

Мне нравится овсянка, но, например, не нравится, гречневая каша, это предпочтение. Но если я говорю, что я просто жить не могу без макарон, то скорее всего, у вас в рационе не хватает полезных углеводов. Также помните, что вкусовые предпочтения – это не ваше желание – это результат пищевой культуры. Помните, что продукт формирует ваш вкус. Продукт вызывает желание его съесть, а не желание съесть порождает продукт. Если бы чипсы не появились, то вы бы никогда не захотели их съесть.

Помните, что любые вкусовые привычки – это вещь очень относительная и изменчивая. Что касается любви к продуктам. Например, кто-то любит сникерсы. Сникерс сделал именно для того, чтобы вы его захотели съесть, а когда попробовали, то больше никогда не забыли его вкус. Многие продукты действительно являются сродни наркотикам, вкус которых так прочно впечатывается в память, что вы всегда чувствуете желание съесть то,

что произвело на вас большое впечатление. Когда продукт полезный – это хорошо, а если продукт был вредным?..

Не бойтесь менять свои вкусовые привычки, наполняя свой рацион полезными продуктами.

Конечно, полностью изменить привычки, скорее всего не получится. До определенной степени вы можете находить компромисс, но помните, чем выше ваша цель, тем аккуратнее вам будет нужно выбирать продукты, учитывая все больше и больше нюансов. Например, если очень полному человеку для начала подойдет хотя бы контроль количества калорий и отказ от явно вредного, то в дальнейшем вы должны учитывать уже не только общую калорийность, но и пользу, баланс калорий, термический эффект пищи, время употребления, частота употребления, распределение типов калорий в течение дня, согласование всего этого с различными типами тренировок и днями отдыха, что создает бесконечное количество комбинаций. Короче говоря, чем выше уровень искусства, тем больше инструментов необходимо использовать и больше тонкостей необходимо учитывать.

Поэтому, как я говорил в теме про диеты и догмы, чем выше цель, тем больше стараний (как физических, так и умственных) вам необходимо приложить для ее достижения.

То же самое касается и тренировок. Для начала вам необходимо узнать общие правила, технику безопасности, технику выполнения упражнений, виды упражнений и т.д. Для этого вам необходимо либо читать специальную литературу или нанять для начала себе персонального инструктора, а лучше и то и другое вместе взятое. Затем, вы должны научиться составлять программу под себя, основываясь на целях, уровне физической подготовке и т.д.

Тренировки, как и диеты, должны подбираться индивидуально с учетом общих правил. Грамотно составленная книга по фитнесу всегда включает большое количество иллюстраций, пояснение терминов, объяснение потенциального вреда, который может причинить то или иное упражнение при неправильном исполнении, давать различные виды нагрузок для разных людей, а также учитывать, на каком уровне физической подготовке можно делать это упражнение, а на каком просто опасно.

Если у вас слабые мышцы спины, то вам нельзя сразу начинать делать упражнения на пресс, т.к. вы можете получить травму, а то и смещение позвонков. Или если у вас не развитые суставы, то вам нельзя сразу начинать работать с большими весами. Если книга составлена для тренировки каких-то определенных групп мышц, например, мышц живота (пресса), то в ней должно быть на первой строке написано, что жир на животе сжигается за счет кардиотренировок в сочетании с силовыми тренировками и правильно подобранной диетой. Если это не написано, то автор, видимо, не особо грамотный, т.к. упражнения на пресс укрепляют пресс, но не являются эффективными для сжигания жира, что дает вам возможность гордиться кубиками. Также в книге обязательно должны быть меры предосторожности насчет специфики упражнений и их потенциальной травмоопасности для спины и т.д.

Сторонитесь книг, которые обещают все и сразу без усилий. Все хорошее не дается просто так, и чем скорее вы это осознаете, тем скорее добьетесь успеха.

Виды программ

Программа – это комплекс упражнений и питания, направленный на достижение определенных целей.

Цель – это то, что вы хотите получить от вашей программы, и к чему вы стремитесь.

Поразительно, но люди не представляют, что они хотят и с какой целью они начинают программу и вообще, не представляют, какой программы они придерживаются.

Определение вида программы и цели является ключевым моментом, который определит, в свою очередь, ваш результат.

Я уже касался этого вопроса в теме про мотивацию, но в этой главе я хотел бы от теории перейти к практике.

В этой главе я хотел бы более подробно ответить на вопрос, который мне любят задавать новички. Новички считают, что я призываю их заниматься спортом. Да, иногда в книге проскальзывает слово "спорт", но говоря о тренировках, я не имею в виду непосредственное участие в соревнованиях. Но то, что я предлагаю в этой книге – это систему жиросжигания, которая может в ряде случаев выступать как прикладной инструмент спорта, а может и не выступать. Спорт – это, в первую очередь, ориентировка на какие-то рекорды. В спорте сжигание жира – это лишь еще один дополнительный инструмент, который может использоваться, а может и не использоваться.

Далее, вы говорите, что все спортсмены стройные. Каких именно спортсменов вы имеете в виду? У спортсменов есть определенные весовые категории и поверьте, представители самых высоких из них, мягко говоря, не самые стройные люди на свете. Сумоисты тоже спортсмены, между прочим, борцы, имеющие много жира, тоже спортсмены.

У некоторых спортсменов жира больше, чем у меня. У меня около 9% жира, в то время, как у некоторых профессиональных пловцов он может достигать 12%, а у борцов и все 25%. Кстати, некоторые бегуны, несмотря на свою худобу, имеют процент жира выше, чем у меня. Вот вам табличка для того, чтобы вы увидели, что спорт и низкий процент жира – это не одно и то же.

Градации для мужчин

- Бейсбол 10-14%
- Американский футбол 14-20%
- Борцы до 25%
- Сумоисты ... трудно сказать
- Бегуны марафонцы 3-5%
- Теннисисты 10-16%
- Пловцы 6-12%
- Футболисты 7-12%

Я не говорю, что все спортсмены толстые. Действительно, во многих случаях большое количество жира несовместимо со спортом, и это логично. Но тогда кто я? У меня 9% жира. Я не умею играть в футбол, я не очень быстро плаваю. Я не попаду в корзину с 3 метров баскетбольным мячом. Не говоря уже о том, что я в руках не держал бейсбольную битку.

Назвать меня культуристом нельзя. У культуристов вес не 74 кг, как у меня. Назвать меня гимнастом тоже нельзя, я не умею делать всякие упражнения на кольцах, не сажусь на шпагат и не умею крутиться на брусьях. Я даже, скорее всего, не смогу сделать подъем-переворотом, который сделает любой 10 летний пацан-гимнаст 10 раз подряд.

Я не пауэрлифтер. Я не могу поднять 100 кг. Мой рабочий вес около 75 кг. И т.д.

Кто я? Я – специалист по сжиганию жира.

И те физические упражнения, которые я призываю делать и говорю, что они необходимы, не нужно путать со спортом. Шахматы, боулинг и бильярд – это тоже спорт, то в этом виде спорта не используют такой инструмент, как **жиросжигание**, поэтому вам нужно научиться отделять эти понятия друг от друга.

Сжигание жира – это обширная методика, состоящая из множества инструментов, о которых рассказывается в этой книге. Но сжигание жира – это не спорт.

Итак, главная цель этой программы - научить вас сжигать жир и не терять мышцы.

Следуя простой логике, вы можете задать вопрос. "Какие еще программы бывают, кроме сжигания жира?"

Программы бывают следующие:

1. Жиросжигающая программа
2. Программа набора мышечной массы
3. Программа поддержания достижений
4. Оздоровительная программа или рекреационная программа
5. Реабилитационная (для больных)

Нужно четко знать, какая программа вам необходима, а также то, какой программе вы следуете в данный момент, потому что программа тренировок и питания будут разными.

1. Жиросжигающая программа

В основном я раскрываю этот вопрос в этой книге. Чем характеризуется данная программа? Эта программа характеризуется постоянным средним дефицитом калорий, большим количеством кардиотренировок (до 10 в неделю). Цель этой программы – сжигание жира. Когда вы достигнете этой цели и нечего уже будет сжигать, вам необходимо будет менять свою программу. Когда уровень желаемого жира достигнут, вы можете сократить слегка рацион и тренировки. 3 раза в неделю кардио и 3 раза силовых тренировок будет достаточно для поддержания тех результатов, которых вы достигли.

Что можно получить, следуя жиросжигающей программе?

- 1- снижение количество жира до желаемого уровня, хотя есть природные ограничения.
- 2- повышение выносливости и силы

3- улучшение здоровья

4- ускорение обмена веществ

Жиросжигающая программа является полной противоположностью программы набора мышц. Сжигая жир, невозможно набрать много мышц. Некоторое количество – да, но много – просто нереально по той причине, что набор мышц происходит в условиях избытка калорий, а сброс жира в условиях дефицита калорий.

Поскольку вы не сможете сильно увеличить количество мышц, то вам не стоит рассчитывать на то, что силовые показатели сильно вырастут. Конечно, логичным продолжением этой программы является переход к программе набора мышц.

2. Программа набора мышечной массы

Эта программа, цель которой поддержать низкий уровень жира и набрать большое количество мышечной массы, а также улучшить силовые показатели. Эта программа характеризуется умеренным количеством кардиотренировок (около 3 в неделю), 3-4 разовыми силовыми тренировками с тяжелыми весами, высокой калорийностью рациона. Если для сброса жира вам нужно было есть с 20% дефицитом, то сейчас вам придется есть с 20% профицитом. Эта программа позволяет вам буквально не думать о том, что вы едите, если рацион чистый. Вам только нужно опасаться съесть меньше, потому что это напрямую будет влиять на ваши результаты. Съесть больше – не проблема, главное не меньше. Вы можете чаще проводить дни вседозволенности. Ваши челюсти должны постоянно двигаться. Открываются двери для фруктов, хлеба, сыра и других вещей, которые приходилось ограничивать в стадию жиросжигания. Эта программа позволит вам набрать мышцы, закрепить результаты и не переживать о том, что вы потеряете то, чего достигли. Обычно после жиросжигающей программы, которая является тяжелым испытанием для организма, теряется некоторое количество мышц. Ваша задача набрать мышцы там, где хотите, скорректировать фигуру желаемым образом, а затем перейти на следующий этап.

3. Программа поддержания достижений

Эта программа похожа на программу набора мышечной массы. Когда вы уже довольны своей фигурой, вы должны сбалансировать свой рацион и тренировки таким образом, чтобы количество потребляемых калорий было примерно равно расходу. Количество тренировок примерно такое же, как и в программе набора мышечной массы с тем отличием, что есть вам нужно теперь будет меньше. Это скажется на росте мышц и на силе, но поддерживать результаты это тоже не так просто, как кажется. Поэтому вы будете периодически возвращаться или к программе жиросжигания или к программе набора мышц, потому что программа удержания результатов существует больше как теоретическая модель.

Кроме того, человек всегда хочет что-то изменить в своем теле. Например, программа сжигания жира, хоть и влияет на то, как человек выглядит, но не является универсальным средством коррекции фигуры.

Например, человек похудел на 30 кг за счет жира, не потеряв мышцы. Как правило, его внешний вид будет следующим: худой верх, маленькие грудные мышцы и узкие плечи. Жира, возможно, не будет, но назвать фигуру красивой будет можно с натяжкой. Возьмите как пример тех людей, которые ходят вокруг. Даже если они не имеют лишнего

жира, то это не делает их Аполлонами. Согласитесь, что присутствие жира не делает нас красивее. Красивее фигуру делают мышцы. И если у вас не будет мышечной массы (не нужно путать с неестественными горами мышц, которые являются результатом действия анаболических стероидов). Мышцы – это красиво, мышцы – это здоровье, мышцы – это быстрый обмен веществ, мышцы – это сила и выносливость. Если у вас нет мышц, то вы будете быстро уставать, будут страдать ваши суставы, кости, позвоночник, и т.д. Поэтому логичным продолжением программы жиросжигания будет являться начало программы набора мышц. Набор мышц – процесс длительный и трудный, поэтому можете не переживать насчет того, что вы перекачаетесь. В отличие от набора жира, который происходит стремительно, вы всегда сможете контролировать увеличение мышечной массы и остановиться тогда, когда захотите. Запомните, мышцы уходят сами по себе, жир нет. Для сжигания жира необходимы усилия, для сжигания мышц усилий не нужно. Поэтому не бойтесь перебрать мышцы. Даже если это и случится (чисто гипотетически), то сбросить мышечную массу не составит труда в прямом смысле слова.

Жиросжигающая программа и программа набора мышц объединяются в группу. Обычно элитные фитнес модели всю свою жизнь чередуют эти две программы и поверьте, работы вам хватит надолго.

4. Оздоровительная программа или рекреационная программа

Ко мне часто обращаются люди со следующим вопросом.

"Я занимаюсь футболом, танцами, теннисом, йогой, конным спортом, подвижными играми и т.д. Хватит ли мне этого для похудения?"

Вопрос **ОЧЕНЬ** часто задаваемый, поэтому включаю его в книгу как важный пункт, над которым мне давно хотелось поставить большую и жирную точку.

Подвижные игры, танцы и т.д. – это вид физической нагрузки, которая в ряде случаев может сжечь некоторое количество жира, но не является синонимом жиросжигания. Почему? Давайте приведем в пример футболистов. Футболисты занимаются сбросом жира перед тем, как выступать на чемпионате. Футбол – это спорт, цель которого достижение спортивных результатов, а сжигание жира – это лишь дополнительный инструмент, который помогает улучшить эти результаты. Футболисты выступают короткое время в матчах, а потом начинают заниматься силовыми и кардиотренировками для того, чтобы повысить свой физический потенциал и не потерять форму. Кроме того, они повышают качество игры в футбол (точность, дальность ударов, скорость бега, техника передач и т.д.), поэтому вам не нужно учиться играть в футбол ради того, чтобы сжечь жир, потому что сжигание жира – это отдельный инструмент, который используется футболистами в комплексе с другими инструментами (техника исполнения игры и т.д.), а не наоборот.

Конечно, тот факт, что спорт в большинстве случаев подразумевает физические упражнения в ходе самой игры, то это сжигает калории, но спорт – это не лучший способ сжигания жира. Спорт – это, как правило, демонстрация пика возможностей, достижение какого-то рекорда, забивания гола и т.д., который зависит от физического состояния тела в комплексе с техническими навыками, приобретенными заранее. Поэтому для того, чтобы сжечь жир, вам нужно начать жиросжигающую программу, а не спорт.

Если вы выбираете "спорт", то на самом деле вы занимаетесь не спортом. Вы просто облачаете определенную физическую нагрузку, прямой целью которой не **жиросжигание**, а игровую форму, которая присуща спорту. Также вы подгоняете уровень нагрузки "спорта"

таким образом, чтобы вам было хорошо и комфортно и, возможно, в некоторой степени, вы чувствовали напряжение. Это и есть рекреационная нагрузка. Такой вид физической нагрузки прекрасен для здоровья. Он дает нам отдых, разминает мышцы, улучшает кровообращение, ускоряет обмен веществ, улучшает сон, аппетит, и т.д. Сидя в офисе 10 часов в день вы устаете, хотя вроде не совершаете активных физических нагрузок, поэтому рекреационная нагрузка особенно важна для тех, кто хочет поправить свое здоровье, стать бодрее и сильнее.

В какой-то степени рекреационная программа способна помочь в сжигании некоторого количества жира и даже стать похожей на жиросжигающую программу, если вы регулируете свое питание, но она НЕ ЯВЛЯЕТСЯ жиросжигающей программой сама по себе, потому что в чистом виде ее цель – это здоровье. Упражнения рекреационной программы характеризуется короткой продолжительностью и, как правило, не совершаются каждый день. В среднем это 2-3, иногда 4 раза в неделю по 30-40 минут. Рекреационная программа не включает четкого разделения на кардиотренировки и силовые тренировки, а также не предусматривает использование определенного питания, составленного с целью ускорить сжигание жира (как в случае с программой жиросжигания).

В этом и есть отличие рекреационной программы от жиросжигающей программы.

Жиросжигающая программа преследует следующие цели:

1. Сжечь большое количество калорий во время тренировки и, соответственно, избавиться от большого количества жировой ткани, которая является основным хранилищем энергетических запасов. Проще говоря, ваша цель заключается в том, чтобы опустошить склады, где хранится жир.
2. Сохранить мышцы, необходимые для поддержания высокого обмена веществ

А также в жиросжигающую программу входит составление питания с таким расчетом, чтобы снизить потребление калорий по сравнению с расходом калорий, создаваемых за счет тренировок.

Рекреационная программа этого не учитывает, хотя и не исключает.

Давайте рассмотрим некоторые виды рекреационных программ. Существует два основных типа рекреационных программ:

1. Гимнастика (пилатес, калланетика, степ, стрейчинг программа, йога, балет и т.д.)
2. Подвижные игры (теннис, футбол, баскетбол, хоккей, игра в мяч, бадминтон, гольф, бейсбол и др., водные игры)

Например, вы выбрали йогу. Вам интересно, как она повлияет на ваш вес? Да, я думаю, что ваше тело, пока еще неприспособленное к нагрузкам, будет тратить много энергии, и жир начнет сгорать, иногда даже очень неплохо. Но ваш организм рано или поздно приспособится к тому типу нагрузки, которая дается на занятиях йогой, и процесс сгорания жира остановится. Если вы хотите продолжать сжигать жир, вам нужно будет начать использовать другие инструменты жиросжигания (кардио, силовой тренинг и специальное питание). Если вы занимаетесь йогой, но не используете другие инструменты, то рано или поздно эффект от йоги сойдет на нет по той простой причине,

что прямое назначение физических нагрузок йоги не сжигание жира, а повышение гибкости, координации движений, силы и т.д.

То же самое обстоит и с подвижными играми. Прыгая с мячиком, вы не сжигаете много калорий, особенно если тело уже привыкло в данной нагрузке.

Кроме того, все рекреационные нагрузки действуют, как правило, только в начале. Многие люди жалуются на то, что "занимаются спортом" 3 раза в неделю, но не могут похудеть.

Поэтому если вы занимаетесь чем-то, то нужно обязательно понимать тип той программы, которой вы сейчас следуете. Все программы хороши, и все они в чем-то пересекаются, но в целом они несут разные задачи.

Я не хочу сказать, что рекреационная программа предназначена для улучшения здоровья, а жиросжигающая нет. Здоровье – это необходимый атрибут, которому я всегда уделяю основное внимание. Грош цена любой программе, если вы на ней подорвете свое здоровье ради результата.

Например, применяя программу сжигания жира, ваш организм подвергается серьезным длительным физическим испытаниям. Большую часть времени вы находитесь в дефиците калорий, что является обязательным условием данной программы. Без правильно подобранного рациона питания вы рискуете потерять не жир, а здоровье. Именно поэтому я прошу: если вы не уверены в том, что ваше питание достаточное и правильное, то лучше не начинать программу сжигания жира вообще. Все может закончиться сердечным приступом на беговой дорожке или травмой мышц.

Программа жиросжигания требует физической и моральной подготовки. Нетренированному человеку опасно сразу начинать заниматься 6-10 раз в неделю. Если вы не уверены в своих силах, начните с общей физической подготовки, которая прекрасно может быть улучшена на рекреационной программе. Затем, когда ваше тело станет сильным, вы сможете увеличивать их количество.

Все эти программы могут переходить одна в другую и даже комбинироваться. Когда вы сожгли много жира и больше его нет, то вы можете начать рекреационную программу или программу набора мышц. Вы сможете получать больше морального удовольствия от игры в футбол, чем от бега на эллипсоиде.

Если вы не смените программу после того, как сожжете весь жир, то вы начнете сжигать мышцы, потому что цель жиросжигающей программы – заставить организм компенсировать дефицит калорий за счет жира, а когда жир закончится, то в ход пойдут мышцы. Выбрав программу набора мышечной массы, вам больше не нужно будет находиться в дефиците калорий. Вы будете есть на 20-30% больше, чем TDEE с учетом фактора активности, что практически освободит вас от переживаний по поводу того, что вы перебрали калорий.

Меня спрашивают: "Так что же все-таки лучше? Какую программу мне начать сначала и что делать после того, как я сожгу жир?"

Вопрос в тему, но однозначного ответа никто не даст. Все будет определяться вашими дальнейшими планами, а также нынешним состоянием и уровнем физической подготовки. Например, если у вас нет никакой подготовки, но есть много жира, то лучше начать с

рекреации, а потом постепенно дополнять ее инструментами жиросжигающей программы до тех пор, пока она полностью не превратится в полноценную жиросжигающую программу. Если у вас много жира, то сначала избавьтесь от него, а потом решайте, где добрать мышц и вообще нужно ли вам это. Особенно это касается бывших спортсменов (как борцы или тяжелоатлеты), у них уже много мышц, но сверху много жира. Этим людям достаточно просто согнать жир.

Вполне возможно, что согнав основную массу жира, вы останетесь своим телом довольны насколько, что не захотите наращивать мышечную массу в будущем. В любом случае очевидно, что жир сильно скрывает картину реальности. Кто-то, кто сгоняет с себя 30-40 кг жировой массы, обнаруживает, что у него мало мышц, а кто-то обнаруживает, что их достаточно. Вы не будете этого знать точно до тех пор, пока не уберете жир. Избавьтесь от него, а потом решайте, что делать дальше.

Далее, во многом выбор программы диктуется состоянием здоровья.

Я подробно не описывал реабилитационную программу, потому что мои знания в ней ограничены. Но не нужно много логики, чтобы понять, что если человек перенес травму, болезнь или еще что-то, то нельзя сразу начинать тренироваться. Прежде необходимо восстановить свое здоровье. Если у вас были травмы колена, суставов и т.д., то вам нельзя заниматься бегом, являющимся необходимой для жиросжигания кардиотренировкой. Вам следует избегать степпера и больших весов, если у вас проблемы с суставами.

Если у вас очень большой вес, то я бы тоже начал с реабилитационной нагрузки. Многие травмируются в процессе жиросжигающей программы. Я бы посоветовал в этом случае не полностью бросать тренировки, а сменить жиросжигающую на рекреационную на тот период, пока ваш организм починит себя. За исключением тяжелых травм, умеренная нагрузка и режим будут способствовать более скорому выздоровлению, чем полный отказ от тренировок. Если сорвали себе колено, начните плавать без участия ног, зажав пенопласт между ног. Сорвали плечо, плавайте без участия рук, вытянув их перед собой на кусочке пенопласта. В любом случае будьте аккуратны. Безопасность – это САМОЕ ВАЖНОЕ.

Многие взрослые мужчины имеют такой большой вес, что беговая дорожка реально может привести к сердечному приступу, не говоря уже о том, что коленные суставы изнашиваются тут же. Если вы употребляли большое количество алкоголя, курили в течение долгого времени, или все подряд, то могу заверить, что в большинстве случаев (только если вы не от природы сверхздоровый человек, которому море по колено) ваше тело находится в плачевном состоянии. Ваша печень, дыхательная система, желудок, система кровообращения могут не выдержать высоких нагрузок, характерных для программы жиросжигания. Вы можете получить разрыв сосуда и кровоизлияние в мозг. Поэтому даже если вам не так много лет, то не переоценивайте своих возможностей.

Именно такие люди находятся в зоне риска. Существует биологический возраст организма, который обусловлен не только количеством лет, но и образом жизни. Люди, ведущие неправильный образ жизни, в большинстве своем приближаются к старикам. У вас же не возникнет мысли побуждать бабушку заняться серьезными физическими нагрузками по крайней мере без предварительной подготовки. Делайте все последовательно и с умом. Проконсультируйтесь с врачом, сдайте анализы, снимите кардиограмму, рентген и сделайте другие необходимые приготовления для перехода в другую жизнь. Не рвитесь с места бежать марафон после прочтения этой книги.

Базовая подготовка – это не трата времени – это уже начало большого пути и его неотъемлемая часть, поэтому не нужно пренебрегать им. Это фундамент, на котором будет строиться ваш новый дом, поэтому уделите ему должное внимание.

Правильное и последовательное планирование и грамотный подход являются важнейшими условиями достижения высоких результатов.

Теперь второй вопрос. "Что делать после того, как жир уже сгорел? Какой программы начать придерживаться?"

Идеальным будет продолжать комбинировать все эти программы по мере необходимости.

Например, сейчас зима. Зимой холодно. Кардиотренировки труднодоступны. Зимой менее доступны свежие овощи, мало витаминов. Я бы начал на вашем месте программу набора мышц, потому что жиросжигающая программа в определенной степени истощает ресурсы тела. Весной, когда становится теплее и становятся доступны кардиотренировки, я бы начал программу сжигания жира перед летом и купальным сезоном. Когда наступит лето и отпуск, я бы выбрал рекреационную нагрузку для того, чтобы не бегать 6 раз в неделю, а получать наслаждение от подвижных игр на солнце, купания в море, большого разнообразия фруктов и овощей. Возможно, вы несколько наберете жира, потому что ходить с 4% для мужчин и 10-12% жира для женщин круглый год практически невозможно и не имеет смысла. Обычно даже элитные модели откатываются назад до 10% жира (мужчины) и до 20% (женщины). Но они знают, что скоро начнется программа набора мышц, для которой им нужны силы и энергия, которые они черпают после окончания летней фотосессии. Они едят много фруктов, овощей, полезных, но не всегда сочетаемых с жиросжигающей программой продуктов. Затем цикл повторяется, набор мышц осенью и зимой, сброс жира весной, и они снова готовы к лету на еще более высоком уровне.

Природа все очень хорошо предусмотрела.

Ходить с минимальным количеством жира зимой не имеет смысла. Тем более, если вы живете в холодном климате, то вам будет тяжело поддерживать низкий процент жира, т.к. организм имеет тенденцию к запасанию жира зимой и сбросу летом, когда жарко. Да и кому вы будете демонстрировать идеально выделяющийся рельефный пресс, когда вы почти всегда одеты, даже дома. Кроме того, для набора мышц нужно есть много калорийных продуктов, белка, что будет не так просто, когда на улице 35 градусная жара. Конечно, при желании можно пробить любую стену, но согласование своего цикла тренировок с природными условиями упростит вам жизнь. Пользы от кардио будет больше весной, потому что еще не так сильно жарко, как летом, но уже не так холодно, как зимой. Поверьте, бегать как в 35 градусную жару, так и в 20 градусный мороз не такая большая радость, а спортзалы просто забиты в зимний период людьми, не смотря на то, что у людей не должно быть свободного времени посещать фитнес-клуб... Весной и летом организм проще расстается с жиром, потому что его функция сохранения тепла становится ненужной. Конечно, все же решающую роль будут играть питание и тренировки, но мне намного легче сжечь 1 кг жира летом, чем зимой. Летом он просто тает сам собой, а зимой мне нужно прикладывать дополнительные усилия.

В общем думайте, как удобнее вам. Я лишь предложил примерную схему. Не все живут в одинаковом климате, поэтому сезоны будут для всех разные. Главное – это понять принципы, а далее не суть важно, когда вы будете ходить с идеальным прессом, летом или зимой. Все-таки блага цивилизации дают нам возможность и зимой блеснуть своим телом,

отправившись по горячей путевке в банановые края, а фрукты доступны не только летом. Поэтому сильно не переживайте о том, какую программу и когда соблюдать. Сначала избавьтесь от жира, а потом вам уже будет примерно понятно, что и когда выбрать.

Как отмечать свой прогресс. Плато

Как правильно отмечать изменения в конституции вашего тела. Фиксация результатов, недельные отчеты и т.д. как ваш гид на пути к идеальному телу

Некоторые люди совершают страшную ошибку. Они расценивают тот или иной результат как провал. Поскольку они верят в то, что это провал, они бросают все. Представьте, что бы случилось, если все пилоты сажали самолеты при первом затруднении или легком отклонении от курса? Мы бы вообще никуда не попали. Поэтому для того, чтобы достичь вашей цели, вам необходимо понять одно раз и навсегда:

Не бывает поражений, бывают только результаты и отчеты

Незавершенный процесс может выглядеть как провал. Вы не можете испечь пирог, не испачкав кухню. Операция пациента в середине процесса выглядит как убийство с морем крови.

Если вы измеряете процент вашего жира и не видите изменений (или наблюдаете его увеличение), то вы не потерпели поражение, вы лишь произвели результат. Это может быть не тот результат, который вы ожидали, но это все же ценный результат. Вы узнали что-то. Вы узнали то, что не работает. И в зависимости от того, как вы используете это знание, будет зависеть исход вашей битвы с жиром.

У вас в руках есть тренировки, их продолжительность, интенсивность, частота, количество съеденной пищи, качество пищи, частота приемов, время приемов и т.д.

Система сжигания жира, которая не даст вам потерпеть поражение

6 шагов, которые приведут вас к любому результату

1) Знайте точно, куда вы хотите придти

Об этом подробно было рассказано в главе про установку целей. Если вы еще этого не сделали, вам необходимо отложить книгу и написать ваши цели прямо сейчас. Если вы не знаете, куда вы идете, вы придете в никуда.

2) Установите ваше местоположение

Установка пункта прибытия важна, но не менее важно знать, где вы находитесь в данный момент. Самым важным является даже не столько показание стрелки весов. Самым точным показателем уровня ваших достижений является процент жира вашего тела. Кроме того, я расскажу вам про другие способы определения вашего результата.

Самым эффективным является использование чьего-либо опыта. Лучше идти по проверенной дорожке, которая приведет вас к успеху подобно тому, как привела к успеху других людей. Несмотря на то, что многие полагают, что идут своим оригинальным путем, полностью отличным от других, доказано, что мы используем определенные модели поведения. Вот и я пишу книгу, основываясь на опыте профессионалов, добавляя свой собственный опыт и оформляя эти знания в форму, приспособленную для определенной аудитории.

Вы можете открыть для себя что-то новое, что-то добавить, что-то изменить, но все же, общие правила останутся неизменными.

Посмотрите вокруг. Кто из ваших знакомых добился впечатляющих результатов? Если такой человек есть, спрашивать лучше у него, чем у того, кто постоянно срывается, поправляется и потом снова бороздит Интернет в поисках чудо-способа. Не тратьте ваше драгоценное время и здоровья. Выбирайте действенные способы, которые привели других к успеху.

3) Осуществляйте свой план, работайте над ним постоянно.

Вы можете разработать действительно идеальную систему, но если вы не будете ее придерживаться, то вы не добьетесь результатов.

Вера без действий не работает. Вся эта книга не будет иметь никакого смысла, если вы не встанете и не пойдете в клуб сегодня. Работайте, заслуживайте, зарабатывайте, потейте и вы добьетесь ваших целей. Делайте что-нибудь, что еще на один шаг приблизит вас к вашей цели.

4) Думайте и анализируйте.

Если то, что вы начали делать, работает, не бросайте это, кто бы что ни говорил.

Вроде бы понятно звучит, но тем не менее, я наблюдаю, что люди, которые вначале пути выбирают правильные способы решения проблемы, постепенно съезжают с правильного пути, наполняя программу псевдодоводами, догадками и т.д., что в корне изменяет программу. Как правило, многие женщины, наблюдая результат, начинают еще сильнее урезать калории для создания еще большего эффекта. Это приводит их к срыву. Фактически, они меняют программу тогда, когда она не нуждается в корректировке. Запомните, если программа работает, то не меняйте ее. Не пытайтесь форсировать результат, если полет проходит спокойно и стабильно. Не чините до тех пор, пока что-то не поломалось.

Элитные фитнес-модели настолько аккуратно и последовательно отмечают результаты и анализируют их, что с годами у них вырабатывается точная интуиция. Они могут без весов и подсчета калорий сказать, сколько сбросили жира за прошлую неделю с точностью до десятков грамм. Они знают свое тело в совершенстве и по взгляду на кожную складку живота могут определить, сколько процента жира в них в данный момент. Они могут по ощущениям после приема пищи сказать, сколько калорий они съели. Но это требует долгих месяцев упорных тренировок.

Развитие таких способностей очень важно по той причине, что ни одна самая точная система определения вашего физического состояния не даст 100% картины вашего истинного успеха. Например, ни одни весы не покажут ваш уровень физической подготовки, степень усталости или бодрости. Ваше тело – это миллионы факторов, которые определяют то, что с вами будет завтра. Слушайте свой организм, он может вам сказать очень многое. Используйте все доступные методы для создания объективной картины реальности. Оценивайте результат с объективных и субъективных позиций. Это даст вам возможность принимать правильные решения, от которых зависит ваш успех. Не полагайтесь слепо на мнение ваших друзей. Если у вас есть лишний вес, вам, скорее всего, никто этого не скажет. Вас назовут полным, упитанным, кровь с молоком, хорошего человека должно быть много, скажут не беспокоиться из-за таких мелочей, скажут, что в

жизни есть и другие радости, чем кубики пресса. Но правду можете определить только вы или профессионал, который имеет соответствующую квалификацию. Иногда объективные инструменты могут быть полезнее. Примером объективным инструментом являются сканеры жира. Если у вас более 35% жира, то у вас ожирение, несмотря на то, что ваша мама считает вас в меру упитанной. В то же время, если процент жира у женщин ниже 10, то стоит задуматься о том, что вы перебарщиваете с похудением.

Я никогда не забуду, когда начал успешно худеть, сел на трехдневный цикл 50-30-20 с 20% дефицитом.

Я начал худеть, и через неделю сканеры сказали, что я потерял 500 г жира. Супер, подумал я... Я решил не делать день без дефицита, потому что не хотел есть больше. Однако, через неделю я получил результат намного более скромный. Я сжег всего 200 г жира и 300 г мышц. Я просто слишком сильно срезал калории, считая, что все идет хорошо. Или была ситуация, когда я стал поправляться, несмотря на то, что все вроде было как и раньше. Оказывается, что я сбросил 4 кг, но забыл переписать формулу потребности в калориях, в которой вес имеет значение. Но это еще пол беды. Я пользовался не совсем правильной таблицей калорийности, которая говорила, что в сыре 250 ккал, а на самом деле оказалось, что 450. Я в день съедал почти 200 г сыра, тертого в салате, что давало мне 900 экстра калорий. Я убрал сыр и стал опять волшебным образом снижать жир. Также был случай, когда я составил все правильно, но еще не знал, что углеводы углеводам рознь. Я ел много фруктов, которые в принципе укладывались в пропорцию 50-30-20 и даже калорийность была правильная. Но я забыл, что фруктоза, содержащаяся во фруктах, мешает сжигать жир из-за повышенного сахара в крови. Я заменил фрукты темным рисом и снова начал продвигаться к цели.

Вот вам примеры тонкостей, которые могут иметь реальное и важное практическое значение. Думайте, думайте и еще раз думайте, потому что то, что идеально подходило вам сегодня, завтра может вообще не работать.

5) Если то, что вы делаете, не работает, попробуйте что-то еще.

Следуя из прошлого пункта уже в принципе все понятно. Добавлю лишь то, что если что-то не получается, то не отчаивайтесь и ни в коем случае не бросайте. Возможно, что вам нужно подкрутить всего лишь одну гайку, и результат не заставит себя ждать. Не топите корабль только потому, что у него сломалась одна шестеренка в двигателе. Помните, что однозначных решений не бывает. Успех – понятие комплексное, состоящее из множества взаимозависимых элементов. Если вы пытаетесь отгадать цифирный код и уже испробовали 9998 комбинаций, но он не открылся, то очевидно, что он откроется на 9999 раз, правильно? Чем больше вариантов вы попробовали, тем короче становится путь к успеху.

6) Будьте гибки, но настойчивы.

Крепкое дерево ломается под тяжестью снега, а гибкие ветки стряхивают с себя снег, возвращаясь в исходное положение.

Слепое упрямство опасно. Если вы чувствуете, что зашли не туда, не нужно заходить еще дальше, чтобы в этом лишний раз удостовериться. Также помните, что нет программы, которая идеально подходит для всех. Именно по этой причине я не даю свою программу тренировок тем, кто ее просит. То, что я разработал для себя, не будет работать для вас. Программа тренировок – это костюм, сшитый под ваше тело. То, что идеально подойдет

для одного, не подойдет для другого. Конечно, пока вы новичок, вам подойдет любой вид активности, но если вы чувствуете, что ваша программа перестала приносить результаты, попробуйте ее изменить. Не ориентируйтесь на друга, партнера, других людей. Делайте то, что нужно делать вам.

Будьте готовы к изменениям, упрямство не принесет вам пользы. Конечно, это не значит, что нужно менять программу каждый день только потому, что вы не можете сбросить 6 кг за месяц. Существуют реальные сроки сброса жира. Если вы укладываетесь в них, не надо форсировать и пытаться ускорить то, что невозможно ускорить. Не капризничайте, если вы не можете сбросить больше, чем 500 г жира в неделю. Иногда у вас не получится скинуть больше 100 г, но даже 100 г жира лучше, чем 200 г жира и 300 грамм мышц. Но если вы не видите никаких изменений на протяжении долгого промежутка времени, то не бойтесь поменять программу или усовершенствовать ее.

На практике, 90% остановки результата происходит из-за тренировок, а точнее из-за их недостатка. Грубо говоря, человек занимается 3 раза в неделю, не привносит ничего нового в свою программу тренировок, а есть продолжает также. Происходит следующая ситуация. Тело приспосабливается, начинает тратить меньше калорий. Получается, что количество калорий становится избыточным, и человек если не поправляется, то, по крайней мере, не худеет. Он слегка урезает калории и начинает худеть. Дальше тело опять приспосабливается, опять тратит меньше калорий, человек опять урезает калории (потому что в прошлый раз это помогло) и так продолжается до тех пор, пока организм не включает режим аварийной экономии. У человека не хватает сил даже на то, чтобы нормально ходить... его шатает. Он естественно бросает тренировки и говорит, что программа не работает. Хотя если подумать как следует, человеку нужно было сделать все с точностью да наоборот. Если вы не можете похудеть, занимаясь честно 6 раз в неделю, тогда есть смысл урезать рацион. Если же вы тренируетесь 3 раза в неделю да еще и в пол силы, то почти с полной уверенностью можно сказать, что вам не хватает тренировок.

Раньше у меня было 3-4 тренировки в неделю. Я делал одну кардиотренировку и 3 ритмичные силовые (отжимания, подтягивания, приседания). Сначала все было хорошо, я худел, но в один прекрасный день все остановилось. Я урезал рацион, но получил только слабость. В итоге я решил заниматься больше и это сработало. В общем, не начинайте урезать рацион, сначала посмотрите на то, сколько вы занимаетесь. Три тренировки в неделю хорошо для того, чтобы поддерживать результат и для новичков, тело которых еще слишком слабо, чтобы выдержать серьезную нагрузку. Я уже объяснял разницу между видами программ.

Пользуйтесь простой формулой:

1. Применяйте то, что работает
2. Отбрасывайте то, что не работает
3. Копите свой собственный опыт
4. Подстраивайте программу под себя, внося свой опыт

Держитесь подальше от гуру, которые говорят: “Или делайте только так, как я или никак”. Не существует единственно универсальной системы, которая бы подходила всем, иначе все давным давно бы использовали эту систему, похудели и никогда не стали полными снова. Существуют базовые правила и инструменты, изучив и используя которые вы

сможете построить идеально работающую именно для вас программу, которую сможете корректировать по мере необходимости.

Ваша персональная формула успеха будет состоять из учета ваших индивидуальных особенностей организма и реакции организма на различные комбинации питания и тренировок.

Методы фиксации результатов

Чем больше методов измерения у вас в руках у вас в руках, тем точнее будет отражение ваших реальных результатов. Заметить свой результат – это искусство и не так просто, как кажется. Даже суперсовременные сканеры жира не дают правильной картины, а уж просто вес и подавно.

12 способов измерения вашего прогресса

1. Измерение процента жира в фитнес-центре и дома
2. Защип кожной складки
3. Общий вес тела
4. Измерение мышечной массы
5. Вес жира $p > 6$.

Фотографии

7. Субъективная оценка вашего отражения в зеркале
8. Фотографии
9. Замеры объемов
- 10 Одежда
11. Мнение окружающих
12. Средние таблицы веса, дающие средние дневные, недельные и месячные результаты

Такие методы фиксации результатов, как зеркало и фотографии, безусловно, полезны, но они не дают полной картины в силу ограниченности обзора, потому что вы видите себя под определенным углом в ограниченной плоскости. Кроме того, качество многих зеркал оставляет желать лучшего. Почти все они либо дают расширенное, либо суженное отражение. Реально увидеть себя так, каким вы являетесь, очень непросто. Например, замечено, что лампы дневного освещения расширяют человека зрительно, особенно тогда, когда свет падает со всех сторон. Получается, что линии мышц зрительно стираются, и человек реально выглядит полнее. С другой стороны, лампы теплого света в одном направлении дают куда более приятную картину. Обратите внимание на модели на обложках журналов. Они выглядят такими рельефными во многом благодаря грамотно подобранному источнику света, который падает на тело с одной стороны, создавая тени в естественном рельефе поверхности тела.

Поэтому если вы не нравитесь себе в каком-то зеркале, не отчаивайтесь, а помните, что наш глаз не является совершенным прибором восприятия. Наш глаз получает информацию на основе лучей, отражающихся от поверхностей, поэтому неудивительно, что в зависимости от их изменения картинка будет меняться радикально.

Весы и вес человека

Да, вес человека порой может много нам сказать, но вес человека – это палка о двух концах. С одной стороны вес может в руках профессионала дать ему 99% картины реальности. С другой стороны, в руках дилетанта может привести к таким последствиям, что трудно себе представить. Я уже писал о том, что сфера похудения откровенно паразитирует на таком понятии, как вес человека. Человек состоит на 70% из воды, большинство которой содержится в мышцах. Терять мышцы и воду очень легко. При использовании слабительных и мочегонных можно создавать колебания веса в десятки килограмм. Однако, потеря веса не означает потерю жира, и чем раньше вы это поймете, тем лучше для вас.

Измерение процента жира. Измерение процента жира, безусловно, является самым точным индикатором вашего прогресса. Если вы теряете жир и не теряете мышцы, то путь идеально правилен. Проблема только в том, что современные методы измерения жира не дают точной картинке, которая в зависимости от многих факторов будет отличаться настолько, что может ввести в заблуждение самого опытного человека.

Насчет одежды нужно сказать, что это хоть и полезный, но не всегда точный показатель. Одежда имеет свойство садиться и растягиваться. Также вы можете съесть соленого или много углеводов, что вызовет банальный отек, который может быть воспринят за увеличение жировой массы (ведь жир легкий и объемный). Также вы можете посидеть часок-другой в сауне, урезать количество соленого и через буквально 3 дня реально стать "стройнее". Этим активно пользуются изобретатели "шорт и одежды для похудения", "антицеллюлитных кремов", "массажеров" и т.д. Все эти методы используют эффект выведения большого количества воды из подкожной клетчатки, что обуславливает быстрый и видимый результат, за которым так гонятся женщины. Поэтому если у вас вдруг происходят большие колебания веса, то не нужно это воспринимать как набор или сжигание жира. Жир накапливается долго и так же долго сгорает.

Мнение окружающих вещь тоже полезная, но, к сожалению, не всегда объективная. Кому-то нравятся девушки полнее и вам скажут, что вы тощая, кому-то нравятся более худые, и вам скажут, что вы полноватая. Мамы-бабушки всегда будут говорить, что вы худая, поэтому их мнением можно смело.

В общем, используйте все доступные методы, собирайте и анализируйте информацию, и это даст вам наиболее приближенную к реальности картину уровня вашего прогресса.

Корректируйте вашу программу в зависимости от ваших результатов

Универсальный промежуток времени – неделя. Раз в неделю необходимо делать контрольное взвешивание и измерение процента жира в теле. Если показания говорят, что вы не потеряли мышцы и потеряли жир (от 500 до 1000 г), то все в порядке, продолжайте эту же программу.

Если показания говорят, что вы потеряли жир и мышцы – вам необходимо увеличить калорийность рациона.

Если вы не потеряли ни жир ни мышцы, вам необходимо слегка снизить калорийность, потому что вы потребляете столько же, сколько и расходуете, либо вам необходимо увеличить количество и качество тренировок. Либо и то и другое. Но питание должно корректироваться после, за исключением случаев, когда человек элементарно не следит за тем, что ест. Если же питание более-менее правильное, и вы едите достаточное количество калорий, не позволяете себе есть вредную пищу чаще, чем раз в неделю, то можете сильно не переживать насчет того, что питание совсем уж неправильное.

Возможны и такие варианты, что вы за неделю не потеряете жира даже при соблюдении всех условий. Причин может быть много. Усталость, болезнь, стресс (от стресса не всегда худеют), физиологические циклы. Не отчаивайтесь и не паникуйте, помните, что полет не всегда лежит прямо.

Как определить, что путь правилен, даже если субъективные методы не показывают изменений

Последнее взвешивание 23 января 2008 года показало следующие результаты (в клубе) – 75 кг и 10,7% жира. 3 февраля после очередной недели отработки в клубе я взвесился и чуть не свалился с весов от удивления. 74,5 кг веса и 12,5% жира! Весы говорили, что я потерял почти 2 кг мышц, умудрившись при этом набрать 1 кг жира. Сначала я сидел, огушенный таким результатом, но потом понял, что так просто не может быть по той причине, что набор жира – это процесс, происходящий в условиях избытка калорий, а потеря мышц – это результат сильного дефицита калорий. Я подумал немного и вспомнил, что в прошлый раз взвешивался после тренировки, а сейчас взвесился до. Спрятав распечатку я сделал все упражнения и через 45 минут снова встал на весы. Весы выглядят просто шикарно, по другому не скажешь. Похожи на приборную панель дорогого автомобиля. И выдают мне результат 74,4 кг и 9,4% жира.

Поэтому делайте измерения в одинаковых условиях. Все-таки сканеры оказались точными, но для этого необходимы одинаковые условия. На все влияет вода. Очевидно, что после тренировки мышцы наполняются кровью, а после отдыха мышцы немного сокращаются в объеме, что и влияет на электрический сигнал, измеряющий сопротивление тела.

Отсюда я сделал вывод о том, как правильно оценивать ситуацию, используя простой анализ.

1. Мы теряем мышцы в условиях сильного дефицита калорий, поэтому если вы едите достаточно, вовремя, то переживать о том, чтобы потерять мышцы не стоит.
2. Процесс аварийной экономии, который включается организмом сопровождается слабостью, ухудшением силовых показателей при занятии тренировками. Поэтому если вы добры и полны сил, то это говорит о том, что все нормально
3. Если вес тела снижается медленно, то это говорит о том, что вы скорее всего теряете жир, потому что он легкий, поэтому беспокоиться не стоит.
4. Если весы говорят, что вы теряете мышцы и накапливаете жир, то знайте, что это невозможно. Набор жира и потеря мышц (так же, как и набор мышц и потеря жира) происходят в совершенно разных условиях. Иногда можно потерять много жира и сохранить и даже немного увеличить мышечную массу, но набрать **БОЛЬШОЕ** количество мышц и сжечь большое количество жира для нормального человека

практически невозможно. Большой набор мышц и потерю большого количества жира можно наблюдать либо у людей со сверходаренной генетикой или у атлетов после долгого перерыва в тренировках. Фактически, они восстанавливают те мышцы, которые потеряли ранее. Набор новых мышц – процесс трудный и долгий, требующий профицита калорий и серьезных силовых тренировок.

5. Ни одна система определения жира не является совершенной. Сочетайте методы, и вы не будете сбиты с толку "капризами электронного оборудования".

6. Машина не умеет думать. Машина лишь дает тот результат, который видит сейчас. Используйте логику для анализа ситуации, сочетайте ее с цифрами, которые выдает машина, и вы увидите истину.

Но если все-таки весы показывают правильный результат, то как определить, что вы худеете правильно, т.е. за счет жира

Например, первое взвешивание показало

- 65 кг и 25% жира
- Это значит, что жира 16,25 кг
- Масса, свободная от жира составит $65 - 16,25 = 48,75$ кг

Второе взвешивание (скажем, через 7 дней)

- 64,5 и 24,3%
- Жира 15,61 кг
- Масса, свободная от жира – $64,5 - 15,61 = 48,89$

Итого результаты составили

- Жир $16,25 - 15,61 =$ минус 0,64 кг
- Мышцы $48,89 - 48,75 =$ плюс 0,14 кг

Вы немного набрали мышцы и потеряли жир 640 г. Можно сказать, что данный вариант идеален, продолжайте в том же духе. Однако, если стрелка начнет чудить, не нужно сразу паниковать. Я уже писал, что может являться причиной. Отталкивайтесь от нескольких методов определения прогресса.

Почему некоторым людям приходится тяжело в начале пути

Организм большинства людей довольно быстро реагирует на тренировки и диету. Едва начав заниматься, они видят, как стрелка сдвигается, одежда начинает болтаться на теле, лицо худеет, родственники делают комплименты, бабушки пытаются подкормить, друзья начинают советовать и т.д.

Некоторым людям необходим длительный старт. Частично причины в психологии, частично в физиологии.

Психологические причины заключаются в том, что вы не дали себе достаточно времени для того, чтобы развить новые привычки. Я ем автоматически 6 раз в день, хожу на тренировку так же стабильно, как на работу и даже не думаю о том, что может быть как-то по другому. Когда я курил, то верил, что не смогу заснуть, пока не выкурю сигаретку. И

действительно не мог. Все дело не в сигаретах, все дело в привычках, которые цепко за нас держатся. Выбатывайте правильные привычки, и они будут вашей личной гвардией, которая будет охранять вас от жизненных невзгод. Если ваше окружение будет подобрано небрежно, то оно вас заведет в пропасть. Посмотрите, как безвольно люди идут на поводу своих вредных привычек с маниакальным фанатизмом убивая себя каждый день никотином, алкоголем, наркотиками, вредной пищей, да еще и выкладывая свои собственные деньги за свою смерть.

Что касается физиологического аспекта, то вы, возможно, страдаете от последствий медленного метаболизма, испорченного низкокалорийными диетами, голодовками, неправильным питанием, употреблением жирной, сладкой, переработанной пищи. Если у вас слабые мышцы, т.к. вы не занимались силовыми тренировками, если вы измучены диетами, то ремонт вашего метаболизма займет время.

Если вы никогда не занимались кардио, и через 5 минут у вас начинает колоть в боках так, что вы не можете сделать ни одного шага и задыхаетесь, но очевидно, что у вас нетренированная дыхательная система и тело. Поначалу тренировки не будут приносить больших видимых результатов. Конечно, если человек силен физически, но у него есть жир, который он накопил за последнее время, то это другой разговор. Но если вы никогда не занимались, то у вас пока не выработался эффективный механизм сжигания жира. Делайте акцент на увеличении силовых показателей и выносливости. Даже если вы не наблюдаете снижение жира, но чувствуете, что становитесь сильнее, знайте, что это очень хорошо, что вы идете по правильному пути, потому что нынешний этап – это период подготовки организма к будущему сжиганию жира. Когда ваше тело станет сильнее, то сжигание жира обязательно начнется.

Будьте терпеливы и последовательны, ни в коем случае не бросайте то, что начали, если вы разочарованы медленным стартом. Помните про самолет, он никогда не летает по прямой линии.

Что вам делать, если вы натолкнулись на плато.

Что такое плато? Плато – это стагнация в результатах, видимая остановка прогресса. На самом деле плато в чистом виде редко существует. Изменения есть всегда. Даже если вы не теряете жир в данный момент, то это не значит, что с вами ничего не происходит. У вас повышается силовой уровень, улучшается здоровье, выносливость, метаболизм восстанавливается, что рано или поздно приведет к прорыву в результатах. Но все же, иногда этот прорыв не наступает так быстро. Давайте рассмотрим причины.

Наблюдать положительные результаты каждую неделю желательно по той причине, что если вы видите, вы верите. Вера вселяет в вас надежду, наполняет силой и мотивацией для дальнейших свершений. Если вы не видите результатов или видите "ухудшение" ситуации, то вас это может сильно морально подломить. Поскольку мой опыт уже довольно большой в данном вопросе, и я столкнулся практически со всеми проблемами, которые могут возникнуть в сжигании жира, то никогда не паникую, если что-то идет не совсем так, как я планировал.

Однако, на начальном этапе я искренне сокрушался каждой неудаче, что иногда доводило меня до бессонницы. Мой мозг лихорадочно искал ответ на вопрос. Что я не то съел, где, когда...почему у меня нет результата, я ведь старался и занимался. Мне снились таблицы калорийности, белки, жира и углеводы. Иногда состояние так сильно ухудшалось, что я думал, что у меня просто паранойя. Иногда хотелось плюнуть на все и бросить,

сославшись на то, что в жизни есть нечто важнее, чем подсчет калорий и показание стрелки весов. Лучше быть полным и жизнерадостным, чем худым и нервным, переживающим о каждой калории. Был период, когда я банально стал бояться весов. Потом я понял, что эти страхи и неуверенность порождаются в большинстве случаев элементарной нехваткой информации и знаний. Сейчас, когда базовые законы уложились в моей голове, все не так страшно. Действительно тонкости играют важную роль, но также я понял, что общая тенденция важнее, чем кратковременная фиксация прогресса.

Если вы на 100% честно следовали вашей программе тренировок и питанию (не ели вредное, не ели по ночам, не пропускали тренировки и т.д.), но все еще нет результатов, то вот следующие способы, которые помогут вам сломать плато:

Как сломать жировое плато

Первым шагом будет позитивный настрой и концентрация на ваших целях. Неделя со слабыми результатами – это еще не неудачная неделя, это неделя с результатами, которые являются ценной информацией, которую вам необходимо правильно интерпретировать и делать дальнейшие выводы.

Итак, вы честно работаете, все шло хорошо, но вдруг у вас остановились видимые результаты. Что делать?

Чаще всего для слома плато вам нужно тренироваться больше. Вам необходимо увеличить интенсивность и (или) продолжительности тренировок, а также частоту тренировок. Иногда вам нужно немного подтянуть вашу диету, почистить ее от вредных продуктов, которые иногда все же будут просачиваться на ваш стол.

Многие люди недооценивают уровень стараний, которые нужно вложить для достижения красивого стройного тела. СМИ помыло мозги таким образом, что людям кажется, что красивое тело легко достижимо.

Например, вы выбрали какую-то программу тренировок, которая рекомендует вам заниматься кардио на протяжении 20 минут. Что вы можете сделать, если тренировка не работает? Как минимум увеличить темп и продолжительность, а также технику исполнения. Например, многие люди, выбирающие степпер как орудие борьбы с лишним жиром, чувствуя усталость, облакачиваются о поручни, практически ложась на них. Подобная техника исполнения просто не дает никаких результатов. В данном случае нужно ее менять радикально, потому что время в данном случае не влияет на результат. Если вы не можете выполнить упражнение технически правильно в течение указанного промежутка времени, откажитесь от него или измените темп, скорость, продолжительность.

Если 20 минут на эллипсоиде с третьим уровнем нагрузки даются слишком легко, увеличивайте скорость, а если уже чувствуете, что быстрее просто нет смысла, увеличивайте уровень нагрузки. Поверьте, вариантов море, поэтому не бойтесь импровизировать. Если ритм сердца 130 ударов в минуту, но вам легко, не бойтесь увеличить его до 140. Если вы едите 2 раза в неделю вредные продукты, сократите до одного раза в неделю или даже до одного раза в 2 недели.

Помните, что чем ближе вы к финальной цели, тем аккуратнее вы должны выбирать меню и сильнее тренироваться.

Иногда больше и сильнее не помогает

Однако, иногда делать больше и сильнее не всегда помогает. Иногда, если ваш автомобиль застрял, то дальнейшее давление на газ не поможет. Если вы тренировались очень интенсивно на протяжении долгого промежутка времени, то ваше плато может быть обосновано "синдромом перетренированности". Если вы подозреваете, что перетренировались, признаками чего являются или ненатуральная бодрость (адаптация) или сильная слабость (упадок сил), сонливость или бессонница, то вам нужно взять перерыв продолжительностью от 3 до 7 дней. После перерыва вам нужно будет сократить нагрузку, постепенно увеличивая ее со временем. Не бойтесь набрать немного жира, а рассматривайте это одним шагом назад для того, чтобы сделать затем два шага вперед.

Причина остановки результатов часто обусловлена тем, что тело приспосабливается к одной и той же программе тренировок и питанию и начинает сжигать меньше калорий. А это выливается в остановку результатов. Чем более продвинутым вы будете становиться, тем быстрее тело будет приспосабливаться, и тем чаще вам будет нужно менять программу тренировок. Практически любое изменение будет иметь эффект:

Я уже говорил выше, но хочу подвести итог тех вещей, которые поддаются изменениям:

1. Нагрузка (поднимаемый вес)
2. Количество повторений
3. Количество подходов
4. Последовательность выполнения упражнений
5. Скорость выполнения
6. Продолжительность тренировки
7. Время выполнения тренировки
8. Частота тренировок
9. Тип упражнений

Из данных пунктов можно составлять сотни и даже тысячи различных комбинаций.

Вторая причина возникновения плато в том, что вы срезали калории слишком сильно. Если вы застряли в режиме аварийной экономии, то никакое количество тренировок не поможет. Вам нужно есть больше калорий, сохраняя рацион чистым от вредных продуктов. Даже если вам трудно съесть необходимое количество калорий, не ешьте вредное и сладкое, считая, что раз уж можно есть больше, то нужно пользоваться такой удачей по полной программе.

Используйте зигзаг метод калорийного чередования, когда вы едите 3 дня меньше на 20%, а затем повышайте калорийность на 4 день перед тем, как тело успеет адаптироваться.

Что вы еще можете изменить

1. Ешьте меньше

Возможно, что вы недооцениваете количество съеденных калорий, съедая больше, чем надо.

Проанализируйте еще раз ваше меню. Вполне возможно, вы что-то где-то не учли. Кусок сыра, брошенного в рот перед сном, 2 ложки сахара в чае. Количество масла, на котором вы жарили мясо или которым приправили салат. Орешки, сухарики, чипсы, соусы и т.д. – все это источник огромного количества пустых калорий. Будьте бдительны и не занимайтесь самообманом. Читайте информацию, написанную на упаковке о том, сколько калорий, сколько белков, жиров и углеводов содержится в том или ином продукте. Сопоставляйте и анализируйте информацию, содержащуюся в различных источниках.

Однако, за исключением людей, которые откровенно едят много вредного даже при поверхностном подсчете, я считаю, что перед тем, как урезать количество калорий (пусть даже не идеально чистых), вам нужно сначала увеличить количество тренировок. На практике более 80% людей не нуждаются в снижении количества калорий, а нуждаются в их увеличении. Поэтому часто контроль калорий необходим для того, чтобы не съесть меньше, чем вам необходимо, т.к. количество калорий, необходимых с увеличением количества тренировок, также возрастает.

Запомните, что лучше есть больше и заниматься больше, чем есть меньше и заниматься меньше. Используйте этот закон, и вы будете поражены своими успехами. Как ни просто звучит последнее правило, почти все, кто начинает худеть, предпочитают начинать с урезания калорий. Все хотят быстрых и видимых результатов, пренебрегая очевидными законами природы.

2. Манипулируйте пропорции калорий.

Формула 50-30-20 является базой, используемой большинством профессиональных атлетов. Если вы начинаете есть немного меньше углеводов, одновременно повышая процент белков, то это дает вам возможность разогнать обмен веществ. Увеличение доли белка ускоряет метаболизм и дает большие преимущества перед высокоуглеводной диетой при одинаковой калорийности. Однако помните, что сильное сокращение углеводов может привести к упадку сил. Упадок сил приведет к снижению качества тренировок, что в итоге приведет к замедлению обмена веществ.

3. Улучшайте качество калорий

Многие люди очень болезненно реагируют, когда кто-то говорит им о том, что они должны есть то, что им не нравится. Я понимаю, что употребление капусты, овощей, риса и картофеля в течение 4 месяцев подряд может надоесть хуже горькой редьки, но помните, что лекарство не всегда имеет изысканный вкус. Я знаю, что еда – это основной источник наслаждения в этом мире и исключение любимых блюд для некоторых из нас может показаться просто карой свыше, но часто, когда вы добиваетесь красивого тела, приходится отказываться от животных наслаждений ради высоких результатов. Лишение себя запретного на долгий промежуток времени является большой причиной срывов и прекращения следования программе. И хотя я обещал, что ваше меню не даст вам голодать, готовьтесь к тому, что несмотря на отсутствие голода физического, будет появляться голод психологический. Старайтесь есть раз в неделю ваши любимые блюда для того, чтобы держать ситуацию под контролем. И помните, что чем больше вы приближаетесь к вашей финальной цели, тем больше дисциплины и выдержки вам будет

необходимо проявлять. На самом деле, вкус – это понятие относительное. Мне раньше нравился фаст-фуд, а сегодня я получаю куда большее удовольствие от обычного риса, печеного картофеля или курицы гриль с простым салатом. Удовольствие от еды еще сильнее увеличивается после того, как я вижу шикарные результаты и покупаю одежду меньшего размера. Я не считаю, что я в чем-то себя сильно ограничиваю. Все, что мешает улучшению здоровья – это вред. Я не хочу ухудшать свое здоровье и полнеть, а для этого нужно исключить вредное.

Чем натуральнее пища, чем меньше она подвергается обработке и добавлению примесей, тем лучше она сочетается с потерей жира.

Например:

Категория "А" - высший сорт. Сюда относится, скажем, сырое яблоко.

Далее следует категория "Б" - яблочное пюре без сахара (полезный продукт)

Далее "В" - яблочный сок без сахара (еще пока хороший и полезный продукт)

Категория "Г" - яблочный нектар с сахаром (вот тут его полезность исчезает и появляется вред, который несет в себе сахар)

Категория "Д" - яблоко превращается в яблочный пирог с добавлением сахара и жира. От яблока остался один вкус и никакой пользы. (хотя, конечно, никто не отрицает, что это вкусно).

Ваша задача – научиться определять категорию обработки продуктов, т.к. это действительно важно.

Существуют и другие критерии определения совместимости продуктов с похудением. Например:

1. [Гликемический индекс](#) (сюда не входят белки и жиры)
2. Термический эффект пищи
3. Калорийность
4. Ваша логика

О них подробнее рассказано в главе про калории.

Учитывая все эти варианты градаций продуктов, вы сможете выбирать то, что вам нужно, не ударяясь в крайности, и находить компромисс.

Давайте попробуем проанализировать некоторые продукты, используя эти критерии.

Мюсли. По гликемическому индексу и калорийности находятся в запрещенных продуктах и стоят чуть ли не рядом с сахаром, однако, если рассмотреть их с точки зрения термического эффекта, то они являются чрезвычайно эффективными для поддержания высокого уровня обмена веществ, а также их структура дает им возможность медленно перевариваться, снабжая организм питательными веществами и не вызывает, в отличие от

белого сахара, резкого падения уровня сахара в крови. По степени обработки они относятся примерно ко второй категории, что обусловлено огромным количеством питательных веществ. Вывод, есть нужно. С темным рисом такая же история.

Мясо (грудка, филе). Термический эффект высокий, полезность не вызывает сомнений, т.е. содержит незаменимые аминокислоты, необходимые для строительства мышечной ткани, способствуют насыщению. Калорийность средняя. Термический эффект также очень высокий. Калорийность низкая, т.к. мясо нежирное. Вывод – есть и побольше.

Сахар белый столовый. Гликемический индекс – высокий, кроме того, падение уровня сахара в крови происходит так же быстро, как и подъем. Калорийность – высокая. Степень обработки – низшая категория, следовательно, отсутствие витаминов, минералов, клетчатки и т.д. (пустые калории). Термический эффект – отсутствует. Вывод – в топку.

Далее, масло оливковое. Термический эффект – низкий. Калорийность высокая. Однако, по полезности оно является очень важным, т.к. содержит незаменимые жиры, необходимые нашему организму (см. полезность жиров). Вывод – есть, но быть аккуратным с калорийностью.

Фрукты по шкале полезности не вызывают сомнений. В них море витаминов, клетчатки, минералов. Однако, гликемический индекс довольно высокий, т.к. в них содержится довольно много фруктового сахара (фруктоза). Для здоровья фрукты очень нужны, но когда вы сбрасываете последние килограммы жира, готовясь к фотосессии, то сахар будет мешать. Вывод, есть, но только в межсезонье или утром в небольших количествах. При необходимости заменять овощами.

Я уверен, что рано или поздно вы будете уметь анализировать любой продукт.

4. Изменяйте время приемов пищи и частоту.

Как вы уже знаете, маленькие приемы пищи в течение всего дня потрясающим образом ускоряют вам метаболизм (если не знаете, рекомендую скорее почувствовать на себе этот эффект). Если вы едите 3 раза в день, начните есть 4 раза, если вы едите 4 раза, ешьте 5 раз, если ешьте 5, то увеличьте до 6 раз. Пока вы не едите 5-6 раз в день, то вы не можете быть уверены, что причина плато не обусловлена редкими приемами пищи. Вы никогда не достигните пика ваших возможностей до тех пор, пока не будете есть 5-6 раз в день.

5. Увеличивайте продолжительность кардиотренировок

Больше часа нет смысла заниматься, потому что вы просто выдохнитесь. Однако, если вы занимаетесь 20 минут и сжигаете в среднем 200 Ккал, то увеличение продолжительности тренировок удвоит количество сожженных калорий. 60 минут утроит данный результат. Простая математика, правда?

6. Увеличивайте частоту кардиотренировок

Если вы уже занимаетесь 60 минут 3 раза в неделю в хорошем темпе, но результаты все еще не дают о себе знать, то вы всегда можете добавить 4-ую (5-6) тренировку. 3 тренировки в неделю хорошо для поддержания достигнутых ранее результатов, но для сжигания жира этого мало. Иногда даже необходимо заниматься 2 раза в день для того, чтобы пробить плато. Но надолго затягивать этот период не нужно. После того, как лед тронулся, вернитесь к 6 дневным тренировкам. Профессиональные фитнес модели в

течение 3 месяцев делают 7 кардиотренировок в неделю. После фотосессии или соревнования они снижают частоту до 3-4 тренировок в неделю для поддержания результатов.

7. Увеличивайте интенсивность тренировки

Если вы уже делаете 6 тренировок в неделю, 60 минут каждая, что делать дальше?

У вас опять же есть выбор. Вы можете увеличить ритм сердца, начав сжигать больше калорий в единицу времени.

Если вы раньше сжигали 400-500 Ккал в час, то можете начать сжигать 700-800 за счет увеличения нагрузки.

8. Если уже интенсивность максимальная, но все равно результат не удовлетворяет, что тогда?

Меняйте тип тренировки. Возможно вы привыкли к самому типу упражнений. Например, вы крутите педали 6 дней в неделю, и постепенно ваши результаты снизились. Поменяйте тренажер. У вас есть на выбор:

1. Эллипсоид
2. Беговая дорожка
3. Ритмическая аэробика
4. Бег на улице
5. Гребной тренажер
6. Степпер

Выберите что-то одно и снова комбинируйте упражнения. К тому времени, как вы пройдете по кругу, ваше тело отвыкнет от прошлых упражнений, и они снова станут эффективными для сжигания жира.

9. Что если я перепробовал все виды кардио и тем не менее не могу сжечь последние упрямые килограммы жира, мое меню идеально, я отдохнул 6-7 дней и вообще я готов камнями ломать головой от энергии.

Вы крутой атлет, дайте пожать вам руку, немногие добиваются до таких высот.

Вообще маловероятная ситуация. Я бы все-таки еще раз на всякий случай пересмотрел меню, но если там все в порядке, то вам пора заняться интервальной тренировкой. Что такое интервальная тренировка – в разделе про кардио.

10. Что если и интервальная тренировка не помогает

Послушайте, а это вообще возможно, спросят некоторые. Да, возможно, для суператлетов, как правило, на уровне 1% от всех элитных фитнес-моделей и чемпионов. Такие люди вообще-то не задают таких вопросов, но я скажу, что они делают в данной ситуации.

Она занимаются двойным кардио. Но пока можете не думать об этом, потому что вы еще много чего можете попробовать. Это супер-мера, которая не поможет новичку. Когда дойдете до пункта 10, вам, скорее всего, уже не будет нужна данная книга, вы сами напишите еще лучше.

Итак, в этой главе вы узнали важность правильного определения уровня достижений. Вы узнали, с какими трудностями вы можете столкнуться на различных этапах вашей тренировки. Вы узнали, что такое плато, узнали, как вы можете его сломать, используя комбинации типов и характера упражнений, а также манипуляции с меню.

Помните, что может произойти все, что угодно. Что бы ни случилось, никогда не останавливайтесь. Помните, что путь к цели не выстелен мягкой коврой дорожкой. Для кого-то путь к успеху будет тернист, то не просто. Не завидуйте тем, кто достиг всего быстро и без дискомфорта. Запомните, что трудности закаляют ваше тело и, самое главное, вашу психику. Чем больше вы приложили усилий к достижению результата, тем меньше вероятность того, что он выскользнет у вас из рук.

Помните, что знать путь и пройти – это не одно и то же. Идите и боритесь, заслуживайте то, что для вас важно, и пусть трудности, которые возникнут на вашем пути, будут вашими учителями и друзьями, а не врагами.

Отступления от правил и выбор продуктов

Мне часто говорят примерно следующее: "Скажите, а могу ли я когда-нибудь позволить себе запретные продукты или мне всю жизнь нужно будет сидеть на диете?" или "Вы знаете, все нормально продвигается, пока я не приеду к родственникам (родителям, друзьям, на день рождения)".

Наслаждение изысками кухни, которые не всегда сочетаются со сжиганием жира – это неотъемлемая часть жизни человека. Не пытайтесь избавиться от всех застолий, походов в гости и т.д. Не буду вам промывать мозги нравственностью и высокими материями о том, что вы получаете, идя на эти праздники и т.д. Если идете, значит вам так надо. Скажу прямо, поедание всего подряд не приблизит вас к стройному телу, но и не отбросит далеко, если вы делаете это в меру и не каждый день.

Сколько раз можно есть запретное ответить трудно. Я знаю людей, которые вообще едят все подряд, но достаточно им заняться простейшими физическими нагрузками, и они превращаются на глазах в атлетических красавцев. Для кого-то небольшое послабление является большим препятствием на пути к идеальному телу. Я ем раз в неделю все, что хочу и не испытываю по этому поводу угрызений совести. Я ем много каждый день, поэтому единственное, что я нарушаю – это или калорийность (ем больше калорий в выходной день) или ем немного более вредную пищу. Если вы ели исправно всю неделю, то я не имею ничего против одного приема пищи без правил. Если чувствуете сильные угрызения совести, не ешьте, если не чувствуете – ешьте и не переживайте.

Не перегибайте палку. Не нужно пытаться съесть все, что вы видите перед собой на праздничном столе. Не нужно трубить всем, что вы на диете. Это ваше личное дело, и не касается никого.

Из двух зол выбирайте меньшее, и если уж зло ну совсем неизбежно, то уменьшайте его количество.

Например, у вас есть выбор: "салат или макароны" (выбирайте салат), "макароны или жареный картофель" (выбирайте макароны), "жареный картофель или пирог" (выбирайте пирог), "пирог или торт" (выбирайте пирог), "кусочек торта или кусочек торта" (половину куска торта), "между шербетом и мороженым выбирайте шербет". Да, я согласен, что некоторые мамы, проведя 4 часа на кухне, творя торт, хотят, чтобы вы его оценили по всем правилам хорошего тона. Если вы откажетесь, то можете обидеть маму.

Вообще, риск сорваться по "полной программе" велик в зависимости от степени изможденности вашего организма. Больше всех в зоне риска находятся те, кто скрепя зубы, сидит на строгих диетах. Для вас торт становится просто детонатором большого взрыва. Ваш организм и так цепляется за каждую капустную калорию, а тут столько калорий! Запасаем по полной!!

Для тех, кто ест достаточно и много, торт не является опасным. Конечно, есть его каждый день не надо, но раз в неделю позволить сладкого можно.

Причины:

1. Ваш метаболизм быстр и организм не находится в режиме аварийной экономии, когда каждая калория становится на вес золота.
2. Ваши гормоны находятся в норме, а психика не измучена, поэтому вам не составит труда остановиться вовремя, т.к. вы и так немного устали есть за неделю.
3. Зная, что на следующий день вы позволите себе опять торт без проблем, не будет вызывать у вас желание взять все, что можно сейчас, потому что впереди опять длительный срок мучений на голодной диете.
4. Питаясь 5 раз в день, вы сыты, и риск сорваться минимален.

В общем, если вы следуете этой программе, не волнуйтесь сильно. Ешьте раз в неделю свои любимые блюда и не мучайтесь угрызениями совести.

Однако, избегайте таких сочетаний продуктов, как алкоголь, сахар и жир. Это вопрос вашего здоровья. При сильном уровне сахара в крови, жир накапливается с поразительной скоростью. А алкоголь отключает тормоза. Честно говоря, один раз я выпил 5-6 алкогольных коктейлей, кружку пива, все это закусил сосисками с картофелем фри и съел десерт. Я не мог заснуть до 4 утра, встал разбитый по привычке в 7 утра (хотя был выходной), началась изжога, нарушилось пищеварение, и я не мог нормально тренироваться почти неделю. Жира, правда, не накопил, но сбросил почти килограмм мышц. Короче неделя просто улетела в трубу. Поэтому выбирайте что-то одно и в меру. Хотите сосисок, пожалуйста, хотите картофель – без проблем, но не смешивайте это с алкоголем и сладостями. Вред, умноженный на другой вред – это 10 кратный вред.

Поэтому если уж проводить день вседозволенности и есть вредные продукты, то не надо делать вредные продукты еще вреднее своими руками.

Например, в [кока-коле без калорий](#) одна химия, и я ее не пью по той причине, что мне жалко загрязнять свой организм, хотя и без риска поправиться. Я лучше сделаю выбор в пользу того, от чего я наберу немного жира, чем потеряю немного здоровья. Как вы помните, стройность и здоровье не всегда идентичны.

Думайте о вашем здоровье, потому что калории – это не единственный способ его измерения.

Это не заключение, это только начало

Итак, необходимо подвести итоги.

Вы можете спросить следующее.

О чем все-таки эта книга? Зачем вся эта теория, почему все кажется таким сложным? Что если я потрачу столько времени, но это не подействует на меня. Что является все-таки самым главным в этой всей системе? Неужели мне всю жизнь придется считать каждую калорию и нервничать, если что-то получается не так. Тем более нужно начинать тренировки, считать калории, да не просто калорий, а их баланс... и т.д. Неужели нельзя проще? Ведь есть же люди, которые добиваются красивого тела, но не занимаются всем этим.

В этой системе самым главным является результат, **реальный результат**.

Я согласен, что есть люди, которым не надо считать калории, но это, как правило, либо профессионалы фитнеса, которые натренировали данную способность, либо те, у кого метаболизм решает все проблемы за них (до поры до времени). Если у человека нет лишнего веса, то это не значит, что его питание идеально, и то, что это питание будет действовать на вас так же. Если человек не соблюдает диету и не тренируется, то это не значит, что с ним ничего не происходит. Запомните, что все меняется. Бездействие – это уже отрицательный результат.

Кто бы что вам ни говорил, запомните **ВСЕ ЧТО ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ – ЭТО РЕЗУЛЬТАТ, РЕАЛЬНЫЙ И СТАБИЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ!!!**. Если вы достигаете вашей цели и можете ее удержать сохранив и улучшив здоровье, то все остальное уже не имеет большого значения. В этой книге я дал вам все необходимые инструменты, которые вы можете использовать для достижения своих целей. Я показал вам, что у вас в руках не только такой инструмент, как диета, но и другие инструменты, как комбинация рационов, калорийность, качество продуктов, тренировки, их продолжительность, тип, частота, интенсивность и многое-много другое.

Главная цель этой книги – показать то, что у вас всегда есть выбор. Отсутствие жесткого регламента делает эту систему гибкой для любого человека в отличие от листика со строго предписанным меню. В этой книге я дал вам понятие, что вы можете корректировать и какие результаты вы можете провоцировать.

Вы должны быть рады, что у вас есть такой богатый выбор инструментов для достижения идеального тела. Красивое тело – это роскошь, которую вы можете себе позволить. Будьте счастливы, что у вас есть такой большой выбор возможностей для реализации своей мечты. Запомните, что далеко не всем это дано. Живите и наслаждайтесь каждым моментом, каждой минутой этой жизни, потому что жизнь и здоровье – это единственное, что у вас есть.

Желаю вам стать здоровыми и счастливыми.

Автор: Алексей Филатов

Редактор: Максим Наумов

