

BODY GUIDE

special for women

СОДЕРЖАНИЕ:

<u>ПРЕДИСЛОВИЕ «BODY GUIDE».....</u>	<u>3</u>
<u>ЧТО ТАКОЕ КАЛОРИЯ, ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС, КАК ОРГАНИЗМ ЗАПАСАЕТ ЭНЕРГИЮ.....</u>	<u>6</u>
<u>ЗА СЧЕТ ЧЕГО ХУДЕЕМ (ВОДЫ, МЫШЦ ИЛИ ЖИРА) И ОТ ЧЕГО ЭТО ЗАВИСИТ.....</u>	<u>17</u>
<u>РАСЧЁТ ПИТАНИЯ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ, НАБОРА МЫШЕЧНОЙ МАССЫ И ПОДДЕРЖАНИЯ ВЕСА.....</u>	<u>38</u>
<u>РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ И ТРЕНИРОВКАМ ДЛЯ ЖЕНЩИН В РАЗНЫХ ФАЗАХ ЦИКЛА.....</u>	<u>58</u>
<u>ПИТАНИЕ «ДО» И «ПОСЛЕ» ТРЕНИРОВКИ.....</u>	<u>70</u>
<u>СПОРТИВНЫЕ ДОБАВКИ И ВИТАМИНЫ ДЛЯ АКТИВНОЙ ЖЕНЩИНЫ.....</u>	<u>72</u>
<u>СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМЫХ ПРОДУКТОВ.....</u>	<u>89</u>
<u>ПРИМЕР РАЦИОНА НА НЕДЕЛЮ.....</u>	<u>97</u>
<u>СЛОЖНОСТИ ПОХУДЕНИЯ:.....</u>	<u>105</u>
<u>ИСТОЧНИКИ.....</u>	<u>120</u>

ПРЕДИСЛОВИЕ «Body Guide»

Написала я это руководство для абсолютно каждой женщины, которая неоднократно принимала попытки похудеть, набрать вес, вернуть свою форму до родов или просто иметь подтянутое здоровое тело. Проблема в том, что в погоне за красивыми формами и цифрами на весах, можно потерять последнее - здоровье.

Мы с вами, девочки, физиологически отличаемся от мужчин, поэтому нам и питаться, и тренироваться нужно совсем иначе. Менструальный цикл не только оказывает огромное влияние на способность к зачатию и настроению (тут и тяга к шоколаду!), он ухудшает качество тренировок и работоспособность. Не многие тренеры и диетологи, работая в самых престижных фитнес-центрах, учитывают это, занимаясь с женщинами.

Чтобы получить нужный результат,

необходимо работать заодно с заложенной в вас природой физиологией, а не вопреки ей.

Речь в этом гиде пойдет и о построении питания, расчета своего КБЖУ (хотя многих уже тошнит от этой аббревиатуры, понимаю...) для разных целей, без изнурительных диет, о нашумевших БАДах и нужны ли они вообще!? Как цикл влияет на тренировки, и действительно ли женщинам в менопаузе сложнее добиться результата?

Что действительно нужно женскому организму и что необходимо знать?

Я не буду ставить под сомнение ваше решение, а помогу донести все доступные знания, чтобы помочь не войти, например, в те 90% женщин, чьи попытки похудеть оказались, мягко говоря, безуспешными по разным причинам. Ведь по статистике худеют 9 из 10, а вот не набирают вес обратно 1 из 10. Почему так?

На пути похудения / набора веса вы встретите много подводных камней, я бы

сказала булыжников, о которых вы узнаете.

И, пожалуй, не буду долго тянуть, начнем с вами этот непростой путь. Попрошу только выкинуть все из головы, что когда-то знали. Ведь почему-то это вам не помогло и вы снова в поиске чего-то нового, например, вот, и мое пособие сейчас в руках. А вдруг поможет?

Так что все, «Тсс»! Вы - «чистый лист».

Написано здесь все максимально простым языком, и давайте сразу мы с Вами не на «Вы», а на «Ты».

Ну, начнем...



ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС И КАЛОРИИ

Возможно, сейчас подумаешь, опять скучный текст, все итак ясно и понятно. Без этого никак, поэтому уж запасись терпением, прочесть эту «нудятину». Мы же ищем причину, почему нет результата? Первое и самое важное - это как раз «закон энергетического баланса».

Наверное, все уже слышали: «Ешь больше, чем тратишь - набираешь вес.», «Ешь меньше, чем тратишь – худеешь.».

При этом неважно, какими именно продуктами ты набрала эти калории.

Можно спокойно худеть, кушая фастфуд и шоколад, а набирать вес наоборот на курице и гречке. Так же не имеет решающего значения, сколько в съеденном было белков, жиров, углеводов. Даже неважно, сколько было съедено сахара - для набора веса или похудения - важно только общее количество съеденных и потраченных калорий.

У каждого человека есть своя норма калорий (в зависимости от размеров тела, активности). Есть, конечно же, много онлайн-калькуляторов, где точный расчет никто не даст, но цифра для ориентира будет. Я рекомендую узнавать свою норму калорий все-таки на практике. Как? Значит, берем и записываем продукты, считаем всю калорийность, полученную за день на протяжении 1,5 - 2 недели наблюдаем, как меняется вес при такой калорийности. Например, если вы все время едите на 2000 Ккал и вес не изменился – значит, скорее всего, такая калорийность для поддержания. Если хотите похудеть, надо съедать на 10-20% меньше этой нормы, уменьшить примерно калорийность на 150-200 Ккал, а если набрать вес - то с точностью наоборот.

Кстати, доказано десятками исследований, которые начали проводить достаточно давно. Участники всех

исследований худели с той же скоростью при любом сочетании белков, жиров и углеводов. Решал только общий дефицит калорий.

Питаться можно хоть одним фастфудом, но с дефицитом калорий и все равно худеть?! Да, без проблем. Такие эксперименты неоднократно проводились и все успешно. Но я ни в коем случае не призываю так худеть или набирать вес. Пищу все-таки следует выбирать из того, какую она имеет пользу и ценность для организма. Не забывать о достаточном потреблении белка, который так важен для наших мышц. Если есть дефицит калорий (и неважно какими продуктами) - ЕСТЬ похудение, нет дефицита - НЕТ похудения! Вот такая система, по-другому не работает.

ЧТО ТАКОЕ КАЛОРИЯ?

Проще говоря, калория это, как единица

измерения энергии. И с точки зрения нашего организма любая еда - это энергия. Ценность любой еды как раз можно измерить в калориях, которые организм способен добыть из нее. Конечно, из более калорийной пищи, можно получить больше энергии. И вот если энергии (калорий) съедено много и энергия не была потрачена - то вот такой запасливый организм научился запасать ее на будущее. И эффективнее всего в виде подкожного жира. С другой стороны - если энергии (калорий) не хватает, организму приходится сжигать запасы для восполнения недостатка. Сжигать он может не только жировые запасы, но и оперативные запасы энергии (гликоген) и мышцы (особенно, если ими мало пользуются). Но об этом потом.

В 1 грамме белка или 1 грамме углевода всегда содержится около 4,1 Ккал.

**В 1 грамме любого жира около 9,3 Ккал.
Поэтому запасать энергию в виде жира**

эффективнее.

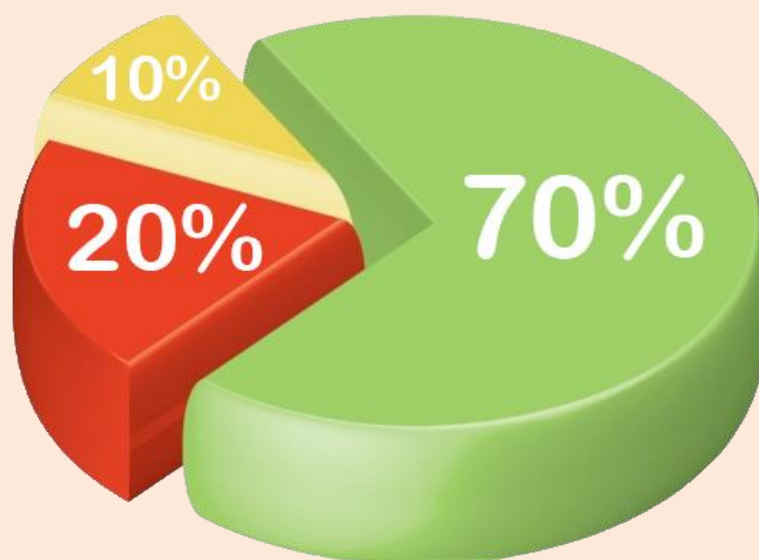
Вся еда состоит из белков, жиров и углеводов. И если посмотреть на любую этикетку продукта легко можно проверить калорийность, указанную на упаковке. Количество белков умножайте на 4,1 Ккал, количество углеводов тоже на - 4,1 Ккал, количество жиров на 9,3 Ккал и сложите результат. Он примерно должен совпасть с общей калорийностью на этикетке.

Алкоголь - единственное пищевое вещество, которое не содержит белков, жиров и углеводов. Но он тоже учитывается в общую картину потребления энергии. На 1 гр. чистого спирта приходится 7 Ккал.

КАК И НА ЧТО ОРГАНИЗМ ТРАТИТ КАЛОРИИ?

Важно не только понимать, откуда берутся калории, но и на что они тратятся. То, на что в

среднем человек тратит свои калории. Это примерное соотношение:



70 % - это как раз базовый метаболизм (работа органов, дыхание, сердце и т.д.)

20 % - это ходьба, работа, тренировки и др.

10 % - это расходы на переваривание и усвоение пищи.

Базовый метаболизм - около 70 % всех расходов. То есть только около 2/3 калорий от нашей нормы уходит на базовый метаболизм-это просто поддержание жизнедеятельности (работа всех органов). Та энергия, которая

будет потрачена в любом случае. Это важно понимать, потому что питаться ниже уровня базового метаболизма не следует. Вот почему я рекомендую лишь небольшой дефицит.

Очень часто в погоне за быстрым снижением веса, как только не пытаются ускорить обмен веществ (метаболизм) этот, будь он не ладен. А по факту, обменные процессы = химические процессы. Их скорость +/- постоянна. Скорость обменных процессов зависит в основном от выработки тиреоидных гормонов нашей щитовидной железы, а так же имеет значение генетика, пол, возраст, образ жизни. Нет людей с высоким или низким уровнем метаболизма, он примерно одинаков и зависит от тех факторов, что были указаны выше. Есть люди, которые употребляют больше или меньше калорий. Увеличить можем только потребность организма в калориях!

Вдумайтесь, каждый кг. жира сжигает

около 2 Ккал, 1 кг. мышц - около 10-15 Ккал. Поэтому то и пишут, что тренировки и любая активность ускоряют метаболизм. Никакая вода с лимоном и другие средства с хорошей рекламой ничего не ускоряют.

Расходы на переваривание пищи (термический эффект пищи) - около 10% в среднем уходит на переваривание и усвоение пищи. Но это число может варьироваться от 3% до 10%. Больше всего тело тратить на переваривание белковой пищи. **Но не существует продуктов, на переваривание которых тратится больше калорий, чем в них содержится.**

Расходы на физическую активность - в среднем на физическую активность приходится 20-30%. Это затраты, на которые можно повлиять - повысить их. Сюда относится любые расходы энергии, любое движение. Конечно, вклад физических

упражнений в общий расход энергии есть и он дополнительно добавит +10-15% к расходу калорий.

КАК ОРГАНИЗМ ЗАПАСАЕТ КАЛОРИИ?

Когда превышение калорийности происходит регулярно (ученые обычно говорят о средне недельном и среднемесячном превышении), то тело будет запасать эти калории.

В каком именно месте откладываются (или сжигаются) жиры - заложено генетически, управлять этим процессом невозможно. Как бы не стремились убрать жир только с определенных мест. У одних жир будет откладываться равномерном по всему телу, а у кого-то только на «ушках» или «животе». Локального жиросжигания не существует, но в это почему-то продолжают верить. Куда жир откладывается и откуда организм будет сжигать жир, при регулярном дефиците

калорий, уже в каждом человеке заложено. Поэтому, качать пресс, чтобы убрать жир на животе, никак не поможет убрать его над прессом.

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ГОЛОДАТЬ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ?

Как только появляется полная картинка, что похудение происходит исключительно от дефицита калорий. То напрашивается вывод - «чем больше этот дефицит, тем быстрее худеем». Получается, можно есть на минимальные 300-500 Ккал или на чистом голоде, то можно быстро похудеть.

Да, это даст кратковременный эффект, а по итогу получится только хуже и неминуемый набор веса с процентами обратно, по той причине, что просто не возможно постоянно питаться ниже уровня своего базового метаболизма (о котором говорили выше). Во время голодных диет похудение происходит в

большей степени за счет лимфоидных тканей и мышечных волокон, и только потом уже в последнюю очередь жир. Голодные диеты заканчиваются всегда срывом.

Терять вес важно постепенно, это поможет дать стабильный результат.

ЗА СЧЕТ ЧЕГО ХУДЕЕМ (ВОДЫ, МЫШЦ ИЛИ ЖИРА) И ОТ ЧЕГО ЭТО ЗАВИСИТ?

В теле параллельно работает множество биологических механизмов и при дефиците калорий сжигаются в разной степени разные виды тканей; жировые запасы, мышцы и прочие ткани организма. Пропорция зависит от питания, генетики и образа жизни. Если сказать проще, то организм будет «сжигать» то, что меньше всего используется.

- Если находиться на небольшом дефиците калорий и заниматься физическими нагрузками - организм максимально будет беречь мышцы (ведь ими пользуются).

- Если голодать (резкий дефицит калорий) и не заниматься физически - в значительной степени сжигается мышечная масса и по мере возможности жировые запасы (ведь обслуживать 1 кг. мышц организму дорого обходится, дополнительно 10-15 Ккал). Сжечь мышцы легко - достаточно

их перестать нагружать и тело тут же отправит их в топку.

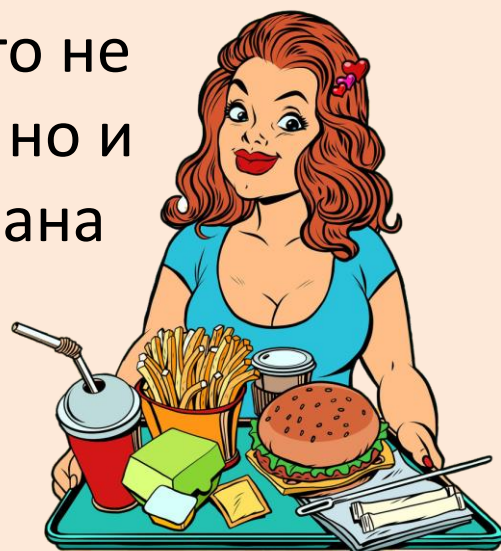
Кроме мышечной и жировой тканей вес можно терять за счет воды (об этом узнаем позже).

Соль (хлорид натрия). Это такой же важный минерал для организма, как и другие. Вреден как недостаток соли, так и переизбыток, негативные последствия одинаковы. Не перебарщивать с солёными продуктами, но и не избегать соли, пусть организм задерживает столько воды, сколько ему нужно.

ПОХУДЕНИЕ И ЕДА

Надо не забывать, что еда это не просто топливо для организма, но и часть удовольствия, с едой связана психология, и различные установки.

Важно, чтобы еда которую



ты ешь, нравилась. Чем меньше себя заставляешь питаться по «правилам», чем больше себя ограничиваешь - тем выше вероятность, что будет срыв. И снова начнётся, этот замкнутый круг.

Питаться нужно разнообразно. В разных продуктах разные нутриенты, организм возьмёт из рациона все необходимое для себя.

Поэтому вполне логично составлять себе рацион или выбирать диету из продуктов, которые нравятся и вписать их в свою норму калорий. Хотя и слово «диета» мне не особо по душе - подсознательно настраивает уже на ограничение. Правильнее будет воспринимать, как здоровый и рациональный подход к питанию, которому можно будет следовать постоянно.

Многие ошибочно думают, что если вписываться в свой КБЖУ, можно поесть все

подряд. Конечно, снижение веса будет не зависимо от источников пищи. Правда в том, что важны не только цифры на весах, а укрепление здоровья и потом уже снижение процента жира в теле. Источники, из каких продуктов берутся эти калории - имеют большое значение.

Я рекомендую вспомнить любимые продукты, которые условно можно отнести к полезным и составить рацион из них. Вписывая их в норму своих калорий.

Вот рекомендации ВОЗ для составления рациона (не для похудения, а именно для здорового рациона):

15-20% калорийности рациона отдавать белкам. Получение достаточного количества белка, позволяет сохранять больше мышечной массы на дефиците калорий, поддерживать иммунитет и др. важные функции.

Не более 30% калорийности отдавать жирам. Помним, что 1 гр. жира = примерно 9.3 Ккал, поэтому достаточно легко перебрать по калорийности.

50-55% калорийности рациона из углеводов. Предпочтительно «медленные» (любые крупы, макароны), а «быстрых» (продуктов в основе которых лежит сахар) съедать до 10% от общей калорийности.

ЧТО НЕ ВЛИЯЕТ НА ПОХУДЕНИЕ:

Приведу типичный список заблуждений, эти факторы (СМИ, блогеры и т.д.) влияют на похудение (на самом деле нет):

- Кетогенные диеты. Как и любые другие диеты, они стали в последнее время очень популярны. Для похудения не важно, в каком именно виде поступают калории — углеводы,

белки или жиры. Кетогенная диета предполагает малое количество углеводов (до 5-10% в рационе против рекомендуемых ВОЗ — 50-55%). В любом случае, исследования **показывают**, что терять вес можно с одинаковым успехом с любым процентом углеводов в рационе.

- Время и количество приемов пищи. Большинство исследований показывает, что увеличение частоты приемов пищи не дает никакого эффекта на потерю веса, уровни метаболизма или количество сожженного жира в течение 24 часов (**исследование**). Можно хоть 1, 3 или 6 раз в день есть — и с одинаковым успехом сжигать жир, если держать общий дефицит калорий. Калории не становятся более вредными после 18:00 — они одинаковые в любое время суток. Нет никаких научных доказательств, что если Ваш основной прием пищи проходит перед сном — что она усваивается (или нет) каким-

либо другим способом или в другом объеме по сравнению с тем, если съесть ее в обед. Время и количество приемов пищи не имеет решающего значения для похудения. И ночью, и днем, и утром, и вечером, организм способен усваивать калории, белки, жиры и углеводы. Это вопрос личного удобства, ешь так, как тебе комфортнее, в пределах разумного конечно, съеденный на ночь тяжело усваиваемый продукт может повлиять на Ваш сон, но сейчас не об этом. Не нужно придумывать новых (не подтверждаемых наукой!) ограничений.

- Потребление сахара. От него все беды, ещё целлюлит и прыщи. Да, это сахар (400 Ккал на 100 гр.). Но почти столько же в «полезной» модной сейчас альтернативе - кокосовом сахаре, сиропах агавы и всех прочих. С точки зрения похудения сахар — такой же источник калорий, как и любой другой. Нет нужды демонизировать его и

избавляться от каждого последнего грамма. Вы можете продолжать употреблять сахар и терять вес (пример [исследования](#)).

- Гликемический индекс пищи. Для подавляющего большинства людей нет смысла вообще беспокоиться о гликемическом индексе пищи, его значение сильно преувеличено. Если вы потребляете нужное вам количество белка и калорий в целом, гликемический индекс пищи не сыграет никакой заметной разницы в скорости потери веса ([исследование](#)).

- Кардио. Можно терять вес (жировую ткань) только за счет дефицита калорий и вообще без тренировок или же только с силовыми тренировками и без кардио, или же делать все перечисленное, включая кардио. Ключевое значение имеет объем потраченных (и съеденных) калорий, а не как именно ты их потратишь.

- «ПП» (правильное питание). Это набор не основанных на науке правил питания. Основа «ПП» — избавление от «вредной» и потребление только «здоровой» пищи. Можно питаться строго в рамках «ПП» , но если есть свыше нормы калорий — все равно вес вырастет.
- Безжировые диеты. Жир в рационе **НЕ равно** жир на животе. Полное отсутствие жира в рационе не спасет от запасания жира при избытке калорий. В то же время, худеть можно как на диетах с высоким содержанием жира (та же КЕТО), так и с низким (**исследование**). Решающее значение имеет только разница калорий.
- Фруктоза. Не сделает полным, не является причиной диабета или заболеваний ЖКТ. Фруктоза (как и любой другой источник калорий) будет приводить к набору веса при

чрезмерном потреблении, как и любые другие углеводы, или жиры, или белки.

- «Жиросжигающая» еда. Видели эти списки «топ-5 продуктов для сжигания жира». Жиросжигающей еды не существует, как и **не бывает еды с отрицательной калорийностью**.

- Фрукты. Некоторые советуют ограничить потребление фруктов (или полностью исключить их из рациона) основываясь на том, что «большинство калорий поступает из сахара». Однако, в большинстве свежих фруктов всего лишь от 30 до 70 Ккал / 100 гр., они содержат относительно малое количество сахара. Большая часть веса фруктов — это вода, клетчатка, которые скорее помогают в процессе потери веса.

- Молочные продукты, глютен. Есть устоявшийся миф, от «молочки» — отеки и

лишний набор веса. Большинство исследований доказывают, что от конкретных продуктов не полнеют (и не худеют), в том числе и от молочных -

исследования показывают нейтральный эффект «молочки» на вес. Непереносимость глютена есть только у 0,1 % всего земного шара, и как правило, с рождения. А все модные безглютеновые диеты работают, конечно - убрали с рациона всю выпечку, макароны, конечно будете худеть, общая калорийность рациона ведь стала ниже. Так если никаких медицинских показаний нет, зачем лишать себя того, что любишь?

- Завтракать ОБЯЗАТЕЛЬНО. Пропуск завтрака не увеличивает вероятность набрать вес, но и не уменьшает. Если не нравится завтракать, любишь пропускать его — дело каждого. Для изменения веса не так важно, когда и чем потребить свои калории. Не любишь - не завтракай! Ради какого-то не

доказанного утверждения ломать свои привычки. Единственное, что досказано на сегодняшний день, то, что наличие завтрака благоприятно сказывается на здоровье, в том числе на сердечно-сосудистую систему.

- Под **периодическим голоданием** подразумевается смена периодов, когда человек голодает на протяжении длительного времени (например, подряд 12 часов в сутки), а потом потребляет положенные ему на день калории в отведенные часы. Это не ограничение калорийности питания, а голодание внутри одного дня! Соответственно, большинство исследований **показывает**, что периодическое голодание действует точно так же как и обычное ограничение калорий — очередное доказательство, что не важно количество и время приемов пищи, а важен общий объем калорий.

- «Жиросжигающие тренировки. Не бывает ни одной «жиронабирающей тренировки». Любые траты калорий (даже обычная ходьба) способствуют созданию дефицита калорий.
- Есть или не есть на ночь. Ученые не выявили взаимосвязь между приемом пищи, сном и отрицательными изменениями секреции гастрина, нейротензина, пептида YY, гормонов поджелудочной железы, полипептида, амилазы и протеазы. Т.е. эти процессы не зависят ни от фаз сна, ни от сна как такового в принципе, а привязаны к приему пищи и ее перевариванию/ усвоению. Решает опять-таки общая калорийность.

РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- Есть такой миф, что для лучшего жиросжигания нужно избегать совместного употребления жиров и углеводов. Это также

не подтверждается наукой. Если интересны подробности по этому мифу – прочтите статью (Как комбинирование жиров и углеводов в одном приеме пищи сказывается на жиросжигании).

- Вода и похудение. Эксперты сходятся в одном: нет какой-либо точной нормы потребления воды, все очень индивидуально и зависит от обстановки и активности: погоды, температуры, влажности, физ. нагрузки. Хотя кому-то нравится следовать норме 40 мл на кг. веса.

При этом как недостаток, так и избыток воды – могут быть вредны и **самое оптимальное – ориентироваться на жажду и цвет мочи (чем темнее, тем больше нехватка влаги в организме)**. Пей, когда испытываешь жажду.

CLEAR	YOU MAY BE TOO HYDRATED
PALE YELLOW	YOU ARE WELL HYDRATED
DARK YELLOW	THE DARKER THE YELLOW, THE MORE DEHYDRATED YOU ARE
BROWN	MIGHT HAVE OLD BLOOD IN THE URINE, OR A LIVER INFECTION

Ориентируйся на сигналы организма. Насыщенность цвета мочи: один из важных признаков достаточного количества влаги. Чем темнее моча, тем больше нехватка влаги (либо это сигнал об инфекции).

Диетолог из немецкого общества по питанию (DGE) Антье Галь утверждает, что нельзя выпивать за раз огромные порции воды. Пить следует понемногу в течение дня. Часто бывает такое, что человек долго игнорирует чувство жажды, а потом резко выпивает суточную дозу жидкости. Если мы

выпьем за раз много воды – организм просто будет пытаться вывести излишнюю жидкость, чересчур нагружая при этом почки.

Запивать еду нельзя. Есть миф: если во время еды что-нибудь выпить, то жидкость разбавит желудочный сок и это помешает пищеварению, может привести к проблемам с желудком и с кишечником. На самом деле, это не так.

Вот, к примеру исследование в котором доказывается, что 300 мл. воды никак не разбавляют желудочный сок и не меняют кислотность в желудке. Желудок сам регулирует свою кислотность. Выделению соляной кислоты способствует пережёвывание пищи. Кислотность желудка повышается даже тогда, когда мы только чувствуем запах еды и просто смотрим на что-нибудь аппетитное.

Чтобы значительно разбавить желудочный сок и воспрепятствовать нормальному пищеварению, нужно выпить огромное

количество воды, что невозможно, потому что объем желудка ограничен. Стандартный желудок не может вместить в себя больше, чем 1,5 литра. Эксперты рекомендуют пить во время еды стакан воды или какой-нибудь другой низкокалорийной жидкости, это способствует также более быстрому насыщению и защитит от переедания. Вода заполняет желудок и не позволяет съесть больше, чем нужно.

Отдельно хочу выделить интуитивное питание, очередная нашумевшая система.

По большому счету интуитивное питание – перекликается с «гибкой диетой» и переходить на него есть смысл, когда есть опыт питания в рамках своей нормы калорийности на «гибкой диете» – ем почти все, что хочу и когда хочу в рамках своей нормы.

Интуитивное питание имеет под собой

научные основы, оно позволяет лучше слышать свое тело и понимать истинные сигналы голода. Диетологи: Ивлин Трибол и Элис Реш, разработавшие эту концепцию, считают интуитивно питающимися тех, кто «выбирает продукты, не испытывая чувства вины, не сталкиваясь с этическими дилеммами, прислушиваясь к чувству голода, и в итоге наслаждается пищей и хорошо насыщается» [Tribole E, Resch E, Intuitive Eating: A Revolutionary Program That Works, St. Martin's Griffin, September 2003.].

Вот жизненный пример, когда интуитивное питание оказывается эффективнее:



В теории интуитивное питание («ем,

сколько чувствую, и вешу, сколько хочу») вполне может работать и избавляет от множества проблем и психологического напряжения (нет необходимости считать калорийность, следить за белками, испытывать чувство вины и т.п.). Но это работает с теми, кто уже имеет опыт подсчета калорийности и ограничения своего рациона.

Поэтому это возможно для кого-то будет работать, но вывод исходя из разных исследований: **ориентироваться на интуицию в потреблении калорий, вероятнее всего не обязательно эффективный и продуктивный метод, как минимум, для похудения (или удержания веса сразу после окончания диеты).**

Тело корректирует ощущение голода, исходя из оценки баланса калорий (поступления и расхода) на протяжении последних 3-4 дней и корректирует расход энергии на несколько сотен Ккал/сутки.

Интуитивное питание не позиционируется

(ну или не должно) как средство похудения, и исследования подтверждают, что это так и есть. Интуитивное питание решает задачу восстановления нарушенных отношений с телом и едой, и иногда как следствие у человека снижается вес, потому что он перестает избыточно питаться в эмоционально-значимых ситуациях.

Поэтому самое главное, чтобы ни с чего не приходилось срываться, выбрать для себя тип питания, диету, систему, что угодно, чтобы было комфортно и не напряжено соблюдать постоянно.

Конечно, надо не забывать, об ограничениях по здоровью, так как некоторыми диетами можно и навредить.

Например, если есть диабет, то ни о каком периодическом голодании и речи быть не может. У каждой диеты и системы питания есть свои ограничения. Перед выбором обязательно изложите, а подходит ли это для тебя?!

Вот КЕТО, кто-то просто обожает жирные сорта рыб, сыр - идеально подойдёт! Суть думаю ясна.



РАСЧЁТ ПИТАНИЯ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ, НАБОРА ВЕСА И ПОДДЕРЖАНИЯ

Хочу начать с того, что чуть ли не с каждым годом отношение меняется к белкам, жирам и углеводам.

В какой-то период времени жиры в рационе стали всеобщими врагами и от них начали все отказываться, думая, что причина в избыточном весе именно в ЖИРАХ. Потом напали на углеводы, говоря, что их нужно кушать и много, но и тут оплошали, в тот момент и пошел наплыв ожирения в Америке, кстати.

Теперь вы понимаете, о чем я? Нам постоянно что-то навязывают и придумывают. То же самое и с диетами. Но зная простую истину, как сочетать и в каком соотношении все нутриенты (БЕЛКИ, ЖИРЫ И УГЛЕВОДЫ) Ты сможешь хорошо выглядеть и привести свое тело в порядок, согласно своей физиологии.

БЕЛОК – основной строительный материал для мышц, нужно считать белок из белковых продуктов (рыба, курица, яичный белок, любые виды мяса, морепродукты и т.п.).

И поверь, как показывает практика, именно белок ты не доедаешь, он имеет огромное значение для организма. Хотите набрать мышечную массу - ешьте белок. Хотите похудеть - тоже ешьте белок! В отношении белка у ученых не возникает вопросов и это подтверждается исследованиями - белки важно есть при похудении. Белки сохраняют мышцы на дефиците калорий, лучше насыщают, на переваривание белков тратиться больше калорий.

ЖИРЫ – отличный источник Омега, которая нам так нужна, особенно Омега-3, именно Омеги-3 в вашем рационе должно быть больше, чем Омега 6-9. Дисбаланс этих

жирных кислот может вызывать различные воспаления и нарушения в женском организме. Кушать нужно больше ненасыщенных жиров (полезных), а ненасыщенных (вредных) меньше. Ешьте растительные масла, орехи, авокадо, арахисовые пасты, урбеч, хумус, яичные желтки. Не бойся их, в рационе женщины всегда должно быть не менее 0.8 - 1 гр. жира на 1 кг. веса, для нормальной работы женского организма и регулярного менструального цикла.

УГЛЕВОДЫ – наверное, знаешь, что углеводы бывают быстрые (простые) и медленные (сложные), предпочтение желательно отдавать сложным углеводам, они резко не поднимают сахара в крови и надолго насыщают организм. Сложные углеводы: любые крупы (кроме манной), макароны, хлебцы (но далеко



не все). Так же относятся фрукты и все овощи, рекомендую составлять не более 40% дневного рациона. Но разделение углеводов на простые и сложные не объясняет влияния их на уровень сахара в крови, поэтому для общего осведомления нужно сказать про гликемический индекс (ГИ покажет насколько быстро уровень сахара повысится после еды). Нужно смотреть не только на ГИ продукта, мало кто знает о ГН (гликемическая нагрузка, показывает, как именно углеводная пища влияет на уровень сахара в крови, с учетом размера порций). ИИ - инсулиновый индекс, показывает насколько повышается концентрация инсулина в крови в течение 2-х часов после приема пищи. На самом деле, вы голову себе можете сильно не забивать, но это важно знать, чтобы правильно подбирать продукты и формировать рацион под свои цели. Особенно, людям, у которых инсулинорезистентность и сахарный диабет. В остальных случаях, для похудения

гликемический индекс пищи не важен.

Все работающие методики похудений, так или иначе, связаны с созданием дефицита калорий, иначе бы они просто не работали. В огромном количестве популярных диет есть один общий признак - снижение потребления углеводов или еще популярнее стали - «безуглеводные диеты». Помимо баланса калорий, диктующего запасание или сжигание жира, вес может меняться за счет удерживаемой воды, особенно заметно становится перед циклом, об этом позже. Углеводы задерживают в теле воду. Это не жир - просто вода. В средних размерах человеке есть оперативный запас энергии в виде примерно 0,5 кг. углеводов (это вещество называется гликоген, находится в печени и мышцах, кровотоке, важно для иммунитета и жизнеобеспечения). И 1 гр. углеводов в организме задерживает примерно 4 гр. воды. Получается, если запасы

гликогена истощить (банально не есть углеводы), то организм буквально за 1-2 дня потеряет около 1-2, а то и больше кг., за счет воды. Такая потеря не будет иметь отношения к сжиганию подкожного жира, но будет видна на весах. И как только в рационе появляются углеводы (макароны, рис, гречка, и т.д.) - эта жидкость снова возвращается - это нормально. По рекомендациям ВОЗ нужно получать 50-55% углеводов. Поэтому ни в коем случае без медицинского назначения не употребляйте мочегонные, диуретики - это не только бесполезно, вес все равно вернется обратно, это и опасно для здоровья. Так что, нет смысла ограничивать все углеводы (разве что есть меньше простых сахаров), лучше ограничивать калорийность в своих рамках.

Не существует ни самой эффективной диеты, ни продуктов для лучшего снижения жира. Суть всех диет для похудения, в том что все они работают, любыми способами, если есть дефицит калорий.

Перейдем к самому сложному для многих - подсчетам. Как выяснили, подсчеты и система - всему голова. Организм не обмануть, либо есть дефицит / профицит, либо его нет.

Желательно **ВЗВЕШИВАТЬ** еду **ДО ПРИГОТОВЛЕНИЯ В СУХОМ И СЫРОМ ВИДЕ.**

Но если к примеру, рис уже готов, а тебе допустим нужно 100 гр. сухого продукта, то в готовом виде это будет примерно +200 гр., ведь после приготовления крупы увеличиваются, а количество КБЖУ продукта не меняется.

Все формулы, которые существуют по сей день - не работают. Но почему я так убеждена?! Вы можете посмотреть, в каких годах их вывели, и какая активность была у людей тогда и сейчас. Понимаете, о чем я? Все очень сомнительно и относительно.

Более простой способ посчитать свои общие суточные расходы энергии – умножить вес тела на 30-35 Ккал. Женщинам нужно больше внимания обращать на нижнюю

границу. Например, примерный расход калорий для женщины: $60 \text{ кг.} * 32 \text{ (умеренно тренируется)} = 1920 \text{ Ккал.}$

Важно! Из-за погрешности в вычислениях и индивидуальных особенностях организма (переоценка уровня двигательной активности, соотношение мышечной и жировой массы, интенсивность обменных процессов), полученные в расчетах цифры должны считаться лишь стартовой точкой. К примеру, высчитанные 1900-2000 Ккал могут отображать не совсем верную картину, и некоторое время придется экспериментировать, добавляя или отнимая по 100-150 Ккал до тех пор, пока не начнёшь худеть или набирать массу. Ориентироваться надо на реальную динамику изменений.

Прежде чем вносить изменения в план питания, необходимо дать организму приблизительно 2-4 недели. Если по истечении этого срока ты не наблюдаешь

прогресс, смысла уменьшать или добавлять калории - пока нет.

Также важно учитывать, что вместе с изменениями параметра тела со временем меняется и норма калорий.

Поэтому забудь о длинных формулах и нереальной вычислительной математике. Про базовый метаболизм поговорили.

Теперь к нутриентам: все-таки их пропорции имеют значение для здорового похудения.

ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА:

Белок 1,5-2 гр. * (умножить) на кг (ваш вес)	1 гр. белка = 4 Ккал
Жиры 1 гр. * (умножить) на кг (ваш вес)	1 гр. жиров = 9 Ккал
Углеводы 2 гр. * (умножить) на кг (ваш вес)	1 гр. углеводов = 4 Ккал

При таком подсчете и калорийность будет не ниже базового метаболизма, для поддержания здоровья и для нормальной работы женского организма.

Рекомендую, чтобы калорийность была **НЕ**

МЕНЬШЕ 1500 Ккал.

*Если вдруг при подсчете у вас получается меньше, например 1250 Ккал (такая калорийность, обычно выходит у девочек весом около 50 кг.), в таком случае, снижать вес я не рекомендую, но все-таки повысить калорийность можно, добавьте в Ваш рацион жиры, чтобы выходило 1500 Ккал.

Например, девушка весом 60 кг. хочет похудеть. Считаем:

*Белок 2 гр. * 60 кг. = 120 гр. белка*

*Жиры 1 гр. * 60 кг. = 60 гр. жиров*

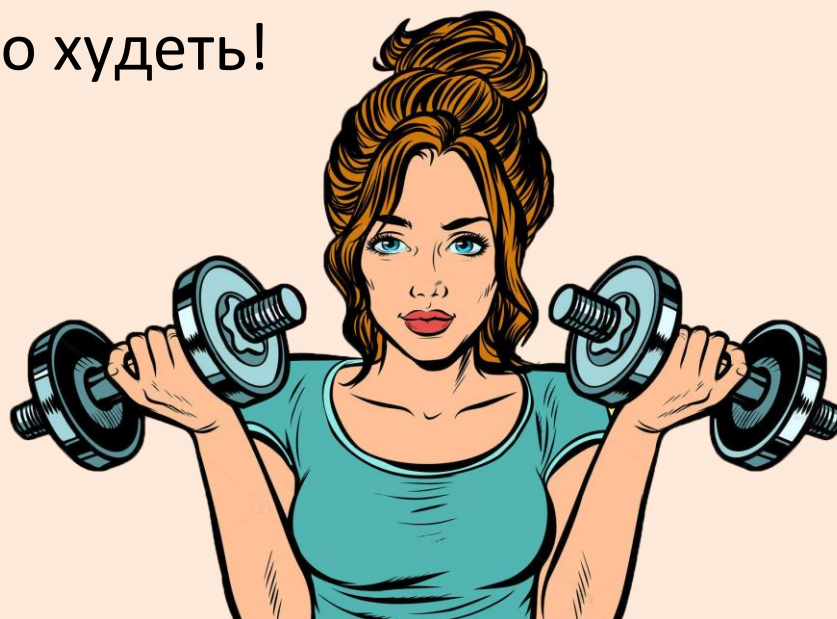
*Углеводы 2 гр. * 60 кг. = 120 гр. углеводов*

Столько белков, жиров и углеводов девочка должна съесть в сутки. Итого 1750 Ккал. Для кого-то это нереальные цифры и очень большой объем еды. «Я не могу столько есть. Это много для меня!» Знакомо?

Насильно впихивать в себя еду не нужно, ешьте понемногу, то, что рассчитали. Такое

происходит, потому что организм находится в жестком дефиците, и не получает изначально столько, сколько действительно ему нужно. Организм привык кушать мало и нечасто, из-за чего ввели себя в режим так называемого простонародье «энергосбережения», при котором, разумеется, худеть не будешь, и с этого состояния нужно будет «выходить» постепенно, добавляя калорийность!

Говорю же, запастись терпением нужно и медленно худеть!



ДЛЯ НАБОРА МЫШЕЧНОЙ МАССЫ:

Белок 1.5 – 2 гр. * (умножить) на кг (ваш вес)

1 гр. белка = 4 Ккал

Жиры 1 гр. * (умножить) на кг (ваш вес)

1 гр. жиров = 9 Ккал

Углеводы 3 - 3,5 гр. * (умножить) на кг(ваш вес)

1 гр. углеводов = 4 Ккал

ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ВЕСА:

Белок 1.5 гр. * (умножить) на кг (ваш вес)	1гр. белка = 4 Ккал
Жиры 1 гр. * (умножить) на кг (ваш вес)	1 гр. жиров = 9 Ккал
Углеводы 2,5 гр. * (умножить) на кг (ваш вес)	1 гр. углеводов = 4 Ккал

Для всех подсчетов обязательно должны быть кухонные весы. На глаз точно не получится определить, сколько БЖУ выходит в день.

Считать сколько в день получается белков, жиров и углеводов можно вручную, записывая в дневник. Или можно считать в специальном калькуляторе, вносить все продукты в сухом и сыром виде.

В любых приложениях для подсчетов калорийности, изначально задавать свои значения, сколько нужно белков, жиров, углеводов и для какой цели (набрать вес, снизить или поддерживать), эти приложения могут посчитать по заданным формулам, но

это будет не совсем верно, там учитывается только общая калорийность, а не соотношение БЖУ.

Рассчитав общий калораж и долю белка, можешь оставшиеся калории набирать жирами и углеводами по своему вкусу.

Помни, что для успешной диеты психологические факторы важнее физиологических.

Кстати, расчет калоража для людей с лишним весом. Если вы давно и плотно на спорте, то Вам нужно есть больше, даже если вы хотите снизить процент жира.

Хочу донести, что нет «рабочих» диет и «нерабочих». Диеты изначально придуманы, чтобы что-то лечить, например, у людей с инсулинорезистентностью своя диета, у людей с диагнозом панкреатита - своя. И как выбранная случайная диета может повлиять

на здоровье, а может ли она спровоцировать какое-либо заболевание? Да, вполне. В очередной раз в погоне за новыми диетами 16/8, КЕТО и др. Надо подумать!

Любая диета - ограничение, она будет работать (при наличии дефицита). Но если калорийность выбрана слишком маленькая или продукты в рационе не любимые, мягко говоря - организм и подсознание будет сопротивляться, по итогу - срыв. Знакомо, да? Так с каждой диетой, и с каждым понедельником «новая жизнь». Менять нужно мышление, образ жизни, и отношение к диетам, чтобы питание не было изнурительным и страшным, а комфортным и на постоянной основе, иногда и поощряя себя. За частую подсчет пройденных дней ведется, чуть ли не с первого дня, ожидая завершения диеты. Заведомо программируя себя, на то, что скоро диета кончится и «Я нормально поем!».

Организм - умная штука и его не обмануть,

сколько скушали, столько и нужно будет сжечь или это отложится на самых «любимых» местах. Поэтому тут нужна система, чтобы ты ела каждый день нужное количество в рамках своего БЖУ, не будет системы - не будет результата!

Калория, как и нутриенты всегда ими будут, как бы не старались находить чудодейственные продукты, порошки, и другие известные востребованные народом средства и методы.

Худеют не от ОПРЕДЕЛЕННЫХ продуктов! Кушаете больше своей нормы – набираете вес (профицит калорий), кушаете меньше (вам правда всегда кажется, что много) - но худеете или не набираете вес (дефицит калорий).

Кто не может набрать вес? Вас это тоже касается, не пейте вы пивные дрожжи, булочки, запивая растительным маслом или что там еще... Не нужно говорить - «Чтобы я не ела-не могу набрать вес.», а считайте сколько нужно сверх нормы, чтобы набирать

вес качественно. Тут тоже надо считать! И есть как не в себя. А как иначе? И не 1-2 дня, а 2 недели есть с профицитом, не увеличивается вес? Еще повышаем калорийность на 150-200 Ккал ждем 2 недели и так далее.

Бывает и такое, что делаешь все верно, вроде считаешь, но результата все нет.

Вес стоит, такое явление еще называют Плато, все слышали, почти все знают. Но частая причина - это либо подсчет был неверен, или нет, все-таки дефицита. Не забывайте, что процесс потери первых 5 кг. сильно отличается от потери последних 5 кг. Чем меньше жира, тем больше усилий надо приложить, чтобы снизить еще больше процент жира.

Психологически комфортный процент подкожного жира = процент жира для сохранения, которого не сойти с ума от такого низкокалорийного питания и изнурительных

тренировок. Низкий процент жира для женщин ниже 8-10% считается нездоровым, поддерживать такой процент жира очень сложно и опасно.

Если все-таки других причин нет, (и ты уверена, что все верно рассчитано), то следует заняться своими гормонами щитовидной железы и половыми гормонами, при малейшем дисбалансе, организм женщины реагирует набором веса (чаще) или снижением веса. Ещё вариантом будет, увеличить количество тренировок, поменять схему тренировочного процесса, а может наоборот ты сильно «закрутила» себе все гайки и осознанно надо поднять калорийность. Есть много вариантов решений. А ещё может, что у тебя вес «стоит» всего 2 недели и тебе кажется, что это плато, вовсе нет. Вес ведь уходит ступенчато. Может стоять, потом резко пойти вниз, а ты только мешаешь своими махинациями и ещё больше

издеваешься над организмом. Но об этом, пожалуй, можно новую книгу писать.

МОЖНО ЛИ НЕ СЧИТАТЬ КАЛОРИИ?

Абсолютно все диетологические принципы построены на этом. Альтернативы подсчету калорий при похудении пока не придумали. Можно конечно попробовать снижать вес без подсчета калорий, но это все равно, не может гарантировать результат (в отличие от посчитанного дефицита – который гарантирует потерю веса). Даже у диет, которые диктуют, что не нужно ничего считать, уже заранее все в рационе подсчитано с дефицитом калорий.

Можно либо перебирать свою норму (и тогда похудения не случится, даже если делать кардио и регулярно заниматься в спортзале), либо впасть в обратную крайность – голодать (главу про то, похудение и голод, надеюсь, не пропустили).

ВАЖНО. При изменении веса на каждые 5 кг пересчитывать КБЖУ, т. е потребность белков, жиров и углеводов будет уже другая.

Скажу честно, даже я, имея такой опыт, не могу с точной уверенностью сказать, какое питание подойдёт именно тебе и любой другой женщине. И никто другой этого тоже не скажет. У всех разная скорость усвоения, скорость обмена веществ и есть куча других моментов, в том числе и женское здоровье. Для этого можно сдать специальные ДНК тесты, которые помогут определить какие продукты вам проходят, какие нет и нужно ли вам пить какие-либо БАДы.

Но благодаря моим рекомендациям и основам, без проблем можно подобрать себе питание, прислушиваясь к своему организму, и как тело реагирует на разные продукты. А на разном этапе у женщин организм меняется, (период беременности, климактерического периода, менопаузы) питание должно быть

соответствующим. Надеюсь, ты меня правильно поняла, и будешь взаимодействовать со своей физиологией и генетикой, а не в ущерб этому.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ И ТРЕНИРОВКАМ ДЛЯ ЖЕНЩИН В РАЗНЫХ ФАЗАХ ЦИКЛА

Отдельный акцент хочу сделать на физиологических периодах женщины.

Ты наверняка знала, это еще со школы, но не освежала в памяти, да и не помним обо всех подробностях менструального цикла.

В каждой из фаз организм ведет себя по-разному. Тренировки могут строиться иначе и немного нужно менять питание. В одни дни тренировки даются легко, ты полна сил, в другие совсем нет сил и желания. Важно знать в какой фазе цикла ты сейчас находишься, чтобы правильно подбирать нагрузки. И так подробнее,

Менструальный цикл делится на 28 дней (хотя он может продолжаться от 21 до 35, и не у всех он, как часы работает). Условно можно цикл разделить на 2 фазы по 14 дней каждая. Цикл начинается с первого дня менструации.

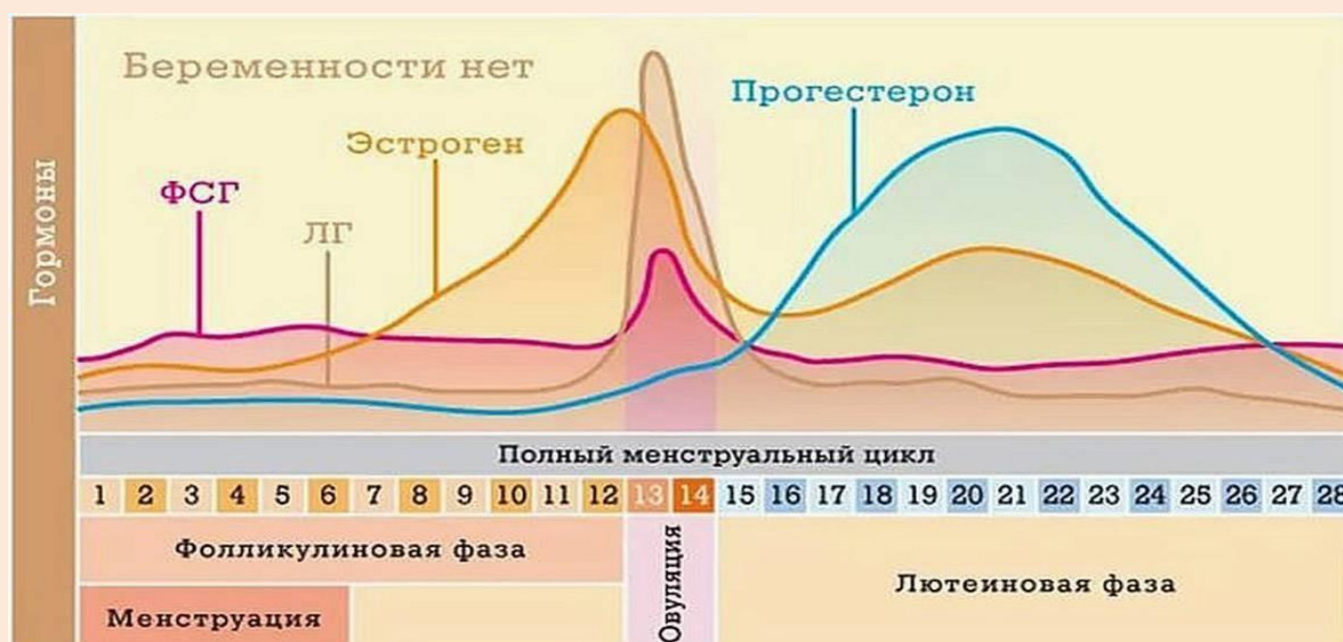
Дни с 1-14 – фолликулярная фаза, а дни с 15-28 - лютеиновая. Овуляция происходит в промежутке между ними. Причиной всему это повышение и понижение уровня гормонов. Нам важно знать, что происходит с гормонами и как они меняются. Рассмотрим цикл детально:

Всего выделим 5 фаз:

- фаза менструальная (1-4 дня) среднее значение.
- фаза постменструальная 5-13 день.
- фаза овуляторная 14-15 день.
- фаза постовуляторная 15-25 день.
- фаза предменструальная 26-28 день.

ОБЩАЯ СТРУКТУРА ФАЗ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА, НАГРУЗКИ В ОТДЕЛЬНЫХ ФАЗАХ

Фаза цикла	Продолжительность фазы	Дни от начала цикла	Суммарная тренировочная нагрузка	Целесообразное развитие способности
1. Менструальная	3-5	1-5	Средняя	Гибкости
2. Постменструальная	7-9	6-12	Большая	Выносливости (быстрые реакции затруднены)
3. Овуляторная	2-3(4)	13-15	Средняя	Самый низкий уровень работоспособности
4. Постовуляторная	7-9	16-24	Большая	Силы, скорости (скоростной силы)
5. Предменструальная	3-5	25-28	Малая	Гибкости (силы)



По результатам института спортивной медицины снижаются функциональные возможности организма и падают результаты

в 1,3,5 фазы. И здесь нужно быть действительно осторожной. Особенно если планируешь беременность, находишься на лечении, есть дисфункции в малом тазу, например: опущение или кисты.

Наиболее уязвимые фазы 1,3,5 - стоит снизить работоспособность в силовых и функциональных тренировках. Добавить фасциальный тренинг, упражнения на гибкость, расслабления мышц.

А в 2 и 4 фазу вы можете работать в полную силу!

Сейчас есть множество приложений, чтобы отследить свой цикл и грамотно распланировать свои тренировки. Этот цикл ты можешь показать своему тренеру, если он не в курсе, когда у тебя месячные, и когда нет сил на тренировку - это не просто так.

Хочу затронуть и период менопаузы, о нем не задумываемся, но всех это ждет. Считают это просто «изменением», которое подразумевает лишь одну переменную –

прекращение месячных, а значит конец детородного периода. Но этот ряд изменений, происходящий в течение нескольких, а может и десяти лет, приводит к целому ряду физических и психологических перемен, влияющее на все. Некоторые могут считать, что можно не тренироваться и правильно питаться, ведь месячных нет и детей не будет. А вот как раз таки нужно и питание должно быть соответствующим. Швейцарские ученые сообщили о трудностях с усвоением фруктозы у женщин после менопаузы. У женщин в пременопаузе излишки полученные из фруктозы откладываются на бедрах (хотя и тут связано с переизбытком калорий) и в области таза, а у женщин постклимактерического возраста этого не происходило, и в крови оказывалось больше жирных кислот, которые нарушали обмен веществ, и повышая уровень триглицерида и резистентность к инсулину.

Основная жалоба всех женщин, входящих в менопаузу, что они набирают жир, теряют

мышечную массу, им становится сложнее оставаться стройными, хотя не меняли никаких привычек, и тренировались и питались правильно. Потеря мышечной массы связана не только с возрастом. Тело реагирует на существенные гормональные изменения, пременопаузу (за 5-10 лет) до наступления менопаузы. Все эти изменения в итоге становятся нормой в самой менопаузе, она обычно наблюдается в возрасте 48-55 лет. С наступлением менопаузы сокращает выработка эстрогена и прогестерона. Во время менопаузы женщины более восприимчивы к углеводам, чаще происходит колебания сахара в крови, снижается потребность в углеводах. Организм менее эффективно использует белки, для поддержания и формирования мышечной массы важен вид и качество белка, а так же время его употребления.

Коротко, о женщинах в «прекрасном

положении». Выполнение упражнений во время беременности улучшит (если нет противопоказаний) и твое здоровье, и здоровье малыша. Прибавка в весе в порядке вещей. В зависимости от твоего веса, нормально, если наберешь приблизительно 6-16кг. Тренировки несильно отличаются от тех, кто не в положении. Так же кардио-упражнения, ходи пешком или плавай по 30-60 мин, силовые тренировки раза 2 в неделю в зависимости от самочувствия. Чтобы есть «за двоих», нужно меньше калорий, чем принято считать. В первом триместре примерно на 100 Ккал в день больше, чем ели до беременности, и на 300-400 Ккал - во 2-ом и 3-ем.

ДЛЯ МАКСИМАЛЬНОЙ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ ВО ВРЕМЯ МЕСЯЧНЫХ,
ЕСТЬ КОМПЛЕКС МЕР:

Часто ли ты пропускала тренировки из-за

«этих дней»?

Но когда начинается менструация, уровень гормонов благоприятно влияет на работоспособность. Получается все просто, если подумать: раз вероятность забеременеть отсутствует, организм переходит в более спокойный режим, и все энергетические системы, задействованы во время фазы с высоким уровнем гормонов, готовы к физическим перегрузкам. То же самое относится и к наступающей сразу после месячных фолликулярной фазе.

Покажется странным, но во время и после месячных, по физическим нагрузкам мы схожи с мужчинами. В одном исследовании обнаружили, что женщины добиваются большего прироста силы во время фолликулярной фазы, по сравнению с лютеиновой фазой. Но стоит помнить, что менструации у женщин проходят по-разному, у кого-то целый набор «бонусов» (боли, дискомфорт, и др.). Я ответила лишь на

вопрос - Можно заниматься или нет? - Да! Но, разумеется, аккуратно, с минимальными нагрузками на органы большого и малого таза.

ИЗМЕНЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ И ВКУСОВЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ

Эстроген снижает способность сжигать углеводы, и скорее запасаает для будущей беременности или на случай когда будем голодать. Вот поэтому во время предменструальной фазы, когда уровень гормонов высок, хочется всякого разного.

Перед началом цикла дней за 7-10 рекомендую включить в свой рацион больше сложных (медленных) углеводов, так во время КД будет не такое бешеное желание, есть все подряд.

Перед месячными сжигается больше калорий. Данные исследований выявляют увеличение скорости обмена веществ на 5-

10% в дни перед началом менструации. Получается примерно на 100-200 Ккал. Не просто так ведь, есть взаимосвязь? А как же шоколад! Хочу отметить, что кишечная флора влияет на пищевое поведение, подстраивая вкусовые рецепторы кишечника (да там тоже они есть) так, чтобы вам хотелось определенных продуктов. В одном исследовании выяснилось, тех, кого тянет на шоколад, в кишечники доминируют совершенно другие бактерии, чем у тех, кто равнодушен к шоколаду. Состав микрофлоры и микрофауны меняется, особенно у нас девочек. С каждым днем появляются новые данные исследований, но некоторые дают и противоречащие друг другу результаты. Так что, утверждать не буду. Но бактерии в кишечнике могут влиять на настроение и пищевые пристрастия.

Перед началом месячных есть ощущение - «надуваешься, как шар», это потому что высокий уровень эстрогена и прогестерона

негативно влияет на гормоны, которые регулируют количество жидкости в организме. А из-за прогестерона задерживается соль в организме. Отечность в процессе до начала КД - норма! У кого-то + 3 кг., а то и больше, не жира, а именно воды! Отечность не всегда может быть связана только с потреблением соли, как считают большинство. Соль в организме должна быть в обязательном порядке, не менее 3гр. в день!

Снизить спазмы вовремя КД, можно принимая магний, Омега-3 и аспирин с низкой дозировкой в 80 мг. за 5-7 дней до начала менструаций. Достаточное потребление воды перед месячными, уменьшат головные боли (одна из предменструальных симптомов).

Во время тренировок: пока уровень гормонов высок, старайтесь съедать больше сложных углеводов. Во время фолликулярной фазы снизить потребление углеводов.

Перед тренировкой: чтобы преодолеть упадок сил, можно пить ВСАА. Эти

аминокислоты подавляют воздействие эстрогена и прогестерона на центральную нервную систему.

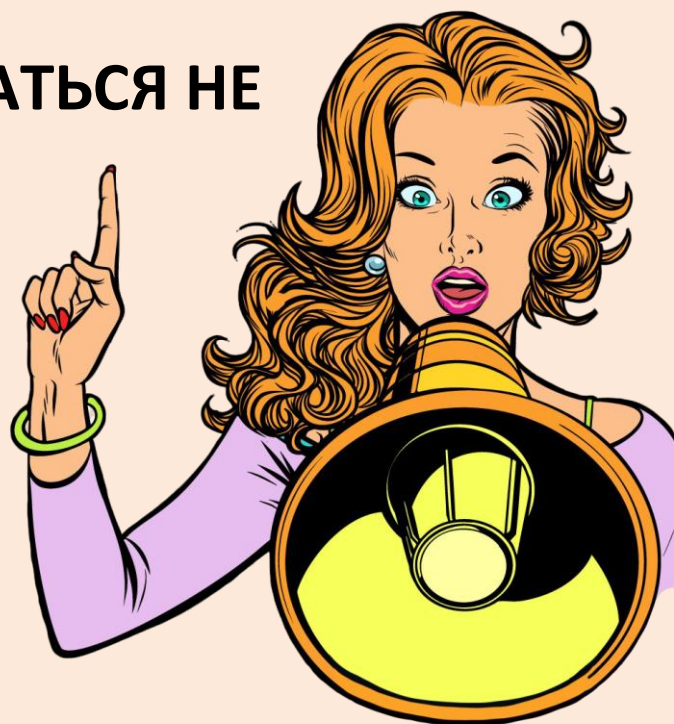
После тренировок: прогестерон обладает мощным катаболическим действием (разрушает мышцы и препятствует восстановлению). В этот период цикла особенно важно съесть в течение получаса 20-30 гр. белка. Поэтому нам в принципе сложно «накачаться, как мужик». А если мышц и прибавилось, то радуйтесь, после 30-35 лет женский организм потихоньку начинает разрушать мышечную ткань. Но у вас будет больше шансов снизить появление остеопороза, быть активной и функциональной женщиной.

Таким образом, ты сможешь грамотно планировать свое питание и тренировки, так можно нейтрализовать большинство нежелательных побочных воздействий повышенного уровня гормонов.

ПИТАНИЕ «ДО» и «ПОСЛЕ» ТРЕНИРОВКИ

НАТОЩАК Я ТРЕНИРОВАТЬСЯ НЕ РЕКОМЕНДУЮ.

В основном придерживайся правила между приемами пищи ДО и ПОСЛЕ тренировки не должно проходить больше 4х часов.



За 1-1,5 часа можно покушать до тренировки, но не плотно. Белки + углеводы!

После тренировки желательно исключить кофе и жиры. Кофеин мешает отправить гликоген в мышцы и печень, взять белок для восстановления мышц, поэтому лучше исключить все, что содержит кофеин. А жир тормозит поступление белков и углеводов из желудка в кровь, поэтому с жирами не переусердствуй.

Я рекомендую выпивать порцию протеина после занятий, лучше ИЗОЛЯТ - если худеешь.

Предотвратите разрушение мышц, а женщинам это особенно важно после тренировки.

Белок способствует восполнению запасов гликогена, а также восстановлению мышц.

Нам нужен белок – и немедленно. Не забывай, что у женщин разрушение мышц происходит быстрее из-за прогестерона. Поэтому, чтобы сохранить мышечную ткань и стать сильнее, нужно больше белка.

Восстановление у женщин происходит быстрее, если в течение получаса после напряженной тренировки съесть 25–30 гр. белка (в том числе 5–7 гр. ВСАА).

Если заканчиваешь тренировку поздно, до сна остаётся менее 3 часов, голодной спать не ложись, съешь небольшую порцию белка (мясо и овощи в любом виде).

СПОРТИВНЫЕ ДОБАВКИ И ВИТАМИНЫ ДЛЯ АКТИВНОЙ ЖЕНЩИНЫ.

В разный возрастной период женщине нужны разные добавки и витамины, об этом надо понимать.

Но у всех БАДов есть ряд противопоказаний, о которых должны знать и перед применением проконсультироваться со специалистами, сдать специальные анализы.

Нужно ли пить БАДы? Нет, это не обязательно, все необходимое для организма вполне можно получать из пищи.

Но знай, что после 30 лет плотность мышц и костей снижается, и повышается риск получения травм. Надо помнить, что женское строение тазобедренных костей более подвержено деформации коленных суставов и появлению пронираванной стопы, поскольку колени движутся по неправильной

траектории.

Сейчас разберем добавки, которые женщины могут добавить в свой рацион, конечно если ты занимаешься спортом, а если нет - достаточного всего будет из обычной еды, всех макро и микронутриентов. У женщин ведущих активный образ жизни потребность в добавках и витаминах увеличивается.

ПРОТЕИН – белок, основной строительный материал для мышц, это не волшебный напиток от которого наберете мышечную массу или похудеете, он нужен, чтобы **ДОБИРАТЬ** свою норму белка. Разбавлять можно как на воде, так и на молоке или молоко 1/1 с водой. Протеин есть нескольких видов, зависит от цели. Я рекомендую для худеющих (изолят, сывороточный), для набирающих массу (казеин, гейнер, сывороточный протеин, он усваивается быстро, поэтому подойдет, как для набора

массы и для снижения веса).

Не забывай включать протеин при подсчетах белка. Дозировка 1 скуп (мерная ложка) на 200-250 мл. воды или молока. Пить можно в качестве перекуса (когда нет совсем возможности поесть), и после тренировки, женщинам важно получать приличную порцию лейцина, чтобы предотвратить разрушение мышечной ткани и с этим отлично справиться сывороточный протеин, богатый лейцином и не позднее, чем за полчаса после занятия спортом. А особенно, когда женщина находится во 2-ой фазе цикла, которая способствует катаболизму (разрушению) мышечной ткани.

Советую выбрать из следующих вариантов: Syntha-6, Matrix, ON Gold Standart, Kevin Levrone, Nanox.

ОМЕГА 3 – обязательна к применению, особенно если не кушаешь жирные сорта рыб. У Омега-3 много преимуществ: благоприятно

влияет на работу организма, снижает наличие симптомов перед месячными, принимать за 7 дней до начала цикла. А лучше на постоянной основе без перерывов.

ВИТАМИНЫ (в разный возрастной период женщины потребность в разных витаминах). Но самостоятельно принимать какие-либо конкретные витамины не рекомендую!

Советую выбрать из следующих вариантов, витаминно-минеральные комплексы, а не отдельно друг от друга пропивать каждый витамин. В больших дозировках витамины - наносят вред, а не пользу. Витамины должны быть с повышенным содержанием витаминов группы «В» для людей, ведущих активный образ жизни. В аптечных витаминах, как правило, дозировка гр. «В» маленькая.

Сколько нужно организму витаминов, столько он и усвоит, и усвоит только то, чего действительно не хватает, а остальное выведет из организма.

Лучше пить витамины разных марок, чтобы у организма не было привыкания. Так как у разных витаминов дозировка, концентрация и последовательность усвоения витаминов разная. По большому счету нет витаминов СПЕЦИАЛЬНЫХ для женщин, в составе только больше железа, магния, фосфора и еще чего-нибудь закинут, чтобы во время КД всего в организме хватало. Из женских, например: ON Opti-Women, Ultra Women's. Я не против аптечных витаминов, но дозировка у них маленькая, их придется просто больше пить, а если вы занимаетесь спортом, то учитывайте, что потребность в витаминах больше. Добавить в свой рацион можно и Витамин «С», помимо его влияния на иммунитет, он подавляет гормон кортизол, который мешает нам набирать массу и худеть.

ВСАА – незаменимые аминокислоты с разветвленной цепью (лейцин, изолейцин, валин), составляют примерно одну треть всех

мышечных тканей. Если коротко ускоряют восстановление после тренировок, дополнительный строительный материал для мышц. Пить с утра натощак или после тренировки. Дозировка 5-7 гр. в день. Если потребляешь достаточно белка (тот же сывороточный), то ВСАА – пустая трата денег. Советую выбрать из следующих вариантов: Kevin Levrone, ON, Nanox.

L- CARNITINE – увеличивает выносливость во время тренировок, защищает сердечную мышцу, участвует в трансформации жиров. Пить только в дни тренировок мин за 30-40 мин. Это не жиросжигатель, не думай, что ты мгновенно будешь худеть. Он просто может поспособствовать этому. Например, Power System, L-Carnitine и другие.

ХОНДРОПРОТЕКТОРЫ - добавки профилактического характера для суставов и связок, улучшают амортизацию хряща,

сохраняют межсуставную жидкость, подавляют действие ферментов, разрушительно влияющих на соединительную ткань. У женщин повышенная травмотичность из-за высокого уровня секреции эстрогена в женском организме. И уровень эстрогена достигает пика в период предшествующий овуляции, это снижает стабильность суставов и может привести к травме. Особенно если ты занимаешься спортом! Рекомендую: Animal flex, глюкозамин и хондроитин, это все для профилактики, но не для лечения, когда суставам уже одними хондропротекторами не помочь.

В выборе помогут консультанты магазинов спортивного питания, в зависимости от цели, не бойся к ним обращаться. Это вовсе не значит, что покупать нужно именно то, что советую я. Но прежде чем начать пить какой-то БАД, нужно точно знать, что у тебя нет непереносимости отдельных компонентов и нет противопоказаний по здоровью.

А жиросжигатели?

Легально продающие препараты ничего не дадут. Лучший жиросжигатель – дефицит калорий.

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЗАКОНЧИЛАСЬ ДИЕТА?
КАК ТЕПЕРЬ ПИТАТЬСЯ. ВЕС СТОИТ.**

Постепенно любую диету надо подстраивать (по мере похудения). Но первые 3-4 недели ничего не меняй! Пусть тело привыкает к дефициту.

Итак, допустим, что ты месяц на дефиците, и процесс похудения прекратился. Что делать? Простое решение: урежь калораж на 5-10%. Если, например, начала с 2100 Ккал, то отними 150-200 Ккал.

Из каких нутриентов? Белок из рациона по возможности не урезать.

Жиры или углеводы? Если на высокоуглеводной диете, то резать углеводы – на 30-60 гр. Если же на высокожировой или

кетогенной, то уменьшать жиры на 10-30 гр.

На новом калораже тоже понаблюдать 2-3 недели, если не будет заметного эффекта – еще сократить на 5-10%.

НЕ НАДО БЫСТРО ХУДЕТЬ

Успокойся и наберись терпения: набирается лишний вес не за одну неделю, ты же это понимаешь, так что и убрать его так быстро не получится.

Те, кто истязают себя «быстрыми» диетами, быстро возвращают все потерянное обратно, да ещё и с процентами. Нужно:

1. Прийти к тому весу, который можно комфортно поддерживать;
2. Выработать приятные, полезные и несложные привычки в питании.

Скорость похудения зависит от количества лишних кило. Чем больше вес в самом начале, тем быстрее можно сбрасывать. Чем меньше вес, тем наоборот.

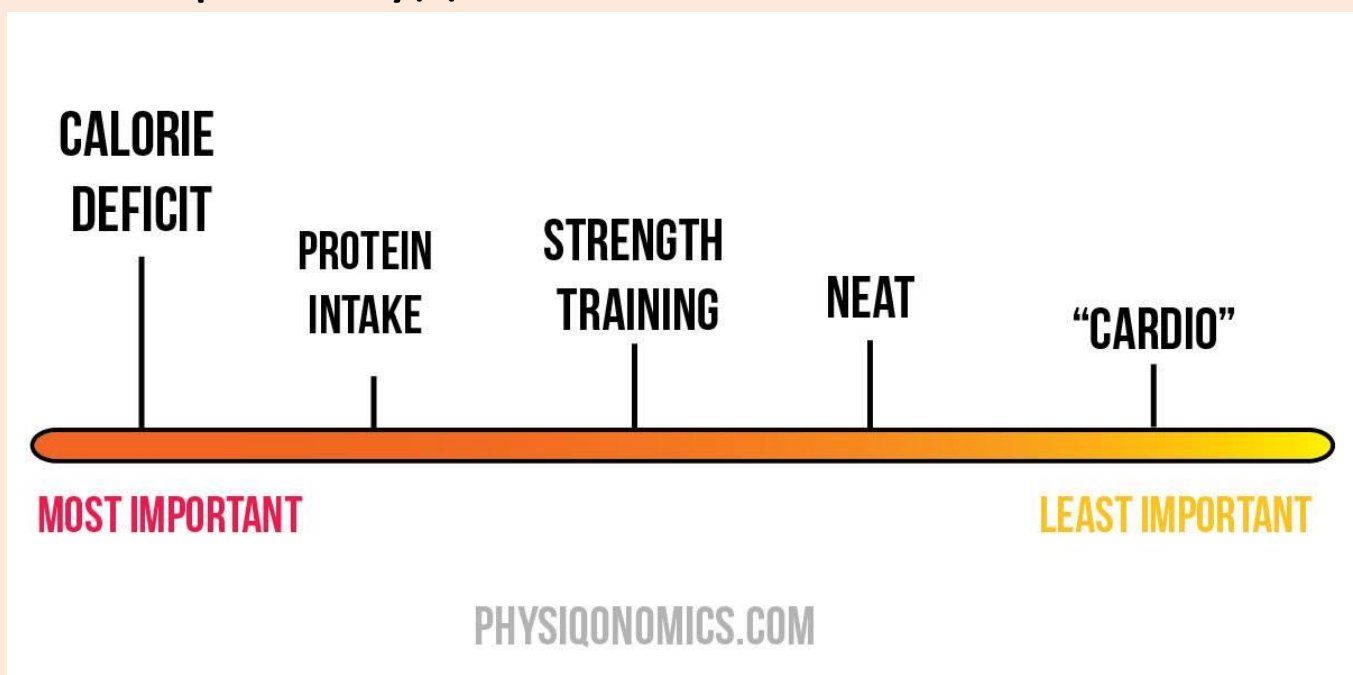
Оптимально худеть в неделю не более чем на 200-300 гр., в зависимости от начального веса.

ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Все тренировки - жиросжигающие, никакими нагрузками не победить плохую диету.

Тренируйся для поддержания мышечной массы, функционального, здорового тела, а жиросжигание оставить дефициту калорий.

Есть даже вот такая шкала, что важнее всего при похудении.



Слева – самое важное, справа – наименее важное. Кстати, силовые тренировки важнее, чем кардио. Мы знаем, что без тренировок на диете, хорошо уходят мышцы за ненадобностью. Но благодаря тренировкам потеря мышечной ткани будет большой и подтянутое тело и мышцы в тонусе гарантированы.

Знаем, что локально сжигать жир нельзя, зато можно локально наращивать мышцы. Именно так можно визуально менять пропорции и фигуру. А ещё крепче кости и соединительные ткани. Это, конечно, не связано с похудением напрямую, но здоровье – тоже ведь круто. Если очень много лишнего веса, то кардио (бег, например) может перегружать суставы. А травма прервет тренировки и похудению никак не поспособствует.

Кстати о кардио, почему то верят, что

именно кардио - для похудения, а силовые - для наращивания массы. Кардио нагрузки тоже полезны, отлично тренирует сердце и укрепляет сосуды. Кардио так же дополнительно повысит энергозатраты. Для разнообразия активности, почему бы и нет?!

NEAT? ЧТО ЭТО?

NEAT по-другому простая повседневная активность (и расход калорий на нее): домашние дела по дому, любое движение в течение дня и т.д. NEAT – кстати недооцененный фактор для похудения. В сутках всего 24 часа, а на тренировки всего уходит час. Это лишь ~ 5% от всего времени. Поэтому важна активность помимо тренировок.

Важно быть активной в течение дня – банально больше двигаться. Хотя бы набирать эти 10000 шагов.

ВЕРНЕМСЯ СНОВА К РАЗГОВОРУ О ПИТАНИИ И ДИЕТАХ

Как уже поняли, любая диета - работает! Вот данные ещё одного исследования, в котором **все участники худели с той же скоростью при любом сочетании нутриентов. Решал общий дефицит калорий.**

Подобный эксперимент повторили в 2009-м, его организаторы заключили: **все диеты работают, тем или иным способом ограничивая калории.**

Любая диета с дефицитом калорий (даже если ее изобретатели про калории не упоминают вообще) работает. Проблема лишь в том, что люди не соблюдают ее достаточно долго. Если ты снова хочешь похудеть и поддерживать здоровый вес, необходимо найти диету, которая нравится и которую без проблем можно соблюдать.

КАК ПОДОБРАТЬ СЕБЕ РАЦИОН ИЛИ ДИЕТУ?

При выборе, если конечно нужен долгосрочный результат, идеальная (индивидуальная) диета должна быть: **приятной и полезной.**

Хотя часто диеты вроде как из полезных продуктов, но не приятная - когда ты изо всех сил стараешься питаться правильно, но не получаешь удовольствия от полезной пищи из нелюбимых продуктов. Смысла в этом нет, однозначно будет срыв, как бы ты не старалась привыкнуть.

А вот диета, которая снабжает необходимыми нутриентами (то есть она полезная) и приносит удовольствие – без проблем можно соблюдать достаточно долго.

Самое большое значение имеет строгость ограничений. Разумеется, ограничение в диете необходимо, например, дефицит калорий, так что надо быть

дисциплинированной и в чем-то себе отказывать ради фигуры (и здоровья). Но строгие запреты должны быть краткосрочными, все время ты так питаться не сможешь.

Обязательные условия: диета должна подходить под твой образ жизни, который у каждого индивидуален - кто-то много сидит, кто-то работает сутками, и т.д.

Правильный выбор продуктов существенно влияет на здоровье и продолжительность жизни.

Худеть можно на дефиците с любым составом макронутриентов, но их лучше подбирать в зависимости от нынешнего процента жира. Например, из-за инсулинорезистентности более полным людям (от 28% у женщин) эффективнее снижать долю углеводов. Травмы и медицинские показания: Всегда следуй указаниям врача, и даже если явных проблем со здоровьем не наблюдается, лучше

проконсультироваться перед началом диеты или новой тренировочной программы.

Калории – это база. Сколько бы ни читали про гормоны, инсулин, плохие калории и дьявольские токсины, не худеется лишь потому, что едите слишком много.

КАК ВЫБИРАТЬ ПРОДУКТЫ?

Когда КБЖУ рассчитано, как все планировать понятно, но что лучше есть?

Простое правило: 70-80% рациона набирай из натуральных продуктов, подвергшихся минимальной переработке и содержащих максимум полезных веществ. Остаются еще 20-30% – ешь, что любишь.

Выбор продуктов зависит от целей и психологического типа. Чем больше искушений, тем выше риск срыва. Особенно на диете, когда начинаешь хотеть все подряд.

Предпочитай объемную, но низкокалорийную пищу. Все вкусности, булочки, шоколадки – имеют малый объем и много калорий. Белковые продукты и овощи (при той же калорийности) насытят лучше.

EAT THESE MOST OF THE TIME



- Wholegrains
- Rice
- Potatoes
- Fruits
- Veggies
- Lean meats
- Fish
- Healthy fats like olive oil

EAT THESE LESS OF THE TIME



Seriously?
You know what
foods I'm
talking about.

PHYSIQONOMICS.COM

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМЫХ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ СОСТАВИТЬ СЕБЕ РАЦИОН.

МАСЛА

Оливковое, льняное, виноградных косточек, тыквенное, кунжутное, арахисовое, миндальное, кукурузное, конопляное.



МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Макароны твердых сортов. Фунчоза, пшеничная лапша, гречневая, рисовая, яичная.



МУКА, КРУПЫ, ХЛЕБЦЫ

Отруби ржаные, пшеничные, овсяные.

Крупы: овсянка, гречка, перловая, пшенная, рис бурый и любой другой, ячневая, кус-кус. Мука вся цельно-зерновая: ржаная, овсяная, гречневая,



льнаная, рисовая, пшеничная.

Многие отдают предпочтение именно «правильной», но если сравнить по калорийности ИН и ГИ, то пшеничная мука ничем не уступает, у неё даже ниже калорийность и ее так же можно использовать. Хлебцы (без дрожжей и сахара, в составе – цельно-зерновая мука, отруби, семена).

ПОДСЛАСТИТЕЛИ И САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ

Сахарозменители (калорийные),
подсластители (некалорийные).

Если отказаться от сахара с целью снижения потребляемых калорий, тогда лучше отказаться от сахарозаменителей. (Фруктоза, патока, мальтит, сорбит, ксилит, многоатомные спирты, эритрит). Отдавать предпочтение можно подсластителям с нулевой калорийностью (сахарин, аспаркам, цикламаты, стевиозид)



Порекомендовать могу FIT PARAD или

другие натуральные подсластители в виде саше или в пакетиках, подсластители можно использовать в выпечке. Чай и кофе привыкайте пить без сахара и подсластителя, так как все, что мы подслащиваем, усиливает вкусовые рецепторы. Хотя сейчас фетиш у большинства, что сахар - зло! Проблема не в продукте, а в его количестве.



Модно стало заменять обычный белый сахар, на сиропы топинамбура, агавы, кокосовый сахар, но ведь калорийность такая же почти, как и у сахара. Поэтому не перебарщивай с «правильной» альтернативой.

КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ

Творог, кефир, молоко, йогурты, если любите, то почему нет? И не нужно гнаться именно за обезжиренными продуктами пользы в таком продукте никакой. Ведь удаляя жир с кисломолочных продуктов, необходимо чем-то заменить, иначе



пострадает консистенция продукта и вкус. Так, что спокойно можно есть и 5-9% жирности.

Когда выбираем сыр, смотрим на сухую массу вещества, так часто производители на упаковке большим шрифтом пишут 15-20% жирности, а в составе сухая масса вещества составляет 30% жирности это и есть показатель жирности у сыров.

Сливочное масло кушать можно и нужно женщинам, но не более 30 гр. в сутки, масло не менее 82% жирности, то, что ниже - это уже не совсем масло, а растительно-жировая масса.

ОРЕХОВЫЕ ПАСТЫ



Рекомендую натуральные, либо самодельные (орехи, вода, соль).

Арахисовые, кокосовые пасты, хумус. Не забывай, что они калорийные и легко ими переборщить.

ОРЕХИ, СЕМЕНА, СУХОФРУКТЫ

Орехи: кешью, арахис, миндаль, фундук, кедровые орехи, пекан, бразильский, грецкие. Семена: льна, тыквенные, кунжут, мак. Сухофрукты: финики, чернослив, изюм, курага. Корица, имбирь и др.



ОВОЩИ

Не крахмалистые: белокочанная капуста, краснокочанная капуста, брюссельская капуста, брокколи, цуккини, болгарский перец, спаржа, лук репчатый, зеленый, порей, листья салата, укроп, петрушка, кинза, щавель, шпинат, рукола, стручковая фасоль или горох, баклажаны, огурец, редис, сельдерей побег, баклажаны, зеленый горошек, чеснок, помидор.



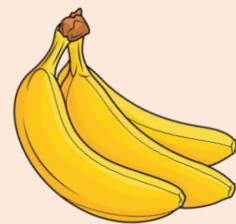
Крахмалистые: Картофель, свекла, морковь.

Бобовые: фасоль, нут, чечевица.

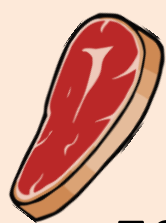
Цветная капуста, кукуруза, кабачки, батат, редька, брюква, тыква, патиссоны, каштаны, корни петрушки, пастернак, хрен, сельдерей, редька, редис.

ФРУКТЫ

Отдаем предпочтения кислым: калорийность будет ниже: грейпфрут, помело, лимон, лайм. Но это не значит, что другие нельзя, все можно в разумных количествах. Про фрукты в предыдущих главах, уже говорили.



МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ



Индейка, телятина, говядина, говяжий язык, мясо курицы, куриное филе, субпродукты (печень, сердечки), перепелки и т.д. Другие виды мяса можно, но учитывайте, что и жира там чуть больше.

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

Нежирные сорта: камбала, треска, хек серебристый, сибас, сайда, навага, минтай, вобла. Из речных: щука, лещ, речной, окунь, ерш, линь, судак.

Умеренно-жирные сорта: ставрида, зубатка, тунец, горбуша, нежирная сельдь, салака, морской окунь, кета, лещ морской. Из речных: форель, карп, сом, карась, сазан, лосось.



Жирность до 6% имеют кета, ставрида, салака, морской окунь, тунец. Спокойно употребление слабосоленой форели, тунца, консервированного в собственном соку, мидии, кальмар, осьминог консервированный, в собственном соку (смотреть состав полезно все равно). Морепродукты-мидии, кальмары, осьминоги, креветки.

Жирная рыба: лосось, семга.

УКАЗАЛА Я ДАЛЕКО НЕ ВСЕ ИНГРЕДИЕНТЫ И ПРОДУКТЫ, ЕСЛИ ИХ НЕТ-ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО ИХ НЕЛЬЗЯ. Ведь помним - Нет продуктов, от которых набирают вес, и Нет продуктов, от которых худеют.

ПРИМЕР РАЦИОНА НА НЕДЕЛЮ

(У вас подсчеты должны быть свои)

Вариант того, как может выглядеть меню активной женщины, не забывая учитывать тренировки и в какой половине дня они будут, смотри в главе «Питание «До» и «После» тренировки».

Приведу для примера, как может выглядеть рацион для снижения веса на неделю из продуктов, которые нравятся:

1 ДЕНЬ

Завтрак: Ленивая овсянка в банке.

Насыпаете 60 гр. овсяных хлопьев в банку (стакан), заливаете кипятком, так чтобы вода покрывала овсянку, даете постоять 5 мин, пока вода впитается. Насыпаете в ту же банку все, что хотите: семена чиа, льна, кунжут, сухофрукты, орешки, (семена 20 гр. сухофрукты 30 гр.) заливаете обезжиренным натуральным йогуртом, встряхиваете банку

или перемешиваете, предварительно оставить на ночь в холодильнике.

Перекус первый: Любой фрукт из списка и 20 гр. орехов.

Обед: Мясо \ рыба \ морепродукты 150 гр. в запеченном \ тушеном виде без масла с гарниром 60 гр. в сух, в. (рис \ гречка \ перловка и т.д.) Салат из не крахмалистых овощей с ч. масла (заправляем перед едой, а не в процессе приготовления).

Второй перекус: Творог \ йогурт \ кефир 100-150 гр. с отрубями 20 гр. и корицей.

Ужин: Мясо \ рыба \ морепродукты 200 гр. в запеченном \ тушеном виде без масла с гарниром из овощей (баклажан \ цуккини \ брокколи \ стручковая фасоль и пр.) Салат из не крахмалистых овощей без масла.

2 ДЕНЬ

Завтрак: Каша рисовая \ овсяная \ пшенная (60 гр. сух, в.) на воде с кусочками тыквы 100 гр. изюмом 20 гр. и корицей.

Первый перекус: Фрукт с низким ГИ и орехи 20 гр.

Обед: Говядина \ индейка 150 гр. тушеная с овощами (перец, лук, морковь, чеснок и т.д.) с лапшой \ макаронами 60 гр. на гарнир. Салат из не крахмалистых овощей с ч. масла.

Второй перекус: Кефир 150 гр. отруби 20 гр.

Ужин: Говядина \ индейка с овощами 200 гр. Салат из не крахмалистых овощей без масла.

3 ДЕНЬ

Завтрак: Омлет из 3 яиц и немного молока, 20 гр., смешиваем и жарим без масла под крышкой, можно добавить овощей и зелени и 20 гр. сыра.

Первый перекус: Фрукт (любой из списка) + 20 гр. орешков.

Обед: Рыба 150 гр. трески на пару или в запеченном в фольге виде. 60 гр. гарнира (из списка). Салат из не крахмалистых овощей с ч. масла.

Второй перекус: 1-2 хлебца с творожной пастой (творог 100 гр. мягкий, с зеленью и солью).

Ужин: Рыба 200 гр. трески с отварными \ на пару овощами на гарнир. Салат из не крахмалистых овощей без масла.

4 ДЕНЬ

Завтрак: Творог 150 гр. с сухофруктами \ фруктами 40 гр. семенами 20 гр. (chia \ кунжут \ мак) и 2 ст. л. йогурта натурального.

Первый перекус: Любой фрукт из списка, 20г. орешков.

Обед: 150 гр. фарша говяжьего \ куриного обжариваем на сковороде с томатами и баклажаном, нарезаем кубиками, добавляем 1 ст.л. томатной пасты и немного водички, тушим под крышкой до готовности. 60 гр. макарон твердых сортов. Салат овощной с ч. масла.

Второй перекус: Йогурт \ 100 гр. с корицей и отрубями 20 гр.

Ужин: 200 гр. фарша с овощами. Салат из не крахмалистых овощей без масла.

5 ДЕНЬ

Завтрак: Овсянка 60 гр. на воде + скуп протеина 30 гр.

Первый перекус: Хлебец + авокадо 50 гр.

Обед: Рыба нежирных сортов 150 гр. запеченная с гарниром 50 гр. (кроме макарон). Салат из не крахмалистых овощей, ч.л. масла.

Второй перекус: Творог 100 гр. с ягодами 30 гр.

Ужин: Рыба 200 гр. с овощами на гарнир отварными или на пару. Салат из не крахмалистых овощей без масла.

6 ДЕНЬ

Завтрак: Омлет из 3 яиц и немного молока, 20 гр. отрубей, смешиваем и жарим без масла

под крышкой, можно добавить овощей и зелени и 20 гр. сыра.

Первый перекус: Фрукт и орехи 20 гр.

Обед: Куриное филе 150 гр. потушить с луком, перцем и натуральным йогуртом (йогурт и перец добавляем в конце, когда блюдо почти готово). 50 гр. отварного бурого риса. Салат из не крахмалистых овощей без масла.

Второй перекус: 1-2 хлебца с творожной пастой (творог 100 гр. мягкий, с зеленью и солью).

Ужин: Куриное филе 200 гр. с овощами на пару или отварными. Салат из не крахмалистых овощей без масла.

7 ДЕНЬ

Завтрак: Яблоко, запеченное с рикоттой. 1

большое яблоко поделить на 2 части очистить от сердцевины выложить сыр рикотта в середину, запекать мин 15-20, добавить немного орехов, корицы и меда. Вкуснее есть остывшими.

Первый перекус: 1 хлебец с авокадо 40 гр.

Обед: Рыба из списка, 150 гр. в запечённом, отварном или жаренном (без масла) виде. Овощной салат (овощи не крахмалистые) заправить ложкой масла. Гарнир – греча, рис, перловка или др. 50 гр.

Второй перекус: Мягкий творог 100 гр. с отрубями 20 гр.

Ужин: Рыба 200 гр. с овощами на пару или отварными. Салат из не крахмалистых овощей без масла.

В процессе похудения самое важное – это ежедневный комфорт и тогда не придётся срываться



СЛОЖНОСТИ ПОХУДЕНИЯ

Базовая часть позади и вроде бы все понятно и просто, как именно есть для разных целей. Но на практике – появляются сложности, связанные НЕ с недостатком знаний, а с психологией, невозможностью противостоять голоду (и удержаться в дефиците калорий), постоянные срывы и желание «опустить руки».

Голод на диете: естественно, когда начинаем, есть меньше, то чаще чувствуем голод. Важно уметь различать истинное желание поесть (голод) и просто желание что-нибудь пожевать от скуки.

Уменьшение активности: при ограничении калорий – настроение может ухудшаться и ничего делать не хочется. Это нормальная реакция (со временем произойдет

адаптация).

Стресс: когда стресса из разных областей накапливается много, то похудение однозначно будет трудным с психологической точки зрения даже для дисциплинированных людей. **Если у тебя не простой период в жизни, то стоит подумать – надо ли именно сейчас начинать менять что-то в питании (худеть/набирать вес)?**

ГОЛОД НА ДЕФИЦИТЕ КАЛОРИЙ. БОЛЕЕ ПОДРОБНО ПОГОВОРИМ ОБ ЭТОМ

На диете, так или иначе, приходится себя уговаривать, заставлять, отказываться от привычных блюд, продуктов и т.д. Сложно принять новый уклад. Но всё-таки есть практические методы:

Ученые рекомендуют такие методы борьбы с голодом (каждый пункт подтверждается серий исследований):

- **Оптимальная частота питания — не ешьте слишком часто и слишком редко.** Есть нужно столько раз, чтобы было комфортно. Всю нужную калорийность дневную разделить на желаемое количество приёмов пищи.
- **Делать акцент на белок.** Белковая пища насыщает лучше при той же калорийности.
- **Не отказываться полностью от фруктов на дефиците.** Ученые из Университета Лидса в 2011 году в журнале Sports Medicine писали о гликогеностатической теории, которая подразумевает, что снижение гликогена (оперативный запас углеводов) в печени и мышцах может быть центральным фактором, провоцирующим голод. Резкое сокращение потребления углеводов (и следующее за этим сокращение запасов гликогена) провоцирует голод. Содержащаяся во фруктах фруктоза — эффективный источник для заполнения гликогена печени, поэтому люди, которые в процессе похудения включают в диету умеренное количество фруктов, ощущают

себя менее голодными. Фрукты имеют еще преимущество для контроля аппетита – в них содержится клетчатка. При этом содержат мало калорий – в среднем всего лишь 40-70 Ккал на 100 гр.

- **Не пренебрегать клетчаткой.**

Ученые говорят о существовании подавляющих аппетит механорецепторах, которые располагаются в желудке и кишечнике – они активируются, когда желудок наполняется, мозг думает, что мы сыты. Лучшие источники пищи, которая растягивает желудок при минимуме калорий – это богатая клетчаткой объемная пища – овощи. Овощи в среднем еще менее калорийны. Даже в приготовленном крахмалистом овоще – картофеле относительно немного калорий.

- **Ешь клетчатку до более калорийной еды.** Овощи занимают много места в желудке, ограничивая таким образом возможность съесть больше еды, со сравнительно высоким

количеством калорий при небольшом объеме продукта.

- **Знай меру жирам — но не ограничивай их до нуля.** Эксперты рекомендуют «отдавать» жирам около 20-25% от общей калорийности и не советуют снижать потребление важного макронутриента ниже этой границы.

- **Диета должна быть «гибкой»**
Исследования показывают: люди, которые ожидают абсолютного совершенства от диеты, не только сталкиваются с депрессией и расстройствами пищевого поведения, но и добиваются худших результатов в похудении по сравнению с теми, кто придерживается менее строгой диеты. Решение проблемы очевидное — зачем сходить с ума, если можно пойти по пути наименьшего сопротивления. **Один из лучших способов борьбы с желанием съесть что-нибудь сладкое или жареное — это включение этих самых продуктов в свой рацион в**

контролируемых количествах! Так можно облегчить себе жизнь, ведь не диета будет контролировать тебя, а ты будешь контролировать диету. Отдавай 80-90% от рассчитанной калорийности (с дефицитом энергии, конечно же) продуктам из категории «здоровое питание», а 10-20% – любимым продуктами и блюдам.

- **Тренируйся!** Тренировки могут способствовать лучшему контролю голода за счет исключительно психологических факторов. Обычно люди добиваются лучших результатов, когда сочетают тренировки с диетой. Ведь работает психологический момент: «Я сегодня так хорошо позанималась, жалко теперь все портить плохим питанием».

И конечно самое главное, чтобы точно добиться результата, а не как всегда...

Важно ответить для себя на вопрос: «Какая главная причина – зачем это нужно?» (худеть, набирать вес или его поддерживать?). Без

этой явной причины – заранее все попытки обречены. Если ты решила заняться собой просто потому что «Надо привести себя в форму.», то бросишь сразу, как только появятся более важные дела. Много тех людей, которые каждый год готовят себя, то к лету, то к важному мероприятию. Важно это полюбить, не строить все на жёстких рамках и ограничениях.

И как только ответишь для себя, почему действительно важно менять привычное для тебя питание, твой уклад жизни - все получится. Никакая сила воли, и мотивация – не могут. Не надо держаться на силе воли, а мотивация может, то появляться, то пропадать - это нормально. Мир полон людей, лежащих на диване в ожидании мотивации.

Важно сделать ЗОЖ - привычкой. Не забывай себя награждать. Но создавай такие награды, которые наградят в ответ! Не награждайте себя за то, от чего и так сложно отказываться и ограничивать. Награждай себя

за регулярные тренировки, дисциплинированное питание. Например, купи себе самые лучшие кроссовки и новую форму. Ещё больше захочется и в зал, и следовать своему питанию.

Двигайся маленькими шагами, но двигайся.

Например:

- Хочешь начать тренировки в зале?

Начни хотя бы с простых упражнений дома мин по 5, со следующей недели по 10 и так далее.

- Хочешь начать готовить себе здоровую или плавильную еду (назови, как хочешь). Начни с 1 блюда в неделю. А если вообще сама не готовишь, то пробуй начать хотя бы с 1 приёма пищи, приготовленной самой.

Пусть задачи будут маленькими и простыми! Будет выше вероятность того, что ты будешь их выполнять. И уже потом, можно

постепенно «усложнять».

Если ты уже пробовала раньше и не смогла – возможно, ты сразу требовала от себя слишком много. Если ты попробуешь построить все здоровые привычки разом – это не сработает. Вливайся в новый уклад постепенно. Полная перестановка за один день однозначно приведет к стрессу.

Не делай себе такую установку: «Съединную еду надо отработать! Надо отработать этот десерт, мороженое и т.д.» – это закрепляет установку, что чтобы баловать себя любимыми блюдами надо их «заслужить» на тренажерной каторге. Это же бомба замедленного действия!

Так ты привяжешь к определенным блюдам / продуктам чувство вины и никакой радости от тренировок не жди. Ты их будешь воспринимать только - как НАДО это все отработать.

Перестань каждый день вставать на весы.

Ориентируйся на процент жира (или ИМТ) – а лучше в отражение в зеркале. Не надо гнаться за цифрами на весах. На вес влияют очень многие факторы, как мы выяснили. Мышечная и жировая ткань разные по плотности.

Поэтому и девушки, например, одного и того же веса, роста - могут выглядеть совершенно по-разному. Одна занимается и у неё больше % мышечной массы, в другая не имеет никакой активности и больший % жировой ткани. Твои параметры и отражение в зеркале – это главные и самые точные показатели прогресса и здоровья.

Когда гонишься за цифрой на весах, ты не наслаждаешься процессом, тебе важно даже не то, как ты выглядишь. Только вес! Не получаешь результат (а это тоже нормально, такое может быть), то сразу - «нет результата - нет мотивации и пропадает желание вообще что-то продолжать». Ведь так?

Я согласна, что как продолжать заниматься и что-то делать, когда не видишь прогресс!

Всегда говорю «сегодня ты хочешь быть здоровой», а завтра уже нет? Научись быть в процессе, наслаждайся им! И как только перестанешь, давать себе такую неправильную установку - все получится! Поэтому то и похудеть могут все. А не набрать после единицы!

И ещё одно развешивание ярлыков на еду. Чувство вины за «нездоровые продукты». Я не перестану повторять, что не бывает «плохой» и «хорошей» еды – это неверный подход к питанию. Диетолог с мировым именем Эллин Сэттер говорит так: «Если исчезает удовольствие от еды, это уже не здоровое питание».

С ЧЕГО НАЧАТЬ ПОХУДЕНИЕ И КАК НЕ БРОСИТЬ

Дочитав до этой главы, ты точно сделала важный первый шаг. Возвращайся к этому руководству каждый раз, когда ты ищешь

ответы и испытываешь трудности.

И ещё раз все подытожим, с чего стоит начать похудение. Вот принципы, которые помогут достичь долгосрочного результата:

1. Осознай, что нововведения, которые ты хочешь внедрить в жизнь – это навсегда. То как ты выглядишь - это не только генетика, но и результат твоего стиля жизни, как и что ты ешь, чем занимаешься. Если изменения в привычках будут временны, то и результаты похудения, также будут временны.

2. Делай все как можно медленнее. Не заставляй себя менять свою жизнь разом и с нового дня целиком – потому что, скорее всего, это не получится. На силе воли ехать долго не получится. Вводи не более 1 новой привычки в месяц. Начни, например, только с того, чтобы понаблюдать, как ты питаешься, записывай что ешь, просто чтобы понимать, сколько калорий примерно ешь за день.

Затем – постепенно вводи новые привычки. Делай все постепенно и максимально комфортно – ведь это навсегда, поэтому торопиться нет смысла.

3. Не забывай поощрять себя наградой за новые полезные привычки, давай себе послабления (балуй себя любимыми продуктами, даже если они не кажутся «здоровыми»), 10-20% рациона даже рекомендуется составлять из условно «вредных» продуктов и вообще составляй свой рацион из того, что ты реально любишь. Ведь эти правила питания с тобой теперь навсегда – пусть они будут максимально комфортными.

4. Занимайся физической нагрузкой. Абсолютно любой пусть это будет йога, растяжка или танцы. Это гарантирует, что ты будешь намного лучше, себя чувствовать и будешь терять вес в большей степени

жировыми запасами, а не мышцами. Выбери себе занятие по душе. Даже просто ходьба - уже хорошо.

5. Попробуй поднять важность твоих тренировок в своем расписании. В конечном итоге, это положительно повлияет и на работу, и на семью.

6. Получай радость от процесса. А не как временное мучение, которое сразу закончится, как увидишь нужную цифру на весах. Это самая важная часть процесса. Худеть лучше легко, медленно и постепенно, приятно и испытывать на этом пути по большей части приятные эмоции.

...Надеюсь, все, что я так долго пыталась донести, развеет многие мифы и расставит в голове все по полочкам. И теперь, ты точно будешь знать, как тебе питаться. Конечно, тут далеко не все, чтобы я хотела тебе рассказать. Подробнее о тренировках, питании в разных физиологических периодах женщины и о многом другом. Но тогда это получился бы не гид, а большая книга.

Жду тебя у себя в гостях в Instagram -
@transform_shev

И если тебе понравился BODY GUIDE
посоветуй своим подружкам!

Спасибо, что дочитали! Ведь это
уже стремление. Верю - все
получится!

Береги себя! Твоя Евгения,
действующий тренер с многолетним
опытом работы в области фитнеса и
спорта.



ИСТОЧНИКИ:

1) <https://www.active.com/swimming/articles/men-vs-women-in-endurance-sports>

2) <https://openarchive.ki.se/xmlui/bitstream/handle/10616/38957/thesis.pdf?sequence=1>

3) <http://physiqonomics.com/>

4) <https://zozhnik.ru>

5) Hutchinson, Alex. «The ‘Last Taboo’ in Sports: The Menstrual Cycle». Globe and Mail. February 15, 2015.

<https://www.theglobeandmail.com/life/health-and-fitness/fitness/how-the-menstrual-cycle-influences-athletic-performance/article22989539/>

6) Lebrun, Constance M. «Effect of the Different Phases of the Menstrual Cycle and Oral Contraceptives on Athletic Performance». Sports Medicine 16, no. 6 (December 1993): 400–430.

7) Mursu, J., K. Robien, L. J. Harnack, K. Park,

and D. R. Jacobs Jr. «Dietary Supplements and Mortality Rate in Older Women: The Iowa Women's Health Study». Archives of Internal Medicine 171, no. 18 (October 10, 2011): 1625–33. doi:10.1001/archinternmed.2011.445

8) Journal of the International Society of Sports Nutrition (July 15, 2015) 12:30. doi:10.1186/s12970-015-0090-y.

9) Appel, L. J., F. M. Sacks, V. J. Carey, E. Obarzanek, J. F. Swain, E. R. Miller 3rd, P. R. Conlin, T. P. Erlinger, B. A. Rosner, N. M. La ranjo, J. Charleston, P. McCarron, L. M. Bishop, and OmniHeart Collaborative Research Group. «Effects of Protein, Monounsaturated Fat, and Carbohydrate Intake on Blood Pressure and Serum Lipids: Results of the Omniheart Randomized Trial». JAMA 294, no. 19: (November 16, 2005): 2455–64.

10) Layman, Donald K. «Dietary Guidelines Should Reflect New Understandings about Adult Protein Needs». Nutrition and Metabolism

(Lond). 2009; 6: 12. Published online March 13, 2009. doi:10.1186/1743-7075-6-12.

11) Greendale, Gail A., Carol A. Derby, and Pauline M. Maki. «Perimenopause and Cognition». *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America* 38, no. 3 (September 2011): 519–35.

12) Hormone Replacement Therapy Also Called: ERT, Estrogen Replacement Therapy, HRT, Menopausal Hormone Therapy. U. S. National Library of Medicine, NIH: National Heart, Lung, and Blood Institute, August 4, 2014.

13) O'Connor, P. J., M. S. Poudevigne, M. E. Cress, R. W. Motl, and J. F. Clapp 3rd. «Safety and Efficacy of Supervised Strength Training Adopted in Pregnancy». *Journal of Physical Activity and Health* 8, no. 3 (March 2011): 309–20.

14) Alajmi, N., K. Deighton, J. A. King, A. Reischak-Oliveira, L. K. Wasse, J. Jones, R. L. Batterham, and D. J. Stensel. «Appetite and

Energy Intake Responses to Acute Energy Deficits in Females versus Males». Adopted in Pregnancy». Journal of Physical Activity and Health 8, no. 3 (March 2011): 309–20.

15) Alajmi, N., K. Deighton, J. A. King, A. Reischak-Oliveira, L. K. Wasse, J. Jones, R. L. Batterham, and D. J. Stensel. «Appetite and Energy Intake Responses to Acute Energy Deficits in Females versus Males».