

1) 18 мая 2019 г.

## **ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ЕДЫ. В какое время ЕСТЬ, чтобы ХУДЕТЬ без стресса**

Привет, я доктор Берг. В этом видео мы поговорим о том, в какое время лучше есть, чтобы худеть. Этот метод называется интервальным голоданием. Суть в том, что вы не едите в течение продолжительного времени, и это призвано уладить состояние, известное как инсулинорезистентность. Это когда уровень инсулина чрезмерен, но он не выполняет свою функцию. И тогда при наличии в организме инсулина худеть вы не будете. Если у вас большой живот, это потому, что у вас слишком высокий инсулин. И справляется с этим интервальное голодание. Итак, если, практикуя интервальное голодание, вы едите дважды, или трижды, или один раз в день, не волнуйтесь по поводу мышечной массы: её вы не потеряете. Интервальное голодание защищает белки и мышечную массу. Вообще это хороший способ повысить уровень тестостерона и гормона роста. Оба эти гормона помогают сжигать жир, оба помогают наращивать мышечную массу. Мышечная масса никуда не денется. Большинство не смогут есть дважды в день, поначалу им придётся есть три раза в день, но цель - это перейти на двухразовое питание, если стоит цель серьёзно похудеть. Однако, если у вас инсулинорезистентность, вам будет тяжело обходиться без еды из-за высокого уровня сахара в крови. Однако стремиться нужно к тому, о чём я сейчас расскажу. На это может уйти пара недель, даже целый месяц, так что начать придётся с трёхразового питания. В идеале первый приём пищи будет в 11:30 утра. То есть вы едите в 11:30 утра, а следующий приём пищи будет в пять вечера. Если в пять не получается, тогда ешьте в половине пятого. То есть цель в том, чтобы в 11:30 наесться реально досыта, не просто перекусить. Это должны быть хорошие порции белка, зелени и здоровых жиров. Не нужно обезжиренной еды. Это только навредит. Вам нужно достаточно жиров, чтобы насытиться и протянуть между этими приёмами пищи. Если вы не можете выдержать это время, значит вы съели недостаточно жиров. Нестрашно, если к пяти часам у вас будет лёгкое чувство голода, но если голод невыносим, если у вас будет лёгкое чувство голода, но если голод невыносим, если у вас проблемы с уровнем сахара, надо вернуться к трёхразовому питанию. Переходить ещё рано. В итоге вы почувствуете, что вздутие в животе значительно уменьшилось, вы почувствуете, что живот как бы уменьшается, потому что вы сжигаете жир. Это лучший способ избавиться от живота. Это происходит, по сути, за счёт того, что мы восстанавливаем уровень инсулина. И вечером вы едите то же самое: белок, зелень и жиры. В пять вечера. И вы должны почувствовать сытость и продержаться с этого момента всю ночь... до самого утра. Понимаете? И дело вот в чём... возможно, вы беспокоитесь, что вы проголодаетесь. Этого не случится. У среднестатистического тела большие запасы. И я говорю о запасах жира в качестве пищи. То есть, по сути, вы используете в качестве питания накопленный жир, в этот период и далее до утра. И задача научиться переключаться: когда вы едите, вы сжигаете полученные с едой калории, а когда не едите - то используете жир, который уже есть в вашем теле. За это переключение и отвечает инсулин. И как только вы исправите это, делая это, выполнять это будет проще и проще. Но чтобы это вошло в норму, нужно какое-то время. На мой взгляд, самое трудное во всём этом - в интервальном голодании - люди привыкли к быстрым перекусам, например, придя домой. Так что самое трудное - это

отказаться от привычки есть настолько часто. Я знаю многих крупных бодибилдеров, которые едят один или два раза в день. Они не едят весь день. Так что... и есть худые люди, которые едят пять раз в день. И на самом деле в будущем их ждут проблемы. Суть в том, чтобы перестать есть часто. Ещё это сэкономит вам кучу денег, ведь вам не нужно будет столько еды. Это тоже плюс. Также вы почувствуете улучшение самочувствия, а также умственной деятельности... Вы справитесь с проблемами, вызванными инсулинорезистентностью. То есть начинать следует с трёхразового питания без перекусов, затем переходить на двухразовое. А достигнув цели, либо останьтесь на двухразовом питании, либо вернитесь к трёхразовому. Это зависит от разных факторов. К примеру, если вы молоды, вероятно, вам нужно есть три раза. В случае изнурительных тренировок тоже. Но многие тренируются, едят дважды в день и чувствуют себя великолепно. А запустив процесс сжигания жира, вы едва ли вернётесь к использованию сахара в качестве топлива, ведь вы перейдёте на собственное топливо для тела. Кстати, сжигание жира, или кетоз - это изначальный источник энергии, топливо, на котором тело работало испокон веков. И лишь недавно люди перешли на сахар в качестве основного топлива для тела. Всего лет сто назад. Так что... для тела сжигать жир - естественно. Телу нравится сжигать жир. Интервальное голодание призвано научить этому наше тело. Итак, 11:30 и пять вечера.

**2) 29 мая 2019 г**

#### **КЕТО диета - нужны ли УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ**

Привет, это снова я, и сегодня мы ответим на вопрос: необходимы ли физические упражнения на кето-диете. Сначала поговорим о похудении. Диета, как в случае со здоровой кето-диетой, отвечает почти за 85% сброшенного веса. А упражнения - всего лишь за 15%. Это очень немного, однако физические упражнения весьма полезны для достижения вашей цели. Но они полезны не только для похудения. Во-первых, они улучшают поступление кислорода в мозг, в сердце и вообще по всему телу, и это важно. Они уменьшают стресс. Они повышают ваш фитнес, ловкость и подвижность... ваши показатели, если вы занимаетесь определённым спортом. Четвёртое - тонус. Без физических упражнений очень трудно повышать и поддерживать тонус. Пятое - и это один из самых важных пунктов - это преодоление атрофии. У женщин, переживающих менопаузу, вероятно, происходит так называемая атрофия. Это похоже на жир, но на самом деле это потеря мышечной массы. Многие женщины в менопаузе испытывают подобное, из-за того что надпочечники не поддерживают яичники. Если надпочечники работают на пределе и уже устали, то в начале менопаузы происходит всплеск кортизола, который имеет сильное катаболическое действие. Другими словами, разрушает белок в мышцах, особенно в бёдрах и ягодицах, и превращает его в жир на животе и пояснице. И зачастую то, что кажется целлюлитом, на самом деле не целлюлит, а потерянная мышечная масса, белок. И вам придётся заниматься физическими

упражнениями года два, чтоб от этого избавиться. Это важно знать, ведь если вы думаете, что это жир, и сидите на диете, вы будете расстраиваться, ведь не будет видимых результатов. И вам придётся постоянно и долго тренировать эти мышцы, и поскольку тут задействованы надпочечники, большую роль играет восстановление. При выполнении упражнений учитывается длительность, интенсивность и восстановление. Если у вас проблемы с надпочечниками или началась менопауза, главное, чтобы длительность была очень короткой, интенсивность очень высокой, а восстановление очень длинным. Следует придерживаться этого принципа. Не надо подолгу заниматься на беговой дорожке со средней нагрузкой и коротким восстановлением. Это изменений не даст. Очень важно также не переборщить с тренировками, очень хорошо будет начать с одной тренировки в неделю, потом дважды в неделю... Не нужно трижды, разве что вы очень быстро восстанавливаетесь. Я хотел поговорить об этом именно здесь. Без упражнений невозможно нарастить мышечную массу. Если хотите добавить мышечной массы, упражнения играют важную роль. Улучшение уровня сахара в крови. Упражнения помогают справиться с инсулинорезистентностью. Тоже плюс. Восьмое - они помогают лучше спать. По себе знаю, после упражнений спится лучше. Девятое - суставы. Гибкость, избавление от ригидности - крайне важно. С 25 до 43 лет я сам мало тренировался. И мои суставы стали очень ригидными. Я не уделял внимания упражнениям, и сейчас, в 44 года, упражнения очень помогли повысить гибкость суставов. И это был сарказм, потому что мне 54, и я уже давно делаю физические упражнения. Далее, номер 10 - кровообращение. Упражнения помогают крови разносить питательные вещества по всему телу: в почки, печень, мозг, сердце. Это тоже плюс. И наконец, плюс для сердечно-сосудистой системы. Сердце - это мышца, и если давать ему нагрузку упражнениями, оно будет работать лучше. Верится с трудом, но многие люди сопротивляются упражнениям. Они их не любят, можно даже сказать, ненавидят. И этим людям я рекомендую заниматься ходьбой. Может, им нравится танцевать, и это тоже подойдёт. Туризм - отличное упражнение. И многим людям просто необходим личный тренер, потому что с личным тренером они добьются гораздо большего, чем сами.

**3) 3 июн. 2019 г.**

### **Что такое кето диета и в чем ее плюсы?**

Итак, что же такое кетогенная диета? Давайте обсудим. Начну с простого, потом перейдём к деталям, но постараюсь попроще. Это употребление в пищу определённых продуктов в определённых сочетаниях, чтобы заставить тело работать на «кетонах». Сжигая жир, ваше тело вырабатывает кетоны. Кетоны можно использовать как альтернативное топливо. На самом деле ваше тело обожает работать на кетонах. Это гораздо более здоровое топливо с меньшим

количеством отходов. Оно более эффективно, оно содержит больше энергии. И в вашем теле гораздо больше запасов жира, чем запасов сахара. В теле среднестатистического человека без лишнего веса в жировых запасах примерно 90-100 000 калорий. Сравните: в теле того же человека всего 1700 калорий, запасённых в сахаре. Что же логичнее: чтобы тело работало на накопленных ста тысячах калорий или на этом небольшом запасе? Если полагаться только на энергию от сахара или на его запасы, то есть на гликоген... Начав сжигать жир, вы получаете возможность гораздо дольше не испытывать голод. И у вас не будет тяги к углеводам. Поэтому одно из преимуществ кето-диеты перед другими диетами - вы перестаёте испытывать голод и тягу к определённой еде. И вы с лёгкостью сможете быть на этой диете долгое время. Если сравнить кетогенную диету с низкокалорийной диетой или диетой с низким содержанием жиров, обе эти диеты связаны с высоким потреблением углеводов. Именно углеводы мешают вам сжигать жир. Поэтому тем, кто сидит на низкожировой или низкокалорийной, но в то же время высокоуглеводной диете, будет трудно, они будут зависеть от физических упражнений, они на время будут терять водный вес, но в итоге, скорее всего, сдадутся. Именно поэтому 98% диет терпят неудачу. Их невозможно придерживаться долго. Всё потому, что человек постоянно голоден и испытывает тягу к углеводам. И не в состоянии соблюдать эту диету, поскольку вокруг него постоянно куча соблазнов. Здесь же человек переходит в состояние кетоза, то есть начинает вырабатывать кетоны, за счёт пониженного потребления углеводов. Вам следует снизить углеводы до 20-50 грамм. Чем меньше углеводов, тем глубже вы в кетозе. Кетогенную диету можно считать жиросжигающей диетой. Если вы хотите похудеть, разве не стоит сжигать жир? Итак, проще говоря, вы снижаете количество углеводов. Вы не потребляете много белка - это среднебелковая диета. Поясню, если вы ещё не поняли. Многие думают, что жирная пища очень вредна. Но если снизить углеводы, то в потреблении большого количества жира нет никакой угрозы. То есть, когда вы входите в кетоз, вы просто переключаетесь с сахара на жир. И это занимает 3 дня. И чтобы этого достичь, нужно снизить углеводы. Это вынуждает ваше тело искать другие источники энергии. И такой источник - ваши жировые запасы. Ладно, продолжим. Давайте сравним кето-диету с другими диетами. Вы будете терять водный вес... не знаю, неделю-две. И вы воодушевитесь: «О, супер! Сработало, я начал худеть». Но это водный вес. Зачем сбрасывать водный вес, а через две недели остаться на этом плато? Ведь вы так и не запустили процесс сжигания жира. При похудении между потерей воды и потерей жира большая разница. И поймите ещё вот что: физические упражнения дают лишь 15% результата. Поэтому, если вы думаете, что сбросите этот вес за счёт упражнений, результат будет очень незначительный по сравнению с правильной диетой. На других диетах вы будете испытывать постоянный голод или тягу к какой-то еде, и это сделает невозможным продержаться хоть какое-то время. И это будет неудача. Около 98% людей терпят неудачу и всегда винят отсутствие силы воли. Но сами подумайте: как вы сможете что-то соблюдать,

если вы постоянно испытываете голод? Это просто невозможно. И как только вы употребите слишком много углеводов на тех диетах, уровень сахара в крови снизится за счёт всплеска инсулина. Инсулин подавляет сахар в крови. А когда у вас низкий уровень сахара в крови, вы становитесь раздражительны, злитесь, постоянно голодны - вот что происходит. С другой стороны, если вы будете придерживаться здоровой кетогенной, или кето-диеты, вы будете сжигать реальный жир. Да, вы потеряете водный вес, но вы начнёте сжигать жир. И чем меньше вы будете потреблять углеводов, тем эффективнее вы будете сжигать жир. У вас уйдёт чувство голода. Вас перестанет тянуть к еде. Благодаря лишь этим двум факторам вы сможете оставаться на этой диете долго. Если у вас не будет голода и тяги к еде, если у вас нет такой проблемы, как низкий сахар в крови, это будет легко, вы станете более энергичным. На самом деле адаптация занимает от 2 до 3 дней, вашим клеткам нужно привыкнуть сжигать жир. Поэтому, если вы будете принимать достаточно электролитов и витаминов группы В, у вас не будет каких-либо переходных симптомов. Но при этом вы станете энергичнее, сообразительнее, внимательнее, у вас улучшится память. Почему? Потому что ваш мозг обожает кетоны. У вас уменьшатся воспаления. Если у вас где-то болит и есть напряжение, это тоже уменьшится. Улучшится состояние кожи, уменьшится сыпь. Ещё я хотел бы разграничить два понятия: есть кетоз и есть здоровый кетоз. Они отличаются. Здоровый кетоз - это соблюдение низкоуглеводной диеты и употребление полезных продуктов, богатых питательными веществами. Обычно, рекомендуя кето-диету, вам не говорят о качестве еды, которую нужно употреблять. Я же рекомендую именно здоровую кето-диету. И причин несколько. Первая: худея, вы начнёте выглядеть лучше. Будете чувствовать себя лучше, здоровее. Но одно то, что вы на кето-диете и снизили углеводы, имеет огромное количество плюсов. И далее я расскажу почему. Весь смысл пребывания в кетозе и использования альтернативного источника энергии - это понизить и нормализовать уровень инсулина. Почти 80% населения имеют проблемы с инсулином: это известно как инсулинорезистентность. То есть рецепторы не поглощают инсулин так, как должны. В итоге инсулин не работает, и телу приходится вырабатывать всё больше инсулина, чтобы компенсировать это. Это вызывает массу проблем со здоровьем. Итак, повышение углеводов приводит к лишнему инсулину, но в свою очередь - к инсулинорезистентности, поскольку инсулин буквально атакует тело, и тело перекрывает поток. Обычный человек с инсулинорезистентностью (а это, кстати, преддиабет) вырабатывает в 5-7 раз больше инсулина, чем нужно. И такой огромный избыток инсулина ведёт к диабету: нарушению обмена веществ - это жир на животе, проблемы с сахаром в крови и с холестерином. У людей с болезнью Альцгеймера высокий уровень инсулина и инсулинорезистентность. Далее - проблемы с сердцем. Только потому, что внутренняя оболочка артерий сильно подвержена окислению, из-за высокого инсулина артерии буквально ржавеют, в сосудах формируются бляшки, тромбы, отложения кальция, что может привести к сердечному

приступу и даже к инсульту. Затвердевание артерий - тоже следствие высокого инсулина. Инсулинорезистентность также связана с нарушениями настроения, тревожностью, депрессией. И в конце концов это приведёт к жирной печени и... раку. Ведь раковые клетки, по сути, питаются сахаром. Переходим к тому, что можно есть. Хочу дать вам представление о том, что можно есть на здоровой кето-диете. Что касается калорий, взгляните на эту диаграмму. На долю углеводов приходится 5% всех калорий. Овощи я указываю отдельно, они не включены в углеводы. На самом деле я не хочу относить овощи к остальным углеводам. Причины две. Во-первых, в овощах не так уж много калорий. Это раз. И во-вторых, я, наоборот, рекомендую добавлять в рацион овощи. И говоря об уменьшении углеводов, я не предлагаю уменьшать объём овощей. Понимаете? Гликемическая реакция на овощи очень слабая - они почти не вызывают скачок сахара и не особо повышают инсулин. И не забывайте: клетчатка - а овощи очень богаты клетчаткой - хоть и относится к углеводам, не вызывает инсулиновую реакцию. Так что овощи составляют около 5% от общих калорий. Это семь или более стаканов в день. От семи до десяти стаканов в день. И 20% калорий должны поступать от белков. Это 85-170 грамм за один приём пищи. Если у вас большая комплекция - можно и больше. Ладно? Это просто диапазон, умеренное количество белка. И, говоря 85-170 грамм, я не имею в виду 85-170 грамм белка в продукте, например, в мясе или рыбе. Я имею в виду сам кусок мяса или рыбы, если его взвесить целиком. Ведь если взять, к примеру, рыбу: в ней помимо белка есть также коллаген и так далее. То есть 80 грамм рыбы - это не то же самое, что 80 грамм белка. Здесь речь идёт именно о самом куске еды в 85-170 граммов. И нам нужно около 70% жира. И похоже, это очень много жира, не так ли? Что ж, посмотрим на саму тарелку. Допустим, это ваша тарелка. Делим её пополам... Эту половину вы заполняете овощами, например, салатом. Четверть тарелки - белками... и четверть - жирами. Видите, может показаться, что 70% жира - это много, но на самом деле это не так, просто потому, что на единицу объёма жир содержит больше калорий. То есть здесь показаны калории, а здесь - объём порции. Ну и вот тут у нас небольшое количество углеводов. Давайте я вкратце расскажу, что я имею в виду под углеводами. Речь не о хлебе, крупе, макаронах или крекерах. Или о соке. Мы говорим об углеводах в орехах или семенах. Смотрите, в орехах и семенах есть белки. В них есть жиры. Но есть и углеводы. Именно эти углеводы вы считаете. Хумус: в нём мало сахара, но в нём есть углеводы. Но хумус также готовят с оливковым маслом и чесноком, а в масле присутствуют жиры. Также ягоды: у них очень низкий гликемический индекс, но углеводы в ягодах нужно учитывать. К белкам у нас относятся: мясо, рыба, морепродукты. Также яйца, сыр. И разумеется, в мясе, рыбе, яйцах и сыре есть и жиры. То есть большинство продуктов питания - это комбинация всего этого. Половина вот этого на самом деле может быть какой-то комбинацией жиров и белков. И вы не едите их по отдельности. Вот примеры чистых жиров: масло, кокосовое масло, авокадо... Но авокадо помимо жиров содержит немного углеводов. Ещё

есть оливковое масло, это чистый жир. Среди овощей у нас есть листовая зелень, крестоцветные, другие овощи... Большинство овощей, такие как листовой салат, я рекомендую в сыром виде, но крестоцветные лучше готовить на пару или как-то ещё. Если только вы не делаете кейл-шейк с ягодами, и это нормально. В идеале нужно потреблять от 7 до 10 стаканов овощей в день. Может показаться, что это много, но это даёт много питательных веществ, антиоксидантов, много витаминов и микроэлементов. В крестоцветных не только много микроэлементов и витаминов, но и много важных питательных веществ, которые весьма полезны. Далее, переходим к тому, что есть не нужно. Поговорим о том, что есть не нужно. Следует избегать любых зерновых продуктов: как цельных, так и очищенных. Хлеб, макароны, крупы, крекеры, печенье, вафли, блины и оладьи. Даже если там нет глютена, это всё равно зерновые. Так что избегайте любых зерновых, в том числе риса. Далее идут крахмалы. Картофель. Рис - это тоже крахмал. Поэтому исключите картофель, ямс, батат. А также рис. Если есть крахмал - избегайте этого. Ведь он очень быстро превратится в сахар. Далее идёт собственно сахар: тростниковый, нектар агавы... сюда же относится мёд, фруктоза, высокофруктозный кукурузный сироп - нужно избегать любых сахаров. Допускаются заменители сахара, такие как стевия, архат, ксилит, эритритол - всё это сахарные спирты, их гликемический индекс гораздо ниже, чем у обычного сахара. Также следует избегать ГМО-продуктов. Такие масла, как соевое, кукурузное и рапсовое. Если вы едите органическую пищу, то ГМО вам обычно не грозит. Сок, разумеется, - это сахар, его надо избегать. И нужно избегать газированных напитков. Те, в которых используется стевия, - приемлемы. Но в соках чрезмерно много сахара. Что касается рыбы - и это важно, - не ешьте ту, что выращена искусственно. Промысловая рыба гораздо полезнее. Я снял много роликов на эту тему, там я объясняю почему. Органические яйца от кур, выращенных на натуральных кормах, - лучше всего. Они подороже, но оно того стоит. Покупая органический бекон, вы знаете, что свиней не кормили ГМО-зерном. Этого следует избегать. Выбирайте бекон без сахара и без нитратов. Если вы едите сыр, сметану, сливки или масло от коров, вскормленных на траве и сене, это определённо намного лучше. Если вы пьёте кофе, старайтесь покупать органический, потому что кофе обрабатывают химикатами больше, чем что-либо ещё. На этом всё.

10 июня

Кето, или кетоз - что это означает?

Когда вы сжигаете жир, он распадается на так называемые кетоны, и тело затем может использовать их как «топливо».

Ваше тело может работать на кетонах, и этот источник топлива гораздо полезнее сахара, который использует большинство людей.

Это чистое топливо, у него есть много других преимуществ, о которых я рассказываю в других видео. Итак, кетоз, по сути, - это когда вы сжигаете жир.

Здоровый кетоз - это разновидность обычного кетоза, но в нём есть свои особенности. Я использую такой принцип: вы не худеете, чтобы стать здоровым.

Сначала вам надо стать здоровым, и затем вы можете похудеть.

И в плане питания, чтобы стать здоровым, телу нужно получать все необходимые питательные вещества.

Нужно есть качественную пищу, в которой содержатся все необходимые питательные вещества. Так что я рекомендую так называемый здоровый кетоз. Это разновидность кетоза.

Следующее, что я рекомендую, - это так называемое ИГ.

Что же это такое? Это интервальное голодание. Что это такое? Это не диета. Это распорядок того, когда есть и когда не есть. То есть вместо трёх или шести приёмов пищи в день или перекусов, есть нужно реже.

Вы спросите почему. Потому что, когда вы едите, происходит выброс инсулина. А слишком много инсулина в организме - это очень опасно.

Поэтому с помощью здорового кетоза и интервального голодания мы пытаемся снизить уровень инсулина в организме. Не до нуля, а просто избавиться от его излишков

12 июня

Кето диета: польза и вред. Вся правда

Мне задали один вопрос. Человек интересуется: почему кето-диета вредна?

Что ж, давайте обсудим. Что такое кето-диета?

По сути, это сжигание жира. Поэтому я спросил этого человека: сжигать жир вредно? Что ж, если о человеке можно сказать «кожа да кости» и у него в теле напрочь отсутствует жир, возможно, для него это и вредно.

Но как сжигание жира может быть вредным? Наоборот, это очень полезно.

Кето-диета вредна для владельцев фаст-фуда. Ведь мы рекомендуем не есть простые углеводы и фаст-фуд. Но я бы хотел разграничить кето-диету и здоровую кето-диету.

Ведь, если кто-то сидит на кето-диете, это вовсе не означает, что она на 100 процентов здоровая. Здоровой она становится, когда вы снижаете углеводы и уровень инсулина. Это чрезвычайно полезно и помогает оздоровлению.



Необходимо, чтобы в ваш рацион на кето-диете входили совершенно здоровые продукты, чтобы вы получали питательные вещества и не ели всякую гадость. Кетогенная диета - это диета низкоуглеводная, среднебелковая и высокожировая. Чтобы войти в кетоз, надо лишь снизить углеводы. Обычно, когда говорят о кето-диете, качество еды не является предметом обсуждений.

Вы можете употреблять трансжиры, генномодифицированные жиры и масла, переработанные продукты, полученные от животных, которых кормили зерном. Мы же хотим, чтоб вы придерживались именно здоровой, улучшенной версии кето-диеты. То, что вы снижаете углеводы, - уже огромный шаг в верном направлении. Одно это значительно улучшит ваше здоровье. Далее поговорим о состоянии, известном как кетоацидоз. Это состояние опасное, хоть и очень редкое. Если у вас в теле заканчивается инсулин и вы сжигаете столько жира, что pH крови становится чрезмерно кислотным, это весьма опасно. Это может произойти только при определённых условиях. Например, если у вас диабет 1-го типа и вы не следите за сахаром в крови, просто игнорируете его. Либо если у вас серьёзная инфекция, травма, вы перенесли операцию или серьёзно больны.

Если вы в целом здоровы и соблюдаете здоровую кето-диету, вам это совершенно не грозит. Вы войдёте в кетоз, но ваш pH даже не приблизится к опасной зоне.

Итак, вредна ли кето-диета? Нет, не вредна.

Сжигать жир - полезно. На этом всё, до встречи.

14 июня

Интервальное голодание. Почему не получается похудеть?

Здравствуйтесь сегодня поговорим о причинах неудач на интервальном голодании первая причина человек так и не начал интервальное голодание вызывает проблему умственного характера человека лишают еды для людей и да это выживание вы лишаете их возможности выживать но следует понимать происходит вовсе не то вы переключаетесь с одного топлива на другое и дэна жор и наконец то начинайте использовать в качестве топлива собственный жир вы живёте за счёт пищи которых ели много месяцев назад или даже лет она превратилась в жир и вы используете ее как топливо когда вы это поймете вам вероятно станет легче ведь на самом деле вы ничего не лишаетесь и просто сжигаете собственные запасы и как правило это большие запасы и так можно выпить кофе он не придаёт голодание чай тоже не прервет главное когда вы едите и да обязательно должна быть здоровой я должно быть много и

следует уменьшать калории до их можно уменьшать за счет того что вы едите реже на в идеале нужно есть пищу богатую питательными веществами мы называем это здоровым кету если вы недавно на моем канале в описании есть более конкретная информация вторая причина на интервальном голодании вам становится хуже как же так вначале идет фазу перехода она занимает два три четыре или пять дней поскольку ваше тело перестраивается вырабатывает новый фермент и в процессе является дефицит различных витаминов и микроэлементов именно это вызывает побочные эффекты все что нужно сделать это принимать чуть больше калия это электролиты больше натрия он есть в морской соли а также витамин b1 в виде пищевых дрожжей тогда побочных эффектов почти не будет это должно устранить большую их часть таким образом в документе которые можно скачать по ссылке в описании написано как осуществить очень плавный переход чтобы вам не стало хуже разумеется если вам стало хуже вы решите прекратить но это значит что вы делаете что-то не так третья причина вы не худеете большинство тех кто начинает интервальное голодание худеют причем значительно некоторых у дев какое то время потом перестают другие могут не худеть в начале по одной из этих причин я описал этот принцип в своей книге вот он станет здоровым чтобы худеть они худеют чтобы стать здоровым звучит очень просто но это очень мощный принцип его что имею в виду говоря станьте здоровым восстановить и поврежденные органы ваше тело особенно в период менопаузы или в случае атрофии сначала займемся сама восстановлением а уже потом сжиганием жира поэтому вам следует обратить внимание на положительные аспекты здоровья стали ли вы каннер дичь не ушла летяга определенные идеи уменьшился ли голод улучшилось ли умственная деятельность именно это означает что процесс идет если хотите быстрее худеть уменьшить углеводы в еде увеличьте период голодания и добавьте физические упражнения а также увеличьте сон а далее номер 4 и это важно другие люди так называемые друзья а также родные вас отговаривают они говорят боже мой ты можешь себе голодом надоесть каждую три часа надо завтракать ничто не может быть дальше от истины нам не нужно есть как часто так вы никогда не доберетесь до жировых запасов и как вы вообще собираетесь сжигать жир слишком частые приемы пищи вызывают огромные проблемы с инсулином именно поэтому диабет и преддиабет так распространены вы не можете тело голодом вы включаете его с одного топлива на другое наши хотите сжигать жир голодание лучший способ есть ещё один важный момент нужно определиться что важнее когда вы едите или что вы едите невероятно но факт вы едите немного важнее чем что вы едите это не

дает вам повод есть все что вы хотите речь о том что сама интервальное голодание важнее чем то что вы едите поскольку если вы сидите на те то диете и при этом и дети часто это будет вызывать инсулиновую реакцию за счет самих приемов пищи инсулиновую реакцию вызывают углеводы и частые приемы пищи поэтому интервальное голодание и здоровая диета диета работают вместе ведь мы пытаемся нормализовать инсулина который связан с большинством хронических проблем со здоровьем теперь рассмотрим диету 502 и диету через день что это я вообще не считаю это интервальным голоданием 5 на 2 это по сути есть что хочешь 5 дней в неделю в оставшиеся два дня снижая калории до 500 в день это не голодание ведь и вы едите это низкокалорийная диета они интервальное голодание плюс вы едите что хотите пять дней в неделю это очень нездоровые метод питания далее диета через день вы едите через день практически все что хотите и когда вы кавычках голодаете вы съедаете 500 калорий это не голодание вы съедаете 500 калорий это низкокалорийная диета у низкокалорийной диеты есть некоторые плюсы но у нее есть и минусы она не избавляет от чувства голода тело не перестраивается и трудно соблюдать поскольку вы не адаптировались нужно время на адаптацию чтобы ушел голод и тяга к определенной идеи да вы можете сидеть на низкокалорийной диете испытывать тягу то по этой еде но скорее всего вы все бросите и из-за этой тяги вот критерии того что интервальное голодание выполняется правильно у вас пропадает чувство голода а если у вас нет чувства голода вы можете дольше обходиться без еды вам не захочется все бросить и это тренируют в силу воли это ваша способность сказать нет идея и причина по которой интервальное голодание так эффективно вы можете дольше не есть и вы тренируете силу воли именно несоблюдения программы когда вы идете на попятную сводит на нет силу воли но если вы контролируете свое питание они питание контролирует вас вы сможете развить силу воли и это очень-очень важна способность контролировать свое окружение не поддаваться гастрономическим соблазнам мало кто на это способен интервальное голодание то что может помочь достичь всего этого далее лишения питательных веществ нет но здоровые тетта диете как раз наоборот когда вы едите мы всегда рекомендуем съедать большую порцию еды богаты питательными веществами я также рекомендую включать определенные добавки у меня много роликов на эту тему так что вы не решаетесь питательных веществ нам не нужно чтобы у вас выпадали волосы и ломались ногти но мне нужны побочные эффекты я показываю что нужно есть чтобы этого избежать кто то говорит что интервальное голодание не для женщин потому что оно вредно для эндокринной системы потом

выясняется что они практикуют в 5 на 2 или диету через день они интервальное голодание это ошибка на самом деле интервальная голодание плюс здороваясь эта диета невероятно полезно для эндокринной системы поработав с тысячами людей по всему миру я практически разу не сталкивался с тем что вы называете проблемы у женщин а наоборот я видел значительные гормональные улучшения у женщин особенно после менопаузы нам известно об улучшении репродуктивные способности особенно если вы начинаете потреблять больше здоровых жиров которые являются своего рода сырьем для эндокринной системы итак у вас повышается сила воли а также интервальное голодание борется с раком она помогает вам создавать больше клеток головного мозга плюсов очень много но если не начинать если делать это неправильно из-за этого бросить или если не продолжать долго успеха это не принесет прочтите документ по ссылке в описании узнаете о правильном интервальном голодание и вы получите результат

16 июня

Кето диета: что можно есть на кето диете?

почему это не работает и нет результата но тело наконец-то начала сжигать жир вы его снова кормите происходит следующее уровень инсулина повышается он растет в результате уровень сахара в крови падает и через полтора часа вы опять будете голодны так что на самом деле именно то что вы съели вчера вечером определяет будете ли вы голодны утром если следовать этой диете правильно как я рассказываю с двумя приемами пищи в день утром вы проснетесь без чувства голода так что цель продержаться как можно дольше возможно до обеда вы не продержитесь и вам нужно поесть в 11:01 позавтракайте в это время однако нужно стараться завтракать как можно позже пока ваше тело адаптируется к сжиганию жира они сахара переход в полноценный did ос может занять от трех до пяти дней иногда дольше это первое практическое правило если есть дважды в день с промежутком в четыре часа то есть вы едите потом ждете 4 часа затем снова идите это и будет в так называемым окном в результате ваши голода не будет длится 20 часов это прекрасно это приведет к значительным результатам интервальная голодание не приведет к снижению веса лишь в том случае когда у человека тепорause гипотериоз или он уже практиковал диеты из-за медленного метаболизма ему придется есть не два раза в день а один на и тогда он начнет худеть есть люди которые худеют очень медленно даже при одноразовом питании им надо еще больше увеличивать этот

интервал поскольку их метаболизм совершенно не живой я такое встречал редко но у некоторых людей с рождения очень медленный метаболизм причины этого могут быть разные им вероятно нужно есть через день я продолжать пока их система не восстановится а со всеми остальными мы поговорим что есть в первый прием пищи и что во второй я просил много людей и вот что мы с ними и и дима яйца я ем 4 яйца в день можно есть от 2 до 4 яйца от кур выращенных на натуральных кормах они дороже но они того стоят очень важно чтобы яйца были органическими и яйца птицеферм просто ужасного качества далее идет авокадо в нем огромное количество калия и очень полезных жиров чтобы вы дольше были сыты сыр и если вы мужчина и у вас проблемы с простатой и ешьте сыр но если сыр качественный и органический от коров выращенных на травяном корме а лучше сыр из козьего молока то это не проблема далее бекон некоторые не хотят есть бекон в нём ничего страшного я люблю бекон покупая его на фермерских ярмарках если будете брать бекон в магазине здорового питания выбирайте органический и без нитратов сахар должно быть менее 1 грамма и кстати в беконе и вообще в свинине много витамина b1 а если кто-то скажет что бекон вреден носом если курятину я позволю себе не согласиться потому что курятина если вы ведете ее не у фермеров просто отвратительно далее ореховые пасты можно есть миндальную пасту арахисовую главное без сахара пару столовых ложек предназначение ореховой пасты дать вам достаточно жиров особенно в начале чтобы вы могли дольше не испытывать чувство голода если вы едите в 12 ешьте котлеты или просто кусок мяса баранины или какой хотите 85 170 грамм допустим если вы молоды и у вас быстрый метаболизм съешьте 220 грамм или если вы спортсмен съешьте 220 грамм если у вас крупное телосложение и вам нужно больше белка съешьте 220 грамм я бы не стал превышать этот объем за один прием пищи я говорю не о количестве белков размере самого куска мяса 85 170 или 220 грамм незачем высчитывать объем белка в куски мяса и это многое меняет далее идут овощи их можно приготовить на пару некоторые можно есть сырыми либо салат я много салата нам нужно очень много салата некоторые разделяют порцию салата мечта этим прием пищи и этим и съедают 5 и 5 стаканов или 4 и 4 стакана 4 стакана на самом деле не так много эта порция среднего размера лично я съедаю всю дневную норму салата за раз примерно 10 стаканов иногда даже больше я к этому привык если после того как вы едите зелень и вам становится хуже это значит что ваши бактерии обитают не совсем там где должны возможно у вас то что называется siber ссылка в описании в этом случае потребление овощей

следует снизить иначе клетчатка в овощах будет задерживать жидкость у вас может начаться вздутие и вы не будете терять вес и дело не в том что вы не худеете просто у вас задерживается жидкость ведь после салата вы должны чувствовать себя хорошо вы можете есть немного салата и постепенно увеличивать порцию кто по-вашему есть клетчатку из тех самых овощей бактерии но возможно что их для этого просто не хватает причин может быть много в описании будет ссылка на видео об этом оливковое масла бальзамический уксус отличные заправки возможно еще горсть орехов или семян это дополнительные жиры это один из вариантов меню это второе просто в качестве примера в описании есть ссылка на мой сайт где есть примеры различных блюд с рецептами и тоже примеры типичных блюд для кого угодно допустим вы едите семгу прекрасная рыба это один из лучших белков в нем также есть омега 3 а нам нужен высококачественный белок можно также есть сардины в них полезные жиры у меня есть ролик на эту тему или морепродукты это источник йода можете есть рыбу или морепродукты а на ужин салат и жира бомба что такое жира бомба это что-то вроде печенья со здоровыми жирами у меня есть их рецепты многие и видят они дают сытость чтобы продержаться до следующего приема пищи когда тело приучиться сжигать жир можно обойтись без них а ведь вы сжигаете собственный жир но вначале они вам помогут вот еще примеры блюд можно есть куриное мясо желательно со шкуркой сделайте и хрустящий или крылышки 85 170 грамм куриного мяса или крылышек белок его должно быть умеренное количество спаржа или любой другой овощ который вам нравится или салат а также маслины в качестве жира лично я ем много орехов обычно после еды пока совсем не наемся это помогает дольше не есть главное не устраивать вечерний перекус нужно добавить достаточно жиров чтобы продержаться от ужина до самого завтрака я осознал что величайшая человеческая слабость это скука вам придется занять себя вот тут чтобы не заскучать и не съесть чего-то нехорошего можете пить витамины не проблема в любое время когда пьете воду добавляйте чайную ложку яблочного уксуса лимонный сок утренний кофе ограничьтесь 1 чашкой можно выпить чаю можно добавить буллит круг это масло м сети и кокосовое масло можно перемешать это все в блендере и 5 если хотите особенно в начале этапа может обойтись без первого приема пищи не проблема но если спустя пару недель это замедлит похудение то лучше исключить эти лишние жиры желание перекусить значит что вам нужно больше жиров и больше зелени и овощей это решит проблему тяга хлеба означает нехватку витаминов группы b я рекомендую электролиты в порошке и витамины группы b и или пищевые дрожжи они есть в таблетках это очень важно для плавного

перехода чтобы избежать проблемы морской соли не бойтесь добавлять ее в виду поскольку вам нужна соль вы будете терять жидкости и нужно возмещать физические упражнения лучше во время голодания то есть утром так от них будет больше пользы адаптация может занять больше времени но показатель того что вы по-настоящему в кетозе вас не тянет ни к чему у вас отсутствует чувство голода вот тогда процесс идет это лучший критерий теперь у вас есть новый пласт информации и знаний и увидимся в третьем видео если вам понравилось видео пожалуйста подпишитесь на канал чтобы не пропустить новых видео

19 июня

Кетоз и кетоацидоз: в чем разница?

привет с вами снова доктор benq в этом коротком ролике мы поговорим о том чем отличается кетоз от кетаацидоза. Это не одно и то же многие не хотят входить в кетоз, потому что думают, что это опасно они полагают что это тоже самое, но это не так. Кетоацидоз это очень опасная болезнь она встречается у диабетиков первого типа это когда тело перестает вырабатывать инсулин, инсулин на нуле он не вырабатывается он не под контролем, сахар в крови не под контролем уровень сахара в крови взлетает и нет инсулина чтобы его понизить и происходит следующее Поскольку кетоны повышают кислотность большой проблемой становится pH у человека возникает чрезмерная жажда обильное мочеиспускание выходит слишком много жидкости и наступает обезвоживание человек лишается электролитов наступает утомление одышка, но если посмотрите на количество кетонов то оно очень высоко около 20 в то время как при кетозе от 1 до 8 то есть их меньше и идёт мягкая сжигание жира мы не выпускаем огромное количество кетонов в кровь кетоз контролируется диетой здесь не так много симптомов возможно будет немного симптомов в период адаптации не большое утомление, но если принять витамины группы b и калий то сразу полегчает инсулина мало, но все же он есть клетки получают питание сахара мало так что уровень сахара в крови нормальный я просто хотел вам показать это совершенно здоровое состояние, а это нездоровое это разные вещи хоть первые четыре буквы названий совпадает, но это разные вещи

22 июня 2019

Интервальное голодание: как помогает имбирно-лимонный напиток?

Во-первых, у имбиря чрезвычайно много прекрасных свойств. Первое из них - около 115 известных антиоксидантов. Это фитонутриенты с разнообразными свойствами: противовоспалительными, противораковыми, имбирь помогает от тошноты, особенно у беременных по утрам, и помогает, если у вас газы. Также если вас укачивает в транспорте - имбирь должен помочь. Но самая большая польза связана с сахаром в крови: имбирь способен понизить инсулин. Люди используют имбирь уже, наверно, тысячи лет. Так что, можно сказать, он прошёл проверку временем. За все эти годы имбирь доказал свою пользу.

Далее, зачем нужно добавлять лимон?

Потому что, когда вы голодаете и сидите на кето-диете, есть опасность образования камней в почках. В лимоне есть цитраты. А цитраты соединяются с оксалатами. Это снижает риск образования оксалатных камней в почках. Ну и, конечно, в лимоне много витамина С.

Итак, вот рецепт.

Четверть стакана имбиря, либо 30 мл, если он уже в жидком виде, 1 лимон и 350 мл воды. Я рекомендую нашинковать четверть стакана имбиря. Оставить его отмокать в воде на полчаса-час. Необязательно в тёплой воде - вода может быть холодной. А потом вы берёте обычную марлю и процеживаете всё, что получилось. Сама мякоть останется в марле. И, когда у вас будет эта смесь воды с имбирным настоем, вы берёте лимон. Я использую соковыжималку для лимонов, так лимон можно просто выжать и получить из него максимум сока. Далее, воду вы уже отмерили на предыдущих шагах. Вот вы и получили смесь лимона и имбирного настоя. Пить её нужно, когда вы голодаете, натошак. Она не прервёт голодание и поможет его продлить благодаря воздействию, которое она оказывает на сахар в крови: она снижает инсулин. И польза не только в этом. Этот напиток может снизить холестерин, кровяное давление (потенциально), но главное - он уменьшит голод, вы почувствуете, что не голодны.

Вот и всё, такой простой рецепт имбирно-лимонного напитка.

25 июня

Полезные продукты: Что ест доктор Берг?

привет меня спросили, что я ем в течение дня об этом сейчас и поговорим. Я обычно встаю в 5:30 утра и сразу пью кофе очень маленькую чашечку я пью органический я добавляю цельные сливки тоже органические и полученные от коров выращенных на травяном откорме и пол чайной ложки ксилита выпиваю этот кофе а затем принимаю 4 таблетки пищевых



дрожжей от них я чувствую себя лучше встаю рано изучаю материалы по питанию пока работаю иногда пью птичьи ну это своего рода альтернативный кофеиновый напиток а иногда чай в первый раз и им по 2 дня я обожаю яйца и только органический от фермы с тех пор добавляю морскую соль и перец и жарю на сливочном масле также обжариваю шесть ломтиков бекона или три колбаски, а иногда две сосиски из фермерской говядины и бекон у меня тоже не магазинной я беру его на фермерской ярмарки или покупаю через интернет на сайте фермерских хозяйств тоже относится их колбаской и сосискам далее около 100 грамм сыра иногда добавляю к нему оливки кстати очень привередлив к сыру, например мне нравится вот такой этот сыр варится из молока овец пасущихся высокогорьях Франции еще один пример сура швейцарский его валяться из не пастеризованного молока и выдерживают в погребе съедаю я примерно вот столько на свой скромный завтрак если есть авокадо его тоже добавляю вот и вся моя еда после еды иногда сида 4 столовые ложки миндальной посты сельдереем либо просто орехи пекан, а иногда добавляю грецкие орехи в мороженое, но чаще на ужин не в 13:30 еще смешиваю электролиты и витграсс в порошке и при в течение дня это дает необходимый заряд бодрости дальше хуже, но я примерно в 17:30 я съедаю огромную миску салата примерно 10 стаканов за раз я не ем шпинат но добавляю капусту салатные листья и другие листовые овощи нарезаю болгарский перец иногда добавляю кусочки авокадо и другие овощи иногда свиные шкурки и семена хорошо обжаренные семена лучше всего в морской соли затем я съедаю кусок фермерской говядины или свиную колбаску тоже с фермерской ярмарки или кусок промысловой семги в качестве белка самое сложное найти приправочный соус не содержащий соевое масло и сахар вот пример такого в его составе пахта подсолнечное масло морская соль лук чеснок и ни грамма сахара его я и использую вот еще пример оливковое масло и бальзамический уксус тоже подходит и все же очень трудно найти соус без сои бальзамический уксус и оливковое масло первого отжима тоже без сахара вот еще один из тех что я недавно нашел содержит оливковое масло первого отжима и без сахара то что надо иногда научные м сара копченую колбасу примерно половину такой полки она сыром я тоже можно купить у фермерских хозяйств очень вкусно из фермерской говядины без нитратов и сахара затем примерно в 22 15 я принимаю striped и через 15 минут отключаясь сплю 7 часов, а с утра цикл повторяется снова ну вот и все

28 июня

Здоровый кетоз: что можно есть на кето-диете. Список продуктов PGF всем привет этот ролик в основном для новичков тех кто на те на диете недавно он называется здоровое тело диета что можно есть в описании будет ссылка на документ его можно скачать и распечатать там список всего допустимого у но здоровый кета диете таким образом у вас все будет в одном документе

я просто расскажу вкратце что в нем новые wars печатайте и сами прочитайте и так приступим вы увидите там список разных жиров семян и орехов различных белков если взять какую-то еду то жиры и белки в ней обычно совмещены вы не встретите ни чистого жира не чистого белка субпродукты рыба морепродукты и овощи фрукты в том числе ягоды напитки как итальянские белки и жиры все это есть в списке углеводов должно быть от 20 до 50 грамм в день не за один прием пищи за весь день что касается овощей то их в этой дозировки я не учитываю они идут сверх этого люди спрашивают нужно ли есть овощи сырыми или нужно их готовить я рекомендую 50 на 50 обычно я рекомендую от 7 до 10 стаканов овощей но я не рекомендую к примеру 10 стаканов брюссельской капусты если вы съедаете все 10 стаканов овощей я говорю о салате или листовых овощах и это даже не обязательно шпинат и поскольку в нём много оксалатов я имею в виду листовые овощи салат-латук и тому подобное если вы приготовите салат скажем пять или шесть стаканов и так что следите приготовлены например обжаренные или на пару крестоцветные например такие овощи как брюссельская капуста или брокколи или спаржа это хорошо потому что когда вы готовите определенные овощи вы повышаете биодоступности питательных веществ на когда вы едите сырые овощи вы получаете больше других питательных веществ ведь жарко 1 shahid определенные вещества поэтому 50 на 50 можно такое сочетание сырые листовые и приготовленные крестоцветные сочетаются хорошо что касается фруктов то тут придется ограничиться лимонами и лаймами ягоды я привел список ягод который можно лезть но необходимо следить за тем чтобы не превысить вот эту норму далее напитки и вегетарианские жиры и белки которые можно употреблять но здесь надо следить за качеством например я их должны быть органическими фермерскими и я говорю не просто а свободном выгуле и натуральных яйцах речь именно фермерских курах выращенных на свободе когда не гуляет щиплют травку едят этот подножный корм и рыба должна быть промысловая мясо травяного откорма желательно органическое если можно достать в плане объема так указана вот тут и не забывайте о биодоступности например из субпродуктов вы получите высококачественный активный витамин bio

доступны элементу например железо и даже микроэлементы в овощах не так например витамин а в овощах это на самом деле прав витамин а его еще нужно преобразовать опять же в овощах много других питательных веществ к примеру фолиевая кислота витамин с я включил в этот список именно полезную еду для тебя генной диеты просто иногда когда вы найти то диете разрешают есть низкоуглеводную пищу из ингредиентов которые не особо полезны этот список может отличаться от тех что вы находили когда интересовались кета диетой поэтому скачайте файл по ссылке распечатайте его и у вас будет справочный материал о том что нужно есть и что не нужно если хотите больше узнать о том как создать здоровое тело подпишитесь на канал и не пропускайте новых видео как вы сможете не пропускать новых видео просто нажмите на колокольчик

1 июля

Сколько дней вы протянете без сахара? Что будет, если отказаться от сахара на 2 недели?

Отвечу на вопрос, что произойдёт в теле, если отказаться от сахаров, причём полностью, на две недели. Давайте посмотрим.

Первое: у вас пропадёт аппетит к сахару. Почему? Потому что каждый раз, когда вы едите сахар, вырабатывается гормон, снижающий уровень сахара в крови, что приводит к низкому сахару в крови, в некотором роде гипогликемии. А это, в свою очередь, вызовет у вас тягу к сахару. То есть, перестав есть сахар, вы избавляетесь от \_тяги\_ к сахару.

Второе: у вас уменьшится голод. Пока вы не откажетесь от сахаров, вы не узнаете, но поверьте, именно из-за них вы постоянно испытываете голод. Отказавшись от сахаров, вы перестаёте испытывать такой голод. Почему? Потому что нормализуется уровень сахара в крови. И теперь клетки могут получать настоящее питание. Поскольку, когда вы живёте за счёт сахаров - и поскольку они ядовиты для тела, - тело начинает им сопротивляться. Это и есть инсулинорезистентность. То есть тело блокирует инсулин, ведь он контролирует уровень сахара, а тело пытается ограничить уровень сахара внутри клеток. Тело не считает сахар полезным, скорее, наоборот. Когда вы отказываетесь от сахаров, тело начинает приходить в норму и вместе с нужным объёмом топлива может получать гораздо больше питательных веществ. Ведь инсулинорезистентность мешает телу получать также и питание: микро- и макроэлементы, витамины, а это одна из функций инсулина.

Третье: меньше усталости, особенно после приёма пищи. Если вы регулярно употребляете сахар, обычно вы будете уставшими после еды. И это связано с уровнем сахара в крови. Вы обнаружите, что усталость после

еды уменьшилась. Это означает, что теперь ваш уровень сахара в крови не так высок, а усталость мозга вызывает именно сахар, Но теперь сахар в норме, и мозг способен бодрствовать.

Четвёртое: из вас будут выходить излишки воды. И жира. В первую неделю из вас выйдет много воды и немного жира, а потом это в основном будет жир. Вы удивитесь, сколько жидкости в вас удерживается. Некоторые за неделю теряют около 6 килограмм в виде жидкости. Вы носите эту воду в себе, а это не может быть полезно для сердца.

Разумеется, вы обнаружите, что одежда стала велика, особенно в талии. Размер живота и талии лучше всего укажут на то, что вы употребляете слишком много сахара. Снизьте употребление сахара - и живот уменьшится, ешьте сахар - и живот будет расти.

Далее, пятое: улучшение настроения. Если до этого вы были ворчливы и угрюмы, вы станете гораздо спокойнее. И рядом с вами будет приятно находиться, а это здорово. Повысятся умственные способности, улучшится концентрация, вы будете более внимательными. У вас станет меньше дефицита внимания и больше сосредоточенности на ваших делах.

Шестое: кожа будет выглядеть намного лучше. Уменьшатся высыпания, кожа будет сиять. Это очень показательно. Ведь, когда вы употребляете сахар, инсулин повышается и вслед за ним повышаются андрогены (и я говорю о женском теле). Повышаются андрогены, что приводит к высыпаниям. В мужском теле повышенный инсулин будет снижать тестостерон. И возникнут другие проблемы, которые связаны с низким тестостероном.

Седьмое: снизится ригидность. Уменьшатся воспаления, будет меньше болей. То есть всё, что мы делаем, - это перестраиваемся с сахара на жир в качестве топлива. Это занимает три дня. Вы снижаете углеводы, содержащиеся в сахарах. У вас может наступить обострение симптомов на три дня. Но любой может потерпеть три дня. А если вы будете принимать витамины группы В в пищевых дрожжах и калий, вполне возможно, симптомов не будет и всё пройдет легко. Вы строите новые ферменты на клеточном уровне, чтобы ваше тело могло работать на жире в качестве топлива. В теле есть настоящие машины, которые буквально перестраиваются на новый вид топлива. Вот что будет происходить в течение этих двух недель. У вас уменьшится воспаление внутри артерий. Вот что происходит при отказе от сахаров. Уменьшение воспаления. Это поможет избежать образования закупорок и бляшек и снизит риск инсульта или сердечного приступа. Также начнут образовываться клетки головного мозга. Почему? В отсутствие сахаров тело начинает работать на другом топливе, на кетонах. А кетоны помогают образованию нервных

клеток. Далее, печень. Вы начнёте выводить жир, который скапливался в печени. И сможете использовать его как топливо. И запустите процесс очистки печени, чтобы она перестала быть жирной. Между прочим, если у вас большой живот, есть вероятность, что у вас жирная печень. Поэтому, делая всё это, вы снизите количество жира в печени. И наконец, лучше заработают почки. Если посмотреть на диабетиков, то у них под ударом именно почки. Если снизить потребление сахаров и углеводов вообще, работа почек значительно улучшится.

4 июля

Сегодня разложим по полочкам интервальное голодание, чтобы вам было легко его практиковать. Вообще-то всё очень просто. Интервальное голодание - это, по сути, не есть. И речь не о том, чтобы морить себя голодом, просто не нужно есть так часто. Очень просто. Некоторые пытаются это усложнить, спрашивая: «А можно ли пить БАДы?» Да, БАДы можно. «А чай?» Да, и чай можно. «А воду можно?» Да, можно и воду. И немного кофе можно. Конечно, настоящее голодание - это только вода и больше ничего.

Но если добавить БАДы, чай или чашечку кофе, то я всё же считаю это голоданием, от этого голодание не прервётся. Сейчас я расскажу вам об очень важном моменте относительно интервального голодания и максимально его упрощу. Вот он: пусть ваше тело диктует, когда пора его кормить, когда нужно есть. А также сколько времени вам следует воздерживаться от еды. Это время может меняться, потому что есть следует только тогда, когда вы голодны. И не следует есть, когда вы не голодны. Звучит очень просто, но иногда приходится это объяснять. Потому что при первом же признаке слабенького голода человек сразу идёт есть. Нет, речь не об этом. Ведь даже утром, в 8 часов, у вас происходит выброс гормона под названием кортизол. Это гормон стресса, его вырабатывают надпочечники. И вот это вызовет лёгкий голод. Вы можете обнаружить утром, что голодны, а потом голод уходит. И вы уже не голодны. Так что, если вы чуть голодны, просто не обращайтесь внимания. Я говорю именно о сильном голоде: болит живот, кружится голова, у вас слабость, плохое настроение - вот тогда пришло время поесть. Особенно вначале - вы чувствуете себя нормально и в то же время у вас эти симптомы. Это просто упал сахар в крови. Вам просто нужно привыкнуть. Чем дольше вы терпите, тем быстрее вы переключитесь с сжигания сахара на сжигание жира. Но на это требуется время. Вот ещё один важный аспект - нужно оценить свои силы, чтобы погрузиться в это по-настоящему, чтобы полностью войти в кетоз, причём комфортно, чтобы улучшились умственная деятельность и внимание, повысилась

концентрация, память и улучшилась способность усваивать информацию. Всё это придёт со временем.

Но у некоторых это может занять три-четыре месяца. И я говорю также о похудении, особенно в талии, и об уровне сахара в крови - это \_может\_ занять время. Ведь всю жизнь вы поступали так, а теперь пытаетесь повернуть всё вспять. И на это требуется время. Поэтому приготовьтесь к долгой работе и... не спешите. Ладно, теперь поговорим о том, как приступить ко всему этому. Во-первых, допустим, вы едите несколько раз в день с частыми перекусами. Первое - снизьте углеводы. Это первое. Это само по себе поможет вам меньше испытывать голод, чтобы вы могли продержаться дольше. Переходите на трёхразовое питание без перекусов. Это первая цель. Очень важно добавить достаточно жиров, чтобы продержаться до следующего приёма пищи. Очень важно. Важно также добавить достаточно овощей, они тоже помогут продержаться. Большая ошибка - пытаться обойтись без достаточного количества овощей. Овощи обеспечивают вас калием, магнием, другими макроэлементами и витаминами, помогающими при инсулинорезистентности и понижающими инсулин. А также в них есть клетчатка, которая является пищей для бактерий в кишечнике. В результате образуется масляная кислота. Она помогает при инсулинорезистентности, уменьшает голод, улучшает сахар в крови, питает клетки кишечника и помогает иммунной системе. Комбинация из полезных жиров и овощей поможет продержаться между приёмами пищи. И пускай ваше тело диктует вам, когда нужно есть. Вы обнаружите, что держитесь дольше и можете исключить завтрак, перейдя на двухразовое питание. И понемногу уменьшать промежуток между приёмами пищи. Тело подскажет, когда есть. И в какой-то момент вы больше не голодны. И тогда вы едите один раз за день. Многие так делают, но вам нужно постепенно к этому прийти. И пусть это остаётся простым делом. Не спешите. Это основные принципы. Пейте в течение дня травяные чаи. Есть такое растение хУдия гордОни. Чай из неё используют для подавления голода. Очень сильный антиоксидант. Можете попробовать, если вам нужна с этим помощь. Есть и другие травы. И надо обязательно чем-то себя занять. Нет ничего хуже, чем сидеть дома за компьютером и смотреть на часы: когда же пора есть. Выйдите на улицу, сходите куда-нибудь - это вам очень поможет. Найдите чем заняться, не нужно просто сидеть дома. Очень важно употреблять морскую соль, потому что без натрия... если вы пьёте воду, натрий в организме растворяется и в ваших запасах его может оказаться недостаточно, и тогда, пока вы голодаете, телу неоткуда будет его брать. Показателем того, что вам хватает соли, будет отсутствие головной боли и

слабости в мышцах, у вас есть силы. Побочные эффекты бывают из-за того, что вы не употребляете достаточно морской соли. Желательно добавлять в еду одну чайную ложку без горки в день. Можно даже развести её в воде и выпить, только не целую ложку. Для получения калия, магния, кальция очень важно принимать электролиты. Берите те, в которых много калия. Это тоже поможет повысить уровень энергии, пока вы голодаете. Во время перехода с сахара на жир вам нужны эти вещества. Стоит добавить также, что вам нужны витамины группы В. Пищевые дрожжи в таблетках вам в помощь. Это сделает этот переход более плавным. И последнее: обязательно подготовьте заранее, что вы будете есть. Допустим, вы же не знаете, когда будете есть, ведь вам нужно продержаться как можно дольше. Если куда-то идёте, возьмите еду с собой, потому что нам точно не нужно, чтобы настоящий голод застал вас без еды. Проблема с интервальным голоданием - рассчитать время. Ведь вы не знаете наперёд, когда наступит пора есть. И чтобы вам не приходилось с кем-то это согласовывать. Поэтому имейте правильную еду под рукой. Если не знаете, что это, в описании есть ссылка. Думаю, я разложил всё по полочкам и теперь интервальное голодание стало простым