

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.