



# МОДУЛЬ 5. Почему вес уходит не сразу: вода, гликоген, циклы

## Вступление

Ты ешь правильно, двигаешься — а вес на весах стоит. Это нормально. Организм — не счётчик калорий, а сложная система. Давай разберёмся, почему так бывает — и как сохранять мотивацию, даже когда результата не видно.

### ✗ Что мешает отвесу на весах

- Вода — может колебаться на 1–3 кг из-за солёной еды, цикла или воспаления. Это не жир.
- Гликоген — 1 г гликогена держит 3–4 г воды. При активной жизни — это норма.
- Цикл — вторая фаза перед месячными почти всегда даёт +0,5–2 кг.
- Мышцы — после тренировок задерживается вода, пока заживают микроразрывы.
- Запор — замедленное пищеварение = больше веса на весах, даже без набора жира.

### Что мешает отвесу на весах



Вода



Цикл



Гликоген



Мышцы



Запор

### ✓ Что делать: как не сбиться с пути

- Следи за замераами: талия, бёдра, живот — надёжнее весов.
- Фотографируй себя раз в 7–10 дней в одном освещении.
- Взвешивайся утром, после туалета, не чаще чем 2–3 раза в неделю.
- Вес снижается не линейно — отвес идёт волнами, и это абсолютно нормально.
- Сон — минимум 7 часов: недосып = отёки и срывы.
- Сохраняй питание, даже если вес стоит. Это не повод сдаваться.





## Эмоциональное питание и срывы

- ⚠ Стресс, усталость, одиночество — частые триггеры «зажора».
  - ✅ Срыв — это не конец. Он нормально случается. Главное — не превращать его в неделю срыва.
    - После переедания:
      - Не голодай на следующий день.
      - Вернись к обычному режиму.
      - Попробуй записать, что спровоцировало срыв.
  - 💡 Сделай 20–30 минут ходьбы и выпей воды.
- 

## Как удержать результат

- После снижения веса тело может хотеть «вернуть назад» — это биология.

## Что помогает удерживать вес:

- Оставить систему питания (а не возвращаться «как раньше»).
- Продолжить отслеживать порции и «лишние» перекусы.
- Не прекращать движение — даже простая ходьба.
- Раз в 1–2 недели пересматривать рацион: не вернулись ли «лишние» привычки.
- Ставить новые цели — не только вес, но и энергия, здоровье, выносливость.



## Главное запомнить

**Вес – это не только жир.**

**Плато, срывы, гормоны, вода – всё это временно.**

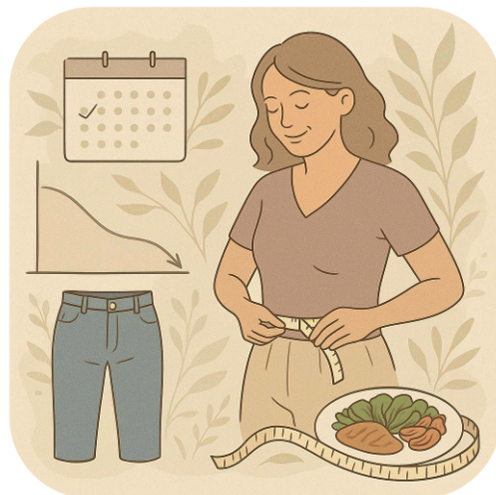
**Результат приходит к тем, кто не сдался и продолжает делать шаги, даже если вес «молчит».**

✍️ Сделай сейчас:

- Оцени: где ты смотришь прогресс — вес или замеры?
- Сделай фото тела в белье (спереди и сбоку).
- Отметь на календаре фазу цикла, вес, замеры — и оцени тренд, не паникуй.
- Подумай: какой у тебя триггер на срыв? Что можешь изменить?

**Как только появятся первые результаты — станет легче: тело станет подвижнее, настроение — лучше, появится гордость и желание двигаться дальше.**

**И твоя главная мотивация будет — не потерять то, что уже есть, а приумножить.**



**Это только начало — и тебе захочется ещё больше!**

📌 Итог Модуля 5: почему вес не уходит сразу — и что с этим делать

- Вес — это не только жир: он колеблется из-за воды, цикла, гликогена, тренировок, пищеварения.
- Вес снижается волнами — смотри не на день, а на тренд (вес + замеры + фото).
- Плато — это не провал, а часть процесса. Главное — не бросать.
- Замеры, фото и одежда — точнее весов.
- После срыва: не голодай, а спокойно возвращайся к режиму.
- Чтобы удержать результат — продолжай питаться стабильно, двигаться и отслеживать привычки.
- Не жди чудо за 3 дня — строй систему на месяцы и годы.
- Первые результаты дадут тебе силу. Ты почувствуешь — это только начало. И это работает