

A Guide to Flexible Dieting
How Being Less Strict With Your
Diet Can Make it Work Better
Lyle McDonald

Диета: гибкий подход
Каким образом менее строгое отношение к диете
поможет добиться лучшего результата
Lyle McDonald
<http://www.bodyrecomposition.com>

Содержание

- Глава 1 Это не диетическое руководство в обычном понимании
- Глава 2 Лишний вес или лишний жир?
- Глава 3 Почему диеты не приносят результата, часть 1: регуляция веса
- Глава 4 Почему диеты не дают результата, часть 2
- Глава 5 Почему мы не способны добиться результата на диете?
- Глава 6 Не все диеты одинаково полезны
- Глава 7 Гибкий подход к диете: введение
- Глава 8 Определение % жира
- Глава 9 «Свободный» прием пищи
- Глава 10 Структурированный рефид: часть 1
- Глава 11 Структурированный рефид: часть 2
- Глава 12 Перерыв в диете: введение
- Глава 13 Питание в поддерживающем режиме: способ без подсчетов - часть 1
- Глава 14 Питание в поддерживающем режиме: способ без подсчетов - часть 2
- Глава 15 Питание в поддерживающем режиме: вариант 2, точный расчет
- Глава 16 Возвращение к диете

Введение

Знаком вам такая ситуация: вы начали новую диету, в полной уверенности, что в этот раз все будет иначе, что все будет как надо. Вы привыкаете правильно питаться и налаживаете тренировочный режим, и все идет просто отлично. До определенного момента.

А потом возникают трудности. Может быть, это что-то незначительное, какая-то мелочь. Скажем, вы утащили одно печенье из пачки или, закупаая продукты, ухватили что-то «запрещенное». А может быть, на подходе корпоратив или какое-то событие, когда вы точно знаете, что не сможете придерживаться диеты. Или, в самом худшем случае, на носу отпуск, отъезд на пару дней или дольше, на неделю или две. И что вы делаете?

Если вы устроены так же, как большинство людей, то случается вот что: вы съедаете печенье и решаете, что диета идет псу под хвост, и можно слопать всю пачку. Вы ничтожество, у вас нет силы воли, вы проявили слабость, съев печенье, у вас возникает чувство вины и вы начинаете есть, есть и есть. Или, если на корпоративе так или иначе придется нарушить диету, то уж тогда можно съесть столько всяких гадостей, сколько можно и бросить все попытки. Диета же все равно безнадежно нарушена, так что можно забить вообще на все. Отпуск воспринимается как нечто невообразимо ужасное, потому что вы ведь не можете сделать абсолютно ничего, чтобы все эти 3 дня (или дольше) придерживаться диеты, да? Так что можно прямо сейчас на все плюнуть, есть все, что угодно, и набрать обратно весь сброшенный вес и еще немного сверх того.

А что если я скажу вам, что вовсе не обязательно все должно происходить именно таким образом? Что если я скажу, что именно ваша установка на безупречность – гарантирует ваше поражение, а вот если бы вы более гибким и разрешали себе какие-то оплошности, то результат был бы намного лучше? Исследования показали, что люди с более гибким отношением к диете весят меньше, лучше придерживаются диеты в долгосрочной перспективе, реже срываются и добиваются лучших результатов, чем перфекционисты, не допускающие ни малейшего послабления.

Что если я скажу вам, что если вы включите в план своей диеты еженедельные «свободные» приемы пищи, то значительно увеличите свои шансы на победу? Целенаправленное переедание (рефид) в течение 5-24 часов также может быть частью диеты (особенно для активных людей), а 1-2х недельный перерыв в диете способствует тому, чтобы диета давалась вам легче, и, в общем и целом, лучше работала для вас.

Могу предсказать, что с большой вероятностью ваш ответ будет вариацией на одну из следующих тем. Кто-то может решить, что я даю те же самые пустые обещания, что и все прочие диетические руководства. Но у меня есть данные исследований и опыт, подтверждающий мои притязания. Или, может быть, сама мысль о том, чтобы сделать свое пребывание на диете более комфортным и менее несчастным, вызывает у вас активное сопротивление. Я сталкивался с этим много раз; кажется, люди приравнивают свои мучения к конечному результату, и, скорее, готовы потерпеть полное поражение, оставаясь в хорошо знакомой колее, чем рискнуть и попробовать что-то новое. Но, может быть, вы решите, что на интуитивном уровне все вышесказанное имеет какой-то смысл, и захотите узнать больше. Хочу предупредить, что это не руководство по диете в стандартном понимании, вы не найдете здесь никаких мотивирующих примеров, списков продуктов или рецептов. Есть тьма подобных книг, если это то, в чем вы нуждаетесь, но здесь вы ничего такого не найдете.

Глава 1: Это не диетическое руководство в обычном понимании

Замечу еще раз – это не диетическое руководство в обычном понимании. Вы не найдете здесь рецептов или списков продуктов. Скорее, эта книга затрагивает психологические и поведенческие особенности диеты. Я расскажу вам о преимуществах гибкого отношения к диете, о концепции «свободных» приемов пищи и рефидах, а также о двухнедельном перерыве в диете. Все эти стратегии помогут вам придерживаться диеты, в долгосрочной перспективе, и поддерживать тот результат (и вес), ради которого вы так тяжело работали.

Как похудеть: базовые положения

Чтобы вы там не читали в большинстве книг о диетах, сбросить вес вовсе не сложно. Лично я считаю, что последние 30 лет исследований дали нам всю необходимую информацию о проблеме. Да и до этого, скажем, моя бабушка знала, как похудеть, впрочем, бабушки знают вообще все.

Базовое положение (не особенно сложное для понимания) состоит в том, что вам нужно скорректировать поступление пищи (или уровень активности) таким образом, чтобы вы сжигали больше калорий, чем получаете. Со временем, это приведет к снижению веса (далее мы разберемся, какая разница между лишним весом и лишним жиром). Это, в общем-то, и все, и я обычно шучу, что моя работа – это превратить идею «ешьте меньше, тренируйтесь, и так далее, всю оставшуюся жизнь» в книгу на 300 страниц.

Даже те диеты, в которых не требуется подсчет калорий, все равно заставляют вас есть меньше, ограничивая выбор продуктов (а иногда время питания). Низкоуглеводные диеты, диеты с пониженным потреблением жира, «Зональная» диета, да и любые другие – все они в конечном итоге заставляют вас меньше есть. И это единственный способ, какие бы чудеса вам не обещали. Другие программы по снижению веса предлагают добиваться этого при помощи физической активности, предполагая, что вы не сможете съесть столько, чтобы компенсировать затраты энергии (по большей части, безосновательное предположение). На самом деле, в снижении веса нет ничего чудесного, что бы вы сами не думали по этому поводу.

Доселе ни разу не случалось, чтобы люди вообще не могли сбросить вес. Он в любом случае снижается, хотя процесс может происходить по-разному (по многим причинам). Все, кого вы знаете, включая вас самих, могут сбросить вес. Сколько – зависит от множества факторов, включая строгость диеты, ее продолжительность, пол, генетику и все прочее. Но, в общем и целом, похудеть не сложно. Ешьте меньше, тренируйтесь (а лучше и то и другое), повторяйте всю жизнь. Это – основа, и чем четче вы это осознаете, тем ближе вы будете к достижению вашей цели.

Так в чем проблема?

Наверно, вы слышали, что 95% людей, которым удалось похудеть, в течении нескольких лет после этого, набрали все сброшенные килограммы. Точная эта цифра, или нет, но она хорошо отражает общую закономерность: большинство людей, которые умудрились сбросить вес (любым способом), набирают его обратно в течение некоторого периода времени (месяцев или лет). Иногда они набирают даже больше, чем было и становятся толще, чем до диеты. Некоторые используют эту статистику, чтобы заявить «диеты не работают», но это абсолютно неверно. Любая диета, которая заставляет вас менять соотношение: поступление энергии (еда) к расходу (активность), приводит к снижению веса. Просто большинство людей не способно **поддерживать** достигнутый вес на протяжении долгого времени. Они сбрасывают вес, а потом набирают снова (частенько, больше, чем было). Или какую-то часть сброшенного. Это очень важный момент: это не диеты неэффективны, они все работают. Просто большинство людей набирают весь сброшенный вес обратно.

Как уже упоминалось, множество исследований в последние годы было посвящено различным диетам, нутриентам и т.п., чтобы выявить «наилучший» способ снижения веса. Но не бывает ничего абсолютно «наилучшего», все индивидуально. Уровень активности, пищевые предпочтения, пол, генетика – все это делает «лучим» для каждого человека разные диеты (хотя все же есть кое-какие общие моменты, которые мы позднее рассмотрим). Наилучшее обобщение, какое я могу сделать, это то, что оптимальная диета для избавления от лишнего веса должна содержать большое количество нежирного белка, богатые клетчаткой овощи и фрукты, умеренное количество крахмалистых углеводов и умеренное количество жиров. Ура, 30 лет исследований и миллионы долларов, чтобы прийти к тому же самому, что уже давно знает моя бабушка.

В любом случае, вопрос, какая диета является наилучшей для похудения – это неправильный вопрос, как я это понимаю. Мы достаточно знаем, как заставить людей похудеть: сделать так, чтобы они меньше ели и больше двигались, и так до достижения результата. Да, какие-то способы работают лучше, чем другие (хотя я считаю, что нет единого способа для каждого), но, в итоге, мы все же знаем, как добиться снижения веса.

Так что проблема не в снижении веса, проблема в его поддержании. Нам следует понять, как сохранить достигнутый результат надолго. Проблема, скорее в том, как поддерживать правильные привычки питания и активности, а не в том, какими они должны быть.

Меня гораздо больше интересует вопрос: почему люди так плохо умеют поддерживать вес? Почему большинство людей не способно поддерживать большую часть приобретенных хороших привычек. Это касается не только снижения веса, а любых долговременных изменений поведения. Идет ли речь об алкоголизме, употреблении наркотиков, курении, переедании, большинство людей возвращаются к своим старым привычкам довольно быстро.

Я считаю, что тем, кто переедает (или курит, или пьет) нужно понять, почему люди так сопротивляются долговременным изменениям в поведении. Поймите это, и вы решите большинство проблем. Но, поскольку я не уверен, что мы в скором времени получим ответ на этот вопрос, я могу лишь предложить известные мне на настоящий момент данные.

Возможно ли решение?

Я был бы обманщиком или запредельным эгоистом (кое-кто говорит, что все так и есть), если бы заявил, что могу решить все проблемы людей, старающихся избавиться от лишнего веса. Никакого волшебного трюка или гарантий, что мои рекомендации решат 100% проблем 100% читателей у меня нет.

Но, тем не менее, есть определенные закономерности в поведении, которые ассоциируются с достижением лучшего результата на диете или в тренировочной программе или в чем бы то ни было. Не поймите меня неправильно, вам все равно придется поработать, и диета – это в любом случае не самый приятный процесс. И в долговременной перспективе вам все равно придется корректировать питание и, скорее всего, уровень активности. Здесь ничего нельзя изменить, что бы я ни написал или ни сказал здесь.

Так что, в основном, я попробую рассказать о том, как сделать долговременный контроль питания, то самое «повторяйте всю оставшуюся жизнь» немножко легче психологически. Более подробно об этом в следующей главе.

Глава 2: Лишний вес или лишний жир?

В большинстве диетических книг говорится о лишнем весе и о том, как от него избавиться, хотя этот тренд потихоньку меняется, но я подозреваю, что большинство читателей думает именно в терминах лишнего веса. В этой главе я хочу провести разграничение между уменьшением веса и сжиганием жира, перед тем как перейти к основной части книги.

Снижение веса и уменьшение % жира в организме – это не одно и то же

Любая составляющая вашего тела (включая мышцы, жир, сердце, печень, почки, кости, воду, минералы и т.д.) имеет определенный вес. Мы можем (ну, хотя бы теоретически) взять любую из них, достать из вас и взвесить на весах. Вес вашего тела представляет собой сумму весов этих составляющих. Но лишь небольшая часть вашего веса – это жир. По этой причине часто говорят о таких компонентах, как % жира и сухая масса (все, кроме жира).

У стройного спортсмена может быть только 5-10% жира (это значит, что только 5-10% от его общего веса составляет жир). Так, у 90кг спортсмена с 10% жира только 9кг жира. Остальные 81 кг – мышцы, органы, кости, вода и т.д. Т.е. 81 кг – это сухая масса, все то в организме, что не является жиром.

А в случае очень значительного ожирения, бывает, что и 40-50% жира – это не предел. То есть половина веса человека – это жир. Скажем, индивидуум весом под 200кг с 50% жира

носит 100кг жира. Остальные 100кг – это мышцы, органы, кости и т.д. Или, другими словами, 100кг сухой массы и 100кг жира.

Большинство людей располагаются между этими двумя полюсами. У среднего мужчины % жира обычно около 18-23, а у женщины – 25-30. Так, 90кг мужчина с 20% жира имеет 18кг жира, а все остальное – 72кг – сухая масса. У женщины весом 75кг с 30% жира – 25кг жира и 50 – сухой массы.

Здоровый % жира – вопрос дискуссионный, но большинство «авторитетов» рекомендуют 11-18% как оптимальный уровень для мужчин и 18-25% - оптимальный с точки зрения здоровья для женщин. И да, это значит, что излишняя стройность тоже может привести к определенным проблемам со здоровьем, но обычно, для стандартного читателя диетических руководств, излишняя стройность – это не проблема (и здесь я не пытаюсь издеваться, просто излагаю факты, как они есть).

И хочу заметить, что пусть вы и не достигнете «здорового» % жира, даже маленькое уменьшение жировой массы (хоть 10% от вашего нынешнего веса) может сильно улучшить здоровье. Так, если вы весите 120кг и сбросите всего лишь 12кг, и сохраните достигнутый результат, вы будете гораздо здоровее, даже если вы не достигли оптимального % жира.

Почему это так важно?

Например, вы сели на диету и урезали питание. Может, вы даже начали тренироваться. Через какое-то время весы показали, что вы стали легче на 10кг. Т.е. 10кило... ВЕСА. Но сколько там было жира? Честно говоря, посредством одних только весов, вы этого никогда не узнаете (даже если это новомодные весы с анализатором жира, они не слишком-то точны, как мне кажется). Вы могли потерять жир, или мышцы, или просто тонну воды. Даже при помощи хорошего похода в туалет можно сбросить ВЕС, скажем, пол-кило (или больше, в зависимости от обстоятельств). Есть, в конце концов, такая вещь, как колонотерапия... В общем, по весам нельзя сказать, что вы потеряли, а только – сколько.

Если вас интересуют долгосрочные изменения, то настоящей целью должно стать уменьшение ЖИРА, а не веса (какие-то потери сухой массы допустимы, но пока что не будем вдаваться в такие детали). Так, потеря веса за счет воды (к чему часто приводят популярные диеты) на самом деле не приближает вас к цели, даже если вам самому так кажется. Не поймите меня превратно, в кратковременной перспективе это может быть не худшим вариантом, но настоящая цель – это все-таки уменьшить % ЖИРА.

Для того чтобы в дальнейшем вы могли грамотно использовать различные стратегии, которые я предложу в этой книге, вам нужно хотя бы приблизительно оценить свой % жира.

Глава 3: Почему диеты не приносят результата – часть 1

Регуляция веса

Мы уже видели, что в конечном итоге лишь незначительному проценту похудевших удастся удержать достигнутый результат. Около 95% в течение нескольких лет снова набирают весь сброшенный вес. О причинах мы поговорим в этой и в следующей главе. Очень много споров и дискуссий крутится вокруг того, по каким все же причинам диеты столь безуспешны – биологическим или психологическим. Для начала хочу заметить, что такое разделение в корне неверно, отделить психологию от биологии практически невозможно: одно влияет на другое и наоборот.

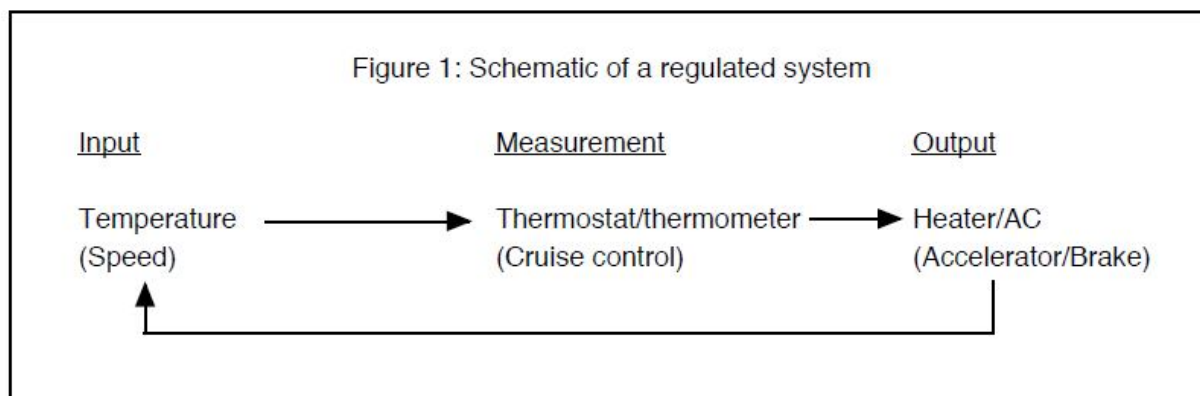
Но, исключительно в рамках этой книги, я буду говорить о них по отдельности. Учтите, что это только ради удобства. На самом деле психологические и биологические аспекты перекрываются, и решая (или даже пытаюсь решить) проблемы с долгосрочной регуляцией веса, нам придется иметь дело с обоими аспектами.

В этой главе мы рассмотрим биологию диеты и регуляцию веса, в следующей – коснемся психологических/поведенческих факторов, которые делают столь сложным долгосрочное поддержание веса.

Регуляция веса

Чтобы было понятно, что я подразумеваю в плане регуляции веса, наверно надо определиться с тем, что вообще такое саморегулируемые системы. Такая система пытается (различными способами) поддерживать себя в рамках заданных изначально параметров. Обычно я привожу в пример климат-контроль в доме. Скажем, вы установили климат-контроль на 25 градусов. Если температура опускается ниже 25 градусов, включается обогреватель; если поднимается выше – включается кондиционер. В результате, в пределах какого-то диапазона, температура в доме будет всегда около 25 градусов. Это пример саморегулируемой системы.

Можно привести и другие примеры подобных систем, например круизконтроль в машине. Вы можете установить определенную скорость. Если машина замедляется, в двигатель подается чуть больше топлива, и вы ускоряетесь, если вы едете слишком быстро, подача топлива уменьшается (или применяется тормоз). Как вы могли заметить, в обоих примерах, изменение параметров (температуры или скорости) приводит к изменению способов регулирования: это гигантская петля. Температура падает, это «замечает» термометр, включается обогреватель, который повышает температуру, что снова отмечает термометр и система выключает обогреватель.



В организме большинство (если не все) системы саморегулируемы. Например, температура тела всеми способами поддерживается на уровне 36,6. Если вы мерзнете, ваше тело дрожит и перекрывает обогрев более удаленных частей (вот почему пальцы ног и рук обычно мерзнут сильнее всего), чтобы поддерживать температуру самого ценного – внутренних органов. Другая саморегулируемая система – это кровяное давление, которое организм поддерживает в довольно-таки ограниченном диапазоне. Похожая ситуация с уровнем сахара в крови, а также с водным балансом; если организм чувствует даже небольшое обезвоживание, немедленно вносятся изменения во множество процессов, чтобы сохранить жидкость, а если вы, напротив, много пьете, то и писать тоже будете немало, чтобы избавиться от лишнего. В общем, практически каждая система организма стремится всем силами поддерживать гомеостаз. А что же с весом?

После 3 десятилетий исследований и бесконечных споров в журналах, можно считать установленным фактом, что вес тела точно также является саморегулирующейся системой (хотя более правильно было бы сказать, что саморегулирующейся системой является % жира). Например, животные стараются поддерживать стабильный вес. В условиях недостатка питания (диеты), снижается активность, замедляется метаболизм, а когда пища становится доступной, они быстро возвращаются к своему нормальному весу. То же самое работает и в обратную сторону, при переедании голод быстро пропадает, повышается уровень активности и животное возвращается в нормальный вес.

Что касается людей, то выяснилось, что на диете метаболизм замедляется быстрее, чем можно было бы предположить исходя из реального снижения веса. И, при переедании, метаболизм также слегка повышается. В той же степени, при дефиците питания повышается аппетит и уменьшается уровень активности, или наоборот, в условиях избытка питания, активность растет, а аппетит снижается. Все это влияет на вес/% жира.

В общем, организм пытается поддерживать % жира на заданном уровне, который называется сетпойнт. Хотя, не все ученые соглашаются с идеей жестко заданного сетпойнта, они предпочитают термин сеттлинг пойнт, подразумевая, что вес/% жира задается в зависимости от окружающей среды (диеты и активности). Примерно это можно представить как климат-контроль, когда вы выставляете температуру повыше (зимой) и пониже (летом), или круизконтроль – на трассе скорость выше, а в городе – ниже. Т.е. параметры задаются в зависимости от обстоятельств.

Скажем, некий индивидуум может поддерживать определенный % жира, с учетом низкого уровня активности и диеты, характерной для современного западного общества. А вот если он начнет тренироваться и лучше питаться, то его % жира установится на другом уровне (ниже). Система будет регулироваться вполне замечательно, поддерживая заданные параметры (если разница между ними невелика), но если речь идет о более серьезных изменениях, то потребуются очень хорошо поработать, чтобы изменить привычки.

Если задуматься об этом в контексте набора веса, то идея сеттлинг пойнта должна быть недалеко от истины: в конце концов, люди не набирают вес бесконечно. Скорее, в зависимости от генетики и образа жизни, они набирают вес до какого-то предела, и потом вес остается довольно-таки стабильным. Так, вы могли весить 65 кг в институте, когда вы были очень активны и слишком бедны, чтобы позволить себе много еды, и ваш вес оставался относительно неизменным. Сейчас, когда вы старше, менее активны (и можете купить больше еды), вы, стабильно и неизменно весите 85 – 95 кг, не набирая бесконечно дополнительный вес.

В любом случае, вопрос заданного или предустановленного веса – не является нашей основной темой рассмотрения. Основная мысль, которую я хочу, чтобы вы вынесли из всего вышесказанного – это то, что в пределах какого-то диапазона, организм будет до определенной степени «защищать» (другими словами, поддерживать гомеостаз) вес вопреки всем нашим усилиям. Организм будет подгонять и корректировать свою физиологию, чтобы поддержать это сетпойнт, заданный вес, в пределах определенного диапазона. И чтобы противостоять любым изменениям в весе или % жира, тело будет корректировать скорость обмена веществ, аппетит и еще кучу систем.

Физиология регулирования веса: краткий (очень краткий) обзор

Предположим, вы сели на диету, урезали питание и/или увеличили активность. Почувствовав это, ваше тело в ответ замедлит метаболизм, повысит аппетит, постарается понизить активность и сделать мобилизацию и утилизацию жира более трудными. И чем дальше, тем сложнее будет сбросить вес и тем легче его набрать. В зависимости от таких факторов как пол, генетика, начальный % жира и многих других, тело справляется с этой задачей очень неплохо.

Как в процессе диеты, так и после нее, скорость метаболизма снижается, мобилизация и сжигание жира замедляются, усиливается аппетит и голод, а также происходит много других изменений. Все это происходит для того, чтобы максимально облегчить и ускорить набор веса после диеты, каждый, кто срывается с диеты, знает это слишком хорошо: набрать жир гораздо проще, чем избавиться от него. Кстати, это одна из причин, почему тренировки способствуют поддержанию веса гораздо эффективнее, чем помогают ускорить сжигание жира на диете: тренировки помогают избежать кое-каких негативных адаптаций, которые имеют место после снижения веса.

По идее, при избыточном питании, скорость метаболизма должна повыситься, аппетит – уменьшиться, а возросшая активность поспособствовать скорейшей мобилизации жира. Но система, на самом деле, работает не симметрично, и большинство людей знает, что жир откладывается гораздо, гораздо проще, чем сжигается. Причина в нашем эволюционном прошлом, когда голодная смерть была очень даже реальной угрозой. Так что, в отличие от животных (для которых излишняя полнота могла послужить причиной скорейшего превращения в чей-то ланч), у людей не развилось никаких механизмов препятствующих набору веса. В общем, мы очень легко толстеем (что наглядно демонстрирует быстро

растущее количество людей с лишним весом в современном обществе) и гораздо труднее худеем.

Надо сказать, что есть небольшой процент людей, организм которых, кажется, сопротивляется набору веса, радикально увеличивая расход калорий и понижая аппетит, когда они начинают переедать и набирать вес. Также есть люди, которые достаточно легко худеют и сжигают жир, но их тоже немного. Грустно, но те, кто с трудом набирает вес, как правило, очень легко избавляются от лишнего веса, если уж его приобрели, и наоборот: те, кто с трудом обретает форму, толстеют гораздо легче и быстрее.

Как это работает?

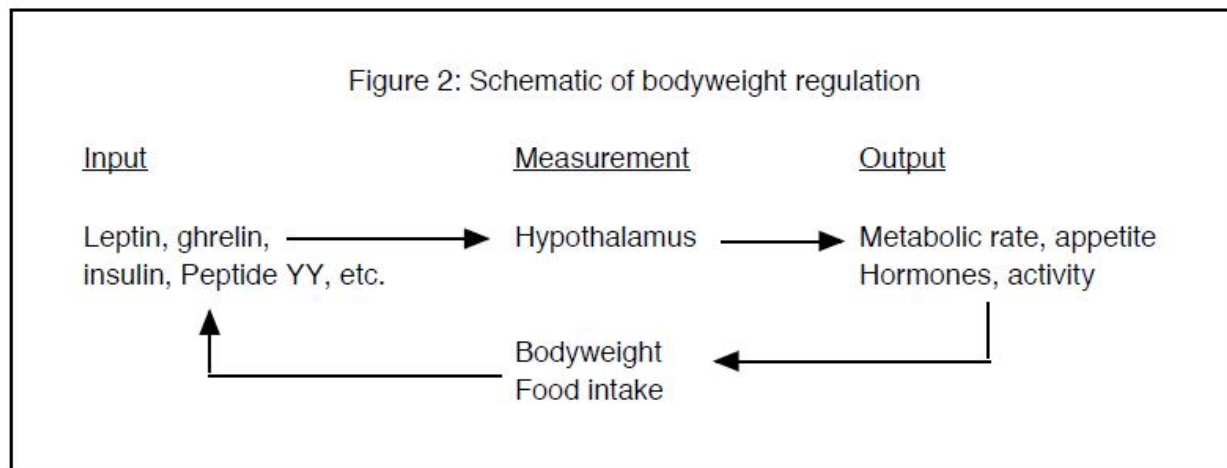
Не хотелось бы слишком вдаваться в детали, т.к. сказать, что все это чрезвычайно сложно – это просто мега-недооценка. Так что я просто обрисую в общих чертах, в любом случае – пригодится. Основное, что надо было вынести из примера с климат-контролем – это то, что есть вводные (температура), измерительный прибор (термометр), и исходящие (в данном случае, сигнал обогревателю или кондиционеру). И конечно, вводные всегда влияют на исходящие, формируя петлю.

Эквивалент термометра в организме из примера выше – это гипоталамус. Именно там установлен и контролируется сетпойнт. Кстати, до сих пор неизвестно, как именно «прошит» этот сетпойнт. Считается, что генетически. Но, кажется, бывают некие критические периоды в жизни, когда этот сетпойнт может, в зависимости от условий (количество и качество питания) измениться – это внутриутробное развитие, период сразу после рождения, переходный период и беременность. Также есть сведения, что лишний вес, особенно если его «носили» на протяжении длительного периода времени, перманентно повышает сетпойнт. И практически нет никаких данных о том, что сетпойнт может быть «переустановлен пониже». Исследования как на людях, так и на животных, которые несколько лет поддерживали достигнутый после похудения вес, не показали восстановления метаболизма, он так и остался слегка пониженным. Лично я предполагаю, что если сетпойнт и снижается когда-нибудь, то разве что после долгих-долгих лет поддержания сниженного веса. А если учесть, что большинство людей в течение нескольких лет набирают обратно все сброшенные килограммы, то можно сказать, этого никогда не происходит. Ладно, теперь что касается контроля сетпойнта в гипоталамусе. В течение многих лет оставалось загадкой, что же именно сигнализирует мозгу о ситуации в организме. В 1994 году был открыт гормон лептин и, с тех пор, открыт целый ряд гормонов, которые «говорят» гипоталамусу, в каком состоянии вес и % жира. А также о том, сколько вы едите. Эти гормоны включают лептин, инсулин, грелин, пептид YY и еще несколько (не беспокойтесь пока что о названиях). Уровень этих гормонов меняется, когда вы недоедаете/теряете вес (жир) или переедаете/набираете вес (жир), вызывая дальнейшие изменения уровня разных нейромедиаторов в мозге. Все эти изменения и подсказывают гипоталамусу, когда вы выходите за рамки сетпойнта и пора вмешаться.

Каким образом это происходит? В зависимости от происходящего с нервной системой и уровня гормона щитовидной железы будет замедлен или ускорен метаболизм. Меняется аппетит, иногда довольно резко. Повышается или понижается уровень активности (в том числе и поэтому люди на диете становятся более апатичными). Меняется уровень таких гормонов, как тестостерон, эстронен и прогестерон. Это, отчасти, объясняет неполадки с циклом у женщин на диете и проблемы с потенцией у мужчин со слишком низким % жира. И это только небольшая часть всех происходящих в организме изменений.

Все эти изменения влияют на вес и питание, что снова меняет «вводные», и таким образом формируется петля саморегуляции.

Схема саморегуляции веса



В общем, мозг постоянно корректирует функции всего организма в плане скорости метаболизма, аппетита, активности и гормонов, когда вы на диете или наоборот, переедаете. Реакция на переедание в целом противоположна реакции на недостаток питания: скорость обмена повышается, аппетит уменьшается, возрастает активность, улучшается гормональный статус. Но, как уже говорилось, система не симметрична, организм гораздо эффективнее борется против снижения веса, чем с его набором. Что касается женщин, то их тело еще лучше приспособлено к защите от снижения веса (по вполне логичным, обусловленным эволюцией, причинам).

В следующей главе мы рассмотрим психологические/поведенческие аспекты диет (и их неэффективности).

Глава 4 Почему диеты не дают результата, часть 2

С этими современными исследованиями биологических механизмов регуляции веса (и других вопросов, касающихся генетики), многие начали приходить к заключению, что вес – это целиком и полностью генетически предопределенная характеристика, и мы ничего не можем с ним поделать, так что с самого начала и пробовать не стоит. Но это некорректная интерпретация данных.

Можно было бы много страниц разглагольствовать на эту тему (что первично – окружающая среда или генетика), но я вас пожалую: самое главное, что следует помнить, это то, что наша биология **никогда** не является единственным определяющим фактором, влияющим на наш организм или поведение. Ладно, я готов взять свои слова назад, наша биология диктует, что мы когда-нибудь умрем, и это единственное, что предопределено нашей генетикой, хотя некоторые исследователи полагают, что когда-нибудь мы сможем справиться даже с этим. Генетика определяет максимум 50% любого аспекта нашего поведения или физиологии. Остальные 50% - это окружающая среда. Как сказал бы любой коучер, остальные 90% - подвластны вашему сознательному контролю (маленькая шутка, народ).

Можно привести такой пример: если вы поместите кого-то, у кого «запрограммирован» большой вес и высокий процент жира, в страну третьего мира, где он вынужден будет каждый день выполнять тяжелую работу и у него будет мало еды, он ни за что не растолстеет; окружающая среда просто не позволит этому случиться – слишком ограничены ресурсы (еда). И напротив, поместите его в современную развитую западную страну, где постоянно доступна дешевая, вкусная, высококалорийная пища и практически не требуется выполнять какую-либо физическую работу – и человек легко наберет лишний жир.

Хороший (и хорошо исследованный пример) – это индейцы Пима, группа людей, идентичных генетически, условия проживания которых можно грубо разделить на два типа.

Одна группа Пима живет стандартной западной жизнью, с минимальной активностью и легко доступной вкусной, высококалорийной пищей; образ жизни другой группы – более традиционный, выше уровень активности и питание в основном представляет собой традиционную для их народности диету. Уровень ожирения и диабета II-го типа в первой группе на порядок выше, чем во второй. Повторюсь – конечный результат всегда определяют как генетика, так и окружающая среда.

Так что следует сказать, что биологические системы, которые пытаются заставить нас вернуть весь сброшенный вес («запрограммированный» сетпойнт) не являются чем-то непреодолимым. Биология работает посредством тенденций, и люди различны в своей способности сопротивляться или противодействовать этим тенденциям. То есть, известно, что люди могут снижать вес и успешно его удерживать. Мучает ли их голод? Вероятно. Замедляет ли их организм обмен веществ? Ну конечно. Но они просто игнорируют эти сигналы, контролируют свой рацион и увеличивают активность, для компенсации. Короче говоря, они снижают вес и успешно его удерживают, вопреки биологии, которая пытается заставить их вернуться к прежнему весу. Как они это делают? Они делают это, изменяя свое поведение навсегда.

Диеты недостаточно эффективны или же люди недостаточно дисциплинированы?

Как уже говорилось, из-за довольно унылой статистики успеха диет, некоторые могли прийти к заключению, что «диеты не работают». Но если задаться вопросом, диеты ли не эффективны или у людей не хватает самодисциплины, то можно получить различные ответы, в зависимости от того, кого вы спросите. В основном, те, кто разрабатывает различные диеты, как правило, винят тех, кому эти диеты предписываются. Они говорят о лени и нехватке самодисциплины. Если диета, предписанная вам диетологом, не принесла ожидаемый результат, то это потому что вы нарушали предписания. Мысль, что с диетой могло быть что-то не так (или что сама диетическая парадигма по сути своей не верна) даже не рассматривается.

С другой стороны, люди обычно стараются переложить вину за неудачу на саму диету. Конечно, часть правды заключена как в одной, так и в другой позиции, и ситуацию следует рассмотреть с обеих сторон. Как уже говорилось, любая диета работает, если ее придерживаться. Вопрос только в том, почему нам так сложно придерживаться диеты – в долгосрочной перспективе.

Глава 5 Почему мы не способны добиться результата на диете?

Здесь мы обсудим два способа, при помощи которых люди склонны саботировать собственные усилия в попытках придерживаться диеты. Эти два способа – перфекционизм и неумение мыслить в долгосрочной перспективе.

Перфекционизм

Я пришел к выводу, что основная причина, по которой большинство попыток придерживаться диеты оказываются неудачными – это попытка добиться идеального соблюдения всех предписаний. Когда такой человек на диете он НА ДИЕТЕ (!!!). Что, в общем-то, неплохо, до тех пор, пока он остается на диете. Проблема в том, что малейшее нарушение, неважно, насколько мелкое, воспринимается как полное и абсолютное поражение. Диета забрасывается и начинается пост-диетическое обжорство. Как правило, это

приводит к быстрому возвращению всего сброшенного веса - а зачастую, и с небольшой прибавкой.

Все мы знаем таких людей (или бываем такими сами): в минуту слабости или же случайно съедена одна печенюшка, нас бьет чувство вины и остаток пачки ИСЧЕЗАЕТ (возможно, подходящим словом будет поглощается). Если что-то хорошо пошло, зачем останавливаться, да?

Психологи говорят, что такие люди отличаются слишком негибким подходом, в том числе и к диете, они видят мир только в черно-белом цвете, то есть или они на диете и тогда ожидается 100% соблюдение правил, или они покончили с диетой и горстями поглощают всякую гадость настолько быстро, насколько могут. Я практически уверен, что такое отношение не ограничивается диетой, пожалуй, они кидаются из одной крайности в другую в любой поведенческом аспекте.

И, кстати, такое же отношение можно часто видеть в том, что касается тренировок. Первые пару недель все идет просто отлично, но потом вы случайно пропускаете единственную тренировку. И тут вы решаете, что все пропало – из-за одного-единственного пропуска, все ваши достижения исчезли, и вы больше никогда не возвращаетесь в зал.

На эту тему можно было бы написать еще много страниц, но воздержимся от излишнего многословия. Основная мысль в том, что бывают моменты (большая часть времени, на самом деле), когда одержимая приверженность или перфекционизм становятся очень реальным источником и причиной провала. Конечно, если перфекционизм ведет вас лишь к улучшению результатов – нет проблем. Но только до тех пор, пока вы, в конце концов, не оступитесь. Заметьте, я говорю «до тех пор, пока», а не «если». В большинстве случаев, это вопрос «когда», а не «если» вы нарушите диету.

Если вы решаете, что все, что не выполняется на 100% - это провал, вы с самого начала напрашиваетесь на неудачу. Конечно, есть исключения, когда результат просто необходим и никакие ошибки недопустимы. Например, спортсмены, которым надо прийти в форму за короткое время, и для которых способность дотерпеть до конца означает победу или поражение. Бывают ситуации, когда человеку просто необходимо достичь впечатляющего результата за очень короткое время; и даже в этом случае я включаю в программу перерывы – как по психологическим, так и физиологическим причинам. Но в огромном большинстве случаев такая одержимость и бескомпромиссность создает больше проблем, чем решает.

По этому поводу психологи часто ссылаются на принцип 80/20, который означает, что если вы делаете то, что нужно 80% времени, остальные 20% особой роли не играют. Хотя здесь, конечно, бывают исключения (попробуйте воздерживаться от крэка или героина 80% времени), в подавляющем большинстве случаев этот принцип определенно работает в отношении диеты и тренировок.

Если вы твердо соблюдаете диету и свою тренировочную программу 80% времени, остальные 20% - не проблема. То есть, до тех пор, пока вы ее таковой не сделаете. И эти 20% становятся проблемой только когда человек, придерживающийся диеты, решает (сознательно или бессознательно) создать из этого проблему. Повторюсь, исключения составляют те люди, которые очень ограничены по времени и просто не имеют права на неудачу. Для всех остальных попытка добиться абсолютного совершенства неизбежно приводит к поражению.

Неумение мыслить в долгосрочной перспективе

Вторая основная причина, почему диеты так часто заканчиваются неудачей – это неумение думать в долгосрочной перспективе, и оно проявляется парой разных способов. Первый – это проблема реализма. Не обращайте внимания на обещания разных диет помочь вам легко и быстро сбросить огромное количество килограммов (моя программа, изложенная в *Rapid Fat Loss Handbook*, помогает добиться быстрого снижения веса, большая часть которого – вода, но она точно не легкая). Самое большее, на что вы можете надеяться в плане реального уменьшения количества жира – это что-то около 0,6 – 1,4 кило в неделю (люди с большим лишним весом поначалу будут терять больше). Конечно, вы можете сбросить гораздо больше веса, если вам все равно, что это за вес – вода, мышцы или другие ткани, но что касается жира – его можно терять с такой примерно скоростью, как указано выше (некоторые небольшие женщины будут худеть со скоростью меньше чем 0,5 кило в неделю).

Просто ради примера, скажем, кило в неделю – это вполне нормальная скорость для более полного индивидуума. И для кого-то с, скажем 25 или 50 кг лишнего веса, это может означать от полугода до года диеты. Может даже больше, потому что вес редко снижается линейно, и неизбежно будут плато и остановки. С учетом реальной ситуации, вам может потребоваться на целый год изменить свое привычное питание и привыкнуть к тренировкам, чтобы достичь своей цели. Вы действительно намерены терпеть голод и чувствовать себя лишенным всех радостей жизни весь этот период? Я так не думаю. Если у вас большой лишний вес, я думаю, вам надо научиться планировать в долгосрочной перспективе, вам придется изменить привычные стереотипы питания и активности и придерживаться новых принципов долгое время.

И вторая проблема: те, кто пытаются сидеть на разных диетах, часто думают, что после того, как они похудеют, они могут вернуться к своим прежним привычкам, а вес останется неизменными. Так, они резко меняют образ жизни, худеют и затем возвращаются к тому самому образу жизни, который и привел их к лишнему весу. И, к их искреннему удивлению, они снова толстеют. Как говорится «уходя – уходи». Если вы вернетесь к тому образу жизни, который привел к набору лишнего веса, вы снова приобретете лишний вес.

Эти соображения могут стать сильным аргументом в пользу постепенного внедрения маленьких, легко переносимых изменений в ваше привычное питание и уровень активности и избегания крайностей, о которых говорилось выше.

Причина банальна и проста – небольшие изменения легче поддерживать в долгосрочной перспективе, пусть они и не дают быстрых результатов. И тут надо искать какой-то компромисс; потому что изменения, настолько небольшие, что их несложно придерживаться на протяжении долгого времени приносят результат настолько маленький и настолько медленно, что позитивные результаты почти незаметны; в то же время экстремальный подход дает быстрые результаты, но такие резкие изменения очень тяжело превратить в долгосрочный режим. Одно из возможных решений (которое я предлагаю в книге *The Rapid Fat Loss Handbook*) – это использование экстремально жесткой диеты – для достижения начального значительного результата и затем переход к более традиционной, умеренной диете на более долгий срок.

В конце концов, жестокая реальность такова, что все, кто хочет сбросить лишний вес должны смириться с тем, что единственный способ расстаться с лишним весом и сохранить свои достижения надолго – это в дальнейшем хоть в какой-то степени придерживаться тех новых привычек (диеты и тренировок), которые помогли вам добиться результата. В общем – это навсегда, хоть это и звучит слегка депрессивно. Может быть, мы можем просто считать, что это очень надолго – мало ли, может в конце концов придумают какое-то решение на уровне генной инженерии, и оно окончательно покончит с проблемой.

В общем те, кто хочет надолго изменить свое поведение (и вес) должны перестать думать о диете, как о чем-то краткосрочном, в дальнейшем вам придется придерживаться хотя бы **некоторых** из тех новых привычек, которые вы приобрели. Наверно, здесь стоит сказать, что стратегии для снижения веса/жиросжигания и поддержания веса могут (и должны) различаться. Бывают ситуации, когда вначале может быть использована экстремальная диета, а потом состоится переход в фазу поддержания результатов. Во многих книгах на тему диет этот пункт может быть упущен, предполагается, что диета, которую вы использовали для снижения веса, должна оставаться неизменной и когда вы переходите в поддерживающую фазу.

Думаю, неплохой вариант, если диета, послужившая для снижения веса, может работать и как инструмент для перехода в фазу поддержания, но это необязательно. Скажем, если исключение из питания углеводов помогло вам снизить вес, и вы в состоянии перейти в режим поддержания, вернув в свою диету какое-то количество углеводов, я не вижу никакой проблемы. Еще раз, диета, которая помогла вам сбросить вес, не обязательно должна совпадать с той, которой вы будете придерживаться для сохранения достигнутого. Во-первых, вы будете просто есть больше, когда перейдете к этапу поддержания веса, а во-вторых изменятся типы продуктов, которые вы сможете себе позволить.

В общем, не столько сами по себе диеты неэффективны, неэффективны диеты, которым вы следуете недостаточно долго. Тело действительно хорошо запасает поступающие калории после периода ограничений, так что если вы вернетесь к своим старым диетическим привычкам, вы сможете наблюдать, как килограммы возвращаются к вам со скоростью света.

Чтобы вышесказанное прочно обосновалось у вас в голове, сообщаю, что наблюдение людей, добившихся успеха на диете (тех, кто сбросил вес и успешно удерживает его в течение 2-5 лет) показало несколько очень постоянных изменений в их поведении, одно из которых – они продолжают придерживаться нового образа жизни (диеты и тренировок). Если вы не планируете поддерживать хотя бы некоторые из изменений вашего образа жизни на протяжении длительного времени, с таким же успехом вы можете не беспокоиться вовсе (с одним исключением, которое мы обсудим далее).

То самое исключение, о котором говорится выше

Здесь, однако, есть одно важное исключение, которое пожалуй стоит упомянуть. Тем, кому, неважно по какой причине, необходимо быть в форме только короткий период времени, день или максимум три дня, и кого не заботит долговременное поддержание результата.

Обычно это бодибилдеры, готовящиеся к соревнованиям, или даже модели, которым предстоит важная фотосъемка. Или женщина, которой надо сбросить несколько кило перед свадьбой или мужчина, которых хочет впечатлить народ на встрече выпускников. Даже спортсмены, которым надо влезть в определенную весовую категорию, время от времени применяют нездоровые методы, типа ограничения жидкости и вообще суровое обезвоживание. Но последствия снижения веса до нужной цифры для них гораздо важнее, чем применяющиеся экстремальные способы.

В подобных ситуациях, здорово это или нет, часто используются экстремальные или даже слегка опасные для здоровья способы. Нам это может не нравиться и с этим можно не мириться, но иногда цель все же оправдывает средства, потому что несколько сброшенных килограмм могут помочь получить чек/выиграть соревнования/хорошо выглядеть в свадебном платье. В этих случаях долговременное сохранение результатов может и не являться целью. Ни один бодибилдер в здравом уме не планирует круглый год поддерживать соревновательную форму, и ни один спортсмен не будет сохранять надолго предсоревновательное обезвоженное состояние. Они приходят в форму ради какого-то

события и до определенной степени расслабляются в остальное время. Так что все вышесказанное относится только к тем людям, кто собирается снизить вес и поддерживать изменения долгое время.

Так что в случае, когда поддержание результата также важно, как его достижение, неприменимы никакие абсолюты, никакое черно-белое мышление и фокусирование лишь на краткосрочном периоде времени принесет больше вреда, чем пользы – всего этого следует, насколько возможно, избегать. Это также означает изменение отношения к самой диете. Во-первых, вам следует избавиться от перфекционизма, хоть это и нелегко. Во-вторых, вам надо продумать долгосрочные изменения как вашего образа жизни (питания и активности), так и осознать всю продолжительность процесса снижения веса.

Глава 6: Не все диеты одинаково полезны

Мы уже обсудили два основных способа, при помощи которых люди умудряются саботировать свои попытки придерживаться диеты: будучи слишком категоричными перфекционистами и не умея видеть долгосрочную перспективу. Сейчас я хотел бы прояснить, как диета сама по себе может быть причиной проблем: она может либо вызывать слишком сильный голод или просто не подходить конкретному человеку.

Слишком сильный голод

Одна из важнейших причин неудачи на той или иной диете – банальный голод. Это вовсе не совпадение, что большинство диетических таблеток являются подавителями аппетита (другие ускоряют метаболизм или уменьшают число калорий, всасываемых пищеварительной системой). Все началось с амфетаминов в 50-е и продолжается до сих пор. Фенфлурамин был одним из последних популярных препаратов, входя в состав более новых, таких, как Меридия и другие. Комбинация эфедрин-кофеин, с сильно подмоченной репутацией, работает, отчасти, за счет подавления ощущения голода (и увеличивая скорость метаболизма).

Уменьшая или снижая аппетит посредством химического воздействия, все эти препараты способствуют снижению веса. Поскольку все они, в той или иной мере, являются стимуляторами, у большинства из них есть побочные эффекты и их нельзя использовать долговременно. И в основном они, спустя определенное время, перестают работать, если вы, конечно не увеличиваете дозу. Так что если применение этих препаратов не сопровождается изменениями в диете и уровне активности, эффект снижения веса окажется кратковременным.

В общем, качественная долговременная диета обязана каким-то образом помогать контролировать аппетит. Многие диеты плохо продуманы в этом плане. Частично, проблема еще и в том, что человеческий аппетит – кошмарно сложная вещь и каждое новое исследование только добавляет сложностей. Аппетит регулируется неопределимо сложными биологическими механизмами, включающими, но не ограничивающимися: физическим растяжением желудка, уровнем различных нутриентов в крови, химией мозга, и даже размерами жировых клеток.

Люди – это одни из немногих животных, которые едят, руководствуясь не только чувством голода, но и другими причинами. Например, скука, депрессия, потому что настало время обеда, потому что мы увидели по телевизору рекламу чего-нибудь вкусного, потому что мы пошли куда-то посидеть с друзьями и т.д. Анорексика могут голодать даже когда испытывают сильнейший голод, в то время как люди, объевшиеся практически до тошноты, продолжают есть за новогодним столом или когда заплатили за «шведский стол» - просто

потому, что еда есть, и они не хотят, чтобы вся эта еда «пропадала зря». Короче, пищевое поведение регулируется сложным комплексом психологических и физиологических причин, и конечный результат определяется их взаимодействием.

И к тому же, как будто все это и без того недостаточно сложно, способность людей контролировать свой аппетит может различаться в зависимости от типа диеты или разных категорий продуктов. Индивидуумы с сильной инсулинорезистентностью, гиперинсулинемией и, как результат гипогликемией (низкий уровень сахара в крови) могут ощущать сильнейший голод даже из-за небольшого количества углеводов в диете, другие же могут насытиться кусочком-двумя хлеба. Некоторые практически теряют аппетит на низкоуглеводных/кетогенных диетах. Другие не столь удачливы и склонны переедать разрешенными в подобных диетах продуктами с высоким содержанием жира.

Во избежание длительных разглагольствований, скажу только, что одна из типичных проблем любой стандартной диетической книжки, претендующей на то, что именно она дает правильный ОТВЕТ, это то, что одна-единственная диета не может подойти всем подряд в любых обстоятельствах. Диета должна подходить конкретному пользователю.

И даже с учетом всего этого, редко какая диета может полностью и насовсем заблокировать аппетит. Многие ноют и жалуются (очень много), что вынуждены ограничивать себя в питании. Да, это не слишком приятно, но это цена, которую вы платите: вы можете или терпеть, или оставаться жирным. Это ваш выбор. Даже спортсмены и бодибилдеры, которые, по идее, должны быть готовы терпеть многое ради своих достижений, и то жалуются на это. И это не просто психологическая слабость. Изменения химических процессов в мозге, под воздействием сигналов из других частей тела, подают мощную команду «немедленно поешь!», когда вы заставляете свое тело подчиниться и терпеть голод. Но, опять же, это не просто физиология.

В пищевом поведении огромную роль играет и психологический аспект. Подумайте, что случилось бы, если бы кто-то сказал вам, что вы НИКОГДА больше не сможете есть какой-то продукт. Не просто какое-то время, не месяц или три, а вообще НИКОГДА. Предположим, что это с самого начала был не тот продукт, который вы терпеть не можете (как насчет брюссельской капусты?), и вы, пожалуй, начнете очень хотеть этот запрещенный продукт. По той простой причине, что вы знаете, что вам больше этого нельзя. Это в человеческой природе: мы хотим того, что нам запрещено.

И в менее экстремальном варианте, просто тот факт, что вы не можете есть, когда вы хотите и что хотите, имеет тенденцию усиливать голод и повышать тревожность.

Мысль о том, что диета может быть чересчур суровой, со слишком большим количеством ограничений, тесно связана с тем, что уже обсуждалось. Мало того, что люди склонны заставлять себя придерживаться идиотски жестких ограничений в питании и стремиться к идеальному выполнению всех указаний, многие диеты идут даже дальше в своих ограничительных предписаниях. Иногда это бывает необходимым и это никак нельзя обойти. Например, диабетикам или тем, кто находится на кетогенной диете, надо довольно-таки сильно ограничивать сахаросодержащие продукты. Диета, описанная в книге *The Rapid Fat Loss Handbook*, например, составлена из определенных продуктов таким образом, чтобы минимизировать калорийность питания, но обеспечить присутствие в рационе необходимых нутриентов.

По существу, довольно сложно было бы разработать диету, которая позволяла бы людям есть все, что им хочется тогда, когда хочется; это – именно то, как люди питаются сейчас и это приводит их к ожирению.

К тому же, у некоторых людей бывают проблемы с определенными продуктами (или категориями продуктов), иногда такие продукты называют триггерами. То есть, когда люди съедают даже немного этого продукта-триггера, они неизбежно съедят ВСЕ. Конечно, в такой ситуации единственное решение – это полностью избегать подобных продуктов (или сильно ограничивать их потребление). Но в большинстве случаев можно найти удовлетворительный компромисс. Гибкий подход к диете помогает полностью разрешить эту проблему.

Диета может не подходить конкретному человеку

Хотя есть исключения, но подавляющее большинство диет разработаны по принципу «один размер на всех». Да, случается, в них даются какие-то индивидуализирующие моменты (обычно это количество белка и калорийность, но иногда даже этого нет), но в основном, авторы диетических книг склонны предписывать один и тот же метод для всех и каждого. Большинство мейнстримовых диетологов исповедуют подобный подход, и сказать, что я нахожу его абсурдным – это ничего не сказать.

Хотя, конечно, у всех людей примерно одинаковая физиология, но всегда есть какие-то тонкие индивидуальные различия. Каждый врач знает, что лекарство, которое оказалось эффективным для одного пациента, может не сработать столь же хорошо для другого, даже если у обоих одно и то же заболевание. Поэтому существуют разные лекарства от одних и тех же заболеваний.

И то же самое относится к тренировочным программам. Хотя, конечно, есть определенные принципы, применимые ко всем без исключения, но есть еще и индивидуальные реакции на разные методы. То есть нельзя просто сказать – делай вот это и все будет хорошо, или вокруг было бы гораздо больше успешных примеров. Всегда нужна какая-то индивидуализация.

Поэтому так сложно написать книгу по диете, ведь люди любят получать на блюдечке простые ответы. И авторы таких книг, и диетологи слишком самонадеянны (или слишком глупы), чтобы осознать, что ни одна диета не будет одинаково хорошо работать для всех людей при всех возможных обстоятельствах. Конечно, это экономит время и силы авторов диет (и делает написание книги гораздо более легким). К тому же, основной массе людей импонирует подобный подход – они хотят получить на блюдечке готовое РЕШЕНИЕ и больше об этом не задумываться.

Хотя, если оценить жалкий результат подобного отношения (вокруг все больше людей с ожирением), то становится ясно, что оно не работает. И у меня есть довольно простое правило: если что-то не работает – смените это.

Небольшое дополнение: пара слов о диете

Не хотелось бы вдаваться в детали, обсуждая все существующие диеты, так как общие принципы гибкого подхода могут применяться к любой из них. Но все же, качественная диета для снижения веса должна соответствовать нескольким основным требованиям.

Во-первых, должен создаваться дисбаланс между расходом энергии (посредством общей активности и упражнений) и поступлением энергии (из еды). Даже те диеты, которые не предполагают подсчет или ограничение калорийности все равно составляются так, чтобы заставить вас потреблять меньше. Они просто предписывают вам, что и когда вы можете есть, чтобы максимально затруднить переедание.

Например, поскольку жир очень высококалорийный, диеты с низким содержанием жира заставляют вес снижаться, по крайней мере, поначалу. Но потом неизменно проявляется

склонность переждать «разрешенных» продуктов и снижение веса останавливается или даже начинается противоположный процесс.

Похожим образом работают низкоуглеводные диеты. Если вы уберете из рациона ту категорию продуктов, которая составляла большую его часть, то вам ничего не останется, кроме как есть меньше. Конечно, в конце концов, вы приспособитесь, увеличив калорийность за счет разрешенной еды и снижение веса снова остановится.

То же самое касается любой другой диеты: могут применяться различные методы, но, так или иначе, они все создают дисбаланс между тем, сколько калорий вы получаете с пищей и сколько сжигаете. И все они более-менее работают, по крайней мере – в короткой перспективе.

Второе требование – это адекватное количество белка, и исследования в конце концов подтвердили то, что десятилетия назад сообразили спортсмены и бодибилдеры: диеты с большим количеством белка (как минимум 25% общей калорийности) работают лучше диет с меньшим количеством. Тому есть несколько причин, одна из которых это то, что белок лучше всего притупляет аппетит; те люди, которые едят больше белка, дольше остаются сытыми и съедают меньше калорий.

К тому же, диеты с более высоким содержанием белка способствуют сохранению сухой массы, обеспечивают более стабильный уровень глюкозы в крови – по сравнению с высокоуглеводными диетами, что помогает контролировать уровень энергии и голод. Так что добавьте в диету побольше белка, желательно из нежирных источников, таких как куриная грудка, рыба, постное мясо. Также, выяснилось, что кальций, содержащийся в молочных продуктах, дает определенные преимущества в плане здоровья и жиросжигания, следовательно включение в диету молочных продуктов – тоже хорошая идея.

В правильную диету также должно входить большое количество клетчатки, овощей (и какое-то количество фруктов, но, учтите, что у некоторых фруктов может быть неожиданно высокая калорийность), что способствует более продолжительному ощущению сытости. Далее необходимо обеспечить поступление необходимого количества незаменимых жирных кислот (тот самый рыбий жир, про который так много говорится в СМИ). Некоторые исследования показали, что лучше переносятся диеты с умеренным содержанием жира, особенно по сравнению с низкожировым питанием (которое по вкусу напоминает картон).

Честно говоря, помимо этих немногих требований, я уверен, что остальные составляющие диеты должны подбираться индивидуально. Те, кто интенсивно тренируется, должны включить в диету больше углеводов, чем те, кто менее активен. Людям с большей инсулинорезистентностью обычно лучше подходят (как с точки зрения снижения веса, так и здоровья) диеты с меньшим количеством углеводов.

Недавно одно исследование пришло к «гениальному» заключению, что лучшая диета – это та, которой конкретный человек способен придерживаться долгое время (то, о чем я говорил годами). В определенной степени, это означает, что каждый должен подобрать для себя такую диету, которой он, помимо всего прочего, сможет придерживаться на протяжении длительного времени.

Например, я бы сказал, что в основном, те люди, которые отлично чувствуют себя на высокоуглеводной диете, на низкоуглеводной будут чувствовать себя ужасно – вяло и апатично, и вряд ли добьются хорошего результата. И наоборот, те, кто на высокоуглеводных диетах чувствуют сильное падение уровня энергии, обычно получают хороший результат, урезая углеводы и увеличив количество белка, жира и клетчатки. Так что если на какой-то популярной диете вы чувствуете себя ужасно, падает уровень энергии и не

хочется жить, вы должны попробовать что-то другое.

Безотносительно того, какое убедительное научное обоснование (часто в таких случаях бывает, что и псевдонаучное) пытается скормить вам автор диеты, если вы чувствуете себя плохо или не теряете вес, то ясно, что этот метод для вас не подходит, и вы ничего не теряете, пробуя что-то еще.

Заключение

Итак, мы рассмотрели причины, по которым, я считаю, могут быть неэффективны диеты. За исключением тех случаев, когда конкретная диета просто не подходит конкретному человеку, все они, в основном, сводятся к проблеме, что или сама диета выдвигает слишком безумные ограничения и предполагает слишком большие лишения, или же человек, сидящий на диете, сам вынуждает себя к чрезмерным ограничениям. В обоих случаях причина в одном и том же. В том и другом случае, решение лежит в гибком подходе к диете.

Глава 7 Гибкий подход к диете: введение

Итак, мы выяснили, почему чрезмерно жесткие ограничения в диете не приводят к желаемому результату, и сейчас мне хотелось бы дать вам некоторые представления о гибком подходе к диете.

К этому моменту у вас уже могли появиться какие-то вполне разумные идеи по этому поводу, но на всякий случай, давайте разберемся поподробнее. Потом вам нужно будет оценить свой процент жира, и после этого я предложу вам три различные стратегии и объясню, как их применять.

Что такое гибкий подход к диете?

Как предполагает само название, и как можно было заключить из предыдущих статей, основа гибкого подхода в том, что вы не ожидаете от себя идеального поведения и строжайшего соблюдения диеты. Скорее предполагается что небольшие (или даже большие) отступления от диеты в общем контексте правильного питания не играют значительной роли. Давайте снова посмотрим на диету в перспективе. Скажем, у вас большой лишний вес и вам нужно будет придерживаться диеты от полугода до года. И, скажем, 4-5 дней или даже недель вы вели себя просто отлично. И тут вы съедаете одно печенье. В общей схеме это же не так важно, правда? Да, вы съели лишние 100 калорий с этим печеньем. В общем контексте периода правильного питания (подразумевается соблюдение вами выбранной диеты), эти 100 калорий просто ничего не значат. Но, если вы воспримете это маленькое нарушение, как отмазку чтобы съесть всю пачку, содержащую около 1000 калорий, то это уже проблема.

Или давайте рассмотрим другую ситуацию. Скажем, вы отлично соблюдали диету последние 4-5 дней (или даже больше). И сейчас вам жутко хочется чего-нибудь сладкого. Печеньки зовут, но вы сопротивляетесь, потому что боитесь, что одно печенье перечеркнет все ваши старания. Вы сопротивляетесь до тех пор, пока вы, в конце концов, не сдадитесь, потому что своим сопротивлением вы невероятно усилили свое желание, и вы съедите в конце концов всю пачку. И это вызовет огромное чувство вины, и вы вышвырнете свою диету в окошко. Это примеры негибкого подхода к диете, который обычно приводит к крушению всех попыток. Но посмотрите, как выглядел бы пример другого отношения: вы хотите печенье, вы его съедаете, понимая, что в общем контексте это не проблема, вы утолили свое желание, жизнь продолжается. Это был бы гибкий подход.

Или, скажем, вы на диете, но планируется какое-то событие. День рождения, семейный обед, что угодно. Если у вас до сих пор негибкий образ мышления, вы или пойдете на вечеринку и

будете чувствовать себя несчастным и жалким, потому что вам ничего нельзя есть, или вы решите, что ваша диета целиком и полностью накрылась медным тазом, и слопаete столько гадостей, сколько может в вас поместиться. И снова, давайте посмотрим на долгосрочные перспективы: может ли один прием пищи иметь решающее значение для всей вашей диеты (вспомните, вам может быть нужно еще от полугода до года сидеть на диете для достижения цели)? Ну конечно нет. Если вы придерживались диеты 4-5 дней (или недель), то единственный ужин – не проблема. Если вы его таковой не сделаете. Гибкий подход к диете предполагает, что вы радуетесь жизни на вечеринке, понимая, что один ужин – это не проблема, и продолжаете жить дальше. Вы можете попробовать как-то ограничивать себя в течение самого ужина (например, не есть 4 куска торта) или заранее в этот день, но все равно будете наслаждаться жизнью.

И рассмотрим ситуацию, когда некий продолжительный период времени вам будет сложно придерживаться диеты. Например, семейный отпуск или что-то в этом роде. Выходные и отпуска – это обычно непростое время для худеющих, ведь со всеми этими семейными ужинами, вечеринками и прочим придерживаться диеты становится практически невозможно. Могу посоветовать пару рабочих стратегий для такой ситуации. Первая – это просто делайте самое большее, на что вы способны в данной ситуации, применяйте «антикризисные меры». Даже если вы придерживаетесь своей диеты большую часть времени (даже если это 2 приема пищи из 3), это все же лучше, чем плюнуть на диету и каждый раз набивать живот до отказа всем, что попадет под руку, не так ли? Но это не единственный вариант; есть еще одна опция, о которой я сейчас расскажу.

Как обломалась наука, а не диета: о важности контроля

Прежде чем мы продолжим, я хочу рассказать вам об одном из самых крутых исследований, которые я только видел. Я говорю крутых, главным образом потому, что ученые так жестоко обломались при попытке достичь своих целей, но при этом сделали абсолютно потрясающее открытие. Для тех, кто хочет посмотреть само исследование, вот ссылка [“Wing RR and RW Jeffrey. Prescribed ‘Breaks’ as a means to disrupt weight control efforts. Obes Res \(2003\)](#)

[11: 287-291.”](#)

Исследование проводилось для того, чтобы понять, почему люди склонны срывать с диеты. То есть, исследователи хотели изучить, как себя ведут люди, когда на какое-то время прекращают придерживаться диеты, и почему им так сложно снова к ней вернуться.

Итак, группу людей посадили на типичную диету для снижения веса. Потом им было предписано прервать диету на срок в 2 недели или 6 недель, так что исследователи могли бы посмотреть, что происходит, когда люди срываются с диеты и начинают снова набирать вес. И вот что случилось: участники эксперимента не только не набрали значительное количество веса, но и не имели никаких проблем с тем, чтобы вернуться к диете после того, как закончился их двух- (или 6-) недельный перерыв. Таким образом, исследователи целиком и полностью провалились в попытках изучить то, что они собирались изучать.

И при этом они случайно сделали открытие, которое вызвало целый ряд вопросов: почему исследуемые не набрали тонну веса, и почему у них практически не возникло проблем с возвратом к диете? Учитывая, что большинство людей, которые даже на короткий период времени срываются с диеты, обычно набирают вес с огромной скоростью, и никогда не возвращаются к диете, что же сделало это исследование (или этих исследуемых) столь отличными от общераспространенной практики?

Похоже, основная проблема заключается в контроле. Чтобы лучше понять это, давайте рассмотрим две различные ситуации. Первая – скажем, вы приверженец обычного, негибкого

подхода к диете, и вот вы сидите на диете, полностью выполняя все предписания, без малейшего отступления и без ошибок. Внезапно, происходит что-то вне вашего контроля. Стрессовый период в жизни, уже упоминавшийся отпуск, что угодно. Чувствуя утрату контроля, вы приходите к выводу, что вашей диете хана и начинаете сметать все, что не приколочено. Как, знакома вам такая ситуация?

Но подумайте, что произошло в этом исследовании, когда людям было предписано сделать перерыв в диете; по существу, перерыв являлся частью диеты. И они не срывались, не набирали сброшенный вес с огромной скоростью и без проблем вернулись к диете.

Я подозреваю, что в этом заключается ключевое отличие и причина, по которой исследование так безнадежно провалилось: контроль. Психологически, чувство, что перерыв в диете находится под вашим контролем, что это часть плана, помогает преодолеть ощущение, что диета целиком и полностью провалилась и вернуться к ней, когда все немного устаканится. Что приводит нас к следующему вопросу.

Гибкая диета: планировать или нет

Думаю, некоторые вполне способны на диетическую гибкость без какого-либо специфического планирования, но я не уверен, что это универсальный случай. И это особенно верно для тех, кто привык к негибкому подходу и пытается изменить свое отношение. Я переживаю, что те, кто попытается применить гибкий подход, о котором я здесь говорю, могут воспользоваться им как поводом, чтобы слишком часто делать перерывы в диете, что, как мне кажется, также не будет работать. Для того чтобы вес снижался, диета все же необходима, я просто хочу донести до вас, что ожидать 100% приверженности диете без малейших исключений – это гарантия провала.

То есть, легко каждый день говорить «мне правда нужно съесть эту печеньку (или три) и я просто применяю гибкий подход, и диетический гуру Лайл сказал, что все ништяк». Но таким образом, вы ничего не добьетесь. Перерыв в диете должен быть запланирован заранее (он может быть разной продолжительности, в зависимости от обстоятельств), в соответствии с процентом жира в вашем теле.

Так что, я думаю, наиболее полезным было бы сохранять контроль над обстоятельствами, хотя бы первое время, а не позволять этим перерывам случаться, когда получится (хотя, конечно, бывают ситуации, когда это неизбежно). Со временем вы научитесь успешно применять гибкий подход к диете более спонтанно, но если вы склонны ко всем типичным ошибкам, описанным выше, то, я думаю, вам лучше придерживаться более структурированного варианта диетической гибкости (как бы абсурдно это не звучало), сохраняя контроль в своих попытках привнести в диету гибкий подход.

Пример гибкого подхода: моя мама

Хорошо, я с самого начала хочу заявить, что не люблю, когда в книге про диету встречаются благодарственные письма читателей, потому что очень легко найти парочку успешных примеров и проигнорировать тех, кому не удалось добиться блестящих результатов (и кто, обычно, так или иначе, срывается с диеты). Вообще, цитирование таких писем кажется мне слегка лицемерным. Так что опыт моей мамы будет единственным примером применения гибкого подхода в реальной жизни, который я здесь представляю.

Моя мама, как обычно и бывает, имеет продолжительный опыт диетических «американских горок». У нее не очень много лишнего веса, может быть 13 кило, большую часть из которых она набрала после менопаузы. В диетах она, как правило, руководствовалась подходом «все или ничего», кидаясь из одной крайности в другую. Несколько лет назад, уж не знаю,

насколько на нее повлияло мое нытье, ее отношение стало меняться. Так или иначе, она начала применять гибкий подход к диете.

Например, в прошлом году, она записалась в программу Наблюдателей веса (одна из немногих коммерческих диетических программ, которые, по моему мнению, хоть чего-то стоят). В какой-то момент, когда она все еще была на диете, оказалось, что ей надо на три дня поехать в Нью-Йорк. Было бы сумасшествием думать, что она поехала в Нью-Йорк и там страдала, во всем себе отказывая. Подруга, с которой она ездила, спросила «Ага, так ты забросила свою диету?» На что моя мама сказала нет, она просто немножко расслабится на выходных, но дома вернется к строгому соблюдению программы. И именно так она и поступила. Она поехала в Нью-Йорк и наслаждалась жизнью. Она не набрала (много) лишнего веса за эти выходные и без всяких проблем вернулась к диете в следующий понедельник.

И, как пример более продолжительного перерыва, каждое лето в последние годы, мама ездит в Европу играть на пианино. Еда там, как известно, довольно жирная (особенно в тех местах, куда ездит моя мама), так что она не многое может сделать для соблюдения своей нормальной диеты. Но вместо того, чтобы чрезмерно беспокоиться об этом, она просто делает все, что может (и старается много ходить пешком, что помогает сжигать большую часть этих лишних калорий). Когда она возвращается в Штаты, то не испытывает никаких проблем с избавлением от того небольшого лишнего веса, который приобрела в путешествии.

Есть и другие примеры того, как моя мама применяет гибкий подход; скажем, если она хочет немножко сладкого, она съест это и без проблем продолжает жить дальше. Потому что она наконец-то осознала, что лучше маленький кусочек сейчас, чем объесться потом, чувствуя себя несчастной и обделенной, и что этот маленький кусочек не играет значительной роли в общем контексте. И в этот раз она гораздо успешнее поддерживает достигнутый вес.

Хочу снова обратить ваше внимание, что опыт моей мамы не предназначается для того, чтобы что-нибудь подтвердить. Я просто привожу его, как пример смены умственного настроя, который я стараюсь описать попонятнее: как ослабление требований к себе и к диете может быть гораздо более продуктивным для долговременного успеха в диете, чем противоположное отношение. Не более и не менее.

Глава 8 Определение % жира

Индекс массы тела (BMI) и приблизительный % жира

Расчет ИМТ: ИМТ = вес делить на рост в метрах в квадрате. Пример: 82 килограмма / (1,7 метра x 1,7 метра) = 28,4.

Table 2: BMI and Bodyfat percentage

<u>BMI</u>	<u>Female BF%</u>	<u>Male BF%</u>
13	13.5	You are dead
14	15	You are dead
15	16.5	You are dead
16	18	5
17	19.5	6.5
18.5	21	8
19	22.5	9.5
20	24	11
21	25.5	12.5
22	27	14
23	28.5	15.5
24	30	17
25	31.5	18.5
26	33	20
27	34.5	21.5
28	36	23
29	37.5	24.5
30	39	26
31	40.5	27.5
32	42	29
33	43.5	30.5
34	45	32
35	46.5	33.5
36	48	35
37	49.5	36.5
38	51	38
39	52.5	39.5
40	54	41

Note: If your BMI is over 40, add 1.5% bodyfat for each BMI point.

Глава 9 «Свободный» прием пищи

Первый принцип гибкого подхода к диете, который я хотел бы описать – это «свободный» прием пищи. Или «зигзаг+», по терминологии Олега Терна (вообще, ИМХО, самый полезный источник инфы по правильному питанию в русскоязычном инете).

<http://olegtern.livejournal.com/> Это очень кратковременный перерыв в диете – на один-единственный прием пищи. Когда я говорю – перерыв, подразумевается, что этот прием пищи должен быть нехарактерным для вашей диеты, как по количеству еды, так и по составу. Скажем, кто-то сидящий на низкоуглеводной диете, ест высокоуглеводные, крахмалистые продукты (хлеб, макароны и подобное), которых ему давно хотелось. Кто-то на низкожировой диете может себе позволить картофель-фри или пиццу или еще что-то жирное. Если вы придерживались какого-то специфического распределения макронутриентов, то в этот момент можно о нем не думать. Основной смысл здесь в том, что

вы можете съесть то, чего вам давно хотелось, позволить себе что-то из «запретных» продуктов. Преимущества, которые вы получаете, в основном – психологические, потому что один-единственный прием пищи недостаточно продолжителен для того чтобы повлиять на различные гормоны (лептин, грелин и т.д.), ответственные за физиологическую реакцию на диету. Морально, долгое соблюдение диеты без перерывов дается действительно тяжело, так что знание того, что есть свет в конце тоннеля, что пару раз в неделю вы можете поесть более-менее «свободно», очень помогает в поддержании здравого рассудка.

Таким образом, вы спасаетесь от ощущения, что никогда больше не сможете что-то съесть, и это помогает лучше придерживаться диеты. Вы знаете, что не более нескольких дней отделяет вас от желанной вкусности, что делает диету гораздо более сносной. И к тому же, если вам предстоит какое-то событие типа семейного обеда или свидания, вы можете приурочить этот «свободный» обед к нему, есть то же, что и все остальные и не быть для них занозой в заднице.

Первое обязательное предупреждение: как НЕ должен выглядеть ваш «свободный» прием пищи

По опыту я знаю, что люди склонны читать очень избирательно, они читают до тех пор, пока видят то, что хотят видеть, и на этом останавливаются (один знакомый называет это буфетным стилем чтения). Так что, если бы я поместил это предупреждение в конец главы, после того, как рассказано все интересное, это могло бы привести к неприятностям. Вместо этого, вы получаете предупреждение заранее, до информации, так что вы не можете заявить, что просто случайно прервались, и не видели того, что я как раз собираюсь сказать.

Так что, перед тем, как вы бросите чтение, пойдете в кафе и объедитесь до потери сознания, давайте поговорим о том, что такое «свободный» прием пищи и чем он не является. «Свободный» прием пищи не должен становиться попыткой увидеть, сколько еды вы можете затолкать в пищевод за один раз, хотя именно таким образом его часто интерпретируют. Проблема, с которой я часто сталкиваюсь, в том, что люди попадают из одной психологической ловушки (любое нарушение диеты – это огромный проступок) в другую (проверяя, сколько гадостей они могут слопать в течение перерыва). И то и другое ведет к неприятностям. Так что не надо пытаться протолкнуть в глотку целую пиццу (или две), или опустошить целый буфет во время своего «свободного» обеда; это полное и законченное надругательство над всей концепцией.

Скорее, съешьте «нормальный» обед, содержимое которого вы не будете одержимо анализировать по БЖУ. Не поймите меня неправильно, пытаться придерживаться более-менее здорового питания – это всегда неплохо, но небольшое нарушение диеты вас точно не убьет. Как я уже говорил, если вы действительно хотите жареной картошки или десерт после обеда – ни в чем себе не отказывайте. Просто не заказывайте две порции, три десерта, не ешьте целую буханку хлеба с маслом и половину обеда супруга и потом еще мороженое по дороге домой, не называйте это «обедом» и не говорите, что я давал разрешение на подобное.

Рекомендации для «свободного» обеда

На самом деле нет никаких специальных рекомендаций, кроме того, что я уже написал: не используйте этот прием пищи как повод, чтобы обожраться до тошноты или съесть в три раза больше, чем обычно. Просто съешьте «недиетический» обед, слегка превысив допустимые нормы и на этом все.

Хотя кое-какие предложения по этому поводу у меня есть.

В большинстве ситуаций, я бы советовал сделать этот «свободный» обед где-то вне дома, например в ресторане. Таким образом, будет менее вероятен срыв с катушек в плане количества еды (если вы конечно не пойдете куда-то, где есть шведский стол, чего я категорически не рекомендую делать). Вы не будете заказывать три десерта (если конечно не хотите, чтобы на вас удивленно смотрели друзья и официант) или есть три блюда, что вполне может случиться, если вы останетесь дома. Кроме того, тот факт, что вы пошли в ресторан, добавит ощущение праздника, награды за все ваши диетические усилия.

И также я думаю, что лучше всего сделать «свободный» прием пищи ужином. Так вам проще будет вернуться к диете на следующее утро, а если вы сделаете «свободный» завтрак или обед, то психологически вам может быть сложнее придерживаться диеты остаток дня. А так, вы проснетесь утром, будучи готовы жить в своем привычном диетическом ритме. Если вы к тому же тренируетесь, было бы идеально сделать «свободный» прием пищи в день тренировки. Также, было бы отлично, если бы вы все же придерживались некоторых параметров вашей нормальной диеты и предпочли более здоровые варианты. Просто добавьте сюда еще немножко «запретных» продуктов. Попробуйте хотя бы включить в свой прием пищи салат и какой-то источник белка, хоть что-то полезное. Пребывавшие на низкоуглеводке товарищи могут позволить себе печеный картофель или немного хлеба (или десерт), те, кто придерживался низкожировой диеты, могут поесть фри или что-то жирное, как уже говорилось.

В некоторых диетах «свободный» прием пищи также ограничивается по продолжительности – предполагается, что его длительность будет составлять один час. Это может быть полезным, если у вас есть тенденция превращать один-единственный обед в многочасовое непрерывное жевание (и потом рационализировать, что это же был один «прием пищи»). И в то же время, не попадите в ловушку в попытках узнать, сколько еды вы сумеете затолкать в себя за час. Я знал ребят, которые, буквально ставили таймер на час, и начинали безостановочно обжираться на протяжении часа (это тот тип людей, который и рефиды склонен превращать непонятно во что. Далее о рефидах поподробнее). И потом они не понимают, почему же они не худеют и, конечно же, винят во всем меня и мои советы.

Хочу предупредить вас вот еще о чем: не удивляйтесь, если ваш вес слегка увеличится на следующее утро, особенно если вы съели много углеводов (и перед этим сидели на низкоуглеводке). Может быть, хорошей идеей было бы вообще не взвешиваться этим утром, особенно если вы из тех, кто сильно переживает по поводу привесов, даже краткосрочных.

Частота и хронометраж «свободного» приема пищи

За небольшим исключением, я считаю, что все, кто сидит на диете, безотносительно своего процента жира и уровня активности, должны включать один или два «свободных» приема пищи в неделю. Этот метод подходит даже бодибилдерам, готовящимся к соревнованиям, хотя, может быть, им больше подойдут рефиды (о них далее). Мой хороший друг Дэвид Гринуолт (автор отличной книги [The Leanness Lifestyle](#) стройность как стиль жизни) подготовился к соревнованиям по бодибилдингу, добившись 5% жира и включая при этом в диету свободные приемы пищи. Хочу сказать, что если вы только начинаете новую диету, то, пожалуй, лучше всего в первые несколько недель придерживаться ее довольно строго (без «свободных» приемов пищи), главным образом для того, чтобы дать себе время привыкнуть к новому стилю питания. Вкусовым сосочкам тоже нужно время, чтобы адаптироваться, и добавление «свободного» приема пищи слишком рано может помешать вам избавиться от привычки к тому питанию, которое с самого начала способствовало накоплению лишнего веса. Вообще же, люди часто отмечают, что несколько недель относительно строгой диеты помогает им разлюбить кое-какие продукты (которые им не позволяет диета) и они не сходят с ума со «свободными» обедами. Но для этого надо подождать несколько недель как минимум.

И после этого можно вводить «свободные» приемы пищи.

Наконец, не планируйте их два дня подряд, делайте их, например в среду и в субботу, а не в четверг и пятницу. А, ну и не пытайтесь обхитрить сами себя и не делайте «свободный» ужин в субботу, воскресенье, понедельник и вторник, объясняя это тем, что у вас приходится только два таких ужина на каждую неделю. Планируйте их хотя бы через день, вы все же на диете.

Глава 10 Структурированный рефид: часть 1

Следующий «уровень» после свободного приема пищи – это рефид (то есть период целенаправленного повышения углеводов и калорийности), который может длиться от 5 часов (самый короткий) до одного дня (12-24 часа, в среднем) или трех дней (как, например, в программе [Ultimate Diet 2.0](#)). Рефид дает не только те же самые психологические преимущества, что и свободный прием пищи, но также и важные физиологические преимущества, которых свободный прием пищи лишен.

Сразу хочу заметить, что структурированный рефид должен быть высокоуглеводным (и в идеале с минимальным количеством жира), безотносительно того, какой диеты вы придерживаетесь. Так что тем, кто находится на умеренно- и низкоуглеводной диете придется приложить сознательные усилия, чтобы снизить привычное потребление жира, когда планируется структурированный рефид. И, учтите - рефид займет место свободного приема пищи. То есть если сейчас вы включаете 2 свободных приема пищи в неделю и планируете добавить раз в неделю 5-ти часовой структурированный рефид, то один свободный прием пищи придется исключить.

Еще стоит заранее предупредить, что рефид, как и свободный прием пищи, тоже может привести к небольшому увеличению веса, поскольку включает повышенное потребление углеводов, которые запасаются в мышцах и в печени. Каждый грамм углеводов связывает дополнительные 3 грамма воды и все вместе это может дать довольно-таки внушительный объем, особенно когда съедено действительно много углеводов.

Если вы живете и умираете на весах, я бы вообще не рекомендовал вам взвешиваться пару дней после рефида. А если уж взвесились, то не сходите с ума от увеличения цифры, это просто вода, которая скоро сольется. Если конечно вы все не испортили и не переборщили с продуктами, с которыми этого делать не стоило.

Физиологические преимущества структурированного рефида

Помимо чисто психологического расслабления от того, что вы наконец-то можете полакомиться всеми теми высокоуглеводными вкусностями, по которым вы так соскучились, структурированный рефид дает еще дополнительные физиологические преимущества. Одно из них – это пополнение гликогеновых запасов в мышцах, что немаловажно для тех, кто интенсивно тренируется или занимается спортом.

Кстати, истощение мышечного гликогена часто приводят как аргумент против применения низкоуглеводной диеты теми, кто интенсивно тренируется. Но в этом случае вполне успешно используются циклические диеты, с чередованием низкоуглеводной фазы и периода с повышенным потреблением углеводов (это могут быть кетогенные диеты или диета углеводного чередования или что-то вроде того). Этот способ очень эффективен (хотя и подходит не всем) и позволяет поддерживать режим тренировок.

Структурированные рефиды дают тот же самый результат. Кажется многим (но не всем; я не хочу, чтобы вы воспринимали эти комментарии как пропаганду низкоуглеводных диет) низкоуглеводная диета помогает контролировать питание (по количеству и качеству), применение же рефидов позволяет придерживаться низкоуглеводной диеты и при этом интенсивно тренироваться.

Структурированные рефиды также временно «выключают» катаболизм (грубо: расщепление тканей), способствуя сохранению мышечной массы. Это становится тем важнее, чем меньше ваш процент жира и более важно для тех, кто тренируется, чем для тех, кто нет. Структурированный рефид, проведенный должным образом, может помочь компенсировать мышечную массу, утраченную в процессе диеты. Более детальную информацию можно найти в книге *Ultimate Diet 2.0*, которая предназначена для тех, кто интенсивно тренируется, уже имеет низкий процент жира и хочет еще больше его снизить, увеличивая (или сохраняя) в то же время, мышечную массу и силовые показатели.

И наконец, самое главное, целенаправленное повышение потребления углеводов помогает нормализовать большинство, если не все, гормоны, ответственные за адаптацию организма к диете и регуляцию веса: лептин, грелин, инсулин, пептид YY и т.д. Но, нужно отметить, что это касается только повышенного потребления углеводов, переедание жиров или белков не имеет такого же эффект на все эти гормоны, так что структурированный рефид должен быть, прежде всего, высокоуглеводным (и как я уже говорил, количество жира должно быть небольшим), безотносительно типа диеты, которой вы придерживаетесь. Так что если «свободный» прием пищи, это, на самом деле, просто возможность поесть того, что вам возбраняется правилами вашей диеты (если вам этого хочется), то рефиды, для всех, должны содержать повышенное количество углеводов, и пониженное – жиров.

Надо сказать, что остается спорным вопросом, действительно ли короткий рефид (один день или меньше) оказывает значимый эффект на скорость метаболизма, аппетит и гормональный уровень. Недавнее исследование (к сожалению, на крысах) показало, что в результате короткого периода переедания у крыс повышается скорость метаболизма, но неизвестно, применимо ли это к людям. Но даже если структурированный рефид и не оказывает значительного воздействия на скорость метаболизма, все равно он позволяет получить ряд преимуществ, о которых я говорил: психологический отдых от строгости диеты, пополнение запасов гликогена и короткое «выключение» катаболизма, вызванного диетой.

Но сперва, обязательное предостережение – чего делать не следует

Как и со «свободными» приемами пищи, есть пара распространенных способов извратить концепцию рефида. Я бы сказал, что главный из них – это сорваться с катушек в попытке увидеть, как много вы способны затолкать в пасть за предоставленный период времени (о продолжительности рефидов мы поговорим в следующей главе). Ну и в дополнение к этому, некоторые склонны интерпретировать «повышенное потребление углеводов на срок от 12 до 24 часов» как «не ешьте ничего, кроме джанк-фуда в ближайшие сутки». Я слышал, что некоторые «проводят рефид», буквально выставляя будильник на 12:01 и пожирая жутчайшие экземпляры нездоровой пищи, которые могут найти, до 11:59 следующей ночи, чтобы в точности соблюсти рекомендованные 24 часа рефида. И потом они поражаются, что их диета не работает. Ясное дело, то, что я описал, это тотальное поругание всей концепции.

Никаких проблем, если в течение рефида вам попадет некоторое количество джанк-фуда (главным образом, пусть это будет что-то высокоуглеводное и низкожировое, как например мороженое или йогурт, или печенье с пониженным содержанием жира или нечто подобное), но когда народ обжирается высокоуглеводной и жирной пищей (пончики, печенье, жирное мороженое) – вот это уже проблема, и это приводит к большим неприятностям.

Помните, что цель структурированного рефида – это потребление большого количества углеводов, а не тонны углеводов и жиров. Есть достаточно много высокоуглеводных продуктов с небольшим содержанием жира, которых вполне должно хватить вам для счастья. Многие, после того, как они отвыкли от вкуса продуктов с огромным количеством сахара, отлично себя чувствуют, взяв за основу рефида крахмалистую пищу, сушки, хлеб, макароны и тому подобное и игнорируя всякую бяку; большинство же предпочитает совмещать то и другое. Скоро я более подробно расскажу о подборе продуктов.

И еще – некоторые норовят полностью отбросить то представление о правильном питании, которое они развили, следуя диете. Они переходят от своей сбалансированной (я надеюсь) диеты напрямик к поглощению худших гадостей, какие могут найти. Как и со «свободным» приемом пищи, я бы хотел видеть, что в течение рефида народ хоть в какой-то степени придерживается сбалансированной диеты – подразумевается нежирный белок, овощи или фрукты. К этому можно добавить какие-то высокоуглеводные вкусности, не вписывающиеся в текущую диету. Это гораздо более выигранный подход, чем рефид, целиком и полностью состоящий из джанк-фуда.

Основные рекомендации для проведения структурированного рефида

В предупреждении выше я упомянул несколько проблем с рефидами, которые могут возникнуть, но я не побоюсь еще раз повторить, что структурированный рефид не должен использоваться как извинение или обоснование для того, чтобы проверить, как много откровенно вредных продуктов вы способны затолкать в пищевод. Основная идея в том, что мы используем еду (в данном случае – углеводы), чтобы вызвать специфические эффекты, относящиеся к физиологической реакции организма на диету. Не зря Барри Сирс говорит, что еда – это гормональное событие, и, в таком случае, потребляя большое количество углеводов за определенный промежуток времени, мы оказываем воздействие на специфические гормональные процессы. Структурированный рефид – это способ воздействия на физиологические процессы в организме.

То есть, выражаясь менее изощренно, цель рефида – это не просто съесть большое количество углеводов просто ради самого процесса (хотя это и может дать определенные психологические преимущества), но сделать это с определенной физиологической целью: нормализовать гормоны, ответственные за регуляцию веса, пополнить запасы гликогена, и т.д. Надеюсь, такое осмысление поможет вам не потерять контроль и не попасть в одну из вышеописанных ловушек.

Но неважно, как именно вы проводите рефид, в первую очередь, я хочу подчеркнуть, что вы должны получить необходимое количество нежирного белка (куриное мясо, рыба, постное красное мясо, нежирные молочные продукты) и овощей или фруктов (как источники витаминов и клетчатки) и дополнить это нужным количеством углеводов. И хотя следует сократить количество жира, нужно позаботиться об употреблении необходимых жирных кислот (например из льняного масла или рыбьего жира). Таким образом, вы не только обеспечите поступление необходимых макронутриентов, но и ваш уровень сахара в крови будет более стабильным благодаря включению белка, клетчатки и небольшого количества жира в рацион, так что вы будете чувствовать себя лучше.

Я хочу еще раз подчеркнуть, что количество жиров следует сократить до минимума, 50гр (около 4х столовых ложек) – это практически максимум; это может казаться большим количеством для тех, кто придерживается высокоуглеводной диеты, нормальным для тех, кто питается по принципу диеты типа Zone и низким для приверженцев большинства популярных низкоуглеводных диет. И я предлагаю, чтобы вы контролировали количество жиров (перевозу: читайте этикетки, заведите мерные ложки), потому что если вы не слишком внимательны, то превысить лимит жира легче легкого.

Это значит, что тем, кто придерживается низкоуглеводных диет, придется сильно уменьшить количество жира в питании при проведении рефида. Так что если вы привыкли к жирному мясу и сыру, и тому подобным продуктам на низкоуглеводной диете, то отнеситесь особенно внимательно к рекомендации насчет снижения жира в рационе, и отдайте предпочтение продуктам со сниженным процентом жира.

Хочу еще раз обратить ваше внимание, что комбинация большого количества углеводов и жиров – это просто великолепный способ вернуть обратно весь жир, который вы сожгли на диете; если вы повышаете количество углеводов, вы **обязаны** уменьшить потребление жира.

Повторю, рефид занимает место свободного приема пищи. Так что, если сейчас в вашем недельном расписании два свободных пп, и вы решили включить в него структурированный рефид, вам придется заменить рефидом один из свободных пп. Не нужно пытаться выйти за разумные пределы, добавляя рефид к свободным пп – вы все-таки на диете. Если у вас меньше 15% жира (для мужчин, для женщин – меньше 24) и вы интенсивно тренируетесь, то вам можно попробовать включить два коротких рефида в неделю (более подробно – дальше), но **вместо** свободных пп.

Типы углеводов: кое-какие общие замечания

Давайте поговорим о типах углеводов; с количеством определимся позднее. По большей части, я считаю оптимальной основой для рефида какие-то крахмалистые углеводы типа хлеба, пасты, риса, картофеля и т.д. В общем – все те продукты, которые объявляются плохими в книгах про низкоуглеводные диеты. Немножко джанк-фуда, это ничего, но слишком много сахара или фруктозы может способствовать возвращению утраченного жира. Но, надо сказать, что количество фруктозы во фруктах – не настолько значительно, чтобы представлять собой проблему, а вот кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы, который сейчас добавляется практически в любые продукты, вполне может создать проблемы.

В общем, вы можете себе позволить немного сахарозы и фруктозы, просто не нужно слишком уж превышать допустимые нормы. 100гр сахарозы (которые можно легко перебрать, если вы увлечетесь сладостями или джанком) и 50гр фруктозы (5-7 порций фруктов или довольно маленький объем какой-то рафинированной пищи) – это максимум для рефида, и это довольно сильно ограничивает выбор продуктов. Итак, крахмалистые углеводы, небольшое количество фруктов (2-3), даже немножко джанка (чуть-чуть!) – вот, примерно, что нам нужно. Это позволит вам удовлетворить какие-то особо навязчивые кулинарные желания (как правило, на диете людям больше всего хочется чего-то углеводного) и не приведет к негативным последствиям.

Так что сфокусируйтесь на хлебе, макаронах, баранках, картошке, рисе и прочих продуктах такого плана. Пару фруктов и немного джанка (например, обезжиренное мороженное или шербет, желе, или сладкий поп-корн или что-то подобное) будут завершающим штрихом вашего меню. Наконец, хочу заметить, что некоторые чувствуют себя не лучшим образом, применяя структурированный рефид; особенно верно это для приверженцев низкоуглеводных диет. А также, для тех, кому в некоторой степени свойственна инсулинрезистентность. У них может самым диким образом колебаться уровень сахара, и из-за этого – уровень энергии. Многие чувствуют себя отвратно, когда падает уровень глюкозы (и это также стимулирует голод), так что рефид может дать и такой эффект.

Решить эту проблему помогает включение в каждый прием пищи вместе с углеводами адекватного количества белка, клетчатки и жиров. Если же это не помогает, то у вас есть еще два варианта. Первый – это выбирать нерафинированные источники углеводов, цельное зерно и тому подобное и избегать всех рафинированных продуктов. Или же, может просто

оказаться, что рефиды – не лучший выбор для вас на этом этапе, так что остановитесь на свободных пп и полном перерыве, который мы детально рассмотрим далее.

Глава 11 Структурированный рефид: часть 2

В предыдущей главе мы разобрались с тем, как **не надо** проводить рефид, а также определили цели рефида (как психологические, так и физиологические) и кое-какие моменты относительно выбора продуктов. Сейчас мне хотелось бы углубиться в детали – частоту и продолжительность, с которой следует включать структурированные рефиды в диету.

Структурированный рефид: продолжительность

Итак, как же нужно проводить структурированный рефид? В отличие от свободного приема пищи, в котором нет ничего сложного, при планировании рефида нам следует определиться с тремя различными компонентами: продолжительностью, частотой и типом/объемом еды. Еду мы уже обсудили, так что осталось разобраться с частотой и продолжительностью.

Чтобы было проще, я собираюсь описать 3 варианта рефидов, продолжительностью 5 часов, 1 день и 2 дня. (В книге [Ultimate Diet 2.0](#) рассматривается рефид продолжительностью 3 дня).

В этой табличке обозначена продолжительность рефида и количество углеводов

Количество углеводов для рефидов различной продолжительности	
Продолжительность рефида	Объем углеводов
5 часов	3-6 гр на килограмм сухой массы
1 день	8-12 гр на килограмм сухой массы
2 дня	4-6 гр на килограмм сухой массы

Примечание: Очевидно, вам придется проделать некоторые вычисления, умножая нужное количество грамм на килограммы вашей сухой массы (которую можно посчитать например [тут](#) или [тут](#)) чтобы рассчитать необходимое количество углеводов. И стоит помнить, что чем ниже ваш процент жира, чем выше ваш уровень активности и чем интенсивнее тренировки, тем большее количество углеводов на кг сухой массы вам следует брать. Ну и наоборот. Как я уже говорил, лучше начните с нижней границы диапазона и посмотрите на реакцию вашего организма. Если все хорошо, в дальнейшем можно увеличить количество углеводов.

Комментарии по поводу расписания

Перед тем, как высказаться по поводу частоты рефидов, я хотел бы сделать несколько комментариев по поводу продолжительности. С 5ю часами все должно быть ясно, рефид продолжается 5 часов, с начала и до конца. Например, с 4 часов дня до 9 вечера или с 5 до 10.

1 день – это значит – с утра до вечера, но не забывайте мои предостережения из предыдущей части: имеется в виду с завтрака до ужина, не надо просыпаться в 12:01 ночи и выяснять, сколько вы можете проглотить до 11:59 следующего вечера.

2 дня – это с утра до вечера два дня подряд. Не обязательно просыпаться и есть посреди ночи, как порой рекомендуется в некоторых программах – большинству людей это неудобно (за исключением фанатов). Обычно, вполне достаточно ужина, включающего большое количество углеводов в первый день и углеводного завтрака на следующее утро.

В идеале, нужное количество углеводов следует равномерно распределить на весь период времени, делая приемы пищи через каждые 2-3 часа. Это нужно для стабилизации (повышенного) уровня глюкозы в крови и инсулина, что поможет как избежать проблем с внезапным упадком сил, так и привести в норму все нужные гормональные системы. Съесть все за один раз будет просто неэффективно. Как и со свободным приемом пищи, я советую вам закончить рефид перед отходом ко сну, так что вам нужно будет просчитать свой рефид назад по времени.

Скажем, у вас планируется 5ти часовой рефид, который закончится к 9 вечера. Значит, в 9 вечера будет ваш последний прием пищи, а в 4 – первый, так что в идеале где-то в 6:30 должен быть второй прием пищи. Однодневный рефид будет длиться с утра до вечера, так что вы начнете где-то в 9 утра и будете есть каждые 3 часа или около того до 9 часов вечера. Получается примерно 9 часов, 12 часов, 15:00, 18:00 и 21:00. Это в идеале. Если же ваше рабочее расписание или планы не позволяют придерживаться идеальной структуры, что ж, сделайте лучшее, что сможете. Возможное решение – провести рефид на выходных (в таком варианте могут быть и другие дополнительные преимущества). Если же вы вынуждены проводить рефид в рабочий день, то лучшим решением могут стать углеводные перекусы между основными приемами пищи.

Для двухдневного рефида – планируйте с завтрака до ужина в день 1. В идеале день завершается высокоуглеводным ужином (который продолжает перерабатываться ночью) и завтрак на следующий день также содержит большое количество углеводов. Если вам случится проснуться ночью – что ж, можно также сделать небольшой перекус, но заставлять себя просыпаться каждые пару часов, в большинстве случаев, нет никакой необходимости. Если вы тренируетесь, то было бы неплохо синхронизировать тренировки (желательно, силовые) с рефидом. Для 5-часового рефида, было бы замечательно сделать высокоуглеводный прием пищи примерно за час до тренировки, после которой следует очередной высокоуглеводный прием пищи, и, два часа спустя – заключительный.

Для более продолжительных рефидов – было бы хорошо, если бы вы могли сделать тренировку утром. Если же нет, просто попытайтесь внести тренировку в график в течение дня. А если вы не тренируетесь, то подумайте о том, что неплохо было бы начать, или вообще не парьтесь.

Ясно, что из-за его продолжительности, вряд ли получится провести рефид где-то вне дома (как свободный прием пищи). Так что вам потребуется немножко больше самодисциплины, чтобы держать под контролем потребление пищи. Хорошая стратегия, которая успешно используется многими – это не покупать ничего вплоть до начала рефида, тем самым избегая наличия дома продуктов, которые могут спровоцировать нарушение диеты. Многие также покупают только те продукты и в том количестве, которое требуется им для проведения рефида, это помогает не слишком перебарщивать с углеводами, если ситуация выйдет из-под контроля. Так, если нужно съесть 500гр углеводов за весь рефид, то лучше купить продукты, которые содержат ровно это количество и разбить на необходимое число приемов пищи. И да, это значит, что вам придется читать этикетки на продуктах.

Как и со свободным приемом пищи, рефид лучше всего закончить в конце дня, чтобы было проще вернуться к диете на следующее утро. В основном это, конечно, относится к 5часовому рефиду, так как для большинства людей было бы трудно проводить рефид с 8 утра до часу дня и потом снова возвращаться к диете на остаток дня. А 1 и 2-х дневные рефиды начинаются с утра и заканчиваются вечером по определению.

Еще хочу обратить внимание (наверняка это уже упоминалось), что некоторые отмечают сильные колебания уровня энергии в течение рефида, даже если четко следуют всем указаниям – это может случаться по ряду физиологических причин, вдаваться в которые мы

пока не будем. Поэтому вам может предпочтительнее запланировать рефид на выходные, так что вам не придется бороться с усталостью, сопровождающей колебания уровня сахара. Для большинства людей это будет суббота или воскресенье. Также можно запланировать, чтобы рефид совпал с каким-то событием, или просто – с выходными, когда большинство людей предпочитает выходить в люди, встречаться с друзьями и т.д.

Структурированный рефид: частота

Теперь, когда мы разобрались с различной продолжительностью структурированных рефидов и количеством углеводов, пора поговорить о частоте. В этом плане свободные приемы пищи были гораздо проще, каждому следовало делать их один-два раза в неделю. Рефид – штука более сложная. Как часто их делать и какой продолжительности, будет зависеть от таких факторов как суровость вашей диеты (чем жестче ваша диета, тем чаще вам требуется рефид), процент жира, уровень активности (чем активнее ваш образ жизни и чем интенсивнее вы тренируетесь, тем чаще и тем продолжительней должны быть рефиды) и от некоторых других факторов.

Я предложу вам некоторые, довольно-таки усредненные, рекомендации, основанные на смеси науки, экспериментов, опыта и небольшом проценте догадки. Так что вам придется пробовать самим, выяснять, что работает лучше именно для вас и подгонять все под себя. Или просто пропустите это все и остановитесь на свободных приемах пищи и полном перерыве, о котором мы поговорим позднее.

И опять, как и с количеством углеводов, общей рекомендацией будет начать с рефидов короткой продолжительности и посмотреть, как вы отреагируете. Если реакция хорошая, у вас не будет никаких проблем с возвращением к диете, не будет сильной прибавки в весе, которая не исчезнет довольно быстро (что будет означать – вы все-таки набрали лишний жир, а не воду) и диета впоследствии будет проходить более эффективно, можно попробовать более длительные рефиды. Если же реакция не очень хорошая, и вы не сделали никаких значительных ошибок (в плане количества или качества еды), то, значит, вам лучше пока воздержаться от рефидов.

Пояснения к таблице: к категории 1 относятся все, кто интенсивно тренируется 2-3 дня в неделю (силовые или интенсивные аэробные тренировки) как минимум по часу и к категории 2 – все остальные. Внимание, в категорию 2 входят как те, кто не тренируется, так и те, кто выполняет низкоинтенсивные аэробные тренировки или те, кто занимается в зале с розовыми гантельками, то есть те, кто не тренируется интенсивно.

Частота и продолжительность рефидов

«Диетическая категория» (% жира)	Тренировочная категория	Продолжительность	Частота
1 – 15% и ниже для мужчин, 24% и ниже для женщин	1	5 часов – 1 день	Каждые 3-5 дней
	Или 1	1-2 дня	Каждые 7 дней
1 – 15% и ниже для мужчин, 24% и ниже для женщин	2	1 день	Каждые 7-10 дней
	2 – 16-25% для мужчин, 25-34% для женщин	1	5 часов
Или 1		1 день	Каждые 10-14 дней
2 – 16-25% для мужчин, 25-34% для женщин	2	5 часов – 1 день	Каждые 14 дней
	3 – 26%+ для мужчин, 35%+ для женщин	1	5 часов

женщин			дней
3 – 26%+ для мужчин, 35%+ для женщин	2	5 часов – 1 день	Каждые 21 день

Вы наверно заметили, что рефиды становятся тем дольше и чаще, чем стройнее становятся индивидуум, что может показаться нелогичным. Но чем ниже % жира, тем сильнее проявляются всякие физиологические проблемы, возникающие на диете, тем замедленнее метаболизм. Для кого-то, кто не предрасположен к тому генетически, попытка добиться % жира ниже 10 не сильно отличается (с точки зрения организма) от голодания: и рефиды помогают подтолкнуть процесс.

Также на продолжительность и частоту рефидов влияет уровень активности. Чем вы активнее и интенсивнее тренируетесь (категория 1), тем чаще и продолжительней должны быть рефиды. Это связано с воздействием упражнений на запасы гликогена в мышцах, интенсивная (или очень продолжительная) нагрузка истощает эти запасы. Так что для поддержания спортивных показателей на диете и для пополнения запасов гликогена в мышцах, рефиды придется делать чаще.

Сколько вешать в граммах

Частота и продолжительность рефидов

«Диетическая категория» (% жира)	Тренировочная категория	Продолжительность	Частота
1 – 15% и ниже для мужчин, 24% и ниже для женщин	1	5 часов – 1 день	Каждые 3-5 дней
	Или 1	1-2 дня	Каждые 7 дней
1 – 15% и ниже для мужчин, 24% и ниже для женщин	2	1 день	Каждые 7-10 дней
2 – 16-25% для мужчин, 25-34% для женщин	1	5 часов	Каждые 7 дней
2 – 16-25% для мужчин, 25-34% для женщин	Или 1	1 день	Каждые 10-14 дней
	2	5 часов – 1 день	Каждые 14 дней
3 – 26%+ для мужчин, 35%+ для женщин	1	5 часов	Каждые 10-14 дней
3 – 26%+ для мужчин, 35%+ для женщин	2	5 часов – 1 день	Каждые 21 день

В общем, к **категории 1** относятся спортсмены и бодибилдеры, которые пытаются добиться экстремально низкого % жира для соревнований или с эстетической целью. К тому же, они обычно входят в тренировочную категорию 1, то есть интенсивно тренируются (с весами или без). Конечно, в эту категорию могут входить и не спортсмены, но я сомневаюсь, что они будут в большинстве. Если у таких тренирующихся нет генетической предрасположенности к тому, чтобы долгое время поддерживать низкий процент жира (но тогда они вряд ли читали бы это), то именно у них сильнее всего проявляются на диете все гормональные проблемы и замедляется метаболизм, так что им нужно делать более продолжительные рефиды и чаще других – как указано в таблице. Психологические моменты сложнее поддаются предсказанию, но обычно народ на таком уровне уже довольно хорошо контролирует ситуацию и имеет развитый контроль пищевого поведения. И в то же время, достижение низкого % - довольно-таки противный процесс, так что психологические преимущества рефидов и свободных приемов пищи важны не меньше.

Как я уже говорил, обычно те, кто входит в категорию 1, интенсивно тренируются, истощая гликоген, так что сохранение спортивных показателей на диете становится для них очень актуальной проблемой. Честно говоря, такие тренирующиеся получили бы более удовлетворительный результат с чем-то вроде программы [UltimateDiet 2.0](#), но настолько жесткий план не каждому подойдет, так что здесь я предлагаю другой вариант.

Из-за сильного истощения запасов гликогена и интенсивности тренировок, а также благодаря хорошей инсулиновой чувствительности мышечной ткани и некоторым другим факторам, те, кто входит в диетическую и тренировочную категории 1 могут довольно многое себе позволить на рефиде. Это относится как к объему углеводов, так и к типу продуктов; даже если углеводы будут из менее «здоровых» источников, это меньше сказывается на общем результате. То есть, я не хочу сказать, что большинство может себе позволить делать рефид с одним только джанк-фудом, просто у некоторых чуть больше свободы действий.

Но хочу обратить внимание, что единственное различие между тренировочными категориями 1 и 2 в том, что категории 2 нужно всегда сначала пробовать идти по нижней границе диапазона углеводов; поскольку их запасы гликогена не так сильно истощаются к началу рефида, то все лишние углеводы могут отлично преобразовываться и заливаться в жировые клетки. С учетом всего вышесказанного, давайте посчитаем количество углеводов для рефидов разной продолжительности.

В таблице 1, для 5 часового рефида предлагается диапазон в 3-6,5гр углеводов на кг сухой массы. Так для кого-то с сухой массой в 72 кило, диапазон на 5 часовой рефид будет 230-480гр углеводов, которые следует разделить на 3 приема пищи. То есть примерно 80-160гр на каждый прием пищи. Что, на самом деле, не так много, если посмотреть на состав большинства высокоуглеводных продуктов (в некоторых больших баранках может быть 40гр углеводов, например, а в хорошей порции пасты – еще больше).

А также, в зависимости от того, насколько сильно израсходованы запасы гликогена, некоторые могут получить нужный результат, потребляя гораздо больше углеводов, чем допускает верхняя граница диапазона. Но я опять же советую всем начинать с предписанных цифр и потом, в зависимости от результата, повышать. Если после рефида вы выглядите более стройным, а мышцы ощущаются полнее, можно попробовать увеличить количество углеводов. Если же вы просыпаетесь отекившим и нерельефным, вы или съели слишком много углеводов или слишком много сахарозы или фруктозы, и вам следует изменить составляющие рефида либо количественно, либо качественно.

Как и следовало ожидать, для более продолжительного рефида количество углеводов повышается. Для однодневного рефида потребуется приблизительно 9-13гр на килограмм сухой массы тела. Так что для нашего индивидуума с 72 кг сухой массы нужно будет примерно 640-960гр углеводов на весь день. Так, разделенные на 6 приемов пищи, это будет примерно от 100 до 160 гр углеводов за один раз.

Если все посчитать, то ясно, что объем углеводов вместе с белком и небольшим количеством жиров поднимает уровень калорийности до поддерживающего или даже выше. Если вы удивляетесь, почему цифры немного отличаются от тех, что в [Ultimatediet 2.0](#), то это потому что в данном случае я не могу быть уверен, что человек начинает рефид с достаточно истощенными запасами гликогена; так что лучше заложить число углеводов поменьше, чем перебрать.

И все поступающие углеводы пойдут не в жир, а в мышцы и в печень во-первых, и на обеспечение энергетических нужд во-вторых. Так что на короткое время, с учетом истощения гликогеновых депо, тело может справиться с избытком углеводов, не запасая их в

виде жира. Вопрос партиционирования калорий (куда они пойдут, в мышцы или в жир) мучительно подробно рассмотрен в Ultimate

Diet 2.0. И наконец, для двухдневного рефида следует просто добавить к стандартному однодневному рефиду второй день избыточного потребления углеводов. И, поскольку запасы гликогена в мышцах практически восполнены, на второй день вам уже не требуется так много углеводов. Так что в первый день вам нужно будет 9-13 гр на кило сухой массы, но на второй день – только половина этого количества.

Категория 2

Сложнее всего с категорией 2. Это могут быть спортсмены, которые слегка растеряли форму (или занимаются спортом, где не сильно мешает наличие толстой задницы) или не спортсмены, которые просто хотят избавиться от лишнего жира/веса чтобы лучше выглядеть или по какой-то другой причине. Физически, они между категориями 1 и 3 – в плане скорости метаболизма, контроля голода, инсулиновой чувствительности и всего прочего. Психологически, у них может быть неплохой контроль пищевого поведения, хотя иногда они могут быть слегка небрежными в этом плане, или у них есть небольшой лишний все и они пытаются капитально пересмотреть свое питание.

В общем, я не могу с потрясающей достоверностью предположить, что будет происходить с этой категорией. Для тех, кто относится к тренировочной категории 1 (то есть в чей график входят регулярные, сравнительно интенсивные силовые тренировки), подойдет 5ти часовой рефид раз в неделю, или однодневный рефид каждые 10-14 дней. Может быть, если вы у вас очень интенсивные и продолжительные тренировки, вам стоит рассмотреть рекомендации для категории 1. То есть, если вы практически каждую неделю истощаете запасы гликогена в мышцах, то делать рефиды вам нужно чаще.

Гораздо проще с теми, кто входит в тренировочную категорию 2. Общая ежедневная активность также истощает гликоген, но не так быстро. А также, общая проблема с замедлением метаболизма приводит к тому, что нет необходимости в частых рефидах. Так что вполне достаточно будет однодневного или 5ти часового рефида раз в две недели. Снова напоминаю, что лучше начать с нижней границы диапазона (как по продолжительности, так и по количеству углеводов), чтобы оценить свою реакцию и затем увеличивать и то, и другое, пока реакция остается положительной.

Категория 3

Это спорный вопрос, нужен ли рефид тем, кто входит в категорию 3. По ряду причин, вдаваться в которые здесь нет возможности, на самом деле им не требуется рефид в той же самой мере, как тем, кто входит в категории 1 и 2, так что я включаю сюда категорию 3 просто как вариант для рассмотрения. Часто у тех, кто входит в категорию 3, есть проблемы с контролем пищевого поведения и рефид может представлять собой потенциальную опасность. Он слишком легко может спровоцировать возврат к старым привычкам в питании, которое вы как раз стараетесь наладить. И это особенно верно, если вы не учли мои предостережения о том, каких действий следует избегать, из предыдущей части.

Как уже говорилось, вкусовым сосочкам требуется время (3-6 недель) чтобы адаптироваться к новому стилю питания и новым привычкам нужно время, чтобы закрепиться. Многие психологи говорят, что требуется как минимум 3 недели, чтобы какое-то действие вошло в привычку, и я считаю, это вовсе не совпадение, что многие бросают диету и тренировки примерно через 3 недели после начала программы, как раз перед тем, как все это начинает входить в привычку.

И кстати, тем, кто входит в категорию 3, обычно свойственна некоторая инсулинрезистентность (проще говоря, их организм не так уж хорошо реагирует на гормон инсулин). Так что потребление большого количества углеводов, которое необходимо при рефиде, может вызвать как раз те самые проблемы, которых мы пытаемся избежать. По этой причине тем, кто входит в диетическую категорию 3, лучше избегать рефидов (хотя они кажутся такими заманчивыми) первые 5-6 недель диеты или около того.

За 5-6 недель вы как раз успеете приспособиться к новым пищевым привычкам, а снижение веса улучшит инсулиновую чувствительность. После этого можно будет попробовать сделать короткий 5часовой рефид и посмотреть на реакцию. И если, как уже говорилось, вы замечаете, что от рефида больше вреда, чем пользы, если вам тяжело после него вернуться к диете или возникают еще какие-то проблемы, то лучше отказаться от рефидов. Для начала можно просто включать в недельный график свободные приемы пищи и полный перерыв (о нем позднее). И уже после того как вы перейдете в категорию 2, появится реальная необходимость в структурированных рефидах.

Несколько замечаний по рефидам и альтернативный метод планирования

Я уже говорил, что предлагаемые мной рекомендации основаны наполовину на научных данных, наполовину – на опыте, наполовину – на интуиции и наполовину – на догадке. Да, я в курсе, что при сложении получится больше, чем один.

В любом случае, я выявил, что с большинством людей эти рекомендации просто отлично работают. Но, когда вы имеете дело с человеческой биологией, всегда найдутся какие-то отклонения и потому я хочу рассмотреть некоторые исключения из вышеописанного.

Во-первых, это народ, который отлично переносит диету без всяких рефидов. Они в меньшинстве, но все-таки это бывает; я подозреваю, что это может быть обусловлено свойствами их обмена веществ (позволяющем им легко сбрасывать вес). Они не видят никакой необходимости в рефидах, но не осознают, что их, с таким эффективным обменом веществ – меньшинство.

Некоторые, напротив, реагируют на рефиды очень скверно, особенно на слишком продолжительные или слишком частые. Они отмечают, что набирают очень много веса, который не спешит их покидать, как должен был бы, и, в конечном итоге, рефиды больше вредят их диете, чем помогают. Честно говоря, я не представляю, в чем тут дело, но я достаточно часто это видел, чтобы знать, что так бывает. Если окажется, что вы в этой категории, и вы точно ничего не напортачили (в плане количества и качества углеводов), то вам лучше остановиться на свободных приемах пищи и полном перерыве.

И обязательно будут те, у кого не выгорит с моей схемой, кому средняя частота/продолжительность окажутся не совсем в тему. Поэтому я хотел бы описать альтернативный метод планирования рефидов, хотя хочу заранее предостеречь, что с этим способом очень легко проколотся.

Этот метод попросту представляет собой субъективный подход к проведению рефидов, он основан на допущении, что вы довольно хорошо распознаете потребности своего тела (и разума) и можете быть честным с самим собой. Потому что слишком уж легко слишком часто находить обоснования для очередного рефида. Если вы считаете, что можете оказаться склонны попасться в эту ловушку, то вам лучше пропустить следующие пару абзацев, потому что то, что я собираюсь описать, может заронить опасные идеи.

Вы должны уже иметь представление о некоторых адаптационных процессах, которые происходят в организме на диете, о замедлении метаболизма и всем остальном. Одна из этих

адаптаций – это возрастающий голод/аппетит (между которыми есть определенная разница, но сейчас это неважно). С научной точки зрения, голод – это краткосрочное желание поесть. То есть вы проголодались, поели, насытились и прекратили есть. Аппетит же – более продолжительное переживание. Конечно, они перекрываются. Пример, который может помочь разобраться в этом – скажем, пожилые люди часто сообщают о потере аппетита, но все еще чувствуют голод. Так, они, ощущая голод, съедают что-то, и останавливаются, чувствуя сытость, в целом же они едят меньше. Химические процессы в мозгу, которые все это регулируют, неописуемо сложны.

Одно из ключевых веществ в этом всем – это [нейропептид Y](#). Когда его уровень повышается, начинает казаться, что все внимание организма приковано к еде. Скажем, крысы, которым были сделаны инъекции нейропептида Y, отказывались от секса ради сахарного сиропа. Короче, это еще один биологический механизм для сохранения вашей жизни, когда вы умираете от голода (а диета – это тот же самый голод в мелком масштабе), в конце концов, ваше тело заставляет вас думать только о еде. Еще стоит добавить, что нейропептид Y (вместе с кучей других факторов) играет роль также и в замедлении метаболизма на диете, гормональных проблемах и всех прочих [неприятностях](#).

Я поднимаю этот вопрос, потому что некоторые (особенно по мере того, как они становятся стройнее) достигают точки, после которой они уже не просто голодны. Они ощущают, что буквально одержимы едой. Часто, и здесь ключевым является четкое и тонкое ощущение своего тела, они буквально чувствуют, как разные биологические системы организма (скорость обмена и т.д.) останавливаются. Уровень энергии падает, ощущается упадок сил, исчезает либидо, и т.д.; они чувствуют, как это происходит. Ага, я знаю, это звучит бредово и психоделично, но некоторые люди это чувствуют. И это хороший показатель того, что уровень нейропептида Y превысил все разумные пределы, и что пора бы сделать рефид (или даже полный перерыв). И это еще один способ инкорпорировать в вашу диету структурированные рефиды. Но этот вариант подойдет только если вы способны быть действительно честным с самим собой и хорошо ощущаете все сигналы своего тела. Нужно иметь хорошо развитую способность отличать банальный голод, вызванный диетой, от всепожирающей одержимости едой, которая появляется, когда уровень нейропептида Y действительно срывает крышу. Но, как уже говорилось, некоторые склонны слишком часто «чувствовать», что им реально «необходим» рефид. И потом они удивляются, почему же диета не работает. Ну да...

Глава 12 Перерыв в диете: введение

Введение

Здесь я хотел бы рассмотреть разные, но все же родственные концепции – это полный перерыв в диете и переход с диеты на поддерживающий режим после ее завершения. По большому счету, единственное различие между ними – это продолжительность. Полный перерыв в диете – это короткий период, обычно 14 дней, тогда как поддерживающий режим питания – штука долговременная, по сути, это сохранение хороших привычек в питании навсегда. Так что, когда бы я ни говорил о полном перерыве в диете, имейте в виду, что все это годится и для перехода в поддерживающий режим после завершения диеты. А когда между ними будут различия, я это уточню.

Во-первых, хочу сразу обратить ваше внимание, что в течение полного перерыва вес нередко подскакивает на кило-полтора. Особенно если после низкоуглеводной диеты начать вводить в рацион углеводы. Хотя это может случиться и после умеренно углеводной (типа Zone) или высокоуглеводной диеты. Небольшое увеличение веса – не повод для беспокойства, это всего-навсего гликоген (углеводы, запасенные в мышцах) и вода (углеводы хранятся в

организме в мокром виде, связывая воду). Ну и возросшее количество еды тоже сколько-то весит, занимая место в организме в процессе переработки.

Хочу также сказать, что многое зависит от типа диеты, которой вы придерживались. Выходить из низкоуглеводной диеты следует совсем иначе, чем из диет с умеренным или высоким содержанием углеводов. Так что не удивляйтесь, что некоторые мои рекомендации будут казаться слегка нечеткими, хотя я все же постараюсь дать представление о разных вариантах.

Запланированный и незапланированный перерыв

Время от времени неизбежно возникают моменты, когда становится попросту невозможно придерживаться диеты. Назовем это, достаточно логично, незапланированным перерывом. Например, один парень с моего форума оказался в ситуации, когда ему надо было ехать кататься на сноуборде на 10 дней – когда он был ровно в середине своей диеты.

Он хотел знать, как ему придерживаться диеты в течение отдыха, и мы все сказали ему, чтобы он не маялся дурью, а просто перешел к контролю порций, делая лучшее, что возможно в данных обстоятельствах. Это один из примеров, когда приходится делать незапланированный перерыв в диете, и я уверен, что вы можете придумать множество других.

Но есть также ситуации, когда следует целенаправленно прервать диету на некоторое время, и это то, что я хочу назвать запланированным перерывом в диете. Тут может возникнуть вопрос, зачем кому-то, у кого не было никаких проблем с соблюдением диеты, париться с какими-то перерывами. Мы вернемся к этому попозже, когда будем обсуждать смысл и цель перерыва в диете.

Пока же я просто хотел бы уточнить, как долго должна длиться диета до момента, когда следует сделать перерыв (конечно, если у вас не возникает ситуация незапланированного перерыва). Как обычно, основным критерием будет ваш процент жира, чем вы стройнее, тем меньше вам следует придерживаться диеты без перерыва.

Диетическая категория и продолжительность диеты без перерыва

Диетическая категория	Недель на диете до перерыва
1	4-6
2	6-12
3	12-16

Как и в случае с рефидами, пожалуйста, примите во внимание, что это довольно усредненные рекомендации, и здесь могут быть кое-какие флуктуации. Некоторые, неважно насколько низок их % жира, могут длительное время придерживаться диеты, продолжая вполне успешно сжигать жир, в то время как другие обнаруживают, что уже через короткое время на диете их метаболизм и все прочее начинает барахлить. Как всегда, примите все вышесказанное как рекомендации; не нужно воспринимать это как непреложную и абсолютную истину.

Контролируемый и неконтролируемый перерыв

Насколько я знаю, в том исследовании, о котором я упоминал ранее, исследуемым не было предписано, что именно и сколько есть во время запланированного перерыва в диете. В любом случае, что бы они там не делали, но они не набрали много (если вообще сколько-то)

килограмм и не утратили целиком и полностью контроль над потреблением пищи. Я уже приводил некоторые причины, почему, как мне кажется, так произошло, и не собираюсь снова мусолить это вопрос

А вспомнил я это потому, что многие, кто оказывается в ситуации, когда приходится сделать перерыв, попадают в ту ловушку, о которой говорилось в части про свободные приемы пищи и рефиды, они скачут из одной крайности (строжайшая диета) в другую (проверяя, как много всякой фигни они могут затолкать в желудок). Это очень похоже на то, как большинство людей действует по завершении диеты. Решив, что диета закончена, они возвращаются к старым (обычно скверным) пищевым привычкам и немедленно снова набирают весь утраченный вес и, может быть, еще чуть-чуть. В общем, если вас не беспокоит возможность набрать за перерыв (или по окончании диеты) тонну (или весь) сброшенный вес или жир, я, конечно же, не могу вам воспрепятствовать. Но хочу вас заверить, что такой подход не является моим любимым методом организации перерывов в диете.

Перерыв может быть организован как антикризисные меры, нежесткий контроль, при котором вы приблизительно следуете своей текущей диете, но без тотальной одержимости. Даже если вы едите «как следует» (то есть так, как предписано вашей текущей диетой) большую часть дня, а вечером у вас что-то вроде ежедневного свободного приема пищи, вы все равно будете в гораздо более выигрышной ситуации, чем те, кто ест что попало на завтрак, обед и ужин. Это вполне приличная опция, и многие вполне способны с успехом это проделать.

Повторюсь, такой подход требует фундаментального пересмотра вашего отношения к диете. Если вы принадлежите к типу людей, которые считают, что нужно придерживаться диеты на 100%, а все, что меньше 100% означает, что вы обжираетесь джанк-фудом, то, пожалуй, пора уже понять, насколько разрушительно такое отношение. Если можете, внедряйте такой образ мыслей, при котором вы делаете все возможное, и этого достаточно, даже если жизнь не позволяет достичь совершенства; так вы выиграете в долгосрочной перспективе.

Но я основываюсь на предпосылке, что не каждому подойдет такой «свободный» стиль гибкого подхода к диете; некоторым нужна более структурированная свобода (как бы противоречиво это не звучало). Так что тем, кто хотел бы больше контроля, я предлагаю определенные рекомендации по организации полного перерыва и переходу в поддерживающий режим после завершения диеты.

Запланированный/контролируемый и незапланированный/неконтролируемый перерыв, в чем разница?

Пожалуй, само то, запланирован перерыв в диете или нет, может определить, будет ли он контролируемым или неконтролируемым. Например, вспомните моего сноубордиста с форума: высоки шансы на то, что во время своего отпуска он вряд ли сумеет сколько-нибудь прилично контролировать питание. То же самое относится к любому отпуску или к выходным, с вечеринками и тому подобными ситуациями, которые возникают постоянно. Такие ситуации не слишком-то хороши для того, чтобы контролировать питание, хотя информацию, которую я здесь изложу, можно использовать для того чтобы попытаться ограничить негативные последствия. Конечно, самый важный аспект в этом всем то, что рано или поздно ситуация, приведшая к незапланированному перерыву в диете, закончится. Не теряя долгосрочную перспективу, вполне можно вернуться к диете, сбросить набранный за период отдыха вес, и продолжить движение к цели.

А если сделать запланированный перерыв в диете частью всего процесса, то велик шанс, что вам будет проще контролировать потребление пищи, так как вы в этот момент, скорее всего не будете в отпуске или на выходных.

Так зачем вообще делать перерыв в диете?

Если забыть, что деление на психологию и физиологию довольно условно, то можно сказать, что перерыв в диете нужен для достижения как психологических, так и физиологических целей. Психологические довольно просто понять: разделяя диету на много маленьких этапов, поддерживая при этом контроль питания в долгосрочной перспективе, меньше вероятность, что вы утратите контроль и забросите диету. Это связано с нашей основной предпосылкой – развивая более гибкий подход к питанию и видение перспективы в вопросах снижения веса, вы повышаете свои шансы на долговременный успех.

Что же касается физиологических причин, то даже с самой наилучшей диетой, включением в график свободных приемов пищи и структурированных рефидов, тело все равно адаптируется и наступает момент, когда снижение веса практически останавливается. Это происходит в результате взаимодействия таких факторов, как лептин и прочие гормоны, которые сигнализируют в мозг, что надо бы замедлить сжигание жира, воздействуют на щитовидную железу, активность нервной системы и так далее.

Повышая калорийность, мы поднимаем уровень лептина (и нормализуем остальные гормоны) и метаболизм начинает восстанавливаться, что способствует повышению эффективности следующей фазы диеты. Но, опять же, цель в том, чтобы наладить метаболизм и при этом не набрать все утраченное, а то и больше. Впрочем, пусть даже, вы наберете, скажем, кило за время двухнедельного перерыва в диете. По сравнению с тем, что вы должны были сбросить за время диеты, это капля в море. К тому же, если этот килограмм позволить вам с большей скоростью сжигать жир после возвращения к диете, то оно того более чем стоило.

Небольшое отступление по поводу замедления скорости обмена веществ

Есть множество причин, почему метаболизм на диете замедляется, на одни из них мы можем воздействовать, на другие нет. Фактор, на который абсолютно невозможно повлиять – это само по себе уменьшение веса. Легкое тело сжигает меньше калорий, как во время отдыха, так и во время дневной активности и тренировок, так что снижение веса – один из основных факторов, ответственных за сокращение ежедневной потребности в калориях. Вы ничего не можете сделать по этому поводу, кроме как набрать вес обратно.

Хотя есть один вполне идиотский способ (странно, что никто раньше о нем упомянул) – носить жилет с утяжелителями или нагруженный рюкзак, чтобы немного скомпенсировать снижение веса. Это не повлияет на сжигание калорий в состоянии покоя, но вы будете тратить больше калорий в процессе дневной активности и, наверно, это поможет частично компенсировать сокращение потребности в калориях из-за снижения веса тела.

Но есть дополнительный фактор, который вносит вклад в замедление метаболизма, это – адаптация. Она вызывает большее замедление обмена, чем должно было бы вызывать простое снижение веса. Скажем, мы рассчитываем, что скорость метаболизма упадет на 150 калорий с каждыми 5 кило сброшенного веса. Но когда мы измеряем фактическую скорость обмена веществ, то оказывается, что она изменилась на 250 калорий в день. Эти дополнительные 100 калорий появляются из-за той самой адаптации. Чем же она вызвана? По большей части – гормональными изменениями, которые возникают в процессе диеты: уровень лептина, инсулина, гормонов щитовидной железы и активности нервной системы. Одной из основных целей полного перерыва в диете и является «перезагрузка» всех этих гормонов (в той или иной степени), чтобы попытаться скорректировать сокращение потребности в калориях, вызванное адаптацией. Это сделает вашу диету более эффективной после того, как вы снова сократите калорийность рациона.

Организация перерыва в диете

В течение перерыва нам нужно будет сделать две вещи, чтобы добиться поставленных целей. Первая и самая простая – проследить, чтобы количество углеводов составляло не менее 100гр в день. Это критично для повышения уровня гормона щитовидной железы, который является одним из ключевых игроков в этом всем. Важно также поднять уровни лептина и инсулина (и, таким образом, увеличить активность нервной системы), которые тоже в некоторой степени зависят от потребления углеводов. Так что – минимум 100гр углеводов в день.

Это несложно, хотя многие фанаты низкоуглеводных диет будут в шоке от самой идеи. Приверженцы же диет с высоким и умеренным содержанием углеводов могут не беспокоиться по этому поводу, в их рацион и так наверняка входит нужное количество углеводов.

И во-вторых, нужно будет поднять калорийность до поддерживающего уровня, и отныне я буду говорить о полном перерыве в диете как о поддерживающей диете, потому что вся эта информация годится также и для перехода к поддержанию достигнутых результатов после завершения диеты.

Определение поддерживающей диеты

Что же собой представляет поддерживающая диета? По определению, это такая диета, которая поддерживает ваш текущий вес или % жира. Конечно, было бы нереалистично поддерживать один и тот же вес без малейших флуктуаций, к которым приводит простое изменение водного баланса (а у женщин – еще и месячный цикл). То же самое относится и к % жира, хотя для его изменения требуется несколько больше времени в условиях избытка (недостатка) калорий. Точно так же, питание и уровень ежедневной активности не могут быть постоянной и неизменной величиной (ну, есть фанаты, конечно, но кроме них мало кого хватит надолго). В любом случае, такое отношение идет вразрез с основной предпосылкой «гибкого подхода», который предполагает более расслабленное отношение ко всему как лучший способ достижения успеха в долгосрочной перспективе.

Давайте будем реалистами: никто не совершенен ежедневно, на постоянной основе. И, вообще, неужели бы хотели бы прожить всю жизнь, отказывая себе в маленьких радостях, но зато чтобы можно было с гордостью утверждать, что ваш вес всегда оставался неизменным? Так что, давайте чуть ослабим строгость определения поддерживающей диеты (и тренировочной программы), и допустим колебания веса в полтора-два кило в + или в минус (но в плюс – с большей осторожностью).

Хочу заметить, что я редко сталкивался с тем, чтобы люди слишком много набирали во время перерыва. В худшем случае, после начального резкого увеличения на кило-полтора, вы можете набрать пол-кило или килограмм жира, если уж совсем неприлично расслабитесь. 1,5 – 2,0 кило лишнего веса (жира), набранные за две недели, будут означать, что у вас действительно паршивые пищевые привычки. Конечно, это в принципе можно сделать, особенно в отпуске, когда вас окружает множество вкусной высококалорийной еды, но все равно, для этого надо серьезно перебрать калорий.

В общем, учтите, что диапазон в 1,5-2 кило годится скорее как рамки для поддерживающей диеты, а не для перерыва на 14 дней. Так что, если ваш вес (исключая тот, что вы «набрали» сразу после перехода на поддерживающую калорийность) вырос больше чем на 1,5-2 кило, вам следует померить аппетит и быть построже в своих пищевых привычках (или добавить активности) – не то вы рискуете упустить ситуацию из рук. По этому поводу хочу напомнить, по результатам исследований, в поведении людей, длительное время удерживающих достигнутый вес, выявлено много общего, но привычка, которая интересует

нас с вами – это регулярный контроль веса. То есть все такие люди на регулярной основе контролируют свой вес/% жира. Это может быть ежедневное или еженедельное взвешивание, но регулярный контроль дает им возможность увидеть, что они слишком расслабились и начинают снова набирать вес/жир, так что пора бы снова взять себя в руки. И сравните это с людьми, которые всем силами избегают взвешиваться и стараются носить только свободно сидящую одежду, чтобы избежать осознания того факта, что они начали набирать вес (опять). И потом они удивляются, что однажды «внезапно» проснулись толстыми.

Если уж вы совсем не любите весы и вам нечем мерить % жира, выберете какой-то предмет одежды, который идеально соответствует вашему целевому весу/%жира, и время от времени его примеряйте. Когда он вновь становится тесноват, то значит пришло время внимательнее отнестись к диете и тренировкам.

Повторюсь, нереально навсегда сохранить в неизменном состоянии вес или % жира, но уж лучше успеть вернуться к диете и тренировкам, когда вы набрали пару лишних кило, а не центнер.

Хорошо, вернемся к поддержанию. Поддерживающая диета, это такая, при которой ваш вес/%жира остается более-менее стабильным в заданном диапазоне, она должна соответствовать вашему уровню активности по калорийности и обеспечивать необходимые макро и микронутриенты, а также незаменимые жирные кислоты. Это актуально как для небольшого перерыва в диете, так и для долговременного поддержания результата после ее окончания.

Два варианта планирования поддерживающей диеты

Цель поддерживающей диеты – это установить потребление калорий, соответствующее расходу. Но разным людям подходят разные методы, так что я предложу два варианта перехода в «поддерживающий» режим.

Первый способ подходит тем, кто действительно ненавидит считать калории. Хотя я очень подозрительно отношусь к программам, не предполагающим контроль количества пищи (обратите внимание, что большинство популярных программ просто маскируют контроль калорийности подсчетом баллов или чего-то подобного), но факт в том, что большинство людей ни за что не будет педантично контролировать питание на ежедневной основе. Так что я предложу некоторые рекомендации как на короткий, так и на длительный срок, которые помогут избежать проблем с превышением калорийности. Хочу предупредить, что если ваш вес все-таки будет увеличиваться больше, чем на кило-полтора (как мы обсудили выше), то вам стоит ввести более строгие ограничения.

Второй способ – для меньшинства, для тех, кто готов считать калории или хотя бы каким-то образом фиксировать потребление пищи (это могут быть порции или что-то еще). Этот способ привносит в жизнь немало занудной математики, для определения дневного рациона (я думаю, именно из-за этого его выбирают немногие), но он дает более четкое представление о происходящем и контроль. Тем, кто решиться считать, советую все же почитать рекомендации по питанию без подсчетов, там есть немало полезной информации о планировании приемов пищи и о выборе продуктов.

Смешанный вариант

Очень полезный способ для тех, кто терпеть не может подсчеты, это все же заставить себя какое-то время посчитать калорийность/порции – 3-7 дней. Да, вам придется читать этикетки, доставать мерные ложки и чашки и вообще чувствовать себя жалким и слегка

ненормальным. Причина в том, что большинство людей просто неспособны оценить количество съеденного ими.

Как правило, по результатам исследований выясняется, что люди могут недооценить количество потребляемой пищи аж на 50 % (и на 50% переоценить свой уровень активности). И не то чтобы они врут намеренно, просто большинство людей не представляет себе, что такое 100гр чего бы то ни было. Когда заставляешь их на самом деле мерять и взвешивать продукты, только тогда они начинают осознавать, как много (или как мало в некоторых случаях) они едят.

И заставить людей пережить несколько дней головной боли, тщательно измеряя все, что они едят, помогает им не только осознать, как много они едят, но и получить какие-то представления о размере порций. После того, как появляется такое осознание, вполне можно перейти к оценке питания «на глаз».

Так что я бы посоветовал для начала все-таки помучиться с измерениями какое-то время, а потом, после того как появится представление о том, какое количество еды нужно для поддержания веса, можно вернуться к первому способу.

В конце концов, основной критерий того, правильно ли вы организовали вашу поддерживающую диету – это ваш вес или % жира. Туже натягиваются штаны или растет число на весах? Тогда неважно, сколько вы едите или сколько вам предлагаю есть я, исходя из моей оценки вашего поддерживающего уровня – вы едите слишком много для вашего уровня активности и вам необходимо или уменьшить количество еды, или добавить активности, чтобы взять вес под контроль.

Переход в поддерживающий режим: быстро или медленно?

Перед тем, как мы перейдем непосредственно к вопросу о планировании поддерживающей диеты, я хотел бы обсудить два варианта перехода в поддерживающий режим – быстрый и медленный. В быстром варианте вы сразу (за день-два) увеличиваете калорийность рациона до поддерживающего уровня. Можно согласовать это по расписанию со структурированным рефидом, сделав первым днем (днями) рефида возвращение к поддерживающему режиму. Начните переход в поддерживающий режим с рефида, затем сократите калорийность рациона и количество углеводов до поддерживающего уровня на продолжительный период времени.

Недостаток этого варианта в том, что очень легко потерять контроль над питанием (то, что должно было быть кратковременным рефидом превращается в долговременный биндж), к тому же очень раздражает задержка жидкости. После резкого увеличения количества углеводов в питании некоторые отмечают проблемы с пищеварением. Так что, я думаю, быстрый переход подойдет в основном товарищам из диетической категории 1 (тем, кто не слишком ограничен по времени), у них хорошо развит контроль и не будет проблем с возвращением к поддерживающей диете после рефида. Категориям же 2 и 3, которые все еще нуждаются в закреплении правильных пищевых привычек, будет более полезен постепенный переход к поддерживающей диете.

В медленном варианте, вы постепенно (на протяжении недели) поднимаете калорийность рациона. То, каким образом вы будете увеличивать количество пищи, будет зависеть от того, какой способ контроля (с подсчетом калорий или без) вы предпочтете. Большое преимущество постепенного перехода к поддерживающей диете – это отсутствие резких скачков веса, которые могут иметь негативный психологический эффект. Но, конечно, это не так прикольно и все время надо тщательно контролировать питание.

Вообще, если говорить именно о перерыве в диете, постарайтесь не затягивать переход к поддерживающей калорийности, иначе перерыв не окажет должного воздействия на метаболизм и все прочее. Переход должен занять максимум неделю (или две), и как минимум 7 дней нужно провести в поддерживающем режиме.

Зато постепенный переход к поддерживающей диете поможет с контролем питания, потому что многие не имеют абсолютно никакого понятия о том, сколько они едят на самом деле (и сколько еды им нужно для поддержания веса). И когда они будут вынуждены тщательно контролировать питание в течение нескольких дней перехода в поддерживающий режим, это послужит им полезным обучающим инструментом для долговременного изменения пищевых привычек.

Глава 13 Питание в поддерживающем режиме: способ без подсчетов - часть 1

Подозреваю, что большинство читателей вовсе не обрадовались бы перспективе ежедневно считать калории. Уж точно, не каждый день всю оставшуюся жизнь (да и две недели перерыва в диете – тоже многовато). Как раз для них я собираюсь предложить метод контроля питания, не требующий (практически) подсчетов или контроля калорийности.

Для начала мы разберем кое-какие моменты, связанные с аппетитом, калорийностью пищи и ее количеством, а потом перейдем к рекомендациям по планированию поддерживающего питания без подсчетов.

Еще одно предупреждение

Сразу хочу четко дать понять, что я чертовски подозрительно отношусь к любым диетам, которые полностью полагаются на способность людей самостоятельно, без каких-либо измерений, оценивать количество еды. Потому что есть куча исследований, показывающих, как мы безнадежны в этом отношении. Люди с готовностью недооценивают количество еды вплоть до 50% и переоценивают свой уровень активности на те же самые 50%.

Это распространенная ситуация, когда люди набирают вес, хотя клянутся, что клюют как птички и вкалывают на тренировках, сжигая тонну калорий. Не хочу утверждать, что они все намеренно врут, просто мы очень плохо умеем оценивать такие вещи.

Стандартное решение этой проблемы (и я собираюсь предложить именно его) – установить определенные правила питания, которые не позволят (сделают гораздо сложнее) переесть. Есть множество вариантов таких правил, я просто предложу один из них. Заметьте, я не говорю, что переест, следуя этим правилам вообще невозможно, я говорю, что это гораздо сложнее, но не невозможно.

Человеческое тело слишком хорошо приспособлено к тому, чтобы поддерживать заданный вес, и однажды можно невзначай обнаружить, что вы набираете килограммы обратно, хотя вам кажется, что вы все делаете абсолютно правильно. Многие, кто пробовал разные диеты типа «вам не надо ничего считать, просто ешьте так-то и так-то» выяснили это на своем горьком опыте, когда снижение веса прекращалось или они начинали набирать все заново.

Именно поэтому, в том числе, нужно регулярно взвешиваться и измерять % жира (или измерять талию, или мерять те самые «волшебные джинсы»): таким образом вы обнаружите, что ситуация начинает выходить из-под контроля. Если вы уверены, что едите столько, сколько положено, но цифры на весах ползут вверх, а штаны натягиваются все туже, то

должно стать ясно, что у вас избыток калорий. И это касается даже тех рекомендаций, которые предложу вам я.

Чтобы иметь более четкое представление о происходящем, вы можете все же потратить какое-то время, взвешивая и измеряя еду. Таким образом, вы получите более адекватное представление о размере порций тех или иных продуктов (по сравнению с вашими представлениями о них).

Как состав (нутриенты) еды влияет на ее количество в «спонтанном» приеме пищи

Ладно, сначала надо определиться с тем, что такое «спонтанный прием пищи». По-простому – это количество еды, которое человек съест, руководствуясь только своими пожеланиями, когда он не на диете и ничего специально не контролирует.

Это интересный вопрос, потому что разные нутриенты по-разному влияют на количество еды. Все диеты плана «ешьте что хотите и не парьтесь по поводу калорий», кроме самых идиотских, действуют именно таким образом – автоматически сокращая количество съедаемого за счет подбора нутриентов.

На этом основаны диеты, исключаящие как жирные, так и высокоуглеводные продукты. Это немножко запутанный вопрос, так что давайте остановимся на нем поподробнее. Давно доказано, что диета с большим количеством жиров (не обращайтесь внимания, что это звучит как оксюморон) способствует «пассивному увеличению калорийности рациона». В переводе на нормальный язык, это значит, что когда вы предлагаете людям угоститься чем-то жирным, они склонны съесть немного больше, даже не заметив этого. Поэтому переедание «пассивное». Проблема в том, что в кратковременной перспективе (один прием пищи), жир не утоляет голод и не влияет на количество съеденного.

Логично предположить, что если уменьшить потребление жира, то вы съедите меньше калорий, и вес будет снижаться. Но в долгосрочной перспективе этот эффект не очень хорошо работает. Если посчитать, то на каждый 1% уменьшения количества жира в питании, вы потеряете аж целых 1,6 гр веса в день. Что за полгода дает нам 2-7 кило – ничего интересного, в общем. И это если предположить, что вы не начнете есть больше каких-то других продуктов – чего никогда не случится в реальном мире.

И к тому же, есть предел тому, насколько можно сократить количество жира в питании, прежде чем оно на вкус будет как картон (и люди бросят такую диету). В конце концов, и на «обезжиренной» диете люди, рано или поздно, начинают снова набирать вес. Почему? Потому что они начинают есть больше тех продуктов, которые диета разрешает. В магазинах есть куча обезжиренных, но очень высококалорийных продуктов, в соответствии с текущим спросом. Так что если обращать внимание только на количество жира в продуктах, а не на состав и калорийность в целом, то все равно можно очень легко перебрать калорий.

Относится ли все вышесказанное к низкоуглеводным диетам? Во-первых, хочу сказать, что на низкоуглеводных диетах (кетогенных), автоматически сокращается количество потребляемой пищи. Одна из причин, возможно, основная, заключается в том, что когда из питания исключается целая категория продуктов (углеводы), которая в нормальной ситуации составляет больше 50% рациона, людям ничего не остается, кроме как есть меньше. И к тому же, белок очень хорошо насыщает, а на низкоуглеводной диете неизбежно повышается потребление белка. Жир, в долговременной перспективе, тоже способствует более продолжительному ощущению сытости.

Опять же, те, кто не очень хорошо переносит углеводы (из-за инсулинрезистентности), на высокоуглеводной диете чувствуют себя вялыми и голодными.

Низкоуглеводное/высокобелковое питание помогает стабилизировать уровень глюкозы в крови и, благодаря этому, пропадает ощущение голода. Кетоны (которые производит печень, когда количество углеводов падает ниже определенного уровня), кажется, тоже помогают приглушить голод – хотя это и не подтверждается большим количеством исследований. Но все это работает лишь короткий период времени, дальше случается то же самое, что и на «обезжиренной» диете. Вес либо перестает снижаться, либо снова начинает расти – по тем же самым причинам – люди начинают есть больше того, что им разрешается. К тому же в низкоуглеводных продуктах может быть огромное количество жира, так что перебрать калорий проще простого.

Оба варианта диет основаны на идее, что если изменить качественный состав питания, то люди будут есть меньше и терять вес. Кстати, некоторые исследования показали, что диеты с повышенным содержанием белка (сравнивали 25% и 12% от общей калорийности) дают похожий эффект: те, кто ел больше белка, в общем, ели меньше и их вес/% жира уменьшался.

Не будем забывать и об алкоголе, это тоже, своего рода, нутриент. К несчастью, при спонтанном приеме пищи, алкоголь показывает довольно шизофренический эффект. У мужчин увеличение потребления алкоголя связывают с повышением веса, а у женщин – ровно наоборот. Причины до конца не выявлены, но, возможно, это связано с тем, что мужчины склонны закусывать (и особенно жирными продуктами), когда пьют, а женщины предпочитают пить вместо еды.

Как нутриенты влияют на сытость и насыщение

Под насыщением я здесь понимаю утоление кратковременного голода, скажем, за один прием пищи; а сытость относится больше к долговременному голоду (правильнее назвать его аппетитом). Это немаловажное различие, потому что каждый нутриент воздействует на каждый аспект немного по-разному. Как уже говорилось, жир не дает практически никакого эффекта в короткой перспективе, так что мы склонны переедать жирных продуктов. А углеводы и белки, напротив, хорошо насыщают (на короткое время).

Правда исследования, занимавшиеся этим вопросом, по-моему, продуманы довольно подураски. Обычно они проводятся так: субъектам предлагается перекус (состоящий из разных нутриентов) и через 30 минут их запускают в буфет «съешьте все, что сможете». Исследователи смотрят на их предпочтения и количество еды и приходят к неким (по-моему, слабо обоснованным) заключениям о том, что происходит с аппетитом в реальном мире.

Но даже если не обращать внимания на все прочие упущения, одно из самых главных состоит в том, что рассматривается только один прием пищи. Но ведь то, что и сколько вы съедите за сутки (или за несколько дней) – гораздо важнее. И то, сколько вы съедите, в какой-то степени зависит и от того, сколько времени прошло между приемами пищи. В общем, исследование одного-единственного приема пищи дает нам слишком мало информации о пищевом поведении в реальном мире.

Те, кто пробовал питаться продуктами с низким содержанием жира, знают, что даже небольшое количество жира помогает не проголодаться слишком быстро, еда, как будто, дольше остается в желудке. Это еще более выражено в контексте стандартных диет с обезжиренными продуктами (которые, как правило, содержат очень мало клетчатки и кучу рафинированных углеводов). Добавьте сюда недостаточное количество белка, и вы получите огромное количество углеводов, резко повышающих уровень глюкозы в крови и также резко его обрушивающий, вызывая адский голод – по крайней мере – у большинства людей. Я не хочу сказать, что высокоуглеводные диеты сами по себе плохи – плохи идиотские диеты с маленьким количеством белка и клетчатки. Если в питании достаточно белка, клетчатки,

небольшое количество жира и в качестве источника углеводов будут выбраны менее переработанные продукты, то для многих это будет просто отличная диета.

Вы сами можете легко испытать воздействие жира на аппетит. Сперва съешьте баранку или что-то подобное, высокоуглеводное и рафинированное. И посмотрите, как скоро вы опять проголодаетесь. Если вы не отличаетесь от большинства людей, то – достаточно скоро, через час, в лучшем случае, два. А теперь съешьте ту же самую баранку с ½-1 столовой ложкой арахисового масла и сравните, насколько дольше вы будете чувствовать себя сытым. Белок и жир в арахисовом масле задержат поступление глюкозы в кровь и сделают ее уровень более стабильным, так что вы надолго останетесь сытым и довольным.

Короче, жир, это обоюдоострое оружие, когда дело касается калорийности, сытости и насыщения. Если жира в питании много, то вы рискуете сильно перебрать калорий; слишком мало жира – и вы быстро проголодаетесь (особенно если основу рациона составляют рафинированные угле, а белка и клетчатки мало), и снова рискуете переесть.

Пожалуй, наилучший вариант – это умеренное (20-25% общей калорийности) содержание жира в питании, кроме того – это полезнее для здоровья, чем экстремально низкое (или большое) количество жира. Умеренное потребление жира также замедляет высвобождение глюкозы в кровь и стабилизирует ее уровень.

В общем, лучше всего влияет на ощущение сытости белок. На короткое время хорошо заглушают голод углеводы, а потом жир. Но что касается более продолжительного срока, тут все зависит от нескольких факторов. Нерафинированные углеводы обычно помогают дольше оставаться сытым, особенно в комбинации с клетчаткой, белком и небольшим количеством жира, тогда как рафинированные углеводы, наоборот, часто стимулируют голод. К тому же, они довольно быстро перерабатываются, так что рафинированные углеводы создают больше проблем, чем решают.

Глава 14 Питание в поддерживающем режиме: способ без подсчетов - часть 2

В первой части мы увидели, что состав еды – белки, жиры и углеводы может успешно повлиять на количество съеденного. Здесь я дам вам некоторые рекомендации и объясню, как все это объединить для планирования поддерживающей диеты, чтобы не нужно было взвешивать и подсчитывать каждый кусочек еды.

Рекомендации

Вы уже должны примерно представлять суть моих рекомендаций. Ниже будет список «правил», которые помогут «избавить» вас от строгого подсчета калорий. Он основан на информации из предыдущей части с кое-какими полезными дополнениями. Потом я дам детальные пояснения по каждому пункту и расскажу, как применять эти правила на практике.

1. Ешьте чаще
2. Ешьте много нежирного белка
3. В каждый прием пищи включайте умеренное количество жиров
4. Ешьте побольше клетчатки – из овощей, фруктов и таких нерафинированных углеводов как бобовые
5. Ограничьте потребление рафинированных углеводов, таких, как хлеб, макароны, рис и каши

6. Ешьте медленно
7. Применяйте свободные приемы пищи и структурированные рефиды
8. Тренируйтесь

Ешьте чаще

Довольно много исследований пришли к выводу, что более частое питание (равномерное распределение суточной калорийности на несколько приемов пищи) помогает лучше контролировать голод и это верно как для стройных индивидуумов, так и для людей с большим лишним весом (для которых контроль голода/аппетита может быть реальной проблемой). Возможно основная причина в том, что такое питание позволяет избегать сильного голода, который может появиться, когда между приемами пищи проходит слишком много времени. Голод усиливается, в том числе, и из-за понижения уровня глюкозы в крови. Наверняка каждый может припомнить ощущение головокружения, когда долго не было возможности поесть, и, в конце концов, жадное поглощение какой-нибудь плюшки из ближайшего киоска. А еще питание маленькими порциями помогает со временем уменьшить объем желудка. Желудок постепенно приспосабливается к стилю питания – если вы каждый день поглощаете огромные обеды, он растягивается. А натяжение желудка (при его наполнении) – это один из многих сигналов сытости, так что чем менее растянут желудок, тем быстрее он наполняется, и тем раньше вы ощущаете приятную сытость.

Следует, пожалуй, упомянуть, что некоторые другие исследования показывают, что перекусы между основными приемами пищи дают как раз противоположный эффект, увеличивая дневную калорийность и приводя к набору веса. Но в таких исследованиях перекусы (и я подозреваю, что они представляли собой какой-нибудь джанк-фуд) добавлялись к нормальной диете; не изучалось как таковое распределение нормальной еды на большее количество приемов пищи. А я говорю именно об этом – ешьте чаще и маленькими порциями. Скажем, бодибилдеры и спортсмены едят 5-6 (или больше) раз в день и воспринимают это как часть цены, которую они платят за успех. Но для большинства читателей это может быть неудобно – все мы живем, работаем и так далее. Хотя есть 5-6 раз в день было бы идеальным вариантом, но для большинства из нас это недостижимо.

В общем, для поддерживающей диеты самым адекватным вариантом было бы 4-6 приемов пищи в день. В среднем – 5 приемов пищи, завтрак, обед, ужин и 2 перекуса. Сразу скажу, что эти два перекуса тоже должны соответствовать вышеперечисленным правилам. Я понимаю, что включать в каждый перекус клетчатку было бы сложно, но постарайтесь сделать все, что в ваших силах. Идеальный перекус должен включать в себя белок, чуть-чуть жиров, немного клетчатки и все прочее. Перевод: сушки – это не перекус, одинокий фрукт – тоже не идеальный вариант, шоколадный батончик вообще не подлежит рассмотрению. Хлебец с сыром или индейкой и небольшим количеством соуса (майонез, горчица) – годится, фрукт и стакан нежирного молока – тоже потянет, даже какой-нибудь фитнес-батончик (попробуйте найти такой, чтобы там содержалось вменяемое соотношение БЖУ) тоже иногда вполне допустим. Да, идеально было бы, чтобы каждый прием пищи состоял из белка, жира, клетчатки и прочего, но, увы, это нереалистично.

Ешьте много нежирного белка

Как уже говорилось в предыдущей части, белок утоляет голод гораздо лучше, чем жиры или углеводы. К тому же, недавние исследования показали, что если количество белка в питании остается повышенным, это ограничивает набор веса после диеты, и этот вес будет набран больше мышцами, чем жиром. Честно говоря, если назвать единственную причину, почему я терпеть не могу стандартные диеты, то это потому что они включают слишком мало белка.

Особенно это относится к высокоуглеводным диетам, иногда к умеренным (типа Zone), в низкоуглеводных диетах белка обычно более чем достаточно.

Каждый прием пищи на поддерживающей диете обязан содержать источник белка, это чрезвычайно способствует тому, чтобы калорийность оставалась в рамках приличий. Вопрос, конечно, в количестве. Оно зависит от вашего веса – если вы меньше, то и порция должна быть меньше, и наоборот. Диапазон примерно такой: 21-42 гр белка. Объем порции, содержащей 20 гр белка – это, примерно ваша сложенная чашечкой ладонь или колода карт. Стандартная порция в большинстве ресторанов как минимум в два раза больше.

Источники нежирного белка:

Куриная грудка без кожи

Нежирная рыба (тунец, треска, палтус, камбала, лобстер, краб)

Постное мясо (2-5% жира)

Нежирные молочные продукты (0-4%)

Яичные белки (количество желтков лучше ограничить)

Бастурма (из говядины)

Протеин в порошке

Более жирное мясо можно есть в умеренных количествах, как и яичные желтки (см ниже по поводу жиров). Кальций, особенно из молочных продуктов, также дает определенные преимущества в плане веса и жира, так что не забывайте про нежирные молочные продукты. И хотя я всегда рекомендую стараться по возможности получать все необходимые нутриенты из обычной еды, но иногда, чтобы обеспечить адекватное количество белка в рационе, приходится прибегать и к таким источникам как протеиновый порошок из банки.

В каждый прием пищи включайте умеренное количество жиров

Растущее число исследований подтверждает, что диеты с умеренным потреблением жира (около 25% дневной калорийности) более эффективны, как в плане здоровья, так и в плане результата.

Не вдаваясь в детали, скажу только, что есть 4 типа жиров, которые вам надо различать. Первый – это трансжиры, которые есть почти во всей переработанной пище (на упаковке они могут значиться как гидрогенизированный растительный жир). Так вот – трансжирам вообще не место в нормальной здоровой диете. Второй тип – это насыщенные жиры; содержатся в продуктах животного происхождения, твердые при комнатной температуре. Это тоже не самый здоровый тип жиров, лучше их ограничивать. Третий тип – мононенасыщенные жиры, из которых наиболее известный, пожалуй – оливковое масло. Здоровью оливковое масло точно не повредит, так что мононенасыщенные жиры должны превалировать среди источников жира в вашем питании.

И наконец, перейдем к полиненасыщенным жирам, которые также известны как незаменимые жирные кислоты (потому что ниоткуда, кроме как из еды, их не получишь); при комнатной температуре они жидкие. Если не вдаваться в подробности, то есть два основных «класса» полиненасыщенных жирных кислот – Омега-6 и Омега-3. В нашем рационе, как правило, вполне достаточно кислот Омега-6, но мало – Омега-3. Тогда как именно Омега-3 очень важны для нашего здоровья, и на диете особенно важно проследить, чтобы в рационе присутствовало необходимое количество этих незаменимых жирных кислот. Я сам предпочитаю принимать 6 капсул рыбьего жира ежедневно, альтернативный вариант для тех, кто не переносит рыбий жир – столовая ложка льняного масла ежедневно.

В идеале, мононенасыщенные жиры (например, оливковое масло в качестве заправки для салата) должны составлять основную долю жиров в вашем диетическом питании, обеспечивая ваш организм незаменимыми жирными кислотами; остаточная часть жиров

будет представлена насыщенными жирами, от которых все равно никуда не денешься. Хорошо, теперь что касается количества – я считаю, что 10-14 грамм с каждым приемом пищи – это оптимальное количество, и по 5-7 гр – для перекусов. И еще, хотя я и говорил, что вам не придется ничего считать или мерять, но именно в плане жиров, я вынужден взять свои слова назад.

Пойдите на кухню, достаньте бутылку растительного масла и столовую ложку. Налейте масло в ложку – это и будет 14 гр жира, и это максимум того, что вы можете себе позволить в каждый прием пищи. Да, не разгуляешься. Зато теперь вы можете понять, как можно легко и незаметно перебрать калорий из-за лишнего жира в питании – даже небольшое количество жира содержит тонну калорий. Я очень (ОЧЕНЬ) рекомендую вам измерять количество жира в питании на поддержание – по крайней мере, поначалу. Если вы попытаетесь мерять количество жира на глазок, это может привести к серьезным проблемам, добавляя вам сотни лишних калорий.

К тому же, белковые продукты уже могут содержать какое-то количество жира, в диапазоне от почти нулевого до довольно-таки значительного. Так что вам все же лучше иметь представление о количестве жира в вашем питании. Я бы сказал, что если вы получаете белок из продуктов, содержащих жир, то добавлять его специально не нужно. Скорее всего, вы уже получаете его достаточно. А если ваши белковые продукты не содержат жир (куриная грудка, обезжиренный творог), вы можете дополнительно добавлять небольшое количество жира (скажем, немного масла в салат).

Получайте клетчатку из фруктов, овощей и нерафинированных углеводов (таких, как бобовые)

Клетчатка – штука просто замечательная не только для здоровья, но и для снижения веса и для поддерживающей диеты. Благодаря ей еда дольше остается в желудке, продлевая ощущение сытости, к тому же продукты, богатые клетчаткой, такие, как овощи, требуют какое-то время для пережевывания, то есть вы едите медленнее, и ваш мозг успевает осознать, что вы поели. К тому же овощи и фрукты обеспечивают вас необходимыми витаминами и минералами. В принципе, всякие каши, злаки и цельнозерновой хлеб также содержат клетчатку, но их мы поместим в следующую категорию.

Замечу, что хотя в большинстве овощей (исключая, понятное дело, крахмалистые овощи) настолько мало калорий, что можно есть их практически без ограничений, но тут тоже есть определенные подводные камни. Например, к бобовым и к салатам, обычно добавляются разные заправки, представляющие собой жиры, углеводы или комбинацию того и другого.

С фруктами тоже стоит быть осторожнее, особенно с калорийными, такими как виноград и изюм. Вообще, сухофрукты – это какой-то кошмар (воду из них выгоняют, избавляясь попутно как от клетчатки, так и от объема), в них куча калорий, к тому же производитель зачастую добавляет в них сахар. А пакетированные фруктовые соки – это, по-моему, вообще один из самых бесполезных и вредных продуктов – в них нет ни клетчатки, ни объема, зато полно калорий. Так что пропусайте соответствующие полки в супермаркете и смело ешьте фрукты (но не объедайтесь одними только ими), и все будет хорошо.

С бобовыми или корнеплодами, такими как картофель, все немного сложнее. Переест их не так просто, но все-таки возможно. В них вполне достаточно клетчатки (*а картошку рекомендуется лопать с кожурой*) и объема, так что проблема, по большей части, не в них самих, а в том, что народ добавляет к ним в качестве заправок. Печеная картошка (ну, может с небольшим количеством кетчупа или сальсы) – это одно, а пюре с маслом и майонезом – это совсем другое. Салаты с бобовыми тоже обычно

плавают в масле, а к овощным салатам народ часто добавляет всяческие жирные соусы.

И наверно в эту категорию следует добавить орехи. Хотя орехи – это хороший источник белка и здоровых жиров, очень просто съесть их слишком много, и в них просто монструозное число калорий. Если уж вы решили полакомиться орехами, то уж пожалуйста, меряйте их точно так же, как жир.

Ограничьте потребление простых углеводов, таких, как хлеб, макароны, рис и каши

Хотя углеводы важны для здоровья и хорошего самочувствия, они довольно калорийны (посмотрите, какой объем занимает 100гр макарон, и сколько в них калорий). Приготовьте эту порцию и прикиньте, сколько вы съели бы без оглядки на диету – пожалуй, в два-три раза больше. И это без заправок, таких как сырнй соус. То же самое относится к рису или крупам. Так что я опять же рекомендую вам как-то контролировать размер порций (может быть, не так строго, как с жирами) – потратьте некоторое время на то чтобы научиться определять размер порции макарон, риса или других продуктов, которые входят в ваш рацион. Примерный размер порции – это то, что поместится в сложенную чашечкой ладонь, может быть чуть больше.

У некоторых начинаются проблемы даже с небольшой порцией углеводов (обычно это люди с большим лишним весом и инсулинрезистентностью). В этом случае лучше вовсе исключить крупы и злаки и ограничиться овощами, фруктами и такими корнеплодами как картофель.

Ешьте медленнее

Дело в том, что ваш мозг не сразу получает сигнал (посредством рецепторов и разных гормонов в потоке крови), что вы едите. Задержка в среднем составляет 20 минут, хотя у некоторых и того дольше. Так что если вы едите быстро, вы, скорее всего, съедите больше. Кстати, в этом одно из преимуществ продуктов, богатых клетчаткой, особенно салата; они требуют времени на пережевывание. Так что ничего удивительного, что исследования подтверждают – те, кто ест салат перед основным приемом пищи, съедают меньше.

Не забывайте о свободных приемах пищи и рефидах

Хотя диета на поддержание направлена на, собственно, поддержание веса, я полагаю, что свободные приемы пищи все равно будут не лишними. Несмотря на то, что мои рекомендации по организации диеты и не являются слишком жесткими, все равно есть ряд ограничений (например, вы не можете есть все, что хотите в неограниченном количестве). Так что, позволяя себе свободный прием пищи раз или пару раз в неделю, вы получаете психологическую передышку, которая способствует тому, чтобы все остальное время вы придерживались своих новых здоровых привычек в питании.

Если поддерживающая диета планируется на длительный срок, то можно добавить в нее и рефиды, но для двухнедельного перерыва в диете они не требуются.

Тренируйтесь

Здесь не место для того, чтобы детально расписывать тренировочную программу. Да, реалистичный объем тренировок не так уж сильно влияет на снижение веса в количественном плане, хотя очень даже важен для качества – те, кто тренируется, теряют меньше мышц и больше жира. Некоторые отмечают, что тренировки помогают лучше придерживаться диеты. И, может быть, самое важное для нас, это огромная роль тренировок

в поддержании веса – они помогают поддерживать вес и предотвращать его набор. Одна из причин, то что тренировки помогают компенсировать замедление метаболизма после диеты. Чисто психологически, тренировки тоже способствуют соблюдению диеты и приверженности более здоровому питанию. Конечно, некоторые склонны полагать, что раз уж они сожгли какое-то количество калорий на тренажерах, они «заработали» чизбургер и молочный коктейль, и съедают гораздо больше калорий, чем потратили за всю тренировку. Но, в любом случае, если вы не тренировались, то переход к поддерживающей диете – это просто отличное время, чтобы начать.

Для предотвращения набора веса рекомендуется сжигать примерно 2500 калорий при помощи тренировок за неделю – меньше тоже неплохо, но недостаточно. Это довольно много, если учесть, что в среднем, человек сжигает 10 калорий в минуту в течение аэробной тренировки умеренной интенсивности, и меньше – при низкоинтенсивной нагрузке. Так что если тренироваться 6 раз в неделю, то нужно будет сжигать по 400 ккал в день (по 45 минут, если вы готовы напрячься или по 90 в более расслабленном темпе). Боюсь, что у вас не выйдет ограничиться 20-минутными прогулками несколько раз в неделю.

Одно немаловажное замечание – я понятия не имею, какой именно диеты вы придерживались до того, как сделать перерыв. Я предложил вам систему питания, при которой в каждый прием пищи должны входить нежирные белки, небольшое количество (которое вы отслеживаете) жиров, неограниченное количество овощей, немного фруктов и контролируемый объем крахмалистых углеводов. Если не принимать во внимание около миллиона соображений, которые я обычно учитываю перед тем, как порекомендовать конкретному человеку конкретную диету, то вышеописанный план настолько близок к идеалу, насколько возможно.

Проблема в том, как прийти к этому идеалу, ведь изменения, которые вам нужно будет внести, зависят от типа диеты, которой вы придерживались. Любителям низкоуглеводной диеты, питавшимся в основном белками, жирами и (я надеюсь) овощами, нужно будет абсолютно иначе применить мои рекомендации, чем тем, кто придерживался высокоуглеводной диеты с ограничением жиров.

Начнем с **низкоуглеводных** диет. В любую низкоуглеводную диету входит большое количество белка и достаточно много овощей, а вот количество жира может быть различным. Сейчас в моду входят низкоуглеводные диеты с ограничением количества жира, что мне кажется движением в правильном направлении. В общем, с такой диеты достаточно легко перейти в поддерживающий режим, который я рекомендую. Количество белка остается неизменным, но следует выбирать менее жирные продукты. Надеюсь, в вашем меню достаточно овощей, но рекомендую отследить количество жира в ваших заправках для салата – отдайте предпочтение нежирным сырам и обезжиренным заправкам – таким как, например, йогурт, уксус, лимонный сок. И не забывайте о том, что надо есть как минимум 100гр углеводов в день. Если вы в ситуации, когда даже небольшое количество злаковых или крахмалистых углеводов приводит к проблемам, то остановите свой выбор на фруктах. 4 среднего размера яблока или банана как раз и содержат около 100гр углеводов, так что просто ешьте фрукты с каждым приемом пищи.

Еще вам придется уменьшить количество жиров в рационе – впрочем, все зависит от того, какого варианта низкоуглеводной диеты вы придерживаетесь. Некоторые популярные низкоуглеводные диеты разрешают все, что угодно, вне зависимости от количества (и качества) жиров в продукте. Для поддерживающей диеты (или перерыва в диете) такая стратегия абсолютно не годится, так что прошу вас обратить внимание на тип и количество жиров в питании. Да, это значит, что вам придется читать этикетки, а это геморройно. Но в долгосрочной перспективе вы от этого только выиграете. Если даже ваша низкоуглеводная диета хоть в какой-то степени ограничивает количество жиров, то вам все равно следует

попытаться отслеживать их качество (тип), а еще лучше – продолжать регистрировать и количество.

Перейдем к диетам с умеренным содержанием углеводов (что-то вроде **40У/30Б/30Ж**). В большинстве таких диет дается достаточное количество белка и умеренное количество жиров с углеями. И все они создают дефицит калорийности, предписывая их последователям отдавать предпочтение нерафинированным углеводам, таким, как овощи и фрукты, и крахмалистые углеводы с низким ГИ, а также содержат здоровые жиры. Честно говоря, если бы мне пришлось выбирать один-единственный вариант диеты, подходящий большинству людей, я бы выбрал нечто подобное.

Скажем, мои рекомендации для поддерживающего режима близки к таким диетам. То есть основная рекомендация именно для поддерживающего питания – это просто увеличение калорийности (за счет углеводов и жиров, белка и так достаточно). Конечно, процентное соотношение в этом случае изменится, но в данном случае это неважно, просто добавьте какие-то категории продуктов, которых вы прежде избегали.

И, в заключение, **высокоуглеводные** диеты, существенно ограничивающие количество жиров. Их бывает куча разновидностей, так что даже не буду пытаться обрисовать какой-то единый стандарт. Скажу только что, исходя из моего опыта, в таких диетах бывает маловато белка, как с точки зрения собственно диеты, так и для поддержания. Обратите внимание на этот вопрос и постарайтесь следовать предложенным мной рекомендациям (по объему порций и источникам нежирного белка).

Что касается ограничения жиров, то технически, любой рацион, включающий меньше 30% (калорийности) жиров – это уже низкожировая диета. Но порой встречаются индивидуумы, пытающиеся вообще исключить жиры из питания, иногда доходя до менее чем 10%. Так делать не следует. Хорошая диета должна содержать примерно 25% жиров от общей дневной калорийности – это полезнее для здоровья, эффективнее и, кроме того, такой диеты гораздо легче придерживаться. В общем, если вы сидели на ограничивающей жиры диете, обратите внимание на то, чтобы получать нужное количество жиров (с упором на мононенасыщенные). С углеводами у вас и так, я думаю, все в порядке, просто следите, чтобы основу составляли овощи, присутствовали фрукты и было поменьше рафинированных продуктов.

Конечно, в природе есть множество диет, не подпадающих в вышеописанную изящную схему. Я не могу включить сюда их все, и сомневаюсь даже, что со всеми знаком. Все, что я могу предложить – сравните свою диету с основными типами, которые я описал, и подгоните переход к поддерживающему режиму под свое текущее питание.

Глава 15 Питание в поддерживающем режиме: вариант 2, точный расчет

Итак, вы ознакомились с методами организации поддерживающего режима питания без взвешивания продуктов и подсчета калорий. Но, может быть, вы один из тех, кто предпочитает (или кому просто-напросто необходимо) еще более тщательно контролировать процесс. Может, вы уже пытались удерживать вес без отслеживания порций, это не сработало, и вы хотите какое-то время считать, взвешивать и мерять. Сейчас я расскажу вам, как это делать.

Сразу честно скажу (для особо критично настроенных читателей), что мне пришлось многое упростить.

Основная проблема в том что, как мне кажется, не существует какой-то идеальной диеты, подходящей кому угодно, многое зависит от таких параметров как % жира, пол, генетика, пищевые предпочтения, инсулиновая чувствительность, тренировочная программа и многое другое. Когда я составляю для кого-то программу питания, я задаю дюжину вопросов, чтобы получить приблизительное представление о том, что им нужно, и то обычно приходится вносить некоторые корректировки по ходу дела.

В общем, эта статья представляет собой попытку упрощенно передать мой мыслительный процесс, когда я составляю для кого-то (или для себя) диету.

И наконец, хочу обратить ваше внимание, что, хотя вам и придется производить определенные подсчеты, включающие оценку калорийности продуктов, но вы не будете считать калории сами по себе. Скорее, вы будете считать граммы каждого нутриента. Что, в общем, то же самое, только в профиль, но почему-то это не так раздражает, как упор именно на подсчет калорий. Думаю, каждый в состоянии посмотреть на этикетку и занести граммы БЖУ и клетчатки в свой планировщик питания. По крайней мере, я на это надеюсь.

Шаг 1: определение поддерживающей калорийности

Самый первый и самый важный шаг в организации поддерживающего питания, это определение общей калорийности рациона. По определению, поддерживающая калорийность представляет собой число калорий в день, которое вам нужно для поддержания своего текущего веса или % жира. Снова хочу заметить, что добиться поддержания веса абсолютно неизменным в пределах 100гр – нереалистично. Лучше будьте более гибкими и наметьте для себя какой-то приемлемый диапазон.

Теперь нам надо примерно оценить ваш суточный расход калорий. Он представляет собой сумму базового обмена (BMR), термический эффект активности (TEA) и термический эффект пищи (TEF). А недавно термический эффект активности разделили на две категории: тренировочная активность и нетренировочная активность (NEAT или nonexercise activity thermogenesis), включающую в себя всю дневную движуху, которая формально не относится к тренировкам.

Так что, схематично, формула для подсчета вашего суточного расхода калорий будет выглядеть так: $BMR + TEA + TEF + NEAT$

BMR или базовый обмен – это метаболизм покоя (сколько калорий вам нужно, если вы будете только дышать и изредка моргать). TEA – это калории, сжигаемые на тренировке, TEF – калории, затрачиваемые на переваривание (и запасание) пищи, а NEAT – это затраты на всю нетренировочную активность.

Сразу скажу, что переменными величинами здесь являются TEA и NEAT, которые могут существенно различаться. Метаболизм покоя (базовый, BMR) и (TEF) обычно остаются неизменными. Скажем, для малоподвижного индивидуума с сидячей работой в офисе TEA (число калорий, сожженных за тренировку) будет равно нулю, а для профессионального спортсмена может достигать нескольких тысяч. Уровень обычной дневной активности также может сильно различаться; некоторые люди сжигают прорву калорий, просто за счет подвижности и суетливости, а другие нет. Кстати, это может объяснить набор веса при повышении калорийности рациона – у некоторых сразу увеличивается подвижность и уровень активности, а у других – нет. Конечно, вторая группа более склонна к полноте, чем первая.

Воспользуемся стандартными методами, чтобы оценить все эти компоненты, вычтем немного, потому что метаболизм на диете замедляется и попробуем получить ваш поддерживающий уровень. Конечно, оценить затраты на внутренирерочную активность (NEAT) не так просто, придется воспользоваться приблизительными оценками. Имейте в виду, все полученные цифры – рекомендуемые, не относитесь к ним, как к священному писанию. Время от времени нужно будет вносить определенные изменения, в зависимости от колебаний веса и размеров (так что не забывайте контролировать эти параметры). Если вы набираете вес (это не касается моментов, когда вас банально заливают из-за углеводов или соли), то следует слегка понизить калорийность; если же вес снижается, то нужно ее увеличить.

В зависимости от уровня активности, дневной расход может колебаться от 6 ккал на кило веса для людей, ведущих малоподвижный образ жизни, до 7-9 для относительно активных людей (тренировки 3-4 часа в неделю + нормальная дневная активность) и 10 и выше – для экстремально активных людей (спортсменов, например, у которых тренировки занимают больше 2х часов в день). Так что в среднем, поддерживающую калорийность можно посчитать, умножив 12-16 ккал на фунт веса (умножайте вес в кг на 2,2, чтобы получить фунты, а потом на 12-16 – чем вы активнее, тем ближе берите к верхней границе). Ну и с учетом того, что на диете метаболизм слегка замедляется, нужно будет чуть снизить это число, примерно на 10%, что дает 11-15 ккал на фунт.

А потом нужно будет умножить полученное число на ваш уровень активности. Низкий уровень активности означает вообще никакой активности, кроме сидения за столом (и какой-нибудь легкой работы по хозяйству). Легкая активность подразумевает низкоинтенсивные аэробные тренировки. Умеренный уровень активности – это или высокоинтенсивная аэробика, или силовые тренировки, а высокий уровень активности – это комбинация силовых тренировок (3 раза в неделю) и аэробики, а очень высокий – это спортсмены (те, кто ежедневно интенсивно тренируется больше 2 часов в день). Ну и женщинам (у которых скорость обмена, как правило, ниже с самого начала) лучше взять нижнюю границу диапазона, а мужчинам можно взять число повыше.

Приблизительна оценка суточного расхода калорий (для поддержания текущего веса):

Умножайте свой вес в фунтах на

10-11 – если вы ведете малоподвижный образ жизни

11-12 – легкая активность

12-13 – умеренная активность

14-15 – высокая активность

18-19 – экстремальная активность

Калорийность нутриентов (ну, это вы уже наверняка знаете)

Белки 4 ккал/грамм

Углеводы 4 ккал/грамм

Жиры 9 ккал/грамм

Алкоголь 7 ккал/грамм

Клетчатка 1.5-2 ккал/грамм *

* Вопреки распространенному убеждению, человеческий организм в состоянии получить какое-то количество калорий из клетчатки. Но, если вы не потребляете ее в промышленных масштабах, то это количество настолько мало, что не имеет значения, так что впрямь я предлагаю его игнорировать. Упоминаю это момент просто для полноты картины.

Шаг 2: Устанавливаем количество белка

После того, как установлено количество калорий, мне кажется, что самый важный аспект любой диеты – это обеспечение нужного количества белков. Это касается в равной степени диет для жиросжигания, для набора массы и поддерживающих. На самом деле, все остальное далеко не столь важно, если количество белка в питании не соответствует вашим потребностям, результаты будут далеки от оптимальных. Так что до того, как возиться с жирами и углеводами, нам надо четко разобраться с белками. Достаточное (даже слегка повышенное) количество протеина в диете помогает удерживать вес, достигнутый на диете, в худшем случае – оно помогает замедлить набор лишнего веса и набирать больше мышцами, чем жиром. В зависимости от уровня активности требуется разное количество белка на фунт сухой массы (вес в кг умножьте на 2,2). (Мы говорим сейчас о поддержании веса, не о диете).

Низкая активность – 0,75гр на фунт

Аэробика – 0,75

Силовые тренировки * – 1-1,25

*Включая народ, который делает и силовые и кардио. Некоторые из этих товарищей стонут, что им необходимо больше белка, вот почему я добавил 1,25 гр. Но вообще, с калорийностью на поддерживающем уровне, я уверен, что 1гр на фунт сухой массы более чем достаточно. Итак, умножьте свою сухую массу в фунтах на коэффициент, чтобы получить количество белка, необходимое вам ежедневно. Теперь умножьте это число на 4 (в 1гр белка 4 калории), чтобы узнать, сколько калорий из вашей поддерживающей калорийности должно приходиться на долю белка.

Шаг 3: Устанавливаем количество углеводов

Это самая головоломная часть всего процесса, так что придется помучиться. Во-первых, я терпеть не могу диеты, основанные на процентах, потому что они не имеют абсолютно никакого отношения к человеческой физиологии. Сказать кому-то, что ему нужно 50% углеводов – это бессмысленно, если это сказано без контекста общей калорийности, но и в этом случае смысла тоже немного: 50% может быть слишком много или слишком мало, или как раз то, что нужно, в зависимости от общей калорийности рациона. На самом деле, расчет нутриентов в граммах на фунт, как мы проделали с белками – куда более правильный и адекватный подход.

Проблема в том, что в контексте поддерживающего режима, подсчет в граммах на фунт сухой массы не сработает, потому что я понятия не имею, сколько ее у читателя. К тому же, количество углеводов зависит еще и от уровня активности, инсулин резистентности, и кое-каких других параметров. Нет никакой возможности как-то подбить это под единый знаменатель, так что мы пойдем другим путем. Во-первых, нужно, чтобы в вашу диету входило не менее 100гр углеводов в день (это особенно важно для 2х-недельного перерыва в диете, и это еще одна причина, по которой вариант с гр на фунт сухой массы не работает).

Есть ряд причин, по которым я рассматриваю 100гр как минимально необходимое количество. Скажем, это минимум, который нужен для повышения выработки гормона щитовидной железы, помогающего поднять скорость метаболизма. Лептин тоже реагирует на количество углеводов (как и на общую калорийность), и он тоже регулирует обмен веществ. Это важно как для 2х-недельного перерыва, так и для долговременного поддерживающего режима. К тому же, больше углеводов – больше разнообразия в выборе продуктов, что полезно как с точки зрения здоровья, так и потому что такой диеты гораздо легче придерживаться долгое время.

И наконец, 100гр в день позволяют избежать кетоза, по крайней мере, при низком уровне активности. Ограничение углеводов минимально необходимым уровнем помогает избежать проблемы возврата к тем самым привычкам, которые изначально привели к лишнему весу. 100гр в день обычно нормально переносятся даже людьми с очень сильной инсулин резистентностью (хотя, в таком случае, может быть стоит избегать крахмалистых углеводов, ограничиваясь лишь овощами и фруктами). В общем, я рекомендую всем начать с минимального количества, в зависимости от веса, уровня активности и прочего. Больше можно, меньше – нельзя. Итак, далее мы добавляем дополнительные углеводы в зависимости от уровня активности. Если у вас низкий уровень активности, вы не добавляете ничего, легкая активность – 0,5гр, умеренная активность – 1 и т.д. Вы умножаете на эту цифру свою текущую сухую массу в фунтах и к этому добавляете 100гр.

Скажем, у вас сухая масса 150 фунтов и невысокий уровень активности. Значит, вам нужен коэффициент 0,5, перемножаем, получаем 75гр углеводов. Добавляем еще 100гр, что дает 175гр в день. Или, скажем, у вас всего 120 фунтов сухой массы и экстремально высокий уровень активности. Вы умножаете 120 фунтов на 1,5 и получаете 180гр, добавляете 100гр и всего будет 280гр углеводов в день. Если же вы ведете диванный образ жизни, то вам будет достаточно 100гр углеводов в день, безотносительно вашей сухой массы.

Еще раз коэффициенты:

Сидяче-лежащий уровень: 0

Низкий уровень активности: 0,5

Умеренная активность: 1

Высокий уровень активности: 1,25

Экстремально высокий уровень активности: 1,5

Шаг 4: количество жиров в питании

Честное слово, с математикой почти покончено. Осталось только рассчитать количество жиров, вычтя калории, которые вы получаете с белками и углеводами из дневной калорийности. Жиры вы попросту добываете оставшиеся калории, так что разделите получившееся число на 9 и вы узнаете, сколько грамм жиров в день вы можете себе позволить.

Замечание по поводу клетчатки

Для полноты картины осталось, пожалуй, упомянуть только клетчатку. Она является важной частью любой диеты, включая поддерживающую. Не знаю, какой диеты вы сейчас придерживаетесь, но надеюсь, она достаточно толково составлена, чтобы включать большое количество овощей. Если нет – лучше подберите другой вариант. В любом случае, сделайте так, чтобы в ваш рацион входило множество богатых клетчаткой овощей.

Шаг 5: собираем все в кучу

Ок, шаг 5 – выпишем все полученные цифры и это будет ваша суточная калорийность для поддерживающего режима питания:

Грамм белка в день (шаг 2): _____

Грамм углеводов в день (шаг 3): _____

Грамм жиров в день (шаг 4): _____

Эти числа нужно распределить на количество приемов пищи в день.

Бодибилдеры и спортсмены, скорей всего, постараются распределить нутриенты относительно равномерно на 5-6 (или даже больше) приемов пищи, но такой график не каждому подойдет. Так что три основных приема пищи и один или несколько перекусов в день – куда более реалистичный вариант для нормальных людей, которые не посвящают всю жизнь планированию тренировок и питания. НО (и это важное но), любой прием пищи или

перекус, в идеале, должен содержать какое-то количество всех нутриентов (а совсем в идеале и клетчатку, хотя это не так просто организовать).

Я считаю, что лучше всего начать с источника белка, потому что в нем почти наверняка уже содержится либо жир (если речь идет о мясе), либо углеводы (в твороге). И это нужно учесть при планировании приема пищи.

В большинстве белковых продуктов содержится в среднем 22-25гр белка на 100гр продукта. Так что в 85-120гр почти любого мяса будет 20-30гр белка (*думаю, речь идет о готовом, автор не уточняет*). По объему это примерно как сложенная чашечкой ладонь или колода карт – а порции в большинстве ресторанов больше в 2-3 раза, 220гр или больше.

Дальше – озаботьтесь овощами. Это может быть салат с утренним омлетом, или сэндвичем, или что-то подобное. Даже «повернутым» на подсчетах и взвешивании всего товарищам можно особо не беспокоиться по поводу овощей – чтобы набрать из них сколько-нибудь значительное количество «углеводных» калорий, вам придется слопать метрическую тонну. За исключением крахмалистых овощей, понятное дело, типа моркови, горошка, кукурузы, которые могут добавить немало углеводных калорий. Но основная проблема с салатами – это заправки, большинство из которых содержит кучу жира и сахара. Стандартный диетический подход – отодвинуть заправку в сторону (и выбрать низкокалорийную или нежирную версию) и макать в нее овощи. Таким образом, вы съедите меньше, чем если щедро польете ею свой салат.

Следующим пунктом пойдут фрукты, которые четко относятся к углеводам. В яблоке или банане среднего размера будет 20-25гр углеводов или около того. С виноградом или изюмом смотрите сами, но вообще я не думаю, что сухофрукты хороший выбор – довольно маленький объем содержит прорву калорий. Фруктовые же соки – это вообще мрак, в моем представлении, это стакан сахарного сиропа при полном отсутствии клетчатки (которая, собственно и делает фрукты столь ценным продуктом в вашем меню).

И потом, если у вас еще остаются «свободные» граммы для углеводов, добавляйте другие крахмалистые углеводы. Если же вы их совсем не переносите (неважно, по какой причине), выберете вместо них еще один фрукт. Крахмалистые овощи и злаки могут добавить довольно много углеводных калорий (особенно рис и макароны), так что читайте этикетки, доставайте мерные ложки и прикидывайте, что к чему. Чтобы дать вам примерное представление – в ломтике хлеба будет около 15гр углеводов, в стакане молока – 12, в маленькой картофелине – около 25.

И наконец, если вы еще не израсходовали доступную калорийность, можете добавить какие-то жиры. Имейте в виду, что те продукты, которые вы уже учли, тоже могут содержать жир, даже в обезжиренных может быть немножко. Скажем, в нежирном мясе или 2% твороге уже есть жиры. Так что на оставшуюся калорийность можно добавить оливковое масло в качестве заправки для салата (но можно и майонез, если очень хочется, главное отслеживать количество жиров). Лучше всего дополнительно добавлять мононенасыщенные жиры, потому что насыщенные вы и так в достаточном количестве получаете с другими продуктами (если, конечно, вы не питаетесь одной только обезжиренной молочкой). Кроме того, не забывайте, что вы должны обеспечивать поступление незаменимых жирных кислот (рыбий жир или столовая ложка льняного масла в день).

Наилучший, как я считаю, подход – это сесть и расписать основные модульные приемы пищи (или блоки, как вам больше нравится). То есть, берете белок, овощи, добавляете угле (фрукты и/или крахмалистые углеводы), добавляете жиры. Подгоняете все так, чтобы получились основные приемы пищи и перекусы. Большинство людей склонны питаться

примерно одним и тем же изо дня в день, особенно что касается завтрака и обеда (ужин отличается в наибольшей степени).

Если вы часто обедаете в кафешках, то подумайте, в каких местах можно поесть именно так, как вам нужно, кое-где бывает даже информация по составу и калорийности блюд. На рабочем месте можно запланировать какие-то мини-перекусы или поискать батончики или другие снеки с более-менее приличным составом БЖУ.

И, в конце концов, вы вероятно придете к схеме, когда все возможные варианты приемов пищи будут просчитаны и взаимозаменяемы. После какого-то времени, проведенного на весах с мерными стаканчиками, вы будете в состоянии легко оценить на глаз состав и калорийность продукта на дистанции выстрела.

Но один-два раза в неделю я рекомендую делать «свободные» приемы пищи, когда вы ничего не считаете и не контролируете (но и не сходите с ума, приканчивая три десерта и половину с тарелки супруга, просто нормальный ЗОЖный обед, с салатом, который вы не будете детально взвешивать и рассчитывать).

Если требуется корректировка

Как уже говорилось вначале, рекомендуемые цифры – это только лишь приблизительные оценки. Смотрите на происходящее с вашим собственным организмом, набираете вы вес или наоборот, что происходит с % жира, и, в соответствии с этим уменьшайте (увеличивайте) калорийность и активность.

Для начала, если заметите увеличение веса, я бы советовал чуть сократить количество углеводов (крахмалистых и злаков, и, если придется, фруктов). Можно еще подумать об уменьшении количества жиров, но не слишком сильно, все-таки жиры хорошо насыщают в долговременной перспективе. И ни при каких обстоятельствах не нужно уменьшать количество белка. И овощей.

Если же ваш вес все еще уменьшается, то у вас есть два варианта. Скажем, вы все-таки хотите еще немножко сбросить – что ж, тогда ничего не меняйте. Если вы предпочитаете оставить все, как есть, тогда слегка увеличьте количество углеводов или жиров.

Ни в том, ни в другом случае не нужны какие-то глобальные изменения. Если вес постепенно ползет вверх, уменьшите дневную калорийность на 100-200 ккал. Это будет означать на 25-50 гр углеводов меньше или на 10-20гр меньше жиров. То же самое относится к нежелательному снижению веса, только наоборот, добавьте пару сотен калорий, пока вес не стабилизируется.

Глава 16 Возвращение к диете

В предыдущих главах мы обсудили, как перейти к поддерживающему режиму при помощи двух различных методов: без подсчетов и крайне геморройный метод, при котором вы рассчитываете вашу потребность в нутриентах, взвешиваете и считаете еду. Эта информация пригодится вам как для организации перерыва в диете, так и для перехода к поддержанию достигнутых результатов после того, как вы решите закончить диету.

Сейчас я вкратце расскажу о своем видении хорошей диеты для сжигания жира, и о том, как ее следует составлять и корректировать в зависимости от происходящих с вашим весом и внешним видом изменений.

Чего реалистично ожидать от диеты?

С какой скоростью на самом деле уходит вес или жир? На нормальной, умеренной диете, реалистичная скорость сжигания жира – 0,5-1 кило в неделю. Индивидуумы с большим лишним весом часто теряют в весе немного больше (может быть 1,5-2 кило) но более стройные товарищи должны быть счастливы уже с 0,5-1 кг.

Это может показаться жалким результатом в сравнении с тем, что обещают другие диеты (например 2-5 кило в неделю). Да, при определенных условиях на очень короткий период можно добиться сильного снижения веса. Обычно это случается, если человека со значительным лишним весом посадить на низкоуглеводную диету. При этом за первые пару недель можно сбросить тонну веса (2-5 кило и даже больше), и это будет в основном вода. Но потом, неизбежно, потеря веса/жира замедляется до стандартных 0,5-1 кило в неделю. Люди с небольшим лишним весом в лучшем случае должны рассчитывать на 0,4-0,7 кг в неделю.

Итак, если вы провели перерыв в диете согласно моим рекомендациям, то вы можете совершенно спокойно вернуться к своей диете и продолжить сжигать жир так же, если не более, эффективно. Конечно, если до того ваша диета давала желаемый результат. Если нет, то возможно, вам будут полезны более подробные рекомендации для возвращения к диете и установлению дефицита калорийности, которые я здесь предлагаю.

Три основных требования, которым должна соответствовать диета

Первое – диета должна создавать дисбаланс между поступлением и расходом калорий. Это фундаментальный закон термодинамики (хотя многие книжки про диеты утверждают, что он не имеет отношения к людям, хоть и применим ко всей остальной вселенной) и, по-моему, самый главный аспект любой диеты.

Второй аспект – хорошая диета должна содержать достаточное количество белка. Множество мейнстримовых диет не содержит достаточно белка, и это ничуть не улучшает результат. Уже около 3х десятков лет мы знаем, что при понижении калорийности рациона следует увеличивать количество белка, это подтверждено множеством исследований (например, диеты с 25% белка от общей калорийности во многих отношениях значительно эффективнее диет с 12% белка). Если вы следовали моим рекомендациям по количеству белка в рационе и будете придерживаться их при возвращении к диете, все должно быть в порядке.

Бодибилдеры и спортсмены пользуются правилом 1гр белка на 1 фунт (0,453кг) сухой массы, и хотя это может показаться огромным количеством (особенно тем, кому чужды силовые тренировки), я скорее, предпочел бы, чтобы белка в диете было немножко больше, чем нужно, чем слишком мало. Так что, если в каждый прием пищи вы получаете 21-24гр белка, то все должно быть отлично. Думаю, вы заметите, что таким образом вам удастся лучше контролировать аппетит, чем при меньшем количестве белка в рационе.

И последний очень важный момент – диета должна содержать незаменимые жирные кислоты, главным образом Омега-3. В качестве источника Омега-3 я предпочитаю капсулы с рыбьим жиром, но льняное масло также хороший вариант.

Еще желательно не забывать о клетчатке и есть побольше овощей (но помнить об опасности жирных салатных заправок, с которыми не следует перебарщивать).

Помимо этого, для планирования диеты нужно учитывать еще ряд факторов, включая активность, генетику, индивидуальные предпочтения и т.д. Но у нас здесь нет возможности

вдаваться в такие детали, так что придется сфокусироваться на калорийности, и вносить изменения по ситуации.

Типичный подход к ограничению калорийности

В предыдущей статье уже упоминались диеты типа «можно есть сколько хочешь, только нельзя есть вот это», где «вот это» может означать «никаких углеводов», «только нежирное» или «только какие-то определенные продукты в определенных сочетаниях». Все подобные диеты основаны на такой стратегии, чтобы автоматически заставить человека есть меньше. И я не вижу в этом ничего плохого, если эти диеты работают и обеспечивают достаточное поступление белка. По-моему, если диета заставляет вас есть меньше без одержимости едой, то это отличная диета. Но проблема в том, что такие диеты часто не дают запланированного результата. На таких диетах людям удается придумывать самые удивительные способы есть больше, чем им самим кажется, и, в конечном итоге, диета теряет всякий смысл.

Во многих диетах даются рекомендации по расчету дневной калорийности рациона. Как правило, они представляют собой один из двух вариантов. Или предлагается одна фиксированная калорийность (скажем, 1200 для женщин и 1500-1800 для мужчин). По-моему, это довольно дурацкий подход. Предполагать, что всем, вне зависимости от их веса и активности, нужно одно и то же количество калорий, мне кажется проявлением или глупости или банальной лени. Хотя, может быть, понемногу того и другого.

Другой подход – это уменьшить ежедневное потребление калорий на 500-1000 в день, в зависимости от желаемой скорости похудения. Как нам говорят математика и логика, полкило жира это примерно 3500 ккал; если есть каждый день на 500 ккал меньше, вы будете терять пол-кило жира в неделю; с дефицитом в 1000 калорий – килограмм. Но это никогда не работает, как планировалось, процесс никогда не идет абсолютно линейно и предсказуемо, в соответствии с этими цифрами.

Так что с уменьшением калорийности на некую фиксированную цифру есть проблема: результат может быть абсолютно разным, в зависимости от веса, активности и уровня поддерживающей калорийности. Для миниатюрной женщины, поддерживающая калорийность которой может быть 1700 ккал в день, уменьшение калорийности на 500 даст 1200 в день. И на 1000 – 700, соответственно. Это не дофига, прямо скажем. И наоборот, для большого мужчины, поддерживающий уровень может быть в 3500, дефицит в 500 калорий все равно дает довольно обильные 3000 калорий в день, или 2500, если он урежет дневную калорийность на 1000. В общем, при простом сокращении калорийности не принимается во внимание тот факт, что человеку с небольшим весом придется урезать рацион гораздо суровее (в процентном соотношении), чем человеку с большим весом.

Мне не нравится ни один из вариантов. Первый просто идиотский – нельзя предписать всем подряд одинаковую калорийность. И даже деление «для мужчин» и «для женщин» мало что дает, внутри своего пола люди тоже весьма различаются по весу и уровню активности. Второй метод также проблематичен, потому что уменьшение рациона на некую абсолютную цифру дает совершенно разный результат, в зависимости от текущего поддерживающего уровня калорийности для каждого конкретного индивидуума.

Метод, который предпочитаю я

Я предпочитаю урезать рацион в зависимости от текущего поддерживающего уровня. Так что кто-то, кто питается на 1700 ккал в день (при неизменном весе), сокращает калорийность рациона меньше чем кто-то, с поддерживающим уровнем в 3000 калорий в день. Так как мы рассмотрели два способа перейти к поддерживающему уровню, я прокомментирую возвращение к диете для каждого из этих способов.

Для тех, кто использует **Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.** я рекомендую сократить количество крахмалистых углеводов (которые дают немало калорий, и при этом не слишком насыщают), можно слегка урезать жиры (но я бы не урезал меньше чем до половины столовой ложки, или до 7 грамм с каждым приемом пищи). Можно еще убрать из меню какие-то фрукты. Ни в коем случае не следует урезать овощи или белки. Эти маленькие изменения позволят слегка уменьшить дневную калорийность и запустят жиросжигание.

Таким образом, слегка урезав рацион, надо несколько недель посмотреть за изменениями во внешнем виде и весе. Как уже говорилось, если не брать экстремальные методы, реалистично терять в неделю 400-900 гр. Миниатюрная женщина, скажем, должна быть вполне довольна, если сможет добиться 0,5 кило в неделю, а индивидуумы с большим весом по началу будут терять больше. Но, конечно нужно вносить изменения (урезать калории дальше) в зависимости от того, что происходит в реальности. Скажем, если вес снижается меньше чем на 0.5кг в неделю, можно сократить калорийность (или добавить активности), пока вы не добьетесь желаемой скорости снижения веса.

Если вы считаете количество нутриентов, я бы сократил калорийность на 10-20% от поддерживающего уровня. Скажем, если для поддержания веса вам требуется 3000 ккал в день, то для снижения веса можно урезать дневную калорийность на 300-600 ккал. Если же ваш поддерживающий уровень составляет 1700 ккал в день, то сократите калорийность на 170-340 ккал. И после того как вы посчитали калорийность рациона для снижения веса, вам придется пересчитать количество жиров и углеводов. Количество белка остается неизменным. Самый простой способ снизить калорийность – сократить потребление крахмалистых углеводов. После внесения всех этих изменений в питание, я бы подождал 2-3 недели и посмотрел на результат – вес и изменения в композиции тела. В зависимости от результата можно корректировать диету, если нужно.

Таблица 1: снижение веса в среднем за неделю и необходимые изменения

снижение веса в среднем за неделю	необходимые изменения
Меньше чем 0,5 кг за неделю	Сократить калории еще на 10%
0,5 – 1 кг в неделю	Без изменений
Более 1 кг в неделю – в зависимости от ситуации:	
Диетическая категория 1, интенсивные тренировки, тренировочные результаты не ухудшаются	Без изменений
Диетическая категория 1, интенсивные тренировки, тренировочные результаты ухудшаются	Увеличить калорийность на 10%
Диетическая категория 2 и 3	Без изменений

С первыми двумя ситуациями все должно быть ясно – если вы худеете меньше чем на 0,5 кило в среднем за неделю, и при этом не являетесь миниатюрной женщиной, вам следует сократить калорийность, скажем, еще на 10%. Питайтесь таким образом еще 2-3 недели и посмотрите на результат.

Снижение веса на 0,5-1 кг в неделю, в принципе, идеальный вариант, если вы этого добились, вам лучше ничего не менять. Но если вы в диетической категории 2 или 3, то вы можете рассмотреть уменьшение калорийности еще на 10%, чтобы, по возможности, быстрее добиться результата. Хотя 0,5-1 кг в неделю – это очень хорошая скорость и лучше оставить все как есть.

Самая сложная ситуация, как видно из таблички, создается, когда вес уходит быстрее, чем 1кг в неделю. Стоит ли беспокоиться по этому поводу, зависит от обстоятельств.

Тем, кто относится к диетической категории 2 или 3 можно не беспокоиться и, пожалуй, не стоит добавлять калорий. Реальная проблема может возникнуть лишь у тех, кто относится к категории 1, особенно если у них интенсивный тренировочный режим. Снижение веса больше чем на 1кг в неделю может означать потерю сухой массы. В этом случае следует смотреть на тренировочные результаты – если они не ухудшаются, можно оставить все как есть. Но надо очень тщательно отслеживать признаки перетренированности. Если же силовые показатели резко снижаются, следует увеличить калорийность на 10%.

Еще пара мыслей по поводу этой таблички

Хочу заметить, что вместо того, чтобы урезать калории еще на 10%, вполне можно увеличить активность (посредством тренировок). Например, кто-то ест 2000 ккал в день и его вес уменьшается меньше чем на 0,5 кило в неделю. Если он, по какой-то причине, не хочет уменьшать калорийность (еще на 10%, что составит 200 ккал), то вместо этого он может добавить какую-то активность, чтобы сжигать эти 200 калорий. И, точно так же, если вес уменьшается слишком быстро, можно просто уменьшить объем активности, вместо того, чтобы добавлять 10% калорий.

Я напоминаю об этом, потому что очень часто бывает, что резать калории дальше уже просто некуда; особенно если с самого начала их было немного. В такой ситуации дополнительная активность бывает единственно возможным способом создать достаточный дефицит.

Хочу также заметить, что уменьшение веса крайне редко происходит линейно и безостановочно. Скорее, чаще случаются плато или остановки на несколько недель, а потом резкие изменения как в весе, так и во внешнем виде. По опыту, я знаю, что такие резкие изменения часто случаются после выполнения структурированного рефида. Насколько я могу догадываться, это может быть связано с хитростями водного баланса организма на диете, но никаких данных, чтобы это подтвердить, у меня нет. Я просто достаточно много раз видел, что такое случается, и вполне может быть закономерностью.

Частенько люди наблюдают, как за несколько недель диеты не происходит практически никаких изменений. Согласно вышеприведенной таблице, по идее, надо бы уменьшить калорийность (или добавить активности). Но вполне может быть, что через недельку (или после применения рефида), дело бы сдвинулось с мертвой точки. Я не могу дать точные рекомендации по поводу того, что следует делать в этом случае; просто имейте ввиду, что нулевые, казалось бы, изменения после нескольких недель внезапно могут стать весьма заметными. Опять, я не могу точно сказать, почему так происходит, просто так бывает.

Другой метод определения калорийности

Пожалуй, стоит упомянуть еще один популярный метод определения дневной нормы калорий. В среднем, человеку нужно примерно 14-16 ккал на фунт (0,453) гр веса. Некоторые методы предлагают отнимать 20% от этого количества, что дает 11-12 ккал на фунт веса в день. Чаще, на диете используется диапазон 10-12 ккал на фунт; людям с невысоким уровнем активности следует придерживаться нижней границы нормы – 10 ккал, со средним – 11, и т.д.

В общем, это неплохой способ установить начальную норму дневной калорийности на диете, но потом все равно придется ее подгонять по ситуации. Я встречал случаи, как правило, при очень невысоком уровне активности (и часто с сильной сопротивляемостью жиросжиганию), когда приходилось уменьшать калорийность до 8 ккал на фунт, чтобы добиться приемлемой скорости снижения веса. Некоторые бедолаги с замедленным метаболизмом вынуждены добираться до 8 ккал на фунт, и прилично повышать активность, чтобы сдвинуть процесс жиросжигания с мертвой точки.

Если вы предпочтете этот метод, начните с диапазона в 10-12 ккал на фунт, чтобы установить дневную калорийность. Придерживайтесь этой нормы несколько недель, отмечая результат в снижении веса/жира. Потом скорректируйте по мере необходимости, как предложено в таблице.