


Ешь и худей

A photograph of a young man with a very low body fat percentage, showcasing his abdominal muscles. He is wearing a short-sleeved, vertically striped button-down shirt that is unbuttoned at the top, and vertically striped trousers. He is standing on a staircase with a dark metal railing. The lighting is dramatic, highlighting his physique against a dark background.

Сердар
Каррыев

12+

Сердар Мурадович Каррыев

Ешь и худей

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63804587

SelfPub; 2021

Аннотация

Прочитав эту книгу, вы получите подробную инструкцию по формированию правильных пищевых и двигательных привычек. Научитесь самостоятельно составлять рацион питания, придерживаться его и не срываться. Идеи, описанные в этом пособии, дадут мощный толчок даже тем, кто уже отчаялся скинуть лишние килограммы. А советы автора оградят вас от ошибок, мешающих большинству людей получать качественные изменения, начиная уже с первого занятия в зале. Вам остается лишь внимательно прочитать данное пособие, постараться применить полученные знания и наконец обрести то тело, о котором вы так давно мечтали. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста».

Содержание

Введение.	5
Теоретическая часть. Что такое диета.	7
Как грамотно выстроить тренировочный процесс.	9
Классификация по видам телосложения фигуры.	11
Типы нарушений пищевого поведения.	13
Интуитивное питание.	19
Кетогенная диета.	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Сердар Каррыев

Ешь и худей

Приветствую вас, дорогие читатели.

Введение.

В этой книге я расскажу вам в довольно простом изложении, практически на пальцах, как грамотно избавиться от лишнего веса раз и навсегда.

Работая много лет в фитнес индустрии и специализируясь на вопросах массонабора и жиросжигания, у меня сложилось четкое представление о том, как добиться поставленной цели без ущерба для здоровья. Ведь главный принцип квалифицированного тренера – «не навреди». Его основная задача – сделать клиента здоровее и функциональнее, чем тот был до похода в зал.

Я развею миф о чудодейственных диетах и голодовках, супер напитках и волшебных пилюлях. Разберёмся со стереотипными мнениями по поводу похудения на фруктах, кефире, кремлевских диетах и прочих популярных, и не очень, методиках. Аналогично поступим и со всевозможными телевизионными шоу, радиопередачами, диетологами и нутрициологами, которые вещают нам с телеэкранов.

Я не претендую на истину в последней инстанции. В этой книге я выскажу своё субъективное, но сформировавшееся

мнение на основе работы с сотнями клиентов.

Искренне призываю всех заинтересованных в успехе людей самообразовываться и не верить на слово даже самым дорогостоящим и именитым специалистам. Необходимо прийти к правильным пищевым привычкам эмпирическим и логическим путём. Ведь это касается нашего здоровья. Постараюсь рассказать и разложить все по полочкам. Но никто, кроме вас, не сделает этот фундаментальный шаг, который способен изменить вас на ДО и ПОСЛЕ.

Ну, поехали.

Теоретическая часть.

Что такое диета.

Давайте сперва разберемся с терминологией и поговорим о ключевых теоретических моментах, после чего перейдем к практике.

Диета – это совокупность правил употребления пищи человеком или другим животным. Определение в целом очень правильное, однако в современных реалиях под диетой, либо, ещё хуже, голодовкой, подразумевается строгое и осознанное ограничение количества энергии, потребляемое с пищей. Под энергией в данном случае подразумеваются килокалории. Наш организм является очень сложной и отлаженной системой, вмешиваясь в который вредными привычками, мы делаем только хуже. По этой причине появляются лишний вес, гормональные изменения и заболевания.

Пища для человека – это всего лишь топливо для поддержания и корректного функционирования всех систем организма. И надо признать, что пищи ему требуется немного.

Любое пищевое ограничение подразумевает дефицит ка-

лорий и, казалось бы, на этом можно остановиться – придерживайся и будешь худеть. Но как показывает практика, здесь очень много подводных камней и давайте разбираться поэтапно.

Как грамотно выстроить тренировочный процесс.

Первым делом я всегда говорю людям, желающим скинуть лишние килограммы, что существует 3 варианта, безопасных для вашего физического и ментального здоровья и остается сделать правильный выбор. А я в свою очередь аргументирую и подкрепляю это фактами на основе многолетнего наблюдения и трансформаций клиентов. Перечислим их:

1. Урезание калорий с сохранением привычного уровня двигательной и физической активности. Это и есть так называемые диеты, которые пытаются соблюдать время от времени большинство людей. Здесь важно понять, что правильно выстроенная диета – это не спринт, а марафон. Быстро ничего не получится. Если и получится – результат и побочные явления вас не порадуют.

2. Увеличение двигательной активности и, как следствие, увеличение сжигания калорий на постоянной основе. Под двигательной активностью подразумевается абсолютно любая деятельность, которая позволит нашему организму затрачивать энергию. При этом количество потребляемых ка-

лорий мы оставляем прежним, не увеличивая и не сокращая.

3. Урезание калорий и, одновременно, увеличение двигательной активности. Этот вариант самый оптимальный с точки зрения потери лишних жировых запасов и одновременно придания тонуса телу. Для себя и своих клиентов я предпочитаю именно подобный вариант развития событий. Хотя он самый энергозатратный и заставит вас выкладываться на все сто. Необходимо выработать привычку двигаться: заниматься в зале, гулять, приседать, танцевать и так далее. Параллельно с этим, мы плавно уменьшаем суточную калорийность, предварительно рассчитав норму для поддержания веса или похудения. Но ни в коем случае не пытаемся резко форсировать прогресс и садиться на голодовку. Мы продолжаем получать удовольствие от еды и привычного образа жизни.

Поэтому название этого пособия «Ешь и худей» – как нельзя лучше характеризует самый оптимальный вариант для трансформации вашего тела. Далее я объясню все более детально.

Классификация по видам телосложения фигуры.

Вне зависимости от половой принадлежности, в мире принято рассматривать 3 типа телосложения людей. По академику Черноруцкому – это астеники, гиперстеники, нормостеники. Но более современное сообщество использует идентичную по смыслу, но другую по названию классификацию: эктоморф, эндоморф, мезоморф.

Каждый из типов телосложения подразумевает условно «свой» подход в плане рациона питания, видов тренировок и самого тренировочного процесса.

Краткая характеристика каждого:

Эктоморф характеризуется длинными конечностями, невысоким процентом подкожного жира и рельефом мышц, очень тяжело набирают вес.

Эндоморфы имеют значительно более коренастую фигуру, в том числе широкие плечи и таз, относительно короткие конечности, толстые кости. Значительно легче набирают вес, чем эктоморфы. В том числе и жир. Поэтому необходимо

тщательней относиться к рациону питания и тренировочному процессу.

Мезоморфы – это люди, которые обладают всеми характеристиками для получения идеальной фигуры, так называемая золотая середина. Могут и фастфуд поесть, и правильное питание, им достаточно периодически заниматься, и их тело будет в прекрасных кондициях.

В жизни чаще всего мы наблюдаем за промежуточными вариантами телосложений. Очень сложно найти стопроцентного представителя одного из типов фигур.

Как определить свой тип фигуры подскажет «индекс Соловьева». Поищите в интернете, если на глаз сложно понять, к кому себя отнести: к полному эндоморфу или худому эктоморфу.

Кстати, никогда не задумывались, что этимология слова худой в русском языке означает следующее: плохой, слабый, скудный и тому подобное. То есть демонстрирует его не самые положительные качества. На заметку.

Типы нарушений пищевого поведения.

Так же, как и типов телосложения, у нас их три: экстернальное, ограничительное, эмоциогенное. Разберёмся с каждым.

Экстернальное пищевое поведение характеризуется усиленной реакцией человека на внешние стимулы, например – реклама продуктов питания или принимающие пищу люди. Приём еды носит бессознательный характер и не зависит от времени, прошедшего с последнего приёма пищи. Подверженные этому поведению люди обожают перекусы, «покушать за компанию», покупают всегда излишне много продуктов питания домой.

Эмоциогенное пищевое поведение характеризуется «зажором» любого эмоционального дискомфорта. Люди с подобным типом пищевого поведения едят, чтобы поднять настроение на фоне тревог, обид, одиночества и так далее. Это так называемое пищевое пьянство. Продукты выбирают, как правило, максимально калорийные, с повышенным содержанием быстрых углеводов: сладости, шоколад, булки и

так далее.

Ограничительным пищевым поведением называют случаи, когда человек практикует избыточные и бессистемные голодовки и диеты. Периоды жестких ограничений сменяются периодами переедания с новым интенсивным набором веса. Так называемая диетическая депрессия сопровождается постоянными сменами периодов пищевого вознаграждения за сброшенный вес и периодом наказания за набранный. В перспективе такое нарушение пищевого поведения ведёт к неминуемым депрессиям и снижению самооценки, так как вылезти из этого порочного круга самостоятельно крайне затруднительно.

У людей с избыточной массой тела чаще всего встречаются смешанные типы нарушений пищевого поведения и причиной является эмоциональный стресс. Ну а об ухудшении качества жизни во всех ее проявлениях у полных людей и говорить нечего.

Залогом успешного лечения является совокупность следующих факторов: модификация пищевого поведения, физиотерапевтические процедуры и лекарственные препараты. Надо принять, что это болезнь и лечиться необходимо соответственно.

Из моего личного опыта могу рассказать описать одну интересную историю, конкретно иллюстрирующую то, что похудение – это не только из области физических нагрузок. Периодически случаются триггерные ситуации, которые влекут за собой топтание на месте в плане результатов и в конечном итоге к срывам.

Занималась у меня девушка с лишним весом и высоким процентом подкожного жира. Целью было скинуть лишние килограммы и привести тело в хорошие кондиции. Здесь необходимо уточнить, что процесс трансформации тела всегда идет волнообразно, несмотря на грамотно выстроенный тренировочный процесс и расписанный план питания.

Помимо 3 силовых тренировок с железом, было решено добавить еще 2 кардио сессии в неделю. Клиентка скинула 3 – 4 килограмма в течение первого месяца тренировок. Когда человек только начинает заниматься, организм будет избавляться от лишнего жира и воды очень быстро. На первых этапах. Дальше результативность будет замедляться по причине адаптации организма к нагрузке.

Однако после месяца результативных тренировок наступил полный застой в прогрессе, как бы я не пытался «играть» с нагрузками. Практика работы с большим количеством клиентов показывала, что плато через месяц трениро-

вок случиться по естественным причинам не может. Клиентка же уверяла меня, что строго следует составленному плану питания и не отклоняется от него. Я начал догадываться, что вероятнее всего, превышает калорийность, несмотря на честные глаза и клятвы о правильном питании

Это продолжалось до тех пор, пока однажды мне не рассказали, как после тренировки моя худеющая клиентка сидела и кушала жареные крылышки с соусом прямо в раздевалке. То есть человек осознанно пришел в фитнес клуб с конкретной целью, приобрёл абонемент и недешевые персональные тренировки, выкладывался на них как следует, а после – открывал упаковку крылышек и, как ни в чем ни бывало, их лопал. Нездоровая ситуация, правда? Человек понимает цель и действительно хочет ее добиться, великолепно занимается определенный период, но годами заложенные триггеры срабатывают.

Судя по всему происходит какое-то эмоциональное или нервное потрясение и, как следствие, жесточайший срыв с подобными проявлениями. Фитнес тренер тут бессилён. Все, что в его компетенции – это порекомендовать начать работать с психологом или нутрициологом. Решать такие случаи необходимо комплексно и только так можно добиться результатов.

Эмоциональный и физический голод.

Неумение различать эмоциональный и физический голод – актуальная проблема при формировании стройного тела. Как правило, отсутствует понимание целесообразности приема пищи: из-за физически ощутимого голода или из-за эмоционального стресса в любом его проявлении.

Голод в целом – это естественная и необходимая потребность нашего организма. Но мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить. Есть определенные нормы для утоления голода. Например, это 3 – 4 приема пищи в день. Все остальное, как правило, заедание наших проблем в виде скуки, одиночества, неудач и так далее.

Давайте разберёмся в их основных отличиях:

физический голод приходит постепенно, в то время как эмоциональный может начаться внезапно и после недавнего приема пищи;

физический голод мы можем утолить любым видом пищи, эмоциональный же голод люди заедают продуктами с высоким гликемическим индексом;

утоление физического голода приносит удовольствие от

съеденной пищи, а эмоционального – чувство стыда от съеденного с дальнейшим «самопоеданием».

Также необходимо привыкать ориентироваться на ощущения и не переедать. Мы всегда должны немного не доест, оставить небольшое чувство голода. Эта привычка приходит со временем.

Интуитивное питание.

Мир помешался на борьбе со стрессом. Именно стресс обвиняют во всех грехах. Но худеть – это ведь тоже стресс и жесткие диеты ни к чему положительному не приводят. Здесь нам на помощь приходит нейтральный и максимально легкопереносимый вариант. Это интуитивное питание. И у него, по сути, одно правило – уважать голод физический и избегать эмоционального. На этом он и базируется.

Ключевые принципы интуитивного питания:

в первую очередь забываем о диетах. Можно позволить себе все, в чем нуждается наш организм. Еда – это наш друг и помощник.

миримся с «вредной» пищей. Нет пищи вредной или полезной. Какой смысл насильно лишать себя бургера и садиться на жесточайшую диету, зная, что рано или поздно ты сорвёшься. Здесь важнее принять и понять, что вы можете его позволить в любой момент. Но сперва ответьте на вопрос: что я от него получу? А от бургера вы получите немного удовольствия и много лишних калорий. Стараемся делать свой выбор осознанно.

уважайте свой голод. Если организм требует пищи – не насилуйте его и покормите.

уважайте чувство насыщения. Запомните состояние сытости и комфортных ощущения после приема пищи. И старайтесь не переходить эту черту.

уважайте свои эмоции. У каждого из нас ежедневно происходит большое количество эмоциональных ситуаций по разным причинам. Но еда не поможет их устранить. Она лишь на время поможет замаскировать проблему. В конечном итоге придётся иметь дело уже не с одной проблемой, а с двумя.

уважайте своё тело. Любите свое тело таким, какое оно есть. Не впадайте в крайности и не пытайтесь влезть в размер XS, если от природы ваш размер M. Уважайте своё тело вне зависимости от вашего веса. Как только вы поймете, что тело – ваша гордость, вам сразу захочется совершенствовать его, не ломая и не насилуя.

найдите в приемах пищи красоту. Старайтесь относиться к еде философски, получая положительные эмоции от каждого приема пищи. Попробуйте принять пищу в приятной комфортной обстановке, никуда не торопясь и получая удо-

вольствие от процесса. Вероятнее всего, вы обнаружите: чтобы насытиться, вам нужно меньше пищи, чем раньше. А это уже серьезный шаг к корректировке и снижению веса, еще и сделанный с удовольствием.

Кетогенная диета.

Отдельно вынес именно эту модель питания, потому что она действительно заслуживает особого внимания.

Будучи разработанной для профилактики некоторых заболеваний, эта диета стала пользоваться большим спросом, начиная от желающих похудеть, заканчивая профессиональными спортсменами.

Ее отличительная черта – низкое содержание углеводов и повышенное содержание жиров и белков.

При недостаточном поступлении углеводов, организм запускает процесс кетоза, то есть начинает использовать накопленный жир, что является естественным механизмом адаптации к новым условиям функционирования нашего тела и мозга. В результате в печени из жирных кислот образуются кетоновые тела, выступающие альтернативным топливом. Кетоз можно вызвать в том числе и полной голодовкой в течение нескольких дней, однако полезным такой подход назвать нельзя. Кето диета в этом плане менее стрессовая, потому что голодать не приходится, а изменения будут происходить на глазах.

Признаки перехода организма в состояние кетоза:

Повышенная утомляемость в начале кетогенной диеты. Это естественная реакция организма на неожиданное исключение углеводов из рациона. Через несколько дней состояние нормализуется

Запах ацетона изо рта, пота и мочи

Резкое снижение общей массы тела в первую неделю. В первую очередь уходит вода с гликогеном. После чего вес продолжит падать, но плавно

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.