

18+

ИГОРЬ МОЛОТ

---

# Серпом по яйцам

ПРАВДА О ФИТНЕСЕ И ПИТАНИИ



# Игорь Молот

## Серпом по яйцам. Правда о фитнесе и питании

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67256777](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67256777)*

*ISBN 9785005616746*

### **Аннотация**

В книге разоблачаются популярные мифы в области фитнеса и «правильного питания». Вы узнаете, как похудеть и набрать мышечную массу без особых ограничений и напрягов, по науке. Магистр физической культуры, спортсмен и автор научных публикаций Игорь Молот раскроет все тайны тренировочного процесса, сняв с Вас розовые очки. Вы научитесь использовать на занятиях не только тело, но и все возможности мозга. Сочетание доказательного фитнеса и искрометного юмора приятно удивят любого читателя.

# Содержание

СЕРПОМ ПО ЯЙЦАМ	6
Правда о фитнесе и питании	7
МОЯ ИСТОРИЯ	8
ГЛАВА 1	17
1.1 Моя целевая аудитория	17
1.2 Не обижайтесь, ребятаки!	20
1.3 Систематическая ошибка выжившего, или Как сварить кашу из топора	22
1.4 Почему тебе нужны силовые тренировки	27
1.5 Как развить силу воли	37
1.6 Нужна ли людям мотивация?	42
1.7 Нет времени на себя, или Коротко о приоритетах	44
1.8 Бывает ли поздно начинать?	46
ГЛАВА 2	48
2.1 ПП головного мозга, или Где взять самую лучшую диету	48
2.2 Единственный в мире способ похудеть, или Что такое калория	57
2.3 Как научиться считать калории	60
2.4 Как правильно взвешивать крупы, макароны и мясо	62
2.5 Узнай свою норму калорий без формул	64

2.6 Как рассчитать норму БЖУ	66
2.7 Считать калории – это сложно?	68
2.8 Основные ошибки при учёте калорий	70
2.9 Почему большой дефицит – это плохо	73
2.10 Почему ты не худеешь на 1200 ккал	75
2.11 Как похудеть при гормональном сбое	81
2.12 Почему мы медленно худеем	85
2.13 Плохой день, или Как не сорваться на диете	89
2.14 Как посчитать расход калорий	94
2.15 Куда уходит жир при похудении	95
2.16 Почему право похудеть нужно заслужить	99
2.17 Как набрать вес, если «супербыстрый» метаболизм	105
Конец ознакомительного фрагмента.	106

# **Серпом по яйцам Правда о фитнесе и питании**

**Игорь Молот**

© Игорь Молот, 2022

ISBN 978-5-0056-1674-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# СЕРПОМ ПО ЯЙЦАМ

# **Правда о фитнесе и питании**

# МОЯ ИСТОРИЯ

Доброго времени суток, дорогой читатель!

Перед тем, как начну учить тебя уму-разуму, хочется немного рассказать о себе – что же это за «тип» собрался умничать следующие пару сотен страниц. В космосе я не был и мировых рекордов не устанавливал, поэтому если не интересна история обычного парня, можно смело начать читать с первой главы. Но именно в этом и кроется вся прелесть, – я такой же, как многие из вас! Разве что, чуточку умнее, красивее, сильнее и скромнее!

Итак, родился я в славном городе Свердловске (ныне Екатеринбург), в 1987 году. Несмотря на тяжёлое детство и деревянные игрушки, прибитые к полу, в школе я был хорошистом, хотя и не всегда с хорошим поведением. Уже тогда любимым предметом стала физкультура. В 2001 году, после 8 класса, без всякого блата поступил в Екатеринбургское Суворовское военное училище, которое успешно окончил в 2004 году, 56 выпуск – форева! По сути, именно тогда и началась моя взрослая самостоятельная жизнь. После училища, по распределению, попал в филиал Военной академии тыла и транспорта, город Вольск, Саратовская область. Был сразу назначен заместителем командира взвода – мои командирские качества проявили себя. Так уж сложилось, что я слишком быстро понял, что у любого командира есть дру-

гой командир, а выполнять приказы по типу: «копайте пока здесь, а я пойду узнаю, где надо» стало невыносимо. Написал рапорт, и —прощай, карьера «военного лётчика».

Вспомнив, что спорить с людьми я тоже люблю, поступил на юридический факультет в Финансово-Юридический институт. После Суворовского, где уровень образования был на две головы выше, чем в простых школах, учёба в вузе не составляла никакого труда. Из 10 предметов я мог спокойно получить 9 «автоматов», пропуская лекции (из-за работы и лени). Зато активно участвовал в студенческой жизни – типичные «Конкурсы талантов», типа «Мисс и мистер институт». Пока все готовились к защите диплома, Игорёша устраивал «танцульки», развлекая студентов. Тем не менее титулы «Вице-мистер УрФЮИ», «Мистер Мужество» и приз зрительских симпатий умудрился забрать.

Куда может пойти студент, мечтающий стать юристом? Правильно, кассиром в «Пятёрочку»! Но не так уж я и мечтал стать юристом. Поэтому, будучи ещё студентом, устроился работать в небольшой мебельный цех. Так уж генетически сложилось, что руки у меня выросли не из ягодичных мышц, поэтому работать ими я умел. Позже, овладев всеми тонкостями производства мебели, организовал своё небольшое «дельце». Превратил свой гараж в мебельный цех и стал руководить сам собой.

На дворе 2009 год, в стране кризис, люди предпочитают мебели картонные коробки (шутка, конечно), «кормиться»

мебелью стало тяжеловато, работы нет. Кем может пойти работать человек с высшим юридическим образованием? Правильно, водителем в одно крупное охрannое предприятие! Ну, «временно, пока другую работу не найду», – сами знаете, как это бывает.

Через пару-тройку месяцев руководство разглядело во мне «гениального человека», и так я стал целым начальником Информационно-Аналитического отдела. Работа с электронными площадками, тендерами, договорами и прочей юридической ерундой. Огромная ответственность, заключение многомиллионных договоров и необходимость работать, зачастую, с недоразвитым коллективом, заставили меня пойти в армию. Так уж сложилось, что военкомат почти на 2 года забыл про меня после института, решив, что я чего-то задолжал Родине. Ок, встречайте!

В 24 года попасть в небольшую войсковую часть, где 19-летние «дембеля» пытаются учить тебя жизни, притом, что у тебя 3 года казармы за спиной, «борзومتر» зашкаливает, и половина офицерского состава младше тебя, – это как попасть на курорт. Почти 5 месяцев отдал ракетно-артиллерийским войскам, где каждый день только и занимались тем, что разгружали вагоны с боеприпасами. Но, получилось так, что у меня имелись кое-какие связи, и дальнейшая служба проходила в военной прокуратуре. Жил дома, приезжал с утра на «службу», выполняя за следователей определённую часть работы. Так я успел послужить и во внутренних войсках. По-

сле демобилизации устроился на прежнюю работу, где ещё около 6 лет сиднем сидел за компьютером.

Что касается спортивной деятельности, я всегда был активным ребёнком. Ползать по деревьям, прыгать по гаражам и прочее. Успел попробовать себя во многих видах спорта: различные виды единоборств, лёгкая атлетика, стрельба, гиревой спорт, паркур и многое другое. Как только добивался определённых результатов, я терял интерес, начиная заниматься чем-то другим, попробовать хотелось всё.

Наверное, единственный период жизни, когда мне пришлось временно не заниматься спортом, – это период реабилитации после серьёзного ДТП. Зима, ночь, 750 км от родного дома, – романтика, я на «частном такси» возвращаюсь домой из деревни, от бабули с дедулей. Нужно было доехать до Перми, затем пересесть на поезд до Екатеринбурга. Водитель «двенашки» умудрился разогнать её под 160 км/ч по заснеженной лесной трассе, где со второстепенной дороги успешно выползала «пятёрочка», за рулём которой, как потом оказалось, была пьяненькая женщина с четырьмя пассажирами. «Пятёрочку» в буквальном смысле разорвало на 2 части, и 4 её пассажира были наглухо размазаны по дороге. А водитель нашей летающей «двенашки» отвёл удар от своей стороны ровно на мою. Выжил я кое-как – порванный подбородок, рваная рана на ключице, гематомы, сотрясы и порванные связки на ноге. Со всем этим букетом ещё нужно было ехать почти сутки домой. Хотя в местной дере-

венской больничке умудрились заштопать мне подбородок без наркоза. В общем, восстанавливался я потом долго и про спорт забыл примерно на полгода.

Всё это продолжалось до тех пор, пока в 2012 году не попал в кОчалочку, которой я верен и по сей день. Знаний – ноль, но, так как я уже не был дохляком, прогресс пошёл довольно быстро. Естественно, спустя какое-то время, всё так же не имея никаких знаний, я начал тренировать своих знакомых, как это принято у начинающих «качков».

Через пару лет я задумался – а почему нужно заниматься и питаться именно вот так? Определённые знания школьной программы по биологии/анатомии сидели в голове, и они никак не состыковывались с тем, что говорят «передовые качки». Начал изучать различные источники, прочитал несколько книг о «телостроительстве» и понял: в питании и спорте всё в сплошных мифах (начиная о каком-то необычайном вреде углеводов и заканчивая тем, что мышцы болят от молочной кислоты). Затем я наткнулся на труды профессора В. Н. Селуянова – передовой человек в спортивном мире. Я решил, что схватил Бога за бороду, вот она – истина в последней инстанции. Целый профессор опровергал практически всё, что связано со спортом. Увы, это продлилось недолго, пока я не наткнулся на труды другого человека, который дал мне пищу для размышлений, что «не все профессора одинаково полезны». На глаза попало несколько исследований, опровергавших некоторые утверждения Селуянова.

«Вот сейчас-то я точно схватил Бога за яй...», – думалось мне на тот момент. На любые слова стал искать подтверждающие исследования и находил их! На тот момент я уже решил создать свой проект, назвал его «Спортивные советы» и начал писать статейки, делясь с людьми научной информацией, разоблачая множество мифов. До тех пор, пока не понял, что есть исследования, которые противоречат друг другу. Поэтому нужно рассматривать каждое отдельно взятое исследование, пропуская его через призму своих базовых знаний, и уже тогда делать выводы.

В начале 2017 года я решил променять высокооплачиваемую должность руководителя на работу тренером. Так началась моя бедная, но счастливая жизнь. Мне и вправду нравилось и нравится до сих пор обучать людей, видеть, как они меняются, становятся здоровее и сильнее. Настолько нравилось, что я решил поступить в магистратуру по направлению физической культуры и спорта в Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина. В 2021 году, когда у меня уже было знаний гораздо больше, чем получил на учёбе, мне вручили красный диплом магистра, благословили и радостно отпустили восвояси, потому как я был любителем поспорить с профессорами. Всё это время сопровождалось регулярными тренировками, выступлением на всевозможных соревнованиях по разным направлениям, публикацией научных статей в различных изданиях и постоянным самообразованием.

Помимо этого (когда-то там), успел жениться, у меня появилось двое детей, ну а потом – развод, после которого дети остались со мной, так сказать, отец-одиночка. Очень сильно их люблю! Соответственно всё сопутствующее – готовка, уборка, в садик отвести, в школу отвести, всех накорми, за всеми уברי – легло на мои могучие плечи. В перерывах нужно было успеть сходить на работу, поиграть с детьми, уложить их спать, а по ночам я садился работать, писать статьи и готовиться к очередной сессии (так как в этот период ещё и проходила моя учёба). Свободного времени было крайне мало, но желание развиваться меня не покидало.

Итого, в копилке имеем:

- победы в различных соревнованиях по силовым видам спорта;
- присвоение звания кандидата в мастера спорта по классическому жиму штанги лёжа;
- неофициальное присвоение звания мастера спорта по становой тяге и строгому подъёму на бицепс от клуба Уральского Экстремального Троеборья;
- установление региональных рекордов по становой тяге, жиму штанги лёжа, подъёме штанги на бицепс и жиму платформы ногами от этого же клуба;
- множество научных публикаций в газетах, журналах, интернет ресурсах, включая награду за лучшую студенческую научную работу, представленную на XII Международной студенческой научной конференции 2020;

– красный диплом магистра по физической культуре и спорту на тему «Full Body тренинг как средство увеличения мышечной силы и массы у людей, занимающихся силовым фитнесом».



Кроме того, я основатель научно-просветительского про-

екта «Спортивные советы», инструктор Гонки героев и просто хороший человек. Наверное, можно было бы добавить что-то ещё, но бумагу жалко. Думаю, этого достаточно для того, чтобы вы понимали, что примерно я из себя представляю и стоит ли продолжать читать книгу. Хотя, читать вы её, конечно, продолжите, не зря ж вы её купили (скачали, украли и т.п.).

# **ГЛАВА 1**

## **ВВОДНАЯ,**

## **ПРЕДУПРЕЖДАЮЩАЯ**

### **1.1 Моя целевая аудитория**

Так уж устроен люд человеческий, что угодить абсолютно всем НЕВОЗМОЖНО. Какую бы ерунду человек ни сотворил, ни написал, ни изобрёл, «баба Яга» вечно будет несогласная. Поэтому сразу хочется определить круг лиц, для которых я пишу это всё.

Всегда найдётся профессиональный спортсмен, известный профессор, тренер какой-нибудь межгалактической сборной по всем видам спорта или просто чемпион Урюпинска по пляжному бодибилдингу, утверждающие, что всё совсем не так устроено. Искренне (нет) за всех рад и желаю таким людям удачи, они сами всё знают и умеют, и свой подход к питанию и тренировкам пусть изложат в своих блокнотах.

Мой читатель – это обычный человек! Не профессиональный спортсмен, не «зожнутый» на всю голову фанатик правильного питания. Обычный человек, который хочет разобраться в вопросах питания, который занимается для себя, чтобы быть просто здоровым, красивым и счастливым. По-

этому если вы собираетесь на Олимпиаду, скорее всего, вам не стоит меня читать, потому что я вас разочарую и многие известные «бодибилдерские постулаты» разобью в халявную манеру. И совсем не обязательно, что моя информация не будет полезной для профессионалов, им она пригодится точно так же. Другой вопрос в том, смогут ли они её принять.

Все мы люди, все любим вкусно поесть, выпить по выходным и не любим заумных слов, которых не понимаем. Излагать информацию я буду простым языком, понятным каждому из вас, хотя и основанным исключительно на научных данных. Никаких запретов на «не есть после 18», отказов от сладкого, фанатизма и упахиваний в зале. Всё исключительно для удовольствия, ума и роста, то есть те самые «похудеть да подкачаться» – это ко мне!

Ну и давайте договоримся, что пишу я про относительно здоровых людей, а то всегда найдётся такой, кто скажет: «У меня дырка в почках, а ты мне советуешь больше белка есть». Не хочется каждый раз упоминать, что «в случае имеющегося у вас хоть одного заболевания из большой медицинской энциклопедии, пожалуйста, воздержитесь от моих советов и проконсультируйтесь с лечащим врачом». Всем понятно, если вы одноногий, то приседания со штангой на плечах вам не подойдут. «Сдуру и половой орган сломать можно»!

Хотя интересно было бы хоть раз увидеть справку от врача следующего содержания: «Настоящим подтверждаю, что Клавдия Алексеевна обладает лишним весом в связи с тем,

что у неё гормональный сбой и широкая тазобедренная кость. Заниматься спортом не рекомендуется, так как это приведёт к ухудшению состояния тазобедренной кости. Диету соблюдать также не рекомендуется вследствие гормонального сбоя, необходимо пить таблетки и ждать, пока сбой пройдёт, пока сама похудеет и кость сморщится. Лечащий врач М. Чудаков».

В общем, если «вам нельзя» по состоянию здоровья – вы и сами знаете, как вам надо!

## 1.2 Не обижайтесь, ребятаки!

Да, моя подача информации может нравиться не всем, кто-то будет считать меня быдлом, кто-то умником, кто-то Петросяном. Но, как я уже писал выше, всем мил не будешь, поэтому я делаю то, что нравится в первую очередь мне. Недовольные будут всегда, но, пожалуйста, попробуйте взять ту полезную суть, которую я попытаюсь до вас донести. Не заостряйте внимание, если увидите слово «булки» вместо «ягодичных мышц», не обижайтесь на мои высказывания про ленивых жоп и прочие моменты.

Часто говорю, что нет плохих или хороших специалистов. На каждого продавца найдётся свой покупатель. Ведь каждый из вас скажет, что «у меня самая лучшая мама», и каждый из вас будет прав! Для вас именно ваша мама и будет самой лучшей! Только моя чуть-чуть лучше! Люблю тебя! Поэтому не стоит обижаться, если мои доводы станут полностью противоречить вашим убеждениям. Человек всегда согласен с другим, пока тот будет излагать мысли, которые не касаются его убеждений. «Да, я согласен с тобой в части того, что нет волшебных таблеток для похудения, что овощи – это полезно, но как смеешь ты, холоп, утверждать, что частые приёмы пищи не разгоняют метаболизм? Я же пробовал это на себе, и мне помогло». Всегда найдется тот, кому «помогло».

Учтите, что я часто буду лишь пересказывать некоторые исследования. А обижаться на исследователя, который сообщил о результатах, противоречащих вашим убеждениям, это как злиться на метеоролога, который сообщил, что идёт дождь.

*«Глуп тот человек, который никогда не меняет своего мнения» – © Уинстон Черчилль*

И пожалуйста, не серчайте и не огорчайтесь, если вам вдруг покажется, что я пренебрежительно отношусь к кому-либо. Веганы, кроссфитеры, йоги, дрищи и люди с лишним весом – я ко всем нормально отношусь, но моя манера подачи информации может вас в этом усомнить. Не поддавайтесь! Всех люблю! Кроме веганов, кроссфитеров...

# 1.3 Систематическая ошибка выжившего, или Как сварить кашу из топора

Люди, порой, абсолютно не склонны правильно анализировать данные. Из разряда «выпил литр спирта, печенькой отравился». Или, предположим, человек сел на диету, но при этом начал пить ромашковый чай и похудел. Затем будет утверждать, что похудел именно благодаря «чайку». «С этой таблеткой простуда проходит за 7 дней, а без неё за целую неделю». Кроме того, маркетинг делает своё дело, стоит на всю страну разрекламировать какое-нибудь гомеопатическое средство, как оно вдруг всем сразу начнёт помогать.

Существует так называемая «систематическая ошибка выжившего». Суть её в том, что человек, как правило, анализирует информацию, исходя лишь из имеющихся у него данных. Это вполне логично, ведь, вроде, нельзя проанализировать данные, которых у тебя нет. Но в этом и кроется весь секрет.

*Историческая справка.*

Во время Второй мировой войны активно сбивались американские бомбардировщики. А те, что возвращались на базу, имели множество пробоин от вражеского огня. Как пра-

вило, дырки были на крыльях, стабилизаторах и фюзеляже. Какой вывод можно сделать? Правильно, следует укреплять те места, где больше всего пробоин, ведь туда чаще попадают! А вот математик Абрахам Вальд пришёл к совсем другому умозаключению. Мы видим лишь дырки в крыльях. А чего не видим? Самолётов, у которых были бы дырки в кабине пилота, двигателях и топливной системе. Теперь думаем. С дырками в крыльях самолёты всё-таки возвращаются на базу, а самолёты с дырками в кабине пилота почему-то не радуют своим присутствием. Так может быть потому, что пилот погиб, и укреплять стоит именно те места, где как раз не видно пробоин, ведь с такими повреждениями самолёт не способен вернуться?

Уже после войны в лесах и болотах находили подбитые самолёты, с повреждениями в кабинах пилота, двигателях и топливных баках.

Такая же история, например, с дельфинами. Все считают, что они спасают десятки жизней, когда человек тонет, помогая ему доплыть до берега. А почему? Потому что это те данные, которые мы можем проанализировать! Но мало кто знает, что тем же дельфинам всё равно, в какую сторону тащить человека, они с ним просто играют, поэтому и тащат его куда попало. Но ведь мы не можем проанализировать данные о сотнях людей, чьи тела дельфины утащили в открытое море, поскольку Посейдон их не отпускает, а щука бы и рада рассказать, да она в море не водится.

И подобное происходит практически во всём. Кто из вас прочитал книгу «Как стать успешным и богатым» и стал таковым? Да никто! Её написал типичный представитель «систематической ошибки выжившего». Тот человек, которому случайным образом удалось разбогатеть на какой-то хераборе. Но, если вы будете ему подражать, вряд ли у вас что-то получится. А вот тот, кто действительно мог бы поделиться полезной информацией, рассказать о подводных камнях и прочее, – того вы, скорее всего, и не найдёте, так как он прогорел и книг не написал.

*Африканская пословица: «Пока лев не научится писать, во всех историях будет побеждать охотник».*

Так и наша условная тётя Мотя – обмоталась пищевой плёнкой и похудела (потому что глисты завелись), и всем будет рассказывать о своём опыте. А миллионы тех, кто обматывался с головы до пят, но так и не смог потерять ни грамма, никому не расскажут о своём опыте. Ведь люди решат, что они больные, кто ж плёнкой худеет.

Я даже название этому придумал – «Эффект каши из топора»!

Если не знакомы со сказкой «Каша из топора», коротко её перескажу.

Возвращался солдат со службы и набрёл на избушку жадной бабки. Попросился к ней отдохнуть в надежде, что она накормит-напоит, а бабка зажмотила кусок хлеба. Солдат понял, что старуха брешет, увидел под лавкой топор и пред-

ложил сварить из него кашу. Бабка знатно обалдела, дала ему топор и села наблюдать. А служивый налил в котёл воды, су-нул туда топор и давай варить. Спустя время попросил му-жик чуток соли, дабы каша вкуснее была. Потом попросил чуток крупы для вкуса, затем масла. Бабке уже было дико интересно, и она ему это всё дала. Естественно, сварилась отличная кашка, которую они вдвоём схомячили. Затем сол-дат ещё и топор отжал у бабки, дескать, потом его съест.

Как вы уже поняли, он просто выпросил все ингредиенты для каши, а топор был лишь предлогом. Такая же ситуация происходит в жизни. Села Алёнушка на диету, но при этом начала пить зелёный чай, исключила из рациона соль, обмо-талась пищевой плёнкой и пошла на йогу. Спустя время она сбросила пару кг и решила, что все эти факторы способство-вали её похудению. Но по факту сработала лишь диета, а всё остальное – тот самый «топор».

Для того и проводятся контролируемые исследования, чтобы изучить влияние одного фактора на что-либо, исклю-чив другие. Поэтому, дорогие мои, есть домыслы и заявле-ния по типу: «Я сто раз так худела – это работает» (хотя если ты сто раз так делала, логично, что это наоборот НЕ РАБО-ТАЕТ), а есть доказательный подход. И чем больше человек погружён в свою тему, тем больше вы будете с ним не со-гласны. А уж чему верить: предположениям и размышлени-ям, выдавая их за свой опыт, либо исследованиям, пропу-щенным через призму размышлений, логики и знаний основ

анатомии, физиологии и биомеханики, – решать только вам!

## 1.4 Почему тебе нужны силовые тренировки

Ничего не имею против любой физической активности, человек всегда должен заниматься тем, что ему нравится, но и вы реально должны осознавать все выгоды и риски. Я понимаю, что сейчас процветают всякие бодипозитивы и толерантности, не принято говорить плохое про внешность и состояние людей, но давайте будем честными перед собой. Вот встаёте вы голышом перед зеркалом, и вас, действительно, всё в себе устраивает? Подтянутые мышцы, в которых теплится богатырская силища, плоский живот, упругие другие части тела и т. д. Это вы видите?

*«Любят и принимают себя такими, какие они есть, только слабые люди, не способные или не желающие сделать себя ещё лучше» © Кто-то умный.*

Если вас честно всё в себе устраивает, мне нечего вам сказать, вы на правильном пути, у вас всё получится! Если же вы понимаете, что у вас лишний вес, то у меня для вас плохие вести. Ожирение – это не просто «красиво или некрасиво», о вкусах не спорят. **Ожирение** – это многофакторное заболевание, имеющее даже различные степени. Ожирение связано с огромным списком осложнений:

– **метаболический синдром** (комплекс метаболических,

гормональных и клинических нарушений), а это уже риски развития сердечно-сосудистых заболеваний. К слову, сердечно-сосудистые заболевания – причина смертности №1 во всём мире;

– *различные заболевания желудочно-кишечного тракта;*

– *сахарный диабет 2 типа;*

– *различные проблемы с сердцем* (ишемическая болезнь, инфаркт, инсульт, артериальная гипертензия и пр.);

– *заболевания желчного пузыря* (желчекаменная болезнь, холецистит и пр.);

– *проблемы с суставами* (артриты, остеоартрозы, грыжи и пр.);

– *всевозможные онкологические заболевания;*

– *альвеолярная гиповентиляция* – состояние, при котором люди с крайней степенью ожирения не способны дышать достаточно глубоко и часто, что ведёт к низкому уровню кислорода и высокому уровню углекислого газа в крови;

– *эректильная дисфункция* и многое другое.

То есть лишний вес – это уже сам по себе повышенный риск возникновения различных болячек<sup>1</sup>, и ожирение признано глобальной проблемой<sup>2,3</sup>. Здесь основная беда заклю-

---

<sup>1</sup> Teresa Bigand et al. «Examining Risk for Persistent Pain among Adults with Overweight Status»

<sup>2</sup> Boyd A Swinburn et al. «The global obesity pandemic: shaped by global drivers and local environments»

чается в том, что люди не всегда способны идентифицировать у себя ожирение<sup>4</sup>.

Самый распространённый способ определения лишнего веса – **ИМТ** (индекс массы тела), но он имеет определённые недостатки (к примеру, не учитывает массу мышц), и не позволяет выявить избыточный жир примерно у половины людей<sup>5</sup>. Поэтому учёные предложили более эффективный способ определения % жира в теле<sup>6</sup>– его можно вычислить по формуле, изображенной на следующем рисунке.

---

<sup>3</sup> Paul Campos et al. «The epidemiology of overweight and obesity: public health crisis or moral panic?»

<sup>4</sup> E Robinson «Overweight but unseen: a review of the underestimation of weight status and a visual normalization theory»

<sup>5</sup> D O Okorodudu et al. «Diagnostic performance of body mass index to identify obesity as defined by body adiposity: a systematic review and meta-analysis»

<sup>6</sup> Orison O Woolcott et al. «Relative fat mass (RFM) as a new estimator of whole-body fat percentage — A cross-sectional study in American adult individuals»

## ОТНОСИТЕЛЬНАЯ ЖИРОВАЯ МАССА:

$$64 - (20 \times \text{РОСТ} / \text{ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ}) + (12 \times \text{ПОЛ})$$

Для мужчин: пол = 0, для женщин: пол = 1

либо вариант попроще:

Для мужчин:  $64 - (20 \times (\text{рост} / \text{окружность талии}))$

Для женщин:  $76 - (20 \times (\text{рост} / \text{окружность талии}))$

\* рост и окружность талии выражены в метрах

*Рис. 1. Формулы для вычисления относительной жировой массы*

Далее смотрим рисунок 2 и соотносим с ним получившийся %, узнавая, всё ли у вас в порядке.

## ПРОЦЕНТНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА

### МУЖЧИНЫ

ВОЗВРАСТ	НЕДОВЕС	ЗДОРОВЫЙ ДИАПАЗОН	ПЕРЕВЕС	ОЖИРЕНИЕ
20-40 лет.	Под 8%	8-19%	19-25%	Более 25%
41-60 лет.	Под 11%	11-22%	22-27%	Более 27%
61-79 лет.	Под 13%	13-25%	25-30%	Более 30%

### ЖЕНЩИНЫ

ВОЗВРАСТ	НЕДОВЕС	ЗДОРОВЫЙ ДИАПАЗОН	ПЕРЕВЕС	ОЖИРЕНИЕ
20-40 лет.	Под 21%	21-33%	33-39%	Более 39%
41-60 лет.	Под 23%	23-35%	35-40%	Более 40%
61-79 лет.	Под 24%	24-36%	36-42%	Более 42%

Источник: всемирная организация здравоохранения и национальный институт здравоохранения



*Рис. 2. Процентное содержание жира у мужчин и женщин*

Но даже, если у вас нет лишнего веса, это не говорит о том, что у вас всё в порядке со здоровьем. К примеру, сам по себе сидячий образ жизни даже при нормальном весе может говорить о повышенном риске развития сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ)<sup>7</sup>.

Можно сделать вывод о том, что если ты имеешь нормальный вес и занимаешься тяжёлым физическим трудом, то ты здоров, и можно не тренироваться. Увы, это опять не так.

<sup>7</sup> Arch G Mainous 3rd et al. «Effect of Sedentary Lifestyle on Cardiovascular Disease Risk Among Healthy Adults With Body Mass Indexes 18.5 to 29.9 kg/m<sup>2</sup>»

*«Работать надо не по 12 часов в день, а головой»*  
© Стив Джобс.

Учёные выделяют как минимум 6 причин, почему физический труд – это не тренировка<sup>8</sup>:

1. ФТ имеет слишком низкую интенсивность или слишком большую продолжительность для поддержания или улучшения кардиореспираторного состояния и сердечно-сосудистых заболеваний.

2. ФТ увеличивает 24-часовую частоту сердечных сокращений.

3. ФТ, включая подъём тяжестей или статические позы, повышает кровяное давление в течение 24 часов.

4. ФТ не даёт достаточного времени для восстановления.

5. ФТ часто выполняется с низким рабочим контролем.

6. ФТ увеличивает уровень воспаления.

Запутались? То весь день сидеть – это плохо, то от работы и кони дохнут. Правильно! Потому что во всём должна быть золотая середина!

Так почему именно силовые тренировки?

В одном обзоре систематических обзоров из 364 исследований пытались определить преимущества и недостатки силовых тренировок для здоровья по сравнению с любыми

---

<sup>8</sup> Andreas Holtermann et al. «The physical activity paradox: six reasons why occupational physical activity (OPA) does not confer the cardiovascular health benefits that leisure time physical activity does»

другими тренировками<sup>9</sup>. Анализировалось всё, что связано со здоровьем: смертность, физическое функционирование, качество жизни, ССЗ, сахарный диабет, психическое здоровье, здоровье мозга, когнитивные функции, рак, травмы, здоровье костей и т. д. Говоря о негативных последствиях, были сообщены различные нелепые случаи из разряда «упал, споткнулся, уронил на ногу», и прочее. Учёные отмечают, что преимущества значительно перевешивают все эти минусы. Силовые тренировки – это не только увеличение мышечной силы и массы, но и значительная польза для здоровья, которую не даёт НИКАКАЯ другая физическая активность.

Печальная статистика говорит о том, что взрослый человек примерно 2—3 раза в год обращается в больничку. Измерить давление, проанализировать какульки, какие-то другие банальные вещи. И человек считает, что он здоров. Но никакие какульки не могут отразить полную картину вашего здоровья. А вот мышечная масса очень даже тесно связана со здоровьем. И речь, естественно, не о горе мышц, а о нашей любимой «золотой середине». Перескажу выводы одного научного обзора, включающего более 140 исследований, где изучили влияние мышечной массы на здоровье<sup>10</sup>:

– у «дрищей» чаще случаются различные послеопераци-

---

<sup>9</sup> Rasha El-Kotob et al. «Resistance training and health in adults: an overview of systematic reviews»

<sup>10</sup> Carla M Prado et al. «Implications of low muscle mass across the continuum of care: a narrative review»

онные осложнения, они дольше лежат в больнице и, в целом, имеют более низкое качество жизни;

– у женщин с раком молочной железы, но достаточной мышечной массой, шансы выжить на 60% больше;

– люди с достаточной мышечной массой в отделении интенсивной терапии проводят меньше времени на ИВЛ, и в основном их выживаемость выше;

– «качки» с хронической обструктивной болезнью лёгких (ХОБЛ) имеют лучший исход болезни, как и меньше вероятность развития остеопении или остеопороза;

– «качки» меньше страдают от болезни Альцгеймера, и многое другое (там говорится и про ССЗ, рак, печень, почки и остальные «бесполезные» органы).

Давайте будем откровенными, никто не хочет быть старым пердуном, люди хотят оставаться молодыми как можно дольше. Увы, саркопению (возрастная потеря мышц и силы) никто не отменял. Очень жаль, что пожилые люди часто воспринимаются как немощные и хрупкие, которым категорически нельзя поднимать тяжести. Но именно силовые тренировки – то, что нужно для человека «в возрасте», это отличный способ борьбы с саркопенией, слабостью и многими хроническими заболеваниями<sup>11</sup>. Более того, пожилым рекомендуется использовать вес снарядом на уровне 75% интен-

---

<sup>11</sup> Maren S Fragala et al. «Resistance Training for Older Adults: Position Statement From the National Strength and Conditioning Association»

сивности, а не «розовые» гантельки<sup>1213</sup>.

Интересно, что многие люди «40+» говорят, что возраст не важен, что жизнь только начинается, и, главное, – это то, на сколько ты себя чувствуешь. Ну да, и не важно, что в свои 40 человек выглядит на все 73, знает по имени-отчеству всех врачей в местной больничке, из активности только в «Пятёрочке» очередь за творожком по акции отстоять, потому как зубов-то уже нет. Как говорится, после подросткового возраста сразу начался пенсионный – все деньги тратишь на еду и лекарства, кряхтишь и жалуешься на всё и вся. Так в чём проявляется это «чувствую себя на 18»? В том, что можешь гулять до полуночи, не отпрашиваясь у мамы? Признайся, ты даже бухать не можешь, как в молодости, ведь здоровье уже не то.

Систематический обзор и мета-анализ, включающий в себя 63 статьи, где собраны данные о 17 206 больных и 22 375 здоровых людей, делает выводы о том, что «саркопения широко распространена у лиц с сердечно-сосудистыми заболеваниями (ССЗ), деменцией, сахарным диабетом и респираторными заболеваниями»<sup>14</sup>. И, как ни странно, риски

---

<sup>12</sup> Simon Steib et al. «Dose-response relationship of resistance training in older adults: a meta-analysis»

<sup>13</sup> Ron Borde et al. «Dose-Response Relationships of Resistance Training in Healthy Old Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis»

<sup>14</sup> Jacob Pacifico et al. «Prevalence of sarcopenia as a comorbid disease: A systematic review and meta-analysis»

этого всего можно снизить физическими упражнениями<sup>15</sup>.

Ну и вообще, как мне кажется, в старости сила нужна гораздо больше, чем другие физические качества, такие как выносливость и гибкость (хотя силовые тренировки и это развивают). Взять внука на руки, влезть в переполненную маршрутку, подраться с бабками у подъезда за место и т. д. А выносливость что? За автобусом бегать?

---

<sup>15</sup> Andrew P Wroblewski et al. «Chronic exercise preserves lean muscle mass in masters athletes»

## 1.5 Как развить силу воли

Сидит несчастная Маша на диете,  
Мечтает о большой мясной котлете,  
Жуёт одну капусту, слезами запивая,  
И «Самый лучший день» тихонько напевая.

Пошло оно всё к чёрту, пойду сожру ватрушку  
И выпью фанту с колой огромную я кружку!  
Весы тихонько плачут, Маруся громко тоже,  
Ну как же похудеть-то такой вот жирной роже?

### **И. Молот, отрывок из двадцатитомника «Мотивация от Молота».**

А действительно, и те, кто срывается на диете, и те, кто в принципе не может собраться и взять себя в руки, считают, что у них слабая сила воли. Но даже мета-анализ 19 исследований говорит о том, что тренировка «силы воли» – это всё лирика и имеет краткосрочный эффект<sup>16</sup>. Само по себе обучение самоконтролю, как правило, не приводит ни к каким результатам<sup>17</sup>. Условно говоря, те люди, которые показывают

---

<sup>16</sup> Vanessa Allom et al. «Does inhibitory control training improve health behaviour? A meta-analysis»

<sup>17</sup> Eleanor Miles et al. «Does self-control improve with practice? Evidence from

более развитую «силу воли», просто не сталкиваются с различными искушениями и ситуациями, где пришлось бы её проявить<sup>18</sup>.

Поясню. Если вы остались один на один с булочкой, можете считать, что уже проиграли, вы уже чувствуете её вкус, и, пока вы не успели сглотнуть слюну, булочка уже сожрана. Играть в такие игры со вкусеньким бесполезно. Только вот один человек будет воспринимать это как срыв и считать, что он не имеет силы воли. Другой же насладится этой булкой, так как не видит в ней ничего плохого. У этого счастливчика хороший самоконтроль лишь потому, что он не заставляет себя делать то, что пытается «безвольный».

А кто виноват, что у вас так много «вредных» привычек, с которыми нужно «бороться»? Правильно, только вы сами! Я тоже люблю булки и с радостью их жую, но разница в том, что у меня и «полезных» привычек достаточно, – тренировки, питание, режим сна и т. д. Учёные тоже говорят:

наиболее «волевые» люди просто имеют больше полезных привычек<sup>19</sup>.

Самоконтроль – это не мышца, мы не можем её «накачать». Зато вполне можем изменить свои привычки. Поэтому если вы сожрали последний кусок торта, вы не «безволь-

---

а six-week training program»

<sup>18</sup> Wilhelm Hofmann et al. «Everyday temptations: an experience sampling study of desire, conflict, and self-control»

<sup>19</sup> Brian M Galla et al. «More than resisting temptation: Beneficial habits mediate the relationship between self-control and positive life outcomes»

ная какаха», – это закономерное поведение голодного человека, оказавшегося перед вкусной едой! И «срыв» происходит лишь потому, что вы выбрали не тот путь, поставили не ту цель. Скорее всего, вы мечтаете об определённой цифре на весах, а не о том, чтобы в принципе наладить питание и повысить уровень физического развития, то есть поменять образ жизни в целом. Но ведь красивым хочется быть всегда, а не временно.

### *Мой эксперимент со сладким*

Лишнего веса я не имею, но решил посмотреть, как мой организм будет реагировать, если я полностью лишу его того, что он привык получать ежедневно, на протяжении всей жизни, – чего-нибудь сладенького. Не сказал бы, что отношусь к сладкоежкам, скорее, больше по мясу, но после каждого приёма пищи привык пить чаёк-кофеёк с какой-нибудь сладкой плюшкой. Пусть это будет даже малюсенькая печенюха, но традиции нельзя нарушать. Решено – две недели полностью без сладкого!

*День первый.* Некоторая гордость за самого себя. Хотя что-то полезное сделаю – поэкспериментирую, потом людям расскажу. Да и вообще, вдруг и вправду говорят, что сахар – зло, и без него я стану ещё лучше. Хотя куда ещё-то. Но вдруг даже сброшу килограммчик, мышцы будет лучше видно.

*День второй.* Интересно, а для чего мне этот экспери-

мент? Чтобы что? Понять, что меня тянет к сладкому? Так это очевидно. Кому-то что-то доказать? Хотя ладно, не важно, раз сказал две недели, значит, так тому и быть.

*День третий.* Открыл шкафчик, поцеловал в засос пачку печенья, положил на место. Я же мужик! Сказал две недели, значит, две недели!

*День четвёртый.* Нет, ну правда, а нафига мне этот эксперимент? Лишнего веса у меня нет, зачем этот мазохизм? Сажу пить чай без сахара, вздыхаю.

*День пятый.* Интересно, а в таких экспериментах можно устраивать читмил? Ну типа один раз не пи\*\*\*ас же. Одну печеньку съем! Поплакал в туалете, отпустило, не съел. Мужик!

*День шестой.* Встал на весы – полкило ушло. Отличный стимул продержаться ещё неделю. Хотя, может, это просто вода? Поздно, спать уже лёг, кто ж ест на ночь.

*День седьмой.* Нет, в принципе, и без сладкого можно жить. Не такая уж и сильная тяга к нему. А целоваться с пачкой печенья даже приятно. Нет, ну правда, ничего ведь страшного не случится, если я съем всего одну печеньку... Пачку... И шоколадку. Горький же, говорят, можно. Боже, какая же вкусная эта печенька.

Эксперимент окончен. Всё печенье сожрано, шоколадка надкусана со всех сторон, слёзы счастья текут по щекам. Итого я продержался всего неделю. Не могу сказать, что тяга была прямо сильная, но сам по себе запрет навевал мысль

его нарушить. Просыпался и засыпал с размышлением о том, какой сейчас день эксперимента. То есть это даже не тяга к сладкому, а непонимание самой необходимости каких-то ограничений. Приём пищи был каким-то неполноценным. К слову, на восьмой день, вес стал уже прежний.

Выводы: когда я просто ел каждый день чуть-чуть сладкого, у меня отсутствовала к нему тяга. Как только «что-то пошло не так», появилось стремление вернуть всё на круги своя, но в конце концов я съел всё сладкое, что было в доме.

## 1.6 Нужна ли людям мотивация?

Периодически приходится сталкиваться с мнением людей, что для того, чтобы начать заниматься собой, им нужна какая-то особая мотивация. Отсюда в интернете миллионы различных мотивационных роликов, которые эти же самые люди сохраняют себе в закладки до следующего понедельника либо до других лучших времён.

Интересно, для чего людям мотивация? Чтобы выглядеть лучше? Почему кто-то другой или что-то другое должно настраивать и мотивировать человека, ведь он себя полностью устраивает? Нравится иметь лишний вес, либо наоборот, быть в модной коже, натянутой сразу на кости, – пожалуйста, это же дело каждого из вас! Вы думаете, кому-то есть до вас дело? Разочарую, если вам на себя плевать, всем остальным тем более!

А если человека действительно не устраивает его внешний вид и состояние здоровья, то неужели его нужно дополнительно мотивировать? Любая мотивация – это эмоциональный момент. Да, круто посмотреть семь частей «Рокки» и бежать тренироваться, положительные эмоции тоже нужны! Но вся суть в том, что мотивация – это временно! И уж точно не она должна быть основной составляющей в вашей «ЗОЖной жизни». Независимо от того, посмотрел я с утра «Рокки» или нет, я знаю, что мне нужно идти в тренажёрный

зал. Именно потому, что я хочу сделать себя лучше, и мне без разницы – есть у меня сегодня мотивация или нет.

Есть такое волшебное слово – ДИСЦИПЛИНА! Вы же не мотивируете себя с утра идти чистить зубы. Потому что есть такая полезная привычка, выработанная годами. Не выспались, дурное настроение, кот нассал в тапки – не важно, вы всё равно пойдёте чистить зубы. Я на это надеюсь. Почему в армии все становятся сильнее и крепче? Нет, там не показывают с вечера мотивационные ролики. Там есть старшина, которому плевать, есть у вас желание вставать в 6 утра или нет. Есть режим питания, есть постоянная физическая нагрузка, и никто никогда не спросит, нравится вам это или нет.

Если вы смирились с мыслью, что хотите быть лучше, ну так и вырабатывайте у себя полезные привычки. Решили, что 3 раза в неделю должны ходить в зал, – вот и занимайтесь. Плохое настроение или ужасная погода – какое вам дело, у вас по расписанию зал! Да, дисциплина – это сложно, но это единственный путь к постоянству. А уже это постоянство можете разбавлять мотивационными роликами, чтобы веселее было.

## 1.7 Нет времени на себя, или Коротко о приоритетах

Есть и другая категория людей, характерный представитель которой обычно говорит: «Всею душой желаю заняться собой, но времени нет категорически». И нет бы прямо сказали, что не хотят ничего делать, а то всем рассказывают, что дел – миллион. Дома прибраться, пожарить приготовить, уроки с детьми сделать, мужа с работы встретить, накормить, удовлетворить, а ведь ещё работать приходится, где тут железки поднимать. Кого ни послушай, у всех дома чистота, всё переглажено, перетраханно, и ребёнок в 5 лет уже таблицу умножения наизусть знает, с ним же целыми днями занимаются. Давайте начистоту: у людей дома срач, рацион в основном состоит из готовых полуфабрикатов, ребёнку 15 лет, но он сейчас ковыряет в носу под песни Моргенштерна, а муж гуляет с той, у которой «есть время на тренировки». Утрирую, конечно, но суть понятна.

Часто подобные причины называют мамашки в декрете. Я вообще считаю, что декрет и пенсия – лучшее время для занятий! Если бы я не был отцом-одиночкой с двумя детьми, возможно, я бы ещё поверил, что все вы невероятно занятые люди. Не думайте, что я к девушкам придираюсь, у мужиков точно такие же причины. Те вообще убеждены: им нужно быть чуть красивее обезьяны, рассуждают, какой круглоза-

дой красоткой должна быть девушка, а сами «Валерку» из-за пуза не видят.

Я убеждён, что, когда у человека «нет времени», он просто иначе расставляет свои приоритеты. Важнее посмотреть сериальчик, посидеть в соцсетях, постонать, какая тяжёлая сейчас жизнь и т. п. Я даже не знаю, чем таким нужно заниматься целыми днями, чтобы не найти 20—30 минут, три раза в неделю хотя бы на домашние тренировки. За это время вполне реально выполнить по 3—4 подхода несколько упражнений, вовлекая в работу основные мышечные группы. Понятно, что вряд ли это поможет набрать мышечную массу, но имея дома хотя бы разборные гантели, уже можно тренировать всё тело.

## 1.8 Бывает ли поздно начинать?

Ну и как не пройти мимо тех, кто всё время говорит: «Уже поздно начинать»? Это тоже особая категория людей, которые первые 40 лет жизни прожили как в тумане. Потом очнулись, поняли, что без одышки на второй этаж не подняться, шнурки завязать можем только сидя, и то это целая история, а утро начинается с приёма таблеток. Не, ну а что вы хотели, мне ж уже 40 лет. С одной стороны, чисто, действительно, не там, где убирают, а там, где не сорят. Так и со здоровьем – здорово не там, где лечат, а там, где заранее следят за собой. С другой стороны, поздно – это когда тебя землёй присыпали.

С годами люди лишь становятся ещё ленивее, никакой там метаболизм в глобальном смысле не замедляется, и мышцы даже у пожилых людей старше 75 вполне себе неплохо растут<sup>20</sup>. Людям, как правило, тяжело что-то менять. Привык человек всю жизнь идти этим путём, и даже, если он уже понял, что это неверный путь, всё равно продолжит по нему идти. Например, кто-то возмущается: «Меня постоянно обвешивают в этом магазине!». Но вместо того, чтобы пойти в другой, этот недовольный лишь будет продолжать жало-

---

<sup>20</sup> Jozo Grgic et al. «Effects of Resistance Training on Muscle Size and Strength in Very Elderly Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials»

ваться. Ходить в магаз и возмущаться.

Запомните, главное в жизни – вовремя понять, что идёшь не туда! Не стоит надеяться, что ты выберешься из этого леса вот уже совсем скоро, ведь лес не бесконечный. Сколько тебе нужно времени, чтобы понять: проще развернуться и вернуться туда, откуда начал, выбрав другой путь, чем переть по этому? Да, ты потеряешь время на возвращение, но кто знает, сколько ты его потратишь, если продолжишь идти этим же путём?

# ГЛАВА 2

## ВСЁ О ПОХУДЕНИИ

### 2.1 **III** головного мозга, или Где взять самую лучшую диету

Наверняка слышали, что успех зависит на 70% от питания и всего на 30% от тренировок. Не скажу, что сильно с этим согласен, потому как похудеть, к примеру, можно вообще без тренировок, а мышцы могут расти практически без еды, да и никто и никогда не вычислял это соотношение значимости питания/тренировок. Тем не менее питание – очень важная составляющая. Именно поэтому каждый, кому не лень, пытается придумать свои правила «правильного питания».

**III головного мозга** – это когда убеждён, что результат можно получить только через страдания, мучения, сопли и слёзы, когда лишаешь себя всех радостей жизни. Каждый приём пищи – это отдельный контейнер, где каждая крупинка гречки взвешена, посчитана и записана в блокнотик. Еда строго по расписанию, не менее 6 раз в день. Шумахер так не гоняет, как при этом метаболизм должен разогнаться.

Время 07:01 – блин, чуть завтрак не пропустил, а ведь это самый важный приём пищи, который даёт сытость на весь

день. Сегодня завтрак пропустил, завтра место бабушке в трамвае не уступишь! И да, на завтрак обязательно есть кашку, никаких там вольностей!

На обед непременно нужно есть супчик – помогать своему ЖКТ, чего-то там смазывать «горяченьким». Но только из воды и зелёных овощей. Красные тоже можно, но только после обработки паром и только до 18:00, а то жир на попе! Нет, в принципе, можно добавить кусочек курочки, но только не с бедра и обязательно без кожи. Хотя, ходят слухи, что мясо гниёт в кишечнике, поэтому лишний раз лучше не рисковать.

Категорически исключить все молочные продукты, от них заливает, растёт жир на заднице и целлюлит. Фрукты, кстати, тоже лучше ограничить – там же фруктоза, а это ж опять ушки на бёдрах.

Майонез нужно заменить на оливково-миндальное масло. Хотя, блин, масло=холестерин, от него же бляшки и верная смерть. Это как это в растительном масле нет холестерина? Я же рекламу видел. Что ни масло, то пальмовое, а оно сделано непонятно из чего и в цистернах из-под бензина в Россию завозится.

Про сахар вообще молчу – белая смерть. Жир на попе и целлюлит, чтоб его! И, собственно говоря, необходимо исключить все продукты с высоким гликемическим индексом, потому что вырабатывается инсулин, а он только и делает, что отправляет жир на вашу пятую точку.

Если уж очень хочется, можно одну дольку шоколада с утра, пока организм сонный и не видит, но обязательно горького. Ведь в горьком шоколаде всего 539 ккал, а в белом целых 541, это ж 2 ккал разницы! Главное, потом обязательно съесть какой-нибудь жиросжигающий продукт, например, грейпфрут или что-нибудь с отрицательной калорийностью.

Но только ни в коем случае не запивайте еду водой, она же разбавит желудочный сок, пища не переварится и отложится на попе. А вообще, воду обязательно нужно пить. Что значит «не лезет»? Иди вливай в себя 3 литра, не меньше!

Никакой еды на ночь! Встречаете новый год, допоздна отмечае день рождения друга (надеюсь, ходите туда со своим контейнером) – это всё не важно, стоит только понюхать вечером тарелку, сразу что? Жир на попе и целлюлит.

Вот вам 14 правил здорового питания (найденно на просторах интернета):

### 1. Мясо есть нельзя

В него колют всякие гормоны для увеличения веса, а зачем вам гормоны для увеличения веса?

### 2. Рыбу тоже нельзя

Она накапливает... Не знаю, что именно, но накапливает. А ещё в неё колют гормоны для увеличения этой, как её, фертильности. А у меня свою некуда девать. Зачем мне ещё

и рыба? Вода, где она плавает, полна радионуклидов, химикатов и прочих отбросов. Не покупайте и не ешьте!

### 3. Картошку нельзя – там крахмал

В рисе тоже. И макароны тоже нельзя – там крахмал и глютен. А глютен – это будущий сахар, который будущая попа.

### 4. Помидоры нельзя – они пасленовые

Не знаю почему, но жутко вредно. Баклажаны и перцы тоже. Фрукты и ягоды нельзя – в них сахар и диабет. Особенно вечером ни-ни. За ночь весь вечерний сахар превращается в попу. А зачем вам ещё одна попа?

### 5. Масло нельзя

Ни оливковое, ни сливочное, ни подсолнечное. Это жир. А сливочное – ещё и холестерин. Хлеб нельзя, там дрожжи. В пиве тоже. А потому, ни в коем разе нельзя, чтобы дрожжи внутри вас бродили сами по себе.

### 6. Молоко

Жир и гормоны для увеличения веса, которые вкололи в корову! И вообще оно предназначено для того, чтобы телёнок быстрее набирал вес и становился коровой. Коровой быть хотите?

### 7. Капуста

И в обычной, и в цветной, и в брокколи – вещества, препятствующие усвоению йода. У нас, как городских жительниц и жителей, и так кранты со щитовидками. А плохая щитовидка даёт нам опять же что? Толстую попу. Капусту нельзя. Не покупайте!

#### 8. Соки нельзя

Это то же самое, что фрукты и ягоды, но без полезной клетчатки. Один сахар – белая смерть!

#### 9. Теперь вода

Только не это! Вся таблица Менделеева, все экскременты собаки Павлова там! А в минеральной ещё и радиация, и искусственные газы. У вас что, своих мало? Не пить!!!

#### 10. Вино

Всё из порошка, а порошок из химии, лактозы и «Е» всяких! Всё, что угодно, только не вино. А в коньяке дубильные вещества, спирт химический и хна для окраски. Та ещё гадость!

#### 11. Шампанское

Отрава из порошка и гнилых фруктов. Дисбактериоз и смерть сразу!

#### 12. Чай – можно

Но только если сразу с куста, обрезать лично на восходе солнца. Верхние, молодые лепестки и только на восточном склоне холма. Причём куст чайный должен быть однолетним и ничем не заражённым. Желательно в Северной Индии. Но на самый крайний случай – в Восточной Шри-Ланке. Сушить и резать – только лично! Главное – не пересушить! Иначе – всё! Тяжёлые судороги и смерть!

### 13. Кофе без коньяка

С коньяком – только если вместо душа и обтирания (доказал профессор Йоффе). Так что, теперь и не купаться? Ну уж нет, без кофе лучше!

### 14. Огурцы!

Буду есть огурцы. Про огурцы я не знаю ничего плохого. Хотя, и с ними не всё так просто:

- практически все люди, страдающие хроническими заболеваниями, ели огурцы.

- 99,9% всех людей, умерших от рака, при жизни ели огурцы.

- 100% всех солдат, погибших на войне, ели огурцы.

- 99,7% всех лиц, ставших жертвами автомобильных и авиационных катастроф, употребляли огурцы в пищу в течение двух недель, предшествующих фатальному несчастному случаю.

- 93,1% всех малолетних преступников происходят из се-

мей, где огурцы потребляли постоянно.

Единственный способ избежать вредного действия огурцов – изменить диету. Ешьте, например, суп из болотных орхидей. От него, насколько нам известно, ещё никто не умер.

Как вы уже поняли (надеюсь), всё написанное выше – это и есть «ПП головного мозга». И если вы верите хотя бы в один из пунктов, у меня для вас плохие новости... Как правило, с Ппшниками нужно разговаривать аккуратно, сдержанно и медленно. Желательно не использовать более 5 слов в предложении. Ходят слухи, что длительный дефицит калорий, как и ожирение, приводят к ухудшению когнитивных функций<sup>21</sup>.

Люди постоянно ищут какую-то лучшую, модную диету, которая поможет им похудеть быстро, комфортно и навсегда. Перескажу позицию «Международного общества спортивного питания», основанную на критическом анализе научной литературы, где рассматривается, как различные типы диет влияют на состав тела. Авторы – десятки авторитетных учёных, таких, как Алан Арагон, Брэд Шонфельд и другие<sup>22</sup>:

1. Существует множество типов диет и стилей питания,

---

<sup>21</sup> Elise C Cope et al. «Microglia Play an Active Role in Obesity-Associated Cognitive Decline»

<sup>22</sup> Alan A Aragon, Brad J Schoenfeld et al. «International society of sports nutrition position stand: diets and body composition»

в соответствии с которыми многочисленные подтипы подпадают под каждый основной диетический архетип.

2. Все методы оценки состава тела имеют сильные и слабые стороны.

3. Диеты, в основном ориентированные на потерю жира, обусловлены устойчивым дефицитом калорий. Чем выше базовый уровень жира в организме, тем более агрессивно может быть введён дефицит калорий. Более медленные темпы снижения веса могут лучше сохранить мышечную массу у более худых субъектов.

4. Диеты, ориентированные в первую очередь на набор мышечной массы, обусловлены устойчивым профицитом калорий для облегчения анаболических процессов и поддержки растущих требований к тренировкам с сопротивлением. Состав и величина профицита, а также статус подготовки субъектов могут влиять на характер прироста.

5. Широкий спектр диетических подходов (от низкожировых до низкоуглеводных/кетогенных и пр.) может быть одинаково эффективными для улучшения состава тела.

6. Увеличение содержания белка в рационе до уровней, значительно превышающих текущие рекомендации для спортсменов, может привести к улучшению состава тела. Более высокое потребление белка (2,3—3,1 г/кг) может потребоваться для максимального сохранения мышечной массы у худощавых, тренированных субъектов в условиях гипокалории. Новые исследования по очень высокому потреблению

белка (~3 г/кг) показали, что известные термические, насыщающие и сохраняющие мышцы эффекты пищевого белка могут усиливаться у субъектов, тренирующихся с отягощениями.

7. Коллективное исследование прерывистого ограничения калорийности не демонстрирует существенных преимуществ по сравнению с ежедневным ограничением калорийности для улучшения состава тела.

8. Долгосрочный успех диеты зависит от соблюдения и подавления или обхода смягчающих факторов, таких как адаптивный термогенез.

9. Существует недостаточное количество исследований, посвящённых женщинам и пожилым людям, а также широкий спектр неиспользованных вариантов частоты кормления и распределения макроэлементов при различных энергетических балансах в сочетании с тренировками. Стратегии изменения поведения и образа жизни всё ещё остаются слабо изученными областями управления весом.

Условно говоря, ключевым будет всё равно баланс калорий, а каким способом его добиваться – дело каждого из вас. Лучшая диета – это та, которой вы сможете придерживаться максимально долго и комфортно.

## **2.2 Единственный в мире способ похудеть, или Что такое калория**

Каждый худеющий утверждает, что ест ничтожно мало, как и каждый, кто мечтает набрать вес, считает, что ест безумно много. Сразу вспоминается пошлый анекдот.

Жители двух деревень – Вилларибо и Вилабаджио решили выяснить, в чьей деревне мужики с самым большим членом. В Вилларибо средняя длина составила 20 см, а в Вилабаджио – всего 15. А всё потому, что в Вилларибо опрашивали людей, а в Вилабаджио измеряли!

Как определить, сможет ли человек накопить денег на автомобиль? Всё просто: если у него зарплата больше, чем его месячные траты, то он сможет накопить. Такая же история с едой. Как определить, сможет ли человек накопить лишние килограммы на жопе? Всё просто: если он ест больше, чем тратит, то он сможет накопить.

Еда – это энергия для организма. И эту же энергию человек тратит на определённые нужды – поддержание жизнедеятельности внутренних органов, сходить до туалета и т. д. И так уж повелось, что потребляемую и затрачиваемую энергию принято измерять калориями. Если человек тратит энергии больше, чем потребляет, организму приходится брать её из «зачапок» на вашем пузике.

Поэтому единственный в мире способ похудеть – создать

дефицит калорий! Все остальные приёмы по типу: «не есть после 18», «исключить из рациона то да это» направлены лишь на создание самого дефицита. В фитнес-сообществе можно встретить мнение, дескать, калории – устаревшая информация, дескать, организм не печка и никакие калории не сжигает. Интересно, что в 99,9% случаев те, кто подобное заявляет, понятия не имеют, как устроен организм. Из школьного курса по биологии/анатомии они помнят только, что у человека две руки, две ноги, а посередине попа. Зато организм не печка!

Вся «глупая» пищевая промышленность мира пользуется именно калориями (и Джоулями) для измерения энергетической ценности продуктов, а у таких «умных» экспертов организм всё равно не печка. Самое интересное, что люди, опровергающие подсчёт калорий, по сути, уже работают с готовым материалом от тех, кто всё за них посчитал. Любые «ПП-советы», например: «есть больше овощей, меньше мучного, больше „курогрудки“, меньше жареного» и прочее – все они основаны на подсчетах, которые произвели люди-печки:

- в овощах – непереваримая клетчатка и мало калорий;
- в мучном – наоборот, полно калорий, и ими легко перебрать;
- в курогрудке много белка;
- в жареном – море калорийного масла и т. п.

То есть деление продуктов на «плохие» и «хорошие» ос-

новано на их калорийности и БЖУ (белки, жиры и углеводы). Так не проще ли посчитать КБЖУ самому, а не тыкать пальцем в небо, пытаясь отгадать, какая диета тебе лучше подойдёт?

Многие могут сказать, что в подсчёте калорий много погрешностей. Да, вы правы, как и в любых других вещах! А многие из вас считают до копейки свои траты в месяц? Никогда не поверю, вы всё равно приблизительно соотносите свои затраты в месяц и зарплату, и это нормально! Означает ли это, что от «правильной» траты у вас увеличится зарплата, или наоборот? Если в конце месяца остаются деньги, значит, вы получаете больше, чем тратите, остальное не имеет особого значения. Так и с калориями, всегда есть «плюс/минус», но суть одна – всё зависит от баланса энергии. А самое интересное, что все исследования «о питании и похудении» говорят о том, что «диеты, ориентированные в первую очередь на сжигание жира, обусловлены устойчивым дефицитом калорий»<sup>23</sup>. Шах и мат, Непечкины!

---

<sup>23</sup> Alan A Aragon et al. «International society of sports nutrition position stand: diets and body composition»

## 2.3 Как научиться считать калории

На первый взгляд, всё может показаться очень сложным, но, как говорит практика, даже не очень умному человеку хватает пары недель, чтобы во всём разобраться. Итак, всё, что вам потребуется, – это кухонные весы, скаченная на телефон программа для учёта калорий и немного терпения. Весы для бОльшего удобства рекомендую с функцией сброса веса. Программу можно скачать какую угодно, но мне кажется более удобной «*FatSecret*» (не реклама). Терпением можете пользоваться любым, но, желательно, пользоваться.

Дальше всё просто. Вся еда, которая напрашивается к вам в рот, должна быть сначала взвешена, записана в программу и уже потом съедена. В подобных программах есть огромный список блюд от банального хлебушка Бородинского до роллов Филадельфия. Решили поесть пюре с котлетой: взвесили отдельно пюре, выбрали в программе – ага, 200 г, записали: сбрасываем весы, кладём котлету – ага, 155 г – куриная котлета. Программа сама посчитает, сколько там калорий, белков, жиров и углеводов. Если же вы покупаете какой-то готовый продукт, которого нет в программе, то всегда можно посмотреть КБЖУ на упаковке и внести в программу вручную.

Сложные блюда желательно считать при готовке. К примеру, решили приготовить борщ. Отдельно посчитали картофан, мяско, свёклу, всё сложили и уже потом посчитали

среднее на свою порцию. Если это сложный путь, можно сделать проще – выбрать в программе уже готовый борщ, но нужно понимать, что будут небольшие погрешности, потому как варят этот суп все по-разному. А если у вас активности кот наплакал, то эти погрешности могут сыграть большую роль.

Соответственно, любые напитки, соусы и вообще всё, что полезло в рот, должно быть учтено!

## 2.4 Как правильно взвешивать крупы, макароны и мясо

По-хорошему, любые продукты нужно взвешивать в сыром, размороженном виде. Ввиду того, что производитель не знает, каким способом вы будете готовить его творение, на упаковке он укажет именно КБЖУ продукта, который в данный момент находится в упаковке. Если это крупа, то состав сухой крупы; если это консервы, то всего, что находится в банке; если окорочка, то это и мясо, и кожа с костями и волосами. Но, по большому счёту, можно посчитать и готовое блюдо, просто в программе выбирать именно этот вариант. И не забывать про очередные погрешности.

Рассмотрим на примере крупы. Производитель указал, что в 100 г содержится, например, 330 ккал. Но когда мы варим 100 г крупы, то готовой каши получается в несколько раз больше. Допустим, из 100 г крупы вышло 200 г каши. Но это не означает, что калорийность увеличилась вдвое, просто эти 330 ккал «размазались» по 200 г кашки. То есть 100 г крупы = 200 г каши. Производитель, по понятным причинам, просто не знает, в какой пропорции вы будете добавлять воду. А может, вообще додумаетесь варить крупу в молоке или вине. Такая же история с макаронами. Поэтому на этикетке указана калорийность только сухого продукта.

Но что делать, если вы готовите, например, кашу на всю

семью?

1. Взвешиваем крупу до готовки, к примеру, 300 г.

2. Варим и взвешиваем готовую кашу, к примеру, получилось 860 г.

3. 860 делим на 300 и получается некий коэффициент «разбухания», что в нашем случае составит 2,9.

4. Взвешиваем свою порцию готовой каши, к примеру, 100 г и делим их на наш коэффициент 2,9, получаем 35 г. То есть для приготовления 100 г каши нам понадобилось 35 г сухой крупы.

5. Смотрим на упаковке калорийность на 100 г крупы и высчитываем калорийность на наши 35 г.

Готовченко!

Такая же история с мясом и рыбой. Лучше, если взвешивать вы будете их в размороженном и неприготовленном виде. Взяли 100 г куриного филе, сварили (пожарили, попарили), и осталось, предположим, 65 г мяса. Но калории не растворились, КБЖУ в этих 65 г такие же, как в 100 г сырого мяса. Да, какая-то часть ужарилась, упарилась и потерялась, но мы это не учтём, и не такая уж это большая погрешность. Поэтому КБЖУ из 100 г «скукожились» в 65 г.

## 2.5 Узнай свою норму калорий без формул

Для того чтобы узнать свою норму калорий, было придумано множество формул. Самые популярные – это Харриса-Бенедикта, Миффлина и формула, предложенная Всемирной организацией здравоохранения. Но учёные всё давно проверили и обнаружили в каждой из них погрешности<sup>24</sup>. В среднем около 20%, что довольно весомо. Норма определяется исходя из вашего возраста, роста, веса и физической активности. Формулы, как минимум, не учитывают % мышц и посредственно учитывают физическую активность. К примеру, два человека с 10% и 40% жира будут иметь разную норму. Поэтому да, можно за основу взять любую из формул, а потом смотреть изменения веса. Если ничего не происходит, то уменьшить или увеличить полученную норму. Но я предлагаю вариант надёжнее и правильное.

Берём контрольную неделю или две, питаемся как обычно. То есть не стараемся специально ни похудеть, ни набрать вес. Но каждый приём пищи вносим в программу. Ведём привычный образ жизни, с той физической активностью, к которой привыкли. И, конечно, измеряем начальный вес.

---

<sup>24</sup> V Bonganha et al. «Predictive equations overestimate the resting metabolic rate in postmenopausal women»

*Пример.*

Ваш вес 70 кг.

1 день – 1896 ккал;

2 день – 2154 ккал;

3 день – 1568 ккал;

4 день – 1955 ккал;

5 день – 1870 ккал;

6 день – 2030 ккал;

7 день – 1786 ккал.

Итого – 13259 ккал. Делим это на 7 дней и получаем примерно 1894, можно округлить до 1900 ккал. Теперь смотрим, как изменился наш вес за неделю. Если он всё ещё 70 кг, значит, ваша норма для поддержания текущего веса = 1900 ккал в сутки. Если хотим похудеть, то отнимаем от этого 10—20%, если набрать вес, то прибавляем.

Когда же вы прибавили в весе, вычитаем из 1900 ккал примерно 50—100 ккал и следующую неделю уже питаемся на этом уровне, снова смотрим изменения в кг. Делаем так до тех пор, пока вес не останется неизменным. Небольшие погрешности, конечно, допускаются – отёки, нарушения водно-солевого баланса и т. п. Но это мелочи, думаю, суть понятна.

Такой способ наиболее точно даст представление о вашей норме калорий, с вашей физической активностью, вашим метаболизмом и прочим.

## 2.6 Как рассчитать норму БЖУ

Помимо калорийности, важное значение имеет и состав пищи, то есть макронутриенты – белки, жиры и углеводы. На 1 г белков и углеводов приходится 4 ккал, а на 1 г жира – 9. На килограмм собственного веса рекомендуется употреблять 1,5—2 г белков, 0,8—1 г жиров, а всё остальное – углеводы. На долю последних в рационе должно отводиться около 30—34 ккал/кг, исходя из физической активности и целей. И здесь у многих может возникнуть определённая проблема. К примеру, человеку весом 100 кг на похудении нужно съесть 200 г белка, а это достаточно много. Но суть в том, что нужно считать граммы не на весь «центнер» вашего «жира». Считать нужно на относительно сухую, желаемую массу тела.

Допустим, весит человек 100 кг, имея при этом 40% жира (при норме, например, 15%). То есть у него лишних 25% жира, которые нужно вычесть из 100 кг, получив 75 кг. И вот их уже и нужно умножать на 2, получая 150 г белка, вместо 200. Нет, белка можно есть и больше, это принесёт определённые плюсы, но важно понимать, эти цифры усреднённые. Вычислил человек, что его дефицитная норма составляет 1900 ккал. Считаем. 150 г белка – это 600 ккал, 75 кг \* 0,8 жиров = 540 ккал. Складываем и получаем 1140 ккал, вычитая их из 1900 ккал. Получившиеся 760 ккал делим

на 4 и получаем 190 г углеводов. Поздравляю, вы справились!

## **2.7 Считать калории – это сложно?**

Готов поспорить, вы уже запутались, в голове каша, и отражение в зеркале нравится всё больше и больше. Не пугайтесь! Вряд ли ребёнок, когда учится ходить и падает десятки раз, думает о том, что ходить – это не его. А вы взрослые люди, многие из вас учились ездить на велосипеде, плавать и каждый (я надеюсь) обучался самостоятельно вытирать попу. Премудрости подсчета калорий тоже постигают постепенно.

**1.** Для начала вы должны точно понять, что вы хотите и готовы похудеть! Не просто хотите, а именно готовы над этим работать.

**2.** А теперь просто учимся попадать в норму калорий, независимо от БЖУ. Худеть вы будете от банального дефицита, даже если питаться будете одними гамбургерами.

**3.** Затем уже учимся набирать норму белка. Белок – вторая по значимости вещь после дефицита. Мало белка – больше хочется есть. Кроме того, состав тела будет не самым удачным, потому как с жиром можно терять и мышцы.

**4.** Как только осознали, что белком наесться гораздо проще, добавляем жиры и углеводы. В принципе, у вас за спиной уже активный процесс похудения.

**5.** Наслаждаемся жизнью! Вы уже всему научились. Можете считать калории до тех пор, пока ваш вес вас не устро-

ит. Хотя лично я сторонник того, что считать на постоянной основе – это лишний головняк. Поэтому, как только вы начнёте понимать, в каких продуктах сколько чего содержится и на глаз будете определять калорийность куска котлеты, можно попробовать не считать. Ведь привычка набирать белок у вас выработалась! Но не забывайте периодически отслеживать свой вес, потому как ваш «глаз» может вас подвести.

## 2.8 Основные ошибки при учёте калорий

Москва не сразу строилась, и пухляши не сразу всё делали идеально. Поэтому, чтобы вы не совершали тех вещей, в которых уже опростоволосились другие люди, держите *Топ распространённых ошибок при учёте калорий*.

### **1. Вы не знаете свою норму.**

Как уже упоминалось выше, есть множество формул, но они имеют погрешности. А так как люди – существа ленивые, целую неделю (а то и больше) вычислять свою реальную норму – это долго. Поэтому ещё раз прочтите выше, как узнать свою норму без формул. Кроме того, всем хочется получить результат как можно быстрее, по этой причине часто многие максимально снижают количество калорий. Запомните: никогда не снижайте калорийность рациона ниже 1500 ккал! Это норма маленькой, ленивой, умирающей девочки! Хотите проблемы со здоровьем – пожалуйста!

### **2. Вы переоцениваете свой расход.**

У похудеек глубоко засели в головах «жиросжигающие тренировки». Посмотрели в интернете, что при таком-то упражнении тратится миллион калорий, айда «пляски» устраивать! Здесь велотренажёр показал немыслимые траты, тут фитнес браслет говорит, что у вас все жиры сгорели, и наивный человечек радуется. Я уж молчу про то, что расход-

ную часть нет никакого смысла считать (об этом будет ниже). Но и сама по себе трата калорий на тренировке ничтожно мала. Вместо этого необходимо сосредоточить внимание на увеличении бытовой активности.

### ***3. Вы неправильно считаете.***

Не все готовят сами, и уж тем более не все считают продукты в «сыром» виде, как положено. К примеру, при готовке супа или другого «многоингредиентного» блюда, каждый отдельный продукт нужно считать порознь, потом складывать. Но ведь это сложно, лучше забить в программу уже готовое блюдо. Да, так можно делать, но:

а) из предлагаемых программой вариантов выбрать более калорийный, чтобы наверняка;

б) есть риски получить большие погрешности.

Потом и получается, что в программу забили «куриный супчик» на 60 ккал, а по факту у вас наваристый бульон на сале, с картофаном и макаронами, что даже ложка стоит. А «супчик» в местной столовке вообще можно на 2 сразу умножить.

### ***4. Вы не всё учитываете.***

Ой, это же «фитнес-печенье», его можно не считать; ой, а тут написано «диетическое», зачем это учитывать. А ещё говорят, что можно не считать фрукты и овощи. А сок – это ж полезно, да и жидкие калории не усваиваются, зачем на них обращать внимание. Тут ложку масла/майонеза добавили, там ложку-другую попробовали «на соль», пока готовили;

здесь ребёнка кормила и ложечку «за маму» сама слопала, а вот тут всего пару маленьких орешков схмячила, они даже до желудка не дошли, растворились во рту ещё. Вроде мелочи, но в сумме могут дать приличное количество калорий, особенно, если у вас беда с физической активностью. Запомните: считать нужно ВСЁ, что в рот полезло. Не считать можете только воду, ну и чай/кофе без сахара. Даже капустный лист следовало бы учитывать, как минимум, чтобы клетчатку тоже взять во внимание.

## 2.9 Почему большой дефицит – это плохо

Не отходя от кассы, сразу расскажу вам, почему нельзя создавать слишком большой дефицит калорий, особенно для девушек. Несмотря на то, что всегда найдутся люди, утверждающие: «Отлично худею на 1200 ккал, и у меня всё нормально со здоровьем». Однако я бы, как минимум, головушку проверил. Выпадают волосы, слоятся ногти, пропадает цикл, злость, агрессия, срывы на близких и, в конце концов, человек снова набирает вес. А потом все утверждают, что ЭТО работает, ведь «я сто раз так делала». Дорогуша, одно то, что ты делала ЭТО сто раз, уже говорит о том, что это не работает.

Считаю, что 1500 ккал и ниже – рацион маленькой, очень ленивой девочки. Базовый обмен веществ среднестатистической девушки уже около 1200 ккал. Если уж вам для похудения нужно есть меньше 1500 ккал, то лучше увеличивать активность! Хотя, кого это волнует, когда нужно быстрее увидеть заветную цифру на весах?

В одном исследовании женщин разделили на несколько групп с тремя вариантами дефицита: 8, 22 и 42%<sup>25</sup>. И, как

---

<sup>25</sup> Nancy I Williams et al. «Magnitude of daily energy deficit predicts frequency but not severity of menstrual disturbances associated with exercise and caloric restriction»

это принято у безумных похудеек, нужно добавить больше кардио, поэтому некоторые группы занимались аэробными тренировками. Состояние женщин отслеживалось в течение 4-х менструальных циклов. Удивительно, но уже даже при небольшом дефиците наблюдались нарушения цикла. «Средний % дефицита энергии был значимым предиктором частоты нарушений менструального цикла». И это несмотря на прием поливитаминов. Исследователи предположили, что, если бы исследование проводилось дольше, наблюдались бы более серьёзные нарушения. Однако такие исследования дорогостоящие и требуют крайнего подчинения испытуемых (жёсткий контроль питания и физической активности).

И это я ещё молчу про адаптивный термогенез, когда организм приспосабливается к малому количеству энергии и снижает ваши траты. Отсюда и появляются люди, утверждающие, что «капец как мало ем, ужасно много двигаюсь, но похудеть не могу».

## 2.10 Почему ты не худеешь на 1200 ккал

Люди часто убеждены, что «3 тренировки в неделю и 10 000 шагов в день», – это необычайная активность. И уж они-то наверняка в дефиците, а похудеть, конечно, не могут из-за гормонов (нужно ведь что-то обвинить, не себя же). На самом деле всё ужасно просто. Рисуем уравнение:  $X = Y - Z$ , где  $X$  – это ваш вес,  $Y$  – количество потребляемой энергии,  $Z$  – количество затрачиваемой энергии. Напомню, количество энергии принято измерять в калориях. Теперь подставляем свои данные в это уравнение и наглядно видим, что у вас либо слишком много  $Y$ , либо слишком мало  $Z$ , поэтому и  $X$  будет с положительным знаком. Все остальные причины, придуманные человечеством, а именно: гормоны, стресс, плохой сон, широкая кость, плохой метаболизм и прочая ерунда – даже если и даёт свой минус, всё это относится лишь к переменной  $Z$ , но никак не отменяет самого уравнения. Можно предположить, что у человека какие-то проблемы, но они влияют лишь на затратную часть. От этого в уравнении не появляются новые переменные.

Хотя многие так и продолжают искать волшебную  $\lambda$  (лямбда). *Лямбда* – это как волшебная фея, которая прилетает к вам, пока вы спите, и своим волшебным шприцем откачивает жир с вашей задницы, нарушая тем самым все

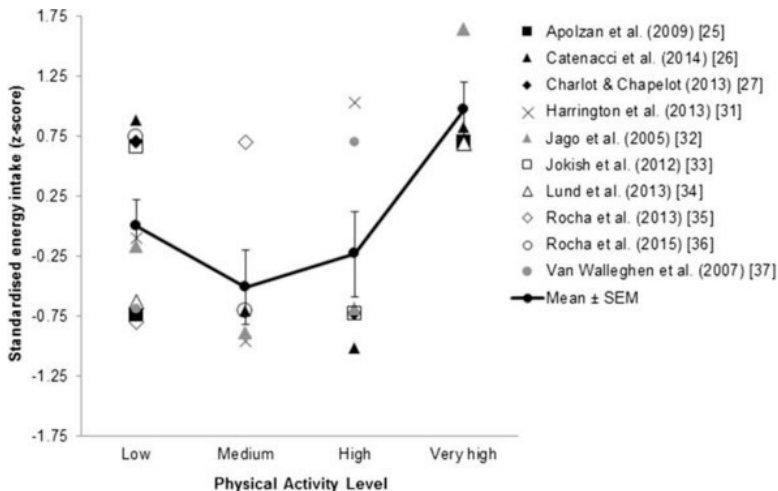
законы физики. Только вот эта самая фея, сучка, прилетает только к вашей подруге, а она «жрёт как не в себя и не полнеет».

Активность люди тоже оценивают непонятно как. В неделе 168 часов, даже если бы человек занимался 5 раз в неделю по часу, это ведь около 3% общего времени. Вряд ли ими можно компенсировать всё остальное. Кроме того, многие рады поощрить себя после «хорошей» тренировки булочкой.

А вот учёные провели систематический обзор 28 исследований с целью изучить, различается ли контроль аппетита в зависимости от уровня физической активности, обладают ли физически активные люди более чувствительным контролем над аппетитом, чем их неактивные коллеги<sup>26</sup>. Получился интересный график:

---

<sup>26</sup> Kristine Beaulieu et al. «Does Habitual Physical Activity Increase the Sensitivity of the Appetite Control System? A Systematic Review»



*Рис. 3. График зависимости контроля аппетита от уровня физактивности*

При очень высокой активности люди, естественно, ели больше всего. Но при самой низкой активности они ели больше, чем испытуемые с умеренной активностью. Другими словами, при умеренной трате энергии люди потребляли достаточно калорий для своих затрат, а при низкой – слишком много. Поэтому с ростом активности аппетит наоборот снижается, увеличиваясь лишь при очень высокой активности, но это уже мало на что влияет. Именно поэтому, когда люди считают, что совсем ничего не едят, а двигаются, как гориллы в период спаривания, скорее всего, они просто

не видели, как спариваются гориллы, и их активности всё ещё недостаточно, чтобы покрыть те «крошки хлеба», что они клюют.

Вспоминается случай, когда ко мне обратилась девушка, утверждая, что питается несколько лет примерно на 800 ккал, а вес даже увеличивается. При этом говорила, что у неё суперактивная работа, и по каким-то внутренним нормативно-правовым актам она за рабочую смену тратит порядка 2000 ккал. Плюс 3—4 раза в неделю ходит в горы, походы и всякое такое. То есть, с её слов, она наверняка должна быть в дефиците, но вес растёт. Подсчёт калорий не работает!

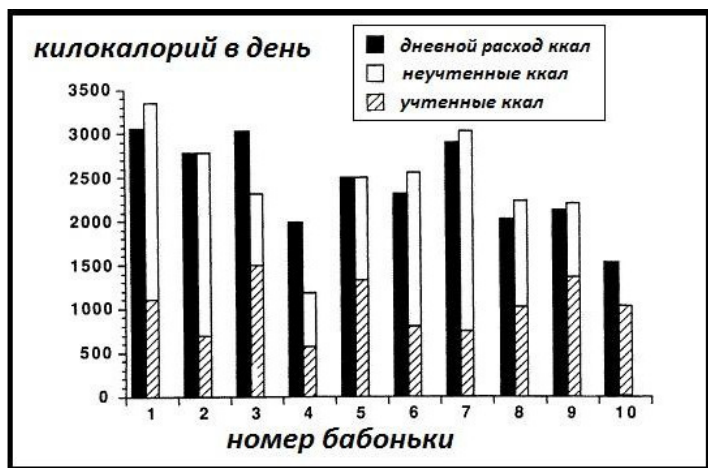
Знаете, не хочу никого обидеть, но я давно отвык верить людям. Со слов каждого, все мы суперкачки, суперправильно питаемся и прочее. Но я к таким людям изначально отношусь с недоверием. Вспоминается одно исследование, для которого набрали 10 женщин, обучили их подсчёту калорий, затем наказали 2 недели строго-настроено вести пищевой дневник и записывать всё, что съели<sup>27</sup>.

Ни одна из девушек не похудела, а всё потому, что все они вралы и существенно занижали количество потребляемой энергии. Точнее, одна из 10 не врала, но всё равно ела много. То есть эти девушки знали – их будут проверять, од-

---

<sup>27</sup> К М Buhl et al. «Unexplained disturbance in body weight regulation: diagnostic outcome assessed by doubly labeled water and body composition analyses in obese patients reporting low energy intakes»

нако в 2—3 раза занижали фактически съеденные калории. А что говорить о большинстве из вас, которых вообще никто не контролирует? Не может бабонька вот так просто взять и признаться, что «на завтрак сожрала ведро пельменей». Она же леди.



*Рис. 4. Дневной расход калорий среднестатистической девушки*

Есть и более серьёзное исследование, где 224 человека с ожирением утверждали, что ели меньше 1200 ккал, но не могли похудеть<sup>28</sup>. Вывод прежний – люди врут! Ели

<sup>28</sup> S W Lichtman et al. «Discrepancy between self-reported and actual caloric intake

все они больше, чем утверждали, и переоценивали физическую активность. Учёные прямо заявили, что суть во лжи, а не в каких-то аномалиях термогенеза.

Причин же, по которым люди врут, может быть множество. Одни боятся признаться себе, что съели «запрещёнку». Ведь как мужчина признается жене, что с работы заехал в местную шаурмечную, так как устал есть капусту, которую она готовит. Кто-то не учитывает перекусы, соусы и прочее. Третьи оценивают еду на глаз. Посмотрел на тарелкупельменей – ага, ну здесь грамм 100, не больше. Четвёртые вообще ничего не считают, просто всем врут, что считают. Пятые покрутили педали велотренажёра, увидели потраченные 800 ккал, наивно поверили и сожрали столько же.

Суть всегда одна. На дефиците калорий похудеет любой, жир не надувает ветром. Признание проблемы – уже 50% её решения. А до тех пор, пока человек утверждает, что «мало ест и много двигается», так ничего и не поменяется.

## 2.11 Как похудеть при гормональном сбое

*Гормоны* – одна из наиболее обсуждаемых «проблем» при похудении. Как правило, те, кто рассуждает о гормонах, меньше всего в них и понимает и убеждены: при гормональном сбое нельзя похудеть. Странно, но люди считают, что они берут энергию из воздуха. Солнцем, наверное, питаются. И не понимают, что в жир может пойти только то, что «мы съели». При этом любые наши телодвижения = трата энергии. И не может организм «зарядиться» энергией из космоса (потому что гормоны), а то, что наел – отложить.

Во-первых, как правило, проблемы с гормонами возникают как раз из-за того, что у человека появился лишний вес. А не так – жил человек активной жизнью, потом, бац, появились какие-то проблемы, и начал набирать. Таких единицы. Да, гормоны могут создать определённые проблемы, которые будут **МЕШАТЬ** похудению. Но они никак не **ИСКЛЮЧАТ** похудение. Если же вы считаете, что невозможно похудеть «с плохими гормонами», зачем переживаете? Расслабьтесь и получайте удовольствие от жизни. От своей короткой жизни (минутка чёрного юмора).

Для остальных поясню. Представьте, что ел человек на 2000 ккал и тратил столько же. Его вес оставался неизменным. Допустим, что-то произошло с его щитовидной же-

лезой (причины сейчас не рассматриваем), гормональный фон испортился, и, условно говоря, его органы стали тратить на 500 ккал меньше. Теперь он тратит 1500 ккал, а ест всё ещё 2000 ккал, и, естественно, вес будет расти. Но суть в том, что мы всё ещё можем создать дефицит калорий, только уже отталкиваться должны от этих самых 1500 ккал.

Держите бизнес-план. Если из-за гормонов нельзя похудеть, значит, можно эти гормоны, например, ввести искусственно голодающим детям в Африке; или вообще удалить им щитовидку, тогда они будут раз в сутки нюхать печеньку и всегда оставаться сытыми и жирными! Не благодарите!

***Инсулинорезистентность*** – это плохая чувствительность к инсулину. Тоже можно отнести к «гормональному сбою». Для одного исследования набрали 57 инсулинорезистентных людей с ожирением и на 16 недель посадили их на диету с ограничением калорий<sup>29</sup>. При этом одна группа потребляла 60% углеводов, остальное – белки и жиры, другая – 40% углеводов. Как вы уже догадались, похудели ВСЕ, и потеря веса существенно не различалась. Чувствительность к инсулину тоже повысилась у всех, хотя и чуть-чуть больше в группе с меньшим количеством углеводов.

Множество других исследований говорит о том, что люди с ожирением и гиперинсулинемией точно так же худеют

---

<sup>29</sup> Tracey McLaughlin et al. «Effects of moderate variations in macronutrient composition on weight loss and reduction in cardiovascular disease risk in obese, insulin-resistant adults»

на дефиците калорий, улучшается чувствительность к инсулину, и снижаются факторы сердечно-сосудистых заболеваний<sup>30, 31, 32</sup>. Кроме того, есть целая Американская Ассоциация Щитовидной Железы (American Thyroid Association, можно найти их сайт), в которой чётко обозначено, что сами по себе проблемы с щитовидкой играют малую роль в наборе лишнего веса. В общем и целом, только 2—4,5 кг лишнего веса можно «приписать» щитовидке, как раз из-за снижения базового обмена веществ. И большая часть лишнего веса у людей с гипотиреозом происходит вследствие избыточного накопления соли и воды. Цитата с их сайта: *«Исследования показали, что избыточное лечение гормонами щитовидной железы может способствовать большей потере веса, чем может быть достигнуто с помощью одной диеты, но включает в себя риск серьёзных негативных последствий от использования гормонов щитовидной железы для снижения веса, таких как потеря мышечного белка, потеря костей и/или проблем с сердцем. Кроме того, после прекращения избытка гормона щитовидной железы любая потеря веса обычно восстанавливается».*

---

<sup>30</sup> G D Brinkworth et al. «Long-term effects of a high-protein, low-carbohydrate diet on weight control and cardiovascular risk markers in obese hyperinsulinemic subjects»

<sup>31</sup> N H Baba et al. «High protein vs high carbohydrate hypoenergetic diet for the treatment of obese hyperinsulinemic subjects»

<sup>32</sup> Jennifer B Keogh et al. «Long-term weight maintenance and cardiovascular risk factors are not different following weight loss on carbohydrate-restricted diets high in either monounsaturated fat or protein in obese hyperinsulinaemic men and women»

162 пациента с гипертиреозом лечились различными препаратами и за полгода набрали около 5—6 кг<sup>33</sup>. Снижение веса после лечения гипертиреоза в основном вызвано выведением из организма лишней воды<sup>34</sup>. То есть люди, по большому счёту, набирали даже не жир, а воду. Здесь основная проблема состоит в том, что гипертиреоз может увеличивать аппетит. Плюс начали стрессовать и жрать ещё больше. По факту у вас лишь снизился обмен веществ, и вы стали есть ещё больше. В любом случае, лишний вес взялся не из воздуха, и на дефиците худеют с любыми проблемами.

---

<sup>33</sup> J Dale et al. «Weight gain following treatment of hyperthyroidism»

<sup>34</sup> Jesper Karmisholt et al. «Weight loss after therapy of hypothyroidism is mainly caused by excretion of excess body water associated with myxoedema»

## 2.12 Почему мы медленно худеем

Похудение – это как весы, на одной чаше которых скорость, а на другой – комфорт. К сожалению, второй многие пренебрегают в угоду первой. Все хотят похудеть максимально быстро, и мало кто задумывается над тем, что набирали вес они не две недели и даже не два месяца. И пока одни не могут похудеть из-за генетики и гормонов (в переводе с латинского – *ia lenivoe gavno*), другие спокойно могут спрогнозировать свою скорость похудения.

Как вы уже выяснили, в 1 г пищевого жира содержится 9 ккал. Но, увы, пищевой жир не равно подкожный. И 1 кг подкожного жира приравнивают примерно к 7500 ккал. «Жопный» жир – это не жир в чистом виде. **Жировая ткань** – это липиды, вода и сухие обезжиренные твёрдые вещества. Липиды с водой составляют более 90% жировой ткани тела<sup>35</sup>. Ещё в 1958 году выяснили, что среднее содержание жира в жировой ткани человека составляет примерно 87%<sup>36</sup>. То есть 1 фунт (454 г) жировой ткани человека содержит 395 г жира. Следовательно, калорийный эквивалент одного фунта жировой ткани можно считать примерно 3750 ккал.

---

<sup>35</sup> A D Martin et al. «Adipose tissue density, estimated adipose lipid fraction and whole body adiposity in male cadavers»

<sup>36</sup> M WISHNOFSKY «Caloric equivalents of gained or lost weight»

Более современные отчёты показывают, что доля липидов в жировой ткани разнится от человека к человеку. У тучных людей она может быть больше, чем у худых. Таким образом, данный разброс учесть довольно тяжело, поэтому принято брать среднестатистическую цифру – на 1 кг жировой ткани приходится 7500 ккал.

Расчехляем калькуляторы и считаем. Чтобы сбросить 1 кг жопного жира, необходим дефицит в 7500 ккал. Берём 30 дней, в которые распределяем 7500 ккал. Получаем дневной дефицит в 250 ккал. Если же хотим «сжечь» 2 кг жира в месяц, необходим дневной дефицит в 500 ккал и т. д.

А как похудеть на 10 кг в месяц? 7500 умножаем на 10 кг, получаем 75 000 ккал. Делим на 30 дней и получаем дефицит в 2500 ккал. Теперь думаем, сможем ли мы создать такой дефицит? Конечно, нет! Потому что среднестатистическая девушка в принципе столько может не съесть, а ей ещё от своей нормы нужно отнять 2500 – нереально! Очень тучные люди первое время могут терять большой вес лишь потому, что уходит много воды и другой ерунды, но никак не подкожного жира. А потом скорость значительно снижается. Поэтому всегда говорю, что похудеть на 20 кг, если ты вешишь 120 кг, – легко. А ты попробуй похудеть на 20 кг, если вешишь 80. К слову, Всемирная организация здравоохранения говорит о «безопасной» норме похудения – примерно 3 кг в месяц.

*В тему – пример моего диалога с подписчицей:*

- Игорь, я очень хочу похудеть!
- Создайте дефицит калорий.
- Но мне лень считать калории.
- Тогда нужно просто меньше есть.
- Но я не могу меньше есть, я хочу есть.
- Тогда ешьте менее калорийную пищу.
- Но я не хочу связываться с калориями, забыли?
- Тогда ешьте больше белковой пищи.
- Но я люблю тортики.
- Тогда ешьте тортики.
- Но ведь я хочу похудеть...

Как я уже упомянул, чем выше скорость похудения, тем ниже комфорт. Все почему-то убеждены: результат можно получить только через боль и страдания. Пусть все видят, что я на диете! Мало кто задумывается, что можно худеть медленнее, но с комфортом. Хочется булочку – просто учти её калорийность и слопай! Не забываем: чем больше дефицит, тем больше проблем со здоровьем.

Так, в одном исследовании сравнили изменение состава тела и силы у элитных спортсменов при быстром (1 кг/неделя или 1,4% массы тела) и медленном (0,5 кг/неделя или 0,7% массы тела) похудении<sup>37</sup>. В результате вес снизился одинаково (математика есть математика), но «медленнохудеющие» потеряли больше именно жира. «Скорострелы» потеряли больше мышц и уступили «медленной» группе в си-

---

<sup>37</sup> Ina Garthe et al. «Effect of two different weight-loss rates on body composition and strength and power-related performance in elite athletes»

ле. И не забывайте, что это профессиональные спортсмены, у них хотя бы мышцы были, а у вас и так мало, ещё и терять их.

## 2.13 Плохой день, или Как не сорваться на диете

Сидит несчастная Маша на диете,  
Мечтает о большой мясной котлете,  
Жуёт капусту, слезами запивая,  
И «Самый лучший день» тихонько напевая.

Пошло оно всё к чёрту, пойду сожру ватрушку  
И выпью фанту с колой огромную я кружку!  
Весы тихонько плачут, Маруся громко тоже,  
Ну как же похудеть-то, такой вот жирной роже?

*И. Молот (стихотворение из двадцатитомника «Мотивация от Молота»)*

Знаете, у всех бывает такой день, когда не выспался, заболел, закрыли тренажёрку, наступил в кошачью ссанину, поругался с близкими, ещё и воду дома отключили, гады! Смотришь на фитоняшку в Инстаграме, и как ей удаётся быть всегда такой красивой, замотивированной, весёлой и счастливой? Да всё просто – она врёт!

Ну правда, вы в сказку попали? В жизни достаточно проблем, и невозможно избежать их все. И в году достаточно праздников, чтобы вас поджидал очередной зажор/запой. То

открытие шашлычного сезона, то у друга день рождения, то Новый год, то соседская кошка родила, столько поводов...

Каждый раз опускаются руки, и ничего не хочется делать?

Я, конечно, не психолог, но ХВАТИТ НЫТЬ! Плохой день бывает у всех! Но в жизни любого взрослого человека есть вещи, которые делать просто приходится. Надо идти на работу, когда не хочется, надо решать какие-то бытовые проблемы, надо ссанину за котом убрать, иначе вонять будет. Просто берёте и делаете. Или не делаете. Оставьте всё, как есть, завтра сделаете.

Я не собираюсь лечить ваши психические расстройства. Не выпались – выспитесь, закрыли тренажёрку – сходите в другую, заболели – вылечитесь, нассал кот – уберите. Оставайтесь на наиболее важных «проблемах» – решите их.

Часто люди жалуются на обычные бытовые трудности (либо праздники), после которых «горе» пришлось зажрать. Как теперь жить, вся диета насмарку? Поймите, иногда нам просто приходится сделать шаг назад, чтобы потом сделать два вперёд. Любое развитие в жизни идёт по кривой, петляющей линии.



*Рис. 5. Кривая жизни*

И похудение никогда не идёт линейно. Не могут люди постоянно двигаться только вперёд. Да, иногда нужно отойти назад. Как минимум, чтобы пересмотреть свой «план похудения» или диету. А может, и просто потупить какое-то время.

## ПОХУДЕНИЕ



*Рис. 6. Диагональ процесса похудения*

Ладно, это лирика. Так как не срываться на диете? Да всё просто – нужно запланировать этот «срыв». Сейчас объясню.

Допустим, вы девушка. Предположим, что ваша ежедневная норма калорий (для поддержания веса) – 1900 ккал. Например, вы хотите похудеть и решили придерживаться 1600 ккал. А теперь, внимание, берёте за точку отсчёта не один день, а неделю (две, месяц и т.д.). Расчехляем калькуляторы, погнали:

**$1600 \text{ ккал} * 7 \text{ дней} = 11\ 200 \text{ ккал}$** . То есть ваша недельная дефицитная норма должна быть **11 200 ккал**.

Но вместо того, чтобы сидеть на дефиците каждый день, мы делаем следующее: сидим на дефиците через день. Например, 4 дня в неделю. Но уже не в 1600 ккал, а в 1300 ккал (это мало, но суть сейчас не в конкретных цифрах).

$1300 \text{ ккал} * 4 = 5\ 200 \text{ ккал}$ . Другими словами, на оставши-

еся 3 дня в вашем распоряжении  $11\ 200 - 5200 = 6000$  ккал. В эти дни вы можете есть на  $6\ 000 / 3 = 2000$  ккал. Вернее, даже выше вашей предполагаемой нормы.

Основная суть данной «математики»: не должно быть срывов. Крутите цифрами, как удобно. Взяли за основу, например, две недели. Ну позвали вас сегодня на днюху, вы там отождрались, выпили – это не повод расстраиваться и причитывать: «Сгорел сарай, гори и хата». Вы удивитесь, но такие манипуляции с «прерыванием» диеты, с «зажорами» в выходные даже эффективнее в потере жира, нежели «постоянный» дефицит<sup>38</sup>.

---

<sup>38</sup> Bill I Campbell et al. «Intermittent Energy Restriction Attenuates the Loss of Fat Free Mass in Resistance Trained Individuals. A Randomized Controlled Trial»

## 2.14 Как посчитать расход калорий

Думаю, как считать «приходную» часть, мы уже поняли. А как считать «расходную», вы спросите? Вот походил я по беговой дорожке 43 минуты 27 секунд, сколько я потратил? А я вот три раза мячик пнул, сколько потратил?

У меня тоже к вам вопрос – а нафига вам считать расход калорий? Чтобы что? Какая разница, сколько калорий вы потратили за поход в туалет? Чтобы потом со спокойной душой нажрать столько же?

Вы никак не сможете учесть расходную часть, тем более, что организм постоянно адаптируется. Месяц назад вы во время километровой пробежки тратили столько-то, а сегодня уже гораздо меньше, ваше тело пытается экономно расходовать ресурсы. Вам это не учесть, да и не надо учитывать! Зачем?

В нашей формуле из трёх переменных (сколько едим, сколько тратим и наш вес) нам всегда известны две переменные. В каком классе вы научились вычислять третью переменную, зная две оставшиеся? *Сожрали – потратили = вес*. Если вес растёт, то сожрали вы больше, чем потратили. Если вес снижается, вы в дефиците, всё нормально, двигайтесь дальше.

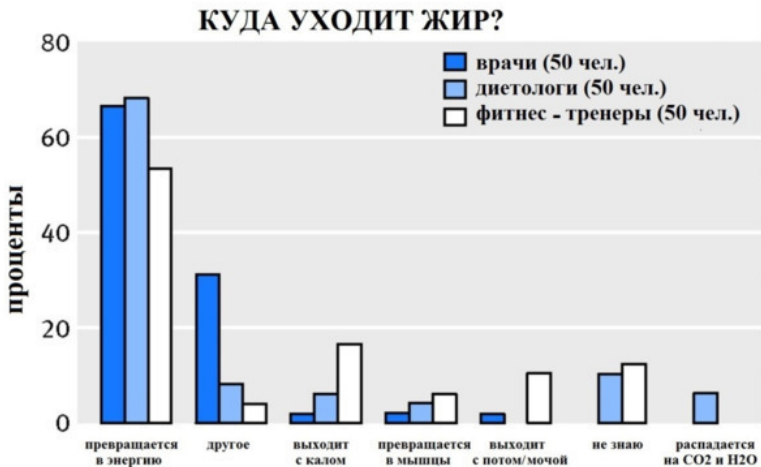
## 2.15 Куда уходит жир при похудении

Думаю, половина из вас пока это всё читали, уже успели знатно схуднуть. А кто-нибудь из вас задумывался – куда делся жир, если под вами всё ещё сухо? Одни люди считают, что жир выходит с потом, отсюда и пошли всякие фишки. Например, обёртывания пищевой плёнкой – дескать, пропотеешь как следует, и весь жир как рукой снимет. Другие считают, что жир выходит с калом. Интересно было бы для похудения больше ср... Третьи думают, что жир превращается в мышцы. Было бы здорово, но тоже мимо. Наиболее продвинутые «пользователи жиром» говорят о том, что жир попросту прекращается в энергию или тепло. Увы, это тоже не совсем так, поскольку нарушается закон сохранения массы (что это такое, можете посмотреть во всемирной сети).

Был даже проведён опрос 50 докторов, 50 диетологов и 50 фитнес-тренеров, и более 50% всех из них считали, что жир превращается в энергию<sup>39</sup>.

---

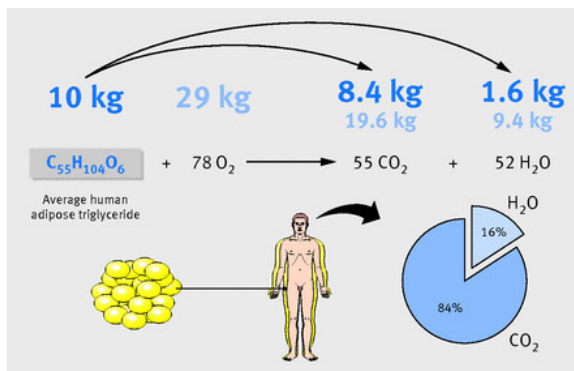
<sup>39</sup> Ruben Meerman et al. «When somebody loses weight, where does the fat go?»



*Рис. 7. Куда уходит жир из организма*

А правильный ответ заключается в том, что большая часть жира выделяется в виде углекислого газа. Если коротко, то жир вступает в реакцию с кислородом, и на выходе получаем углекислый газ и воду. Учёные говорят, для потери 10 кг жира потребуется 29 кг кислорода для вдыхания. В результате метаболического процесса образуется 28 кг углекислого газа и 11 кг воды. То есть из 10 кг жира мы выдыхаем около 8,4 кг в виде углекислого газа и 1,6 кг превращается в воду, которая выходит с мочой, калом, потом, дыханием, слезами и другими жидкостями организма. Только представьте, жир

выплакали.



*Рис.8. Процесс выведения жира из организма*

Но, естественно, это не означает, что для того, чтобы лучше похудеть, надо больше дышать и потеть, чтобы максимально «выжать» из себя жир. Хотя существуют даже дыхательно-похудательные методики, подобно знаменитому бодифлексу. Согласно последнему, когда мы задерживаем дыхание, углекислый газ накапливается внутри нас, потом его выдыхаем и худеем. Глупости это всё! Дыхание, большее, чем требуется для метаболизма человека, приводит к гипервентиляции, которая может вызвать головокружение, учащённое сердцебиение и потерю сознания. То есть жир хоть и «горит» при участии кислорода, но это никак не сигнал

к расщеплению жира, и уж тем более организм не возьмёт больше, чем ему нужно.

## 2.16 Почему право похудеть нужно заслужить

Постоянно приходится отвечать на вопросы подписчиков, и мне, действительно, нравится это делать, осознавая, что могу кому-то помочь. Другой вопрос в том, что люди сами не всегда готовы принимать помощь. Перескажу свой обычный диалог. **П** – подписчик, **Я** – я.

**П:** Как похудеть?

**Я:** Сделайте небольшой дефицит калорий, остальное второстепенно.

**П:** Ясно, спасибо!

*Через некоторое время.*

**П:** Если я буду пить чай для похудения, мне это поможет похудеть?

**Я:** Можете пить хоть квас для похудения, если придерживаетесь небольшого дефицита калорий, остальное второстепенно.

**А:** Ясно, спасибо!

*Еще через некоторое время.*

П: Мне сказали, что для похудения нужно есть 6 раз в день каждые 3 часа, уже спать хочу, но сижу ем, ибо режим. Я точно похудею?

Я: Можете есть хоть полтора раза в день, хоть вообще не переставать жевать целый день, главное – небольшой дефицит калорий, остальное второстепенно.

П: Ясно, спасибо!

*Чуть позже.*

П: Мы с подругой перестали есть после 18, но она похудела, а я нет, это из-за того, что я чай с сахаром пила?

Я: Не важно что, когда и во сколько вы пьёте или едите, главное – небольшой дефицит калорий, остальное второстепенно.

П: Ясно, спасибо.

*И снова ОНА.*

П: Я решила основательно скинуть 20 кг лишнего веса, поэтому купила пищевую плёнку для медовых обёртываний. Первое время было ничего, потом мухи стали вокруг летать. Может, я её зря против часовой стрелки намотала?

Я: Почти уверен, что если снимите плёнку, то мухи перестанут к вам липнуть. А для «основательного» похудения просто сделайте небольшой дефицит калорий и запаситесь

терпением, остальное второстепенно.

*Немного погодя.*

П: Нашла в интернете сверхсекретный комплекс упражнений для похудения в домашних условиях без регистрации и СМС, но почему-то не худеется. Может, нужно отправить СМС?

Я: Не существует специальных упражнений для похудения. Любое упражнение будет вести к похудению, если при этом вы едите меньше, чем расходуете. Просто сделайте небольшой дефицит калорий, остальное второстепенно.

П: Ясно, спасибо.

*Через некоторое время.*

П: Купила ультрамодный жиросжигающий детокс препарат «мясорубка» для похудения на основе молока и чернослива, подскажите, как правильно его принимать?

Я: Как принимать препарат, написано в инструкции, но правильно – это сделать небольшой дефицит калорий, остальное второстепенно.

П: Ясно, спасибо.

*Чуть позже.*

П: Попробовала я ваш дефицит калорий, всё равно не худеется. Что мне делать?

Я: Раз не худеется на дефиците калорий, значит, у вас нет дефицита калорий. Посчитайте свою норму, сделайте небольшой дефицит, остальное второстепенно.

П: Ясно, спасибо.

*Через некоторое время.*

П: Решила основательно похудеть, поэтому вообще перестала есть калории и прямо чувствую, как худею, только кушать хочется. Что съесть, чтобы без калорий?

Я: Кушайте, что хотите, но голодать нельзя, а для похудения вам нужен **НЕБОЛЬШОЙ** дефицит калорий от вашей нормы.

П: Ясно, спасибо.

*И напоследок.*

П: Игорь, постоянно слушаю ваши советы, и уже давно всё поняла, сделала небольшой дефицит калорий, и вес начал уходить, я так рада! Но, чтобы не спугнуть удачу, я всё-таки решила обмотаться пищевой плёнкой, сверху надеть утягивающий корсет, выпить «мясорубку» (не выбрасывать же) и записаться на жиросжигающие тренировки по методу Табата в престижный фитнес-клуб.

Я: Не забудьте помолиться Богу Жи́ра. Будут вопросы – обращайтесь!

А ведь некоторые ещё и обижаются, что не так ответил, что не рассказал им секретную формулу похудения и прочее. Именно поэтому, я искренне считаю, что право похудеть нужно заслужить!

Пока человек не перепробует все кефирно-сельдереевые диеты, пока не обвинит во всех грехах гормоны, гены и мифический ветер, который по ночам надувает жир на попу; пока не перепробует все жиросжигатели со вкусом слёз и обиды, пока не поймёт, что всё это говно не работает, не сможет встать «на путь истинный». А если же вы утверждаете, что всё перепробовали и ничего не помогает, то просто расслабьтесь и получайте от жизни удовольствие, у вас всё равно ничего не получится.

# ХОЧУ ПОХУДЕТЬ!

## ЧТО МНЕ МЕШАЕТ?

ГЕНЕТИКА

ПЛОХОЙ МЕТАБОЛИЗМ

НЕ ХВАТАЕТ МОТИВАЦИИ

ПРОБЛЕМЫ С ГОРМОНАМИ

ЕЩЕ КАКАЯ-ТО ПРИЧИНА,  
КОТОРУЮ ДАЖЕ  
НЕ МОГУ СФОРМУЛИРОВАТЬ

РАССЛАБИТЬСЯ И  
НАСЛАЖДАТЬСЯ ЖИЗНЬЮ,  
ВСЕ РАВНО НИЧЕГО НЕ ПОЛУЧИТСЯ

## ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ?

НАУЧИТЬСЯ  
КОНТРОЛИРОВАТЬ КАЛОРИИ,  
СОЗДАТЬ ДЕФИЦИТ

ДОБАВИТЬ  
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

НАБРАТЬСЯ ТЕРПЕНИЯ

НАСЛАЖДАТЬСЯ ЖИЗНЬЮ  
И РАДОВАТЬСЯ,  
ВСЕ ПОЛУЧИЛОСЬ!

Рис. 9. Что делать, если хочешь похудеть

## 2.17 Как набрать вес, если «супербыстрый» метаболизм

Пока одни никак не могут похудеть, другие никак не могут набрать вес. Принято считать, что у полных людей метаболизм жутко медленный, а у дрищей (люди, склонные к худобе) необычайно быстрый метаболизм. Я вас разочарую, условно говоря, *метаболизм*

# 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.