

# Я НАУЧУ ВАС

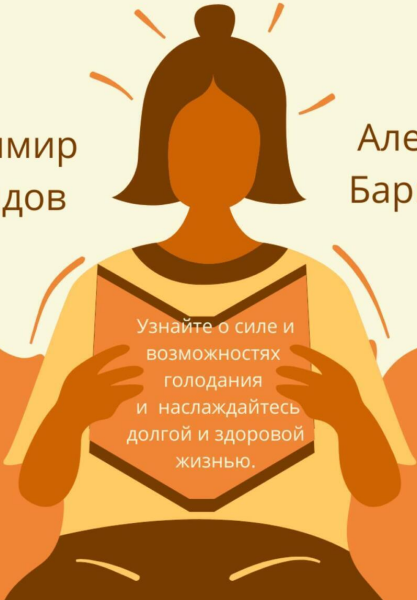
## ГОЛОДАТЬ

часть 4

### ПРЕРЫВИСТОЕ ГОЛОДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН СТАРШЕ 50 ЛЕТ

Владимир  
Давыдов

Александр  
Барвинский

A stylized illustration of a woman with dark hair in a bun, wearing a yellow top and dark pants. She is holding an open book in front of her chest. The background is a light yellow gradient with orange wavy shapes at the bottom. There are several orange lines radiating from the woman's head, suggesting a bright idea or focus.

Узнайте о силе и  
возможностях  
голодания  
и наслаждайтесь  
долгой и здоровой  
жизнью.

**Владимир Давыдов**

**Александр Барвинский**

**Я научу вас голодать. Часть**

**4. Прерывистое голодание**

**для женщин старше 50 лет**

**Серия «Я научу Вас голодать», книга 4**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69405355](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69405355)*

*SelfPub; 2023*

### **Аннотация**

Написанная специально для женщин за 50, эта книга рассказывает о том, как легко и просто перейти на новый, более здоровый образ жизни – прерывистое голодание. В его основе лежит то, что когда вы едите, гораздо важнее, чем то, что вы едите. Это означает, что вам не придется постоянно считать съеденные калории или ограничивать себя в определенных группах продуктов. Вы сможете наслаждаться вкусной едой, оставаясь в отличной физической форме. Книга расскажет, как прерывистое голодание поможет вам сбросить вес, повысить энергию и восстановить обмен веществ, покажет как сочетать прерывистое голодание с физическими упражнениями, объяснит устройство различных графиков прерывистого голодания, чтобы вы могли

выбрать тот, который подходит именно вам. Раскройте весь потенциал своего тела с помощью этой книги. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

Глава 1. Почему именно прерывистое голодание необходимо для женщины старше 50 лет	7
Глава 2. Что такое прерывистое голодание для женщин старше 50 лет	21
Глава 3. Как работает прерывистое голодание	43
Что происходит в организме при проведении голодания?	58
Глава 4. Аутофагия	116
Глава 5. Виды периодического голодания	126
Конец ознакомительного фрагмента.	138

**Владимир Давыдов,  
Александр Барвинский  
Я научу вас голодать. Часть  
4. Прерывистое голодание  
для женщин старше 50 лет**



**Владимир Давыдов**



**Александр Барвинский**

# Глава 1. Почему именно прерывистое голодание необходимо для женщины старше 50 лет

*«Каждый человек – автор своего здоровья или болезни».*  
*Будда*

В предыдущей книге «Я научу вас голодать. Часть 3. Прерывистое голодание» описан общий подход к этому виду питания человека. В настоящей книге мы хотим подойти более детально в женской половине населения. Женщины имеют иные потребности и особенности, чем мужчины, особенно в таких вопросах как:

- внешний вид;
- питание;
- потеря веса, реже – наращивание веса;
- выполнение физических упражнений.

Планируется написать три отдельных книги по трем разным женским возрастным группам:

- свыше 50 лет;
- от 40 до 50 лет;
- до 40 лет.

Мы выделили эти группы в связи с тем, что на основании долгосрочных исследований, мы считаем, что это три совершенно разных группы, которые совершенно отличны по таким параметрам как:

1. Гормональный фон.
2. Цели в жизни или мечты (обучение, карьера, создание семьи).
3. Роль и загруженность в семье.
4. Отношение в себе, характер, темперамент, поведение.
5. Отношение к своему здоровью и внешности.
6. Питание.
7. Выполнение физических упражнений.

Итак, в этой книге мы начинаем с первой группы.

Мы полагаем, что эти женщины (50+):

*1. Гормональный фон:*

– большинство женщин имеют более устойчивый или устоявшийся гормональный баланс. В результате угасания фолликулярной функции яичников и снижения уровней циркулирующего в крови эстрогена – у них наступила менопауза, то есть один из этапов жизненного цикла женщины, который знаменует собой окончание репродуктивного возраста. В ближайшие годы никаких резких изменений не предвидится;

*2. Цели в жизни или мечты:*

– поставленные 20–30 лет назад достигнуты/не достигнуты (осуществлены/не осуществлены)

– пришло время нахождения новых целей (задач) на следующий период жизни.

### 3. Роль и загруженность в семье:

– семья или семейный уклад в том или ином виде созданы, часто – неполные семьи (отсутствие супруга);

– отношения в семье являются более или менее устоявшиеся;

– дети уже выросли и являются самостоятельными.

### 4. Отношение к себе.

Полностью сложившиеся (сформировавшиеся):

– образ жизни;

– характер;

– темперамент;

– привычки;

– поведение.

### 5. Отношение к своему здоровью и внешности.

– у большинства – наличие нескольких хронических болезней, а у некоторых – их целый «букет».

– отрывочные сведения (информация) о своем теле (организме), получаемые в основном случайным, несистематизированным образом;

– подавляющая часть придерживается симптоматического лечения;

– определенная финансовая независимость и наличие достаточного количества свободного времени *которое надо куда-то тратить*. Можно было бы с успехом заняться соб-

ственным здоровьем, то есть создавать здоровые привычки и здоровый образ жизни (правильное питание, выполнение физических упражнений, сон, дыхание, очистка организма), но большинство считает этот деятельный процесс заботы о себе любимой – трудным, затратным (по времени и финансам) и даже неосуществимым. Поэтому гораздо проще потратить свободное время на что-то или чаще кого-то другого, скажем – завести собаку. Лишь небольшая часть женщин старается тратить время и деньги, стремясь восстановить утраченное здоровье, а также задумываться о долгой и здоровой жизни.

#### *6. Питание:*

- плохие пищевые привычки;
- большая увлеченность разного рода диетами, большое количество разговоров о еде, приготовлении блюд, диетах, лекарствах и болезнях (своих, родственников, знакомых);
- по виду питания, в основном – всеядные, небольшая, но постоянная, очень упертая часть – вегетарианцы, веганы и сыроеды. Фрукторианцы и бретарианцы – единицы из миллионов.

#### *7. Выполнение физических упражнений.*

- регулярно занимаются не более 3–4 %.

Прерывистое голодание – это термин, придуманный учеными, который означает сознательный отказ от приема пищи в течение определенного, часто длительного, периода времени. Мы будем использовать

термин прерывистое питание, хотя точно также можно было бы писать и «прерывистое питание». Человек эволюционно приспособлен к прерывистому голоданию – наши предки проводили длительные голодания, когда пища была недоступна и пировали только тогда, когда могли добыть достаточное количество еды. Однако в нашем современном мире изобилия – сознательное голодание в течение длительного периода времени – считается не совсем «нормальным». Проведение голодания противоречит всем нормам, правилам, традициям и привычкам современной жизни и находится в прямой оппозиции к культуре питания, основанной на изобилии потребления, над созданием которой человечество трудились в течение последних веков. В нашем мире «быстрого питания», повсеместной доставки еды по звонку или заказу онлайн и круглосуточных магазинов – подавляющему большинству людей выбор в пользу воздержания от приема еды может показаться странным и даже опасным для здоровья.

Прерывистое голодание или прерывистое питание – это естественный способ заставить вас чувствовать себя и выглядеть лучше в свои прожитые 50 лет. Ваше тело было создано именно для такого питания и оно было сбито с толку бесконечным предложением еды и закусок на протяжении всей вашей жизни, одним словом – постоянным перееданием, начиная с самого младенчества. Прерывистое голодание, как форма питания:

- улучшит ваше общее самочувствие и здоровье;
- восстановит ваш энергетический уровень;
- сохранит необходимые мышцы тела при одновременном уменьшении содержания жира.

Несмотря на то, что прерывистое голодание противоречит нормам современной культуры и образа жизни большинства людей, направленных на увеличение потребления и типичному (для большинства людей) режиму дня, возможно, оно будет нацелено на меньшую частоту приемов пищи и большее время воздержания от приема пищи, как идеальная замена стандартной версии повседневного питания, включающей завтрак, обед и ужин и бессчетное количество малых и больших перекусов.

Прерывистое голодание – это именно такая схема питания, при которой чередуются друг за другом периоды или «окна» приема пищи и голодания. Прерывистое голодание не диктует, *какие* продукты и в *каком количестве* есть или не есть, а скорее, *когда* их есть – в течение суток или в какие дни.

Другими словами, прерывистое голодание – это особая группа методов питания, которые объединяет единственный ключевой параметр – длительный период воздержания (отказа) от приема пищи или резкого ограничения потребления калорий, а проще говоря – пищи. Существует множество различных видов прерывистого голодания, каждый из которых имеет индивидуальные различия в продолжительности

голодания. (1)

В настоящее время основной проблемой всех представленных на рынке традиционных диет заключается в том, что обычному человеку просто трудно их придерживаться.

Во-первых, если вы начинаете придерживаться какой-либо из них, то в надежде похудеть вы должны отказаться от потребления любимых блюд и закусок. Но обычно такой насильственный (агрессивный) отказ – приводит к срыву, то есть вы вновь переедаете. В результате вы всегда чувствуете стыд и вину за то, что не сдержались, а это приводит к срыву всего режима выбранной диеты (питания). Во-вторых, все те килограммы, которые вы потеряли в результате выполнения выбранной диеты, быстро возвращаются в ваше тело, как только вы прекращаете выполнять положения диеты.

Прерывистое голодание представляет собой циклический режим питания с периодами приема еды и воздержания от нее. Он так же естественен для вашего организма, как, например, дыхание чихание или сон. Именно таким образом люди, как один из большого количества видов животных, питались в течение многих тысяч лет. Но лишь последние несколько веков люди настолько исказили сигналы голода, получаемые человеческим организмом, что они стали работать не для людей, а против них.

К огромному сожалению, свободный, неограниченный доступ к еде и закускам изо дня в день изменяет химический состав тела человека, результатом чего является повыше-

ние производства гормонов, которые сигнализируют о якобы имеющемся голоде. Это, прежде всего, грелин или гормон голода, а также (косвенным образом) кортизол, тестостерон и эстроген. Теперь эти гормоны постоянно сообщают вашему организму, что вы якобы голодны и эти настойчивые и мы бы сказали – довольно-таки агрессивные сигналы трудно игнорировать. Диеты обычно легче соблюдать в первое время после начала следования, пока еще у человека есть лишний вес. Но уже с потерей килограммов – этого «гормона голода» вырабатывается все больше и в результате человеку становится все тяжелее выдерживать растущее ощущение, которое называют словами «сосет под ложечкой». В свою очередь, при проведении прерывистого голодания происходит изменение программы выработки всех вышеуказанных гормонов, что, соответственно, приводит к снижению интенсивности чувства «голода» и появления его в определенное время – во время «окна приема пищи». (2)

Также непросто изменить сам способ своего питания. Отказывая себе в любимых блюдах, вы заранее настраиваете себя на неудачу. С другой стороны, прерывистое голодание позволяет вам наслаждаться любимыми блюдами, закусками и напитками до тех пор, пока вы употребляете их в течение времени, не отведенного для голодания. Ограничение времени, отведенного на потребление калорий, ограничивает общее количество калорий, которое вы в конечном итоге потребляете, обеспечивая потерю веса без особых усилий.

Проведение голодания для снижения веса отличается от религиозного поста или голоданием, например, перед проведением медицинской процедурой. Это не значит, что вы ничего не едите и ждете, пока килограммы сами собой покинут ваше тело. Вы просто ограничиваете общее количество потребляемых калорий в определенные периоды времени: часы дня или дни недели, в зависимости от того, какой метод прерывистого голодания вы считаете наиболее подходящим для себя, а в остальное время ведете обычный образ жизни и питания.

Уменьшение количества потребляемой пищи на короткие промежутки времени проще и легче для большинства женщин, что приводит к успеху и вере в выбранный метод голодания и успеху в его проведении.

Чем дольше вы практикуете периоды (окна) прерывистого голодания, тем легче они вам даются. Ваше тело приспособится, вы почувствуете больше мотивации и энергии и будете удивляться, как вы могли съесть такое количество пищи, как раньше, в течение всего дня! В этой книге с помощью простых терминов объясняется научная основа прерывистого голодания, преимущества, которые вы можете ожидать и как внедрить или встроить этот такой вид питания в свою жизнь. (3)

Психическая стабильность и здоровье тела – это деликатные вопросы, когда думаешь о годах жизни, ведь бесполезно строить великие империи, иметь очень высокие цели или

мечтать о большом, если в конце концов ты пренебрегаешь собой. Очень печально, что мы думаем только о работе и деньгах, ведя нездоровый и вредный образ жизни, где такие пороки, как алкоголь, сигареты и наркотики, с каждым днем все больше и больше овладевают обществом, в котором мы живем. Мы становимся последователями удовольствия, которое частично делает нас счастливыми, отвлекая взгляд от непроглядной реальности нашей жизни. Люди с таким суматошным и беспечным образом жизни становятся легкой добычей для болезней, от проблем с сердцем до психических расстройств, таких как шизофрения. Есть много причин, чтобы остановиться на мгновение и подумать о себе и задать следующие откровенные вопросы:

1. Хорошо ли вы относитесь к своему телу?

2. Как вы думаете, сможете ли вы дожить до 50, 60 или 70 лет спокойными и здоровыми?

3. Нужно ли вам улучшить свой образ жизни?

Именно такие вопросы приходят на ум, когда вы отключаетесь от своего окружения и городского шума. Там вы чувствуете, что нет больше компании, чем голос ваших мыслей. Это может произойти и в одиночестве в вашем доме, сидя перед компьютером или просто слушая аудиокнигу в машине. Где бы это ни было, это беспокойство должно возникнуть в вас.

Что вы делаете со своей жизнью? Хотя это простой вопрос, он глубже, чем кажется, поскольку заставляет вас задуматься.

маться о том, какую ценность вы придаете своему существованию и как вы заботитесь о себе. Ваше тело может чувствовать усталость, боль, недомогание, настроение падает и это плохое состояние отражается на всем вашем теле, внутри и снаружи. Но хуже всего то, что вы не знаете, что делать, не можете найти способ остановить этот порочный круг, который постепенно поглощает вас, стресс, беспокойство, недомогания. Первым шагом к решению этой проблемы будет признание того, что вы ошиблись в заботе о своем теле и что вам нужна помощь. В таком случае эта книга – это решение вашей проблемы, здесь вы узнаете, как правильно жить и питаться, чтобы достичь благополучия, которое необходимо вам в жизни, включая разум и тело. Наверняка у вас есть еще один вопрос: Как эта книга может помочь мне? Это то, что вы должны узнать, продолжая читать, как методы прерывистого голодания могут принести пользу вашей жизни. Говоря о своем благополучии мы можем интерпретировать его как состояние личного удовлетворения, когда вы довольны всеми компонентами своей жизни, включающие:

1. Телесное здоровье.
2. Психическое здоровье.
3. Эмоциональное состояние.
4. Личную жизнь.
5. Привычки питания.
6. Экономическое положение.
7. Семейную жизнь.

Таким образом, легко связать ваше здоровье с вашим благополучием, потому что если вы не здоровы, вы не сможете работать, а если вы не сможете работать, у вас не будет денег. У вас все еще есть сомнения? Вы можете прояснить их все:

– Если вы не здоровы, вы будете близки к заболеваниям, которые вызывают раздражительность, плохое настроение и стресс, что затруднит приятную любовную жизнь и активную социальную жизнь.

– Если вы не следите за своим питанием, вы можете страдать от ожирения, которое чревато сердечным приступом и большим риском смерти. Из-за этого несчастья вы оставите членов своей семьи, которые будут очень страдать из-за вашего отсутствия.

На трех только что приведенных примерах вы можете проанализировать, как ваше здоровье связано со всеми важными аспектами вашей жизни – от личных до привычных, от привычных до экономических, включая даже вашу личную жизнь.

Пришло время начать вести более здоровый образ жизни. Когда вы решаете улучшить свое здоровье, вы думаете о своем будущем, о своем благополучии и благополучии окружающих близких вам людей. Мы должны помнить, что мы живем в среде, где множество элементов окружающие нас, такие как семья, друзья, ваши партнеры и даже наши домашние животные. Все мы являемся частью эмоциональной экосистемы, зависящей от благополучия каждого из нас. Все это

показывает нам, что люди – это не изолированные существа, живущие отдельно друг от друга, а что наше благополучие, счастье или печаль прямо или косвенно влияют на все вокруг нас. Поэтому очень важно, чтобы мы могли как можно дольше оставаться в живых и наслаждаться жизнью с теми, кого мы любим. Но как этого достичь? Продолжительность жизни связана с состоянием здоровья, поэтому легко получить больше лет жизни, если улучшить свое физическое и психическое состояние. Существует множество вариантов достижения этой цели и один из них – это прерывистое голодание, которое может стать ключом к тому, чтобы предложить вам более здоровый образ жизни и обеспечить немедленные результаты уже даже через 1 месяц. В большинстве промышленно развитых стран каждый третий человек страдает ожирением или избыточным весом, что приводит к длинному списку проблем со здоровьем, таких как артрит, болезни сердца, диабет 2 типа, холецистит и огромное количество заболеваний, которые могут последовать за нареканиями. Но одна из главных проблем заключается в том, что избыточный вес влияет на нашу мобильность и не позволяет нам чувствовать себя свободно и делать то, что мы хотим. Сегодня вы можете принять решение изменить свою жизнь или продолжать ухудшать свое состояние здоровья, пока не достигнете точки невозврата. Точка невозврата избыточного веса известна как морбидное ожирение, это такая степень неконтролируемого ожирения, когда человек не может да-

же двигаться. Ожирение приносит много проблем, особенно для психики. Это связано с тем, что женщины с избыточным весом чаще страдают от низкой самооценки, депрессии и тревоги, не чувствуют уверенности в себе и даже презирают собственную жизнь. (4)

Наши имена:

1. Владимир Давыдов
2. Александр Барвинский.

На протяжении всей этой книги мы будем с вами как врачи, исследователи и друзья, для того чтобы сопровождать и направлять вас в этом путешествии по прерывистому голоданию. Вместе с вами мы пройдем по всему пути проведения голодания от самых первых его этапов до успешного его завершения и возобновления приема пищи.

Мы также поделимся с вами самыми важными причинами, по которым прерывистое голодание играет ключевую роль в поддержании вашего тела в хорошей физической форме и здоровом состоянии.

Эта книга поможет вам узнать:

- что такое на самом деле прерывистое голодание;
- как вы можете следовать проверенным методам этого вида питания;
- как избегать распространенных ошибок при воздержании от приема пищи;
- как чувствовать себя лучше, чем когда-либо прежде.

## **Глава 2. Что такое прерывистое голодание для женщин старше 50 лет**

Давайте представим, что представляет из себя прерывистое голодание для женщин старше 50 лет?

Мы считаем, что прерывистое голодание – это способ питания, повышающий способность организма человека использовать питательные вещества, содержащиеся в каждом продукте, который вы едите. Это достигается путем чередования:

– периодов воздержания от пищи («окно или период воздержания»);

– периодов со здоровым и сбалансированным питанием 1 или 2 раза в день («окно или период приема пищи»).

Что особенного в голодании для женщин за 50? Говорят, что фонтана вечной молодости не существует, но вы можете продлить долголетие своего организма и сохранить жизненную силу, но как?

### **1. Дозировка усилий**

Обычно среднестатистический человек ест:

– не менее 3 раз в день (завтрак, обед и ужин), не принимая во внимание перекусы между одним приемом пищи и другим

– в определенные, привычные часы.

Каждый раз, когда вы решаете поесть или перекусить, ваш организм должен приложить усилия, чтобы:

– подготовить весь пищеварительный канал;

– принять и переработать пищу;

– извлечь необходимые ему питательные вещества;

– утилизировать отходы;

– и, наконец, обеспечить вас питательными элементами и энергией из полученной пищи.

Кроме того, он также должен заботиться об обычных функциях, которые вы выполняете, например, говорить, ходить, думать, слушать. Существует множество задач, которые должно выполнять ваше тело, чтобы оставаться функциональным и не разрушаться. Представьте себе, что вы делаете все это, но к этому добавляются стресс, давление, раздражение, гнев, токсичные эмоции, неприятные мысли и множество других проблем, с которыми вам приходится сталкиваться каждый день. Но ваше тело заслуживает того, чтобы вы относились к нему лучше. Вашему организму нелегко выносить все это на протяжении стольких лет, не ожидая последствий. Отсюда диабет, сердечные приступы, проблемы с психическим здоровьем, дисбаланс и любые ситуации, которые вредят вашему здоровью. Звучит знакомо?

Чувствуете ли вы, что я описываю вашу жизнь или жизнь кого-то из ваших знакомых? Неслучайно, 50 лет – это поворотный момент для того, чтобы обратить внимание и улучшить свое здоровье, ради собственного благополучия и ради своих близких. Хотя это кажется невероятным, все мы принадлежим к эмоциональной экосистеме, где мы связываем свои эмоции и чувства с эмоциями и чувствами других людей, где ваше счастье – это мое счастье, а ваше страдание – это и мое страдание. Думая о вас, мы думаем о тех, кто также любит вас. Поэтому прерывистое голодание поможет вашему организму снять нагрузку, которую он несет, перерабатывая такое количество пищи, не обязательно есть плохо 4 раза в день и понемногу разрушать себя. Лучше питаться 1–2 раза в день здоровой пищей, полной энергии, этого будет достаточно, чтобы поддерживать свои способности в полной мере и в то же время заботиться и хорошо относиться к своему телу, которого оно заслуживает.(4)

Менопауза, большая буква «М», это хаос среднего возраста. Как бы вы ее ни называли, менопауза, как известно, вносит хаос в жизнь женщин по мере их старения. Это период жизни, которого многие женщины боятся. В среднем менопауза наступает у женщин в возрасте 45–55 лет и в это время в организме происходит множество изменений. Менопаузу можно рассматривать как переходный период между детородным возрастом и возрастом, когда вы уже не можете иметь детей. Эти изменения включают в себя:

- менструальный цикл меняется и в конечном итоге может прекратиться совсем;
- снижается уровень эстрогена (женского гормона);
- снижается ваша способность усваивать жизненно важные питательные вещества и гормональные изменения делают вас уязвимой к развитию таких заболеваний, как остеопороз и болезни сердца;
- замедляется ваш метаболизм, в результате чего организм сжигает меньше калорий и накапливает больше жира;
- изменяется состав вашего тела: уменьшается сухая мышечная масса и увеличивается количество жира в организме;
- может измениться распределение жира в организме от бедер и ягодиц к животу. (3)

Прерывистое голодание может стать решением некоторых из этих проблем, с которыми вы сталкиваетесь в период менопаузы и постменопаузы. Помогая противостоять менопаузальному набору веса и увеличению количества жира в организме, оно повышает устойчивость к инсулинорезистентности, холестерину, высокому кровяному давлению и нарушениям сна. Все дело в общем здоровье, и прерывистое голодание может стать решением, которое поможет вам достичь здорового веса тела и улучшить общее состояние здоровья, чтобы увеличить продолжительность и качество жизни.

Когда женщинам исполняется 50 и более лет, на их коже начинают появляться признаки возраста. Они могут об-

наружить, что их суставы начинают болеть без причины, и внезапно накапливается жир на животе, как будто вы только что родили. На рынке так много кремов, диет и упражнений для подтягивания кожи, которые пытаются помочь. Дело в том, что они могут работать до определенного момента, но потом организм упирается в какую-то полку, и ничто не может сдвинуть ее с мертвой точки. Это приводит к разочарованию, заставляя женщин искать более радикальные и очень дорогие альтернативы, такие как хирургическая операция, которая сама по себе представляет гораздо больше опасностей и рисков для женщин 50 лет и старше. (3)

Как возникла идея прерывистого голодания? Посмотрите внимательно, прерывистое голодание существует со времен пещерных людей. Позвольте мне объяснить лучше, когда человек сделал свои первые шаги по земле, он был вынужден охотиться. Очевидно, что не было рыночных сетей для покупки еды, не было службы доставки, которая привозила бы еду к двери вашей пещеры или чего-либо, что мы имеем сейчас. Если вы жили в каменном веке, то у вас не было завтрака, вы не могли хранить еду в холодильнике, вы могли только облизать кости, оставшиеся после ужина. Значит, пещерные люди изобрели воздержание от приема пищи? Они не изобрели его, но их положение вынуждало их воздерживаться от приема пищи каждый день, пока они находили пропитание (воду, травы, мясо, фрукты, клубни) и они смогли прекрасно выжить в течение тысяч лет без необходимости питать-

ся 4 и 5 раз в день. Есть те, кто говорит, что современный темп жизни требует, чтобы мы питались больше. Но жизнь пещерного человека была не совсем легкой, ведь ему приходилось бороться за территорию, охотиться за добычей, ходить во время смены сезонов и сталкиваться с ситуациями, которые требовали много энергии. Почему же человек забыл о воздержании от приема пищи? Когда цивилизация открыла методы сохранения пищи, стало проще хранить продукты без ущерба для них, вы уже могли приберечь немного мяса и съесть его утром. Кроме того, давайте посмотрим правде в глаза... Еда вкусная и это больше, чем необходимость, это наслаждение. Кто бы не хотел положить на свою тарелку немного больше? Вот те проблемы, которые заставили нас забыть о проведении голодания. (4)

Что означает понятие «прерывистое голодание»? И почему так много людей этим интересуются и занимаются?

## **Что такое прерывистое голодание?**

В принципе, любое воздержание от пищи приема пищи является проведением голодания. Это намеренное лишение организма пищи в любой форме на срок более шести часов, а прерывистое голодание – это одна из его форм, когда голодание проводится циклично с целью снижения общего потребления калорий в течение дня. То есть – это вид питания, когда люди решают не употреблять какие-либо продукты или

напитки, содержащие калории, в течение определенного периода времени и переключаются между периодами голодания и потребления пищи. Для большинства людей это может показаться нездоровым и вредным для организма, однако научные исследования доказали, что воздержание от приема пищи может оказывать положительное воздействие на разум и тело человека. Оно учит самодисциплине и борется с неправильным питанием. По сути, это зонтичный термин, который используется для определения всех добровольных форм голодания. Этот пищевой подход не ограничивает потребление определенных продуктов питания.

В некотором смысле вся концепция прерывистого голодания является очень простой:

1. Понятие «*голодание*» – означает состояние или процесс «воздержания от приема пищи». Или другое определение: «Голодание характеризуется полным лишением пищи, но не воды, с промежуточными периодами нормального приема пищи». (1)

2. Технически «голодание» определяется как воздержание от приема пищи в течение, как минимум, 8 часов. Однако на практике некоторые из методов голодания включают 8-часовое голодание (или дольше), а некоторые нет. Для простоты, если не указано иное, мы будем использовать термин прерывистое голодание, чтобы охватить все эти стили (виды, формы) этого голодания.

3. Понятие «*прерывистый*» означает – «иногда», «временами» или «время от времени».

Когда вы объединяете эти оба слова «*прерывистый*» и «*голодание*» в одно словосочетание, то вы, по сути, говорите:

«Время от времени вы голодаете. Все остальное время вы принимаете пищу». Или гораздо проще «Периодически ничего не есть».

Прерывистое голодание подразумевает ограничение приема пищи в течение определенного периода времени и не включает в план голодания какие-либо требования или ограничения в конкретных характеристиках пищи, которую вы употребляете, такие как продукты и их количество. При этом прерывистое голодание – это не то, *что* вы едите, а то, *когда* вы это едите. У вас есть 24 часа, чтобы установить график приема пищи, что дает вам большую гибкость. Вы просто настраиваете его вокруг событий дня. Если вы решите сделать перерыв в воздержании от приема пищи на несколько дней, вам не нужно ничего делать или покупать, чтобы возобновить голодание. Просто выберите, когда вы будете готовы и после ужина в тот же вечер голодание начнется снова.

Прерывистое голодание означает, что:

– *иногда* вы пищу едите,

– *время от времени* воздерживаетесь от приема пищи – не едите.

Но когда и сколько вы потребляете пищи (или не потребляете ее) – зависит от:

- выбранного вида прерывистого голодания
- сформированного вами плана (протокола или графика)

проведения голодания.

Одним словом, прерывистое голодание – это название, которое эксперты по питанию дают практике голодания в течение определенных периодов времени, когда либо ничего не едят, либо едят намного меньше, чем обычно.

Прерывистое голодание подразделяется на три широких метода воздержания от приема пищи, включая:

- чередование дней;
- ежедневные ограничения;
- прерывистое голодание.

Средства могут быть разными, но конечная цель прерывистого голодания остается неизменной – это улучшение обмена веществ, здоровый вес тела и активный образ жизни.

## **Как работает прерывистое голодание как определенный вид питания?**

Прерывистое голодание делится на два различных состояния, которые следуют друг за другом. Цикл начинается с состояния «Питание» («окно приема пищи»), за которым следует состояние «Голодание» («окно голодания»). Продолжительность состояния «голодания» и частота состояния «питание» устанавливаются тем методом прерывистого го-

лодания, которое вы используете. «Питание» характеризуется высоким уровнем глюкозы в крови, тогда как во время голодания организм проходит через постепенное снижение уровня глюкозы. Это снижение уровня глюкозы дает сигнал поджелудочной железе и мозгу удовлетворить энергетические потребности организма за счет переработки имеющихся молекул жира. Однако если за голоданием следует состояние приема пищи, когда человек наедается пищей, богатой углеводами и жирами, это может оказаться более опасным для его здоровья. Поэтому вслед за периодом (окном) голодания должен все же следовать режим здорового питания.

Биологически прерывистое голодание действует на многих уровнях – от клеточного до экспрессии генов и роста тела. Для того чтобы понять научную основу работы прерывистого голодания, важно узнать о роли уровня инсулина, гормонов роста человека, восстановления клеток и экспрессии генов. Прерывистое голодание в первую очередь снижает уровень глюкозы, что в свою очередь снижает уровень инсулина. Снижение уровня инсулина способствует сжиганию жира в организме, тем самым постепенно сдерживая ожирение и связанные с ним нарушения.

Контролируемый уровень инсулина также отвечает за профилактику диабета и инсулинорезистентности. С другой стороны, прерывистое голодание увеличивает выработку гормона роста человека в пять раз. Увеличение выработки гормона роста способствует быстрому сжиганию жира и

формированию мышц.

Во время проведения голодания организм вступает в процесс самовосстановления на клеточном уровне, таким образом удаляя нежелательные, нефункциональные клетки и мусор. Это создает эффект очищения, который прямо или косвенно питает организм и позволяет ему расти в условиях сниженного окислительного стресса. Подобным образом голодание влияет даже на экспрессию генов в человеческом организме. Клетка функционирует в соответствии с кодированием и декодированием экспрессии гена. Когда эта транскрипция происходит в нормальном темпе в здоровой среде, это автоматически приводит к долголетию клеток, а голодание обеспечивает беспрепятственную транскрипцию. Таким образом, прерывистое голодание борется со старением, раком и повышает иммунную систему, укрепляя клетки организма.

Прерывистое голодание работает между чередованием периодов приема пищи и голодания. Это гораздо более гибкий подход, поскольку существует множество вариантов, которые можно выбрать в зависимости от типа тела, размера, целей по снижению веса и потребностей в питании. Человеческое тело работает как синхронизированная машина, которой требуется достаточно времени для самовосстановления и ремонта. Когда мы постоянно едим вредную и нездоровую пищу без учета потребности в калориях, это приводит к ожирению и накоплению токсинов в организме. Имен-

но поэтому пост является естественным средством детоксикации организма и дает ему достаточно времени для утилизации жировых отложений. Все, что потребляет человеческий организм, в конечном итоге расщепляется до глюкозы, которая затем используется клетками в процессе гликолиза для получения энергии. Когда уровень глюкозы в крови повышается, вырабатывается инсулин, чтобы снизить его и позволить печени осуществить процесс, в котором избыток глюкозы превращается в гликоген и, в конечном итоге, откладываются в жир, что приводит к ожирению. Прерывистое голодание, похоже, обращает этот процесс вспять, намеренно создавая энергетический дефицит, который затем восполняется за счет расщепления существующих жировых отложений. Прерывистое голодание работает через липолиз, хотя это естественный процесс организма, он может быть запущен только тогда, когда уровень глюкозы в крови упадет до достаточно низкой отметки. Этой точки можно достичь с помощью голодания и физических упражнений. Когда человек на несколько часов прекращает поступление глюкозы извне, организм переключается на липолиз. В процессе расщепления жиров выделяются и другие побочные продукты, такие как кетоны, которые способны снизить окислительный стресс организма и помочь в его детоксикации. (3)

*Почему именно прерывистое голодание?*

Обычно мы не особенно приветствуем какие-либо особые виды голодания (питания), но прерывистое голодание про-

ходит нашу проверку, так как:

1. Это не причуда или краткосрочное питание, которое как-то ограничивает количество пищи, калорий или макро-нутриентов.

2. Существует больше научных данных в пользу прерывистого голодания, чем против и это не вызывает никаких дискуссий.

3. История показывает, что самые здоровые и долгоживущие группы населения соблюдают голодание в том или ином виде.

4. Основные авторитеты прерывистого голодания не продают и не рекламируют какие-либо продукты, которые обычно предлагаются при соблюдении другого вида питания (диеты), например, палео и кето.

Технически прерывистое голодание не является каким-то особым видом питания. Это всего лишь особый график или схема питания. Официальных правил, таких как – что *можно* есть, а что *нельзя* есть в этом виде питания не существует. Прерывистое голодание регулирует только *периоды времени*, в течение которых вы принимаете или не принимаете пищу. Вот почему этот вид питания очень подходит современному человеку.

Мы полагаем, что под зонтик прерывистого голодания помещаются такие виды голодания как:

1. *Классическое прерывистое голодание.*

Иногда вы ничего не едите. Например, при альтернативном дневном голодании вы будете воздерживаться от приема еды через день. Другие графики прерывистого голодания рекомендуют проводить голодание только один или два дня в неделю или несколько (или больше) дней в месяц.

*2. Питание, имитирующее голодание или псевдоголодание.*

Прерывистое, повторяемое ограничение количества потребляемой пищи (энергии), например, легкое питание (питание 5/2), то есть:

– в определенные два дня недели – потреблять пищи намного меньше, но не ноль.

– в оставшиеся пять дней недели – потреблять пищу в полном объеме, как обычно.

Это самый простой и самый популярный метод ограничения питания. Ниже мы поговорим о нем более подробно. Иногда эту группу видов питания называют:

– «прерывистое ограничение энергии»;

– «частичное голодание»;

– или даже – «псевдоголодание»

ведь вы полностью не отказываетесь от приема пищи, вы просто потребляете пищи меньше, но не ноль. Например, я хочу еще раз повторить – при плане питания 5/2 вы будете нормально питаться пять дней в неделю и ограничивать количество пищи (калории) в течение оставшихся двух дней недели.

3. *Голодание с ограничением по времени* (TRF – time restricted fasting), например, питание 16/8, 20/4, 23/1, питание один раз в день (ПОРД или OMAD), длительное голодание. Иногда эту группу еще называют:

– «ограниченное по времени потребление пищи»;

– «ограниченное по времени питание»,

то есть вы ограничиваете прием пищи заранее определенным периодом времени или «окном приема пищи». Например:

– при голодании по протоколу 16/8 вы потребляете пищу 8 часов в день, а остальные 16 голодаете.

– в протоколе 20/4 вы едите только в течение 4 часов в день. Это ваше «окно приема пищи» или «окно питания». Остальные 20 часов суток составляет ваше «окно голодания».

– чередование дневного голодания (ADF – Alternate Day Fasting) – это чередование дней приема пищи с днями проведения голодания или днями употребления гораздо меньшего количества пищи.

– старый добрый пропуск приема пищи также относится к этому виду голодания.

4. *Ограничение потребления калорий* (CR – Calorie Restriction) – это снижение среднего ежедневного потребления калорий ниже обычного или привычного, без недоедания или лишения основных питательных веществ. То есть, потребление меньшего количества энергии (калорий), чем вы

тратите.

Итак вы хотите начать воздерживаться от приема пищи. В этот момент вы можете задаться вопросом: какое голодание лучше всего, будь то для улучшения здоровья или улучшения умственного или физического состояния, долголетия или просто для снижения веса? Означает ли эта огромная мешанина разнообразных, описанных в журналах и книгах, экспериментов на:

- спортсменах;
- людях с избыточным весом;
- даже на животных, чаще всего на грызунах (мыши, крысы), что лучше всего голодать, например, через день или просто в течение ночи?

Первый совет для новичков состоит в том, чтобы просто выбрать то, чего легче всего придерживаться. Неофициальные данные, наряду с некоторыми данными о голоде и настроении, свидетельствуют о более низких показателях отсева при ежедневном ограниченном по времени питании, чем при голодании через день или пару дней в неделю. Например некоторые специалисты полагают, что планы (схемы, протоколы) голодания с ограничением по времени более устойчивы. Как правило, люди, проводящие один из вариантов такого голодания, являются более удовлетворенными и легче достигают положительных результатов.

Прерывистое голодание бывает разных видов и каждый из них может обладать определенным набором особых пре-

имуществ. Каждый вид прерывистого голодания имеет свои особенности со строгим соотношением между голоданием и приемом пищи. Эффективность и преимущества этих различных протоколов могут отличаться в зависимости от конкретного случая. Поэтому важно выяснить, какой из них подходит именно вам.

Факторы, которые могут повлиять на выбор конкретного протокола прерывистого голодания, включают:

- цель или цели
- текущее состояние здоровья
- ежедневный график/расписание или распорядок дня.

Вероятно, наиболее типичными видами прерывистого голодания являются чередование дневного голодания, питание с ограничением по времени, а также модифицированное голодание.

### *Магия отрицательного энергетического баланса*

В каждом из описанных выше режимов прерывистого голодания, во время периода голодания вы входите в отрицательный энергетический баланс, при котором скорость расхода энергии превышает поступление энергии. Другими словами, человек, проводящий голодание, теряет энергию в течение всего периода голодания. Он может подумать, что сразу после этого можно съесть в два раза больше пищи, чтобы компенсировать то количество пищи, которое он не съел во время голодания.

Однако в действительности очень трудно съесть достаточно пищи, чтобы компенсировать период голодания, что приводит к сохранению отрицательного энергетического баланса, даже после завершения периода голодания. Именно в этом отрицательном энергетическом балансе и заключается скрытая «магия» прерывистого голодания.

Ведь как ни крути, прерывистое голодание не просто полезно для вас, оно классно именно для вас. Помимо всех физических преимуществ, кратко описанных выше (более детально мы их рассмотрим в следующих двух Главах), сознательное ограничение потребления пищи даже на один 24-часовой период может быть довольно сложным, но, в то же время, оно помогает вам установить настоящую независимость от приема еды.

Существует бесконечное множество вариантов (протоколов, планов, режимов) прерывистого голодания, поэтому я приведу лишь те, которые вполне достижимы и могут похвастаться значительными краткосрочными преимуществами. Нет смысла заниматься прерывистым голоданием, если для получения непосредственной пользы потребуются месяцы или годы. К счастью для вас, даже однократное прерывистое голодание – это увлекательное приключение, которое может заметно и ощутимо улучшить ваше здоровье.

В отличие от метода ограничения калорий (а по существу уменьшения количества потребляемой пищи), при котором вы остаетесь голодными каждый день, прерывистое голода-

ние в определенный день недели позволяет вам мысленно и физически отдохнуть от голодания, что жизненно важно для долгосрочного успеха голодания.

Короче говоря, прерывистое голодание предполагает отказ от еды в течение определенного периода времени. Это звучит не слишком сложно, не так ли? И вроде бы кажется уже знакомым. Ведь, на самом деле, вероятно, вы делали это раньше, даже не осознавая этого. Например, вы голодаете какое-то время во сне каждую ночь, не так ли? Кроме того, во время путешествий, каких-то напряженных дней, вы могли забыть о еде, то есть вынуждено пропускали обычные приемы пищи и тем самым проводили непроизвольное прерывистое голодание. Но дело не только в забывании, что нужно поесть. Для того, чтобы иметь долгосрочный эффект от проведенного голодания, особенно в течение «окна голодания» продолжительностью более 12 часов, требуется наличие заранее сформированного плана проведения голодания и готовности строго следовать ему.

Итак мы более или менее определились с термином «*прерывистое голодание*». Хотя некоторые люди говорят, что прерывистое голодание на самом деле является просто прерывистым питанием.

А теперь займемся другими понятиями. Начнем с хронологии прерывистого голодания, то есть определения трех временных периодов:

1. «*Окно голодания*»: это количество часов в день, которое

вы будете обходиться без еды (голодать, воздерживаться от приема пищи).

2. *«Окно приема пищи»*: это количество часов в день, которое вы будете есть (принимать пищу) или это время, отведенное на прием пищи до начала проведения голодания.

3. *«Продолжительность голодания»*: это количество часов или дней подряд, в течение которых вы будете заниматься прерывистым голоданием.

Кроме того, есть еще один необходимый термин.

*«Количество приемов пищи»*: это число основных приёмов пищи в течение «окна голодания». Здесь и в дальнейшем мы обычно говорим о трех основных приемах пищи:

- завтрак (примерно с 7 до 9 часов утра);
- обед (примерно с 13 до 15 часов дня);
- ужин (примерно с 19 до 21 часа вечера).

И мы будем очень настаивать на полной ликвидации такого понятия как перекусывание (перекусы) – одной из самых опасных и вредных пищевых привычек современного человека.

Эти интервалы (периоды) времени приема пищи и голодания легко спланировать, отследить, измерить, а значит ими можно управлять и оценивать их эффективность. Ведь управлять можно только тем, что можно измерить, то есть дать объективную оценку для анализа и сравнения.

Наиболее распространенные «окна голодания» составляют:

- 12 часов;
- 14 часов;
- 16 часов;
- 18 часов;
- 23 часа.

Итак, допустим, вы проводите самое популярное 16-часовое прерывистое голодание. Так как в сутках 24 часа, это означает, что у вас будет:

- «окно приема пищи» – 8 часов, в течение которого вы принимаете пищу 1, 2 или 3 раза;
- «окно голодания» – 16-часов.

В плане (регламенте, протоколе) вы планируете начать свое «окно приема пищи» в 10 часов утра и закончить его в 18 часов дня. Затем начинается ваше «окно голодания», то есть вы должны воздерживаться от приема пищи, начиная с 18 часов дня до 10 часов утра следующего дня. Хотя новичкам в этом виде прерывистого голодания будет трудно воздерживаться от приема пищи с 18 часов дня до времени начала сна – это целых 4–5 часов, когда вокруг наступает самое напряженное время приема пищи, например, собирается вся семья и начинается привычный, вечерний, повседневный ритуал – все едят (ужинают).

Некоторые методы и сроки определенно более интенсивны, чем другие – с продолжительностью окон, которые могут длиться до недели. Но прелесть прерывистого голодания в том, что именно *вы* сами можете выбирать и эксперимен-

тировать, приспособливаясь по мере необходимости и своего распорядка дня. Эта гибкость не только позволит вам настроить голодание в соответствии с вашим образом жизни, но также поможет вам узнать, какие преимущества вы надеетесь получить и как вы можете достичь своих поставленных физических, умственных и/или эмоциональных целей.

## Глава 3. Как работает прерывистое голодание

Прерывистое голодание вызывает физиологические изменения и улучшает общее состояние здоровья тела. Многие люди пробуют прерывистое голодание или думают о том, чтобы начать проводить его. Большинство видов питания (диет) требуют, чтобы вы следили за тем, сколько калорий вы потребляете, что обременительно, утомительно и неэффективно. С другой стороны, прерывистое голодание не требует от вас контроля потребления калорий или каких-либо ограничений в приеме тех или иных продуктов питания, вам просто нужно следить за тем, *когда* вы едите.

Прерывистое голодание сокращает время, в течение которого вы едите. И постепенно, шаг за шагом это может привести к сокращению продолжительности «окна приема пищи» каждый день или полному отказу от еды. Что хорошо в прерывистом голодании, так это то, что существует множество вариаций, поэтому вы легко можете найти то, что подходит именно вашему образу жизни, распорядку дня или повседневной рутине.

Независимо от того, пробовали ли вы прерывистое голодание прежде, вы, вероятно, задавались вопросом, как оно работает. И это отличный вопрос! В течение многих лет нам

говорили, что постоянные перекусы – это лучший способ повысить наш метаболизм, а прерывистое голодание – это его противоположность. Поэтому естественно задаться вопросом, как работает этот вид питания.

Метод прерывистого голодания основан на соблюдении ежедневного графика (плана, протокола) приема пищи и отказа от еды. Не существует «правильного» графика для получения максимальной выгоды. Лучший график прерывистого голодания – это тот, который легко вписывается в вашу жизнь, чтобы обеспечить долгосрочные обязательства и успех.

И здесь необходимо разделаться с двумя типичными заблуждениями-мифами, связанными с питанием.

## **Мифы о прерывистом голодании**

Миф – это сочетание отдельных фактов и неправды относительно вопросов, которые могут быть неправильно поняты и вокруг них существует множество заблуждений и мифов. Прерывистое голодание является одним из таких вопросов. Многие люди, которые обладают всего лишь частичной информацией, вдруг объявляют себя специалистами в этом вопросу и они всегда готовы дать совет любому человеку, кто готов их выслушать.

## *№ 1. Обязательно нужно есть три раза в день*

Это «правило», типичное для западного общества, не было разработано и обосновано на основании имеющихся научных доказательств улучшения здоровья человека, но было использовано в качестве типичной схемы питания для людей и, в конечном итоге, превратилось в питательный шаблон для большинства людей.

Не просто отсутствует научное обоснование трехразового питания, недавние исследования могут показать, что меньшее количество приемов пищи и большее количество голоданий являются оптимальными для здоровья человека.

Одно из исследований показало, что один прием пищи в день, содержащий определенное количество калорий гораздо лучше для питания и состава тела, чем три приема пищи в день с тем же количеством калорий. Этот конкретный вывод является фундаментальной идеей, которая связана с прерывистым голоданием и те, кто решит заняться этим, возможно, сочтут, что лучше просто принимать пищу 1–2 раза в день.

## ***№ 2. Завтрак необходим, это самый важный прием пищи в течение дня***

Прием пищи утром – завтрак – возник совсем недавно, около 600 лет назад после возникновения в Англии и Голландии ткацких мануфактур. Рабочие начинали работать в 5 часов утра. Время приема пищи в течение дня – в 13 часов дня. Поэтому рабочие обычно поднимались в 4 часа утра и сразу ели. Вот это и был – утренний прием пищи – завтрак, после прерывания времени воздержания от приема пищи (*прерывания голодания*) в ночное время. Это слово появилось в английском языке от двух слов *break* – *прерывание* и *fast* – *голодание*. То есть, принимать утром пищу было уделом бедных рабочих. Все другие сословия: дворяне, буржуа, мещане, чиновники, ремесленники, крестьяне – обычно первый раз в день принимали пищу после 12 часов дня. Однако, позже было создано большое количество абсолютно ложных утверждений о необходимости ежедневного завтрака. Самые популярные из них повествуют о том, что завтрак повышает метаболизм и снижает потребление пищи в течение дня. Эти утверждения уже опровергнуты результатами многочисленных научных экспериментов, показывающих, что пропуск завтрака не увеличивает потребление пищи во время ужина и обеда. Тем не менее, очень легко соблюдать прерывистое голодание, продолжая при этом зав-

тракать.

Мы полагаем, что завтрак – это самый ненужный и даже «вредный» прием пищи в течение дня. Ведь первые часы утра после сна лучше всего подходят для тяжелых умственных и физических задач. В этот период тело человека находится на пике своих физических и умственных сил, и очень жаль, что так много людей оскорбляют его этой вредной «привычкой к завтраку» и сразу же начинают ежедневную работу органов пищеварения и устранения пищи, набитой в тело, независимо от того, нуждается ли оно в пище или нет. Об этом впервые заявил британский врач Эдвард Дьюи в своей книге «План без завтрака и лечение голоданием» еще в 1900 году. (3)

Конечно, существует много путаницы во взглядах на этот вопрос о питании тела. Некоторым кажется, что организм сразу потребляет данную ему пищу и переводит ее в энергию. Это серьезная ошибка. Вы не получаете энергии от пищи, которую едите, в то время, когда вы ее едите или в течение многих часов после ее потребления. А наоборот, в процессе пищеварения вы только потребляете энергию, которая уже находилась в вашем теле, которую вы часто могли бы лучше израсходовать другими способами, например, на самую производительную умственную или физическую работу с утра.

Примите это как предложение и проработайте его экспериментальным путем. Если вам нужно выполнить большую

задачу, умственную или физическую, делайте ее натошак. Если вы хотите собраться с мыслями и, скажем, написать статью, воплощающую в себе все лучшее, что есть в вас, делайте это рано утром и до того, как отведаете пищу, исключая обильное потребление свежего утреннего воздуха. Если вам предстоит читать лекцию и вы хотите как можно лучше владеть всеми своими способностями и голосовыми данными, не ешьте по крайней мере за пять или шесть часов до проведения этой лекции.

Деловой мир полон психических расстройств, граничащих с нервным истощением, девять десятых этого происходит от дурной привычки работать мозгом и желудком одновременно, это невозможно сделать успешно и без травм.

«Имейте это в виду: всякий раз, когда перед вами стоит серьезная умственная задача, ешьте очень умеренно, если вообще едите и вы справитесь с ней превосходно. Причина в том, что при большой умственной деятельности кровь и жизненные силы устремляются к голове, где они необходимы и если у человека есть пища в желудке, она может скиснуть или быть очень неправильно обработанной, или если о ней позаботятся должным образом, голова страдает из-за того, что нельзя хорошо делать два важных дела одновременно», – писал Г. Х. Локвуд в своей книге «Как прожить 100 лет, посвящается моему лучшему другу, товарищу и возлюбленной, моей жене». (2)

### ***№ 3: Вы потолстеете, если пропустите завтрак***

«Завтрак – это самый важный прием пищи в течение дня!» Это один из самых популярных городских мифов о прерывистом голодании. Он находится в одной категории с мифами «Дед Мороз не подарит тебе подарки, если ты будешь непослушный» и «морковь дает ночное зрение». Некоторые люди с готовностью укажут на своего родственника или друга, который толстый, потому что не завтракает. Но вопрос в том, толстые ли они потому, что не завтракают? Или они пропускают завтрак, потому что толстые и хотят сократить потребление калорий? Лучшим способом сбора объективных данных при проведении научных исследований являются рандомизированные контролируемые испытания (РКИ). После тщательного изучения 13 различных РКИ на предмет взаимосвязи между набором веса и употреблением или пропуском завтрака исследователи из Мельбурна, Австралия, обнаружили, что участники с избыточным и нормальным весом, которые завтракали, набирали больше веса, чем участники, пропускавшие завтрак. Исследователи также обнаружили, что у участников, которые завтракали, более высокий уровень потребления калорий в конце дня. Это ставит крест на популярном представлении о том, что пропуск завтрака заставляет людей переедать позже в течение дня (Harvard Medical School, 2019). Правда в том, что в завтра-

ке нет ничего впечатляющего с точки зрения контроля веса. Существует ограниченное количество научных данных, опровергающих или поддерживающих идею о том, что завтрак влияет на вес. Напротив, исследования показывают, что нет никакой разницы в потере или наборе веса при употреблении или пропуске завтрака.()

#### ***№ 4: Метаболизм замедляется во время голодания***

Этот миф представляет собой одно из тех больших заблуждений, о которых я говорил ранее. Разница между ограничением калорий и сознательным выбором времени приема калорий огромна. Прерывистое голодание не обязательно ограничивает потребление калорий и не заставляет вас голодать. Когда человек голодает или недоедает, происходят изменения в скорости метаболизма. Но когда вы откладываете прием пищи на несколько часов, соблюдая прерывистое голодание, в вашем метаболизме не происходит никаких изменений.

#### ***№ 5. Прерывистое голодание является небезопасным для пожилых людей***

Любая женщина может проводить прерывистое голодание в том случае, если у нее нет никаких медицинских противо-

показаний, о которых мы расскажем ниже. Конечно, наши тела не имеют одинаковых уровней переносимости даже у людей, которые выглядят совершенно одинаково. Если один или несколько человек негативно реагируют на прерывистое голодание потому что они в преклонном возрасте и являются женщинами, это не значит, что другие будут реагировать так же. Несомненно, прерывистое голодание предназначено не для всех. Проведение голодания само по себе не является проблемой для пожилых людей, любой взрослый человек может воздерживаться от приема пищи.

### ***№ 6: С возрастом вы должны набирать вес***

Этот миф гласит, что с возрастом обмен веществ замедляется, и организм не сжигает и не расходует калории так быстро, как в молодости. Однако увеличение веса у пожилых людей не является само собой разумеющимся. Ключом к поддержанию оптимальной работы организма является развитие и поддержание здоровых привычек, таких как прерывистое голодание, употребление достаточного количества воды, снижение уровня стресса и адекватные физические нагрузки.

## ***№ 7: Во время прерывистого голодания необходимо терять вес***

Этот миф коренится в шумихе, которую прерывистое голодание получило в последние годы. При неправильном подходе прерывистое голодание может не принести пользы для снижения веса. Чтобы добиться значительной потери веса, необходимо обеспечить здоровое питание в течение всего периода голодания. Кроме того, важно придерживаться графика голодания. Если вы будете постоянно обманывать и корректировать время голодания в пользу увеличения времени приема пищи или будете переедать во время голодания, чтобы компенсировать пропущенный прием пищи, ваши шансы похудеть значительно уменьшатся.

## ***№ 8: Частые приемы пищи уменьшают чувство голода***

Существуют противоречивые научные данные на этот счет. Некоторые исследования показывают, что частое питание снижает чувство голода у некоторых людей. С другой стороны, другие исследования показывают прямо противоположное. Интересно, что, по крайней мере, одно исследование не выявило разницы между частотой приема пищи и

тем, как это влияет на чувство голода (Национальная медицинская библиотека США, 2013). Переедание может помочь некоторым людям справиться с тягой и чрезмерным голодом, но нет ни малейших доказательств того, что оно применимо ко всем.

### ***№ 9: Прерывистое голодание заставит пожилых людей потерять мышцы***

Прежде всего, это стереотипное и в значительной степени неверное представление о пожилых людях как о хрупких. Хрупкость не ограничивается только пожилыми людьми и является обобщением старости. Молодые люди могут стать хрупкими, если они страдают от инвалидизирующего хронического заболевания или плохо питаются. Ученые изучили данные почти полумиллиона человек и обнаружили, что признаки хрупкости проявляются у взрослых среднего возраста в возрасте 37 лет.

### ***№ 10: Ваш организм перейдет в «режим голодания», если вы будете практиковать прерывистое голодание***

Этот миф основан на неправильном представлении о том, что такое режим голодания и что его вызывает. Прежде все-

го, голодание – это когда организм чувствует значительное снижение энергоснабжения и снижает скорость метаболизма. Проще говоря, это снижение скорости, с которой организм сжигает жир из-за недостатка пищи. Это автоматическая реакция, направленная на сохранение энергии. Имеет смысл снижать расход энергии, если запас дальнейшей энергии, поступающей с пищей, практически отсутствует. Другими словами, если вы слишком долго не принимаете пищу, ваш организм активирует режим голодания и значительно приостанавливает дальнейшую потерю жира. Однако прерывистое голодание не запускает режим голода. Наоборот, прерывистое голодание помогает увеличить метаболическую активность. Это означает, что ваш организм может сжигать больше жира, когда вы поститесь в течение коротких периодов времени. Режим голодания включается только при длительном голодании более 48 часов, что я не рекомендую делать пожилым людям.

### ***№ 11: Воздержание от приема пищи лишает мозг достаточного количества глюкозы***

Некоторые люди считают, что мозг будет плохо работать, если не есть пищу, богатую углеводами. Этот миф основан на представлении о том, что мозг использует в качестве топлива только глюкозу. Но мозг использует в качестве топлива не только глюкозу. Некоторые очень низкоуглеводные ди-

еты могут заставить ваш организм вырабатывать кетоновые тела из продуктов с высоким содержанием жиров. Ваш мозг может хорошо функционировать на кетоновых телах. Постоянное, прерывистое голодание в сочетании с физическими упражнениями может стимулировать выработку кетоновых тел. Кроме того, ваш организм может использовать процесс, известный как глюконеогенез, для производства сахара, необходимого вашему мозгу. Это означает, что ваш организм может эффективно вырабатывать его самостоятельно, не кормя его одними углеводами. Прерывистое голодание не нарушает работу мозга и его потребности в топливе и энергии. Однако, поскольку прерывистое голодание подходит не всем, если во время голодания вы чувствуете дрожь, головокружение или сильную усталость, посоветуйтесь с врачом или сократите время голодания.

### ***№ 12: Физические упражнения вредны для пожилых людей, особенно во время голодания***

Физические упражнения во время голодания не вредны. И нет, физические упражнения не вредны для пожилых людей, независимо от того, постятся они или нет. Напротив, физические упражнения во время поста помогают сжигать накопленные в организме жиры. Когда вы выполняете физические упражнения после еды, ваш организм пытается сжечь новые калории, поступившие с пищей. Но когда вы занима-

етесь спортом на пустой или почти пустой желудок, ваш организм сжигает уже накопленные жиры и поддерживает вас в форме. Что вредно для пожилых людей, так это вообще не заниматься физическими упражнениями. Отсутствие физических упражнений или адекватной физической активности у пожилых людей связано с диабетом, болезнями сердца и ожирением, а также другими заболеваниями. В итоге, если вы можете двигать мышцами своего тела, делайте это, потому что это безопасно и поможет вам жить лучше и дольше.

### ***№ 13: Старую собаку не научишь новым трюкам***

Мозг никогда не перестает учиться и не прекращает развиваться в любом возрасте. Новые нейронные пути создаются, когда человек узнает что-то новое в любом возрасте. А при постоянном повторении нейронные пути укрепляются, пока поведение не станет привычным. Пожилые люди зачастую более настойчивы и имеют более высокую мотивацию, чем молодые, когда речь идет об изучении нового. Обучение должно быть делом всей жизни, а не занятием, предназначенным только для молодых людей. Не позволяйте никому убедить вас в том, что уже слишком поздно осваивать новые привычки питания, потому что вы находитесь в золотом возрасте или приближаетесь к нему. Неважно, что вы никогда не пробовали голодать, вы все равно можете тренировать свой мозг. чтобы сделать голодание привычкой даже в пожилом

возрасте. Начните с малого, сделайте его естественным явлением в повседневной жизни, повторяйте, пока не привыкнете, и ваши положительные результаты, а именно сияющая кожа, повышение энергии, побудят вас сделать его стилем жизни.

### ***№ 14: О стареющей коже лучше заботиться с помощью антивозрастного крема***

Это не обязательно так. Коричневые пятна, дряблость кожи и морщины действительно можно устранить с помощью дорогих кремов и средств местного применения, особенно если их назначает дерматолог. Эти средства отшелушивают верхний слой кожи и делают ее более гладкой. Однако этот результат (чистая, гладкая кожа) – это лишь временный эффект. Лучший способ выглядеть моложе без побочных эффектов – это *активизация аутофагии*. Для этого нужно заниматься легкими видами деятельности, вызывающими стресс, такими как *прерывистое голодание* и *физические упражнения*. Одним из ключевых элементов поддержания здоровья кожи является утоление жажды. Недостаточное потребление воды может повредить кожу, сделать ее сухой, привести к появлению пятен и морщин. Питье достаточного количества воды каждый день – это лучший способ успешно «сбросить годы».

# Что происходит в организме при проведении голодания?

Процедура использования и сохранения пищевой энергии, когда мы потребляем пищу, происходит в противоположном порядке, когда мы проводим голодание. Уровень инсулина снижается, побуждая наше тело начать сжигать накопленную энергию. Гликоген – это вид глюкозы в котором она хранится в печени, организм сначала получает доступ и использует именно гликоген. Уже затем для получения энергии организм начинает расщеплять накопленный жир. Таким образом, весь организм, по сути, находится в двух состояниях:

– состояние сытости

– состояние голодания с очень низким уровнем инсулина.

Мы либо накапливаем энергию пищи, либо сжигаем энергию пищи. Если питание и голодание сбалансированы, то прирост жира будет нулевым. Если мы тратим большую часть дня на питание и сбережение энергии, то есть большая вероятность того, что со временем мы можем набрать вес.

Мы знаем, что:

*1. Небольшое голодание имеет большое значение.*

Небольшое голодание (один день в неделю) может принести больше пользы, чем продолжительное голодание (два или более дней в неделю).

*2. Вам не нужно следовать тщательно структурированному плану.*

Точное время, количество, план (график, протокол) – все это не так важно, как «приблизительно» или следование основным принципам, благодаря которым голодание и другие практики работают. Это особенно верно, если вы находитесь на более низком уровне питания (что характерно для большинства людей). План проведения прерывистого голодания должен быть, но в примерном виде.

*3. Нет единого лучшего метода.*

Опыт людей проводивших прерывистое голодание может сильно различаться вследствие наличия разного рода различий, таких как:

- физиологические: возраст, пол, состояние здоровья
- психологические различия: готовность людей чувствовать себя некомфортно прямо сейчас, чтобы получить выгоду в будущем.
- различия в окружающей среде: социальная поддержка или жизнь в культуре, ориентированной на еду.

Не зацикливайтесь и не начинайте проводить прерывистое голодание случайно или без примерного плана. Вместо этого проверяйте утверждения, изучайте исследования, разбирайтесь в основных механизмах и применяйте тщательный вид голодания, основанный на фактических данных.

*4. Знание науки голодания полезно.*

Как только вы поймете, как работает прерывистое голода-

ние, вы сможете взвесить все за и против для себя или если вы врач, то помочь своим пациентам сделать то же самое.

– «голодание» – это метаболическое состояние, в которое организм входит через 8–12 часов без приема пищи. Это определяется переходом в использовании питательных веществ от «внешних» к «внутренним» источникам. Именно этот сдвиг создает биохимические изменения и потенциальные преимущества голодания. (4)

– прерывистое голодание может быть полезным для некоторых людей.

Но есть один сложный момент. Если вы начнёте слишком интенсивно проводить голодание, то все имеющиеся преимущества не появятся.

По словам сторонников прерывистого голодания – люди могут получить ряд преимуществ для здоровья, просто сделав одну простую вещь: изменив то, *когда* они едят. Для тех, кто изо всех сил старался постоянно придерживаться регламентированного голодания (питания), не беспокоясь о том, *что* есть или даже *как* есть – это, безусловно, звучит божественно. Тем не менее, если вы собираетесь долгое время обходиться без приема еды, вы хотите знать, что ваши усилия окупятся. Мы погрузимся в науку прерывистого голодания, проливая свет на происходящие при этом процессы. Давайте посмотрим, что происходит в организме, когда вы проводите без приема пищи более 8 часов.

Итак, начнем с последнего приема пищи:



время после приема пищи	что происходит в организме
0 часов	Прием пищи.
0-6 часов	Когда ваше тело переваривает и усваивает пищу, высвобождаются гормоны (химические мессенджеры в организме) и нейропептиды (химические сигналы в мозгу), которые помогают перемещать питательные вещества в клетки и говорят вам: «Привет!» я съел достаточно. Давай, положи свою тарелку в посудомоечную машину и займись другими делами». После приема смешанной пищи полное переваривание углеводов заканчивается примерно через 2 часа, а переваривание белков и жиров – через 4-6 часов. Это <i>абсорбтивный период, или период пищеварения</i> .
6-8 часов	Большая часть, если не вся еда уже переварена. Сейчас вы находитесь в так называемом <i>постабсорбтивном состоянии</i> . Питательные вещества из еды доступны для ваших клеток, чтобы использовать их для получения энергии, восстановления или других задач.
8-12 часов	Ваше тело в значительной степени очистилось и использовало все питательные вещества из вашего последнего приема пищи. Этот сдвиг в использовании энергии и питательных веществ от «внешних источников» (еда) к «внутренним источникам» (то, что хранится в вашем теле) создает биохимические изменения, которые определяют состояние голодания.
12-48 часов	Ваша печень высвобождает кетонные тела, а также накопленный гликоген, ваша печень и почки начинают вырабатывать глицерин и свободные жирные кислоты. Все эти вещества ваше тело может использовать в качестве топлива.
48-72 часа	Если вы находитесь в состоянии голодания дольше пары суток, ваше тело начинает замедлять или изменять ключевые физиологические процессы (подробнее об этом ниже), чтобы сохранить вам жизнь.
72+ часа	Примерно через два-три дня голодания вы почти полностью зависите от жирных кислот, высвобождаемых из жировой ткани в качестве топлива. В условиях длительного голодания это помогает сохранить ваш более ценный запас белка, который составляет наиболее важные структуры тела, такие как ваши внутренние органы.

Прерывистое голодание – это не столько питание, сколько стратегия выбора времени. В своей самой простой форме прерывистое голодание требует, чтобы вы не делали ничего другого, кроме как разделили свой день на периоды приема и отказа от пищи (голодание). Если вы можете прекратить есть за несколько часов до сна и перенести завтрак на несколько часов назад, вы можете соблюдать прерывистое голодание.

Польза голодания в значительной степени связана с ограничением потребления калорий. Когда вы голодаете, вы, очевидно, едите меньше (или ничего). Голодание также стимулирует многие клеточные и молекулярные механизмы, которые наш организм использует для функционирования в условиях нехватки пищи. Уровень сахара в крови, инсулин, частота сердечных сокращений в покое и кровяное давление снижаются, в то время как чувствительность к инсулину и очистка клеток (так называемая аутофагия) улучшаются. Это все положительные признаки.

Одним из самых больших возражений против концепции прерывистого питания является идея о том, что люди должны есть часто, чтобы «повысить свой метаболизм». Но есть несколько проблем в связи с этой теорией:

***Проблема № 1. Исследования показывают, что эффект частого приема пищи якобы «стимулирующий метаболизм» является переоценённым, особенно в отношении потери жира***

Несколько лет назад некоторые эксперты по питанию считали, что частые приемы пищи, помогут людям ускорить обмен веществ, благодаря так называемому термическому эффекту пищи (ТЭП). ТЭП – это энергия, используемая для переваривания, поглощения и использования питательных веществ из пищи. Теория заключалась в том, что чем чаще вы едите, тем чаще стимулируется ТЭП.

***Проблема № 2: Есть разница между голоданием (процессом) и голодом (чувством и/или состоянием)***

Сначала давайте повторим описание некоторых ключевых определений (терминов) и поясним разницу между ними.

*Голодание*: это процесс отказ от еды в течение достаточно долгого периода времени (обычно 8–48 часов), чтобы заставить тело погрузиться (начать расходовать) в накопленную энергию.

*Голод*: это чувство и/или состояние крайней нехватки питательных веществ и энергии, которое потенциально может нас убить. Разница между этими двумя понятиями – одна из ключевых причин, по которой прерывистое голодание, вероятно, не повлияет на ваш метаболизм. Конечно, вы хотите голодать достаточно долго, чтобы увидеть и получить преимущества, но не настолько долго, чтобы ваше тело и мозг начали думать, что у вас появились проблемы. Итак, вопрос в том, как долго вы можете оставаться в этом голодном состоянии, прежде чем что-то пойдет не так? Ответ зависит от вашей индивидуальной физиологии. Для большинства людей голодание один день в неделю приносит пользу без особого риска. То же самое с питанием 5/2 и голоданием 16/8. Голодание два раза в неделю или через день? Это может работать для некоторых людей, но создает проблемы для других. (5)

### ***Проблема № 3: Будет ли прерывистое голодание вызывать сильный голод?***

Может быть да или нет. Чтобы объяснить почему, я хотел бы рассказать вам об однодневном эксперименте: голодание в течение 24 часов.

Неужели люди боятся участия в таком эксперименте? Они так беспокоятся о том, как ужасно это будет. Но к концу 24 часов они обычно говорят что-то вроде: «Знаете, все было не так плохо, как я думал до пропуска приема пищи. Я думал,

что буду намного голоднее».

Этому есть научная основа. Гормоны голода высвобождаются волнами в зависимости от того, когда наш организм ожидает, что вы поедите, что обычно происходит примерно через пять часов без приема еды. Но если вы не будете есть в это время, волна голода будет уменьшаться, пока тело не подумает, что пора снова поесть. Вам знакомо чувство голода, которое вы испытываете примерно через четыре или пять часов после последнего приема пищи? Когда ваш желудок урчит, чтобы напомнить тебе, что прошло много времени? В этот момент голод достигает своего пика и сразу же уменьшается. Через некоторое время, даже если вы ничего не ели, вы проголодаетесь меньше. Примерно через 20–24 часа чувство голода возвращается снова. Конечный результат: голодание обычно не заставляет вас чувствовать себя таким голодным, как вы могли бы ожидать.

Приходим к выводу – голодание действительно работает. Однако сделайте это правильно и вы можете получить широкий спектр преимуществ, начиная от увеличения потери жира и заканчивая улучшением здоровья. Голодание стимулирует различные процессы в организме. Одним из таких важных процессов является аутофагия – важный процесс переработки, который приносит много пользы для здоровья. Он способствует здоровью мозга, уменьшает воспаление и даже может замедлить старение. Различные факторы могут вызывать аутофагию, но наиболее сильным является отсутствие

пищи в течение длительного периода времени. Исследования показывают, что 18-часового голодания может быть достаточно для усиления аутофагии.

Есть несколько теорий, объясняющих эффективность прерывистого голодания и мы обсудим их здесь. Среди множества противоречивых исследований и горячих мнений о том, полезно или нет прерывистое голодание полезно для здоровья, мы совершили прорыв. Оно безопасно не для всех и есть «правильный» и «неправильный» подход к проведению прерывистого голодания и конкретные способы максимизировать результатов, то есть потери веса или увеличения мышечной массы.

Существует только один способ увеличить продолжительность жизни: *сократить потребление калорий*. Ограничьте потребление калорий на 25 %, и вы сможете прибавить себе несколько лет жизни. Проще говоря, нет ни одной таблетки, которую вы могли бы принять, ни одного упражнения, которое вы могли бы выполнить, ни одной пищи, которую вы могли бы съесть, которая действительно поможет вам жить дольше. Все, что вам нужно сделать – это уменьшить количество потребляемой пищи и наблюдать, как продолжительность вашей жизни действительно увеличивается.

Как это работает? Оказывается, ограничение потребления калорий откладывает начало многих возрастных заболеваний, включая болезни сердца,

диабет, гипертонию и рак. Более 75 лет исследований выявили некоторые удивительные преимущества ограничения калорий и прерывистого голодания, результаты которых приведены ниже:

- Снижение уровня ЛПНП (плохого холестерина);
- Повышение уровня холестерина ЛПВП (хорошего холестерина);
- Снижение уровня триглицеридов;
- Снижение кровяного давления;
- Снижение воспаления;
- Снижение риска развития рака (рост и прогрессирование опухоли);
- Усиленное сжигание жира и потеря жира;
- Улучшение композиции тела.

## *№ 1 – Потеря веса*

Научные данные показывают, что прерывистое голодание может привести к потере веса без изменения питания за счет контроля аппетита.

Многие люди, соблюдающие прерывистое голодание, делают это для того, чтобы быстро сбросить вес. Существуют доказательства того, что такой способ питания помогает быстрее сбросить килограммы. Есть несколько причин, по которым прерывистое голодание способствует потере веса. Оно улучшает работу метаболизма для более быстрого сжигания жира. Он также снижает количество калорий, которые

вы потребляете за 24 часа. Снижая уровень инсулина, повышая уровень гормона роста и норадреналина, прерывистое голодание ускоряет расщепление жира. Он также облегчает использование жира для получения энергии. Доказано, что голодание в течение короткого периода времени увеличивает скорость метаболизма на 14 процентов. Это означает, что вы будете сжигать больше калорий. В результате прерывистое голодание может привести к потере веса до 8 процентов за период от 3 до 24 недель. Это впечатляющая потеря. Те, кто пробует прерывистое голодание, отмечают уменьшение окружности талии на 7 процентов. Это свидетельствует о потере жира на животе – самого вредного типа жира, который приводит к болезням. Кроме того, по сравнению с разными видами питания, ограничивающими калорийность рациона, прерывистое голодание приводит к уменьшению потери мышечной массы.

Хотя прерывистое голодание дает много преимуществ, самое большое из них – это именно потеря веса. Большинство людей, которые начинают вести такой образ жизни, надеются сбросить килограммы и поддерживать здоровый вес. Почему же прерывистое голодание способствует потере веса? Здесь мы рассмотрим три основные причины.

Прерывистое голодание – эффективное средство для похудения. Да, вы, скорее всего, теряете вес, потому что переключаете свой метаболизм, и да, повышение метаболической гибкости связано со снижением риска заболеваний, но

мы не можем игнорировать то, как потеря веса способствует улучшению вашего общего состояния. здоровье.

Исследования показали, что избыточный вес или ожирение увеличивают риск развития различных метаболических состояний, таких как диабет 2 типа, сердечно-сосудистые заболевания, рак, неалкогольная жировая болезнь печени и многое другое. (5)

Потеря веса, которую вы испытываете с помощью прерывистого голодания, может способствовать улучшению вашего общего состояния здоровья.

## ***№ 2 – Снижение потребления калорий***

Основная причина, по которой прерывистое голодание способствует потере веса, заключается в том, что вы естественным образом едите меньше. Когда у вас есть только короткий промежуток времени для приема пищи, у вас меньше времени на еду. Обычно вы пропускаете как минимум один прием пищи в день, чтобы уложиться в этот график. В результате вы будете потреблять меньше калорий в течение каждого 24-часового периода. Как вы знаете, для снижения веса необходимо поддерживать дефицит калорий. Поэтому прерывистое голодание помогает вам эффективно достигать своих целей по снижению веса. Важно отметить, что некоторым людям не удастся сбросить вес при прерывистом голодании. Это происходит потому, что они не сокращают по-

ребление калорий. Во время своего пищевого окна они продолжают есть столько же, сколько ели бы, если бы питались нормально. Поэтому у них нет необходимого дефицита калорий, чтобы сбросить килограммы. Если вы не едите слишком много во время своего «окна питания», вы автоматически сократите потребление калорий.

### ***№ 3 – Увеличение мышечной массы***

Исследования показывают, что прерывистое голодание способствует увеличению мышечной массы благодаря резкому увеличению выработки гормона роста человека (ГРЧ). Необходимы правильные силовые тренировки

### ***№ 4 – Переключение метаболического выключателя – улучшение метаболизма***

Когда вы не едите в течение длительного периода времени, ваше тело начинает истощать накопленный сахар и переключается на использование большего количества накопленного жира в качестве энергии для подпитки нормальных процессов в организме. Некоторые ученые назвали это «переключением метаболического переключателя», а людей, которые используют больше жира для получения энергии, называют «метаболически гибкими». Это означает, что вы

буквально учите свое тело, как сжигать больше накопленного жира. Именно так вы, очевидно, можете избавиться от жира, и это также поможет вам стать более здоровой версией себя. Исследования показали, что люди с более гибким метаболизмом менее подвержены риску развития нарушений обмена веществ, особенно резистентности к инсулину (основной причине диабета 2 типа). Это все происходит, вероятно, потому, что мы не едим весь день каждый день. Наши предки проводили много часов каждый день или даже дни без еды. Благодаря современному сельскому хозяйству еда стала более доступной, и это здорово, но это также означает, что мы потребляем пищу чаще, чем то, к чему мы привыкли с течением времени. Метаболическая гибкость – это одно из преимуществ прерывистого голодания для здоровья, обеспечивающее постоянный уровень энергии как у мужчин, так и у женщин. Необходимо хорошо сбалансированное здоровое питание.

Вместе с тем – гормональные изменения повышают метаболизм. Человеческий организм хранит энергию в виде калорий в жировой ткани. Если вы не едите, в организме происходит ряд изменений, чтобы накопленная энергия стала более доступной. Эти изменения затрагивают деятельность вашей нервной системы. Они также включают серьезные изменения в ряде ключевых гормонов. Эти изменения происходят в обмене веществ, когда вы воздерживаетесь от приема пищи:

– Инсулин повышается каждый раз, когда вы едите. Если вы воздерживаетесь от приема пищи, уровень инсулина резко снижается. Снижение уровня инсулина способствует сжиганию жира.

– Уровень гормона роста человека (HGH) резко возрастает во время голодания. Он может увеличиться в пять раз по сравнению с обычным уровнем. Гормон роста способствует набору мышечной массы и потере жира.

– Норадреналин (норэпинефрин) посылается нервной системой в жировые клетки. Это заставляет их расщеплять жир. Он превращается в свободные жирные кислоты. Затем они сжигаются для получения энергии.

Многие люди считают, что при голодании метаболизм замедляется. Однако есть данные, что краткосрочное голодание может ускорить процесс сжигания жира. Два исследования показали, что голодание в течение 48 часов повышает метаболизм на 14 процентов.

*Циркадный ритм.* Большинство наших телесных процессов придерживаются определенного ритма, основанного на схеме солнца, т. е. солнечного света и темноты. Например, пищеварительные процессы активизируются в течение дня и постоянно снижаются в течение дня. Мы эволюционировали таким образом, чтобы максимизировать наши шансы на выживание. Наше тело пытается сохранить энергию, уменьшая определенные процессы в то время, когда наши предки с меньшей вероятностью использовали их – мы не едим

во время сна, поэтому нам не нужны эти процессы. Все это говорит о том, что ограничение вашего окна приема пищи каждый день, как в питании 16/8, и отказ от еды слишком поздно вечером невероятно полезны для вашего здоровья. Исследования показали, что нарушения вашего циркадного ритма связаны с увеличением риска определенных метаболических нарушений, таких как резистентность к инсулину, гипертриглицеридемия, гипертония и т. д. Все это означает, что прерывистое голодание может помочь убедиться, что вы едите в окне, которое совпадает с вашими телесными процессами, тем самым позволяя улучшить ваше здоровье. Однако следует помнить одну вещь: вы все равно можете выполнять прерывистое голодание и нарушать свой циркадный ритм. Если вы пробуете чередовать дневное голодание и все еще едите полуночные закуски, вы едите в то время, когда ваше тело не обязательно готово к еде. Независимо от того, какое голодание вы выберете, старайтесь не потреблять калории после определенного времени вечера, например, после восьми часов вечера. Установите время, реалистичное для вашего личного плана голодания, и начинайте проводить его.

Таким образом, проводимое вами прерывистое голодание помогает вам стать более метаболически гибким, похудеть и может привести ваш ежедневный режим питания в соответствие с вашим циркадным ритмом. Сложите все это вместе, и вы получите рецепт питания, которая действительно

поможет снизить риск большинства, если не всех, метаболических заболеваний.

### *Заблокированное хранилище энергии.*

Чтобы ответить на вопрос, давайте начнем с другого вопроса. У всех нас есть огромное количество накопленной энергии, в основном в виде жировых отложений. Даже у худощавых людей запасов жира достаточно, чтобы прожить несколько недель без приема пищи. Так почему же так много людей испытывают голод через несколько часов после последнего приема пищи и чувствуют себя голодными?

Ответ в том, что они не могут получить доступ к этому внутреннему хранилищу энергии. Он заблокирован. Почему это?

### *Внешние и внутренние источники энергии.*

Есть два пути снабжения нашего тела энергией: внешняя и внутренняя энергия. Когда мы едим, мы поглощаем внешнюю энергию. Когда мы проводим голодание, то нам приходится полагаться на внутреннюю энергию.

Проблема в том, что невозможно (или только в очень ограниченной степени) использовать одновременно оба источника. (1)

Это означает, что когда мы едим, наши внутренние хранилища энергии блокируются. Так что же происходит, когда вы постоянно перекусываете в течение дня с очень коротки-

ми перерывами между ними?

Правильно: вы уменьшаете любую возможность доступа к вашему внутреннему хранилищу энергии. Единственный раз, когда у вашего тела есть шанс сжечь лишние запасы, это ночью, когда вы спите, то есть когда вы ничего не едите. Интересно, что этот способ питания предлагался для сохранения и улучшения здоровья уже много лет. Предполагается, что низкокалорийные закуски, употребляемые регулярно в течение дня, помогают сбросить вес. Идея, стоящая за этим:

1. Потребление меньшего количества калорий, чем вы тратите, приводит к потере веса.

2. Предполагается, что регулярное питание предотвращает снижение скорости обмена веществ, вызванное питанием с пониженным содержанием калорий.

Однако, исследования прерывистого голодания доказывают ошибочность второго предположения. Блокирование нашего внутреннего хранилища энергии с помощью регулярных приемов пищи делает противоположное. Когда вы потребляете меньше энергии, чем нужно вашему телу, оно должно уменьшить расход энергии.

В ограниченной степени тело все еще может получить доступ к части накопленной энергии. Вот почему люди теряют немного веса на низкокалорийных видах питания, особенно в начале. Но поскольку регулярное питание затрудняет использование накопленной энергии, снижение потребления калорий приводит к постоянному голоду. Это причина

номер один, почему питания терпят неудачу. Соблюдая дисциплину, вы можете какое-то время терпеть голод, но никто не может терпеть муки голода вечно.

Чтобы понять, почему регулярные приемы пищи блокируют накопление энергии, давайте совершим короткую биохимическую экскурсию.

*Инсулин – это гормон накопления жира.*

Вы, вероятно, знаете инсулин как гормон, снижающий уровень сахара в крови, который больные диабетом принимают для контроля уровня сахара в крови. Но инсулин также является гормоном накопления, особенно гормоном накопления жира. Когда вы что-то едите, уровень сахара в крови повышается. Вскоре после этого выделяется инсулин. Инсулин помогает клеткам удалять сахар из крови. Как следствие, уровень сахара в крови возвращается к нормальному уровню. В то же время инсулин блокирует накопление жира. Почему это? Поскольку высокий уровень сахара в крови вреден, крайне важно, чтобы клетки жаждали сахара и «съедали» его как можно больше. Если бы вместо этого клетки удаляли жир, уровень сахара в крови оставался бы высоким. По этой причине клетки могут питаться жиром только после того, как уровень сахара в крови и уровень инсулина вернуться к норме. Вы можете сравнить это с родителями, которые не разрешают своим детям есть сладкое перед едой. Когда они это делают, дети больше не голодны и отказываются есть

овоци. В зависимости от того, что и сколько вы едите, может пройти несколько часов, прежде чем инсулин вернется к нормальному уровню. Это означает, что при частых перекусах инсулин постоянно повышен в течение дня. Что еще хуже, постоянно повышенный уровень инсулина приводит к резистентности к инсулину. Это означает, что клетки перестают «слушать» инсулин и отказываются поглощать сахар из крови. Как следствие, для контроля уровня сахара в крови требуется гораздо больше инсулина. Как вы можете себе представить, высокий уровень гормона накопления жира несколько контрпродуктивен, когда речь идет о потере веса. Прерывистое голодание отличается от любой другой диеты. На самом деле прерывистое голодание – это способ питания, который уравнивает содержание важных гормонов (особенно инсулина) и физиологических процессов, поддерживающих снижение веса. Вот почему прерывистое голодание работает так хорошо.

## ***№ 5 – Прерывистое голодание и гормоны. Взаимодействие для лучшего баланса***

Прерывистое голодание – отличный инструмент для естественного баланса многих гормонов. Эндокринная система представляет собой сложный «механизм», который при различных обстоятельствах вырабатывает множество видов гормонов. Гормоны отвечают за различные функции орга-

низма: обмен веществ, рост, реакцию на стресс и многие другие. Если эта система нарушена, у вас разовьется гормональный дисбаланс, что приведет ко многим осложнениям со здоровьем. Прерывистое голодание может быть решением проблем со здоровьем, вызванных высоким или низким уровнем гормонов. Это оказывает большое влияние на гормоны, если вы делаете это правильно.

Есть много причин, которые вызывают дисбаланс в наших гормонах. Они находятся в окружающей среде, такой как токсины и химические вещества в продуктах питания и строительных материалах, загрязненная вода и воздух, личные причины, такие как неправильное питание, малоподвижный образ жизни, хронический стресс и так далее. Вы можете сделать ощутимый шаг, практикуя прерывистое голодание, чтобы предотвратить и обратить вспять осложнения для здоровья, вызванные гормональным дисбалансом.

### *С какими гормонами может помочь прерывистое голодание?*

Есть несколько основных гормонов, которые вы можете «исправить» с помощью прерывистого голодания и помочь себе улучшить состояние здоровья:

#### *1. Инсулин.*

Инсулин – это «ключ», инсулин – это «проклятие». Мы

не можем жить без этого гормона, но повышенный уровень инсулина приводит ко многим осложнениям со здоровьем и хроническим заболеваниям, таким как ожирение, метаболический синдром, диабет 2 типа, гипертония, сердечно-сосудистые заболевания и другие. Инсулин необходим для метаболизма глюкозы (сахара в крови). Он вырабатывается нашей поджелудочной железой и позволяет глюкозе и необходимым питательным веществам попадать в клетку. Когда мы плохо питаемся, уровень инсулина, как правило, слишком высок. Высокий уровень инсулина также называют гиперинсулинемией. Когда у вас развивается такое состояние, ваше тело становится нечувствительным к гормону и приводит к резистентности, и, в конце концов, ваши клетки не могут получать необходимую энергию и необходимые питательные вещества, и вы голодаете изнутри. В то же время ваше тело пытается «исправить» ситуацию, вырабатывая больше инсулина, что еще больше ухудшает резистентность. Прерывистое голодание показывает отличные результаты в улучшении чувствительности к инсулину и снижении уровня инсулина. Инсулин является одним из основных игроков нашей эндокринной системы, он влияет на секрецию других гормонов. Если вы возьмете уровень инсулина под контроль, вы также сможете сбалансировать те гормоны, на которые влияет гиперинсулинемия.

## *2. Лептин.*

Лептин можно назвать главным гормоном сытости. В основном он секретируется жировыми клетками (адипоцитами) и дает сигнал нашему мозгу о том, что для выживания достаточно «потенциальной энергии» (читай жира), поэтому нам не нужно потреблять больше пищи. Когда мы продолжаем есть, мы сохраняем пищу для последующего использования в виде жира, а наши адипоциты увеличиваются и «кричат»: «прекратите есть, наконец», производя много лептина. Как и в случае с инсулином, постоянно высокий уровень лептина приводит к резистентности к лептину. В результате наш мозг перестает реагировать на сигналы, и вместо чувства сытости мы все время чувствуем голод, едим больше, откладываем больше жира и развиваем еще более сильную устойчивость к лептину. Прерывистое голодание помогает сбросить вес и улучшает чувствительность к лептину. Инсулин и лептин напрямую регулируют друг друга. Счетчик лептина регулирует уровень инсулина, подавляя его эффект накопления жира и другие анаболические действия. Лептин ингибирует секрецию инсулина и повышает чувствительность к инсулину. Вы можете уменьшить гиперинсулинемию, сбалансировав уровень лептина.

### *3. Грелин.*

В отличие от гормона сытости лептина, наш организм в определенное время вырабатывает «гормон голода» – грелин, и уровень этого гормона падает после еды. Дисбаланс

этого гормона связан с повышенным потреблением пищи, что приводит к ожирению. Исследования показывают, что у людей с избыточным весом и ожирением после еды уровень грелина снижается незначительно, а это означает, что они все еще голодны, даже если они поели. Прерывистое голодание может помочь вам взять этот гормон под контроль. Прежде всего, вы можете поиграть со временем, когда вы обычно едите, что поможет вам изменить частоту приема пищи. Во-вторых, голодание снижает выработку грелина в целом, что приводит к меньшему количеству потребляемой пищи.

#### *4. Гормон роста.*

Гормон роста человека (HGH) необходим для регенерации и размножения клеток, плотности костей, сильной иммунной системы и скорости обмена веществ. Мы теряем способность вырабатывать этот гормон с возрастом, но исследования показывают, что прерывистое голодание резко вызывает увеличение гормона роста как защитного механизма для костей и тканей. Гормон роста тесно связан с инсулином. По мере увеличения уровня инсулина секреция гормона роста снижается, и наоборот. Гормон роста высвобождается только тогда, когда в кровотоке нет инсулина, и это происходит натощак. Ваше тело наиболее чувствительно к инсулину после периода голодания. Чем более вы чувствительны к инсулину, тем больше гормона роста вы будете выделять.

Гормон роста также помогает с нормализацией сна, который тесно связан с гормоном роста и другими гормонами, такими как инсулин.

### *5. Гормоны щитовидной железы.*

Снижение выработки гормонов щитовидной железы является одним из недостатков прерывистого голодания для женщин. Если вы значительно сократите потребление калорий, вы обнаружите, что ваша щитовидная железа вырабатывает меньше гормона щитовидной железы. Это естественная реакция вашего тела, когда оно думает, что может быть это голод или ситуация, когда вы не едите регулярно. Это способ вашего тела заставить вас замедлиться и сжечь меньше калорий, когда еды не хватает. Содержание гормонов щитовидной железы ниже нормы может привести к изменениям настроения и появлению постоянного чувства усталости.

### *6. Половые гормоны.*

Инсулинорезистентность и гиперинсулинемия провоцируют увеличение синтеза андрогенов (мужских гормонов) и снижение выработки эстрогенов. Женский организм достаточно чувствителен к недостатку питательных веществ, что вызывает опасения по поводу пользы прерывистого голодания для женских половых гормонов. Если прерывистое голодание выполняется правильно и поддерживается питательной пищей, вам не о чем беспокоиться, оно не повлияет

на ваш менструальный цикл, фертильность и общее состояние здоровья. Прерывистое голодание показывает отличные результаты в балансировке гормонов. Самое главное, что для этого не нужны никакие лекарства, можно сказать, что прерывистое голодание является естественным средством. Вы можете значительно улучшить всю свою эндокринную систему, просто взяв под контроль один гормон – инсулин, который негативно влияет на многие другие гормоны, когда его уровень повышен, и нет лучшего способа улучшить его, чем Прерывистое голодание.

### *Улучшение чувствительности к инсулину*

Что касается метаболизма глюкозы, то прерывистое голодание – это абсолютная золотая жила. Прерывистое голодание – это невероятно мощный инструмент для нормализации уровня глюкозы и улучшения ее вариабельности. Помимо физических упражнений, прерывистое голодание является самым мощным естественным сенситизатором инсулина, известным человеку.

Здесь перечислены конкретные эффекты прерывистого голодания при диабете:

- Снижение уровня глюкозы в крови при голодании
- Снижение постпрандиального (возникающего после еды) уровня глюкозы в крови
- Снижение вариабельности глюкозы

– Повышение чувствительности к инсулину

На молекулярном уровне, почему прерывистое голодание улучшает чувствительность к инсулину? Наше нынешнее понимание сводится к следующим критически важным элементам головоломки.

– Усиленное расщепление жира в мышцах и печени

Инсулинорезистентность определяется как накопление в тканях, не предназначенных для хранения жира (в основном в мышцах и печени).

Когда вы ограничиваете потребление всех углеводов, жиров и белков, у тканей по всему телу не остается другого выбора, кроме как сжигать запасенное на борту топливо для получения энергии. Когда вы проводите голодание в течение длительного периода времени, жировые отложения, которые накопились за это время, становятся топливом, необходимым клеткам для работы. В результате размер капли лишнего жира со временем становится меньше.

Интересно, что по мере уменьшения размера липидной капли в клетках мышц и печени эти клетки становятся более отзывчивыми на инсулин. Другими словами, уменьшая размер жировой капли, инсулин становится более мощным.

Диабетом второго типа страдает больше людей, чем когда-либо прежде. Это заболевание становится все более распространенным из-за растущего ожирения. Основным признаком диабета – повышенный уровень сахара в крови из-за резистентности к инсулину. Если вы сможете снизить уро-

вень инсулина, ваш уровень сахара в крови должен снизиться. Это обеспечит отличную защиту от развития диабета 2 типа. Доказано, что прерывистое голодание дает значительные преимущества в борьбе с резистентностью к инсулину. Оно может снизить уровень сахара в крови на внушительную величину. В исследованиях, посвященных прерывистому голоданию с участием людей, уровень сахара в крови во время голодания снизился на 6 процентов. В результате уровень инсулина при голодании может снизиться на 31 процент. Это говорит о том, что прерывистое голодание может снизить вероятность развития диабета. Другое исследование, проведенное среди лабораторных крыс, страдающих диабетом, показало, что прерывистое голодание защищает почки от повреждения. Это серьезное осложнение, связанное с диабетом. Таким образом, это еще раз говорит о том, что прерывистое голодание – отличный вариант для тех, кто уже страдает диабетом.

## *№ 6 – Антистарение*

В дополнение к повышению чувствительности к инсулину и снижению веса, исследования показывают, что более высокая выработка гена SIRT3 и антиоксидантов также помогают прерывистому голоданию бороться со старением.

## ***№ 7 – Очищение кровеносных сосудов от отложений окисленного холестерина***

Что касается метаболизма глюкозы, то эластичность сосудистой системы не менее важна, чем здоровье тканей организма. Учитывая, что глюкоза и инсулин циркулируют в крови, чем легче они преодолевают стенки сосудов, тем более редким становится высокий уровень глюкозы в крови.

С возрастом на внутренней стенке кровеносных сосудов накапливаются липидные отложения, и со временем эти липидные и холестериновые отложения окисляются. Окисленные отложения затвердевают и образуют тромбы, закупоривая кровеносные сосуды, повышая кровяное давление, упрочняя стенки сосудов и увеличивая риск сердечного приступа.

Исследования показали, что ограничение калорий и прерывистое голодание способствуют уменьшению сосудистых последствий старения, что приводит к снижению уровня холестерина ЛПНП, повышению уровня ЛПВП, уменьшению закупорки артерий, снижению артериального давления и улучшению транспортировки глюкозы и инсулина через стенки сосудов.

Считайте прерывистое голодание универсальным средством для достижения отличного здоровья сосудов, сниже-

ния уровня холестерина, артериального давления и профилактики сосудистых осложнений в долгосрочной перспективе. Действительно, тройной удар по метаболизму.

Что происходит, когда мы постоянно едим? Каждый раз, когда мы едим, мы потребляем пищевую энергию. Основным ключевым гормоном является инсулин (вырабатывается поджелудочной железой), количество которого увеличивается во время приема пищи. И белки, и углеводы стимулируют выработку инсулина. Жир стимулирует меньшее производства инсулина, хотя лишний жир редко употребляется в пищу сам по себе.

Инсулин обладает двумя основными свойствами:

Во-первых, он позволяет организму мгновенно начать использовать энергию пищи. Углеводы быстро расщепляются до глюкозы и повышая уровень глюкозы в крови. Инсулин направляет глюкозу в клетки всего тела, чтобы она была для использования в качестве энергии. Богатая белком пища расщепляется на избыточное количество аминокислот, а аминокислоты могут превращаются в глюкозу.

Распад белка не всегда повышает уровень глюкозы в крови, хотя он может стимулировать выработку инсулина. Жиры практически не влияют на инсулин.

Далее инсулин сохраняет излишнее количество энергии для будущего использования. Инсулин изменяет нежелательный сахар на запасной и гликоген в печени. Тем не менее, существует предел того, сколько гликогена может быть

запасено. После достижения этого предела печень начинает превращать сахар в жир. Жир будет храниться в печени (при избытке он превращается в жирную печень) или накапливаться внутри тела (часто откладывается в виде жира на животе). Таким образом, когда мы принимаем пищу и перекусываем в течение дня, мы постоянно находимся в состоянии потребления и уровень инсулина остается довольно высоким. Проще говоря, большую часть дня мы тратим на сохранение *пищевой энергии*.

## ***№ 8 – Снижение риска возникновения рака***

Существуют положительные данные о том, что прерывистое голодание снижает риск развития рака, а также и других заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания и болезнь Альцгеймера.

## ***№ 9 – Улучшение здоровья кишечника***

Оптимизация здоровья вашего кишечника путем изменения типа и количества кишечных микробов или «кишечных микробов» определенно является трендом питания прямо сейчас. Пробиотические и пребиотические добавки есть везде и они дорогие. Но вам не нужно тратить деньги на причудливые добавки для улучшения здоровья вашего кишеч-

ника. Вы можете просто провести голодание. Во-первых, давайте поговорим о том, почему здоровье кишечника важно. Хотя ученым предстоит еще многое узнать о микробах в нашем кишечнике и о том, как они влияют на наше здоровье, стало очевидным, что здоровый кишечник является ключом к улучшению и оптимизации нашего общего состояния здоровья. Как мы уже упоминали, ученым предстоит многое узнать о микробиоме нашего кишечника, поэтому не так много исследований о том, как прерывистое голодание может повлиять на кишечные микробы. Но похоже, что голодание может помочь реконструировать микробиом кишечника, что приведет к улучшению общего состояния здоровья.

## ***№ 10 – Снижение уровня инсулина ускоряет сжигание жира***

Вы, вероятно, уже знаете об инсулине, поскольку он важен для диабетиков. Люди, страдающие диабетом, должны принимать инсулин для поддержания нормального функционирования организма. Однако многие люди не знают, что делает инсулин в организме и даже что это такое.

Инсулин – это гормон, который вырабатывается поджелудочной железой. Его задача – превращать сахар (глюкозу) в крови в энергию. Затем клетки используют эту энергию в качестве топлива. У инсулина есть и другая роль в организме.

Он способствует отложению жира.

Уровень инсулина в организме повышается всякий раз, когда вы едите. Он также снижается во время голодания. Снижение уровня инсулина во время голодания помогает предотвратить избыточное отложение жира. Он также помогает организму мобилизовать уже накопленный жир. В результате это может ускорить потерю жира и помочь вам быстрее сбросить вес.

## *№ 11 – Восстановление клеток*

Когда вы проводите голодание, клетки вашего организма начинают процесс удаления отработанных клеток. Этот процесс известен как «аутофагия». Аутофагия включает в себя разрушение клеток организма. Она также включает в себя метаболизм дисфункциональных и разрушенных белков, которые со временем накапливаются в клетках.

В чем польза аутофагии?

Эксперты считают, что она обеспечивает защиту от развития ряда заболеваний. К ним относятся болезнь Альцгеймера и рак. Поэтому, если вы будете соблюдать режим прерывистого голодания, вы сможете защитить себя от болезней. В результате вы сможете прожить более долгую и здоровую жизнь.

## *№ 12 – Улучшение работы мозга*

Когда что-то полезно для тела, это часто полезно и для мозга. Известно, что прерывистое голодание улучшает некоторые метаболические характеристики. Они жизненно важны для здоровья мозга. Доказано, что прерывистое голодание снижает окислительный стресс. Оно также уменьшает воспаление и снижает уровень сахара в крови. Мало того, оно снижает резистентность к инсулину, как мы показали выше. Все эти факторы являются ключевыми для улучшения работы мозга. Исследования, проведенные на лабораторных крысах, также показали, что прерывистое голодание может способствовать росту новых нервных клеток. Это тоже дает преимущества для работы мозга. Кроме того, он повышает уровень НТФМ (нейротрофического фактора мозга). Это гормон мозга, и если у вас его не хватает, вы можете страдать от проблем с мозгом и депрессии. Когда вы попробуете прерывистое голодание, вы будете лучше защищены от этих проблем.

Кроме того, исследования на животных показали, что прерывистое голодание может защитить мозг от повреждений при инсультах. Все это говорит о том, что прерывистое голодание дает много преимуществ для здоровья мозга.

## *№ 13 – Снижение воспаления*

Известно, что окислительный стресс является ключевым фактором хронических заболеваний, а также старения. Окислительный стресс связан со свободными радикалами, которые представляют собой нестабильные молекулы, вступающие в реакцию с другими ключевыми молекулами, такими как ДНК и белок. В результате происходит повреждение этих молекул, что наносит вред организму.

Было проведено несколько исследований, доказывающих, что прерывистое голодание может помочь улучшить способность организма противостоять окислительному стрессу. Другие исследования также показали, что он может помочь в борьбе с воспалением, которое также является причиной многих распространенных заболеваний. (7)

### *Почему голодание?*

Голодание переводит наше тело в состояние сжигания жира, чего мы редко достигаем при обычном графике приема пищи, потому что мы не входим в «состояние голодания» раньше, чем через 12 часов после последнего приема пищи. Хотя наши тела редко находятся в состоянии сжигания жира, когда мы находимся в нем, нашему телу гораздо легче сжи-

гать жир, потому что уровень инсулина ниже. Это одна из причин, по которой люди, практикующие прерывистое голодание, могут терять жир, не меняя рацион питания или частоту тренировок. Воздержание от приема пищи также дает вашему телу перерыв от переваривания пищи и позволяет ему сосредоточиться на других вещах, таких как общее лечение, восстановление и детоксикация.

Самое интересное, что голодание заставляет организм использовать в качестве источника энергии жир, а не сахар. Многие продукты в нашем современном рационе, которые потребляются в больших количествах (например, зерновые), быстро превращаются в глюкозу и используются в качестве энергии. Это имеет приоритет над топливом из жировых запасов, и если глюкоза остается неиспользованной, она затем хранится в виде гликогена в печени, наших мышцах или нашем телесном жире. Каждый раз, когда мы едим, мы пополняем запасы глюкозы. Только когда мы погружаемся в состояние голодания, мы используем эти резервы в нашем телесном жире.

Вам может показаться странным, что голодание на самом деле влияет на гормоны, регулирующие чувство голода (инсулин и лептин). Счастливый и сбалансированный инсулин и лептин означают сбалансированный голод, накопление жира и правильную сигнализацию о том, что нам действительно нужно в питании.

Вы подвергаете сомнению свой режим голодания и задае-

тесь вопросом, почему одни дни отличаются от других? Бывает ли так, что в одни дни вы голодаете, а в другие чувствуете себя прекрасно? Что ж, добро пожаловать в клуб! Будьте уверены, это совершенно нормальная черта, с которой нам нужно смириться, чтобы сохранять равновесие в нашем путешествии по голоданию. Однако, если у вас любопытный ум, вы захотите узнать, что происходит внутри, так что давайте углубимся.

Наше тело постоянно стремится достичь *собственного* баланса (гомеостаза) посредством поддержания или регулирования внутренних переменных, включая нашу нервную систему (мозг), эндокринный контроль (гормональный) и поведение в целом. Если наша внутренняя температура падает, мы дрожим, чтобы держать ее в равновесии. В свою очередь, когда мы выпиваем стакан фруктового сока, уровень глюкозы (сахара) в нашем организме повышается, и наша поджелудочная железа отвечает выработкой инсулина, который помогает использовать глюкозу для получения энергии. В мире голода и сытости гормоны в кровотоке общаются с нашим мозгом, чтобы сказать ему, следует ли нам есть больше еды или мы сыты. Часть мозга, которая определяет, богато ли наше тело энергией или бедно ею – голодны мы или нет – называется гипоталамусом.

Наш кишечник также постоянно общается с нашим мозгом. Когда мы поели, желудок будет наполнен едой. Если мы не ели какое-то время, наш желудок пустой и может начать

говорить с нами. Он начинает издавать звуки, урчит. Если вы внимательно прислушаетесь, желудок говорит: грелин. Грелин – это название гормона, который высвобождается в кровотоке, чтобы сообщить гипоталамусу, что мы голодны, и мотивировать нас найти немного еды. Вот так.

Но, давайте вернемся к голоданию. У всех нас есть постоянная мышца, которую нам нужно растягивать и расслаблять в зависимости от того, как мы себя чувствуем в каждый конкретный день, в каждый конкретный час! Не существует одного размера для всех, потому что один размер никогда не подойдет всем. Вы отвечаете за свои мышцы натошак, и только от вас зависит, как вы хотите их использовать, и от вас зависит, какой результат вы хотите получить.

Есть опасения, что, продвигая прерывистое голодание, мы, возможно, непреднамеренно поощряем экстремальное поведение, такое как переедание. Однако умеренные сторонники голодания придерживаются другого, более сбалансированного мнения. Питайтесь разумно большую часть времени, чтобы улучшить биомаркеры заболеваний, уменьшить окислительный стресс и сохранить функцию обучения и памяти.

## **Плюсы:**

### *1. Потеря жира.*

Есть причина, по которой мы не сказали «похудение» или

«потеря веса», а вместо этого выбрали «потеря жира». Это потому, что они очень разные. Потеря веса может означать потерю мышц или телесной жидкости; тогда как потеря жира – это именно то, что звучит – потеря жира в организме. Потеря жира и поддержание мышечной массы должны быть целью любой диеты для похудения, и прерывистое голодание делает именно это. Был опубликован отличный обзор, в котором утверждалось, что голодание помогает «обучить» ваше тело использовать больше жира для получения энергии вместо запасенного сахара. Это означает, что вы можете сжигать больше жира независимо от того, что вы делаете. Исследования также показывают, что прерывистое голодание не влияет на количество калорий, которые вы сжигаете каждый день. Это означает, что у вас меньше шансов испытать «плато», как при ограничении калорий.

## *2. Аутофагия.*

Аутофагия возникает, когда организм остается без пищи, то есть это происходит у людей, которые соблюдают прерывистый голодание. Аутофагия – это когда ваше тело разрушает старые клетки и перерабатывает их, чтобы создавать новые. Считается, что этот процесс развился как реакция на стресс, чтобы защитить наших предков от голода. Преимущества аутофагии включают снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний, уменьшение воспаления, снижение риска нейродегенеративных заболеваний, таких как болезнь Паркинсона или болезнь Альцгеймера, а также замедление

процесса старения.

### *3. Простота соблюдения.*

Большинство разных видов питания (диет) сконцентрированы только на употреблении определенных продуктов и воздержании или ограничении потребления различных готовых блюд или сырых продуктов. При проведении прерывистого голодания вы просто едите в зависимости от времени суток или дня недели. Определив, какой вид (протокол, режим) прерывистого голодания лучше всего подходит вам, то все, что вам нужно – это только часы или расписание, чтобы знать, когда:

- воздерживаться от приема пищи;
- нужно принимать пищу.

### *4. Улучшение резистентности к инсулину.*

Диабет 2 типа чрезвычайно распространен в развитых странах. Происходит то, что ваше тело не так чувствительно к инсулину, поэтому сахар остается в крови дольше, что может иметь некоторые вредные последствия. Было показано, что прерывистое голодание снижает уровень сахара в крови и улучшает резистентность к инсулину в исследованиях как на животных, так и на людях (7). Фактически, тематическое исследование, в котором участвовали 3 пациента с диабетом, показало, что прерывистое голодание было настолько эффективным, что людям не нужно было продолжать терапию инсулином. Однако, если у вас диабет 2-го типа, пожалуйста, не пытайтесь голодать или прекращать инсулиноте-

рапию, не посоветовавшись предварительно с врачом. Необходимы дополнительные исследования по этой теме, чтобы показать, является ли голодание эффективным средством лечения этого заболевания. То, что эти исследования действительно показывают, является многообещающим и показывает, как прерывистое голодание может быть использовано людьми, не страдающими диабетом, как средство снижения риска когда-либо заболеть диабетом 2 типа.

*5. Снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.*

Сердечно-сосудистые заболевания – еще одно заболевание, очень распространенное в развитых странах и являющееся одной из основных причин смерти. Было показано, что прерывистое голодание снижает гипертензию (артериальное давление), снижает общий холестерин и холестерин ЛПНП. Необходимы дополнительные исследования, чтобы показать, может ли прерывистое голодание снизить риск сердечных событий, таких как инсульт и сердечный приступ, но похоже, что голодание снижает некоторые факторы риска, связанные с этими эпизодами.

*6. Снижение интенсивности воспалительных процессов.*

Вы часто слышите два слова «воспаление» и «противовоспалительное средство», но что это на самом деле означает? Воспаление, несмотря на плохую репутацию, на самом деле является защитным механизмом, и именно так ваше тело защищает и исцеляет себя. Воспаление на самом деле опреде-

ляется как активация иммунных клеток, которые защищают вас от бактерий, вирусов, токсинов и телесных повреждений. Однако, когда этот иммунный ответ является хроническим, он может вызывать различные состояния, такие как астма, рак, повреждение внутренних органов и метаболические заболевания. Причиной хронического воспаления часто являются вредные привычки в питании, избыточный вес, отсутствие физических упражнений и многое другое. Несколько исследований показали противовоспалительный эффект прерывистого голодания, а это означает, что эта Питание может быть полезным инструментом для предотвращения хронического воспаления и связанных с ним рисков для здоровья.

### *7. Улучшение лечение рака.*

Рак – еще одно заболевание, от которого страдают многие люди. Это ужасная болезнь, и лечение многих видов рака не гарантировано или его просто нет. Рак – это группа заболеваний, при которых, для простоты, создается несколько клеток с уникальной мутацией. Эти клетки способны быстро расти и распространять свои мутации на другие клетки, заражая тем самым другие части тела. Хотя нам еще многое предстоит узнать о задействованных механизмах, похоже, что есть несколько способов, которыми прерывистое голодание может помочь снизить риск рака, включая гормональные изменения, усиление аутофагии, снижение окислительного стресса и многое другое. Кроме того, многие иссле-

дования показали, как голодание может улучшить лечение рака у людей, проходящих химиотерапию.

#### *8. Увеличенная продолжительность жизни.*

Да, вы правильно прочитали. Прерывистое голодание может помочь увеличить продолжительность жизни. К сожалению, исследований на эту тему на людях не проводилось, но некоторые исследования показали увеличение продолжительности жизни на 80 % у животных, которые голодали, по сравнению с животными, которые ели ежедневно.

#### *9. Контроль над голодом.*

Никакого подсчета калорий. Как и следовало ожидать, люди, которые пытаются достичь или поддерживать нормальный вес, предпочитают держаться на стратегическом расстоянии от подсчета калорий. Несмотря на то, что названия продуктов питания можно найти на многих продуктах, путь к подсчету сегментов и организации ежедневных подсчетов физически или с помощью приложения для мобильного телефона может быть скучным. Исследование, проведенное в 2011 году, показало, что люди обязательно следуют планам, когда им предлагаются все продукты с заранее рассчитанным количеством калорий. Коммерческие диеты, предлагают такую помощь на платной основе. Тем не менее, у многих людей нет средств, чтобы оплачивать подобные проекты, особенно в долгосрочной перспективе. Прерывистое голодание дает базовый выбор, при котором практически не требуется контроль калорий. В большинстве случаев ограниче-

ние калорийности (и, соответственно, потеря веса) происходит благодаря тому, что пища либо исключается, либо существенно ограничивается в определенные дни или в определенные часы суток. (3)

#### *10. Упрощенный день.*

Так как нет большого количества приемов еды и перекусов и, соответственно, всех занятий, потери времени, нервов, денег, появления седых волос, с ними связанных.

#### *11. Отсутствие ограничений по макронутриентам.*

Существуют хорошо известные виды питания (диеты), которые существенно ограничивают конкретные макронутриенты. Например, многие люди, придерживающиеся низкоуглеводного питания, стремятся поддержать хорошее самочувствие или привести себя в форму. Другие придерживаются диеты с низким содержанием жиров для восстановления или снижения веса. Каждый из этих проектов требует от покупателя принять другой способ питания, регулярно заменяя самые любимые продукты новыми и, возможно, другими источниками питания. Это может потребовать новых кулинарных способностей и умения делать покупки и пополнять запасы на кухне неожиданным образом. При прерывистом голодании ничего из этого не требуется, поскольку нет объективного ограничения макронутриентов, и ни один макронутриент не запрещен и не ограничен. (3)

*12. Голодание утром и ночью делает физические тренировки и засыпание труднее (временно).*

### *13. Отсутствие ограничений по потребляемым продуктам.*

Любой человек, который когда-либо менял свой режим питания, чтобы улучшить состояние здоровья или привести вес в норму, понимает, что вам начинает хотеться тех продуктов, которые вам не рекомендуется есть. Действительно, исследование, проведенное в 2017 году, подтвердило, что усиленное желание поесть является ключевым фактором во время плана по снижению веса. В любом случае, этот тест явно ограничен в плане прерывистого голодания. Ограничение питания происходит только в определенные ограниченные часы, а в не постные часы или дни плана вы, по большому счету, можете есть все, что пожелаете. Правда, специалисты здесь и там называют эти дни «днями потребления». Очевидно, что употребление нежелательных продуктов может быть не самым выгодным подходом к получению прибыли от прерывистого голодания, однако отказ от них в определенные дни ограничивает общее потребление и может, наконец, принести пользу, а также может увеличить продолжительность жизни. Одним из наиболее широко упоминаемых преимуществ прерывистого голодания является продолжительность жизни. По данным Национального института по проблемам старения, исследования на крысах показали, что при переходе мышей на план, серьезно ограничивающий калории (регулярно в периоды голодания), многие из них демонстрируют увеличение продолжительности жизни

и снижение темпов развития некоторых заболеваний, в частности, злокачественных новообразований. Так распространяется ли это преимущество на людей? По мнению людей, которые продвигают диеты, это так. Тем не менее, ожидается, что долгосрочные исследования подтвердят это преимущество. Как показал обзор, опубликованный в 2010 году, были проведены обсервационные исследования, связывающие строгое голодание с долгосрочными преимуществами продолжительности жизни, однако было трудно определить, дает ли голодание такое преимущество или на него влияют сопутствующие переменные. (3)

14. *Потребление того же количества пищи за меньшее время требует, чтобы ваш естественный аппетит перестроился (временно)*

15. *График приема пищи отличается от других диет.*

16. *Поощрение постоянного графика сна.*

Нельзя упускать из виду, что нерегулярное голодание имеет множество медицинских преимуществ. Есть значительно больше благоприятных обстоятельств, которые необычайно полезны для человеческого организма и увеличивают продолжительность жизни людей. ()

17. *Воздержание от приема пищи – это реальный отдых для организма.*

**Плохая пищевая привычка**, которая мешает продвижению к достижению хорошего здоровья – это постоянно переполнять тарелку едой.

**Хорошая пищевая привычка** – это кормить себя тем количеством питательных веществ, которое вам необходимо только для удовлетворения жизненно важных потребностей организма и использовать продукты только высшего качества.

Ближе к 50 годам тело женщины требует от нее дозировать усилия по питанию и прерывистое голодание – это идеальный инструмент, который поможет им воспользоваться каждой каплей энергии.

– Как сохранить организм свежим и отдохнувшим?

– Когда вы воздерживаетесь от приема пищи, ваш организм переходит в «режим экономии энергии», в котором некоторые функции, такие как пищеварение, отходят на второй план и позволяют организму дозировать усилия. Даже сон также является частью проводимого голодания, потому что в часы отдыха вы воздерживаетесь от пищи, и ваш организм пользуется этим, чтобы перезарядиться и на следующий день выйти на 100 % своих возможностей. То же самое происходит с вашим телом, когда вы встаете утром из постели, ваше тело, прежде всего, органы пищеварительного тракта:

1. отдохнуло: большинство органов не выполняли свои функции;
2. восстановилось: отмершие клетки заменились новыми;
3. очистилось от поступивших за день шлаков и своих продуктов жизнедеятельности;

4. пополнилось жизненной энергией: пока не совсем понятен источник этого пополнения:

вариант 1 – пища, съеденная за предыдущий день

вариант 2 – энергия поступает с дыханием (бретарианство, праноедение)

вариант 3 – от солнца (солнцеедение).

Сразу после подъема вам просто нужно сразу же активировать тело на весь день – выпив стакан воды и все.

*Разве прерывистое голодание предназначено только для снижения веса?*

Обычно мы используем воздержание от приема пищи для потери веса, но оно может выполнять и другие функции, такие как:

- детоксикация (очищение) организма;
- поддержание идеального веса;
- улучшение или создание нового образа жизни;
- хобби для развлечения.

Прерывистое голодание для женщин старше 50 лет ориентировано на эти цели, которые мы только что упомянули. В это время для вас идеальный вариант – это сосредоточиться на своих пищевых привычках, здоровом образе жизни и правильном питании, которое идеально вам подходит. Все это вы найдете в прерывистом голодании. (4)

*При крайней необходимости воспользуйтесь перекусами во время проведения прерывистого голодания.*

Обычно мы против всяких перекусов, особенно вредной пищей: конфеты, пирожные, печенье, мороженное и т. д. Это все равно, что использовать целый грузовик для перевозки небольшой посылки, так как при перекусе запускается работа всего пищевого аппарата, а также нервной системы, управляющей и направляющей процесс пищеварения. Но все же, сейчас наше мнение немного изменилось. Мы стали понимать, что недооценивали роль и значение перекусов определёнными продуктами – если это здоровые закуски. Так при появлении чувства голода мы полагаем, что можно перекусить, скажем, небольшим количеством овощного или фруктового салата, даже целым апельсином или яблоком. Они помогут вам с одной стороны убрать чувство тревоги во время воздержания от приема пищи, а с другой стороны, полностью справиться с появившимся чувством голода. Об этих двух потенциальных минусах мы уже упоминали выше.

## **Минусы:**

Существуют и некоторые негативные последствия прерывистого голодания. Любой человек, который собирается начать нерегулярное голодание в ближайшее время, должен знать как положительные, так и отрицательные эффекты голодания и после этого решить, полезно это для вашего организма или нет.

### *1. Переедание.*

Вероятность переедания во время перерыва в голодании высока, особенно у новичков. Понятно, что после длительного отсутствия пищи вы почувствуете голод, к которому не привыкли. Именно этот голод заставляет некоторых людей есть второпях, превышая стандартный размер порции и среднюю калорийность рациона. Для других переедание может быть результатом неконтролируемого аппетита. Голод может заставить некоторых людей приготовить слишком много еды для нарушения поста, и если они не держат себя в руках, то это может привести к перееданию. Если у них есть желание, они будут продолжать есть, даже когда насытятся. Переедание или переедание при нарушении поста затруднит достижение вашей цели – оптимального здоровья и физической формы.

## *2. Трудности с поддержанием уровня сахара в крови.*

Хотя проведение прерывистого голодания, как правило, улучшает уровень сахара в крови у большинства людей, это не всегда верно для всех. Некоторые люди, придерживающиеся диеты прерывистого голодания, могут обнаружить, что их способность по поддержанию здорового уровня сахара в крови нарушается. Причины, по которым это происходит, различны. У некоторых людей это может произойти из-за недостаточно частого питания. Для других слишком быстрый переход или слишком интенсивный цикл голодания может привести к шоку для организма, который вызовет странные колебания уровня сахара в крови.

### *3. Расстройство пищеварения.*

Поскольку прерывистое голодание имеет компонент детоксикации, в первые несколько дней вы можете испытывать расстройство пищеварения. Это связано с тем, что ваш организм вымывает большую часть остатков пищи из организма, а также просто выводит все, что еще осталось в пищеварительном тракте. Хотя в определенной степени это нормально, следует быть осторожным, если у вас случится сильный понос. Это может быть особенно актуально, если вы вступаете в период голодания после переизбытка в предыдущий день. Если вы не чувствуете в этом ничего ненормального, то можете списать это на процесс детоксикации. Однако если симптомы не проходят, то, возможно, вам следует немедленно обратиться за медицинской помощью.

### *4. Гормональный дисбаланс.*

Определенная степень голодания, особенно если вы к нему готовитесь, может способствовать поддержанию здорового гормонального фона. Однако у некоторых людей прерывистое голодание может привести к нездоровому дисбалансу гормонов. Это может привести к целому ряду различных гормональных симптомов, таких как головные боли, усталость и даже проблемы с менструацией у женщин. Опять же, причина гормонального дисбаланса может быть разной. Для некоторых людей, особенно для тех, кто уже подвержен риску гормонального дисбаланса, прерывистое голодание может спровоцировать этот дисбаланс. Для других это может быть

связано с тем, что они потребляют во время перерывов в питании. Питание, не богатое питательными веществами и витаминами, может привести к тому, что вам не будет хватать питания для поддержания гормонального уровня. Если вы начинаете испытывать гормональный дисбаланс при соблюдении прерывистого голодания, необходимо остановиться и сразу же проконсультироваться с врачом. Выяснить, где находятся недостатки и как их можно устранить, жизненно важно. Слишком длительный дисбаланс гормонов может привести к заболеваниям и болезням, которые требуют постоянного внимания на протяжении всей жизни.

### *5. Головные боли.*

Возможные причины головных болей во время воздержания от приема пищи это:

- снижение уровня сахара в крови;
- выброс мозгом гормонов стресса в результате отсутствия пищи. Проблемы также могут быть четким сигналом организма о том, что в организме мало воды и наступает обезвоживание. Это может произойти, если вы полностью поглощены своими повседневными делами и забываете пить необходимое количество воды, которое требуется организму во время поста. Чтобы справиться с головной болью, позаботьтесь о том, чтобы оставаться хорошо увлажненным в течение всего поста. Помните, что превышение необходимого количества воды в день также может привести к неблагоприятным последствиям. Снижение уровня стресса также помо-

жет избежать головной боли.

### *6. Приступы тревоги*

Еще одним потенциальным побочным эффектом детоксикации с помощью прерывистого голодания является возможность возникновения приступов тревоги. Это может произойти при длительном отказе от пищи, особенно если вы новичок в прерывистом голодании. Приступ тревоги может возникнуть из-за того, что вам кажется, что вы не получаете достаточного питания или пропускаете обычное время кормления.

*7. Пристрастия во время голодания, что ваши желания выше, чем обычно.*

Это часто происходит потому, что вы говорите себе, что вам нельзя есть, и вдруг вам начинает хотеться самых разных продуктов. Это происходит потому, что вы думаете только о еде. Когда вы думаете о еде, вы начинаете думать о различных видах пищи, которые вам нравятся и которые вы хотите. Тогда начинается тяга к еде. На ранних стадиях вы также можете обнаружить, что вам хочется больше сладостей или углеводов, потому что ваш организм ищет энергетическую подпитку через глюкозу. Хотя вы не хотите употреблять чрезмерное количество сахара в течение периода питания, так как это вредно для сахара в крови, вы всегда можете съесть немного. Возможность удовлетворять свои желания – это одно из преимуществ прерывистого голодания, которое не ограничивает употребление разных продуктов питания.

## *8. Низкий уровень жизненной энергии.*

Появление чувства вялости – не является редкостью во время проведения прерывистого голодания, особенно в начале. Это естественная реакция организма на переключение источника энергии с глюкозы, содержащейся в пище, на жир, накопленный в организме. Поэтому ожидайте, что в первые несколько недель после начала прерывистого голодания вы будете чувствовать себя немного менее энергичными. Чтобы устранить чувство вялости, старайтесь по возможности воздерживаться от слишком напряженной деятельности. Ведите спокойный образ жизни. Уделять больше времени сну или просто отдыхать – это еще один верный способ не допустить быстрого истощения энергетических запасов. Первые несколько недель – это не время испытывать себя на прочность.

## *9. Плохое настроение.*

Во время проведения прерывистого голодания вы можете почувствовать себя раздражительной, даже если вы от природы склонны к добродушию. Причина раздражительности проста. Вы голодны, но не хотите есть и вам трудно сдерживать свои желания, к тому же вы, возможно, уже чувствуете себя усталым и вялым. Все это вместе с внутренними гормональными изменениями, вызванными резким снижением уровня сахара в крови, и неудивительно, почему у вас может быть такое плохое настроение. Вы можете легко вспыхнуть и быстро раздражаться. Это нормально, когда вы начинаете

воздерживаетесь от приема пищи. Но это временное явление.

#### *10. Учащенное мочеиспускание.*

Проведение прерывистого голодания заставляет вас чаще, чем обычно, посещать туалет. Это вполне ожидаемый побочный эффект, поскольку вы пьете больше воды и других жидкостей, чем раньше. Отказ от воды, чтобы сократить количество посещений туалета – это не самая лучшая идея, как бы вы на это ни смотрели. Сокращение потребления воды во время голодания приведет к быстрому обезвоживанию организма. Если это произойдет, потеря веса станет наименьшей из ваших проблем. Что бы вы ни делали, не избегайте пить воду во время поста. Этим вы прокладываете путь к огромной катастрофе для здоровья, которая только и ждет своего часа. А вы этого не хотите.

#### *11. Изжога, вздутие живота и запоры.*

– Ваш желудок отвечает за выработку соляной кислоты, которая используется для расщепления пищи и запуска процесса пищеварения. Если вы регулярно едите часто и много, ваш организм привык вырабатывать большое количество кислоты в составе желудочного сока для расщепления пищи. Когда вы переходите на воздержание от приема пищи, ваш желудок должен привыкнуть к тому, что нет необходимости в выработке организмом соляной кислоты в таком количестве.

– Вы также можете заметить усиление запоров и взду-

тие живота. Люди, которые регулярно питаются, потребляют большое количество клетчатки и белков, которые поддерживают здоровый процесс пищеварения. Когда вы переходите на цикл прерывистого голодания, вы по-прежнему можете употреблять большое количество клетчатки и белков. Однако на начальном этапе вы можете обнаружить, что забываете об этом. Когда вы выработаете правильные пищевые привычки, которые вам подходят, вам может потребоваться некоторое время, чтобы привыкнуть к тому, что в вашем рационе должно быть достаточно клетчатки и белка для поддержания пищеварения. Изжога, возможно, не является широко распространенным побочным эффектом, но иногда она возникает у некоторых людей. Ваш желудок вырабатывает высококонцентрированные кислоты, которые помогают расщеплять потребляемую пищу. Но когда вы воздерживаетесь от приема пищи, в вашем желудке нет пищи, которую нужно расщеплять, хотя кислоты уже были выработаны для этой цели. Это может привести к изжоге. Вздутие живота и запоры обычно идут рука об руку и могут доставлять дискомфорт тем, кто страдает от них из-за голодания. Прислушиваясь к совету пить достаточное количество воды, обычно удается сдержать вздутие живота и запоры. Изжога обычно быстро проходит, но если она не проходит, можно принять таблетку-другую антацида. Вы также можете порекомендовать есть меньше острой пищи, когда прекращаете воздержание от приема пищи.

## *12. Появление чувства холода.*

По мере того, как вы начинаете привыкать к диете прерывистого голодания, вы можете обнаружить, что ваши пальцы рук и ног становятся совсем холодными. Это происходит потому, что приток крови к жировым запасам увеличивается, поэтому приток крови к конечностям немного уменьшается. Это помогает организму перемещать жир к мышцам, чтобы сжигать его в качестве топлива для поддержания уровня энергии.

## *13. Чувство голода.*

Люди, которые начинают прерывистое голодание, вначале могут испытывать сильный голод. Это особенно часто случается, если вы относитесь к тому типу людей, которые регулярно принимают пищу ежедневно. Если вы чувствуете голод, вы можете переждать его, если у вас есть свободное время для приема пищи. Однако если период ожидания более длительный или вы чувствуете себя чрезмерно голодным, вам следует поесть. Чувство голода до такой степени, что оно становится дискомфортным или отвлекающим, не является полезным и не поможет вам успешно придерживаться диеты прерывистого голодания. Это ярко выраженный побочный эффект от длительного отсутствия пищи, к которому вы не привыкли. (3)

# Глава 4. Аутофагия

Теперь давайте более подробно рассмотрим:

1. Что такое аутофагия?
2. Как работает аутофагия?
3. Каковы преимущества аутофагии?
4. Как вызвать аутофагию?

## *1. Что такое аутофагия?*

Термин аутофагия в переводе с греческого означает «самопоедание». Аутофагия – это процесс, в котором молодые клетки вашего организма отвечают за переработку или повторное использование содержимого старых и поврежденных клеток. Во время этого процесса старые молекулы разрушаются, а строительные блоки затем используются для создания новых молекул. Вы можете сравнить это с весенней уборкой: аутофагия избавляет от старых вещей, которые больше не используются, мешают или мешают выполнять повседневные задачи. Заменив нефункциональные элементы новыми, все снова работает более гладко и эффективно. Таким образом, вы можете рассматривать аутофагию как процесс самообновления, и есть веские причины, по которым аутофагию называют «источником молодости». Это похоже

на настоящий клеточный каннибализм, но в этот и состоит функция этого процесса. На самом деле, когда вы анализируете происхождение слова «аутофагия», вы обнаруживаете, что это комбинация двух греческих слов:

– autos – сам, самого;

– phagein – есть, питаться.

Когда мы соединяем два эти слова, то получается пугающая фраза «поедание самого себя». В этой книге мы будем называть этот процесс просто «переработка клеток». (4)

## *2. Как работает аутофагия?*

В наших клетках есть встроенный механизм утилизации и переработки вышедших из строя органелл (частей клеток) – *аутофагия*. Неправильная или недостаточная работа системы аутофагии приводит к преждевременному старению и деградации тканей. Особенно этот эффект заметен для нервных клеток и клеток внутренних органов. Аутофагия – это хорошо изученный процесс в области медицины: японский клеточный биолог Ёсинори Осуми получил Нобелевскую премию 2016 года за открытие механизмов аутофагии (6). Аутофагию можно стимулировать медикаментозно, и сейчас это перспективное направление исследований. Однако в случае с нервной тканью медикаментозный подход затруднен наличием особого барьера в сосудах головного и спинного мозга, который не пропускает большинство ве-

ществ в ткани.

При этом доказано для нервной ткани что прерывистое голодание (продолжительностью от 24 до 48 часов) резко увеличивает количество аутолизосом, то есть тех органелл, которые утилизируют вышедшие из строя структуры клетки. Похожие результаты были получены для клеток печени.

Таким образом, во время прерывистого голодания клетки освобождаются от необходимости перерабатывать поступающие питательные вещества и могут активнее утилизировать собственные вышедшие из строя компоненты, обновляя себя и улучшая свою работу.

Аутофагия – это жизненно важный процесс рециркуляции, стимулируемый голоданием и ответственный за многие преимущества для здоровья прерывистого голодания. Аутофагия улучшает здоровье мозга, оказывает омолаживающее действие и уменьшает воспаление в организме.

Конечно, прерывистое голодание имеет много преимуществ для здоровья. Одна из причин, почему это хорошо для вашего тела, заключается в том, что они стимулируют процесс, называемый аутофагией. Аутофагию также называют источником молодости, и она, по крайней мере, частично ответственна за омолаживающий эффект голодания.

### *3. Каковы преимущества аутофагии для вашего здоровья?*

Аутофагия – это реакция организма на появление стресса. Большинство людей всегда считают стресс как отрицательный фактор. Но действительно опасным является только хронический стресс, на вот случайный стресс – может быть даже полезным. Самым сильным индуктором аутофагии является недостаток основных питательных веществ. По этой причине голодание так эффективно способствует аутофагии. Недостаток питательных веществ является явным стрессовым фактором. Тем не менее, это важно и полезно, пока это только временно.

#### *а. Здоровье мозга*

Предотвращает нейродегенеративные заболевания, такие как:

- болезнь Альцгеймера;
- болезнь Паркинсона;
- деменция;
- склероз.

Крайне важно регулярно перерабатывать белки и другие молекулы в мозге. Некоторые белки в мозге могут склеиваться и образовывать так называемые бляшки. Эти бляшки могут вызывать нейродегенеративные заболевания, такие как болезнь Альцгеймера. Регулярно расщепляя белки, аутофа-

гия может предотвратить образование бляшек в головном мозге.

*б. Снижает вероятность заболевания диабетом II типа.*

*в. Омолаживает организм.*

Аутофагия уменьшается с возрастом и является признаком старения. Кроме того, аутофагия нарушается при многих возрастных состояниях, таких как диабет, болезни сердца и нейродегенеративные состояния, и проблемы с аутофагией способствуют развитию и прогрессированию этих состояний. В животном мире можно наблюдать, что голодание увеличивает продолжительность жизни. Аутофагия, по-видимому, является основной причиной этого.

*г. Устраняет опасные токсины из кровотока.*

*д. Противовоспалительное действие на организм.*

Воспаление является важным ответом иммунной системы на борьбу с микробами. Воспаление обычно проходит быстро. Когда этого не происходит и это становится хроническим, это вредно для всего тела. Хроническое воспаление увеличивает риск многих заболеваний, таких как диабет 2 типа, аутоиммунные заболевания, болезни сердца и даже рак. Поскольку аутофагия помогает очистить клетки от мусора, она уменьшает воспаление и укрепляет иммунную систему. (6)

## *4. Как вызвать аутофагию?*

Когда вы что-то едите, ваши клетки получают энергию и питательные вещества. С помощью этих ресурсов клетки могут создавать молекулы, необходимые им для функционирования. Пока есть постоянный приток новых ресурсов, нет необходимости перерабатывать старые молекулы. Как только вы прекращаете есть, в клетки поступает меньше питательных веществ, и в какой-то момент клеткам приходится перерабатывать старые молекулы для создания новых – запускается процесс аутофагии. Таким образом, существует только несколько инструментов (стимуляторов), которые помогут вам стимулировать у себя переработку клеток:

- проведение прерывистого голодания – является самым мощным стимулятором аутофагии;
- выполнение физических упражнений, особенно упражнения на выносливость, такие как бег трусцой.
- тепло и холод могут способствовать аутофагии. Поэтому холодная ванна, душ или сауна полезны не просто так.
- кофе, именно так – ваш любимый утренний напиток может быть полезен для вашего здоровья. Но для индукции аутофагии его нужно пить черным, без молока и сахара.

## ***5. Метаболизм при аутофагии***

Когда нашему организму требуется физическая нагрузка или голодание, организм быстро начинает искать энергию и питательные вещества в резервах организма.

Во-первых, гликоген и межклеточные питательные резервы, находящиеся в мышцах и в тканях вокруг талии являются первой линией запасов для выработки энергии.

Во-вторых, это белки, минералы и витамины, которые накапливаются по всему телу.

И наконец, в-третьих, для получения энергии и питательных веществ могут использоваться калории, гликоген, белки, витамины, минералы, остатки клеток (своих и чужих) и их компоненты. В том числе остатки бактерий и вирусов, которые остались в организме после любой перенесенной (острой или латентной) инфекции. Во время этого процесса организмом используется все ненужное, что он сможет найти. Именно в ходе такого самоочищения восстанавливаются клетки, укрепляется иммунная система и обновляется весь наш организм.

## ***6. Когда начинается аутофагия при голодании?***

По мере того, как преимущества аутофагии благодаря го-

лоданию становятся все более известными, возникает насущный вопрос: как долго в голодании проявляется аутофагия? К сожалению, нет простого ответа, подходящего для всех. Прежде всего, на это влияет множество факторов:

- возраст;
- как вы питаетесь;
- насколько вы активны;
- сопутствующие заболевания, такие как диабет и т. д.

Во-вторых, аутофагию нелегко измерить в живых организмах. По этой причине существует не так много исследований с проверенными, пригодными для использования статистическими данными.

Однако в одном исследовании с умеренно активными участниками с умеренным избыточным весом аутофагия могла быть обнаружена после 18 часов голодания. Таким образом, для среднего человека для развития аутофагии периодического голодания 18/6 и, возможно, 16/8 достаточно.

## ***7. Сколько нужно воздерживаться от приема пищи и/или выполнять физические упражнения, чтобы стимулировать аутофагию?***

Чтобы активизировать процесс аутофагии в организме

*1-й вариант:*

- если в течение дня вы не выполняете никаких физических нагрузок;

– случае прерывистого голодания следует воздерживаться от пищи от 16 до 24 часов;

*б. 2-й вариант (лучший вариант для стимулирования переработки клеток):*

– выполнение упражнений с высокой нагрузкой, такие как бег, поднятие тяжестей или дисциплины максимальной интенсивности, такие как кроссфит. Это система физических упражнений и вид спорта. Кроссфит-тренировки включают в себя элементы интервальных тренировок высокой интенсивности, бега, тяжёлой атлетики, гимнастики, гиревого спорта и других. В обычных условиях (без голодания) организму требуется 90 минут, чтобы израсходовать энергию, полученную из гликогена во время тренировки. Но когда вы находитесь в особых условиях (прерывистое голодание), организм расходует эти запасы в два раза быстрее, чем нужно, ускоряя тем самым активацию механизма клеточной утилизации или аутофагии. При использовании последнего метода вам не понадобится целый день голодания, достаточно 12 часов воздержания от приема пищи, чтобы стимулировать аутофагию, а с помощью физических упражнений вы в конечном итоге воспользуетесь этим. Не забывайте также адаптировать методы прерывистого голодания и аутофагии к вашему возрасту. Для ускорения аутофагии рекомендуется для женщин:

1. от 40 до 50 лет, сочетать голодание с упражнениями с высокой нагрузкой;

2. от 50 до 60 лет, выполнять упражнения более низкой интенсивности, такие как бег или гимнастика;

3. от 60 до 70 лет и старше, проводить прерывистое голодание, например, 24-часовое голодание и получать максимальную пользу от аутофагии. А затем, если есть желание продолжать стимуляцию аутофагии, то:

– выполняйте обычные упражнения, такие как ходьба или бег;

– пропускайте один прием пищи в день (завтрак или обед), что является стандартным методом голодания для женщин от 60 лет старше.

## Глава 5. Виды периодического голодания

Выбор того, как вы будете управлять «окном или временем воздержания» и «окном или временем приема пищи» во время прерывистого голодания, похож на выбор платья в вашем любимом магазине одежды. Представьте себе, вы входите в магазин и рассматриваете цвета, модели и кружева, пока несколько платьев не привлекают ваше внимание. Сразу же ваш взгляд падает на них. Затем вы идете в примерочную и смотрите на себя перед огромным зеркалом, осознавая, насколько идеально вы выглядите в выбранном платье, и, наконец, решаете забрать его домой, очарованная жизнью. Вы также можете выбрать режим, в котором вы будете соблюдать прерывистое голодание. Наблюдайте, анализируйте и выбирайте сами. (4)

Мы применяем две классификации прерывистого голодания.

Обычно прерывистое голодание, как общий термин, который включает в себя следующие виды голодания:

### ***По длительности проведения голодания:***

1. Ограниченное по времени питание, которое определяется как любое голодание менее 24 часов.
2. Кратковременное голодание, которое определяется как

голодание от 24 до 36 часов.

3. Длительное голодание, которое мы определяем как голодание продолжительностью более 36 часов.

*Голодание с ограничением по времени или потребляемых калорий*

– Ежедневные методы голодания с ограничением по времени.

Эти способы голодания разделяют 24-часовой день на:

а. «окно (период) голодания».

в. «окно (период) приема пищи (пиршества)».

Нет ограничений по калориям или продуктам питания, хотя рекомендуется выбирать более здоровую пищу и в разумном количестве.

Самые популярные методы:

1. Метод Крещендо.

2. 12-часовое или ночное голодание.

3. Голодание 14/10.

4. Голодание 16/8.

5. Голодание 1/23 (Питание воина или OMAD).

6. Ешь-Стоп-Ешь.

*Калорийно-ограниченные методы голодания*

Эти методы голодания ограничивают количество потребляемых калорий в определенные дни. В остальные дни недели ограничений в приеме пищи нет.

1. Альтернативное дневное голодание (АДГ, ADF).

2. Легкое питание 5/2.

3. Интуитивное голодание или пропуск приема пищи.

Вид	Описание	Проведение
<b>Метод Крещендо</b>	<p>Это один из лучших способов перейти на прерывистое голодание, не подвергая организм шоку и не вызывая гормонального стресса. Он не требует от вас проводить голодание каждый день, но вместо этого побуждает вас пропускать прием пищи, скажем один-два раза в день в течение нескольких дней в неделю, а в остальные дни питаться как обычно.</p>	<p>Проведение голодания: 1 день, 2–3 раза в неделю (пример: понедельник/среда или вторник/четверг/суббота).          Продолжительность голодания: 12–14 часов.          Продолжительность приема пищи: 10–12 часов.</p>
<b>12-часовое (12/12) или ночное голодание</b>	<p>Теоретическим обоснованием данного варианта голодания является тот факт, что проведенные исследования показывают, что организму требуется всего 12 часов, чтобы использовать все свои запасы глюкозы, что помогает регулировать уровень инсулина – одна из целей голодания. Хотя результаты будут мягче, чем при более длительном голодании, ночное голодание, как правило, легко осуществить.</p>	<p>Это вариант для начинающих. Вы голодаете по 12 часов каждый день, включая ночное голодание. Таким образом, вы просто голодаете в течение короткого периода времени перед сном и после пробуждения. Обычно вы едите три раза: завтрак, обед и ужин. Это больше похоже на обычный режим питания и меньше на голодание. Разница в том, что вы воздерживаетесь от перекусов, что сокращает время голодания. Допустим, вы закончили ужинать к 19:00, тогда и начинается ваше голодание.</p>
<b>Голодание 14/10</b>	<p>Прерывистое голодание 14/10 – это еще один удобный для начинающих метод, который вы можете сразу применить, даже не имея опыта голодания и не можете выдерживать более длительные периоды голодания. Но проводя прерывистое голодание по этому методу вы можете потерять некоторые преимущества голодания, такие как аутофагия.</p>	<p>Вы голодаете в течение 14 часов и едите в течение десяти часов. 14/10 популярен среди женщин, которые борются с длительными периодами голодания, потому что он прост, но имеет те же преимущества, что и популярный метод 16/8.</p>

<p><b>Голодание 16/8</b></p>	<p>Это самый популярный метод прерывистого голодания. Он немного более продвинут, чем первые три версии, но все же очень удобен для начинающих. Однократное питание обычно не используется. Именно этот вид прерывистого голодания чаще всего называют просто «прерывистым» или «интегральным» голоданием.</p>	<p>Вы едите в течение восьми часов каждый день и голодаете в течение 16 часов, включая ночной сон. Количество приемов пищи во время «окна питания» выбирает сам голодающий, обычно 2-3 приема пищи, при этом часто пропускается завтрак. Продолжительность голодания: 1 день, 3 раза в неделю в течение первых двух недель, затем корректируется по мере необходимости.</p>
<p><b>Голодание 4/20</b></p>	<p>Количество приемов пищи во время «окна питания» выбирает сам голодающий, обычно 1-2 приема пищи, при этом часто пропускается завтрак. Трехкратное питание в течение дня обычно не используется.</p>	<p>«окно голодания»: 16 часов, включая ночной сон. «окно приема пищи»: 8 часов</p>
<p><b>Голодание 1/23 (Питание вонна или OMAD)</b></p>	<p>OMAD расшифровывается как One-Meal-A-Day. Само название метода предполагает применение только одного приема пищи в день. У большинства людей ужин является единственным приемом пищи, потому что он лучше всего соответствует их расписанию.</p>	<p>Вы достигаете ежедневного голодания около 23 часов. <i>Я нахожусь именно на этом виде прерывистого голодания уже в течение 10 лет.</i></p>
<p><b>Ешьте, останавливайтесь, ешьте</b></p>	<p>Метод Eat Stop Eat похож на OMAD. Основное отличие от OMAD заключается в том, что вы делаете это только один или два раза в неделю, а не каждый день.</p>	<p>Вы голодаете в течение 24 часов, от одного приема пищи до того же приема пищи на следующий день. Например, с обеда одного дня до обеда следующего дня. Продолжительность голодания: 1 день, не более 2 раз в неделю, без последовательных дней . Окно голодания: 24 часа . Окно приема пищи: 0 часов.</p>
<p><b>Альтернативное голодание (АГ, ADF)</b></p>	<p>ADF означает голодание</p>	<p>С ADF вы достигаете времени голодания около 36 часов: от ужина в один день до завтрака в</p>

<p><b>Легкое питание 5/2 (псевдоголодание)</b></p>	<p>В рейтинге лучших диет US News and World Report за 2021 год питание 5: 2 (или быстрое питание) занимает 30-е место в рейтинге лучших видов питания (диет) в целом и дает ей общий балл 2,4/5. Питание 5/2 это одно из самых популярных видов прерывистого голодания и вполне вероятно, что вы похудеете, следуя ей, потому что вы снижаете общее потребление калорий. Это строго регламентированное питание, и ему иногда может быть трудно следовать, особенно в «дни голодания».</p>	<p>Протокол прерывистого голодания, который включает в себя сокращение потребления пищи в течение двух дней в неделю. Фактически это вариант ADF, этот метод аналогичен, за исключением того, что пять дней в неделю вы едите, когда и сколько хотите, и два дня в неделю (они не обязательно должны быть последовательными) вы либо голодаете весь день, либо потребляете до 500 ккалорий.</p>
<p><b>Интуитивное голодание или пропуски приёмов пищи (время от времени)</b></p>	<p>Лучший выбор для тех, кто не хочет заниматься по установленной программе на регулярной основе. Как правило, этот метод лучше всего подходит для продвинутых лиц, проводящих голодание. Ешьте, когда голодны, пока не почувствуете себя сытым. Если настало время приема пищи и голода нет, пропустите прием пищи.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пища принимается без заранее составленного плана, как и выполнение физических упражнений.</li> <li>2. Добавляется соответствующее бесслизистое питание.</li> <li>3. Пропускаются завтрак или обед раз или два в неделю случайным образом.</li> <li>4. Потребление калорий также изменяется случайным образом.</li> <li>5. Правила этого вида голодания являются очень гибкими и часто голодание происходит случайно.</li> </ol>

## Крещендо

Этот метод очень похож на метод Eat-Stop-Eat, за исключением того, что в нем немного изменены часы. Этот режим голодания предполагает разбику недели на дни, а также разбику дней на часы. В этом случае женщина должна постить-

ся от 14 до 16 часов в сутки два раза в неделю, а каждый второй день питаться нормально. Эти дни поста не должны следовать один за другим и не чаще двух раз в неделю.

Альтернативный день 5/2 Или же женщина может поститься каждый день, но только 12–14 часов, питаясь в эти дни нормально.

В промежуточные дни. В дни голодания она съедает 25 % от своего обычного количества калорий, что делает это сокращением калорий, а не полноценным голоданием. 14 и 10 В этом методе день разбивается на отрезки по несколько часов. Женщина будет поститься 14 часов в сутки и есть 10 часов. Начните с этого модифицированного варианта, чтобы организм привык к посту. Со временем, когда она будет чувствовать себя комфортно, она сможет изменить часы на один час в день, чтобы достичь 16 и 8. Сократив время голодания до 14 часов или менее, женщины смогут ощутить преимущества, которые дает МФ для снижения веса и индукции аутофагии, не подвергая себя опасности. Это не означает, что женщины не могут поститься так же, как мужчины, но они должны начинать медленно и постепенно увеличивать часы голодания, чтобы не шокировать свой организм. Когда речь идет о здоровье, мы должны признать тот факт, что тела мужчин и женщин устроены по-разному и поэтому по-разному реагируют на изменения.

## Голодание 12/12

Женщинам также полезно сократить время голодания еще больше – до 12 часов. Этот метод может быть полезен вначале, пока организм привыкает к голоданию, а затем можно постепенно увеличивать время голодания. При таком методе вы обычно едите только за три часа до сна, а затем снова начинаете есть достаточно рано утром, чтобы ваш первый прием пищи был завтраком. Например, если вы ложитесь спать в 10 вечера, то вы едите только до 7 вечера. Затем вы можете позавтракать после 7 утра. Это полезно для тех, кто любит завтракать и кому не нравится начинать день с голодания. Для любого человека, независимо от его пола, оптимальный подход к голоданию может быть разным. Когда речь идет о выборе подхода, важно быть гибким. При соблюдении диеты самым важным фактором является последовательность, поэтому лучшей диетой, которую вы можете выбрать для себя, будет та, которую вы сможете последовательно соблюдать в течение достаточно длительного периода времени, чтобы ваш организм смог приспособиться и в нем начали происходить изменения.

## Голодание 16/8

Этот метод делит день на 2 временных периода:

Первую часть суток – в течение 16 часов, например, с 20.00 вечера предыдущего дня до 12.00 сегодняшнего дня, это ваше «окно голодания или воздержания от приема пищи», в течение которого вы не принимаете никакой пищи. Именно в это время – вода будет вашим лучшим другом и помощником.

Затем наступает вторая часть дня, где у вас будет 8 часов (например, сегодня с 12.00 до 20.00 часов, это «окно потребления или приема пищи»). Это время, чтобы наилучшим образом питаться здоровой, свежей пищей. Вам следует определиться:

1. Сколько будет основных приемов пищи:

– 3 приема: завтрак, обед и ужин – это самый редкий и не физиологичный вариант, так как «окно приема пищи» всего лишь 8 часов;

– 2 приема (например, обед и ужин – это самый популярный вариант);

– 1 прием (например, ужин – это самый физиологичный вариант, к которому следует стремиться, но постепенно)

2. Когда по времени они будут проводиться во время «окна приема пищи».

Выбранное вами в данном методе время окон приема и

воздержания могут варьировать в зависимости от:

- вашего образа жизни;
- повседневного рабочего графика.

Это самый популярный метод прерывистого голодания и самый простой, особенно если вы являетесь новичком в воздержании от приема пищи. Некоторые женщины предпочитают использовать разные диапазоны часов, но, согласно результатам большого количества проведенных исследований, временные интервалы 16 и 8 часов являются наиболее эффективными.

Сразу же две рекомендации для тех, кто выбирает этот метод:

1. Да, вы сами определяете время приема пищи, но помните, что между одним приемом пищи и другим должен оставаться промежуток времени, скажем 3–4 часа, чтобы ваш организм мог хорошо переработать ее. 2. Никогда не планируйте приема пищи непосредственно перед сном, постарайтесь накормить себя как минимум за 2–3 часа до сна, чтобы организм успел переварить пищу (завершить этот процесс в желудке) и подготовиться к часам отдыха. Хотя следует сразу заметить, что в вашем организме постоянно идут два последовательных процесса:

– *Процесс переваривания потребленной пищи*. В основном это процесс происходит в желудке и частично во время нахождения пищевого материала в тонком кишечнике

– *Процесс очищения*. Как только пища переходит из же-

лудка в тонкий кишечник процесс переваривания заканчивается и запускается процесс очищения организма от, прежде всего, от всех шлаков, которые поступили в ваш организм в течение предыдущего дня. А при их отсутствии организм начинает очищаться от уже накопленных в нем шлаков.

## **Межсуточный метод или метод 4/3**

Это вид голодания довольно-таки прост в его соблюдении. И если вы не любите придерживаться жесткого графика в повседневной рутине, то для вас он является самым подходящим.

В первый день вы едите 3 раза в день, как обычно, а на следующий день – полное голодание в течение 24 часов. Вот насколько проста эта методика. Чтобы вы лучше это поняли:

- *Сегодня вы едите, а завтра не едите*, или
- *Один день приема пищи – да, один день – нет.*

Сразу же рекомендация для тех, кто выбирает этот метод:

Во время дня воздержания от приема пищи держите всегда под рукой бутылку с водой. То есть, сделайте так, чтобы ваш организм оставался достаточно гидратированным, потому что именно достаточное количество воды в организме и заполняемость желудка (наличие чего-то в желудке) будет поддерживать ваш организм в полном рабочем состоянии, не влияя на вашу повседневную работоспособность и не позво-

лять отвлекаться на чувство пустоты в *желудке*.

## **Легкое питание 5/2**

Это метод, который ориентирован на долгосрочные результаты, то есть, используя этот метод, вы будете терять вес хотя и медленно, но постоянно. Этот метод отличается от двух других тем, что в нем используются не дни или часы приема/не приема пищи, а количество потребляемых калорий. Этот метод отличается от метода 16/8, поскольку вместо того, чтобы разбивать день на часы, вы разбиваете неделю на дни. Как и в методе 4/3, вы разбиваете семь дней недели на два периода:

# 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.