

Владимир Давыдов
Александр Барвинский

SPA golod

Учебник
Прерывистое голодание
для НОВИЧКОВ



Часть 5

Я научу вас голодать

Владимир Давыдов
Александр Барвинский
Я научу вас голодать.
Часть 5. Прерывистое
голодание для новичков
Серия «Я научу Вас голодать», книга 5

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69587341
SelfPub; 2023*

Аннотация

В книге рассказывается о множестве видов прерывистого голодания и о том, как определить, какой из них подходит именно вам. Это руководство по прерывистому голоданию – невероятно эффективному терапевтическому подходу к улучшению самочувствия и снижению веса, который дает результаты, меняющие жизнь. Если вы новичок в прерывистом голодании или хотите доработать свой план голодания, это руководство по прерывистому голоданию поможет вам составить правильный план голодания для достижения наилучших результатов. Если вы хотите похудеть, улучшить инсулиновый ответ организма, обострить умственные способности, избавиться от депрессии или тревоги или замедлить процесс старения,

эта книга станет лучшим помощником в вашем путешествии. Прерывистое голодание еще никогда не было таким простым. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Что такое прерывистое голодание	12
Глава 2. Понятия, используемые в прерывистом голодании	40
Глава 3. Как работает прерывистое голодание	47
Глава 4. Виды прерывистого голодания. Общие положения	53
Глава 5. Легкое питание 5:2 (Easy Diet 5:2)	65
Глава 6. 12-часовое или ночное голодание	73
Глава 7. Голодание 14:10	77
Глава 8. Голодание 16:8	82
Конец ознакомительного фрагмента.	86

Владимир Давыдов, Александр Барвинский Я научу вас голодать. Часть 5. Прерывистое голодание для новичков

Предисловие

Каждая клетка тела человека предназначена для создания здоровья. Все они работают над созданием здоровья всего тела человека – кроме самого человека.

Садхгуру

Это уже пятая книга в серии «Я научу вас голодать» и третья по прерывистому (переменному, интегральному) голоданию или, возможно, правильнее было бы сказать – прерывистому (переменному, интегральному) питанию. Мы будем продолжать писать книги этой серии и, скорее всего, большая часть из них будет посвящена разным вариантам и особенностям прерывистого голодания – самого популярного и естественного вида голодания, которое, конечно, совершен-

но не осознавая, каждый день проводит все население Земли. Мы имеем в виду период (часть) суток – ночной сон в течение 8–10 часов, в течение которого человек не ест, а значит этот период времени он голодает.

В этом смысле такое голодание следует рассматривать как часть нашей повседневной жизни. И одной из главных целей написания всей вышеупомянутой серии книги является – всесторонне упрощение проведения голодания. Мы хотим сделать так, чтобы это действие стало:

- повседневным
- обычным
- привычным
- простым

то есть, таким – как выпить стакан воды или почистить зубы. Это не что-то страшное или необычное, это часть нашей повседневной жизни, это наша традиция, которая обязательно должна перерасти в привычку, в дальнейшем, мы верим – это должно стать основой создания человеком здорового образа жизни. В связи с тем, что наши привычки сильно влияют на все, что мы делаем каждый день, то вполне логично предположить, что лучший способ улучшить свое здоровье – это постепенно улучшать или заменять свои привычки, связанные со здоровьем, прежде всего, отказываясь от вредных пищевых привычек, заменяя их новыми, здоровыми. Каждый человек, если он хочет прожить долгую и здоровую жизнь сам должен формировать свой здоровый образ

жизни. Ведь только сам человек в этом заинтересован. Никому человек не должен делегировать заботу о своем здоровье – только сам, своими собственными усилиями по приобретению знаний о своем теле и правильному их воплощению – человек получит возможность прожить долгу, здоровую, а это значит – счастливую жизнь. Разве кто-нибудь будет возражать, что отличное здоровье – это и есть счастье. Поэтому, мы постоянно работаем над формированием у себя новых здоровых пищевых привычек, которые:

- в 80 % случаев определяют наше поведение в области здорового питания

- в оставшихся 20 % – мы можем делать все, что захотим, то есть можем питаться тем, что нам нравится. Это повторение правила Парето. Конечно, цифра 80 % постепенно должна достигнуть 90 %, а когда-то и всех 100 %.

Процесс голодания – это безусловно, очень древняя техника, насчитывающая десятки, может быть и сотню тысяч лет. Оно так же старо, как сам род человеческий. Ведь голодание практиковалось на протяжении тысячелетий, как полезная процедура, сохраняющая здоровье тела человека. И только в последние столетия о нем практически забыли, как об основном лечебном методе. В настоящее время этот негативный подход проявляется в следующем:

1. Все, что связано с проведением голодания почему-то окрашивается в мрачные и тревожные тона, как напоминающие смертельную опасность для человека, проводящего го-

лодание.

2. О голодании не говорят в семье и не преподают в школе.

3. О голодании практически не говорят и не обучают в медицинских учебных заведениях. По правде говоря, там не обучают и здоровью, там обучают только распознаванию и симптоматическому лечению болезней. Мы не уверены, что большинство врачей знают, что такое здоровье, как его достичь, сохранить и улучшить. Да и являются ли сами врачи – здоровыми людьми?» Мы что-то не встречали упоминания о врачах, когда слышим о долгожителях, или супер долгожителях, то есть тех, чей возраст жизни превысил 104 года.

4. Очень мало практических, доходчиво написанных книг.

5. Почти не упоминается в печатных газетах и журналах.

6. Мало веб-сайтов, посвященных правильному проведению голодания.

7. Даже само его упоминание голодания в разговоре вызывает недоверчивые или даже враждебные взгляды.

Но по какой причине такое жизненно важное явление вдруг стало нежелательным и страшным «секретом»? В течение последнего столетия крупные пищевые гиганты, делающие свои миллиарды на производстве и реализации готовых продуктов питания, с помощью обильной и агрессивной рекламы постепенно изменили наше представление о потреблении пищи и особенно о голодании. Вместо того, чтобы быть очищающей и здоровой традицией и привычкой, теперь

голодание представляют голодом и убеждают нас любой ценой избегать его применения. Ведь в самом деле, активное применение голодания стало бы крайне опасным для их бизнеса. Попробуйте успешно и с прибылью продавать еду, когда люди не едят, а наоборот, голодают. По так шаг за шагом, голодание исчезло из повседневной жизни человека.

8. Кроме того, нас с детства ежедневно пичкают мифами:

– молоко полезно, в нем кальций для костей

– хлеб – всему голова

9. Врачи, занимающиеся гигиеной питания постоянно утверждают, что вы должны:

– есть 3–4 раза в день в точно установленные часы

– начинать утро с завтрака, а затем обязательно обед, полдник и ужин

– перекусывать несколько раз в течение дня

– не забыть немного перекусить перед сном

– никогда не пропускать прием пищи – пропуск даже одного приема пищи в день будет иметь тяжелые последствия для здоровья человека.

Эти вредные, безапелляционные заявления мы слышим и видим везде – в книгах, на телеэкране, в газетах и интернете. Постоянно льющийся поток этих утверждений создает реальное представление о том, что якобы дело действительно обстоит так. Добавляю свои слова и некоторое ученые, утверждая, что все заявления о вреде голодания вне всяких сомнений являются абсолютно верными и научно доказан-

НЫМИ.

На самом же деле – все обстоит как раз наоборот. Нет никакой прямой зависимости между постоянным 3–4–5 разовым питанием и хорошим состоянием здоровья. Иногда медицинские власти пытаются убедить вас, что вы не можете голодать, потому что это принесет вам вред, или это слишком сложно или это просто невозможно, так как в конце вас ожидает истощение и неминуемая смерть. Однако и здесь все также обстоит с точностью до наоборот. (1)

Мы очень надеемся, что после прочтения этой книги вы будете полностью готовы самостоятельно начать свое путешествие по миру прерывистого голодания.

Прерывистое голодание – это особый вид питания. Так как это динамический процесс, то его можно и нужно разделить на составные части, «кирпичики» – это наши будущие главы:

1. Что такое прерывистое голодание.
2. Термины, используемые в прерывистом голодании.
3. Виды прерывистого голодания.
4. Выбор вида прерывистого голодания.
5. Шаблоны (планы проведения) прерывистого голодания.
6. Наш путь в прерывистое голодание.
7. Прерывистое голодание и правильное питание – это два основных столпа здорового образа жизни.

Эта книга представляет собой настоящий пошаговый план формирования новой пищевой привычки, а именно прове-

дения прерывистого голодания.

Затем:

– эта привычка должна стать основой нового режима питания для вас самих, вашей семьи и друзей.

– новое питание, в свою очередь, поможет вам в создании нового, более здорового образа жизни.

– образ жизни, основанный на голодании, всегда предотвратит увеличение веса, а также возникновение большого количества возможных хронических заболеваний.

Глава 1. Что такое прерывистое голодание

Прерывистое (периодическое, интегральное) голодание относится к чередованию периодов воздержания от приема пищи с периодами приема пищи. Это широкий термин, как зонтик, охватывающий несколько конкретных типов проведения краткосрочного голодания.

Общим принципом для всех видов прерывистого голодания является то, что люди периодически воздерживаются от приема еды в течение периодов времени, которые дольше, чем типичное ночное голодание. Для простоты мы обычно определяем прерывистое голодание как то, что вы будете голодать менее 24 часов. Это временное ограничение позволяет легко разграничивать прерывистое голодание с более длительными многодневными голоданиями.

Когда Появился Термин «Прерывистое Голодание»?

Трудно сказать точно, но, вероятно, лет 10–20 назад. В 2002 году Ори Хофмеклер опубликовал книгу «Питание воина», о том, чтобы есть 4 часа в день и голодать остальные 20. В 2006 году Брэд Пилон опубликовал книгу «Есть, стоп, ешь», в которой рекомендовал метод проведения голодания в течение 24 часов один или два раза в неделю. Это самые ранние примеры, когда люди начали пропагандировать

то, что мы сейчас называем прерывистым голоданием, как стратегию для здоровья и потери веса. Так что скорее всего, что именно тогда терминология начала завоевывать популярность. (2)

Люди, проводящие этот вид голодания либо:

– *голодают в течение определенного периода времени каждый день.*

Этот вид прерывистого голодания также можно назвать «ограниченным по времени питанием» (ОПП, Time-Restricted Eating, TRE). Это форма ежедневного голодания, при которой время дня, в течение которого человек ест, ограничено или сжато. Люди, которые практикуют ограниченное по времени питание, обычно едят в течение 4–12-часового дневного окна и голодают в течение оставшихся 20–12 часов.

– *голодают определенные дни недели.*

Эти короткие периоды (определенные часы или дни) воздержания от приема пищи, то есть пищевого отдыха – позволяют многочисленным органам и тканям организма:

– отдыхать

– очищаться

– восстанавливаться

– перезагружать свою функцию,

не вызывая риска недоедания и замедления метаболизма, которые обычно сопровождают строго ограничительные виды длительного голодания. (3).

Примеры прерывистого голодания в реальной жизни:

1. Вы съедаете всю свою еду в течение дня с 8 часов утра до 20 часов вечера, в течение 12 часов, а остальные 12 часов (из 24) вы воздерживаетесь от приема пищи.

2. Вы съедаете всю свою еду в течение дня с 10 часов утра до 18 часов вечера, в течение 8 часов, а остальные 16 часов (из 24) вы воздерживаетесь от приема пищи.

3. Вы съедаете всю свою еду в течение дня с 12 часов утра до 16 часов дня, в течение 4 часов, а остальные 20 часов (из 24) вы воздерживаетесь от приема пищи.

Лучше всего следовать одному и тому же плану прерывистого голодания каждый день, встраивая время приема пищи и голодания в свой повседневный образ жизни. Но это не всегда обязательно. Особенно на начальном этапе путешествия по миру прерывистого голодания. В этом виде голодания нет никаких жестких правил, он очень гибкий. Вы можете смешивать, сочетать и выбирать, что вам более подходит. Суть прерывистого голодания в том, чтобы сократить среднее ежедневное время (мы используем слово «окно») приема пищи, что дает вашему телу больше времени для:

– отдыха органов пищеварения

– сжигания жира

– очищения организма

и других полезных вещей, чего вы не можете сделать, когда постоянно набиваете свой желудок едой.

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 пищи (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.

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 на-

страиваете 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.

Вы должны обладать достаточным самоконтролем, чтобы сдерживать любую склонность к еде во время проведения прерывистого голодания. Отсутствие самоконтроля за телесным чувством голода и умственным чувством голода – это психический барьер, который часто мешает людям успешно голодать.

При использовании периодического голодания критически важно отслеживать потребление пищи, особенно пита-

тельных веществ.

Когда появилось прерывистое голодание?

Люди голодали на протяжении всего своего существования, своей истории. Всегда было не так-то просто найти еду. Ваши далекие предки, будучи собирателями плодов, кореньев, а затем охотниками, вряд ли питались по часам 3–4 раза в день и постоянно перекусывали. Как и все другие виды животных, люди постоянно были в поиске еды. Иногда они находили еду, тогда они пировали, но чаще еды не было, тогда они голодали. При этом «периоды без еды» всегда были больше, чем «периоды с едой». Поэтому можно четко заявлять о том, что:

– на протяжении всей истории люди проводили прерывистое голодание, независимо от того, осознавали они это или нет и как они называли эти периоды не принятия пищи

– сейчас в течение суток (24 часов) большинство людей ест (и перекусывает) в течение примерно 12–14 часов (в течение дня), а остальные 12–10 часов (в течение ночи) не принимает пищу, потому что спит.

То есть, периодический прием пищи и воздержания от нее является нормальной, повседневной деятельностью человеческого организма, в том числе и вашего тела.

Однако, за последние 200 лет большие изменения произошли в течение «периода с едой», то есть с потреблением пи-

щи в течение дня. Люди стали постоянно переедать, то есть потреблять пищи гораздо больше и чаще, чем необходимо для удовлетворения действительных потребностей организма. Тому есть несколько причин:

1. Увеличилось производство продуктов питания, намного превышающее потребность человеческого организма.

2. Стало намного легче найти еду (из-за развития сельского хозяйства, охлаждения и замораживания продуктов питания и готовой пищи, появления продуктовых магазинов и т. д.). Не говоря уже о том, что на каждом углу (почти буквально) есть предприятие быстрого питания или круглосуточный продуктовый магазин.

3. Производители пищевых продуктов начали успешно рекламировать свою продукцию, постоянно внушая человеку необходимость потребления той или иной выпускаемой продукции. Например, пищевая промышленность много занималась маркетингом и убедила нас в том, что «завтрак – это самый важный прием пищи в течение дня» и другим мифам, которые не основаны на исследованиях науки о пользе приема той или иной пищи, а только на желании производителей получить свою прибыль.

4. Сладкие обработанные пищевые продукты являются очень вкусными и их потребление быстро вызывает привыкание.

5. Также вмешались структуры власти – по крайней мере, отчасти благодаря лоббистским усилиям представителей пи-

щевой промышленности, с диетическими рекомендациями, которые также не основаны на научных исследованиях.

Почему возвращается прерывистое голодание?

Потому что это работает. Люди замечают, что, если они не едят все время, они, как правило, худеют и становятся здоровее. И молва распространяется кругами. В конце концов, медицинское сообщество, исследователи и, возможно, даже властные структуры поймут. Но это может занять много времени. В то же время популярность голодания растет благодаря массовому движению, поскольку все больше и больше людей делятся своим успешным опытом.

Мы понимаем, что деятельность организма человека может быть направлена:

- либо на накопление энергии
- либо на ее сжигание.

Одновременно выполнять оба действия невозможно.

Поэтому:

– если человек часто потребляет пищу, то его организм накапливает энергию в виде дополнительного количества жира.

– если же человек редко потребляет пищу, то у организма появляется большее количество времени, необходимое для сжигания как энергии, так и жира.

Вот почему, проводимое прерывистое голодание позволя-

ет организму направить свои усилия на сжигание энергии, а не на ее накопление. Мы более подробно рассмотрим, что такое прерывистое голодание и некоторые аспекты того, что можно и чего нельзя делать при проведении прерывистого голодания. Доктор Майкл Идс, который сам пробовал прерывистое голодание, написал о разнице между попытками сесть на диету и прерывистым голоданием.

«Диеты легки в созерцании, сложны в исполнении. Прерывистое голодание как раз наоборот – сложно в созерцании, но легко в исполнении. Многие из нас задумывались о том, чтобы сесть на диету. Когда мы находим диету, которая нам нравится, кажется, что это будет легко сделать. Но когда мы вникаем в мельчайшие детали, становится тяжело. Например, я почти все время придерживаюсь низкоуглеводной диеты. Но если я думаю о диете с низким содержанием жиров, это выглядит легко. Я думаю о рогаликах, цельнозерновом хлебе и желе, картофельном пюре, кукурузе, дюжинах бананов и т. д. – все это звучит привлекательно. Но если бы я сел на такую диету с низким содержанием жиров, мне бы это скоро надоело, и я захотел бы есть мясо и яйца. Итак, диета проста в обдумывании, но не так проста в долгосрочном исполнении. Прерывистое голодание тяжело созерцать, в этом нет никаких сомнений.

– Ты обходишься без еды 24 часа? – недоверчиво спрашивали люди, когда мы объясняли, что делаем.

Я бы никогда не смог этого сделать. Но как только

началось, это несложно. Не беспокойтесь о том, что и где съесть за один или два из трех приемов пищи в день. Это великое освобождение. Ваши расходы на еду резко падают. И в не особенно голодны... Хотя трудно отказаться от идеи обходиться без еды, как только вы начнете соблюдать режим, нет ничего проще». (4)

Основные принципы прерывистого голодания

Вот ключевые принципы методов прерывистого голодания:

1. Все виды прерывистого голодания ограничивают еду и питье на определенные короткие периоды времени. Каждый вид прерывистого голодания предусматривает периоды приема пищи и голодания, которые различаются в зависимости от выбранного вида голодания. Поэтому вы выбираете тот вид, который лучше всего подходит для вашего образа жизни.

2. Все планы проведения прерывистого голодания безопасны и эффективны для здоровых людей. Каждый из методов, описанных в данной книге, при правильном применении улучшает здоровье и самочувствие человека.

3. Все планы проведения прерывистого голодания имеют определенные правила, которые вы должны соблюдать во время периода голодания. Эти шаги включают:

– обильное питье воды, черного кофе, чая и любых других

не калорийных напитков во время периода голодания
– просто в это время нельзя есть твердую пищу.

4. Все планы проведения прерывистого голодания запрещают вам употреблять чрезмерное количество нездоровой пищи во время «окон приема пищи». Эта привычка к нездоровой пище сводит на нет многие преимущества прерывистого голодания. Две самые большие ошибки, которые совершают люди в периоды приема пищи при проведении голодания – это:

- переедание
- употребление нездоровой пищи.

Прерывистое голодание можно практиковать для здоровья и фитнеса, но не обязательно для похудения. Хотя потеря веса является одной из наиболее распространенных причин для проведения прерывистого голодания, многие люди предпочитают стать стройнее, изящнее и использовать многочисленные преимущества для здоровья, которые дает прерывистое голодание, не стремясь похудеть. Кроме того, так как вы обычно отказываетесь от одного или двух приемов пищи в день, то вам становится труднее потреблять такое же количество пищи (калорий) в течение дня, используя меньшее количество приемов пищи. То есть, сложно приучить себя на постоянной основе есть большее количество еды за оставшийся один или два приема пищи. В результате этого большое количество людей, которые пробуют проведение прерывистого голодания, все-таки теряют вес. Хорошо или

плохо – это вам решать в зависимости от тех целей, которые вы себе ставите. Если ваша цель – использовать прерывистое голодание для похудения, то это может быть положительным результатом. Однако, если вашей целью является периодическое голодание, вы можете считать этот потенциальный побочный эффект недостатком. Возможно, вам придется постоянно есть больше еды во время «окна приема пищи». Фактически, только некоторые люди, проводят прерывистое голодания с основной целью набора мышечной массы и сжигания излишнего количества жира.

Потенциальные преимущества прерывистого голодания

Исследования влияния прерывистого голодания ограничены, и у нас пока нет конкретных доказательств того, что оно оказывает длительное воздействие на здоровье. Тем не менее, есть некоторые перспективные преимущества, о которых говорят результаты исследований.

Преимущества прерывистого голодания для здоровья.

Прерывистое голодание может благотворно влиять на здоровье сердца, уменьшать воспаление и улучшать процессы восстановления клеток. Оно также может способствовать сжиганию жира.

1. Упрощает жизнь.

Прерывистое голодание значительно упрощает вашу жизнь за счет уменьшения количества еды, которую вам нужно покупать и готовить. Такие повседневные действия как:

- планирование питания
- покупка продуктов
- доставка купленных продуктов домой
- разбор и складирование продуктов
- приготовление пищи
- уборка после еды

требуют много времени и может вызвать у вас чувство психического истощения.

2. Изменяет работу гормонов, клеток и генов.

Когда вы не принимаете пищу в течение некоторого времени, в вашем организме происходит несколько процессов. Мы определяем их как восстановление гормонального баланса.

Например, организм изменяет уровень гормонов, чтобы сделать накопленный жир более доступным, и запускает важные процессы восстановления клеток.

Вот некоторые изменения, которые происходят в организме во время голодания:

Уровень инсулина. Уровень инсулина в крови значительно снижается, что способствует сжиганию жира.

Уровень гормона роста человека (ГРЧ, HGH). Уровень гормона роста человека (ГРЧ) в крови может значительно повышаться. Повышение уровня этого гормона способствует сжиганию жира и увеличению мышечной массы, а также имеет множество других преимуществ.

Восстановление клеток. В организме запускаются важные процессы восстановления клеток, например, удаление из них отработанного материала.

Экспрессия генов. В ряде генов и молекул, связанных с продолжительностью жизни и защитой от болезней, происходят благоприятные изменения.

Многие преимущества прерывистого голодания связаны с этими изменениями в гормонах, функционировании клеток и экспрессии генов.

3. Помогает сбросить вес и висцеральный жир.

Многие из тех, кто пробует прерывистое голодание, делают это для того, чтобы сбросить вес. Вообще говоря, прерывистое голодание заставляет вас принимать пищу реже. Если вы не компенсируете это тем, что будете есть гораздо больше во время других приемов пищи, то в итоге получите меньшее количество калорий. Некоторые эксперты даже утверждают, что по своему благотворному влиянию на метаболизм проведение прерывистого голодания является более здоровым способом снижения веса, чем стандартное ограничение калорий. Кроме того, прерывистое голодание улучшает работу

гормонов, что способствует снижению веса. Снижение уровня инсулина, повышение уровня ГРЧ, увеличение количества норадреналина (норадреналина) способствуют расщеплению жиров в организме и их использованию в качестве энергии.

По этой причине кратковременное голодание:

– повышает скорость метаболизма, помогая сжигать еще больше калорий. Другими словами, прерывистое голодание работает на обе стороны уравнения калорийности. Оно повышает скорость метаболизма (увеличивает количество выводимых калорий) и уменьшает количество потребляемой пищи (уменьшает количество поступающих калорий).

– может привести к снижению веса на 3–8 % за 3–24 недели.

Так участники одного из проведенных исследований потеряли 4–7 % окружности талии за 6–24 недели, что свидетельствует о потере большого количества висцерального жира. Висцеральный жир – это вредный жир в брюшной полости, который вызывает заболевания.

– приводит к меньшей потере мышечной массы, чем постоянное ограничение калорийности питания.

Одним словом, прерывистое голодание – это простой и эффективный подход к снижению жировой массы, которого довольно легко придерживаться.

4. Помогает сохранить мышечную массу.

Мышцы – это метаболически активная ткань, которая помогает поддерживать скорость обмена веществ на высоком уровне. Это помогает сжигать больше калорий даже в состоянии покоя. К сожалению, большинство людей при похудении теряют и жир, и мышцы. Утверждается, что прерывистое голодание позволяет сохранить мышечную массу лучше, чем ограничение калорийности питания, благодаря его влиянию на гормоны, сжигающие жир.

В частности, повышение уровня гормона роста человека, наблюдаемое во время голодания, может способствовать сохранению мышечной массы даже при снижении веса.

5. Способно уменьшить инсулинорезистентность, снижая риск развития диабета 2-го типа.

Диабет 2-го типа в последние десятилетия стал очень распространенным диагнозом.

Его основной признак – это высокий уровень сахара в крови на фоне инсулинорезистентности.

Все, что снижает инсулинорезистентность, должно способствовать снижению уровня сахара в крови и защищать от диабета 2-го типа.

Интересно отметить, что прерывистое голодание оказывает существенное влияние на инсулинорезистентность и приводит к впечатляющему снижению уровня сахара в крови. Из этого следует, что прерывистое голодание может быть очень полезным для людей, входящих в группу риска по развитию

диабета 2-го типа.

6. Способствует уменьшению окислительного стресса и воспалению в организме.

Окислительный стресс является одним из этапов старения и развития многих хронических заболеваний.

В нем участвуют нестабильные молекулы, называемые свободными радикалами. Свободные радикалы вступают в реакцию с другими важными молекулами, такими как белок и ДНК, и повреждают их.

В ряде исследований показано, что прерывистое голодание может повысить устойчивость организма к окислительному стрессу.

Кроме того, исследования показывают, что прерывистое голодание может помочь в борьбе с воспалением – еще одним ключевым фактором многих распространенных заболеваний.

7. Является полезным для здоровья сердца.

Сердечно-сосудистые заболевания в настоящее время являются главным убийцей в мире.

Известно, что различные показатели здоровья (так называемые «факторы риска») связаны либо с повышенным, либо с пониженным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Было показано, что прерывистое голодание улучшает

множество различных факторов риска, включая:

- уровень сахара в крови
- артериальное давление
- триглицериды крови
- общий холестерин и холестерин ЛПНП (плохой)
- маркеры воспаления.

Однако большая часть этих данных основана на исследованиях на животных.

8. Индуцирует различные процессы клеточного восстановления.

При голодании в клетках организма запускается процесс «удаления клеточных отходов», называемый аутофагией.

В ходе этого процесса клетки расщепляют и метаболизируют разрушенные и нефункциональные белки, которые со временем накапливаются внутри клеток.

Повышение уровня аутофагии может обеспечить защиту от ряда заболеваний, включая рак и нейродегенеративные заболевания, такие как болезнь Альцгеймера.

9. Способствует профилактике рака.

Рак характеризуется неконтролируемым ростом клеток.

Было показано, что голодание оказывает ряд благоприятных эффектов на метаболизм, что может привести к снижению риска развития рака. Многообещающие данные, полученные в ходе исследований на животных, свидетельствуют

ют о том, что периодическое голодание или диеты, имитирующие голодание, могут способствовать профилактике рака. Исследования на людях привели к аналогичным выводам, хотя необходимы дополнительные исследования. Также есть некоторые данные, свидетельствующие о том, что голодание уменьшает различные побочные эффекты химиотерапии у людей. По данным одного из исследований, прерывистое голодание может дать надежду на профилактику и лечение рака, связанного с метаболическим синдромом. Метаболический синдром – это совокупность распространенных заболеваний (включая повышенный уровень сахара в крови, высокое кровяное давление и высокий уровень холестерина), которые могут привести к серьезным проблемам со здоровьем. Исследование на мышах показало, что прерывистое голодание может также замедлять прогрессирование опухолей, что может открыть дорогу для интересных исследований в будущем. В конечном итоге, чтобы понять, как прерывистое голодание может влиять на развитие рака, необходимо провести дополнительные исследования.

10. Является полезным для здоровья мозга.

То, что полезно для тела, часто полезно и для мозга.

Прерывистое голодание улучшает различные метаболические характеристики, которые, как известно, важны для здоровья мозга.

Прерывистое голодание помогает снизить:

- окислительный стресс
- воспаление
- уровень сахара в крови
- инсулинорезистентность

В ряде исследований на мышах и крысах было показано, что прерывистое голодание может способствовать росту новых нервных клеток, что должно благоприятно сказаться на работе мозга.

Прерывистое голодание также повышает уровень гормона мозга, называемого нейротрофическим фактором мозга (НТФМ). Дефицит НТФМ был связан с депрессией и другими проблемами мозга.

Исследования на животных также показали, что прерывистое голодание защищает от повреждений мозга в результате инсультов. Помимо физической пользы, некоторые люди считают, что голодание помогает им более внимательно относиться к своим привычкам и режиму питания. прерывистое голодание может помочь контролировать такие привычки, как перекус в позднее время, что может привести к перееданию.

11. Помогает предотвратить болезнь Альцгеймера.

Болезнь Альцгеймера – это самое распространенное в мире нейродегенеративное заболевание.

В настоящее время не существует лекарства от болезни Альцгеймера, поэтому очень важно предотвратить ее появ-

ление.

Исследования на крысах и мышах показали, что прерывистое голодание может отсрочить наступление болезни Альцгеймера или уменьшить ее тяжесть.

В ряде случаев вмешательство в образ жизни, включавшее ежедневное кратковременное голодание, позволило значительно улучшить симптомы болезни Альцгеймера у 9 из 10 человек (38).

Исследования на животных также показывают, что голодание может защищать от других нейродегенеративных заболеваний, включая болезнь Паркинсона и болезнь Хантингтона.

12. Помогает жить дольше.

Одним из наиболее интересных применений прерывистого голодания может быть его способность увеличивать продолжительность жизни. Исследования на грызунах показали, что прерывистое голодание увеличивает продолжительность жизни так же, как и постоянное ограничение калорий. Несмотря на то, что эффективность прерывистого голодания для человека еще далеко не установлена, оно стало очень популярным среди сторонников борьбы со старением. Учитывая известные преимущества для метаболизма и всевозможных показателей здоровья, вполне логично, что прерывистое голодание может помочь вам прожить более долгую и здоровую жизнь. Если вы думаете, что продолжительность вашей

жизни зависит только от генетики, то у нас есть хорошие новости: согласно исследованиям, чуть менее 25 % того, что приводит к долгой жизни, зависит от генетики. В мета-анализе было рассмотрено несколько исследований, посвященных влиянию чередования дней голодания (прием пищи через день) на взрослых. После шести месяцев последовательного соблюдения чередования дней у участников исследования наблюдалось снижение веса, что привело к улучшению показателей индекса массы тела (ИМТ). У участников также улучшилось артериальное давление и уровень холестерина липопротеинов низкой плотности (ЛПНП), что потенциально может способствовать укреплению здоровья сердца. Это означает, что продолжительность вашей жизни в значительной степени зависит от факторов, которые вы можете контролировать, например, от выбора здорового образа жизни и окружающей среды. Небольшое исследование показало, что прерывистое голодание может помочь прожить долгую и здоровую жизнь за счет снижения факторов риска возрастных заболеваний, таких как болезни сердца, рак и диабет. Другие исследования также показывают многообещающие результаты. Например, в одном из исследований было высказано предположение, что прерывистое голодание может оказывать антивозрастное воздействие на мозг.

Хотя для одних прерывистое голодание является здоровым выбором, для других оно может быть опасным. Несколь-

ко групп людей, которым категорически не следует голодать, включают следующие:

1. Дети.
2. Беременные или кормящие женщины.
3. Лица с диабетом 1 или 2 типа, если они постоянно не консультируются со своим лечащим врачом.
4. Люди с низким уровнем сахара в крови
5. Пожилые люди с проблемами равновесия.
6. Спортсмены высокого уровня, работающие на выносливость.
7. Люди с расстройствами пищевого поведения, такими как анорексия или орторексия.

Потенциальные недостатки прерывистого голодания

У некоторых людей проведение прерывистого голодания могут наблюдаться:

- переедание
- низкий уровень сахара в крови
- нарушение режим сна и бдительности
- плохое настроение
- усиление стресса, тревоги и раздражительности
- изменения настроения
- низкая жизненная энергия.

Прерывистое голодание и кето-диета: Стоит ли совмещать эти два вида питания?

Кето-диета и прерывистое голодание – это две самые популярные тенденции в области здоровья.

Многие люди, заботящиеся о своем здоровье, используют эти методы для снижения веса и контроля состояния здоровья.

Несмотря на то, что обе эти методики имеют серьезные научные исследования, подтверждающие их предполагаемые преимущества, многие люди задаются вопросом, безопасно ли и эффективно ли совмещать эти две методики.

Что такое кето-диета?

Кетогенная диета (кето) – это высокожировой и очень низкоуглеводный способ питания.

Количество углеводов обычно снижается до 20–50 г в день, что заставляет организм использовать в качестве основного источника энергии жиры, а не глюкозу. В процессе обмена веществ, известном как кетоз, организм расщепляет жиры с образованием веществ, называемых кетонами, которые служат альтернативным источником топлива.

Эта диета – эффективный способ сбросить килограммы,

но она имеет и ряд других преимуществ.

Кето-диета уже почти сто лет используется для лечения эпилепсии, а также демонстрирует перспективность для лечения других неврологических расстройств.

Например, кето-диета может улучшить психические симптомы у людей с болезнью Альцгеймера.

Более того, она может снизить уровень сахара в крови, улучшить инсулинорезистентность и снизить такие факторы риска сердечных заболеваний, как уровень триглицеридов.

Потенциальные преимущества применения обоих методов

Если вы будете придерживаться кетогенной диеты и одновременно соблюдать прерывистое голодание, это может дать следующие преимущества.

1. Сгладить путь к кетозу. Прерывистое голодание может помочь организму достичь кетоза быстрее, чем только кето-диета. Это связано с тем, что во время голодания организм поддерживает свой энергетический баланс, переключаясь с углеводов на жиры, что в точности соответствует принципу кето-диеты. Во время голодания уровень инсулина и запасы гликогена снижаются, что заставляет организм естественным образом начать сжигать жир в качестве топлива. Для тех, кто не может достичь кетоза во время кето-диеты, добавление прерывистого голодания может эффективно за-

пустить этот процесс.

2. Может привести к большей потере жира. Сочетание диеты и голодания может помочь вам сжечь больше жира, чем только диета. Поскольку прерывистое голодание ускоряет метаболизм, способствуя термогенезу, или выделению тепла, организм может начать расходовать упрямые жировые запасы.

Несколько исследований показали, что прерывистое голодание может эффективно и безопасно сбрасывать лишний жир.

В ходе восьминедельного исследования, в котором приняли участие 34 мужчины, тренирующиеся по системе 16:8, те, кто придерживался метода прерывистого голодания, потеряли почти на 14 % больше жира, чем те, кто придерживался обычного режима питания. Аналогичным образом, в обзоре 28 исследований отмечается, что люди, применявшие прерывистое голодание, потеряли в среднем на 3,3 кг больше жировой массы, чем те, кто придерживался очень низкокалорийной диеты.

3. Проведение прерывистого голодания позволяет сохранить мышечную массу во время снижения веса и повысить уровень энергии, что может быть полезно для тех, кто придерживается кето-диеты и стремится улучшить спортивные результаты и снизить количество жира в организме.

4. Кроме того, в исследованиях подчеркивается, что прерывистое голодание может снижать чувство голода и способ-

ствовать ощущению сытости, что может способствовать снижению веса.

Сочетание прерывистого голодания с кето-диетой может помочь быстрее достичь кетоза и сбросить больше жира в организме, чем только кето-диета.

Стоит ли их сочетать?

Сочетание кетогенной диеты с прерывистым голоданием, вероятно, безопасно для большинства людей. Однако беременным и кормящим женщинам, а также тем, кто страдает расстройством пищевого поведения, следует избегать прерывистого голодания.

Людам с определенными заболеваниями, такими как диабет или сердечно-сосудистые заболевания, следует проконсультироваться с врачом, прежде чем пробовать прерывистое голодание в рамках кето-диеты.

Хотя некоторые люди могут найти объединение этих методов полезным, важно отметить, что это может подойти не всем.

Некоторым людям может показаться, что голодание в рамках кето-диеты слишком сложно, или они могут столкнуться с такими побочными реакциями, как переедание в дни, когда нет голодания, раздражительность и усталость.

Следует помнить, что прерывистое голодание не является обязательным условием достижения кетоза, хотя и может

быть использовано в качестве инструмента для его быстрого достижения.

Простого соблюдения здоровой, полноценной кето-диеты вполне достаточно для тех, кто хочет улучшить свое здоровье за счет сокращения углеводов.

Итак, сочетание кето-диеты с прерывистым голоданием может помочь достичь кетоза быстрее, чем только кето-диета. Это также может привести к большей потере жира.

Однако, несмотря на то, что для некоторых этот метод может сотворить чудеса, не стоит сочетать оба варианта, а некоторым людям лучше избегать такого сочетания.

Вы можете поэкспериментировать и посмотреть, какая комбинация – или одна из методик в отдельности – работает лучше. Но, как и при любом другом серьезном изменении образа жизни, рекомендуется сначала проконсультироваться со своим лечащим врачом. (5)

Глава 2. Понятия, используемые в прерывистом голодании

Для того, чтобы говорить на общем понятном языке, мы хотим предложить читателям описание тех основных понятий, которыми мы будем оперировать на протяжении всей этой книги.

1. Голодание.

Процесс «воздержания от приема пищи». Или другое определение: «Голодание характеризуется полным лишением пищи, но не воды, с промежуточными периодами нормального приема пищи». Или третье: «Голодание – это добровольное воздержание от еды (с приемом жидкости или без нее) по личным причинам, включая религиозные, политические, социальные и медицинские». 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 больше), а некоторые нет.

2. 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 (2 варианта):

– время от времени вы голодаете, все остальное время вы принимаете пищу;

– периодически ничего не есть.

С человеческой точки зрения, это просто означает контроль, когда вы едите, а когда нет.

3. *Прерывистое голодание* – это не диета, это режим питания. Это способ планировать свои приемы пищи, чтобы получить от них максимальную пользу. Прерывистое голодание не меняет *того, что* вы едите, оно меняется, *когда* вы едите. Самое простое определение прерывистого голодания (в частности вида 16:8) дал Джеймс Клир «Вот простое определение периодического голодания: вы съедаете обычное количество пищи за меньшее время. Это не диета, это просто схема питания, которая сокращает ваше окно приема пищи каждый день примерно до 8 часов. Например, я обычно ем свой первый прием пищи около 12 или 13 часов, а затем могу продолжать есть до последнего приема пищи в 8 часов вечера. После этого я голодаю до 12 часов следующего дня. Это составляет около 16 часов голодания и 8 часов приема пищи каждый день. Я делаю это почти каждый день. (Я предполагаю, что я практикую прерывистое голодание 350 из 365 дней в году)». (4)

4. *Окно голодания.*

Это количество часов в день, которое вы будете обходиться без еды (голодать, воздерживаться от приема пищи). То есть, это период, когда вы не потребляете никакой пищи или напитков (кроме воды).

5. *Окно приема пищи или окно питания.*

Это количество часов в день, которое вы будете есть (принимать пищу) или это время, отведенное на прием пищи до начала проведения голодания.

6. *Продолжительность голодания.*

Это количество часов или дней подряд, в течение которых вы будете заниматься прерывистым голоданием.

7. *Приём пищи.*

Это непосредственно процесс принятия человеком готовой пищи, совершаемый в определённый период времени, обычно несколько раз в сутки. Как правило, приёмы пищи происходят дома или в предприятиях общественного питания, но могут также проходить и в любом другом месте, например, на природе.

8. *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).

Эти интервалы (периоды) времени приема пищи и голодания легко спланировать, отследить, измерить. А ведь управлять можно только тем, что можно измерить, то есть дать объективную оценку для анализа и сравнения.

Наиболее распространенные «окна голодания» составляют 12, 14, 16, 18, 20 или 23 часа. Итак, допустим, вы проводите самое популярное 16-часовое прерывистое голодание. Так как в сутках 24 часа, это означает, что у вас будет:

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

В плане (регламенте, графике) проведения прерывистого голодания вы планируете начать свое «окно приема пищи» в 8.00 часов утра и закончить его в 16.00 часов дня. Затем начинается ваше «окно голодания», то есть вы должны воздерживаться от приема пищи, начиная с 16 часов дня до 8 часов утра следующего дня. Хотя новичкам в этом виде прерывистого голодания будет трудно воздерживаться от приема пищи с 16 часов дня до времени начала сна – это целых 6–7 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 экспериментировать, приспособившись по мере необходимости. 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 физических, умственных и/или эмоциональных целей.

9. *Перекус.*

Это один из приемов пищи, небольшой по объему, главная задача которого не допустить развития сильного голода между основными приемами пищи.

10. *Переедание.*

Это потребление большего количества пищи (калорий) по отношению к энергии, которая расходуется через физическую активность или выводится через экскрецию, что приводит к увеличению веса и часто к ожирению. Другими словами – это расстройство пищевого поведения человека, которое представляет собой чрезмерное потребление пищи вне зависимости от реальных потребностей самого организма.

11. *План питания при прерывистом голодании.*

Это вот точно, когда и что есть. План питания всегда структурирован вокруг того, *когда* вы едите. Но *то, что* вы едите, по-прежнему является очень важным.

12. *Вес тела человека или масса тела человека.*

Эти понятия обычно используются как взаимозаменяемые, хотя, строго говоря, масса и вес – это разные величины. Но в практике чаще встречается выражение «вес человека», хотя под ним обычно понимается именно масса человеческого тела. Метрологические организации призывают использовать термин «масса» во всех случаях, когда речь идёт именно о массе. В идеале, массу человека следует измерять без какой-либо одежды на нём. Но на практике взвешивание обычно происходит в лёгкой одежде, однако без обуви и увесистых аксессуаров наподобие мобильного телефона и бумажника. Средняя масса человека различна в разных странах. В среднем мужчины весят больше женщин.

13. *Индекс массы тела.*

Ваш индекс массы тела (ИМТ) подскажет, есть ли у вас избыточный вес. Разработан для определения опасных состояний отклонения массы тела от нормы, вследствие чего значительно повышается вероятность наступления проблем со здоровьем. Его концепция разработана в 1835 году бельгийским статистом Адольфом Кетле. Формула для расчёта

ИМТ также известна как формула Кетле.

$$\text{ИМТ} = \text{масса/рост в м}^2$$

Например:

– рост: 1,72 метра

– масса (вес): 65 килограммов

$$\text{ИМТ} = 65/1,72 \times 1,72 = 21,95$$

В общем случае ИМТ следует быть в диапазоне от 18,5 до 25, хотя в некоторых случаях требуется внесение дополнительных коэффициентов и индивидуальный подход к оценке результатов (к примеру, очень низкий или высокий рост, интенсивные занятия некоторыми видами спорта).

14. *Обхват талии.*

Это один из основных антропологических размеров тела человека. При измерении лента должна проходить горизонтально вокруг туловища на уровне линии талии.

Остальные используемые понятия приведены в конце книги в разделе «Словарь по голоданию».

Глава 3. Как работает прерывистое голодание

Сила прерывистого голодания проявляется в двух формах и формах: ограничение калорий (потребление меньшего количества калорий, чем вам нужно) и снижение частоты приема пищи (сколько приемов пищи/закусок вы едите в день). Средний взрослый будет завтракать в 8 утра, обедать в полдень, перекусывать в 3 часа дня, ужинать в 7 вечера, а затем «Я не могу лечь спать, будучи голодным» в 11 вечера. Это пять приемов пищи в течение 15 часов, и если вы не будете следовать строгому контролю порций – вы, скорее всего, будете потреблять больше калорий, чем потратили в этот день, что приведет к набору дополнительного веса.

Кроме того, ваше тело будет работать все это время, переваривая пищу и у него не будет достаточно времени для столь необходимых восстановительных мероприятий. Следуя любому прерывистому графику голодания, вы уменьшаете частоту приема пищи в течение дня, что делает его просто трудным съесть 3 больших приема пищи и 2 перекуса в течение двух или даже менее времени. Все это приводит к снижению шансов переборщить с потреблением калорий, а также к большему времени для организма для выполнения операций по восстановлению, таких как аутофагия.

Когда ваше тело поглощает и переваривает пищу, оно находится в «сытом состоянии». В теле в сытом состоянии высокий уровень инсулина. Повышенный уровень инсулина затрудняет сжигание жира. Когда вы начинаете есть, ваше тело переходит в состояние сытости и остается в этом режиме от трех до пяти часов.

За это время ваше тело сжигает немного жира. Как только состояние сытости завершается, ваше тело переходит в состояние постабсорбции, которое запускает метаболический процесс состояния голодания. В течение восьми-десяти часов ваше тело остается в состоянии постабсорбции, но это не обработка пищи.

Ваше тело достигает постабсорбтивного состояния примерно через четыре часа после последнего приема пищи. Это запускает переход тела в состояние голодания. Примерно через 8–12 часов после еды ваше тело переходит в состояние полного голодания. Тело в голодном состоянии содержит низкие уровни инсулина. Это позволяет вашему телу сжигать жир, который был недоступен в течение примерно 12 часов.

Люди редко проводят 12 и более часов без перекуса или еды, поэтому организм редко достигает состояния проведения голодания. Этим объясняется потеря веса у людей, которые начинают периодическое голодание. Вы можете похудеть, не меняя рацион, количество потребляемой пищи и не увеличивая программу упражнений. Ваше тело достигает

состояния сжигания жира при проведении голодания, которое редко встречается при обычном потреблении пищи.

Относительно здоровый человек обычно ест три раза в день по довольно фиксированному графику. Итак, каждый 24-часовой период можно разделить на три периода:

1. Постпрандиальный период – то есть после еды. Этот период длится четыре часа после каждого приема пищи, что составляет полные 12 часов из каждых 24 часов.

2. Период проведения голодания – в то время как период после абсорбции перекрывается и переходит в период голодания, единственное настоящее голодание происходит в последние три-четыре часа сна, прежде чем вы проснетесь и позавтракаете.

3. Период после поглощения – часто совпадает с периодом после приема пищи, что заставляет некоторых исследователей утверждать, что период после поглощения составляет любые оставшиеся дневные периоды и, возможно, почти весь 24-часовой период, не оставляя реального быстрого времени.

Абсорбирующее состояние

В состоянии всасывания ваш желудок полон, потому что вы недавно закончили есть. Когда ваш желудок полон, анаболизм синтезирует глюкозу и требует дополнительных затрат энергии. Это превышает расщепление (катаболизм), ко-

торый высвобождает энергию по мере ее использования. Состояние всасывания имеет решающее значение для функционирования организма, поскольку жизненно важные питательные вещества, присутствующие в кишечнике и желудке, усваиваются организмом.

После поглощения анаболический процесс использует эти питательные вещества для удовлетворения немедленной потребности организма в энергии. За это время глюкоза синтезируется в энергию. Тело остается в состоянии всасывания в течение четырех часов. Вот что происходит с метаболическими системами во время состояния абсорбции.

Печень перерабатывает аминокислоты в кетокислоты. Организм может преобразовать его в жир или направить его в другие клетки тела для создания необходимых белков или позволить использовать его в цикле Кребса для производства АТФ. Цикл Кребса относится ко всем аэробным организмам организма, использующим серию химических реакций как способ получения энергии. Это происходит за счет окисления вещества, называемого ацетатом. Ацетат получают из жиров, углеводов и белков. Как только энергия тела окисляет эти ацетаты, они превращаются в углекислый газ.

Анаболические процессы в организме используют глюкозу для получения энергии и других вещей во время состояния абсорбции.

Продукты переваривания жира называются хиломикронами. В состоянии абсорбции хиломикроны восстанавливаются

ются и снова становятся жирными. Затем организм хранит этот жир в жировой ткани или использует его в качестве источника энергии в среде с низким содержанием углеводов.

Кровоток переносит глюкозу в клетки, которые используются в качестве источников энергии для всех клеточных процессов организма.

Глюкоза превращается в жир или гликоген в печени. Гликоген сохраняет энергию, которую организм может использовать в будущем. Гликогеновые жиры накапливаются в мышечной ткани, другие жиры – в жировой ткани.

Постабсорбтивное состояние

Период обмена веществ, который происходит после опустошения кишечника и желудка, называется постабсорбционным состоянием. Организм постоянно требует энергии для нормального функционирования, поэтому он получает необходимую энергию из ранее накопленной энергии. Обычно это происходит через четыре-пять часов после поглощения пищи, постабсорбция сигнализирует о начале метаболических изменений, которые приводят организм к состоянию голодания.

Когда организм истощает питательные вещества в кишечнике и желудке, он обращается к другим источникам энергии. Во время постабсорбционного состояния организму нужна глюкоза для получения энергии, поэтому он пре-

вращает жир в глюкозу. Вскоре организм истощает жировые запасы, поэтому он начинает синтезировать белки, хранящиеся в мышечных тканях. Скорость секреции инсулина в организме снижается по мере того, как уровень глюкозы в крови медленно снижается, и глюкагон начинает выделяться из поджелудочной железы.

В физиологических целях голодание может означать метаболическое состояние организма, достигнутое после полного поглощения и переваривания пищи, до метаболического состояния организма, когда человек не ел в течение ночи. (6)

Еще раз хотим повторить – проведение прерывистого голодания – это отличный способ похудеть, не садясь на придуманные и сумасшедшие диеты и не сводя потребление пищи (калорий) на нет. Проводя голодание, большую часть времени вы будете пытаться сохранить количество потребляемой пищи (калорий) на прежнем уровне. Кроме того, прерывистое голодание – это отличный способ сохранить мышечную массу при похудении. (4)

Глава 4. Виды прерывистого голодания. Общие положения

Одна из причин, по которой мы думаем, что прерывистое голодание действительно становится все более популярным, заключается в том, насколько легко его начать. Практически нет какой-то особой – специальной подготовки. Буквально, единственное, что вы должны действительно решить, прежде чем начать, это то, какому виду прерывистого голодания вы планируете следовать. И прежде чем принять это решение, важно разобраться в различных видах прерывистого голодания. Именно так вы найдете тот, который лучше всего подходит для вас и соответствует вашему уникальному образу жизни.

Существует бесконечное множество методов прерывистого голодания, которые в основном различаются по продолжительности голодания – от 12-часового ночного голодания до дневного голодания. Методы с коротким периодом голодания хорошо подходят для начинающих. Более длительные периоды голодания приносят больше пользы и рекомендуются опытным голодающим. Это может показаться ошеломляющим, но множество видов голодания на самом деле очень полезно, потому что вы можете выбрать форму, которая лучше всего соответствует вашему образу жизни и повседневно-

ному графику жизни.

Прежде чем вы начнете проводить голодание, мы хотели бы упомянуть несколько предостережений.

1. Большая часть исследований прерывистого голодания проводилась на животных. Данные, полученные на животных могут быть полезными и интригующими, но они не говорят нам точно, что произойдет с людьми, которые будут проводить свое прерывистое голодание по тем же планам проведения прерывистого голодания.

2. Конечно же, эти исследования прерывистого голодания подают большие надежды на благополучное применение на человеке, но следует помнить, что даже результаты исследований не дают 100 % гарантии получения положительных результатов.

3. Исследования, которые проводятся на людях, не обязательно представляют вас как личность. Но очевидно, что не все люди одинаковы, учитывая их генетический и социальный базис, а также выращенные годами пищевые привычки. Поэтому, а помогут ли лично вам результаты предыдущих кейсов? А ответ может быть только один. Только вы можете это узнать – начав проводить собственное голодание.

В этой главе мы углубимся в науку о том, как прерывистое голодание может помочь людям, стремящимся похудеть или поправить собственное здоровье. Однако перед тем как отправиться в это путешествие, стоит подготовиться и выбрать свой вид, затем подготовить свой план (график, протокол)

прерывистого голодания, вначале ответив на следующие вопросы.

1. Практиковали ли вы ранее основы правильного питания?

Ряд основных стратегий питания составляют основу всех успешных графиков прерывистого голодания. Вы захотите принять их, прежде чем пробовать какой-либо конкретный вид периодического голодания. Если возможно, постарайтесь уделить некоторое время ответам на эти вопросы, прежде чем погрузиться в любой из графиков голодания, упомянутых в этой главе.

Вы обычно:

- а. Едите только тогда, когда физически голодны?
- б. Тщательно и долго пережевываете пищу?
- в. Едите быстро или медленно, пока вы не насытитесь?
- г. Потребляете цельные продукты с минимальной обработкой?
- д. Едите сбалансированную пищу, которая включает нежирный белок, полезные жиры, «умные» углеводы и разноцветные овощи?

2. Какой у вас опыт с графиками голодания или пропуском приемов пищи?

– с чем были связаны пропуски приемов пищи, то есть, в чем причина таких пропусков:

а. Отсутствие аппетита

б. Фактическое отсутствие того или иного любимого или привычного продукта

в. Ваше нахождение вне дома, например, во время путешествия или каникул.

3. Если вы уже голодали или пропускали приемы еды делали вы эти дни какие-либо физические упражнения?

а. Каков приоритет в вашей системе ценностей: главное – упражнения, а затем голодание или основным все же является голодание, а упражнения стоят на втором пьедестале?

Лично для меня – именно голодание является основой, а физическая нагрузка является обязательным дополняющим компонентом.

б. Связан ли проводимый вами вид голодания с интенсивностью выполнения физических упражнений.

Например, мы шли от простого к сложному голоданию по

следующей цепочке:

1. пропуск приема пищи(завтрака)
2. ограничение приема пищи 16:8
3. 24 часовое голодание,

при этом на каждом этапе мы использовали один и тот же комплекс физических упражнений.

Другие люди, возможно, захотят выбрать более мягкие графики голодания и при этом интенсивно тренируются.

4. Каков ваш образ жизни?

Прежде всего вы должны понять, что переход на голодание необходимо сделать как можно плавным и безболезненным, исходя из тех условий, в которых вы живете. Для этого следует лучше узнать себя, разобраться в своих пищевых привычках. Вы должны выбрать такой график проведения голодания, который, который будет органически дополнять вашу жизнь, а не усложнять, не взрывать ее, а вашей повседневной жизни, личным предпочтениям, вы должны ответить на несколько вопросов:

а. Что для вас проще сейчас:

- принимать пищу в определенные часы дня?
- пропускать приемы пищи или голодать целый день?

б. Что для вас проще:

- есть немного меньше вечером?
- поесть по утрам немного меньше?

в. Что для вас проще:

– ничего не есть целый день?

– есть намного меньше, чем обычно, в течение дня или двух каждую неделю?

5. Как вы относитесь к конкретным графикам голодания?

Спросите у себя: «Насколько я могу оценить свою уверенность следовать тому или иному выбранному мной виду голодания, например, от 1 до 10 баллов?»

– Если вы оцениваете свою готовность в 9–10 баллов, то это хороший результат, значит вы находитесь в отличной форме и готовы приступать к выбранному варианту прерывистого голодания.

– Если их ответ равен 8 или ниже, то вам следует начинать с внесения определенных изменений в ваши пищевые привычки, проводить самые простые виды голодания, которые мы иногда называем псевдоголоданием.

Прерывистое голодание – это очень широкий термин, я бы сказал даже зонтик, включающий в себя большое количество различных планов проведения голодания. Продолжительность голодания является основным отличием: некоторые методы просто продлевают ночное голодание на несколько часов, в то время как при проведении других вы воздерживаетесь от еды в течение всего дня. Поэтому я приведу лишь

те, которые вполне достижимы и могут привести к значительным краткосрочным преимуществам. Нет смысла заниматься прерывистым голоданием, если для получения непосредственной пользы потребуются месяцы или годы. К счастью для вас, даже однократное прерывистое голодание – это увлекательное занятие, которое может заметно и ощутимо улучшить ваше здоровье.

Сложно ли выполнять прерывистое голодание?

Еще раз хочу повторить: прерывистое голодание – это не контроль того, *что* вы едите. Оно фокусируется на том, чтобы обращать внимание на то, *когда* вы едите. Есть время дня или недели, когда вам разрешено есть и время, когда вы будете проводить голодание, позволяя себе минимальное количество еды и питья. Прерывистое голодание не сложно в выполнении, нужно просто найти метод, который лучше всего подходит для вас. Выберите метод, который:

- лучше всего подходит для вашего графика и образа жизни
- может применяться в течение длительного времени.

Классификация видов периодического голодания

Чтобы назвать способы прерывистого голодания эксперты используют:

1. соотношений (например, 12:12, 16:8, 18:6, 20:4), причем:

– первая цифра – это продолжительность «окна голодания» в часах

– вторая цифра – это продолжительность «окна питания» в часах.

2. аббревиатуры (например: АГ, АДФ).

В действительности все сводится к выбору плана проведения голодания. Виды прерывистого голодания могут быть разными, но конечная цель прерывистого голодания остается неизменной – это улучшение обмена веществ, здоровый вес тела и активный образ жизни. Мы используем следующие классификации прерывистого голодания. Обычно прерывистое голодание как общий термин, который включает в себя следующее 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 23:1 (Питание воина или OMAD).

6. Ешь-Стоп-Ешь.

Калорийно-ограниченные методы голодания

Эти методы голодания ограничивают количество потреб-

ляемых 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.

Как долго вы должны проводить прерывистое голодание?

Продолжительность прерывистого голодания в день зависит от выбранного метода голодания. Большинство методов безопасны для длительного использования. Есть два способа посмотреть, как долго практиковать прерывистое голодание:

- ежедневная проведение голодания
- долгосрочная программа проведения голодания.

Различные методы ограничивают либо время, либо калории в день. Выбранный метод будет определять, как долго человек проводит голодание каждый день. Следуйте программе столько, сколько хотите и чувствуете себя хорошо. Прерывистое голодание может стать постоянной частью вашей ежедневной рутины. Несколько часов? Неделя? Месяц? Год? Навсегда??? Стоит ли проводить голодание ежедневно?

В отличие от диет, которые вы начинаете и прекращаете, когда достигаете, например, желаемого веса, прерывистое голодание – это образ жизни, у которого нет конечной цели. Если вы хотите знать, как долго вы можете участвовать

в программе прерывистого голодания, удивительный ответ – *сколько хотите, желательна всю оставшуюся здоровую и длительную жизнь*. Преимущества, не связанные с потерей веса, такие как уменьшение воспаления, омоложение и увеличение энергии, стоят того, чтобы сделать прерывистое голодание постоянной частью вашего образа жизни.

Но есть ограничения на то, как долго вы должны воздерживаться от еды во время ежедневных окон голодания. Решите для себя раз и навсегда, чего вы хотите достичь с помощью прерывистого голодания. Ваша цель будет определять, как долго вы должны голодать каждый день и как долго вы должны продолжать практиковать голодание.

Не существует заранее определенной продолжительности программы прерывистого голодания. Это индивидуальный выбор, основанный на целях голодания. Если целью является потеря веса, большинство людей начинают видеть результаты в течение 2–3 недель. Но то, сколько времени потребуется для достижения целевого веса, зависит от многих факторов, включая выбор продуктов питания, время, проведенное в режиме сжигания жира, постоянство голодания, физические упражнения и генетику. Достигнув идеального желаемого веса, продолжайте прерывистое голодание для поддержания с несколькими небольшими изменениями, чтобы предотвратить дальнейшую потерю веса. Если вы выбираете прерывистое голодание из-за его пользы для здоровья и омолаживающих свойств, подумайте о том, чтобы постоянно

придерживаться прерывистого голодания. Нет никаких негативных последствий для такого образа жизни и питания в долгосрочной перспективе. Единственным исключением является длительное или водное голодание. Делать его нужно только периодически.

Итак, если вы созрели и готовы подумать о том, чтобы попробовать проведение прерывистого голодания, то есть несколько различных вариантов, как включить его в свой повседневный распорядок дня. Начнем со знакомства с самыми популярными вилами прерывистого голодания.

Глава 5. Легкое питание

5:2 (Easy Diet 5:2)

Питание 5:2 это одно из наиболее популярных видов прерывистого голодания и вполне вероятно, что вы похудеете, применяя этот метод, потому что вы снижаете общее потребление калорий. Это строго регламентированное питание, и ему иногда может быть трудно следовать, особенно в «окна голодания» («дни голодания»). 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). Этот вид питания был разработан в 2013 году британским журналистом и телеведущим Майклом Мосли.

(7) Никакие массовые научные исследования не оценивали эффективность самого питания 5:2, но есть огромное число сторонников этого метода питания. Я считаю его очень полезным для новичков, то есть для тех людей, которые хотят начать правильно питаться и даже проводить голодание, но боятся делать это сразу. Именно для них и создан этот вариант имитирующий или симулирующий настоящий процесс голодания. Кроме того, любое ограничение питания полезно для организма. Многие люди так и остаются на этом питании многие годы, не переходя далее к реальному голоданию. Я также рассматриваю этот вид питания как второй этап в

построении системы прерывистого питания. Через который, возможно, следует проходить всем голодающим – по принципу «от простого – к сложному».

Характерные особенности:

1. Это форма периодического голодания очень похожа на дневное голодание – это сокращение потребления пищи в течение двух дней в неделю. Соотношение 5:2 в этом питании представляет собой соотношение «дней приема пищи» и «дней голодания». Люди, практикующие питание 5:2, будут:

– голодать 2 полных дня в неделю, как правило, эти 2 дня голодания обычно не идут друг за другом, то есть, между ними должен быть по крайней мере один день нормального приема пищи.

– питаться нормально остальные 5 дней недели. Обратите внимание, что ваши результаты действительно зависят от того, что вы едите в течение 5 дней нормального питания, поэтому для максимальных результатов в эти дни потребляйте качественные продукты.

Образец №1 Пятница-воскресенье

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье

Образец №2 Понедельник-четверг

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье

Образец №3 Вторник-четверг

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье

2. Большая часть людей, практикующих этот тип прерывистого голодания, не отказываются полностью от пищи в «дни голодания». Обычно в «дни голодания» они потребляют 20–25 % ккалорий можно. Поэтому в случае, если вы обычно свои обычные дни питания потребляете, скажем, 2000 ккалорий в, то в «дни голодания» вам разрешается есть небольшую порцию пищи до 400–500 ккалорий во время одно-двух приемов пищи в день. Поэтому часть экспертов по питанию относят легкое питание 5:2 к псевдоголоданию.

3. Меньшая часть людей, практикующих этот тип прерывистого голодания полностью воздерживается от приема еды в «дни голодания».

Как и все планы проведения голодания, план 5:2 имеет уникальный набор плюсов и минусов. Многим людям нравится прерывистое голодание, потому что, несмотря на необходимость ограничения потребления калорий, оно помогает им избавиться от диетического менталитета, если они пыта-

ются похудеть. Тем не менее, даже схема питания имеет ряд своих минусов.

Плюсы:

1. Позволяет впервые попробовать себя в проведении голодания
2. Увидеть преимущества для здоровья в ближайшее время, включая снижения веса.
3. Является простым в соблюдении.
4. Нет запрещенных продуктов. Поскольку никакие продукты технически не запрещены, это может облегчить общение с другими людьми. Это также заставит вас чувствовать себя менее обделенным в дни голодания.
5. Улучшает (снижает) резистентность к инсулину.
6. При составлении плана проведения голодания вы можете выбрать свои дни голодания, сосредоточив внимание на времени приема пищи, а не на самой еде, вам будет легче сделать выбор в пользу здорового образа жизни. Многие люди проводят голодание в течение недели, когда легче придерживаться распорядка дня, особенно если вы часто посещаете общественные мероприятия или семейные собрания по выходным.
7. Улучшение здоровья. Прерывистое голодание связано с рядом преимуществ для здоровья, включая потерю веса, улучшение сердечно-сосудистой системы и метаболического здоровья.

8. Улучшает состава тела, то есть, содержание и соотношение жира, белка, минералов и вода в организме, может точно показать изменения в организме жировой и мышечной массы.

9. Улучшает/понижает уровень маркеров воспаления в крови.

10. Повышает количество адипонектина – белка, ответственного за улучшение процесса потери жира и регуляции уровня глюкозы в крови.

11. Уменьшает количество лишнего жира.

12. Снижению уровня гормона голода – лептина (снижение уровня голода).

13. Включает кетоз.

14. Способствует аутофагии.

15. Уменьшает стресс, меньший гнев, гораздо меньшая усталость, улучшение уверенности в себе, гораздо более оптимистичное настроение.

Минусы:

1. Сложная фаза адаптации (трудно начать). Хотя питание 5:2 может быть устойчивым после того, как человек привыкнет к нему, но вначале этот план голодания требует наличия определенной силы воли. Однако, как только человек преодолевает первоначальные побочные эффекты, его тело должно адаптироваться, и человек будет чувствовать себя нормально.

5. Возможность (риск) переедания. Ограничение калорий всегда связано с риском переедания. Это может привести не только к неприятным побочным эффектам переедания, но в результате вы можете не достичь своих целей в отношении здоровья или потери веса.

6. Некоторые люди могут чувствовать себя настолько голодными после «дней голодания», что намеренно или ненамеренно съедают больше, чем им нужно на следующий день. Если в «дни приема пищи» голодающий употребляет продукты высокой степени переработки, то он может набрать вес и даже увеличить риск развития определенных форм хронических заболеваний.

7. Может мешать качественному участию в общественной жизни.

8. Побочные эффекты. Человек может столкнуться с сильным голодом, чувство холода, низкий уровень энергии, головные боли, слабость, раздражительность, трудности с засыпанием, проблемы с концентрацией внимания, усталость, перепады настроения.

Если вы чувствуете себя разбитым раздражительностью острым чувством голода или любым другим побочным эффектом, то для того, чтобы найти некоторое облегчение попробуйте сделать следующие действия:

- позвоните своему другу.
- уединитесь и помедитируйте.
- постарайтесь оставаться как можно больше занятыми

работой.

- пейте больше воды.

- немного поспите.

- сделайте перерыв в работе и выполните пару упражнений на растяжку.

- примите душ или ванну (горячую).

Сторонники прерывистого голодания утверждают, что большинство побочных эффектов голодания исчезнут, как только ваше тело привыкнет к голоданию.

9. Подходит не всем. Определенным группам населения следует избегать питания 5:2, в том числе тем, кто:

- в анамнезе имели расстройство пищевого поведения или расстройство пищевого поведения

- имеет диабет 1-го типа

- имеет гипогликемию.

- активно растут, например, подростки.

- имеют дефицит питательных веществ, например, железодефицитную анемию.

- беременные.

- пытаетесь зачать ребенка или имеют известные проблемы с фертильностью.

Рекомендуется для:

1. Людей не имеющих опыт воздержания от приема пищи – новичков.

2. Людей, которые не хотят проводить голодание каждый

день.

Глава 6. 12-часовое или ночное голодание

Советы по голоданию для этого вида довольно просты. Это хороший начальный план с перерывами. Выберите 12-часовой период, в течение которого вы планируете голодать. Это связано с тем, что период голодания относительно невелик, большая часть голодания происходит во время сна. Обычно каждый день потребляется одинаковое количество пищи (калорий).

Одним словом, 12-часовое голодание – 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.

Самый простой способ соблюдать 12-часовое голодание – это включить период сна в окно голодания. Например, вы можете проводить голодание с 20:00 до 8:00. Большинство людей практикуют этот вид воздержания от приема пищи, даже не осознавая этого. (6)

Характерные особенности:

1. Обычно вы едите три раза в день. Мы их называем основные приемы пищи:

а. завтрак

б. обед

в. ужин.

2. Это больше похоже на обычный режим питания и меньше на голодание. Разница в том, что вы воздерживаетесь от перекусов, что увеличивает время голодания. Допустим, вы закончили ужинать к 19:00 – тогда и начинается ваше голодание. Если бы вы продолжали перекусывать после ужина, это сократило бы период голодания на несколько часов. Вы можете подумать, что эта небольшая разница не имеет большого значения, но вы ошибаетесь. Результаты исследования пациентов с диабетом показали, что трехразовое питание без перекусов значительно снижает их вес и уровень сахара в крови. В то же время доза инсулина может быть снижена. Каждый раз, когда вы что-то едите, уровень сахара и инсулина в крови повышается, и требуется некоторое время, чтобы вернуться к норме. Когда вы постоянно перекусываете, сахар в крови и инсулин почти не успевают снизиться между перекусами. При трехразовом питании уровень сахара и инсулина в крови повышается только в три раза, и большую часть дня они находятся в пределах нормы. По этой причине соблюдение трехразового питания без перекусов уже помогает снизить уровень инсулина и улучшить резистентность к инсулину (основная причина диабета 2 типа). А поскольку инсулин не только снижает уровень сахара в крови, но и является гормоном накопления жира, поддержание низкого

уровня инсулина также помогает похудеть. Таким образом, даже если у вас нет диабета, постоянные перекусы увеличивают риск диабета, поэтому отказ от них снижает ваши шансы и улучшает общее состояние здоровья.

3. Есть еще один способ практиковать 12-часовое голодание – есть только два приема пищи: завтрак и ужин. Таким образом, у вас будет два длительных периода голодания в день. Этот график подходит многим людям, которые любят завтракать по утрам и хотят насладиться ужином с семьей или друзьями, но не имеют много времени на обед на работе.

Рекомендуется для:

1. Новичков
2. Людей, которым не нужно много худеть, но которые хотели бы ощутить пользу для здоровья от прерывистого голодания.

Основные преимущества:

1. Регулярное время приема пищи с завтраком, обедом и ужином
2. Улучшает общее состояние здоровья и снижает риск хронических заболеваний, таких как диабет.

Однако, некоторые исследователи указывают на то, что соблюдение 10–16-часового голодания может привести к превращению жира, хранящегося в организме, в энергию, которая высвобождает кетоны в кровоток. Это, в свою оче-

редь, способствует снижению веса, поэтому не следуйте этому виду прерывистого голодания, если вы предпочитаете проводить прерывистое голодание для бодибилдинга. (6)

Глава 7. Голодание 14:10

Прерывистое голодание 14:10 – это еще один метод, удобный для начинающих, который вы можете сразу применить, даже не имея опыта голодания.

Характерные особенности:

1. Вы голодаете в течение 14 часов и едите в течение десяти часов. 2. Метод 14:10 популярен среди людей, которые пока не могут проводить длительные периоды голодания и выбирают этот метод, потому что он прост, но имеет те же преимущества, что и знаменитый метод 16:8.

3. Вы можете есть два или три раза в течение вашего окна приема пищи. Если вы едите три раза в день, вы должны сдвинуть их немного ближе друг к другу. При двухразовом питании у вас довольно длинный перерыв между ними.

Рекомендуется для:

1. Новичков
2. Люди, которые пока не могут проводить длительные периоды голодания.

Основные преимущества:

1. Легко реализовать
2. Способствует снижению веса

Этот метод очень похож на обычный график приема пищи. Практикуя прерывистое голодание 14:10, вы едите каждый день в пределах десятичасового окна и голодаете в течение 14 часов. Не есть в течение 14 часов может показаться сложной задачей, но вы должны учитывать, что это включает время сна. На самом деле Прерывистое голодание 14:10 не так уж сильно отличается от обычного графика приема пищи. Вы можете есть три раза в день при прерывистом голодании 14:10, но вам, возможно, придется сдвинуть их немного ближе друг к другу.

Как практиковать прерывистое голодание 14:10?

1. Вы можете легко практиковать этот метод прерывистого голодания без какого-либо опыта прерывистого голодания. Если вы уже привыкли есть три раза в день, вам просто нужно немного сдвинуть время приема пищи, чтобы вы ели все три раза в течение десяти часов. Например:

- завтрак в 8:00
- обед в 13:00
- ужин закончить в 18:00.

2. Может потребоваться некоторое время, чтобы привыкнуть к выполнению двух основных условий:

- прием пищи три раза в день. Старайтесь есть не более трех раз в день.
- отсутствие каких-либо перекусов между основными приемами пищи. Вы должны воздерживаться от перекусов и

избегать калорийных напитков, таких как газированные напитки, фруктовые соки или алкоголь после ужина.

3. Вы также можете принять решение есть только два раза в течение десятичасового «окна приема пищи», например:

– поздний завтрак в 8:00

– ужин закончить в 19:00 часов вечера, который вы закончите к 20:00 часам вечера.

Плюсы:

1. Снижение веса.

2. Снижение резистентность к инсулину.

3. Снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний.

4. Снижение повышенного кровяное давления.

5. Противовоспалительное действие.

6. Улучшение здоровья кишечника.

7. Замедление старения.

8. Улучшение функционирования мозга.

Более того, по сравнению с другими методами прерывистого голодания, прерывистое голодание 14:10 дает много практических преимуществ:

1. Подходит для людей, только начинающих применять прерывистое голодание.

2. Его легко адаптировать в свой распорядок дня.

3. Он является совместимым с общественной жизнью.

4. Подходит для людей, которые должны принимать лекарства во время еды.

5. Можно есть все, что хочется в пределах «окна для приема пищи».

6. Его польза для здоровья сравнима с другими методами прерывистого голодания.

Сколько времени нужно, чтобы увидеть результаты прерывистого голодания 14:10?

Ответ на этот вопрос зависит от многих факторов:

- возраст
- пол
- сопутствующих заболеваний
- что и сколько вы едите
- насколько вы активны.

По этой причине сложно предсказать, сколько времени потребуется для достижения ваших целей при проведении прерывистого голодания 14:10.

Минусы:

1. Для достижения поставленных вами целей может потребоваться немного больше времени.
2. Другие методы с более длительным периодом голодания могут быть более эффективными для достижения ваших целей в области снижения веса и улучшения здоровья. Более длительные периоды голодания более эффективно стимулирует процессы.

кетоза и аутофагии – эти два физиологических процесса, ответственные за многие преимущества периодического голодания для здоровья.

Тем не менее, многие люди достигают отличных результатов при прерывистом голодании 14:10. Если вы новичок в прерывистом голодании, это отличный способ начать проводить голодание. Если через некоторое время, когда вы уже привыкли к проведению голодания данным методом, но хотите достичь более высоких результатов – вам следует начать применять метод прерывистого голодания с более длительными периодами голодания, такой как голодание 18:6, питание один раз в день (ПОРД, OMAD) или чередование дней проведения голодания.

Глава 8. Голодание 16:8

Голодание 16:8 – это самая популярная разновидность ограниченного по времени прерывистого голодания, потому что его «окно голодания» является относительно коротким.

Характерные особенности:

1. Люди голодают в течение шестнадцати часов в день и свободно едят в течение оставшихся восьми часов. Например, это может означать прием пищи только между 10 часами утра и 18 часами вечера. По сути, это означает, что вы пропустите завтрак и вместо этого сделаете обед своим первым приемом пищи за день.

2. Однако вы можете настроить окно «еды», чтобы оно работало на вас:

окно принятия пищи	окно голодания
07:00-15:00	15:00-07:00
08:00-16:00	16:00-08:00
09:00-17:00	17:00-09:00
10:00-18:00	18:00-10:00
11:00-19:00	19:00-11:00
12:00-20:00	20:00-12:00
13:00-21:00	21:00-13:00

3. 8-часовой период, когда вы едите, зависит от вас и его следует выбирать с умом, исходя из вашего графика приема пищи и предпочтений в еде. Например, тот, кто любит завтракать, не должен выбирать время приема пищи с 12:00 до 20:00. И наоборот, тот, кто любит ужинать, не должен выбирать «окно приема пищи», например, с 9:00 до 17:00.

4. Разновидностью голодания 16:8 является вариант 18:6, при которой люди воздерживаются от приема пищи в течение 18 часов в день, а остальные 6 часов едят свободно. С этой формой вы просто продлеваете голодание еще на несколько часов сверх того, что требуется для 16:8, но все еще не придерживаетесь одной из более длительных видов прерывистого голодания. Это еще один график прерывистого голодания, который можно легко поддерживать в течение неопределенно длительного срока.

Плюсы:

1. Это самая простая форма голодания для проведения голодания в течение длительного времени.
2. Помогает снижению веса.
3. Этот вариант голодания улучшает резистентность к инсулину, то есть, является мощным методом снижения резистентности к инсулину.
3. Он может легко стать новой пищевой привычкой, а затем уже и элементом нового образа жизни.
4. Он не будет мешать участию человека в общественной

жизни особенно, если он любит регулярно обедать с членами семьи или с друзьями.

5. Этот метод прерывистого голодания немного более продвинут, чем первые три варианта, но все же очень удобен для начинающих. Вы едите в течение восьми часов каждый день и голодаете в течение 16 часов. Большинство людей в этот период едят два раза: либо завтрак и обед, либо обед и ужин. Также возможно трехразовое питание; вам просто нужно сократить время между приемами пищи, чтобы оставаться в пределах восьмичасового «окна приема пищи».

6. Большинство людей легко адаптируются к режиму 16:8 за короткое время и могут терять вес, не чувствуя голода. Что хорошо в этой форме, так это то, что, несмотря на то, что это относительно просто сделать, вы все равно можете ожидать результатов.

7. Уменьшает воспаление при сохранении мышечной массы.

8. Ожидается, что после 16 часов голодания начнется аутофагия. Аутофагия – это жизненно важный процесс рециркуляции, который отвечает за многие преимущества для здоровья прерывистого голодания. Более длительное голодание более эффективно способствует аутофагии, но 16–18 часов уже достаточно, чтобы запустить этот процесс.

Минусы:

1. Польза для здоровья не будет такой быстрой, как при других более продолжительных формах голодания.

2. Потребление достаточного количества калорий может быть проблемой.

3. Увидеть результаты можно не так быстро, как кто-то, кто придерживается более продолжительной формы голодания, например, голодания через день. Также, вероятно, вам не удастся раскрыть весь потенциал омоложения и долголетия, который может предложить вам голодание.

4. Если вы обычно едите за 14 или более часов, поначалу может быть сложно сократить это время до 8 часов. Вы можете чувствовать голод, раздражение и усталость в течение первых 1–2 недель. Это может затруднить соблюдение этого вида голодания.

5. Поскольку для этого голодания не требуется подсчет калорий, то некоторые люди могут рассматривать это как предлог для того, чтобы есть очень калорийные блюда во время своего окна приема пищи. Это может вызвать противоположный эффект, который они хотели бы.

Если вы плохо знакомы с прерывистым голоданием, то метод 16:8 является хорошей отправной точкой. Вы можете потреблять несколько продуктов, таких как черный кофе, зеленый чай и воду во время «окна голодания». Во время «окна приема пищи» вы выбираете продукты и количество съеденного.

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.