



ЕКАТЕРИНА КРАСАВИНА



КОД
ПОХУДЕНИЯ:

из L

в XS

НЕТОЛСТАЯ,
НЕГОЛОДНАЯ
И СЧАСТЛИВАЯ!



Звезда тренинга

Екатерина Красавина

**Код похудения: из
L в XS. Нетолстая,
неголодная и счастливая!**

«Издательство АСТ»

2020

УДК 133
ББК 86.41

Красавина Е. В.

Код похудения: из L в XS. Нетолстая, неголодная и счастливая!
/ Е. В. Красавина — «Издательство АСТ», 2020 — (Звезда
тренинга)

ISBN 978-5-17-121963-5

Мечтаешь носить обтягивающие платья и джинсы? Но отражение в зеркале «тянет» разве что на бесформенный балахон? Для исполнения этой мечты не нужны сверхспособности и фея-крестная. Книга фитнес-тренера с 15-летним стажем Екатерины Красавиной именно для тех женщин, которые очень хотят, но находят миллион отговорок, почему сейчас не время. Эта книга о том, как изменить свой психологический настрой, найти для себя правильную мотивацию, а еще: составить правильный рацион, подобрать оптимальную тренировку для зала и дома. И уже через месяц соблюдения рекомендаций вы получите результат, который вас поразит. И по секрету: вам предстоит шопинг, ведь нынешний гардероб очень скоро станет вам безнадежно велик.

УДК 133
ББК 86.41

ISBN 978-5-17-121963-5

© Красавина Е. В., 2020
© Издательство АСТ, 2020

Содержание

От автора	6
Глава 1. Психология похудения	11
Причины переедания	11
Мотивация	19
Глава 2. Физиология лишнего веса и похудения. Что происходит с вашим телом?	21
Гормоны	24
Основы рациона	28
Глава 3. Питание для эффективного похудения. Едим полезно и вкусно	36
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Екатерина Викторовна Красавина
Код похудения: из L в XS.
Нетолстая, неголодная и счастливая!

© Красавина Е., 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2020

От автора

Дорогие друзья, я очень рада, что эта книга оказалась у вас в руках. Прежде всего, позвольте представиться. Меня зовут Екатерина Красавина. Более 15 лет я являюсь тренером по фитнесу и бодибилдингу. Мне принадлежат многочисленные награды в двух категориях бодибилдинга на чемпионатах России и мира. А кроме того, я помогла многим спортсменам стать победителями российских и международных турниров по фитнесу и бодибилдингу.

Казалось бы, все достаточно банально: перед вами очередная книга о диете и тренировках от профессионального тренера, человека, вся жизнь которого выстроена вокруг спорта. Но моя история немного другая. В отличие от многих спортсменов, мне пришлось пройти нелегкий путь и скинуть лишние 30 кг, чтобы из типичной домохозяйки с лишним весом превратиться в чемпионку мира по фитнесу. Я совершенно обычная женщина, как и все вы, и испытала на себе все тяготы лишения любимой еды. Нет такой диеты, которую я бы не испробовала, поэтому с удовольствием поделюсь с вами своим опытом.

Я никогда не была худышкой. Скорее мое телосложение можно было назвать «средним». Однажды в моей жизни произошло радостное для каждой женщины событие: я забеременела. Ожидание малыша стало счастливым и вместе с тем тревожным временем. Тогда я думала о чем угодно, кроме своей фигуры. Выбор обоев для детской, покупка распашонок, дилемма с коляской – это ведь только часть забот будущей мамы. А кроме того, нужно сдавать анализы, посещать врачей, не забывая при этом о ежедневных делах и быте. Добавим сюда меняющийся гормональный фон, и станет совсем неудивительно, что я часто нервничала и срывалась на мужа.

Муж сочувствовал, старался меня понять и баловал сладеньким. А какие еще радости, по сути, доступны беременной? Съев очередной эклер, я действительно чувствовала себя лучше. О последствиях совсем не переживала. Во-первых, я сейчас «ем за двоих», а во-вторых, после родов лишний вес уйдет сам собой. К тому же я верила во многие мифы о беременности, например: организм сам «знает», что ему сейчас нужно.



Моему организму категорически нужен был торт. Я помню, как однажды муж купил слоеный «Наполеон» к чаю и ушел на работу. Когда он вернулся, от тортика остались только сладкие воспоминания. Но не ссориться же из-за этого с беременной женой! А еще напротив нашего дома совершенно не вовремя открыли булочную, из которой так аппетитно пахло свежей выпечкой с корицей...

Так и пролетели девять месяцев. Вес увеличивался, гинеколог неодобрительно покачивала головой. К концу беременности я прибавила 32 кг, превратившись из хрупкой девушки в дородную мадам. Честно говоря, я была уверена, что за роды скину килограммов десять, а там и остальное уйдет «по-быстренькому».

Каким же было мое разочарование, когда встала на весы после родов и обнаружила, что потеряла всего 2 килограмма! Дочка родилась маленькая, и к тому же у меня было маловодие. Медсестра равнодушно записала в выписке: «Рост: 165 см. Вес: 78 кг». Вот и весь итог.

Домой я приехала с малышкой на руках, а также с лишним весом, дряблым животом и одышкой. Некоторые говорят, что после родов вес быстро уходит и лактация способствует похудению. Это точно был не мой случай. Вес не хотел уходить. И в один прекрасный момент я поняла, что избегаю смотреться в зеркало и ненавижу свое тело.

Я больше не чувствовала себя ни молодой, ни красивой. Я напоминала себе тетку без возраста, не вылезающую из растянутого халата. Тогда я решила изменить свою жизнь.

Купила в интернете простое оборудование для тренировки дома и начала вникать в нюансы диетологии. В моем случае все было банально: **надо было просто меньше есть.**

Прежде всего, пришлось признать, что я слишком много ела, по сути, была пищевым наркоманом. Затем пришло осознание, что такое нездоровое отношение к питанию появилось давно, а беременность послужила только благородным поводом выпустить своего «внутреннего зверя».

Переедание стало глобальной проблемой в современном мире. Двигаемся мы все меньше, а пища становится все доступнее. Давайте вспомним, как добывали пищу наши предки. С риском для жизни они охотились или без усталости возделывали землю. Да и сам подход к трапезе был другим: есть полагалось, собравшись всей семьей, в строго определенное время.

Сегодня же мы едим практически без перерыва: выпиваем стаканчик сладкого кофе по дороге на работу, уплетаем шоколадку за компанию с коллегой, таскаем из пакетика орехи, постукивая по клавишам во время работы. Заметили подвох? Добираемся на работу на транспорте, большую часть дня сидим, а куда же отправляются все приобретенные калории? В резерв!

Самое обидное, что половина нашего дневного рациона съедается вовсе не из-за голода, а от скуки, огорчения или по привычке.

Кстати, по статистике, самая популярная тема в женских коллективах – диета. Конечно, ведь многих женщин не устраивает такое положение дел. Так хочется надеть заветное узкое платье или приобрести к весне то, что нравится, а не то, что налезет. Некоторые впадают в крайности, придерживаются экстремальных диет или изводят себя в спортзале, но вес легко не уходит, а сладкое по-прежнему обещает поднять настроение мгновенно и без усилий. Правда, ненадолго. И в проблеме лишнего веса ключевым становится психологический аспект: сначала женщина корит себя за очередной «праздник живота», неделю сидит на гречке без соли, а в выходные в гостях срывается – наедается вкусняшек от души, а затем снова рыдает над весами и варит гречку. Самооценка у такой дамы стремительно падает, как и настроение.



Раскачивание на качелях «диета – срыв – диета» может продолжаться достаточно долго и зачастую приводит к серьезным проблемам со здоровьем. При этом даже визит к врачу часто не помогает пересмотреть отношение к жизни, питанию и собственному телу.

Где же выход – спросите вы? Возможно, всем нам пора бежать из города, подальше от *coffee to go* и заманчивых акций в ближайшей пекарне? Не все так страшно. У того, что происходит со многими из нас, есть физиологические причины, и я надеюсь, что с помощью этой книги вы поймете, как прервать этот порочный круг.

Я расскажу вам о своем опыте, но сразу предупреждаю: чудо-диет не будет. Прежде всего, я тренер, и свою методику выстроила, опираясь на науку и практику. Эта книга о том, как изменить психологический настрой, рассчитать дневную норму калорий, изменить свой рацион и, конечно, как подобрать оптимальную тренировку. Только такой комплексный подход позволит вам обрести отличную форму и хорошее самочувствие. Вы получите примеры рационов и доступную программу тренировок как для зала, так и для дома.

Давайте договоримся: вы соблюдаете мои рекомендации в течение месяца, а затем получаете результат, который вас удивит.

И по секрету: вам предстоит шопинг, ведь нынешний гардероб очень скоро станет вам безнадежно велик.

Начнем?

Глава 1. Психология похудения

Причины переедания

Что общего у Анджелины Джоли, Леди Гага и Джейн Фонда? Известность, талант, харизма? Безусловно, но также, помимо этого, многолетняя борьба с булимией. А Виктория Бекхэм, Мэри-Кейт Олсен и Натали Портман не понаслышке знают о другой крайности – анорексии.

По статистике, каждая десятая женщина в мире сегодня сталкивается с той или иной формой расстройства пищевого поведения (РПП). И если на помощь звездам могут незамедлительно прийти профессиональные психологи и диетологи, то обычные женщины вынуждены справляться со своими проблемами сами.

В нашей стране отношение к расстройствам пищевого поведения не слишком серьезное. Общество по-прежнему воспринимает их не как болезнь, а как каприз. Девочка-подросток заиклилась на похудении и ничего не ест? Ничего, разок в обморок грохнется и возьмется за ум! Ваша знакомая за один присест опустошает холодильник, а потом мучается угрызениями совести? Ей просто нужно взять себя в руки! Когда подобная бытовая логика не срабатывает, остается укорять жертву РПП в отсутствии силы воли и дурном характере.

Так почему же на самом деле мы переедаем, поглощаем вредные продукты и никак не можем взять свой вес под контроль, даже осознавая последствия такого поведения?

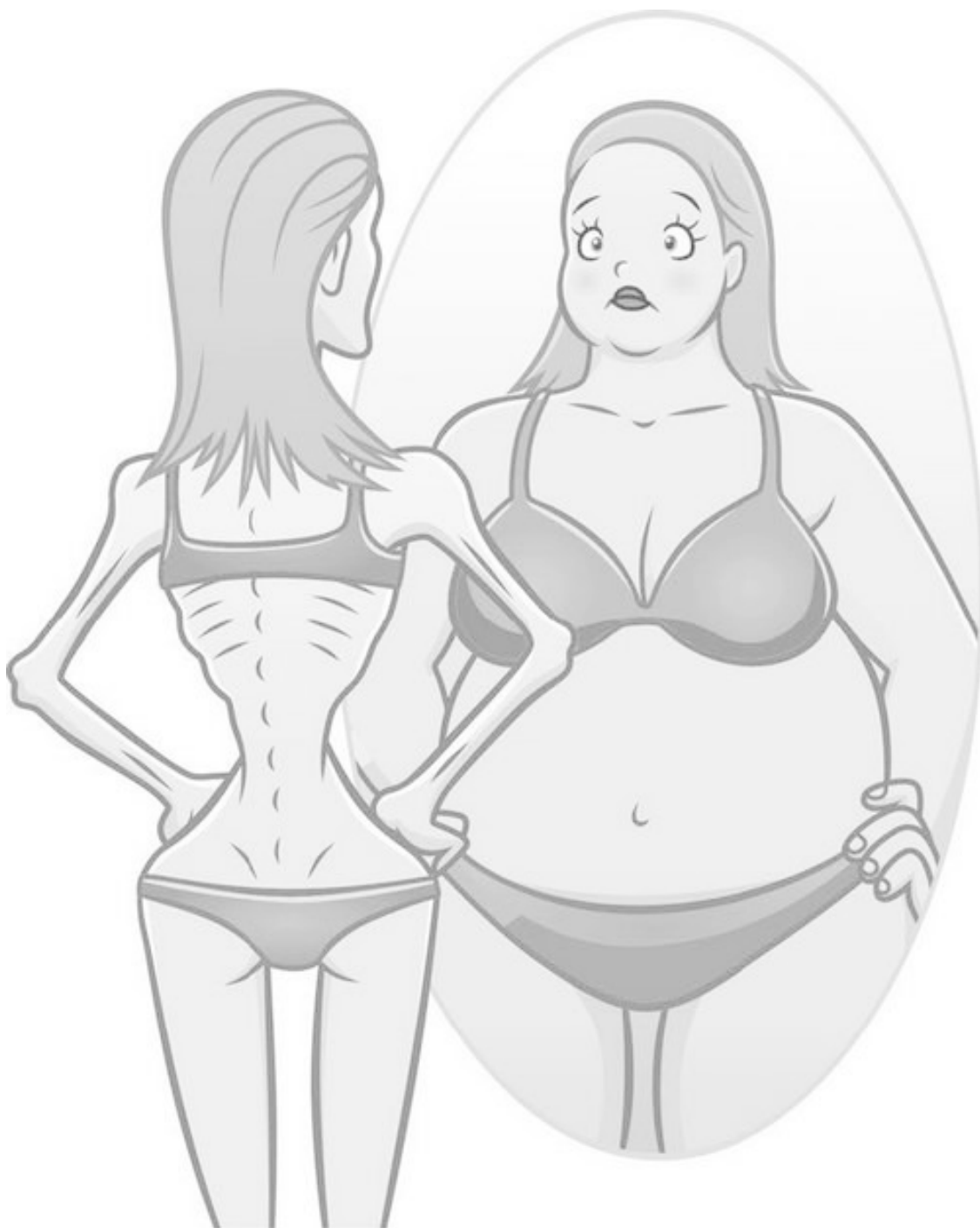
Давайте разбираться!

Современная медицина выделяет три основных синдрома нарушения пищевого поведения: **анорексию, булимию и компульсивное переедание**.

Человек, страдающий анорексией, недоволен своей фигурой и стремится максимально сбросить вес, отказываясь от пищи. Причины анорексии кроются, разумеется, в нарушении психики, именно поэтому анорексик не способен вовремя остановиться и адекватно оценить ситуацию. Девушки, худые, как щепки, продолжают считать себя полноватыми и гордятся головокращениями от голода.

Анорексия – достаточно «медийный» недуг, ассоциирующийся, правда, в первую очередь, с фотомоделями и прочими звездами. На самом деле анорексия давно вышла за пределы подиумов и гримерок и уже обосновалась в школьном пространстве. Четкой статистики по этому заболеванию в нашей стране нет, но на паблики, пропагандирующие отказ от пищи и худобу, подписаны сотни тысяч юных девушек. Лечение анорексии требует профессионального вмешательства, поэтому останавливаться на нем мы не будем, ведь нас интересует не голодовка, а ее противоположность – переедание.

Переедание характерно для булимии, точнее является одной из ее фаз. Дело в том, что для булимии свойственна цикличность: голодовка, вспышка бесконтрольного аппетита, последующее уничтожение всего съедобного в зоне доступа, новая голодовка. Как правило, запускает булимию стресс.



Компульсивное переедание во многом похоже на булимию, ведь при этом синдроме налицо такие же неконтролируемые набеги на холодильник. В чем же отличие? Разница между булимией и компульсивным перееданием заключается в попытке компенсировать свое поведение. Человек, страдающий булимией, будет наказывать себя, предпринимая попытки исправить ситуацию: голодать, принимать слабительное, устраивать разгрузочные дни и садиться на кефирную диету. Узнали себя? Да-да, об этих экстремальных мероприятиях я тоже обязательно расскажу.

При булимии пищевой срыв бывает недолгим, тогда как при компульсивном переедании период обжорства может длиться до нескольких месяцев. Именно поэтому человек, страдающий от булимии, обычно имеет нормальный вес, тогда как компульсивное переедание почти всегда сопровождается ожирением.

Само слово «компульсия» происходит от латинского *compello* – «принуждаю». Психологи подчеркивают, что пациент с компульсивным перееданием становится заложником собственного тела. Он как бы со стороны наблюдает за процессом приобретения и поедания огромного количества вредной еды. Чем дольше продолжается период углеводного пьянства, тем сложнее остановиться: в игру вступают стыд и вина за все съеденное, запуская новый виток переедания.

Обратите внимание, что к удовольствию весь описанный процесс не имеет никакого отношения. Переизбыток сладкого и жирного вызывает исключительно неприятные ощущения, на фоне которых первоначальный стресс просто меркнет.

Интересно, что причиной переедания может быть не только стресс. Радостное событие, например завершение сложного проекта или удачно закрытая сессия, зачастую тоже становится поводом для «праздника живота». В этом случае еда выступает в качестве награды.

Будем откровенны: хоть раз в жизни каждая из нас испытывала желание наесться до отвала, чтобы буквально «выкатиться из-за стола»! И снова минутка честности: тяжелое, сонное состояние после такой трапезы, одышка и желание потихоньку расстегнуть пару пуговиц на брюках вряд ли входят в копилку ваших счастливых воспоминаний.

Вспомните и о таком моменте за столом, когда есть уже совсем не хочется, но вы предвкушаете чашечку чая с эклером, начиненным жирным масляным кремом. Физиологически этот эклер вам не требуется, вы насытились, но психологически он важнее супа и салата, ведь именно эта углеводная бомбочка подарит те эндорфины, которых почему-то не хватает в жизни.



Что же делать в ситуации, когда регулярный стресс, переутомление или просто рутина делают такую «сладкую паузу» незаменимой для достижения спокойствия и хоть какого-то подобия душевного равновесия? Не буду сотрясать воздух избытком советов устранить из жизни стресс и все факторы, негативно влияющие на вашу психику. Мы живем в реальном мире и знаем, что это невозможно.

Тогда как же себе помочь?

Прежде всего, нужно отделить хаотичность питания от реальных психических проблем и расстройств. При наличии таковых лучше все же обратиться к психологу. Если же ваша проблема заключается лишь в отсутствии системы питания, то вы точно справитесь сами, опираясь на мои рекомендации и лайфхаки.

Представьте ситуацию, когда вы весь день в делах и разъездах. Времени на полноценный завтрак и обед у вас нет. Вдруг по пути вы натываетесь на чудесную кофейню с аппетитными булочками. Разумеется, вы не сдержитесь и купите ароматный круассан, а потом будет мысленно себя ругать. Я вас порадуя: это нормально. Усиленная тяга к сладкому естественна также при ПМС. Съеденная украдкой шоколадка в определенную фазу цикла вполне вписывается в рамки.

Эпизодическое переедание свойственно даже профессиональным спортсменкам, которые, как и все живые люди, не способны придерживаться сбалансированной диеты непрерывно.

Расскажу вам, как я поборола свое РПП после первого сезона соревнований. Во время подготовки к выступлениям я сидела на строжайшей диете, но сразу после финальных оценок расслабилась и потеряла контроль над ситуацией. Подчеркну, тогда я принимала участие в спортивном событии такого высокого уровня первый раз и, помимо экстремальной диеты, ощущала сильное психологическое давление. Я боялась не справиться и разочаровать всех, кто в меня верил. Но вот все закончилось! Я заняла второе место и могла расслабиться и побаловать себя.

И я баловала. Покупала песочные фруктовые корзиночки, булочки со сливками и рассыпчатую халву. Даже в аптеке, дожидаясь, пока провизор принесет лекарства, я умудрялась набрать гематогена, злаковых батончиков и «полезных» конфет, хотя раньше на все эти сомнительные сладости даже не смотрела. Я не задумывалась о калориях, о том, сколько сладкого я съедаю в течение дня, я, не переставая, награждала себя за месяцы диеты и ограничений. Результат не заставил себя ждать: меньше чем за месяц я набрала 8 кг. Если весы и зеркала еще можно было как-то игнорировать, то джинсы, которые перестали сходиться на бедрах, заставили меня осознать, что безобидных сладостей не бывает. Я снова перестала себе нравиться и поняла, что нужно менять отношение к питанию. Конечно, мне понадобилось время, чтобы создать собственную систему правильного питания, но постепенно я пришла к следующим правилам.

Правило первое: больше никаких экстремальных диет.

Жесткие ограничения в еде приводят к резкой потере веса, что на первых порах, безусловно, окрыляет. Однако уже через месяц вы начинаете сталкиваться с последствиями: появляются сонливость и раздражительность, ухудшается состояние кожи, ногти становятся ломкими, а волосы выпадают.

Все эти симптомы лежат на поверхности, не заметить их невозможно. Но ведь внешние проявления – только вершина айсберга, это сигналы организма о том, что у нас проблемы. Какие? Врачи чаще всего называют гормональный сбой, проблемы в пищеварительной системе и образование камней в почках.

Самое неприятное, что стремительно сброшенные килограммы возвращаются достаточно быстро, тогда как для восстановления здоровья требуется много времени, сил и, будем

честными, денег. Голодовка вопреки собственному здоровью и здравому смыслу – это та самая анорексия, о которой я говорила в начале главы. Нам это не нужно!

Правило второе: никаких перекусов на бегу.

Однажды я решила вносить в приложение на телефоне все съеденное за день. Представьте себе мое удивление, когда в конце очень напряженного дня, когда ни на завтрак, ни на обед времени не нашлось, я умудрилась почти в два раза перевыполнить дневную норму калорий! Упаковка фиников, пара шоколадок, булочка и бутылка газировки не были восприняты мозгом как «настоящая еда». Я даже чувствовала себя слегка голодной, тогда как по факту получила ударную дозу вреднейших простых углеводов.

Да, возможно, где-то есть девушки, которые в стильных контейнерах носят с собой полезные снеки на все случаи жизни, но это не про меня. Я дождусь обеда или ужина и поем за красиво сервированным столом.

Правило третье: баловать себя лишь в строго определенные дни.

Точнее – по субботам. Среди профессиональных спортсменов очень популярно такое понятие, как читмил (*cheat-meal*), эдакое «жульничество с едой».

В чем заключается это жульничество? В том, что разовое отступление от диеты обманывает организм и убеждает его, что никакого дефицита калорий не предвидится и нет необходимости оставлять их про запас. А предвкушение читмила помогает продержаться без срывов всю неделю.

Итак, раз в неделю можно есть все, что душе угодно, без малейших угрызений совести. «Но один такой день может перечеркнуть достижения целой недели», – возразите вы. Не перечеркнет, если знать пару хитростей.

Для меня читмил – вовсе не день, проведенный на диване в обнимку с метровым бургером. Это обычный выходной, когда я ем то же, что и всегда, но вдобавок позволяю себе запрещенные вкусняшки. Например, к омлету на завтрак я добавлю шоколадный круассан, а после сытного обеда – роскошный десерт. При этом сам завтрак, обед и ужин не исчезнут из моего меню, их не заменит лавина пирожных и конфет.

Кроме того, я стараюсь не есть «вредную» еду перед телевизором или ноутбуком, ведь под любимый сериал запросто можно слопать двойную, а то и тройную порцию лакомств.

Еще один момент: читмил рекомендован людям, занимающимся спортом!

Не буду скрывать, какую-нибудь вкусность я позволяю себе каждый день, но исключительно из числа разрешенных и вписывающихся в нормы моего рациона. Одна трапеза в день обязательно будет для меня очень вкусной и приятной. Например, я люблю творог и ем его с бананом и кокосовой стружкой. Получается практически десерт, который нисколько не вредит фигуре, но отлично поднимает настроение.

Вас передергивает при слове «творог»? Подумайте, что радует вас. Чашка капучино с сиропом, кусочек черного шоколада, ломтик творожного кекса – маленькие удовольствия можно найти на любой вкус. Главное – помнить о размере порции!

Этих правил я придерживаюсь уже много лет, и опыт показывает, что мой подход оказался верным.

В чем проблема?

Теперь разберемся в том, как выявить у себя булимию, компульсивное переедание или просто мимолетный порыв.

Для начала нужно честно ответить на следующие вопросы.

- Можете ли вы контролировать количество потребляемой еды? Или едите без остановки, пока не наступит ощущение переполненности вплоть до тошноты?
- Испытываете ли вы внезапные приступы бесконтрольного аппетита в разное время суток, даже ночью?
- Стремитесь ли вы есть в одиночестве, чтобы никто не увидел?
- Вы едите быстро, наспех, не успевая насладиться вкусом еды?
- Испытываете ли вы чувство стыда за свое пищевое поведение? Скрываете ли свою проблему от окружающих?
- Ощущаете ли вы вину и стыд после трапезы?

Если хотя бы на два вопроса вы ответили утвердительно, то у меня для вас есть хорошая и плохая новости. Плохая: у вас проблема. И хорошая: мы легко с ней справимся! Кстати, первый шаг к решению проблемы вы делаете прямо сейчас, когда осознаете ее наличие.

Теперь давайте разбираться. Что именно толкает вас к перееданию? Выявив реальную причину или нескольких причин, мы сможем подобрать эффективное решение.

Причины могут быть разные.

Психологические. Это могут быть пищевые привычки, идущие из раннего детства и давно превратившиеся в своего рода рефлекс. Мама в награду за пятерку угощала печеньем, а бабушка в благодарность за вымытую посуду пекла противень пирожков? Приятные и знакомые многим из нас ситуации впоследствии часто закрепляются как модель поведения: «Кто сегодня молодец? Я молодец! И за это мне два пирожных и полторта в придачу».

Возможно, вы привыкли заедать стресс. Или есть от скуки, компенсируя отсутствие радости и ярких событий в жизни. Такие привычки также относятся к психологическим причинам переедания.

Физиологические. Вашему организму попросту не хватает необходимых веществ. Девушки, сидящие на низкокалорийной диете, могут сколько угодно уверять окружающих в своем прекрасном самочувствии, но мозг не обманешь: он начинает напряженно сигнализировать аппетитом о том, что организм голодает. В результате жертва диеты при первой же возможности съедает столько, что окружающим кажется, будто внутри она значительно больше, чем снаружи.

Этим же опасны низкоуглеводные диеты. Нашему организму необходима энергия, а мозгу нужна глюкоза. И то и другое мы получаем как раз из углеводов. Низкоуглеводной диеты можно придерживаться лишь непродолжительное время. Если же организм живет без углеводов длительный срок, то срыв неизбежен.

Организационные. Многие из нас обходятся черным кофе на завтрак и весь день держатся на половинке печенья и голом энтузиазме. Затем неизбежно наступает вечер, а вместе с ним и ужин. Тогда вечерняя трапеза компенсирует все дневные приемы пищи, превращаясь в настоящий пир.

Медицинские. Замедленный метаболизм и сбой в работе щитовидной железы действительно приводят к тому, что организм «утраивает» потребляемые калории. Женщине с подобным нарушением достаточно взглянуть на булочку, чтобы поправиться на килограмм. Но и в такой ситуации не стоит отчаиваться: хороший эндокринолог поможет исправить положение. Главное – не пускать ситуацию на самотек.

Вы диагностировали у себя так называемое РПП. Что же делать? Как себе помочь?

Прислушайтесь к себе

Что вас толкает к бесконтрольному поглощению пищи? Возможно, вы срываетесь в конкретной ситуации или в компании определенных людей. Проанализируйте свое состояние и окружение. Сходили в кафе с бывшей одноклассницей, которая, как обычно, раскритиковала ваше платье, туфли, а заодно и мужа? Если после такой посиделки вы обычно съедаете недельный запас печенья, то такое общение лучше прекратить.

Отправили своих домашних в парк, чтобы навести в квартире порядок, и не заметили, как опустошили холодильник? Возможно, вы чувствуете обиду за то, что другие члены семьи не помогают вам в быту. Пора поделиться ответственностью. Знаю, российские женщины очень этого не любят и предпочитают самостоятельно справляться с разогнавшимися конями и горящими избами. На деле, пока вы моете посуду, муж вполне может сделать влажную уборку, а дети – пропылесосить гостиную. Да, сами вы все сделаете аккуратнее, но порядок в доме – явление сиюминутное, тогда как приятные эмоции от семейной прогулки на воздухе останутся надолго.

Конечно, существуют неприятные ситуации, которые изменить никак нельзя. Экзамены, тяжелый разговор с начальством и бесцеремонные вторжения дальних родственников – все это нельзя полностью исключить из своей жизни. Но и к подобным трудностям можно подготовиться.

Понимая, что впереди тяжелый день, купите здоровой еды для перекусов, постарайтесь не оставаться голодной и запланируйте что-то принятое на вечер.

Предвкушение маникюра, горячей ванны или просмотра любимой комедии помогут не концентрироваться на негативе и не запускать триггер переедания.

Наполняйте свою жизнь новыми удовольствиями

Еда – это источник наслаждения, но далеко не единственный! Запишитесь на танцы, уроки живописи, начните вышивать. Коллекционируйте все занятия, которые приносят вам удовольствие. Нравится смотреть ролики с котиками в интернете или экспериментировать с макияжем? В следующий раз, предчувствуя порыв поесть, сделайте паузу. Посмотрите пару забавных видео или попробуйте сделать симметричные стрелки. Вполне вероятно, при этом вы и не вспомните о еде!

Приведу пример моей подруги Оли, страстной киноманки. Решившись худеть, она сделала целую подборку фильмов, героини которых нашли в себе силы изменить свою внешность, а заодно и всю свою жизнь. Оля наслаждалась игрой неповторимой Барбары Стрейзанд в классической картине «У зеркала два лица», восхищалась авантюрами французских «Красоток» и сочувствовала бесконечно обаятельной Бриджит Джонс. Помимо прекрасных эмоций, полученных за месяц киномарафона, Оля сумела похудеть на 5 кг, ведь за компанию с прекрасными актрисами отказаться от булочек на ужин было совсем нетрудно.

Если вы предпочитаете факты и не слишком жалуете художественные фильмы, то специально для вас снято огромное количество серьезных документалок о вреде сахара, жиров и фастфуда. Многие фильмы обладают прекрасным побочным эффектом: после просмотра единственным подходящим местом для очередного пончика вам покажется мусорное ведро.

Визуализируйте вашу цель

Наше сознание и мысли обладают мощной силой. Ежедневно находите пять минут, чтобы помечтать, представить себя стройной, здоровой и красивой. Представьте, как вы покупаете новую одежду на пару размеров меньше. Примите это как свершившийся факт.

Не лишайте себя радости еды

Пусть ваш рацион будет разнообразным. Жесткие ограничения в пище не помогут вам похудеть. Оставьте немного любимых продуктов в рационе. От одной конфеты или кусочка темного шоколада к чаю глобально ничего не изменится, а психологически вы не будете концентрироваться на запретах.

Превратите прием пищи в приятный ритуал. Положите еду на красивую тарелочку, украсьте блюдо. Пусть то, что вы едите, выглядит красиво и эстетично. Не спешите, ешьте медленно, наслаждаясь процессом.

Старайтесь заранее планировать завтраки, обеды и ужины

В идеале вы не должны тратить силы и время на приготовление пищи. Пусть у вас дома всегда будет еда, которая вам нравится и которую не нужно готовить. Каша-минутка, творог, овощные заморозки с рисом – вариантов много, и среди них непременно есть тот, что подойдет именно вам. Не доводите себя до состояния «сейчас бы слона съела». Всегда носите в сумочке ореховой батончик, яблоко или банан.

Если ваша мотивация сильна и желание измениться действительно есть, то вы обязательно справитесь! Я в вас верю! Многие проходят этот путь и обретают новую, более качественную, здоровую и легкую жизнь.

Мотивация

Как найти мотивацию? Что это вообще такое? Призывами к мотивации пестрит весь интернет. Многие популярные блогеры считают, что фотографии красоток в бикини должны мотивировать. Но не все так просто. Многие из нас ходят в зал, правда, на обратном пути заглядывают в любимый фастфуд.

Как человек, похудевший на 30 кг, расскажу о том, как было у меня. Два момента стали для меня поворотными. Когда я только родила, ко мне из другого города приехала мама. Посмотрела на меня и вздохнула: «Дочка, пора худеть...» Это стало настоящим поворотным моментом. Только представьте: моя мама, всегда стремившаяся накормить меня, вдруг считает, что я толстая! Именно в этот момент пришло осознание, что у меня проблемы.

Второй момент – это одежда. Я всегда любила наряжаться, могла подолгу продумывать наряды и часто получала комплименты в адрес своих эффектных образов. Но после родов все мои вещи стали мне малы на четыре размера. Покупать одежду пятидесятого размера не хотелось, и я дала себе слово, что не куплю ни одной новой вещи, пока снова не буду весить 60 кг. Это был серьезный вызов, ведь весила я на тот момент 79 кг при росте 165 см. Весь мой гардероб в тот момент составляли «беременные» штаны, пара растянутых толстовок и куртка мужа. Во время прогулок с коляской я с тоской разглядывала яркие легкие наряды проходящих мимо девушек и чувствовала себя на их фоне настоящим чучелом. И страсть к шопингу победила обжорство! Через пять месяцев я гордо шла из магазина с полными пакетами новых нарядов.

Моя мотивация сработала. И каждой из вас нужно очень четко осознать, зачем хотите похудеть именно вы.

Делать красивые пляжные фото и получать лайки? Отправиться в горы в компании друзей? Забыть про отдышку и летом не брать на работу запасную блузку из-за повышенной потливости? Носить провокационное мини, коллекционировать комплименты и приглашения к знакомству? Отомстить бывшему?

За свою тренерскую карьеру я слышала множество разных причин. Одна из самых популярных, как ни странно, – спор. Однажды ко мне пришла девушка, которая поспорила с мужем на машину. Скинуть ей предстояло целых 15 кг. Такого трудолюбия и стремления к цели я еще не видела! Конечно, спор был выигран, а что было после, история умалчивает, так как тяга к спорту у девушки резко пропала. Да, подобная мотивация может длиться не слишком долго, но, даже если вы худеете ради внешней цели, можно втянуться в процесс, полюбить свою новую фигуру и оценить возможности, которые дает здоровое, спортивное, подтянутое тело.

Итак, для чего худеете вы? Никто лучше вас не сформулирует вашу цель! А когда придет осознание главной мотивации, оно станет вашим лучшим помощником – стимулом.

Размышляя о похудении, не стоит привязываться к килограммам. Вашей целью должна быть не безликая цифра на весах, а реальные перемены в жизни.

Каждый раз, когда у вас будут опускаться руки, вы должны думать о своей мотивации, вспоминать причины, побудившие вас к преобразению.

Задайте себе цель, напишите на бумажке: «Для чего мне это? Что бы я хотела получить в итоге?» Очень важно четко ответить себе на эти вопросы. Опишите, что именно вас не устраивает в настоящий момент и что вы получите, когда достигнете цели.

Сохраните этот листок, доставайте его и перечитывайте, когда у вас будет желание все бросить. Это помогает!

А теперь несколько моих мотивационных лайфхаков.

Заведите блокнот для тренировок и питания.

Это может быть и программа в смартфоне, и обычная тетрадь из ближайшего канцелярского магазина. Я советую вести записи в виде дневника. Каждый день отмечайте свой вес, количество потребленных калорий, список упражнений на тренировке или просто физической активности.

Подпитывайте свою мотивацию.

Сделайте свою самую «худую» фотографию заставкой на телефоне, вырезайте фото красивых людей из журнала и время от времени просматривайте эти картинки.

Дисциплинируйте себя.

Наклейте на холодильник наминалки, запрещающие есть вредные продукты. Можно заранее составить меню и повесить его на холодильник.

Придумайте для себя систему поощрений и наказаний.

Неделя тренировок и правильного питания? Порадуйте себя новым шарфиком, салонной укладкой или маникюром. А в случае пропущенных тренировок и срывов в питании – откажитесь от приглашения на интересное мероприятие или просмотра любимого сериала. Не забудьте написать о своих победах и ошибках в дневнике!

Делайте фотоколлажи.

Сравнивайте свое актуальное фото с фотографиями недельной давности, чтобы отследить успех.

Найдите единомышленников.

Возможно, ваш супруг или подруга решатся худеть вместе с вами. Если нет, то зарегистрируетесь в подходящей группе или на форуме в интернете, где вы сможете обмениваться информацией на тему правильного питания и спорта. Читайте истории людей, которые смогли победить нарушения своего пищевого поведения и сбросить вес. И помните: если смогли другие, сможете и вы!

Заручитесь поддержкой домашних.

Люди очень часто срываются из-за отсутствия поддержки семьи. Муж дразнит вас, нарежая аппетитную пиццу, ребенок угощает шоколадкой, бабушка и вовсе советует «не дурить и есть как следует». Постарайтесь объяснить окружающим, как важно для вас обрести форму, поделитесь полученной информацией, объясните, что лишний вес вредит здоровью и ограничивает ваши возможности.

Будьте откровенны: признайтесь, что вы очень хотите и пиццу, и шоколад, и жареную картошечку, но не станете, потому что минутная слабость не принесет ничего, кроме угрызений совести. Постепенно близкие поймут вас, начнут поддерживать и гордиться вами. Обычно это происходит, когда результат становится виден. Именно тогда муж, глядя на стройную супругу, задумывается: «А ведь я ей теперь не чета, надо бы и самому похудеть и подкачаться!»

Надеюсь, эти простые советы помогут вам укрепить силу воли.

Вы должны настроиться на долгую работу, ведь краткосрочные результаты не бывают успешными. Работа над собой – не марафон и не скоростная дистанция. Мы с вами разрываем порочный круг «диета – пищевой разгул – диета», учимся любить правильное питание и тренировки. Только в том случае, когда вы получаете удовольствие от процесса похудения и видите результат, ваш успех закрепится. И тогда мечта превратится в реальность.

Глава 2. Физиология лишнего веса и похудения. Что происходит с вашим телом?

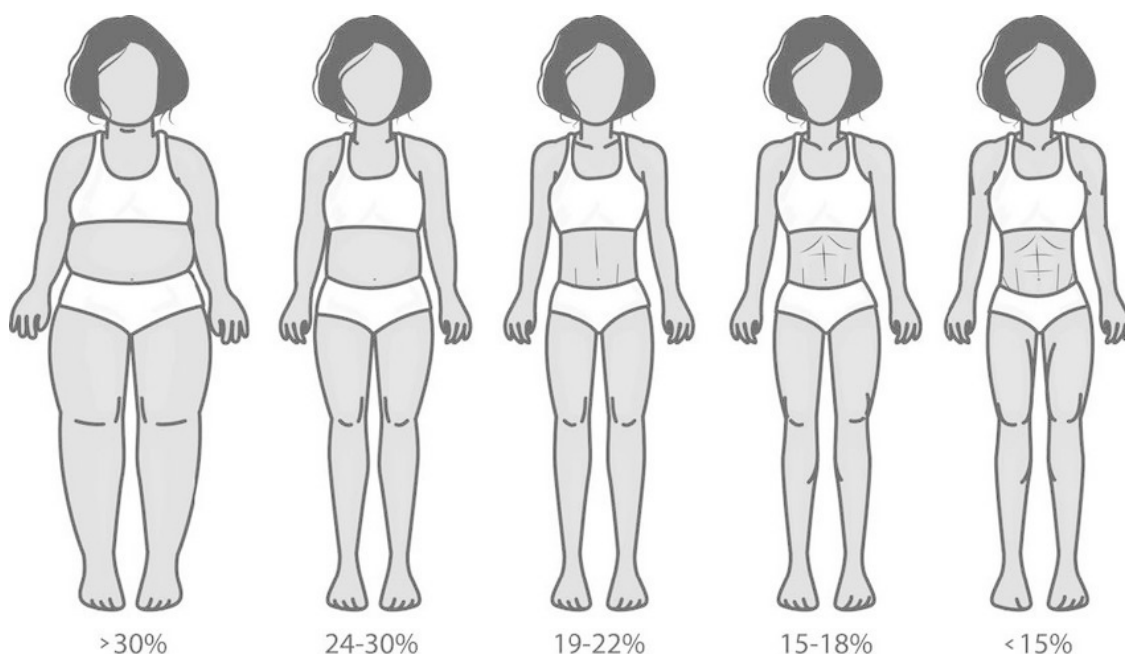
Помните, как на школьном уроке биологии нам рассказывали, что женщины более склонны к накоплению жировой ткани, поскольку это резерв для вынашивания и защиты потомства? Сразу после урока мы с подружками обсуждали этот несправедливый момент и сетовали, что детей у нас, может, еще лет десять не будет, а булочки откладываются на бедрах прямо сейчас.

Лишний вес действительно беспокоит большинство женщин на этой планете. Но, прежде всего, давайте разберемся, какой процент жира является нормой? Часто женщины, посмотревшись на профессиональных спортсменов, моделей и балерин, хотят добиться таких же фигур. Но мало кто задумывается, что скрывается за фасадом идеальной фигуры с полным отсутствием жира. Позвольте мне, тренеру и спортсмену с многолетним стажем, рассказать вам об этом.

До 90 % слишком худых женщин страдают от проблем с менструальным циклом, гормонального дисбаланса, а также от нарушения работы желудочно-кишечного тракта. Помимо этого, у женщин, чья запредельная стройность достигнута исключительно жесткой диетой, очень сильно снижен иммунитет. Мне известен случай, когда молодая девушка, вес которой едва достигал 40 кг, впала в кому от обычной простуды. Причина заключалась в том, что у ее организма попросту не оказалось резервов, чтобы побороть обычное сезонное заболевание.

Так что забудем о крайностях и примем как факт, что все женщины по своей природе должны иметь от 18 до 20 % жира.

Если в организме женщины менее 13 % жира, прекращаются менструации. К этому моменту нужно отнестись со всей серьезностью, ведь при длительном голодании происходят необратимые изменения в работе половой системы, грозящие бесплодием.



Процент содержания жира в организме

Мы с вами хотим быть не только стройными, но и здоровыми, верно?

Жировая ткань – самый большой эндокринный орган в организме. Она принимает участие в синтезе, метаболизме и накоплении гормонов. Поэтому как уменьшение, так и чрезмерное увеличение жировой ткани способно влиять на изменение гормонального статуса не в лучшую сторону.

Кроме того, жировая ткань выполняет функцию депо воды и энергетических ресурсов, принимает участие в термогенезе и регулировании температуры тела, выполняет структурообразующую и защитную функции. Немало, верно? Возможно, теперь вы будете меньше ненавидеть эти злосчастные 200 г лишнего жира на пятой точке!

Зачастую организм не желает расставаться с последним килограммом, застрявшим на бедрах, поскольку жир ему просто необходим для нормального существования и продуцирования гормонов.

Так почему же люди поправляются? Вам будет интересно это узнать! По статистике всего лишь 10 % людей имеют гормональные причины лишнего веса, а остальные 90 % банально переедают. Потребление калорий не соответствует расходу! Лишние калории, которые вы не потратили, уходят в резерв. И тут, казалось бы, все просто. Нужно урезать калории: ешь меньше – и будешь худеть. Но эта схема не работает, поскольку наш организм слишком умен. Мозг контролирует наш вес и другие жизненные показатели, получая сигналы внутренних органов. Тратой калорий также заведует мозг: при уменьшении поступающей пищи он принимается оптимизировать этот ресурс.

Чем меньше человек ест, тем больше мозг старается оптимизировать процессы и эффективно использовать поступающую энергию. Расход энергии и наш аппетит регулируются группой нейронов в мозге, которые переключают организм в режим экономии при уменьшении рациона. В таком случае организм не будет активно расщеплять жир, поскольку он экономит энергию на случай, если придется выживать! Этот механизм заложен у нас в генах, и, к сожалению, кнопки «перестать откладывать жир» у нас нет. Именно поэтому жесткие диеты не эффективны.

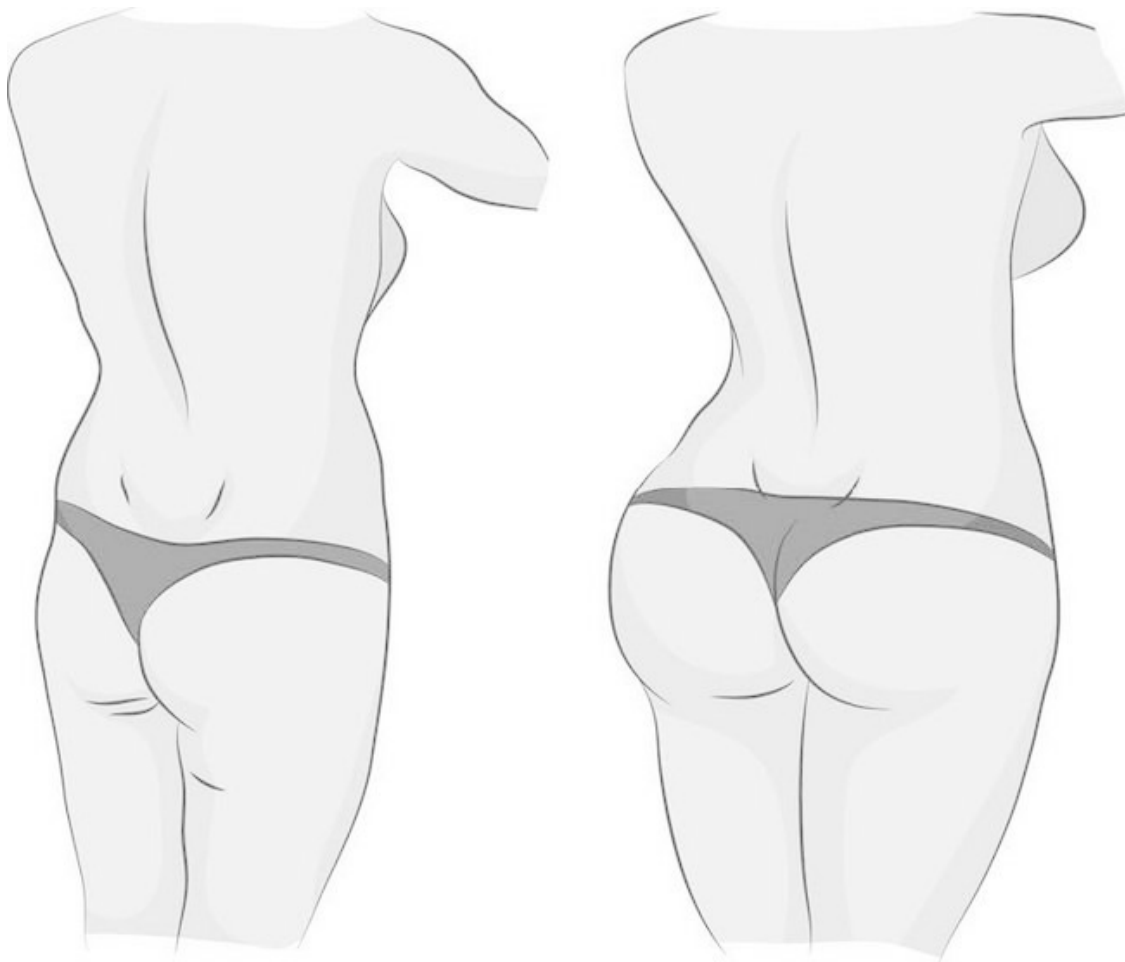
Если кто-то устал читать сложные термины, объясню принцип работы нашего мозга на простом примере. В одном классе со мной училась Маша Петрова. В 13 лет Маша весила больше девяноста килограммов. И как-то острослов Коля Ефимов особенно язвительно отозвался о Машиных габаритах. Маша расплакалась и дома отказалась ужинать. Завтракать она тоже не стала и... Если вы ждете истории, что она похудела, стала королевой выпускного бала и отшила без памяти влюбившегося в нее Колю, то вынуждена вас разочаровать. Уже после третьего урока Маша потеряла сознание. От голода. Хотя, казалось бы, на ее подкожных запахах можно было жить не одну неделю. «Всегда за троих ест, а тут ничего! Вот и результат!» – назидательно прокомментировала тогда ситуацию школьная медсестра, отпаивая Машу сладким чаем.

Сколько же нужно есть, чтобы не начать падать на ровном месте и не заболеть при первом дуновении кондиционера?

Учеными был выявлен минимум энергетической ценности ежедневного рациона – 1200 ккал. Это минимальный уровень потребления, опускаться ниже которого попросту опасно.

Каждую минуту мы тратим энергию, даже когда просто лежим и смотрим видео. Дыхание, пищеварение, сердцебиение, мозговая активность требуют энергии. Экстремально низкокалорийная диета подавляет наш обмен веществ и способствует распаду белковых структур, то есть мышечной ткани. Организм включает аварийный режим и принимается экономить на

второстепенных потребностях. Начинают выпадать волосы, истончаются ногти, поскольку от этих частей организма не зависит его выживание.



Мышечная ткань тоже не является необходимой для жизнедеятельности, поэтому организм принимается расщеплять мышечные волокна, получая из них энергию. В результате вы получаете так называемый *skinnyfat*, что с английского переводится как «тощий жир», а именно дряблое тело, далекое от снимков фитнес-моделей с кубиками на животе.

Какой выход?

Нужно придерживаться адекватной калорийности рациона и добиваться постепенного снижения веса. Каждый день вы должны обеспечивать организму достаточно энергии для поддержания его основных функций. При этом баланс калорий должен быть отрицательным: потреблять нужно меньше, чем тратить, но не переходить границу необходимого для вас минимума.

К занимательной математике мы еще вернемся в разделе питания, и я уверена, что вы ее полюбите!

Гормоны

Наверняка вы часто слышали фразу: «У меня не получается похудеть из-за гормонов!» Если бы вы знали, как часто это слышу я. Каждый второй клиент фитнес-тренера рассказывает про свою непоправимую ситуацию с гормонами. При этом на мои вопросы и уточнения в ответ я чаще всего получаю расплывчатое объяснение вроде «щитовидка барахлит» или «поджелудочная не в порядке». Честно говоря, меня всегда немного шокирует такой безразличный подход к своему телу: люди даже не пытаются разобраться в сути своей проблемы. Надеюсь, к моим читателям это не относится. Ведь вы действительно хотите изменить ситуацию, раз взяли в руки эту книгу?

Конечно, многие люди действительно сталкиваются со сложными медицинскими проблемами, но на моей памяти таких клиентов было очень мало. Чаще всего гормональными нарушениями люди прикрывают чрезмерную любовь к вредной еде и собственную лень. Сегодня типовые гормональные нарушения можно скорректировать, добравшись до кабинета эндокринолога в районной поликлинике. Обычно врач берет анализы и при необходимости назначает таблетки. При этом на практике гораздо чаще рекомендации врача ограничиваются корректировкой образа жизни, питания, распорядка дня. И даже в случаях с реальными диагнозами спорт и диета работают! Возможно, на это требуется чуть больше усилий и времени.

Я не врач, но, будучи тренером, прошу всех проходить обследования, сдавать кровь и проверять гормональный статус как минимум раз в год.

Теперь давайте разберемся, что же это за таинственные гормоны, баланс которых влияет на наш вес, настроение, аппетит.

Лептин, или гормон насыщения

Нарушения секреции лептина или резистентность к его действию нарушает метаболические процессы. В организме лептин – это механизм, защищающий от ожирения. И кстати, выработка этого гормона здорово снижается на низкокалорийных диетах. Именно поэтому многие дамы, критически уменьшая ежедневную дозу калорий, продолжают с недоумением наблюдать на весах одну и ту же цифру.

Грелин – гормон голода

Стимулирует пищевое поведение и аппетит. Чем выше уровень грелина в крови, тем сильнее вы хотите есть. Обмануть голод однократно не так уж и сложно: достаточно съесть миску зеленого салата. А вот чтобы постоянно держать грелин в узде, нужно спать положенные восемь часов и не нервничать.

Поделюсь одним из своих золотых правил: если вечером кто-то из близких решил порадовать вас вкусным десертом, не отказывайтесь, а поблагодарите и пообещайте съесть утром с кофе. Проверено много раз: когда выпитесь, десерт утратит свою притягательность.

Гормон роста

Название говорит само за себя: этот гормон вырабатывается у детей в большом количестве, поэтому дети едят все, что захотят, но поправляются гораздо меньше, чем взрослые. С возрастом секреция гормона роста снижается, поэтому взрослые люди более склонны к полноте.

Адреналин

Название этого гормона стало нарицательным, и не даром. Выбрасывается он эпизодически, когда вы испытываете сильные эмоции. Когда вы чем-либо увлечены, то часто забываете о еде. Поэтому я и рекомендую разнообразить жизнь новыми хобби и увлечениями.

Гормоны щитовидной железы

Они контролируют все обменные процессы в нашем организме. При снижении функции щитовидной железы мы быстрее набираем лишний вес. Поэтому сдавать анализы на гормоны щитовидной железы необходимо хотя бы раз в год, чтобы отслеживать динамику работы этого органа.

Кортизол, или гормон стресса

Вырабатывается надпочечниками и играет важную роль в обменных процессах организма. Кортизол провоцирует аппетит. При усиленном выделении кортизола жир откладывается на животе и шее. Именно кортизол виноват в том, что после ссоры или напряженного дня мы хотим есть сильнее обычного.

Кроме того, ученые отмечают прямую связь между кортизолом и кофеином: чем больше кофеина мы потребляем, тем выше уровень гормона стресса. Соответственно, чтобы держать кортизол под контролем, достаточно не перебарщивать с напитками, содержащим кофеин. Кстати, к таковым помимо очевидного кофе относятся все виды чая, какао, энергетики, а также напитки типа «кола» и шоколад.

Инсулин

Это гормон поджелудочной железы. Именно инсулин позволяет жирным кислотам проникнуть в жировую клетку. При этом клетки способны как усваивать кислоты, превращая их в энергию, так и откладывать их в виде жира. Насколько ваши клетки чувствительны к инсулину, во многом зависит от ваших генетических особенностей, но на выработку инсулина, помимо наследственности, также влияют образ жизни и пищевые привычки. Любовь к фаст-фуду и прочим быстрым углеводам приводит к повышению уровня инсулина. При очередном скачке инсулина мы снова чувствуем голод. Быстро едим сладкую булочку и через час бежим за второй. Неудивительно, что при таком подходе к питанию каждый прием пищи негативно сказывается на нашей фигуре.



Мелатонин, или гормон сна

Зачастую набору лишнего веса способствует хроническое недосыпание. В наше динамичное время спать некогда. До полуночи мы сидим в интернете, потом смотрим сериал, а утром тормозим свою нервную систему чашкой черного кофе и несемся на работу. При этом большинство из нас не догадывается, что бессонные ночи сказываются не только кругами под глазами, но и ненавистными лишними сантиметрами на талии.

Дело в том, что, какими бы продвинутыми ни были наши гаджеты, устройство нашего организма ничуть не изменилось с начала времен. Ложиться спать врачи рекомендуют примерно в то же время, когда засыпали и наши прабабушки: не позднее одиннадцати часов вечера.

Это время выбрано не случайно: с 21 и до 1 часа ночи организм вырабатывает мелатонин.

Этот капризный гормон синтезируется исключительно во время фазы «глубокого сна», причем в полной темноте. Запомните, в вашей спальне не должно быть никаких, даже самых несущественных источников света!

Как же мелатонин помогает похудеть? Дело в том, что гормон сна стимулирует выработку так называемого «бежевого жира» – особого типа жировых клеток, способных сжигать калории. Кроме того, мелатонин – сильнейший антиоксидант, который замедляет процесс старения. Согласитесь, молодость и стройность – веские причины, чтобы изменить привычный режим дня, а точнее ночи.

Теперь вы знакомы с основными гормонами, которые влияют на ваш аппетит, помогают или же, напротив, мешают сбросить лишний вес.

Наш организм – очень сложная система, но каждый человек способен научиться слышать свое тело и понимать его. Выработку любого гормона можно регулировать правильным питанием и здоровым образом жизни, если только речь не идет о тяжелой патологии, которая, к счастью, встречается достаточно редко.

Основы рациона

Как мы уже выяснили, большинство людей, страдающих от лишнего веса, банально переедают. При этом нам самим зачастую сложно определить оптимальное количество калорий и адекватность размера порции.

Как тренер я часто прошу клиентов писать отчеты по питанию, и поверьте: результаты всегда удивляют не только меня. «Тренер, да я все время на диете», – клянется мне моя подопечная и приносит список съеденных продуктов на три листа: «Это за вчера... То, что вспомнила!» Согласитесь, у всех нас разные представления о том, что такое «много» или «мало».

Давайте выясним, сколько же нужно есть именно вам.

Занимательная математика

Любите ли вы занимательную математику так, как люблю ее я? Хотя математика и не была моим любимым предметом в школе, но, занявшись спортом профессионально, считать калории я полюбила.

Для подсчета калорий существуют две самые популярные формулы.

Формула Миффлина Сан Жеора:

$$BMR^1 = [9,99 \times \text{вес (кг)}] + [6,25 \times \text{рост (см)}] - [4,92 \times \text{возраст (в годах)}] - 161$$

Формула Харриса-Бенедикта:

$$BMR = 655 + [9,6 \times \text{вес (кг)}] + [1,8 \times \text{рост (см)}] - [4,7 \times \text{возраст (в годах)}]$$

Какая точнее?

Я рекомендую формулу Миффлина Сан Жеора. Она более новая, была выведена в 1990-х годах.

Испробуем формулу на практике!

Предположим, что есть девушка 35 лет, которая весит 80 кг при росте в 160 см.

Получается:

$$9,99 \times 80 + 6,25 \times 160 - 4,92 \times 35 - 161 = 799,2 + 1000 - 172,2 - 161 = 1466$$

BMR = 1466 ккал.

Мы вычислили базовый уровень метаболизма для нашей гипотетической героини. Именно 1466 ккал – тот минимум, ниже которого ей нельзя опускаться при расчете энергетической ценности своего ежедневного рациона. В противном случае организм включит режим экономии энергии и примется запасать на черный день каждую лишнюю печеньку. Базовые калории необходимы для обеспечения обычных функций организма, таких как дыхание, пищеварение, мозговая деятельность и множество других процессов, непрерывно протекающих в любом организме.

Нельзя забывать и о том, что наша гипотетическая девушка, как и любая из вас, не существует неподвижно. Возможно, она работает, занимается спортом, ведет хозяйство, гуляет с ребенком и навещает бабушку. Все эти действия требуют дополнительной энергии. Поэтому калорийность рациона рассчитывается с поправкой на активность.

¹ BMR – basic metabolic rate (англ.), базовый уровень метаболизма.

Итак, теперь берем полученный BMR и умножаем на коэффициент двигательной активности.

Коэффициент двигательной активности

1,2 – минимальный уровень нагрузки.

Это коэффициент фрилансеров, работающих на родном диване, а также тех, кто добирается до офиса исключительно на транспорте и максимальной физической нагрузкой за день считает поиск пропавшего пульта от телевизора.

1,4 – нагрузка ниже среднего.

Коэффициент соответствует активности тех, кто не против время от времени потренироваться или регулярно совершает продолжительные пешие прогулки.

1,6 – активность среднего уровня.

Подходит тем, кто регулярно бежит или тренируется 4–5 раз в неделю, посещая танцы, пилатес, йогу.

1,8 – активность высокого уровня.

Здесь мы имеем дело с ежедневными тяжелыми тренировками. Также этот коэффициент подходит сторонникам активного образа жизни, чередующих катание на сноуборде с заездом на горном велосипеде и кайт-серфингом в зависимости от сезона и настроения.

2,0 – экстремально тяжелые ежедневные нагрузки.

Соответствует активности профессиональных спортсменов, а также горячих поклонников кроссфита и пауэрлифтинга.

Итак, продолжаем рассчитывать количество калорий для нашей гипотетической героини. Мы выяснили, что ее базовый обмен составляет 1466 калорий. Теперь предположим, что она три раза в неделю занимается пилатесом, и произведем дальнейший расчет:

$$1466 \times 1,6 = 2346,6 \text{ ккал (с учетом расхода энергии).}$$

Это количество калорий наша героиня должна получать, чтобы оставаться в том же весе и поддерживать свою текущую форму.

Если же ей нужно похудеть, то достаточно уменьшить потребление калорий на 10–30 %. Вычисляем такой дефицит калорий для нашей героини:

$$2346,6 - 20 \% = 1876,28 \text{ ккал.}$$

$$\text{А если } - 30 \%, \text{ то } 1642,62 \text{ ккал.}$$

Именно это количество калорий необходимо нашей героине для того, чтобы похудеть плавно и безопасно.

Я не рекомендую урезать рацион сразу на 30 %. Лучше начать с малого и снижать калории постепенно. В таком случае ваш организм будет получать достаточно энергии для нормальной жизнедеятельности, но все-таки меньше, чем ему нужно, чтобы покрыть всю вашу активность. Где же он будет брать энергию? Верно! Он будет использовать резервы, а точнее жир.

Конечно, на диете не обойтись и без потери мышечной массы, но для выравнивания этого процесса существуют специальные тренировки. Такие упражнения помогут сохранить и укрепить наши мышцы, а правильное питание закрепит новую форму сильным мышечным каркасом. При соблюдении диеты без тренировок организм примется расщеплять мышечное волокно, избавляясь от «ненужного» балласта. Вы ведь не используете мышцы, значит, они ни к чему.

Но совсем другое дело, если вы будете тренироваться!

Я надеюсь, вы еще не устали считать? Порадую вас: самое сложное позади! Мы уже разобрались, какая калорийность требуется именно вам. Следующий вопрос, который волнует почти всех моих клиентов: как понять, сколько калорий я сегодня съела? Где датчик переедания?

Здесь нам на помощь приходят современные технологии. Когда я только начинала тренерскую деятельность, мы считали калории по информации на этикетке, записывали все в блокнотик, делили и умножали... Признаюсь, это было немного утомительно, да и подходило только самым ответственным и мотивированным. Сейчас же существуют прекрасные приложения для смартфонов, например Fatsecret или Myfitnesspal. Вам нужно просто скачать программу в телефон и аккуратно вносить туда информацию обо всех продуктах, съеденных за день. Счетчик сам посчитает ваши калории, выделив белки, жиры и углеводы.

Единственный принципиальный момент: нужно указывать точный вес съеденного продукта, но в этом вам помогут любые кухонные весы, которые, кстати, пригодятся и для более качественной готовки.

Количество съеденного можно измерять и с помощью информации на упаковке. Например, покупать крупу в пакетиках для варки или приобретать фасованный продукт с указанием веса. Но мне больше нравятся весы, их данные значительно надежнее.

Теперь остается легко щелкать по клавишам своего смартфона, ничего не умножая и не высчитывая!

Важно! Ведем подсчеты правильно!

Например, вес крупы нужно считать в сухом виде, ведь сколько бы воды она ни впитала во время приготовления, калорийность ее останется неизменной.

Калорийность мяса нужно считать, закончив приготовление блюда, то есть взвешивать мы будем не сырую голяшку, а дымящееся рагу.

Яйца считаются поштучно, а соусы и масло – чайными или столовыми ложками.

Я не сторонница скрупулезного подсчета съеденных овощей, за исключением крахмалистых или богатых фруктозой. Речь идет о картофеле, баклажанах, кукурузе, свекле и термически обработанной моркови. Ешьте овощи на здоровье, но не забывайте вносить их в приложение! Зеленые овощи можно не фиксировать, ешьте, сколько душе угодно.



Итак, теперь у вас есть программа подсчета калорийности, а также цифра вашей ежедневной нормы калорий. Наверняка вы уже высчитали эту цифру с учетом дефицита, необходимого для похудения. Теперь надо просто питаться так, чтобы получить эту цифру в счетчике.

И все было бы просто, если бы можно было наедать ее чем угодно: съедать в день пару шоколадок, запивать их молочным коктейлем и таким образом закрывать вопрос с потребляемыми калориями на весь день. Но вы, конечно, понимаете, что такой подход далек от принципов правильного питания.

Помните, ранее я объясняла, что питанием мы можем регулировать многие процессы, в том числе выработку гормонов, которые руководят процессами похудения и насыщения. Кроме того, для хорошего самочувствия и прекрасного внешнего вида мы ежедневно должны получать с питанием необходимые полезные вещества.

Макронутриенты и микронутриенты

Когда я только начала интересоваться фитнесом, который тогда едва зарождался в нашей стране, все уже знали о калориях, но почти никто не понимал разницу между белками, жирами и углеводами.

Высчитав ежедневную норму калорий, позволяющую мне худеть, я просто старалась эту норму не превысить. Чипсы, пельмени, замороженные блинчики с творогом и двухлитровая пачка сока отлично соответствовали моей задаче. «Я же считать умею! – гордо думала я. – Пачку пельменей растяну на три дня, блинчики в два приема съем, а чипсы вообще ничего не весят. Калорийные, конечно, зато легкие!» И поела вкусно, и свою норму не превысила!

Но при этом я почему-то не худела. Мало того, у меня появился сильнейший целлюлит, а лицо по утрам выглядело несвежим и отечным. Информации в то время было крайне мало, так что знания о здоровом питании я собирала по крупицам. Постепенно я пришла к пониманию

того, как важно учитывать не только калорийность рациона, но и состав меню по макро- и микронутриентам.

Макро- и микронутриенты – это питательные вещества, необходимые для организма. Они могут поступать только извне, и именно от них напрямую зависит качество жизни и здоровье!

Макронутриенты

Белки – один из важнейших компонентов питания.

Белки участвуют в синтезе новых клеток, мышц, сухожилий, кожи, волос. Помогают в транспортировке химических элементов к клеткам. Служат дополнительным источником энергии.

Можно ли полностью исключить животный белок из своего рациона – вопрос дискуссионный. В мире множество вегетарианцев и веганов, которые утверждают, что отсутствие животной пищи в их рационе сделало их жизнь полноценней и ярче. И столько же людей, которые попробовали отказаться от мяса, но вернулись к привычному образу питания из-за плохого самочувствия, нехватки энергии и серьезных проблем со здоровьем.

Я не буду углубляться в этические, философские и медицинские нюансы вегетарианства, а скажу с позиции тренера и профессиональной спортсменки: растительный белок не является полноценной заменой животному. Дело в том, что растительный белок не обладает полным спектром аминокислот, необходимых нашему организму.

К тому же растительные белки усваиваются намного медленнее. Представим, что мы отказались от животного белка и стараемся заменить его растительным. Наша порция «зеленой» пищи будет просто огромной по сравнению с небольшим кусочком мяса, рыбы или птицы. Так что самыми ценными по составу остаются животные белки: рыба, мясо, яйца, морепродукты.

Жиры – самый калорийный нутриент.

При окислении жиры дают в два раза больше энергии. Они положительно влияют на кожу, волосы и ногти, а также на память и работу мозга. Кроме того, жиры обладают одной исключительной функцией – участвуют в синтезе важных гормонов.

Жиры делятся на насыщенные и ненасыщенные.

К первому типу относятся вредные жиры, которых в вашем рационе должен быть минимум. Сало, маргарин, жареные мясные продукты, фастфуд, шоколад нужно употреблять с большой осторожностью. Разумеется, я не могу перечислить все продукты, в которых содержатся насыщенные жиры, поэтому даю подсказку, как определить источники вредных жиров: при комнатной температуре они остаются твердыми.

И те, кто сразу вспомнил любимую бутылочку кокосового масла, совершенно правы. Безобидное на вид, пахнущее любимой шоколадкой детства, кокосовое масло – не легкая тропическая водичка, а средоточие вреднейших насыщенных жиров. При этом я вовсе не призываю вас избавляться от кокосового масла, если вам нравится его вкус. Разумеется, вы можете включать его в свой рацион, но в небольших количествах и не часто.

Ненасыщенные жиры – это важные и полезные вещества, которые содержатся в растительных маслах, рыбе, орехах, авокадо.

Выстраивая свое питание, я неукоснительно рекомендую соблюдать баланс. Все мы знаем, что вредная жирная еда повышает уровень холестерина, забивает артерии склеротическими бляшками, увеличивает риск инфаркта или инсульта. Но и радикальный отказ от насыщенных жиров опасен для здоровья.

Ежедневно мы должны получать не менее 0,7 г жира на один килограмм веса. Не так уж и мало, верно? Недостаток жиров в организме сбивает гормональный фон и ведет к серьезным

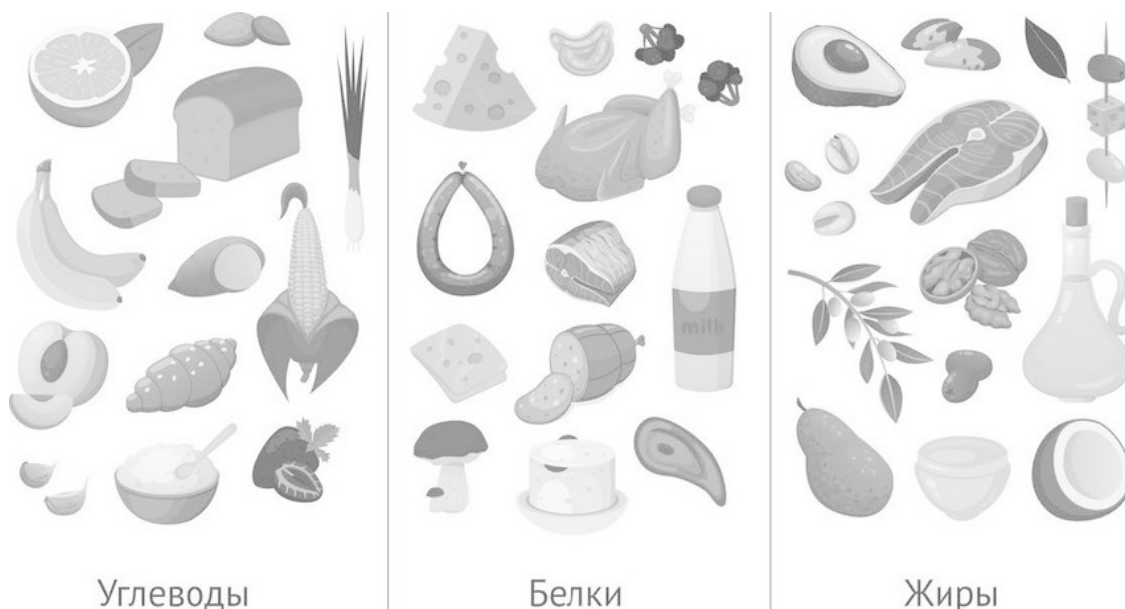
медицинским проблемам. Кроме того, нехватка жиров лишит наше тело крепкого мышечного каркаса, без которого любая фигура вместо «стройной» станет «тощей».

Углеводы – наш основной источник энергии.

Все углеводы можно разделить на простые и сложные. Простые углеводы легко и быстро усваиваются, за что и получили второе название – «быстрые». Именно быстрые углеводы способны резко повысить уровень сахара в крови и повлечь за собой ряд проблем. Частое употребление простых углеводов ведет к той самой неприятности, которая не дает спокойно спать миллионам женщин, а именно к лишнему весу.

Где содержатся простые углеводы? В сахаре, крахмале, муке и всех их производных. То есть выпить сладкий кофе – это еще полбеды, а слопать булочку с сахаром – совсем плохая идея.

Вторая категория – сложные углеводы. Усваиваются они постепенно, без спешки, за что и носят резонное название «медленные». Энергию медленные углеводы выделяют поэтапно, без резких всплесков сахара в крови. В основном это крупы. Каша – наш друг и помощник на нелегком диетическом пути.



Кстати, о кашах. Помнится, мой друг Паша загрузил накануне собственной свадьбы. Вроде и невесту любит, и предложение делал по своей инициативе, а накануне праздника появились сомнения. «Понимаешь, – понуро сообщил он мне тогда, – всю жизнь прожить с одной женщиной – это как ежедневно есть овсянку! Нет, я люблю овсянку, но чтобы всю жизнь...» На это я ему резонно возразила, что овсянку каждый день можно есть по-разному: сегодня со сливочным маслом, завтра с курагой и черносливом, послезавтра вообще испечь овсяноблин с корицей или парочку овсяно-яблочных маффинов! Я веду к тому, что для нас, сторонников здорового питания, каши – это возможность бесконечных кулинарных фантазий. Из разных круп можно соорудить и первое, и гарнир, и даже десерт. Времени и усилий понадобится немного, а результат впечатляющий: чувства голода нет, энергии хоть отбавляй и вес уменьшается. Паша, кстати, переборол страх однообразия и уже пять лет в счастливом браке. Все-таки каждый тренер – еще и психолог.

Отдельным пунктом нашего питания идет клетчатка, она имеет небольшую калорийность и является неперевариваемой. Именно поэтому мы не пишем овощи в счетчик, так как они

в основном состоят из клетчатки. Но они важны для хорошей работы кишечника, а также содержат много витаминов.

Микронутриенты

Под этим термином подразумеваются различные витамины и минералы, необходимые для полноценной жизнедеятельности организма. Многие из них не синтезируются в организме, именно поэтому очень важно питаться сбалансированно.

Да, слопав бигмак и запив его лимонадом, вы определенно не умрете от голода и получите жиры, белки и углеводы. Но будет ли эта еда полезна для вашего организма? Получит ли тело необходимые микронутриенты?

Думаю, ответ на этот вопрос вы и сами знаете.

Вернемся к нашей любимой математике.

Многие знают, что такое калории, но не все знают, что складываются они из макросов. Потому что:

- 1 г белка = 4 ккал;
- 1 г жиров = 9 ккал;
- 1 г углеводов = 4 ккал.

Должно быть, вы сейчас переживаете небольшой взрыв мозга от обилия цифр, которые надо как-то сложить вместе. Ведь еще нужно пересчитать свое меню с учетом новых знаний! Поверьте, это может быть сложно только на первых порах, а потом войдет в привычку и будет гораздо проще. Навык станет автоматическим, и, поверьте, это будет один из самых полезных навыков в вашей жизни.

Как же нам разложить вашу норму калорий на белки/жиры/углеводы, так называемое БЖУ?

Есть различные варианты.

Например:

- 40 % – углеводы,
- 30 % – белок,
- 30 % – жиры.

Или:

- 35 % – углеводы,
- 35 % – белок,
- 30 % – жиры.

Это самые распространенные варианты.

Вспомним нашу гипотетическую героиню, для которой мы высчитали ежедневную норму калорий с учетом дефицита и получили 1642 калории.

Первый вариант:

- 30 % от 1642 = 492 калории. Рассчитывая количество жиров, делим 492 ккал на 9 ккал и получаем 54 г жиров в качестве ежедневной нормы.
- 40 % от 1642 = 656 калорий. Рассчитывая количество углеводов, делим 656 ккал на 4 ккал. Выходит 164 г углеводов.
- 30 % от 1642 = 492 калорий. Рассчитывая количество белков, делим 492 ккал на 4 ккал и получаем 123 г белка.

Таким образом, мы получаем ежедневную норму макронутриентов для нашей героини:

- белок – 123 г,
- жиры – 54 г,
- углеводы – 164 г.

Хочу подчеркнуть: ежедневная норма калорий всегда рассчитывается для текущего веса, а не для желаемого, как делают многие. Ведь мы считаем, сколько нужно организму сейчас, в его нынешнем состоянии.

На этом математика почти кончилась, обещаю. Самое сложное позади, мы справились и высчитали вашу норму! Теперь вы знаете, сколько вам нужно есть, сколько вам необходимо белков, жиров и углеводов.

Глава 3. Питание для эффективного похудения. Едим полезно и вкусно

Помню, когда я только открывала для себя фитнес, меня заинтересовали две девушки, которые вместе ходили на шейпинг. Катя и Даша начали тренироваться одновременно и честно посещали местечковый фитнес-клуб три раза в неделю. Через полгода эффектно похудевшая Катя смело могла фотографироваться для рекламы любого спортивного центра, тогда как Даша потеряла от силы килограмм. Тогда такая несправедливость меня только удивляла. Теперь же, став тренером, я совершенно точно знаю, что в вопросе избавления от лишнего веса половина успеха зависит от питания.

Вы можете сколько угодно тренироваться и буквально жить в спортзале, но без правильного рациона результат будет оставлять желать лучшего. А поскольку питание влияет и на гормоны, то при излишне строгой или, напротив, перенасыщенной простыми углеводами диете ваше настроение и самочувствие тоже будут далеки от равновесия.

Как мы уже знаем, чувство голода контролируется гормоном голода грелином, который регулирует аппетит, а чувство насыщения – гормоном насыщения лептином.

Поделюсь советами, которые позволят вам избежать зверского аппетита, чтобы ужин в стиле «одна порция брокколи» не превращался в трапезу из одиннадцати блюд с тремя десертами.

Не передайте фрукты, ведь они являются источником фруктозы.

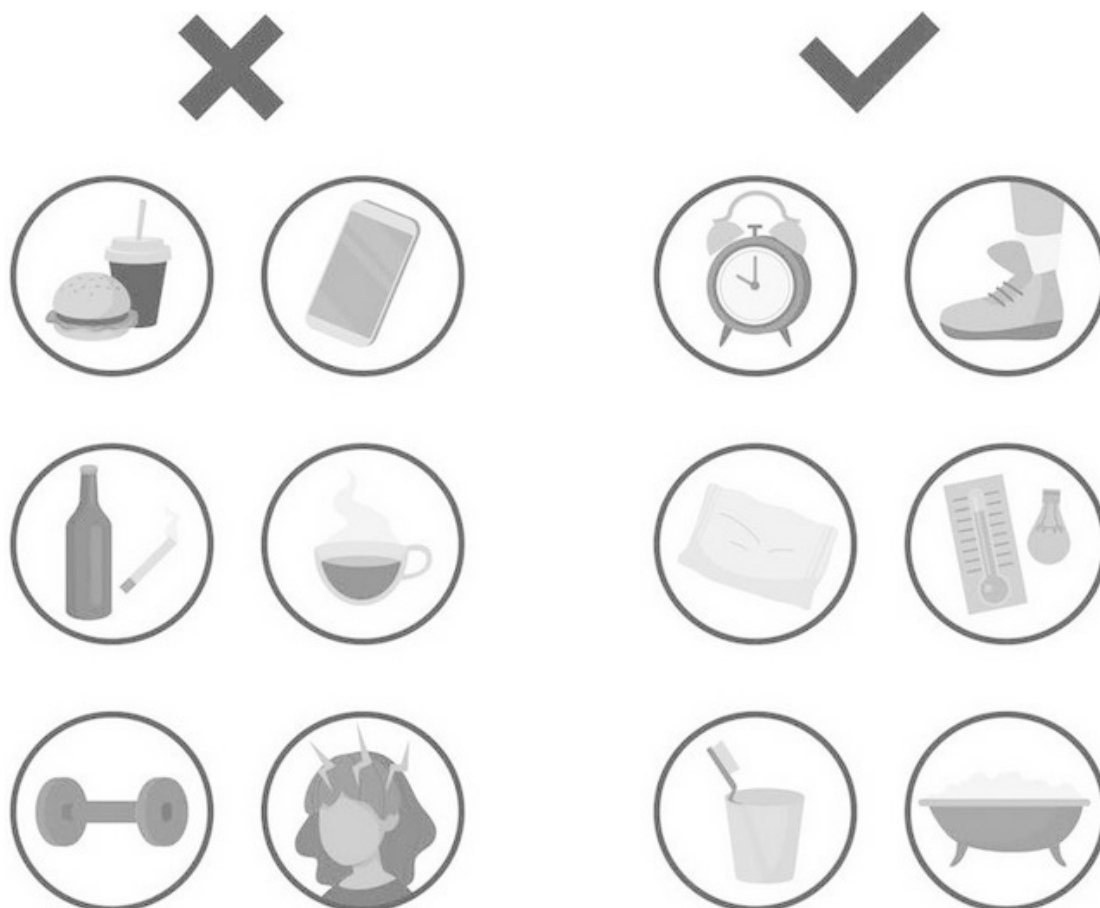
Именно фруктоза способствует повышению грелина и провоцирует аппетит. Возможно, вы замечали, как после съеденного апельсина хочется очистить еще пяток, и насыщение от такого перекуса длится совсем недолго. Конечно, не стоит полностью убирать фрукты из рациона, ведь все мы с детства знаем о необходимости витаминов, но одного яблока и пары мандаринов в день вполне достаточно.

Диеты на фруктах не эффективны, довольно вредны и, будем откровенны, весьма затратны. Двести граммов отварного куриного филе обеспечат вас чувством сытости и достаточным количеством энергии, тогда как полкило дорогуших киви, манго и помело голод не утолят, но с большей вероятностью вызовут в пустом желудке брожение. Да, это то самое непрезентабельное бурчание, которое настигает нас во время важных встреч и ответственных переговоров.

Высытайтесь и больше отдыхайте.

Качественный сон тоже влияет на гормоны, отвечающие за аппетит. Безусловно, бывают периоды, когда выспаться не удастся. Но если ваш цейтнот затянулся дольше, чем на месяц, вам определенно стоит пересмотреть свой график и приоритеты.

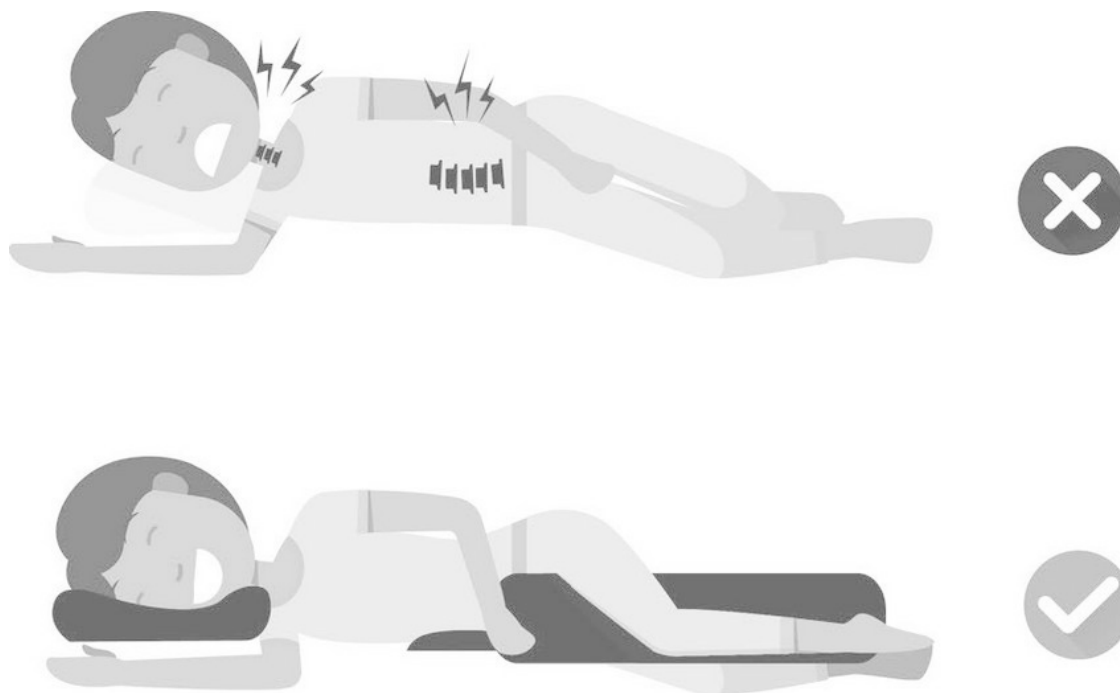
Для большинства из нас сон – естественное состояние, наступающее после бодрствования. Однако если вы плохо засыпаете, часто просыпаетесь ночью и чувствуете усталость с самого утра, то над вопросом сна надо поработать. Азы мы все знаем: никаких гаджетов за два часа до сна. А что еще?



Никаких неприятных эмоций в зоне сна. Современные технологии позволяют нам работать из дома, и искушение лежа в постели дописать опостылевший отчет или ответить на рабочие письма, очень велико. Однако психологи категорически запрещают привносить работу в зону сна. Допишите отчет на кухне, решитесь на неприятный телефонный разговор на балконе – и там же оставьте все отрицательные эмоции.

Кстати, по статистике, владельцы собак реже жалуются на бессонницу, потому что регулярно гуляют перед сном. Постарайтесь находить время хотя бы на небольшой променад, ведь даже легкая физическая нагрузка помогает снять нервное напряжение и способствует более быстрому переходу от бодрствования ко сну.

Купите постельное белье, которое вас радует, положите под подушку мешочек ароматной лаванды. Пусть в вашей спальне царят покой и безмятежность. При слове «купите» некоторые читатели могут поморщиться: советовать легко, а лишних денег нет! Спорить не буду, но приведу один пример.



Моя подруга Лиза годами страдала от мигрени. С ней работали врачи и остеопаты, сторонники традиционной медицины и адепты иглоукалывания. Советовали лекарства, травы и даже роды. Женщинам часто так говорят: попробуй, роди, может, пройдет. А прошло все, когда она купила дорогую ортопедическую подушку. Оказалось, что в шее пережимался сосуд из-за неправильного положения во сне. Подушка стоила прилично, это правда. Но не дороже всех обследований, которые Лиза посещала годами.

Так что отнеситесь к собственному сну серьезно. Сон – не просто изнанка бодрствования, а значимая часть жизни. Качественный сон – залог правильного функционирования гормональной сферы, а значит вашей молодости, стройности и хорошего настроения.

Контролируйте наличие вредных жиров в вашем рационе.

Их переизбыток серьезно влияет на гормон голода. Постарайтесь добавить в рацион продукты, богатые полезными жирами, например омега-3. Организм использует полезные жиры этого типа, чтобы регулировать свертываемость крови, строить клеточные мембраны и поддерживать здоровье клеток. Такие жиры полезны для сердечно-сосудистой системы, помогают снизить уровень так называемого плохого холестерина в крови. Также, по мнению ученых, омега-3 способны подавлять воспаления, периодически возникающие в каждом организме, что, безусловно, является важным показателем общего здоровья.

Многим из нас омега-3 жиры прописывали в детстве в виде ставшего хрестоматийным рыбьего жира. А сегодня их непременно прописывают беременным. Это связано с тем, что наш организм не синтезирует омега-3, поэтому крайне важно, чтобы эти жиры поступали вместе с пищей.

Какие же продукты богаты такими полезными кислотами? В первую очередь, это дары моря: устрицы, кальмары, креветки, омары. Но не стоит пугаться цен на морепродукты и сетовать на их недоступность: многие сорта рыбы содержат полезные жирные кислоты. Уверена, баночка печени трески не ударит по бюджету так сильно, как омар или лангустин, а пользы вашему здоровью принесет не меньше.

Покупая свежую рыбу, постарайтесь убедиться, что она была поймана в естественных условиях. К сожалению, большинство рыбных хозяйств кормят рыб не слишком полезным комбикормом, эпизодически добавляя в рацион изрядные порции медикаментов и антибиотиков.

Все это, конечно, способствует быстрому росту рыбного поголовья, но сводит на нет природную пользу обитателей рыбоводных прудов.

Не только морепродукты и рыба являются источником жиров омега-3. Горчичное, соевое, рапсовое и льняное масла также богаты омега-3. Помимо масел можно употреблять тыквенные и льняные семечки, грецкие орехи и арахис. Добавляйте семечки и орешки в салаты, выпечку и каши – и привычные блюда заиграют для вас новыми красками!

Также омега-3 много в бобовых, особенно в красной фасоли. Фасоль отлично подходит для приготовления сытных закусок вроде лобио, а может стать основой овощного рагу.

Жиры омега-3 могут входить даже в ваш десерт, для этого достаточно приготовить пудинг с семенами чиа. Маленькие темные семечки с экзотическим названием сегодня можно найти в любом супермаркете. Это всего-навсего семена испанского шалфея, а произрастают они в далекой солнечной Мексике. Когда-то семена чиа были неотъемлемой частью культуры исконных обитателей тех земель – племен майя и ацтеков. Древние ацтекские воины непременно съедали горсть семян чиа перед битвой, чтобы получить заряд энергии и стать более выносливыми. Также семена чиа использовались и в различных ритуальных церемониях, в медицине.

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.