



ПОДРОБНЫЙ ГАЙД: ПОХУДЕНИЕ ДЛЯ МАЛОАКТИВНЫХ ЛЮДЕЙ



Этот гайд — твой полный путеводитель к стройности и здоровью без жестких диет и чрезмерных ограничений. Мы разберём всё: от расчёта калорий до выбора добавок, от психологии до физических нагрузок. Вся информация основана на научных исследованиях и опыте.

1. ОСНОВЫ ПОХУДЕНИЯ

Похудение — это не про “меньше есть и больше двигаться”. Это про создание разумного дефицита калорий, который не нанесёт вред твоему организму.

Как работает похудение?

Организм получает энергию из еды и тратит её на:

1. Базовый обмен веществ (BMR) — поддержание жизни: дыхание, работа органов, температура тела.
2. Физическую активность — любая движуха, включая ходьбу.
3. Переваривание пищи — на это уходит около 10% всех калорий.

Чтобы похудеть, нужно тратить больше калорий, чем ты потребляешь. Это называется калорийным дефицитом.

2. КАК РАССЧИТАТЬ СВОЮ СУТОЧНУЮ НОРМУ КАЛОРИЙ?

1. Рассчитай базовый обмен веществ (BMR) с помощью формулы Миффлина-Сан Жеора:

- Для женщин: $(10 \times \text{вес в кг}) + (6,25 \times \text{рост в см}) - (5 \times \text{возраст}) - 161$.
- Для мужчин: $(10 \times \text{вес в кг}) + (6,25 \times \text{рост в см}) - (5 \times \text{возраст}) + 5$.

2. Умножь BMR на коэффициент активности (TDEE):

- Малоподвижный образ жизни (только базовая активность): $\times 1.2$.
- Лёгкая активность (прогулки, растяжка): $\times 1.375$.
- Средняя активность (спорт 2–3 раза в неделю): $\times 1.55$.

3. Создай дефицит калорий:

- Уменьши TDEE на 10–20%.

Пример расчёта:

Женщина, 35 лет, вес 80 кг, рост 165 см.

- $BMR = (10 \times 80) + (6,25 \times 165) - (5 \times 35) - 161 = 1477$ ккал.
- $TDEE = 1477 \times 1.2 = 1772$ ккал.
- Для похудения: $1772 - 20\% \approx 1400$ ккал в день.

3. АНАЛИЗЫ: ПРОВЕРЬ ЗДОРОВЬЕ ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Прежде чем снижать калорийность, важно убедиться, что твоё тело работает без сбоев. Сдайте эти анализы:

1. Инсулинорезистентность:
 - Глюкоза и инсулин натощак.
 - Индекс HOMA-IR (глюкоза \times инсулин $\div 22,5$).
2. Гормональный фон:
 - ТТГ, Т3, Т4 (щитовидная железа).
 - Пролактин, кортизол (стресс).
3. Общие анализы:
 - Липидограмма (холестерин).

- Показатели печени: АЛТ, АСТ.

Если есть проблемы, их нужно решать с врачом, так как они могут мешать похудению.

4. ПИТАНИЕ: ЧТО ЕСТЬ, ЧТОБЫ ХУДЕТЬ

Почему белок важен?

Белок:

- Дольше переваривается, даёт сытость.
- Поддерживает мышцы во время похудения.
- Ускоряет обмен веществ.

Сколько нужно?

- 1,2–1,6 г белка на кг веса.

Продукты с высоким содержанием белка:

- Мясо: курица, индейка, говядина.
- Рыба и морепродукты: лосось, креветки.
- Яйца, молочные продукты (творог, йогурт).
- Бобовые: нут, фасоль, чечевица.

Баланс БЖУ (белки, жиры, углеводы):

Примерное соотношение:

- Белки: 30–35%.
- Жиры: 20–25%.
- Углеводы: 40–50%.

Что включить в рацион:

1. Жиры: авокадо, орехи, оливковое масло, жирная рыба.
2. Углеводы: овсянка, гречка, цельнозерновой хлеб, овощи, фрукты.

Пример меню:

- Завтрак: овсянка с ягодами и 2 варёных яйца.
- Обед: куриная грудка с гречкой и салатом.
- Ужин: запечённая рыба с овощами.
- Перекусы: йогурт, горсть орехов.

5. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

1. Прогулки:

- Начни с 15–20 минут в день после еды. Это улучшит обмен веществ.

2. Минимальные тренировки:

- Приседания, отжимания, растяжка. Делай 2–3 раза в неделю.

3. Секс:

- Приятный способ сжечь калории.

6. ПОЛЕЗНЫЕ ДОБАВКИ

1. Берберин:

- 500 мг 2 раза в день. Снижает сахар и помогает при инсулинорезистентности.

2. Омега-3:

- 2000–3000 мг в день. Снижает воспаление и улучшает метаболизм.

3. Альфа-липоевая кислота:

- 300–600 мг в день. Регулирует уровень сахара.

4. Магний:

- 200–400 мг перед сном. Снижает стресс.

7. ПСИХОЛОГИЯ: КАК НЕ СОРВАТЬСЯ

1. Не осуждай себя.

- Съел что-то лишнее? Это нормально. Главное — возвращайся к плану.

2. Благодарю себя.

- Похвали за любой прогресс, даже если он кажется медленным.

3. Фокус на ритуалах.

- Делай полезные привычки приятными: готовь красивые блюда, наслаждайся прогулками.

ЧТО НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ НА ПОХУДЕНИИ И ПОЧЕМУ

Похудение не должно быть чрезмерно строгим, но есть продукты, которые лучше исключить или свести к минимуму, так как они мешают снижению веса. Вот полный список с объяснением.

1. Сладкие напитки (газировка, пакетированные соки, сладкий чай/кофе)

Почему нельзя:

- Содержат огромное количество пустых калорий, которые не насыщают.
- Вызывают резкий скачок инсулина, что приводит к чувству голода через короткое время.
- Употребление сладких напитков связано с набором веса и развитием инсулинорезистентности (Malik et al., 2010).

2. Продукты с высоким содержанием сахара

- Торты, пирожные, конфеты, шоколад (исключение — тёмный шоколад с 85% какао).
- Сладкие мюсли и батончики.

Почему нельзя:

- Высокий гликемический индекс вызывает резкий рост сахара в крови, после чего наступает спад, что провоцирует переедание.
- Сахар напрямую связан с воспалениями и нарушением метаболизма.

3. Белая мука и продукты из неё

- Хлеб, булочки, макароны из мягких сортов пшеницы.

Почему нельзя:

- Практически не содержат клетчатки, что делает их “пустыми калориями”.
- Быстро перевариваются, вызывая скачки сахара в крови.
- Заменяй на цельнозерновую муку или изделия из твёрдых сортов пшеницы.

4. Жареная пища и фастфуд

- Картофель фри, наггетсы, чипсы, буррито, бургеры из фастфуда.

Почему нельзя:

- Высокая калорийность при минимальной питательной ценности.
- Содержат трансжиры, которые ухудшают липидный профиль и способствуют набору жира.

5. Полуфабрикаты и готовые блюда

- Пельмени, вареники, замороженные котлеты, лапша быстрого приготовления.

Почему нельзя:

- Много соли и скрытых жиров, которые задерживают воду и увеличивают аппетит.
- Часто содержат добавки и усилители вкуса, провоцирующие переедание.

6. Сладкие молочные продукты

- Сладкие йогурты, молочные коктейли, творожные десерты.

Почему нельзя:

- Обычно содержат большое количество сахара.
- Полезный белок теряет ценность из-за добавления сахара и жиров.

7. Алкоголь

Почему нельзя:

- Сам по себе калорийный (7 ккал/грамм).
- Снижает самоконтроль, провоцируя переедание.
- Замедляет обмен веществ, так как организм фокусируется на выведении алкоголя.

8. Скрытые источники калорий

- Соусы (майонез, кетчуп, жирные заправки).
- Ореховые пасты с добавлением сахара.

Почему нельзя:

- Могут незаметно увеличить дневную калорийность.
- Заменяй на йогуртные или домашние заправки, а также натуральные ореховые пасты без добавок.

ЧТО ОГРАНИЧИТЬ (но не запрещать полностью)

Есть продукты, которые можно оставить в рационе в ограниченных количествах:

1. Фрукты с высоким содержанием сахара (бананы, виноград, инжир).
 - Ограничь до 1 порции в день (100–150 г).
2. Молочные продукты высокой жирности (сливки, жирный сыр, масло).
 - Замени на менее жирные аналоги.
3. Хлебцы и сухофрукты.
 - Полезные, но калорийные. Умеренность — ключ.

ПРИМЕРЫ ЗАМЕНЫ ПРОДУКТОВ

- Белый хлеб → цельнозерновой или ржаной.
- Сладкие йогурты → натуральный греческий йогурт с ягодами.
- Майонез → соус на основе йогурта с горчицей.
- Сладости → тёмный шоколад (85% какао) или фрукты.
- Газировка → вода с лимоном или без сахара.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Запрещённые продукты не только увеличивают калорийность, но и мешают выработке здоровых пищевых привычек.

Например:

- Сахар и фастфуд усиливают зависимость от быстрых углеводов.
- Полуфабрикаты содержат добавки, которые искажают чувство голода.
- Жареная пища и трансжиры нарушают работу сердца и сосудов.

Избавляясь от этих продуктов, ты не только худеешь, но и улучшаешь здоровье.

Похудение — это не гонка. Медленный, но устойчивый подход (0,5–1 кг в неделю) принесёт лучший результат. Следуй этим простым шагам, заботься о себе и наслаждайся процессом.