СТАВКА НА ЖИЗНЬ

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ ДЛЯ ТЕХ, КТО ВЫБИРАЕТ ЗДОРОВЬЕ

Вкус здоровой жизни

Артем Монахов

Ставка на жизнь. Полезные привычки для тех, кто выбирает здоровье

«Эксмо»
2021

УДК 613
ББК 51.204.0

Монахов А. А.

Ставка на жизнь. Полезные привычки для тех, кто выбирает здоровье / А. А. Монахов — «Эксмо», 2021 — (Вкус здоровой жизни)

ISBN 978-5-04-119791-9

Эта книга — подробное руководство по здоровому образу жизни. Какие ошибки мы чаще всего совершаем в питании? Почему не получается похудеть? Существуют ли гормоны радости, творчества и красоты? Вы узнаете, как поднимать и переносить тяжести без вреда для спины, как правильно сидеть, как обеспечить себе качественный отдых и многое другое. Добавьте в свою жизнь всего несколько здоровых привычек, и вы заметите, насколько лучше физически и эмоционально будете себя чувствовать. Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 613
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-04-119791-9

© Монахов А. А., 2021
© Эксмо, 2021

Содержание

От автора 5
Введение 7
Стресс: как его преодолеть и почему не стоит закрывать глаза на симптомы 11
Состояние хронического стресса: симптомы очевидны 12
Питание как один из основополагающих факторов, отвечающих за продолжительность жизни 14
Глава 1 14
Обмен веществ 14
Элементы питания: микронутриенты и макронутриенты 16
Дефицит и профицит калорий. Что нужно знать каждому для разгона метаболизма? 20
Конец ознакомительного фрагмента. 24

Артем Монахов
Ставка на жизнь. Полезные привычки для тех, кто выбирает здоровье

От автора

Здравствуйте, дорогие читатели!

Пожалуй, для начала стоит представиться и объяснить, как мне в голову пришло решение добавить в этот мир еще одно произведение о здоровом и активном образе жизни, ведь их уже и так написано предостаточно. Сейчас попробую объяснить.

Меня зовут Артем Монахов. Вот уже 12 лет я являюсь собственником и руководителем производственной группы компаний, которая занимается изготовлением и дистрибуцией товаров для сна (матрасы, кровати, мебель, постельные принадлежности) под брендами Sontelle, «Промтекс Ориент», Agreen, Sportletica, ID Mattress, CityFlex и др. на всей территории РФ и СНГ. Поскольку «правильный» сон является неотъемлемой частью здорового образа жизни, можно сказать, что я поставляю людям здоровье.

Понимаю, вы держите в руках книгу неизвестного вам человека (благодарю за доверие) и пока не приняли решения, почему стоит прислушаться к моим советам.

Признаюсь честно, прежде чем написать книгу, я потратил огромное количество сил, денег и времени на изучение темы здорового образа жизни. Возможно, информация, которую вы в дальнейшем найдете на страницах, вам уже известна – полностью или частично, однако надеюсь, что мне все же удастся сэкономить вам время, деньги и значительно повысить качество жизни.

Задача данной книги – заронить «зерно здоровья» в умах читателей, напитать и обогатить его новыми знаниями. Звучит слишком высокопарно? Да. Однако от своих слов я не отступлюсь – данная тема для меня слишком важна.

К сожалению, осознание важности здорового образа жизни пришло ко мне со смертью отца. Не стало его очень рано – ему было всего 54 года, мне на тот момент – 20. У отца были проблемы с сердцем, на которые он предпочитал закрывать глаза: не занимался своим здоровьем, не проходил регулярные обследования у специалистов. Видимо, боялся услышать правду. Такое потребительское отношение к собственному организму, к своим близким в конечном итоге и привело к внезапной смерти.

Похожая история произошла и с моим дедушкой, который также ушел из жизни очень рано. Решив разорвать этот круг, я не только всерьез подошел к вопросу собственного здоровья, но и создал эту книгу. Может быть, она поможет кому-то из моих читателей не допустить трагедии в своей семье и вовремя задуматься о том, что здоровьем необходимо заниматься не только для себя, но и ради своих близких.

Согласитесь, здоровье – не просто временный тренд. Когда ты доволен качеством жизни (а это невозможно при плохом самочувствии), происходящие события становятся ярче, интереснее, хочется иметь возможность наслаждаться ими как можно дольше.

В этой книге я расскажу вам о здоровье, о новом образе жизни, полном уверенности, внутренней и внешней красоты, а также о невероятном, интересном и захватывающем окружающем мире, который откроется перед вами с новой стороны, если вы немного подкорректируете свои ежедневные привычки.

Потратив столько усилий на изучение данной темы, мне хочется поделиться с вами своими знаниями.

Эта книга является моим гражданским и социальным ответом перед самим собой и перед тем обществом, в котором я живу.

Ее цель – увеличение продолжительности жизни за счет корректировки повседневных привычек. Прошу не судить строго, это мой первый писательский опыт.

Я убежден, что знания о физических процессах позволят человеку выбрать осознанный и здоровый жизненный путь.

Наверняка эта книга попадет в руки тому, кто только начал свое знакомство с темой здорового образа жизни, тому, кто начал следовать этому пути, и, возможно, тому, кто уже имеет знания и опыт некоторых оздоровительных практик и сейчас ищет дополнительную информацию.

Сразу скажу, что я – сторонник постоянного изучения и анализа, призываю всех читателей непрерывно искать новые знания. Они позволят вам понимать происходящие в жизни процессы и формировать подходящий именно вам образ жизни, рацион и модель активности.

Читайте, изучайте, рассматривайте альтернативные точки зрения, которые имеют преимущественно медицинские или анатомические подтверждения, рассуждайте. Так вам откроется именно ваш путь – осознанный, подкрепленный не только научными знаниями, но и вашими собственными ощущениями. Путь этот несомненно приведет вас к положительному результату.

Сегодня при изучении любой темы (особенно диетологии) сторонники разных направлений всеми силами пытаются перетянуть аудиторию на свою сторону, отрицая или опровергая альтернативные точки зрения. Чаще всего эти «точки зрения» не имеют научных обоснований, а некоторые даже противоречат им.

Я предлагаю вам смотреть на жизнь со стороны медицины, анатомии, физиологических процессов организма человека и внутренних ощущений, принять свое осознанное решение исходя из этого.

Как я писал ранее, на сегодняшний день существует очень много разных материалов, среди которых достаточно сложно определить действительно полезные и аргументированные советы.

Эта книга аккумулирует все мои знания, полученные более чем за 10 лет моего продвижения в этом направлении. Изучив большое количество источников информации, я вывел для себя правильное видение в питании, в занятиях спортом.

Введение

Потребление – не только одна из самых быстрорастущих сегодня систем, но и главная особенность нашего времени. Несмотря на большое количество минусов, общество потребления, как я считаю, обладает и рядом плюсов.

За последние 15 лет наш образ жизни стал привлекательней и доступней, возможностей стало больше. Социальная диджитализация упрощает нам жизнь.

Сейчас не нужно иметь машину – есть каршеринг, квартиру можно снимать в разных местах города посуточно – как вам удобнее, через интернет можно заказать любые товары: продукты, еду – да все что угодно.

Через социальные сети мы можем найти самую разнообразную информацию, развлечься и даже найти путь самореализации. Жизнь стала разнообразней и интересней. Когда человеку становится интересно жить – жить хочется дольше. Все просто.

Для того чтобы жить дольше, нужно понимать определенные «составляющие»: как ты питаешься, как ты двигаешься, как ты высыпаешься, как ты следишь за ментальным здоровьем. Также не менее важно следить за основными показателями здоровья, своевременно сдавать плановые анализы.

По статистике, средняя продолжительность жизни граждан СНГ составляет 68,3 года. Я убежден, что если каждый из нас будет знать про особенности этих самых «составляющих», то сможет увеличить продолжительность своей жизни в среднем на 7 лет, а значит – многократно умножить количество счастливых моментов у него и его близких, нравиться себе и мотивировать окружающих. Ведь так приятно, когда нам говорят, что мы не выглядим на свой возраст!

Давайте обратим внимание на наш образ жизни прямо сейчас. Сколько (в среднем) мы сейчас спим? Взрослому человеку рекомендуется спать в среднем 7–9 часов в зависимости от степени нагрузки, образа жизни и хронотипа. Если вы спите меньше, значит, первым делом стараемся привести в норму это.

В данной книге вы найдете практические советы по увеличению продолжительности сна, поймете, как справиться с некоторыми его особенностями. Помните, сон – это главный и бесплатный источник энергии, наш врач и лекарь. Чем лучше человек спит, тем эффективней он бодрствует. Для этого всего лишь нужно создать необходимые и простые условия, и вы всегда будете просыпаться полными сил.

Второй аспект здоровой жизни – питание. Обратите внимание на то, что вы едите и зачем, – это, пожалуй, главный вопрос, который мы разберем. От еды мы получаем энергию, от самого рациона будет зависеть, как и куда наш организм распределит эту пищу – во благо или во вред.

В питании очень важными являются психологический и физиологический моменты. Приемом пищи мы не только удовлетворяем наш основной инстинкт, но и поощряем себя, стимулируя едой выработку эндорфина. Таким образом, перед нами каждый раз встает дилемма – есть или не есть. К примеру, когда мы едим чипсы, с точки зрения нутрициологии они не приносят нам ничего полезного – только добавляют лишний жир, портят кожу и засоряют ЖКТ. Но с точки зрения психологии такой «пир» принесет нам удовольствие, снизит уровень стресса, подарит праздник рецепторам. И к этому нужно относиться спокойно.

Главное – не жалеть о том, что вы съели что-то лишнее. Разрушительное чувство вины может породить еще большую опасность.

Лично я пришел к следующей модели пищевого поведения. Мы все живем в активном социуме – общаемся с друзьями, родственниками, коллегами. Иногда нам хочется расслабиться. И поскольку большинство из нас не готовятся к спортивным соревнованиям, мы можем позволить себе отдохнуть.

Я считаю, если настроить свой рацион в пропорции 70 на 30, где 70 % будут преимущественно правильным питанием, построенным на понимании нутрициологии, подсчете БЖУ [1], а остальные 30 % будут основываться исключительно на наших желаниях, то случайные шоколадки не отразятся на здоровье или фигуре. Это и будет та грань между правильным питанием и психологическим комфортом.

Третий аспект, который мы рассмотрим в книге, – движение и активность. На самом деле, основной тезис этой части знаком многим – «движение – это жизнь». Но давайте разберемся подробнее.

Чем дольше мы находимся как в физическом, так и в ментальном движении, тем дольше мы живем.

На сегодняшний день, несмотря на огромную умственную нагрузку, уровень физической активности стал намного ниже. Сидячая работа, возможность заказывать продукты, самоизоляция 2020 года, огромный выбор развлечений, который вы можете получить, не вставая с дивана, сводят естественную необходимость двигаться к минимуму.

Поэтому человеку, который понимает всю опасность такого образа жизни, приходится добавлять к своему ритму жизни время на активность. Ту активность, которую наши предки считали обычной (охота, работа в саду и защита), мы можем только имитировать активностью в спортивном зале, ходьбой и бегом.

Поскольку с точки зрения физиологии наш организм не сильно изменился за последние несколько веков, все физиологические потребности, в том числе и в движении, остались те же. А вот возможностей стало меньше. Многие движения безвозвратно уходят в прошлое, мышцы слабеют, что не может не влиять на функции нашего организма.

В былые времена наше тело работало в нескольких плоскостях (как раз из-за охоты, садоводства и защиты своих территорий), что было естественно для организма.

Сейчас даже при занятиях в зале, направленных на быстрый результат, мы уделяем внимание только основным мышцам. Практически все спортсмены работают в двух плоскостях. Однако физиологически верно работать в нескольких: выполнять наклоны в разные стороны, бросковые движения.

Чтобы наше тело не атрофировалось, необходимо регулярно давать «сигнал всем постам» быть в рабочем состоянии, давать нагрузку на все мышцы без исключения.

Чтобы наш организм продолжал корректно функционировать, нам нужно поддерживать себя в ритме правильной активности. Существует множество гаджетов, которые помогут вам отслеживать пройденные шаги, калории – которые потребили и потратили. Кстати, калории – один из важнейших показателей. Есть формулы, которые позволят рассчитать необходимое количество калорий в день – например, формула Карвонена. Учесть активно потраченные калории поможет точный смарт-браслет.

Объясню на примере. Мой обмен веществ требует 2250 калорий в день. Эту энергию мой организм тратит на поддержание всех функций – от дыхания до сердцебиения. При этом гаджеты позволяют рассчитать так называемые «калории активности», которые сгорают, если вы, например, прошли участок пути пешком или позанимались спортом. Собственно, на тренировке в зале я трачу в среднем 400 калорий. Итого в тренировочный день мне необходимо 2650 калорий.

Нужно понимать, что если я съем меньше 2200 калорий, то создам дефицит калорий и похудею. Так же и с профицитом – набором веса и проблемами ожирения. В соответствии с конечной целью – похудеть, сохранить или набрать вес – вы и выбираете свой рацион и физическую активность.

[1] Белки, жиры, углеводы.

Четвертый аспект – необходимо проходить медицинское обследование минимум раз в год, а общий анализ крови сдавать хотя бы раз в полгода.

Это очень важный момент, потому что мы можем скорректировать свой образ жизни, свое питание, нормализовать сон, выстроить программу активности, но залезть внутрь своего организма и узнать, что там происходит, мы не можем.

Мы живем в мире, где экология и качество продуктов быстрого доступа оставляет желать лучшего, мы не сможем на 100 % спрогнозировать, как наш организм откликнется на все эти факторы. К тому же все мы – обладатели того или иного генома и наследственности, поэтому всегда лучше заранее узнать свои особенности, чтобы вовремя отреагировать. Понимаю, что этот момент достаточно щепетильный, неудобный и тревожный и спокойнее жить в незнании чего-либо.

К сожалению, у меня в семье это имело место быть. Скажу сразу, даже если вам кажется, что проще не знать, поверьте, для ваших близких, родных и в конечном итоге для вас будет только сложнее. Поэтому подходите к обследованиям с позитивными мыслями – как к диагностике своего организма, своего «аватара», чтобы жить спокойно, счастливо и долго.

У каждого из нас есть друзья и родственники, за здоровье которых мы переживаем, надеясь, что однажды они изменят привычки в лучшую сторону, начнут заботиться о себе и окружающих. В данном случае есть два пути, способных привести нас к этому результату.

Попробуйте заинтересовать их конечным результатом. Бездействуя, они все больше отдаляются от своей цели. Необходимы стабильность и дисциплина – тогда результат не заставит себя ждать!

Сформулируйте четкую цель и дедлайн. Это может быть запланированная поездка на море, праздник, долгожданная встреча с важным для вас человеком. Готовиться к событию стоит начать за 3–4 месяца, точно обозначив ожидаемый результат и корректируя для него питание и тренировки.

Не терять мотивации вам поможет визуализация цели. Найдите фото атлетов, к форме которых вы хотите прийти, или свои старые фотографии, где вам нравилось ваше тело, это может быть также и свадебное платье, которое вы хотите, чтобы сидело на вас идеально. Я знаю, бывают такие моменты, когда хочется сойти с дистанции. Напоминайте себе (или заранее попросите родственников вам напоминать), какой процесс вы запустили в своей жизни и как важно ввести это в привычку и не сбиться с пути.

Также, чтобы приобщать своих близких, друзей, родственников, можно поинтересоваться, какие у них есть интересы (любимые музыканты, примеры для подражания, кумиры), – это может быть кто угодно. Нужно найти рацион питания и тренировочный процесс этих людей и показать своим «подопечным». Это известный трюк, к которому нередко прибегают мультипликаторы в рамках государственной программы оздоровления нации: рисуют для детей любимых героев, которые кушают брокколи и разные овощи и фрукты. Для детей в раннем возрасте легко ассоциировать себя с этим героями, так малышам легче усвоить эту привычку. То же самое можно попробовать и со взрослыми, просто узнать их интересы и создать ассоциацию с той картинкой, к которой они испытывают симпатию. Это действительно работает. Ваше окружение и вы скажете себе спасибо!

Известный факт: те, кто заботится о своем здоровье, питании и образе жизни, живут дольше и интересней. Задуматься о продолжительности жизни полезно, чтобы понять, как ты хочешь в дальнейшем прожить свою жизнь, всем ли доволен. Как говорил Стив Джобс: «А если я завтра умру, захочу ли я прожить сегодняшний день так же?» И действительно, никто не знает, сколько нам суждено прожить.

Смерть – это нормальный процесс жизненного пути, но есть определенные постулаты и мероприятия, которые позволят прожить долгую и счастливую жизнь. Об этом нужно подумать, чтобы внести корректировки в свой образ жизни, чтобы жить дольше с сегодняшним

технологическим процессом, который стремительно идет в медицине, нейробиологии, digital health.

Уже становится понятно, что в скором времени человечество сможет печатать органы на 3D-принтерах, ведь это уже происходит сейчас в рамках эксперимента, но через 20 лет это будет доступно каждому.

Разве наши родственники, друзья не заслуживают прожить вместе с нами как можно дольше? В мире столько всего интересного: много прекрасных людей, мест, событий. Система потребления и разработки контента летит семимильными шагами, я уверен, дальше будет еще интересней, и я хочу увидеть все это вместе с вами! Поэтому для того, чтобы это стало возможным, я приглашаю вас увеличить продолжительность вашей жизни, скорректировав повседневные привычки.

Стресс: как его преодолеть и почему не стоит закрывать глаза на симптомы

Стресс – главный враг на пути к активному долголетию. Именно из-за стресса может нарушиться сон и пропасть аппетит, занятия спортом становятся не такими уже эффективными. Когда мы находимся в активной фазе стресса, нам тяжело сосредоточиться на любой цели, не говоря уже о фокусировке на своем образе жизни. Единственное, что мы можем сделать в этой ситуации, – это разобраться в причинах нашего стресса, понять, какой он бывает, и научиться, где и как справляться с ним.

Хронический стресс может привести к неврозам, психозам, алкоголизму, нарушениям сердечной деятельности, артериальной гипертензии, язвенным поражениям желудочно-кишечного тракта. Как же бороться с хроническим стрессом?

Стрессовое состояние является естественной защитной реакцией психики на неприятные события. Однако накапливаясь, негативные переживания могут привести к нервным расстройствам. Люди, подверженные эмоциональным всплескам, как правило, сложнее переносят стрессы. Безосновательные приступы беспокойства и тревоги, постоянная раздражительность способны испортить жизнь как самому человеку, так и его родным и близким.

Специальные упражнения помогут избавиться от стресса и восстановить душевное спокойствие. Какие упражнения укрепляют нервную систему? По сути, стресс – это природный механизм, направленный на мобилизацию всех возможностей организма для решения сложных задач, он может работать как на человека, так и против него.

Постоянные повышенные нагрузки приводят к износу жизненно важных систем организма. К сожалению, большинство из нас к этой ситуации уже привыкли. Современный человек постоянно несет на себе груз обязанностей и повседневных забот. Неудивительно, что рано или поздно у многих просто опускаются руки.

Состояние хронического стресса: симптомы очевидны

Стресс – это состояние организма, при котором задействованы все его резервы. Стресс может быть вызван как негативными факторами, так и позитивными – например, творческим подъемом. Поэтому деятельные люди, склонные воспринимать смену занятий как отдых, на самом деле постоянно удерживают себя в постоянном напряжении. Длительный неконтролируемый стресс не позволяет организму вернуться к нормальному состоянию. Это приводит к нарушению сна и гормональных функций, механизмов саморегуляции отдельных жизненно важных систем.

Если вы отдаете себе отчет в том, что слишком долго пребываете в стрессовом состоянии, или у вас ожидаются сильные психоэмоциональные нагрузки, но серьезных патологических симптомов пока не наблюдается, есть смысл обратиться к одному из способов самостоятельной борьбы со стрессом.

Йога. Древние индийские упражнения помогают отрешиться от суеты, сосредоточиться на внутреннем мире, они положительно влияют на органы дыхания, пищеварительный тракт, нервную систему, опорно-двигательный аппарат, сердце и сосуды.

Дыхательные упражнения. Не у всех есть возможность посещать студию йоги или заниматься упражнениями на коврике дома и тем более в офисе. Однако дыхательные упражнения доступны всем и в любой момент. Они помогают успокоиться и сосредоточиться, обеспечивают активное поступление кислорода в мозг, способствуют нормализации всех процессов в организме.

Релаксационные методики. Снять мышечные спазмы, улучшить кровообращение, обмен веществ и пищеварительные процессы – огромная помощь вашему организму в критической ситуации. Массаж, акупунктура, оздоровительные ванны – все это релаксационные методики, которые показаны при стрессе.

Пересмотр образа жизни и питания. Режим дня и здоровая пища помогают противостоять неблагоприятным обстоятельствам и почувствовать, что вы контролируете ситуацию и заботитесь о себе, несмотря ни на что. Таким образом, регулярно выделяя даже немного времени на заботу о себе и собственном здоровье, вы снижаете уровень стресса. Психотерапевтический подход предполагает, что преодолеть кризисную ситуацию при любом типе личности можно, ориентируясь на четыре базовых принципа.

Принцип удовлетворения. Согласно этому принципу, даже в условиях неблагоприятной ситуации может быть достигнуто состояние эмоционального благополучия. Оно может быть кратковременным, не слишком интенсивным, но оно принципиально возможно.

Принцип реальности. К окружающему миру и своим возможностям необходимо подходить здраво. Движение к цели – это не всегда прямолинейный и равномерный процесс подъема, в жизни зачастую необходимо использовать обходные пути и косвенные средства. Принцип реальности вырабатывает в человеке способность к терпению и неторопливость.

Принцип ценности. Одни и те же цели могут быть достигнуты по-разному. Зачастую непонимание альтернативных возможностей становится одной из причин стресса. Если их найти и составить список в приоритетном порядке, кризисную ситуацию будет проще преодолеть.

Принцип творчества. Воспринимая критические ситуации как возможность самосовершенствования и созидания самого себя, а творчество – как способ преодоления, можно существенно снизить уровень стресса.

Реализация перечисленных принципов занимает время, это длительная работа над собой, связанная с переосмыслением укоренившихся привычек и установок. Это глобальный метод

лечения, который поможет в течение всей жизни. Многие люди, долго страдающие от хронического стресса, нуждаются для начала в медикаментозной поддержке.

Также, чтобы побороть стресс, имеет смысл найти очаги постоянного давления на наше состояние, так называемые постоянные раздражители, то есть факторы, которые влияют на нас не сильно, а по чуть-чуть. Это будут те раздражители, на которые вы обращаете внимание каждый день, они не мешают вам напрямую, но по чуть-чуть отвлекают каждый день, будь то пыльная полка, беспорядок в шкафу или на рабочем столе.

Постоянные раздражители можно сравнить с тлеющей проводкой: она будет потихоньку тлеть, пока в конце концов не загорится. Или с капающей крышей – несколько капель в день, но в конце месяца наберется целая лужа. Так же и с нашим организмом и нервной системой. Мелкие неприятности в совокупности наносят больший ущерб, чем единовременная стрессовая ситуация.

А ведь решить их очень просто. Нужно взять и разобрать стол, починить кран, прибраться – это отвлекает и помогает справиться со стрессом.

В этой книге вы откроете для себя особенности активности вашего организма за день. Двигаться будем в хронологическом порядке.

В первую очередь я расскажу про сон и его особенности. Эту тему я хорошо изучил по своему профессиональному и личностному опыту – мучился от бессонницы в течение года. Как говорят, сапожник без сапог. Какими методами я победил бессонницу, будет рассказано в этой в книге.

Далее вы узнаете про питание, рационы, продуктовую корзину.

Последняя часть будет про особенности движения. Расскажу нюансы привычных нам активностей и упражнений.

Ну, что ж, поехали!

Питание как один из основополагающих факторов, отвечающих за продолжительность жизни

Глава 1
Основы питания

«Ты то, что ты ешь» – каждый, кто неравнодушен к своему образу жизни, хотя бы однажды задумывался о смысле этой крылатой фразы. Качество питания напрямую влияет на здоровье, и это ни для кого не секрет. Даже страстные любители фастфуда время от времени задумываются, что рацион неплохо бы изменить…

Все необходимые вещества организм человека получает через пищу и воду. Полезные или вредные свойства продуктов питания и в особенности их состав отражается непосредственно на общем состоянии здоровья, физическом развитии, эмоциональном фоне, личной эффективности и в целом на качестве и продолжительности жизни. Питание – один из самых важных факторов, который оказывает наиболее серьезное воздействие на физическое и психическое состояние человека.

По данным ВОЗ, наше здоровье на 20 % зависит от наследственных факторов, на 10 % – от медицины, на 20 % – от экологии и на 50 % – от образа жизни. Таким образом, здоровье на 70 % зависит от места и образа жизни самого человека.

Несоблюдение режима питания может нарушить бактериальный баланс микрофлоры кишечника, что отражается на работе многих систем организма.

Питание помогает поддерживать развитие всех тканей и клеток, помогает им постоянно обновляться, а также снабжает тело энергией.

Нарушения в питании способны нанести большой вред здоровью вне зависимости от возраста человека. Чаще всего снижается уровень физического и умственного развития, появляется быстрая утомляемость, ухудшается состояние кожи, меняется в отрицательную сторону эмоциональный и гормональный фон, падает стрессоустойчивость, слабеет иммунитет, работоспособность оставляет желать лучшего и даже развивается преждевременное старение, а также сокращается продолжительность жизни. Все это приводит к снижению качества жизни и в качестве «бонуса» дарит физическую форму, которая большинство людей вряд ли будет устраивать.

Обмен веществ

Обмен веществ, или метаболизм, – основа всех жизненно важных процессов, протекающих в физическом теле. Под метаболизмом имеются в виду все биохимические процессы, которые происходят внутри клеток. Иными словами, это то, из чего состоит пища, которую мы употребляем, а также как она усваивается и используются для построения и обновления структур организма.

Человеческий организм постоянно использует поступившие с пищей нутриенты, витамины и минералы или прибегает к резервам. Без этого надлежащая работа всех органов и систем будет невозможна.

Одну из главных ролей в процессе метаболизма играют гормоны и ферменты, так как именно гормональная и нервная системы отвечают за все обменные процессы. Факторы окружающей среды также влияют на обмен веществ. Например, при учете температуры самым важным органом для большинства обменных процессов является печень.

Для правильного выполнения всех своих задач организм нуждается в энергии. Углеводы, жиры и белки – главный источник топлива.

Пищеварение в какой-то мере является предпосылкой для метаболизма, ведь именно в желудке и в кишечнике питательные вещества распадаются на составляющие: углеводы – на простые сахара, белки – на аминокислоты, жиры – на жирные кислоты и глицериды. Расщепленная форма необходима для того, чтобы кишечник мог усваивать нутриенты, впитывать их и затем способствовать всасыванию в кровь.

Кровоток – некий распределитель питательных веществ для всех клеток организма. Поэтому, когда речь заходит о метаболизме, подразумевается процесс, который наступает после пищеварения. Обмен веществ – это то, что происходит уже внутри клетки.

Существуют различные виды метаболизма:

• **Углеводный обмен.** Сложные углеводы в процессе пищеварения распадаются на простые сахара. Молекулы сахара через кровь попадают в клетки. Происходит углеводный обмен, где из простых сахаров тело получает энергию. Если энергии достаточно, они накапливаются в печени и мышцах, образуя более сложные соединения (полисахариды).

• **Белковый обмен.** При расщеплении протеин распадается на аминокислоты, которые также через кровь попадают в клетки. Там они служат источником «топлива» либо материалом для построения мышц, а также образования гормонов и ферментов.

• **Жировой обмен.** Жир используется в качестве источника и основного накопителя энергии. Кроме того, он участвует в образовании гормонов, а то, в чем наше тело не нуждается, откладывается в жировых клетках на «черный день».

• **Обмен минералов.** В качестве примера можно привести обмен кальция и фосфора, участвующих в укреплении костной и зубной ткани. Кроме того, ионы кальция незаменимы при обеспечении работы мышц, а ионы магния необходимы для комфортной работы сердца.

В связке с обменом веществ часто используются понятия «анаболизм» и «катаболизм», которые являются формами метаболизма.

• **Анаболизм** – процесс образования веществ в организме всех живых существ. В качестве примера можно привести углеводный обмен: часть простых сахаров, проникающих в клетки из кровотока, снова образует в печени и мышцах полисахариды и накапливается в них именно в такой форме. Часто под анаболизмом в узком смысле понимают белковый обмен на уровне мышечной ткани.

• **Катаболизм** – расщепление сложных веществ до простых с целью производства энергии. Накапливаемые питательные вещества в случае острой необходимости распадаются на составляющие и используются в качестве источника энергии. В условиях анаболизма простые сахара соединяются в полисахариды и накапливаются в печени и мышцах, а в условиях катаболизма они расщепляются до глюкозы и используются как «топливо» для мышц.

Нарушение обмена веществ происходит тогда, когда усвоение некоторых веществ протекает не так, как следует. Такие процессы провоцируют развитие различных заболеваний. Например, формирование сахарного диабета связано с нарушением углеводного обмена.

Обмен веществ в состоянии покоя

Для поддержания оптимальной работы всех систем организма человек нуждается в большом количестве энергии. Именно поэтому существует такое понятие, как обмен веществ в состоянии покоя, который генетически обусловлен. Существуют люди, у которых с рождения быстрый обмен веществ, что позволяет им питаться как угодно и при этом не переживать за лишние килограммы, поскольку хороший метаболизм позволяет им это делать. Этих людей

можно назвать везунчиками, в отличие от тех, кто изначально страдает от того, что обмен веществ настолько медленный, что даже при условии правильного питания тяжело следить за своим весом. Таким образом, данный процесс различен от человека к человеку и варьируется от 800 до 4700 ккал, сжигаемых в состоянии покоя.

Факторы, влияющие на обмен веществ

• **Половая принадлежность.** В основном у мужчин мышечной массы больше, чем жировых отложений, поэтому у них более быстрый обмен веществ, чем у женщин.

• **Возраст.** Как известно, сухая мышечная масса всегда сжигает больше калорий, чем жировая ткань. Поскольку по мере взросления объем мышц сокращается, снижается и скорость сжигания калорий, как следствие – замедляется метаболизм. Чтобы предупредить наступление таких процессов, необходимо по возможности больше двигаться и не пренебрегать физическими нагрузками. Особенно актуально это для всех, кому уже исполнилось 25 лет.

• **Генетическая предрасположенность.** Бывает, что обмен веществ быстрый с самого рождения. Такие люди даже не задумываются о питании, поскольку хороший метаболизм справляется со всем, что бы они ни съели. Но это не значит, что те, кому не так посчастливилось, должны смириться с реальностью и ничего не делать, чтобы улучшить положение дел. На помощь людям с медленным метаболизмом приходят физические нагрузки, направленные на увеличение силы и выносливости, что помогает значительно ускорить обмен веществ.

• **Жизненные обстоятельства.** Некоторые жизненные обстоятельства могут оказать влияние на метаболизм. Например, прием медикаментов (особенно антидепрессантов) может спровоцировать замедление метаболизма. Такой же эффект оказывает недоедание или постоянное голодание. Тело переходит в «режим выживания». В таких условиях замедляется обмен веществ с целью экономии калорий, поскольку существует нехватка энергии для работы организма.

Итак, обмен веществ – это чрезвычайно сложное сплетение отдельных процессов внутри каждой клетки, от которых зависит надлежащее функционирование всех систем и органов нашего тела. Если обмен веществ нарушен, то организм будет страдать, поэтому крайне важно поддерживать правильный метаболизм.

Как рассчитать базовый обмен веществ?

Для того чтобы рассчитать свой базовый обмен веществ, можно воспользоваться формулой Карвонена, Харриса – Бенедикта, Маффина – Джеора и Тома Венуто.

Наиболее точной считается формула Маффина – Джеора, выведенная в 1990 году:

10 × вес в кг + 6,25 × рост в см – 5 × возраст в годах + 5 – для мужчин

10 × вес в кг + 6,25 × рост в см – 5 × возраст в годах – 161 – для женщин

Элементы питания: микронутриенты и макронутриенты

Пища – это готовая к употреблению еда, которая используется в качестве источника строительных материалов и энергии. Такая еда может быть натуральной, вареной или промышленно обработанной. Продукты могут быть растительные, животные, минеральные или синтетические (производятся технологическим путем).

В состав продуктов входят пищевые вещества или питательные вещества, которые являются органическими и неорганическими элементами. Организм использует их для обновления и построения клеток и тканей, для получения энергии, для координации биохимических и физиологических функций.

Пищевые вещества – это элементы питания. Они делятся на следующие типы:

Макронутриенты – питательные вещества, необходимые в большом количестве организму, в десятках граммов в день. Это белки, углеводы, жиры – основные компоненты, которые снабжают энергией и материалом для обновления организма. К макронутриентам также относится вода, необходимая человеку ежедневно.

Микронутриенты – питательные вещества, которые нужны организму в небольших количествах – в долях грамма (миллиграммы, микрограммы). Это витамины и несколько минералов, которые участвуют в процессе поглощения энергии, в координации различных функций, в процессах развития и роста организма.

Кроме того, существует еще одна классификация:

Эссенциальные нутриенты (незаменимые) являются жизненно важными питательными веществами, дефицит или отсутствие которых в рационе вызывает болезни, а длительный дефицит приводит к смерти организма. Незаменимые нутриенты включают в себя 4 категории: незаменимые аминокислоты, незаменимые витамины, незаменимые жирные кислоты и незаменимые минеральные соли.

Незаменимые аминокислоты – лейцин, изолейцин, валин, лизин, метионин, фенилаланин, треонин, триптофан, гистидин, а также аргинин для детей.

Витамины – A (ретинол), B_1 (тиамин), B_2 (рибофлавин), B_3 (ниацин), B_4 (холин), B_5 (пантотеновая кислота), B_6 (пиридоксин), B_9 (фолиевая кислота), B_{12} (кобаламин), C (аскорбиновая кислота), D (холекальциферол), E (токоферол), K (нафтохиноны).

Незаменимые жирные кислоты – альфа-линоленовая кислота (омега-3) и линолевая кислота (омега-6).

Незаменимые минеральные соли – калий, хлориды, натрий, кальций, фосфор, магний, цинк, железо, марганец, медь, йод, селен, молибден.

Правильный сбалансированный рацион позволяет обеспечивать организм всеми необходимыми эссенциальными нутриентами, но с учетом современных реалий, когда химии в продуктах питания становится все больше, а пользы – меньше, организм большинства людей испытывает нехватку тех или иных эссенциальных нутриентов.

Дать однозначные рекомендации всем людям невозможно, ведь крайне важно учитывать ряд факторов: экологию, окружающую среду, уровень стресса, пищевые привычки и многое другое. Тем не менее, если каждый человек будет раз в полгода сдавать анализы, то можно узнать, каких витаминов или микроэлементов недостаточно в организме. В случае незначительной нехватки элементов в организме произвести корректировку можно за счет включения в рацион продуктов питания, которые богаты тем или иным нутриентом. Но если дефицит ярко выражен, стоит задуматься над биологически активными добавками к пище. Лучше использовать БАД органического происхождения, в которых нет синтетики, а также необработанные термически (на упаковке будет написано RAW). Подробнее о них мы поговорим в соответствующем разделе этой книги.

Заменимые нутриенты могут производиться организмом (в необходимом количестве или частично) с помощью кишечных микроорганизмов – микрофлоры. В их числе ряд витаминов, аминокислот и витаминоподобных веществ. При этом определенный объем заменимых нутриентов должен поступать с пищей.

Белки

Белок, который является основным компонентом питания, – это одно из самых сложных питательных веществ, которые необходимы организму в больших количествах (в десятках граммов в день).

Источниками белка являются продукты растительного и животного происхождения.

Роль белков в организме чрезвычайно важна – они выполняют строительную функцию: каталитическую, транспортную, сократительную, защитную, структурную, гормональную и питательную (резервную).

Каталитическая – увеличение скорости протекания химических реакций с помощью ферментов.

Транспортная – активный перенос веществ из окружающей среды в клетку и обратно. В особенности речь идет о переносе кислорода.

Сократительная – мышечное сокращение и расслабление происходят с помощью множества белковых веществ. Основными из них являются актин и миозин.

Защитная – с помощью иммунной системы в ответ на попадание в организм человека бактерий, токсинов, вирусов или чужеродных белков вырабатываются специфические защитные белки-антитела. Защитная функция проявляется и в способности ряда белков к свертыванию, что предохраняет от потери крови при ранениях.

Структурная – речь идет о таких фибриллярных белках, как коллаген в соединительной ткани, кератин в ногтях, волосах, коже, эластин в сосудистых стенках и др. Также, в сочетании с липидами, белки участвуют в образовании мембран клеток.

Гормональная – обмен веществ в организме осуществляют гормоны, которые синтезируются железами внутренней секреции и другими клетками организма. Часть гормонов представлена белками и полипептидами (гормоны гипофиза, поджелудочной железы и др.), а некоторые являются производными аминокислот.

Питательная – резервные белки являются источниками питания для плода (например, белки яйца овальбумины). Белок молока (казеин) также выполняет питательную функцию. Другие белки используются в качестве источника аминокислот и являются предшественниками биологически активных компонентов, которые регулируют процессы обмена веществ.

Когда мы стареем, потребность в белке уменьшается из-за того, что энергетическая функция становится первостепенной и, следовательно, доля белков в процессе правильного питания должна быть уменьшена.

Избыток белка, так же как и его дефицит, негативно влияют на организм человека, что приводит к развитию различных заболеваний. Избыток белка вызывает ухудшение функций печени, почек, кишечника, провоцирует подагру, ожирение и т. п. Недостаток белка вызывает дистрофию.

Основные компоненты питания, которые необходимы в различных количествах и пропорциях, включают в себя: воду, витамины, углеводы, минералы, жиры и белки. Это означает, что на основе различных теорий и программ в области питания можно организовать диету с учетом всех основных компонентов питания в правильных пропорциях и количествах, которые позволят вам предотвратить болезни, оставаться молодыми, красивыми и здоровыми.

Жиры

Жиры являются макронутриентами, которые необходимы организму в больших количествах. Жирные кислоты и глицерин образуются при расщеплении жиров.

Жиры являются основным источником энергии для организма, материалом для формирования клеточных мембран. Кроме того, жиры координируют обменные процессы, в их состав входят минералы, витамины и ферменты.

Жиры подразделяются на насыщенные (насыщенные водородом) и ненасыщенные – полиненасыщенные (омега-3, омега-6, омега-9) и мононенасыщенные. Ненасыщенные жиры жизненно важны для организма, потому что они могут поступать только извне.

Условный стандарт употребления жиров – 60–100 г ежедневно для тех, кто молод, здоров и много двигается. Для пожилых и менее подвижных людей это значение составляет 30–40 г.

Недостаток жиров в рационе приводит к развитию различных заболеваний, в том числе психических расстройств, депрессии, потери памяти и др.

Углеводы

Углеводы являются самым питательным веществом. Они делятся на сложные и простые, усваиваемые и неусваиваемые. Основным источником углеводов являются растительные продукты.

Усваиваемые углеводы являются важным источником энергии для организма, они сжигаются на 100 % без образования шлаков.

Среднесуточная доза углеводов составляет от 150 до 300 г, и зависит от характера активности и энергетических затрат. Минимальной дозой считается 50–60 г, дальнейшее снижение приводит к нарушению обмена веществ. Избыток углеводов вызывает ожирение, диабет, атеросклероз и другие заболевания.

Лучший выбор среди углеводсодержащих продуктов – это натуральные необработанные овощи, фрукты, ягоды, а также бобовые и зерновые.

Лучшие углеводсодержащие продукты – овощи, фрукты, ягоды, бобовые и зерновые.

Витамины

Витамины являются биологически активными органическими веществами растительного и животного происхождения. В 1911 году они были впервые выделены в отдельную категорию, и в настоящее время 21 витамин синтезируется и используется в профилактических и терапевтических целях.

Витамины делятся на две группы: водорастворимые (биотин, C, PP, пантотеновая кислота и фолиевая кислота, B_1, B_2, B_{12}, B_6) и жирорастворимые (A, D, E, K, F).

Употреблять витамины следует регулярно, в сбалансированном составе и количестве.

Витамины попадают в организм двумя путями: экзогенным – с пищей и лекарствами (пищевыми добавками), и эндогенным – синтезируются симбиотическими бактериями (этот метод имеет много недостатков).

Дефицит витаминов при получении из пищи может быть связан со многими факторами: плохим качеством продуктов, плохим питанием, термической обработкой, заболеваниями ЖКТ, несбалансированным потреблением витаминов и сезонными факторами.

Витамины влияют на рост и развитие, координируют обмен веществ, защищают от болезней и негативных факторов окружающей среды, а также влияют на умственную и физическую работоспособность.

Дефицит витаминов влияет на здоровье, работу мозга и внешний вид человека гораздо серьезнее, чем любые другие факторы, потому что причиной большинства заболеваний является недостаточное потребление конкретного витамина. Сбалансированное и полное потребление обеспечивается различными пищевыми добавками.

Минеральные вещества

Минералы являются незаменимыми элементами, недостаток или избыток которых сразу же вызывает развитие заболеваний.

Функции минералов в организме включают пластическую функцию, участие в метаболических и ферментативных процессах, воздействие на кроветворную систему и иммунную систему, поддержание кислотно-щелочного баланса.

Минеральная недостаточность может вызвать развитие серьезных заболеваний: повреждение иммунной системы; заболевания кожи, ногтей, волос; аллергия; диабет и ожирение; гипертония; сколиоз, остеохондроз, остеопороз и многое другое.

Организм человека лучше приспосабливается к чрезмерным количествам, чем к недостатку минеральных элементов. Дефицит элементов в первую очередь вызывает перераспределение резервов, позднее развитие болезней и преждевременное старение.

Вода

Вода является «растворителем», который регулирует все функции организма и составляет 65–75 % от общей массы тела.

Ежедневная потребность в воде у взрослых определяется из расчета 30 мл на 1 кг веса – от 1,5 до 2,5 л. С пищей и за счет образования воды в процессе обмена веществ организм получает от 0,9 до 1,2 л, остаточный объем составляет от 1 до 1,5 л.

Лучший способ потребления воды – это равномерное потребление в течение дня в пределах необходимого минимума – 4–6 стаканов в определенном порядке.

Недостаток воды в организме часто вызывает преждевременное старение, поскольку хроническое обезвоживание является основным источником большинства патологий. Многие люди считают, что такие напитки, как чай, кофе, алкоголь, газированная вода, могут удовлетворить потребность организма в воде. Они совершают серьезную ошибку, потому что напитки содержат вещества, которые не только удаляют воду, в которой они находятся, но и влияют на запасы воды в организме. Вода – самое дешевое лекарство для обезвоженного организма.

Дефицит и профицит калорий. Что нужно знать каждому для разгона метаболизма?

Чтобы понять, что такое дефицит или профицит калорий и как с его помощью можно похудеть или набрать вес, нужно прибегнуть к базовому курсу диетологии. Человек получает из еды энергию, необходимую для работы органов, передвижения и умственной деятельности.

Источники энергии – это белки, жиры и углеводы, которые содержатся в разных блюдах и продуктах. Калории содержит абсолютно все, даже алкоголь.

Исключением можно считать специальные напитки с нулевым содержанием калорий. Их сладкий вкус объясняется сахарозаменителем.

Вся остальная пища превращается в энергию, которую мы тратим на различные действия и жизнь в целом.

Набор веса

А теперь представьте, что калории – это зарплата. Каждый день вы тратите деньги на еду, транспорт, жилье, коммунальные услуги и т. п. В реальности это расход энергии на ходьбу, мысли, переваривание еды и многое другое.

Если ваша зарплата превышает расходы – вы накапливаете финансовые средства – калории. А куда девать накопленные средства? Верно – их нужно отложить про запас.

В теле человека сохранить лишнюю неиспользованную энергию можно, создав жировые хранилища. Именно так вы набираете вес.

Похудение

Теперь представьте, что вам платят не так много, как хотелось бы. Денег не хватает на повседневные расходы, и поэтому вам приходится «залезать в заначку». В нашем случае ее роль играет жир на животе, талии, бедрах. Если продолжите получать меньше, вы начнете тратить заначку, то есть накопленный жир.

Когда вы съедаете меньше калорий, чем нужно на покрытие энергетических затрат, в теле создается дефицит калорий и тело восполняет нехватку энергии из своих жировых запасов. Именно так вы худеете.

Как похудеть правильно?

Чтобы похудеть, нужно создать дефицит калорий – так звучит главное правило похудения. Казалось бы, нужно начать ограничивать себя в питании, и проблема решена. Увы, не все так просто.

Прежде всего напомню, что создать дефицит калорий можно двумя путями:

• Есть меньше – урезать поступление калорий из еды (баланс БЖУ тоже важен).

• Тратить больше – тренироваться, быть активным, не сидеть на месте, много двигаться (питаться при этом можно так же, как и раньше).

Идеальное похудение – это разумное сочетание обоих способов, но зачастую люди выбирают что-то одно, например много тренируются и едят крайне мало. Особенно те, кто хочет срочно похудеть за последнюю неделю перед отпуском или свадьбой.

Делать этого ни в коем случае нельзя. Нельзя сразу нагружать себя большим объемом физической нагрузки и при этом мало есть. Огромный дефицит энергии не ускорит похудение. Когда ваши траты в два раза превысят вашу заначку – вы начнете испытывать серьезный стресс.

Универсальных советов по тому, как правильно создать дефицит калорий, нет. Кто-то совсем не любит спорт и ему комфортнее меньше есть, кто-то – наоборот.

Однако хочу отметить, что переход на диетическое питание дает более существенные результаты, согласно многолетней практике и исследованиям в разных странах.

Почему дефицит должен быть 10–20 %?

Меньший дефицит калорий просто не даст результата, так как организм сумеет побороть такую нехватку калорий. В то же время огромный дефицит на более чем 20 % от нормы калорий окажет негативный эффект в будущем.

Безусловно, сейчас вы будете худеть на дефиците, пусть это будет 25 % и даже 30 %. Однако тотальная нехватка калорий станет для вашего тела стрессом, на который нужно своевременно реагировать и устранять его.

Увеличится аппетит, повысится риск срывов, ухудшится настроение, баланс гормонов будет нарушен и многое другое. Все эти механизмы защиты нужны телу от голодной смерти. Выйти из такой диеты с сохранением результатов будет крайне сложно.

Если увеличить дефицит

Но самое обидное – скорость потери жира при дефиците в 20 % и при диете с дефицитом 25–30 % и более не будет отличаться. Объясню почему: на диете с 20 %-ным ограничением организм будет тратить жировые запасы, а на более суровых диетах с сильным ограничением калорийности в расход пойдут и мышечные ткани.

Цифра на весах будет уходить быстрее, но скорость потери жира будет идентичной. Казалось бы, что плохого в том, чтобы терять больше веса? Пусть даже за счет потери мышц?

В том, что мышцы сами по себе тратят калории и именно они отвечают за так называемый «тонус» фигуры и подтянутость. Без них вы можете покрыться апельсиновой коркой (целлюлитом) и все обвиснет в самых видных местах. Поэтому хороший диетолог никогда не посадит вас на диету с большим дефицитом калорий.

Как эффективнее тратить калории?

С едой и «зарплатой» разобрались, но как узнать, сколько калорий расходует тело, и главное – куда? И на этот вопрос с легкостью ответят ученые.

На протяжении дня человек тратит энергию на:

Базовый обмен – это калории, которые тратятся на работу внутренних органов, зрение, дыхание, и все, что вы расходуете, лежа на диване и не двигаясь, считается по формуле;

Бытовая активность – любая активность вне тренировок: походы в магазины, стояние в очереди за смартфоном своей мечты, поиск машины на парковке, приготовление ужина и т. п.;

Усвоение еды – чтобы переварить ваши бургеры, гречку или грудку, тело тратит энергию, «запуская в работу» желудочно-кишечный тракт.

Тренировки – пробежки, тренажерный зал, кроссфит, футбол и другие виды тренировок.

Как же создать дефицит калорий, заставив наше тело тратить больше?

Повлиять на базовый обмен проблематично, несмотря на то что он съедает львиную долю общих затрат энергии.

Тренировки сильно переоценены в качестве инструмента для расходования калорий. Возможно, это кого-то удивит, ведь мы привыкли повторять слово «спорт», говоря о похудении. На самом деле, чем больше физической активности – тем агрессивнее реакция организма: повышается аппетит, снижается активность в домашних условиях, активизируются механизмы адаптации.

К сожалению, ваше тело не будет тратить много энергии на физическую активность в течение долгого времени.

Тело – это идеальный механизм, который рано или поздно начнет экономить энергию. Если вы раньше тратили 100 ккал на 100 м, то вскоре с тем же расходом энергии вы можете осилить целых 200. Именно так работает тело.

Чем выше физическая активность, тем больше риск «голодной смерти». Если организм раньше усваивал 70 % калорий, то теперь он поглощает все 100 %.

Это означает, что раньше вы ели 2000 ккал и поглощали 1700. Теперь же вы добавили физическую активность, поэтому позволили себе съесть немного больше, например 2200 ккал, но все 2200 поглощаются организмом. Дефицит калорий, который вы ожидали получить в результате активных занятий в зале, не сработает.

Не говоря уже о том, что от тренировок значительно увеличивается аппетит, а это значит, что вам будет сложнее соблюдать диету.

Следовательно, тренировка в целом (особенно по сравнению с мозговой активностью) потребляет мало калорий. Однако это не значит, что тренировки бесполезны. Просто не переоценивайте их, особенно когда выбираете между едой и изнурительным марафоном на велосипедной дорожке.

Усвоение пищи, как и базовый обмен веществ, не поддается изменениям.

Тем не менее мы можем значительно повлиять на повседневную деятельность. Мы можем больше двигаться, меньше сидеть на диване, делать что-то по дому, жить активной жизнью. Это не означает жить в режиме изнурительных тренировок. Подойдет прогулка по паркам, по городу – больше ходите и уменьшайте потребление калорий.

Итог

Если вы хотите похудеть, вам нужно тратить больше энергии, чем вы получаете от пищи. Создавать дефицит энергии. Это может быть достигнуто разными способами, как увеличивая активность, так и потребляя меньше калорий. Выбор за вами. Главное – это здравый смысл и отсутствие спешки.

Для более точного определения количества потребляемых калорий рекомендуется начать взвешивание и подсчет продуктов, что в настоящее время не так сложно при помощи специальных приложений для смартфонов.

Однако, если вы не готовы жить с калькулятором в руках, все, что вам нужно сделать, – это уменьшить порции и начать больше двигаться. Есть много способов похудеть, но все они просты при банальном понимании основ процесса. Не заморачивайтесь с выбором экзотической диеты. При поиске уникальной техники вы можете забыть о главном правиле похудения – создании дефицита энергии.

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.