

ПЕРИОДИЧЕСКОЕ ГОЛОДАНИЕ





ПРИВЕТ!

Перед тобой пособие по периодическому голоданию - уникальному подходу к организации питания. Этот подход не только поможет быстро избавиться от лишних килограммов, но и положительно повлияет на здоровье!



Этот метод имеет **научную основу**. Многие из его приверженцев - практикующие врачи и биологи. А также кинозвёзды, атлеты, главы компаний из Кремниевой долины и самые обычные люди.

Мы с командой собрали и проанализировали огромное количество информации о теории и практике периодического голодания и диетологии, чтобы выбрать для тебя самое важное и полезное

Даже если ты уже знакома с темой, ты обязательно откроешь для себя что-то новое при прочтении.

В своей работе мы использовали только надёжные источники, большинство из них - это англоязычные книги и статьи, **написанные медиками и многолетними практиками периодического голодания.**

Наши утверждения о пользе и эффективности этого подхода основаны на различных научных статьях и исследованиях, ссылки на которые ты сможешь найти на последней странице.

В этом пособии есть всё, что нужно для успешного похудения. От тебя не требуется никаких изначальных знаний, вся необходимая информация дана в простой и понятной форме!

Практические рекомендации, данные в этом чек-листе, проверены на себе не только большим количеством энтузиастов, но и лично Линой и Юлей. Пособие проверено специалистом профилактической и антивозрастной медицины, диетологом на предмет ошибок и неточностей.

ПЕРИОДИЧЕСКОЕ ГОЛОДАНИЕ



Периодическое голодание - это система организации питания, при которой ты регулярно отказываешься от пищи на непродолжительное время, то есть голодаешь. Голодаешь ты по расписанию.

В период голода твой организм обновляется и очищается, в нём происходят множество разных интересных процессов, положительно влияющих на твое здоровье и ускоряющих жиросжигание (подробнее о них мы расскажем в третьей главе).

В то же время ПГ является практикой самоконтроля. Чтобы успешно овладеть ей, придется научиться сдерживать свой голод.

Звучит сложно, но этот навык придёт к тебе с опытом. Ты почувствуешь себя более свободным человеком, чем была раньше.

У этой системы есть много разных плюсов и минусов, о которых мы поговорим дальше. И она требует от тебя ответственного отношения к распорядку дня и питанию.

ПРЕИМУЩЕСТВА

ПЕРИОДИЧЕСКОГО ГОЛОДАНИЯ



■ Это полезно для здоровья по многим причинам. Исследователи обнаружили улучшение чувствительности к инсулину и гомеостаза глюкозы. Также ПГ может привести к значительному снижению общего холестерина и ЛПНП (“плохой холестерин”, который артерии), нормализует артериальное давление и уровень триглицеридов, что очень важно для предотвращения и снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Также исследования подтвердили положительное влияние этого режима питания на когнитивные способности человека, такие как память. ПГ может помочь астматикам(с некоторыми корректировками в питании), снижая сопротивление дыхательных путей, окислительный стресс и воспаление.

■ Это просто! Этот режим питания легко встроить в свой распорядок дня в сравнении с традиционным подходом(есть маленькие порции каждые 2-3 часа).


Особенно просто переход на этот режим дастся тем людям, которые привыкли пропускать завтрак по утрам. А остальным больше не нужно тратить силы и средства на приготовление завтрака, что тоже приятно.


■ Сжигает жир, а не мышцы. При простом ограничении калорий, вместе с жировой массой теряется масса мышечная. Исследование показало, что при достаточном потреблении белка и силовых тренировках ПГ позволяет терять жир, сохраняя мышцы (или теряя гораздо меньше в сравнении с обычным ограничением калорий).


■ Большие порции в сравнении с другими системами питания. Многим очень понравится этот пункт, так как во время пищевого окна есть возможность питаться большими порциями и почувствовать себя более сытым и довольным. Я думаю, что это довольно типичная ситуация, когда человек на дробном питании срывается на «ночные дожоры», так как не чувствует себя сытым после скромного ужина. Периодическое голодание поможет решить эту проблему!

■ Больше контроля над собой. Теперь вы контролируете свой желудок, а не наоборот.



 Может помешать общаться с людьми. Еда - частый спутник различных социальных взаимодействий. Все наши праздники и особые события вращаются вокруг еды и удовольствия от еды. Поскольку этот режим питания сильно отличается от типичного режима питания большинства людей, то он может мешать тебе на праздниках и встречах с близкими из-за сокращенного периода времени, в течение которого ты сможешь принимать пищу.

 Имеет противопоказания и побочные эффекты (в редких случаях). Несмотря на эффективность и пользу для здоровья, некоторым людям ПГ не подходит.

 Нужно уметь себя контролировать. Это можно заменить отвлечением на другие вещи. Например, работой или чтением с утра и уходом за собой, это действительно занимает достаточно времени и ты уже не замечаешь, как подошло время первого приёма пищи.



КОМУ НЕ СТОИТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ



ПЕРИОДИЧЕСКОЕ ГОЛОДАНИЕ?



кто не может
составить расписание дня

00

01

работает на работе, на
которой приходится
есть в течение дня
(например, повар или
дегустатор)

игнорирует «обратную
связь» от своего
организма и
переусердствует

02

03

занимается тяжелым
физическим трудом или
тренируется несколько раз в
день

Беременность, кормление
грудью;
Сахарный диабет I типа;
Проблемы с ЖКТ (обсудить
с врачом);

04

05

Низкое кровяное давление
(обсудить с врачом);
Расстройства пищевого
поведения (например,
нервно-психическая
анорексия)

Подагра или высокий уровень
мочевой кислоты;
Заболевания почек;
Нарушение функции
надпочечников, хронические
почечные заболевания;

06

07

Заболевания щитовидной -
тиреотоксикоз
Аменорея - отсутствие
месячных
Употребляете лекарственные
препараты



Всё очень просто - внимательно прочти пособие от начала до конца. В следующих двух главах мы расскажем самое важное из диетологии и как работает периодическое голодание с точки зрения биологии.

В четвёртой главе мы рассмотрим основной вариант ПГ, а пятая будет полностью посвящена практической стороне периодического голодания.

В том числе в ней ты найдешь подробную инструкцию, как и с чего начать переход на периодического голодание.

Обязательно читай пособие по порядку, глава за главой. Мы оставили только то, что может тебе пригодиться во время твоего знакомства с периодическим голоданием .



В самых простых чертах это работает так:

для качественной работы организма и на наши силы необходима энергия и мы ее получаем из пищи. Если есть еды больше, чем тратить энергии, то это положительный энергетический баланс. При положительном энергетическом балансе организм стремится "отложить на черный день" лишнюю энергию в клетках жира. Мы рождаемся с определенным количеством жировых клеток и в течение жизни их подкармливаем, чем больше еды, а особенно некачественной, тем больше становятся жировые клетки.

Если же ситуация обратная и потребление пищи меньше расходов энергии, то баланс отрицательный, организму приходится разрушать жир и получать за счёт этого энергию.

Однако даже похожие между собой по телосложению и размерам люди набирают/теряют вес по-разному при одинаковых показателях энергетического баланса(в калориях).

Ознакомься с неполным списком причин которые приводят к резкому набору веса и тормозят его уменьшение:

Стресс

Хронический стресс приводит к повышенному уровню гормона кортизола, который вызывает быстрый набор

веса и активное накопление жира в области живота. На фоне стресса может меняться пищевое поведение - человек начинает "заедать" стресс.

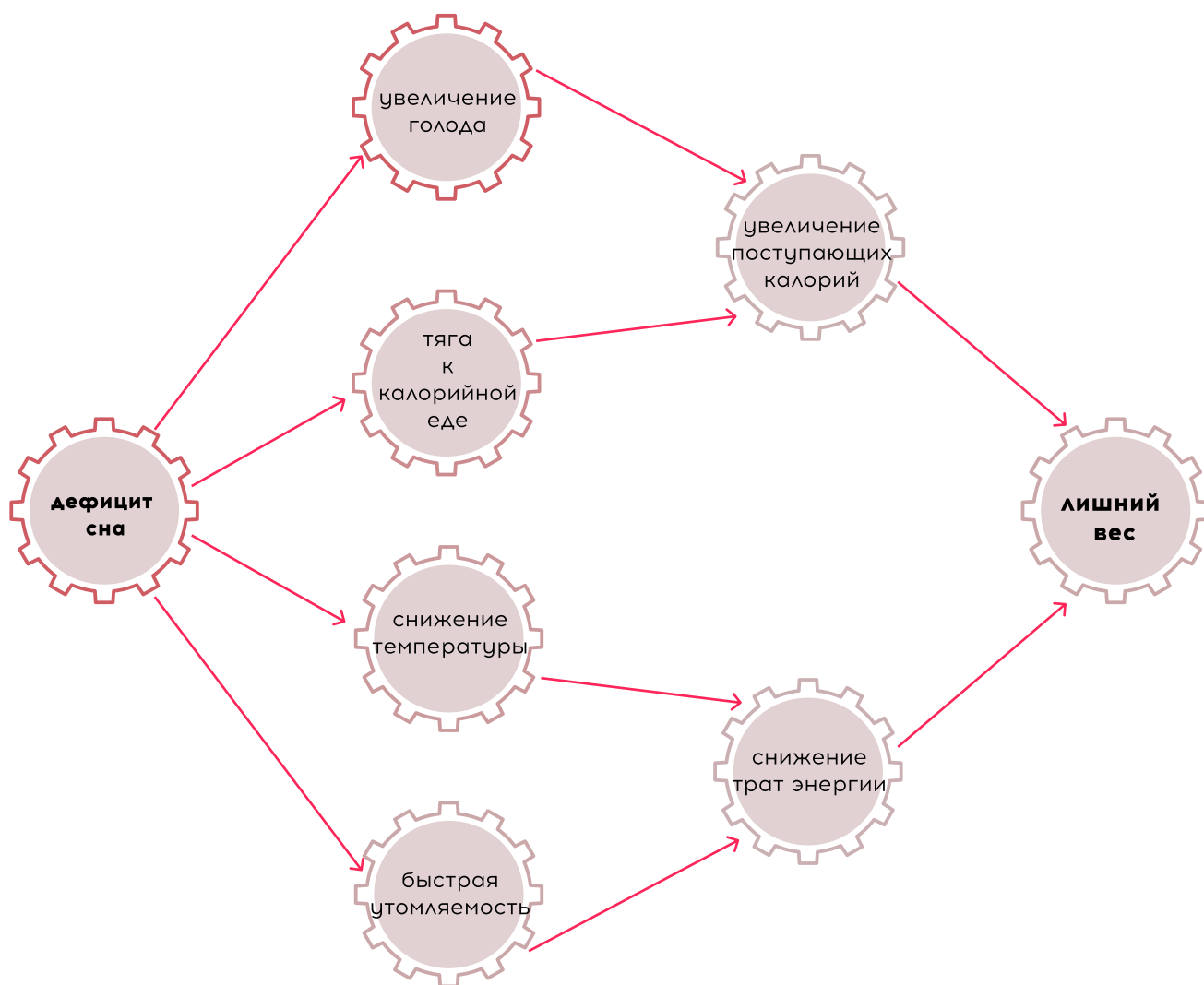
Гормональный дисбаланс

Повышенное содержание сахара в крови

Хронические заболевания почек и пищеварительной системы

Неправильное питание и расстройства пищевого поведения

Проблемы с режимом сна (подробнее на схеме 👉)



+ ПОЧЕМУ ОРГАНИЗМ НЕ ХОЧЕТ ХУДЕТЬ?



В современном мире огромное количество людей страдают ожирением. Избыточный вес сильно влияет на здоровье, самооценку и в принципе мешает в повседневной жизни.

Но в чем причина?

Почему жир так легко набрать и тяжело сбросить?

Тут играют роль 2 важнейших фактора:

1 Дешевая и доступная калорийная еда

Сегодня еда стала доступнее, чем когда-либо за всю историю человечества. Полки магазинов ломятся от количества дешевых и вкусных продуктов с высоким содержанием сахара и жиров, вызывающих привыкание.

2 Организм - машина по набору жира

Человеческий организм биологически запрограммирован быть машиной по набору жира.

В ходе эволюции человек непрерывно адаптировался к тяжелым условиям окружающей среды и способность быстро толстеть - одна из таких адаптаций. Возьмём к примеру последний Ледниковый период - он начался ~110 000 лет назад, а закончился

~12 000 лет назад. Все это время нашим предкам приходилось выживать в условиях низких температур и малого количества еды.

Да, к тому времени человечеству уже был знаком огонь и выделка шкур, но этого явно недостаточно для выживания в таких условиях. Им приходил на помощь жир, который согревал их и помогал пережить голодную пору.

На протяжении бесчисленного количества поколений естественный отбор выбирал наиболее адаптированных, самых приспособленных представителей своего вида, которые передадут свои гены дальше. И способность быстро накапливать жир и медленно его тратить была одним из ключевых факторов в этом отборе. То, что мы так быстро толстеем, можно назвать "подарком" от наших предков. Они и подумать не могли, в каком удивительном мире будут жить их потомки.

Но не расстраивайся! Уже сейчас, благодаря правильной модификации образа жизни, можно справиться с генетикой!



Как определить, сколько тебе нужно калорий/белков/жиров/углеводов(КБЖУ)?

БЖУ - это белки, жиры и углеводы.

Попадая в организм, каждое из этих веществ выполняет свои определённые функции, оказывая влияние на самочувствие, работу внутренних органов, вес человека и его здоровье.

Каждый продукт нашего ежедневного питания обладает калорийностью.

Калорийность продукты - это количество энергии, которую организм из него получит.

Хочешь ты похудеть или, наоборот, набрать вес - все это зависит от калорийности питания.

Если ты ешь больше калорий, чем тебе нужно, ты набираешь вес. Если меньше - теряешь. Это называется профицитом или дефицитом калорий.

В 1 грамме белка содержится 4 калории.

В 1 грамме углеводов содержится 4 калории.

В 1 грамме жиров содержится 9 калорий.

Белок - жизненно важный компонент.

Он состоит из аминокислот, без которых мы не можем обходиться. Все аминокислоты должны присутствовать в организме в достаточном количестве, потому что они помогают усвоению друг друга.

Именно поэтому нужно употреблять белковую пищу как животного, так и растительного происхождения. И тогда обмен веществ будет в порядке.

Примерная суточная норма белка: 1,2-1,5 г на 1 кг веса (в идеале 50% животного, 50% растительного происхождения).

животный белок	растительный белок
красное мясо	фасоль чечевица авокадо
мясо птицы	киноа нут банан
рыба	орехи семечки сухофрукты
сыры	тофу соевое молоко гречка
яйца	зеленый горошек брокколи овес и овсянка
молочка	шпинат спаржа рис и дикий рис

Уменьшать количество калорий в рационе за счёт белка ни в коем случае нельзя. Иначе организм начнёт забирать его из ваших мышц. Вес может снизиться, но вместе с жиром будет теряться мышечная масса!

Твое качество тела станет намного хуже. Чем больше мышц ты потеряешь, тем медленнее будешь продолжать худеть. Тем более, в первую очередь, белок нам необходим для правильно работы организма.

Жиры - самый ПРОТИВОРЕЧИВЫЙ компонент в структуре питания.

С одной стороны превышение нормы чревато "заплывом", а с другой стороны именно жиры помогают нам оставаться здоровыми, поддерживают гормональный фон, отвечают за качество волос, ногтей, кожи, помогают в усвоении жирорастворимых витаминов, сохраняют эластичность кровеносных сосудов, участвуют в работе многих систем жизнедеятельности и синтезе необходимых веществ.

Рекомендации по употреблению жиров: употреблять не менее 1 грамма жиров на 1 кг собственного веса.

Не потребляй большое количество насыщенных жиров (сливочное масло, сосиски, кондитерские изделия) и откажись от употребления продуктов, содержащих трансгенные жиры (маргарин, шоколадное масло, т.п)

Добавь в рацион источники ненасыщенных жиров (омега 3, 6, 9) - орехи, авокадо,

оливковое/горчичное/льняное/кукурузное масла, морская рыба и т.д.. Выбирать масла нужно нерафинированные, холодного отжима. Омега 6 и 9 мы получаем с пищей почти всегда, избыток этих полиненасыщенных жирных кислот нам не нужен, а омега-3 рекомендуется пить как добавку.

Углеводы дают энергию нашему организму. В том числе мозгу и мышцам.

Если ты недоедаешь углеводов, ты можешь испытывать постоянную слабость/усталость. Именно из углеводов мы получаем 50% поступающей энергии!

Углеводы состоят из: крахмалов, клетчатки и сахаров (не сахара, а сахаров, не путай). СахарА - это простые углеводы, которые делятся на фруктозу (он содержится в сладких фруктах), галактозу (она есть в молоке) и глюкозу.

Крахмал - это сложный углевод (состоит из большого кол-ва молекул сахара).

Клетчатка - это САМЫЙ сложный углевод, иногда говорят «продукты с отрицательной калорийностью», так вот это клетчатка. Она не переваривается в нашем организме, поэтому и не дает калорий. И клетчатку (овощи, в приоритете зелёного цвета - брокколи, огурцы, зелень, листья салата, капуста) рекомендуется кушать с каждым приемом пищи.

Углеводы делятся на «простые» и «сложные».

К первым относятся те продукты, которые не требуют длительного приготовления: большинство из них можно есть готовыми. Это хлеб, выпечка, мюсли, чипсы, торты и пирожные, сладости, картофель, макароны, многие фрукты и др.. Они быстро перевариваются и дают энергию на короткое время (намного быстрее, чем организм получит из них энергию). Поднимается уровень сахара в крови, происходит инсулиновая реакция и все это приводит к накоплению жира.

Именно поэтому лучше убирать БОЛЬШОЕ кол-во быстрых углеводов во время снижения веса и не только.

Сложные (медленные) углеводы - это крупы, макароны из твердых сортов, цельнозерновой хлеб, овощи. На расщепление этих углеводов требуется больше времени, поэтому, они дают нам энергию равномерно и не приводят к резким колебаниям сахара в крови. Такие углеводы помогают не испытывать голод достаточно долгое время и быть бодрыми.

Как узнать КБЖУ еды?

У каждого продукта в магазине в составе написано, сколько калорий, белков, жиров и углеводов содержится в 100 граммах.

Для того, чтобы рассчитать КБЖУ блюда, нужно сложить КБЖУ всех входящих в него продуктов.



- Вода помогает утолить голод
- Вода заполняет желудок и чувство голода отступает. Кроме того, люди путают чувство голода с чувством жажды. Если ты будешь пить много воды, то заметишь, что тебе меньше будет хотеться есть.
- Недостаток воды вызывает отёки. Если ты мало пьёшь, организм будет удерживать жидкость, чтобы компенсировать её недостаток. То есть, проще говоря, твое тело будет отекать. Из-за этого происходят колебания в весе, что при взвешивании сбивает тебя с толку.
- Вода ускоряет обмен веществ. Благодаря воде ты будешь быстрее снижать вес.
- Вода хорошо влияет на кожу. Помогает восстановить эластичность кожи, увлажняет ее и предотвращает преждевременное старение.
- Вода - идеальное мочегонное средство, не имеющее противопоказаний. Растворяя и выводя из тела продукты обмена через мочу и потоотделение, вода не позволяет нарушаться микроциркуляции крови и не дает образовываться застойным явлениям в клетках разных слоев кожи.

Какова суточная норма воды для человека?

В среднем человеку нужно пить по 30-40 мл воды на 1 кг веса. Умножь на цифру своего идеального веса и получишь свою суточную норму воды на день.

Что делать, если очень сложно пить воду?

Установи приложение, которое будет напоминать тебе пить воду. Если ты будешь пить по стакану воды каждый час, то с лёгкостью доберёшь ее до нормы.

Всегда носи бутылку воды и держи её при себе. Так ты будешь пить чаще, даже не замечая этого и не принуждая себя.

Если вода пьется с трудом, пробуй действовать как с прикормом для детей, добавляя по чуть-чуть каждый день. Сегодня 50 мл, завтра 100 мл, послезавтра тоже 100, через 3 дня уже 200 мл - так организм привыкает и будет сам просить воду:)



В этой части мы расскажем тебе, что такое глютен и почему стоит попробовать исключить его из питания.

Глютен (клейковина) - это сложное белковое соединение, содержащееся в зернах пшеницы, ячменя, ржи, камута и спельты.

Высокий уровень глютена делает тесто более эластичным, из-за чего выпечка становится воздушной и пористой, и вдобавок выпекается быстрее.

Глютен по своим свойствам напоминает клей, и именно поэтому его называют «клейковиной». Часто его используют как загуститель в соусах, мороженом, картошке фри и других продуктах.

Не все производители честно заявляют о наличии глютена в своих продуктах, иногда его маркируют как «гидролизированный сложный белок растительного происхождения» или «текстурированный растительный белок».

У 1% людей встречается заболевание целиакия - это нарушение пищеварения в тонком кишечнике, при котором иммунитет человека воспринимает этот белок как чужеродный (аллерген).


Но! Сейчас мы испытываем массивное воздействие глютена, чем это было ранее, во времена молодости наших бабушек и дедушек.

У большинства из нас не в порядке пищеварительная система, неправильный образ жизни, мы употребляем некачественные продукты, поэтому частично переваренный глютен проходит сквозь слизистую оболочку кишечника и всасывается в кровоток, после чего бесконтрольно разносится по всему организму.

Ежедневно среднестатистический человек потребляет глютен по несколько раз в день.

В медицине единственным способом диагностирования глютеновой болезни считается анализ крови и биопсия слизистой оболочки тонкого кишечника. Специальный анализ крови выявляет признаки повреждения кишечных ворсинок. И как показывают последние исследования - целиакия может быть скрытой. Это значит, что мы можем даже не заметить явных изменений на анализах, но она может проявить себя в виде некоторых симптомов:

 Дискомфорт в области живота, вздутие, диарея, запоры

 Кожные заболевания (акне, атопический дерматит, псориаз, экзема)

 Головные боли, депрессия

 Боли в суставах и мышцах

И их ещё много, об этом можно писать следующий чек-лист!:)D

Возможно тыходишь в группу людей, которым противопоказан глютен. И поэтому.....

мы советуем провести небольшой эксперимент и отказаться от этих продуктов хотя бы на пару недель 📌

ГДЕ ПРЯЧЕТСЯ ГЛЮТЕН?

Колбасы, сосиски, фарши и другие продукты из измельченного мяса, могут быть напичканы крахмалом, мукой и прочими наполнителями, содержащими глютен, и порой в очень больших концентрациях.

Консервированные овощи и фрукты, в состав которых входят загустители - они нередко содержат крохмалы и стабилизаторы, изготовленные из пшеницы.

Молочные продукты и мороженое со стабилизаторами. А также, уксус неясного происхождения или сделанный из злаков с глютенем. К слову, почти все соусы тоже содержат крохмал, прочие наполнители и стабилизаторы из глютенных злаков.

Кофе и чай с дополнительными вкусами или какао-смеси для быстрого приготовления часто содержат солод, содержащий глютен. Тоже самое можно сказать и про алкогольные напитки.

Важно: Отказ от глютена также может помочь тем, кто никак не может избавиться от проблем с кожей с помощью косметических средств.



В этом пункте мы поговорим о том, с какими проблемами сталкиваются вегетарианцы/веганы при составлении питания и как их исправить.

Проблема 1. Недостаток витаминов и микроэлементов.

Продукты животного происхождения не только богаты необходимыми организму витаминами и микроэлементами, но и влияют на их усвоение. И когда вы отказываетесь принимать их в пищу, то сталкиваетесь с проблемой: «Откуда мне получить достаточное кол-во этих веществ?». Это действительно важный вопрос, так как их недостаток или отсутствие в организме будет причиной плохого самочувствия и болезней!

Взгляни на список этих нутриентов, которых часто не хватает в рационе веганов/вегетарианцев:

- Витамин B12 (основной)
- Витамин D
- Витамин A
- Кальций
- Омега-3
- Железо
- Цинк
- Йод

Обычно с недостатком этих нутриентов советуют бороться так: "кальций можно взять из брокколи или соевых бобов", "цинк из свеклы"...

И так далее по списку.

Но мы предлагаем тебе более простое и удобное решение - заказать себе комплекс витаминов и минералов, предназначенный специально для веганов на iherb.

Баночки за 800 рублей хватит на 3 месяца, что гораздо удобнее и дешевле, чем подстраивать своё питание под набор этих витаминов и микроэлементов.

Например вот, ссылка на одни из витаминов:

<https://www.iherb.com/pr/Deva-Vegan-Multivitamin-Mineral-Supplement-90-Coated-Tablets/12664>

Проблема 2. Недостаток белка в рационе.

Кроме того ты должна следить за тем, чтобы уровень белка в твоём рационе соответствовал твоей суточной норме.



Существует достаточно количество растительных источников белка(который мы упоминали ранее), а также специальный веганский протеин, который можно купить в магазине или заказать в интернете.

Ссылка на один из вариантов веганского протеина:

<https://www.iherb.com/pr/Nature-s-Plus-Organic-Pea-Protein-Powder-1-10-lbs-500-g/72120>





Каждый из нас знает, что такое голод. Однако есть моменты, которые стоит обсудить подробно!

Отличие голода от истощения

Распространенная ошибка во время ПГ - путать голод с истощением.

Многие люди путают проявления голода с физическим истощением и начинают относиться к этому слишком серьезно. Но на самом деле это состояние совершенно неопасно для тебя.

Другое распространенное заблуждение, что голод замедляет обмен веществ (метаболизм). Однако исследования, посвященные влиянию голода на метаболизм, показали, что снижение скорости обмена веществ наступает лишь через 60 часов голода, и ни в одной из программ ПГ ты с этим не столкнешься.

Важно:

Не путайте голод с физической болью!

Если ты испытываешь острую физическую боль в области живота, не пытайся ее игнорировать и **немедленно** обратись к врачу!



Физический и психологический (иногда его называют 'эмоциональный').

Физический голод - базовая потребность организма в пище.

Психологический голод - это ожидание удовольствия от еды для снижения эмоциональной нестабильности.

Проще говоря, физический голод - это когда наш организм действительно хочет есть и подаёт различные сигналы об этом (например: урчание в животе).

А психологический голод возникает когда нам грустно, например. Ещё говорят, что человек «заедает стресс». Именно эмоциональный голод ВСЕГДА ведёт к набору веса. При эмоциональном голоде человек не понимает что он наелся и переедает.

Когда ещё может возникать психологический голод?

Когда тебе скучно. Думаю, ты слышала высказывание «Есть от скуки».

Когда ты находишься в кругу друзей и они кушают при тебе.

Когда у тебя сильный стресс или плохое настроение.

Именно из-за психологического(эмоционального) голода возникают расстройства пищевого поведения. Например: Компulsive переедание.

Некоторые симптомы:

- способность съесть большой объем пищи в короткий срок, почти незаметно для себя
- неспособность себя контролировать
- неприятное ощущение тяжести в желудке после еды
- чувство вины и отвращения к себе или еде после приёма пищи
- ты ешь, не ощущая чувства голода
- стремление есть в одиночестве, стыд за то, что ешь
- повторные приступы переедания хотя бы раз в неделю на протяжении трех месяцев

Если хотя бы 3 пункта про тебя, это повод обратиться к врачу

Психологический голод может стать серьёзной проблемой при периодическом голодании. Чтобы с ним справиться, нужно в момент возникновения эмоционального голода понять (без упреков), какие эмоции ты хочешь заглушить едой или какую ситуацию решить.

Записывай свои наблюдения куда-нибудь в заметки, чтобы проанализировать, чего тебе в жизни не хватает.

Советы:

Садись есть лишь после того, как почувствовала первые признаки голода. Так у тебя будет меньше шансов переесть.

Оставайся один на один с пищей. Не отвлекайся ни на что другое (телевизор, музыку, людей интернет).

Отвлекайся и спрашивай себя периодически: «Я уже достаточно сыта или можно еще кусочек?»

Слушай, что отвечает желудок, а не мозг!

+ КАК СПРАВИТЬСЯ



С ПЕРЕЕДАНИЯМИ

Здесь выручает шкала голода. Она нужна для того, чтобы ты понимала, когда уже нужно остановиться, а когда доесть.

Для каждой стадии описаны эмоции, которые им свойственны. На них и нужно опираться.

Умираю от голода.

Головокружение, сильное утомление, сознание может быть нечетким.

Очень голоден.

Ты раздражительна, ощущаются сильные голодные спазмы (болит желудок). Дрожат руки, нарастает утомление. Ты готова съесть все что угодно! Может так же чуть подташнивать.

Голоден.

Ощутимые признаки - в желудке урчит, 'сосущее' желание усиливается. Ты понимаешь, что хочешь есть и поесть скоро придется. Идёт снижение концентрации, координации, становитесь менее терпеливыми, может так же снижаться настроение.

Слегка голоден.

Первые признаки голода - легкое 'посасывание' в

желудке, небольшой, легко переносимый дискомфорт. Его можно даже и не заметить и продолжить делать то, чем ты занята)

Ни голоден, ни сыт.

Нейтральное состояние. Ты не ощущаешь пищу в желудке, при этом у тебя нет позывов «поесть».

Слегка сыт.

После еды испытываешь «удовлетворение», появляются первые признаки насыщения. Если остановиться есть сейчас, то проголодаешься довольно быстро.

Сыт.

Ощущаешь пищу в желудке, чувствуешь наполненность. Возможно даже есть небольшой дискомфорт(хотя место в желудке ещё есть). Ты чувствуешь, что больше не голодна, ты насытилась. Но здесь легко перейти грань. Особенно если кушаешь что-то вкусное. Мозг шепчет «Мы можем съесть ещё кусочек!»

Сыт с верхом.

Проходится ослаблять ремень или растягивать пуговицу! Слабость, ощущение тяжести, сонливости..

Объелся!

Ощущение болезненной раздутости, может тошнить. Тебе даже трудно двигаться! Кажется, что есть ты не захочешь больше НИКОГДА.



В этом пункте мы обсудим историю Периодического Голодания, но перед этим рассмотрим место кратковременного голодания в человеческой истории и культуре.

Голодание в истории и культуре

В современном мире большинство людей отдают предпочтение той или иной еде по самым разным причинам - некоторые выбирают исходя из своего желания быть в хорошей форме, кто-то выбирает то, что вкусно, другие ориентируются на пользу для здоровья. Но наши предки ели по одной главной причине: выживание.

Вплоть до ~12000 лет назад все люди получали пищу с помощью охоты, собирательства и рыбной ловли. Они голодали до тех пор, пока не найдут или не поймут свою еду. У них не было традиции завтраков по утрам, перекусов и остатков вчерашнего супа в холодильнике.

Их нормой было поесть 1-2 раза в день и то, иногда даже такой возможности не было:)

В примитивных культурах голодание было обязательным ритуалом перед походом на войну или как часть ритуала совершеннолетия.

Коренные американцы использовали его в обрядах, чтобы успокоить рассерженное божество или как часть обряда против катастроф. Древние греки верили, что голодание улучшает когнитивные способности, а Парацельс, один из основателей западной медицины, называл его «лекарем внутри».

А когда появилось Периодическое Голодание?

С точки зрения борьбы с лишним весом, голодание является очевидной идеей, витающей в воздухе. Однако нас интересует, когда ПГ появилось как самостоятельная система?

Английская Википедия утверждает, что в 2012 году. Тогда тренд распространился на широкую аудиторию в двух разных странах и абсолютно разными способами:

В Великобритании оно стало популярным в 2012 году после документального фильма о влиянии ПГ на долголетие и работу мозга. Далее вышла книга-бестселлер, посвящённая системе 5:2(это один из вариантов периодического голодания).

В Северной Америке оно распространилось среди программистов Кремниевой Долины и до сих пор остаётся популярно. То, что генеральный директор Twitter Джек Дорси предпочитает есть один раз в день, лишь пример местного тренда.



ЧТО ПРОИСХОДИТ ВО ВРЕМЯ



ПЕРИОДИЧЕСКОГО ГОЛОДАНИЯ?

Когда ты что-то ешь, то твоему телу требуется несколько часов, чтобы это переварить. Углеводы, особенно сахар и рафинированные крупы, поднимают уровень сахара в крови, что заставляет поджелудочную железу вырабатывать инсулин.

Гормон инсулин позволяет клеткам мышц, жира и печени поглощать глюкозу, которую они используют в качестве источника энергии.

Однако, если у тебя больше глюкозы, чем могут использовать клетки, она откладывается в жир. А при частой выработке инсулина может возникнуть инсулинорезистентность, что в дальнейшем может привести к сахарному диабету II типа.

После поглощении всей этой глюкозы уровень инсулина и сахара крови падает (у здоровых людей). До тех пор, пока новый источник глюкозы не поступит в твое тело, уровень сахара крови и инсулина останется на низком уровне.

Основная идея ПГ:

Чем больше ты голодаешь, тем больше твое тело полагается на внутренние источники энергии и тем больше жира оно расходует. Простой пример - мы на перекус съели банан, казалось бы, просто фрукт, но это быстрый углевод. И, допустим, идём тут же на тренировку и организм берет энергию как раз из глюкозы, которая увеличилась ответной реакцией на

потребление банана. И этот углевод не ушел в наши лишние бока. Но и мы не уменьшились в объемах. А если мы на ПГ, глюкоза не увеличивается, организм начинает брать энергию из жировой клетки, таким образом, мы начинаем "жечь жир".

Вместе с инсулином и сахаром крови, падает уровень инсулиноподобного фактора роста, который вызывает опухоли и ускоряет старение.

Да, действительно, исходя из многих исследований ПГ является одним из действующих методов в профилактике онкологии.

Так же увеличивается выработка соматотропина(гормона роста), способствующего сжиганию жира и набору мышечной массы.

Важный эффект ПГ - это аутофагия.

Так называется процесс очищения и переработки внутренних частей клеток организма. Инсулин мешает процессу аутофагии, но во время периода голода этот процесс становится активнее до 5 раз.

Улучшается здоровье митохондрий - это клеточки - наши энергетические батарейки. Высокий уровень аутофагии свойственен молодым организмам. С возрастом этот процесс замедляется.

Периодическое Голодание позволяет вернуть уровень аутофагии к показателю молодых людей.



Несмотря на преимущества ПГ, ПГ для женщин требует более мягкого подхода, так как природа сделала женщин более чувствительными к признакам истощения.

Когда организм женщины чувствует приближение голода, он начинает выработку гормонов голода (грелин и лептин), которые сигнализируют организму что ты голодна и нужно поесть.

Если ты не можешь найти достаточно еды для выживания, твой организм начнет "выключать" репродуктивную систему.

Это природный механизм защиты потенциальной беременности, даже если ты не беременна и не пытаешься завести детей.

Ты не специально умышленно моришь себя голодом, но твое тело об этом не знает и использует эти защитные механизмы по умолчанию.

Так как выработка одних гормонов связана с выработкой других, дисбаланс уровня одного гормона негативно влияет на все остальные, что может вызвать комплексные проблемы.

Для того, чтобы избежать подобной ситуации, женщинам нужно использовать более мягкий подход к ПГ, который не станет причиной гормональных проблем.

Общие рекомендации, которые нужно соблюдать женщинам на Периодическом Голодании:

Не голодать больше 24 часов за раз - это очень важный пункт

Период голода не должен превышать 16 часов

Пить много жидкости

Если ты новичок в ПГ - во время голода делай только легкую физнагрузку (йога, прогулка или быстрая ходьба)

Планируй приемы пищи заранее, не забывай о полезных жирах, в идеале - пей омега-3

И самое главное - прислушивайся к своему организму и самочувствию.



Существует множество различных вариантов периодического голодания, каждый из которых имеет свои плюсы и минусы и подходит в определенной ситуации.

Виды голодания:

12-часовой метод. Отлично подходит для начинающих, так как время голодания приходится на время сна. Например, твой последний приём пищи в 19.00, а следующий в 7 часов утра. Этого времени достаточно, чтобы получить пользу от голодания.

Метод 16/8. Самый оптимальный и комфортный метод, который можно использовать каждый день, мы и будем использовать этот метод для безопасного снижения веса и улучшения качества здоровья. Например, последний приём пищи 20.00 ч, сон, пропускаем завтрак и первый приём пищи в 12.00.

Метод одного приема пищи. Этот метод подразумевает голодание в течение 23 часов в сутки, а затем один большой приём пищи в течение часа. Этот метод можно использовать раз в неделю.

Метод 5/2. Два дня в неделю, не подряд, следует употреблять половину суточной нормы калорий (500-600 ккал), а в остальные 5 дней питаться как обычно.

Одновременно несколько методов применять не рекомендуется.

Но пока ты новичок, мы очень настойчиво просим тебя начать с самого базового и наиболее подходящего обычному человеку варианта ПГ (ему и посвящён этот пункт).

На самом деле все очень просто. Подели сутки(т.е. 24 часа) на две части, во время одной(бОльшей) ты не употребляешь пищу, т.е. голодаешь. Эта часть называется периодом голода.

Другая же часть называется **пищевым окном** - это та часть дня, во время которой ты ешь.

Важно: Не забудь, что нужно съесть рассчитанную в предыдущей главе норму КБЖУ (с дефицитом). Больше дефицита есть не стоит, если твоя цель - снижение веса.

Твой **период голода** на первое время будет длиться, например, 12 - 14 часов, как в первом методе

Как эта схема накладывается на стандартный распорядок дня?

Подъем в 8 утра и голод до 12 часов дня;

С 12 и до 10 часов вечера начинается пищевое окно;

С 10 часов вечера наступате голод, примерно в полночь ты засыпаешь и через 8 часов цикл начинается заново.



Вопрос: Нормально ли, что мои периоды голода постоянно меняются? Например, один день у меня получается голодать 14 часов, в другой 13, а в третий 15

Ответ: Конечно. Главное стараться делать периоды голода от 14 часов(но не переусердствуй). Тем более из-за неотвратимых сдвигов в своём графике у тебя периодически будут возникать такие ситуации, это нормально.

Вопрос: Могу ли я взять к примеру 13/11 или 15/9? Или другие пропорции?

Ответ: Можешь, выбрать самый удобный для тебя вариант.

Вопрос: Можно ли уменьшить период голода/увеличить пищевое окно?

Ответ: Если ты чувствуешь, что тебе тяжело или некомфортно, то ты можешь перейти на 12/12 на время адаптации. Если ты найдешь этот вариант более привлекательным для себя, чем 14/10, то оставайся на нём.

Вопрос: Я не могу соблюдать ПГ каждый день, что мне делать?

Ответ: Ты можешь попробовать соблюдать ПГ лишь несколько дней в неделю и питаться обычным дробным питанием на дефицит калорий в другие дни.

Вопрос: Можно ли увеличить период голода/уменьшить пищевое окно?

Ответ: Да, но мы просим тебя это делать лишь после недели, проведенной на 14/10. Это необходимо тебе самой для оценки своих возможностей и реакции организма на новый режим питания. Ты можешь после первой недели попробовать 16/8 и решить, подходит ли это тебе.

Вопрос: Отличаются ли 12/12, 14/10 и 16/10?

Ответ: Да, чем больше окно голода, тем больше эффект от ПГ в теории. Но это не значит, что это будет лучше для тебя и твоего здоровья. Не ищи легких путей. Если ты хочешь существенно ускорить процесс своего похудения, начни с добавления регулярных силовых/кардио тренировок в свое недельное расписание. Ни в коем случае не заставляй себя практиковать ПГ, если этот режим питания негативно сказывается на твоём здоровье или самочувствии.

Как видишь, всё довольно просто. Ты можешь переходить к следующей части, посвященной разнообразным практическим вопросам ПГ.



Как уже говорилось ранее, периодическое голодание подходит не всем.

Несмотря на то, что многие хвалят ПГ за позитивное влияние на самочувствие, работоспособность и без проблем встраивают в свой распорядок дня, некоторые люди не могут придерживаться этого режима питания вследствие ряда причин.

Прежде чем ты начнешь ПГ, мы рекомендуем тебе попробовать пройти простой тест и посмотреть, как твой организм и разум реагирует на ПГ. Проходить тест необязательно, ты можешь пропустить этот пункт и переходить к следующему.

ТЕСТ

Идея теста очень проста - нужно не есть в течение 16 часов (помни, что сюда входит время твоего сна).

От тебя требуется сделать следующее:

Выбрать удобный для себя день, например, понедельник. Если ты работаешь/учишься, то рекомендуется выбрать будний день. Во-первых, ты сможешь оценить влияние ПГ на продуктивность, а во-вторых, ты будешь занята в течение большей части дня и тебе будет легче не думать о еде.

Запиши время своего последнего приёма пищи. Допустим, последний раз ты поела в 8 вечера -

запиши в блокноте точное время или поставь на телефоне таймер, это гораздо лучше.

Не ешь ничего в течение 16 часов и не забывай записывать заметки о собственном самочувствии, настроении и продуктивности. Если ты чувствуешь, что не справляешься, то попробуй продержаться максимально возможное для тебя время.

Как только 16 часов закончатся или ты завершаешь тест досрочно, срочно скушай что-нибудь вкусное и полезное и проанализируй свой опыт.

ПОДГОТОВКА

Не воспринимай этот тест как ИСПЫТАНИЕ. Очень важно, чтобы ты изначально не воспринимала этот тест как что-то сложное, требующее постоянных усилий.

Это не так, кратковременное голодание совершенно естественно с точки зрения биологии человека и ничего страшного в этом тесте нет.

Большой процент людей, практикующих ПГ, любит это ощущение легкости и есть большая вероятность, что это понравится и тебе.

Улучшается самочувствие, нормализуется сон. Более того, твой сон займет 7-8 часов, а значит нужно будет продержаться всего лишь 8 часов!

Поэтому эта система станет твоей любимой.

Минимизируй риски сорваться.

Перед началом теста подумай, кто из твоего окружения может заставить тебя сорваться. Ни в коем случае не ходи с коллегами/друзьями обедать за компанию, не обсуждай еду и, конечно же, ни в коем случае не смотри видео на youtube, где люди готовят/пробуют/обсуждают еду.

В идеале предупреди своих родственников и близких людей о тесте заранее, чтобы с тобой не спорили и не пытались накормить тебя насильно.

Скорее всего они поддержат тебя морально и может быть даже захотят попробовать с тобой.

Постарайся уберечься от стресса и других причин психологического голода.

В конце-концов тебе всё равно придется разобраться с проблемой переедания на нервной почве и сейчас лучший момент, чтобы взять ситуацию под свой контроль.

Настройся на позитивные эмоции.

Во многих культурах воздержание от пищи на какой-то срок является важным духовным опытом. Во время теста ты будешь внимательнее следить за своими мыслями и своим телом, это очень важная и полезная практика.

Не переживай, что что-то может пойти не так и не сомневайся в своём успехе!

Подготовь блокнот/заметку.

Возьми с собой блокнот или создай заметку в телефоне, куда ты будешь записывать свои наблюдения. Пиши столько, сколько посчитаешь нужным(возможно тебя посетят новые интересные мысли).

Возьми с собой воду/термос с чаем/кофе.

Если у тебя на работе/учебе нет кулера, обязательно возьми с собой бутылку питьевой воды или термос с чаем без сахара. Вода поможет тебе справиться с чувством голода. Кроме того, вода позитивно влияет на твое самочувствие и работу мозга.

РЕЗУЛЬТАТЫ

ТЕСТА



Если тебе не удалось пройти тест с первого раза, то ты всегда можешь попробовать снова. Проанализируй свой опыт, прочти заметки(если они есть).

В следующий раз ты будешь опытнее и подготовленнее и тест дастся тебе легче.

Тебе удалось выдержать 16 часов? Поздравляю, ты молодец! Продержалась меньше 16 часов? Ничего страшного, не у всех получается с первого раза :)

Взгляни на свои записи, проанализируй результаты.

- Как сильно влияет голод на твое самочувствие и концентрацию?

- Когда к тебе приходит голод, сколько прошло часов с

момента последнего приёма пищи?

- Как ты справлялась с чувством голода?
- Были ли у тебя приступы психологического голода, как ты с ними справились?
- Понравился ли тебе этот опыт, как бы ты его оценили?
- Чувствовала ли ты чувство "легкости"?
- Если ты сорвалась, то почему?

После того, как ты сделаешь выводы, запиши их. Это ценная информация, которая не только позволит тебе спланировать переход на периодическое голодание, но и расскажет многое про твои пищевые привычки и режим питания.

Если после подведения итогов ты думаешь, что ПГ точно тебе не подходит, помни: "Если ты до этого не делали ничего подобного, твои впечатления могут быть слишком резкими и не соответствовать твоим ощущениям от ПГ на постоянной основе"

Возможно, тебе стоит повторить тест еще раз чуть позже и тебе будет гораздо легче.

А если ПГ крайне сильно мешает твоей продуктивности, то ты можешь устраивать периоды голода лишь в выходные, а в будние дни соблюдать дефицит калорий.



Хорошо, ты решила начать ПГ. Если ты прошла тест, у тебя уже есть некоторый опыт и ты представляешь, что тебя ждёт дальше.

ПРЕЖДЕ, ЧЕМ НАЧАТЬ

Внимательно прочти пособие до конца.

Проконсультируйся со своим врачом, если у тебя есть какие-либо противопоказания или ты принимаешь лекарства.

Рассчитай суточную норму калорий при дефиците и пропорцию Б/Ж/У

Сделай начальные замеры.

Подготовься морально.

Определись с причиной, почему ты начинаешь ПГ и поставь себе цель.

Запиши её, чтобы не забыть.

Если мысли о переходе на ПГ заставляют тебя нервничать, то тебе нужно разобраться с причиной твоего волнения.

Не думай, что ПГ поделит жизнь на до/после. Тебя, как и всех, будут ждать срывы, но в этом нет ничего страшного. Не стесняйся искать поддержки у близких людей! Расслабься, ты начинаешь менять свою жизнь к лучшему и у тебя всё получится!

Как начать?

В день, когда ты начинаешь ПГ, просто не ешь до момента запланированного пищевого окна.

Как отслеживать прогресс?

Отслеживание прогресса - важная составляющая похудения, которая требует серьёзного отношения. Мы советуем тебе сделать замеры из списка ниже и регулярно повторять их (не чаще раза в неделю).

Если ты купила этот чек-лист до 20 августа

включительно, ты автоматически становишься участником конкурса на лучшее похудение! Чтобы участвовать в конкурсе, тебе необходимо сделать фото «До» и замеры.

Замеры и фото перед началом ПГ

1. Сделай фотографии «ДО». Сфотографируйся в хорошо освещенном помещении в трех вариантах: прямо, сбоку и сзади. Можешь сделать серию фотографий и выбрать наиболее удачные по качеству.
2. Если ты участвуешь в конкурсе, то когда будешь делать фотографии, держи в руках листок бумаги, на котором написано «Худею на ПГ». И так же на листочке должна быть написана дата. «27.08.19»
3. Взвесься. Для точности лучше всего взвешиваться утром сразу после пробуждения и натощак, в белье/полностью нагишом (27 сентября)

4. Сделай замеры. Замерь следующие показатели: Грудь, не прикладывая ленту слишком сильно. Под грудью - измеряй непосредственно под грудью. Талия - измеряй по самой тонкой части живота, на несколько сантиметров выше пупка. Бёдра - измеряй по самой широкой части бёдер. И нога (каждая по отдельности, в самом полном месте).

5. В идеале ещё можно измерить свой процент жира в организме. Есть несколько способов замера процента жира с помощью калипера(продаётся в некоторых магазинах или можно заказать с AliExpress за 1-3 доллара), или с помощью «умных» весов с необходимой функцией.

После того, как ты сделаешь измерения, обязательно запишите их и отправь на страницу в вк (страницу я тебе отправила вместе с файлом, ты увидишь :)

ВАЖНО:

Фотографии ДО (для конкурса), нужно отправить не позднее 27 августа включительно.

Фотографии ПОСЛЕ нужно сделать через месяц (то есть 26-27 сентября).

Как делать фото ПОСЛЕ?

26-27 сентября ты берёшь листочек бумаги, на котором написано «Похудела на ПГ» и рядом пишешь дату «27.09.19».

Делаешь три фото «Спереди-Сбоку-Сзади».

Затем берёшь фото «До» спереди и фото «После» спереди и соединяешь их в коллаж.

Далее берёшь фото «До» сбоку и фото «После» сбоку, тоже соединяешь в коллаж.

Ну и про фото «До» и «После» сзади не забудь.

**Всего у тебя должно выйти три фото коллажа.
Коллажи можно сделать в приложении «InShot».**

Пример как должны выглядеть фото в коллаже:



И не забудь сделать замеры! И отправить их на ту же страницу в вк. Пишешь их через черточку. Сначала замеры за 27 августа, а через - за 27 сентября:)



Дело в том, что каждый случай индивидуален.

Похудение зависит от огромного количества факторов, вот лишь некоторые из них:

Возраст

Пол

Начальный вес и % жира

Наличие проблем со здоровьем

Гормональный уровень

Сон

Поэтому нельзя дать каких-либо точных предсказаний, как быстро будет худеть отдельно взятый человек.

Правда в том, что ты не узнаешь, как быстро будешь худеть, пока сама не попробуешь :)

Ориентируйся на 0.5-2.5кг в неделю - это нормальный здоровый показатель сброшенного веса.

Лучший способ ускорить снижения веса - это регулярные физические тренировки, особенно в связке с периодическим голоданием. Они влияют не только на скорость похудения, но и улучшают качество тела, а также полезны для здоровья!)

Если у тебя есть возможность регулярно тренироваться - обязательно начни и достигни результата гораздо быстрее. Не так важно, какие именно ты будешь делать тренировки(пробежка по

утрам, выполнение комплекса упражнений дома или полноценная тренировка в тренажерном зале), важна регулярность и постепенное увеличение нагрузки!

+ ПЕРИОДИЧЕСКОЕ ГОЛОДАНИЕ И ТРЕНИРОВКИ!



Тренировки во время вашего пищевого окна ничем не отличаются от обычных.

А что насчёт тренировок на голодный желудок?

Вот несколько фактов, которые тебе стоит знать:

Тренировки на голодный желудок для нетренированных атлетов эффективнее, чем на сытый

Не тренируйся на голодный желудок, если ты готовишься к соревнованиям или занимаешься спортом профессионально.

Тренировки на голодный желудок сжигают больше жира. Во время периода голода организм истощает запасенные организмом углеводы - гликоген. Низкий уровень гликогена будет сигналом использовать жировые запасы в качестве источника энергии.

Самое главное - это следить за своим самочувствием, как твоё тело реагирует на нагрузку.



Лучший способ предотвратить побочные эффекты - это облегчить твой переход на ПГ. Поэтому мы советуем новичкам первую неделю придерживаться схемы 14/10 и только затем при желании переходить на 16/8 или другие.

Также во время адаптации к новому режиму питания первые несколько дней ты можешь ощущать вялость и недостаток энергии. Если это произошло с тобой, то это абсолютно нормально. Мы рекомендуем воздерживаться от тяжелых тренировок в первые дни ПГ, заменить их на легкие прогулки, растяжку и йогу.

Список побочных эффектов

- Головная боль, головокружение
- Запоры
- Изжога
- Мышечные судороги

Как бороться с головной болью

Головная боль является распространённым эффектом периодического голодания и может возникнуть вследствие ряда причин.

В большинстве случаев головная боль возникает после 16 часов голода минимум и исчезает в течение 72 часов после возобновления приёма пищи.

Люди, страдавшие приступами головной боли до ПГ, имеют большую вероятность испытать головную боль во время периода голода.

Основные причины головных болей и как с ними справиться:

- Обезвоживание

Когда ты перестаёшь есть, ты также употребляешь меньше жидкости чем обычно. Пей больше воды, как во время периодов голода, так и во время пищевого окна.

- Низкий уровень сахара крови

Низкий уровень сахара крови также может быть причиной головных болей. Это случается, если ты ешь еду с большим содержанием рафинированных углеводов(типа белой муки) и/или сахара перед периодом голода. Такая еда вызывает быстрый рост уровня сахара крови, после чего следует быстрое падение из-за голодания. Чтобы этого не случилось, перед началом периода голода ешь еду с низким содержанием углеводов и сахара.

Стоит ли беспокоиться о снижении уровня сахара в крови? Исследование, проведенное со склонными к гипогликемии молодыми людьми, показало, что даже 24-х часовое голодание не вызывает падение уровня сахара крови ниже нормальных, негипогликемических уровней.

- Гормоны стресса

Низкий уровень сахара крови - это стресс для нашего мозга, он запускает выработку гормонов стресса, которые могут быть причиной головной боли.

Это пройдет после пары первых дней ПГ, как только твое тело привыкнет к новому режиму питания и начнет брать энергию из жира.

- Синдром отмены кофе

Это можно предотвратить, перестав пить кофе перед началом ПГ или просто выпив чашечку крепкого черного кофе (но не выходи за дневную норму).

Черный кофе помогает в процессе аутофагии, можешь себе позволить чашечку кофе в день, но без сахара, молока и прочих добавок. Чистый черный кофе.

- Потеря соли и минералов

Переход от питания с высоким содержанием соли к очень малому употреблению соли во время периода голода также может быть причиной. Чтобы исправить эту проблему, добавь немного соли в вашу воду или пей минеральную воду, когда голодаешь.

- Внешний стресс и недостаток сна

Плохой сон/стресс могут быть причиной усталости, головокружения, голода и головной боли. В этом случае тебе необходимо отдохнуть и выспаться.

Если после начала ПГ тебя что-то стало беспокоить, **НЕМЕДЛЕННО** переходи на нормальный режим питания и обследуйтесь у своего врача.



Давай разберём самые частые ошибки начинающих:
- Выбрать слишком длинный период голода на ПГ, не имея опыта.

Если ты думаешь, что чем сложнее и тяжелее схема, тем быстрее ты похудеешь, то это абсолютно не так. Если ты думаешь, что длительный голод способствует безопасному похудению - это тоже не так. Голодать только по схемам, ни в коем случае не голодать более 24 часов. Такой подход не приведет тебя к цели, ты сорвешься и испортишь себе настрой и здоровье. Начни первую неделю с 14/10, дай организму адаптироваться и только потом при желании переходи на 16/10

- Есть слишком мало в течение пищевого окна
Ты должна есть рассчитанную тобой норму КБЖУ. Если ты будешь есть меньше, то замедлишь метаболизм и процесс похудения вместе с ним.

- Пить мало воды

Во время периода голода клетки твоего тела утилизируют и выводят поврежденные компоненты. Очень важно вымывать эти токсины, выпивая много воды. В идеале тебе следует пить больше воды, чем обычно. Кроме того, вода помогает справиться с голодом

- Пытаться сочетать похудение на ПГ с тяжелыми тренировками

Такое сочетание - слишком сильный стресс для организма, если ты не являешься подготовленным

спортсменом. Нельзя резко увеличивать уровень физической нагрузки, увеличивай его постепенно от одной тренировки к другой. Следи за своим самочувствием и не допускай перетренированности

МОТИВАЦИЯ



ГДЕ БРАТЬ?

Похудение - процесс длительный, очень важно не растерять мотивацию в процессе. Вот некоторые из способов как сохранить мотивацию:

- Определи причины, из-за которых ты хочешь похудеть и запиши их
- Имей реалистичные ожидания
- Сохраняй позитивный настрой и уверенность в себе
- Фокусируйся не на конечной цели, а на промежуточных
- Отслеживай прогресс
- Прощай себе свои ошибки
- Не стесняйся искать поддержку у своего круга общения
- Относись к своему телу с уважением
- Найди такой вид физической активности, который приносит тебе удовольствие



Эти приложения помогут вам в похудении на ПГ:



Lifesum С его помощью удобно считать съеденные калории за день. Плюс ко всему, приложение не только считает, сколько ты съела. Оно также поможет подобрать продукты, чтобы ты худела согласно выбранному плану, быстро или по щадящей схеме. Lifesum оставляет в меню привычные тебе продукты, но посоветует, какой размер порции взять, чтобы не переест. Отдельная и любимая мной опция приложения - учёт объёма выпитой воды. Ты можешь отмечать, сколько воды ты выпила + приложение будет тебе о ней напоминать!:)

Приложение бесплатное. Но если докупать платную версию, то приложение становится намного удобней и функциональней. Лично нам Lifesum нравится больше всего) Но есть и другие приложения для подсчета калорий



FatSecret Учитывает общую калорийность, количество потреблённых белков, жиров и углеводов. Большая база продуктов, в которой можно найти и блюда популярных ресторанных сетей. Помимо БЖУ (белки, жиры, углеводы) программа учитывает количество сахара, клетчатки, натрия, холестерина. Показывает статистику за день, текущую и прошлую недели. Приложение есть как на iPhone, так и на Android



BodyFast Это таймер для ПГ, чтобы отслеживать период голода/пищевое окно. Очень удобное, обязательно скачайте!



Stepz Это приложение для отслеживания своей активности за день. Безумно простое и удобное в использовании. И главное - оно точно передаёт информацию о пройденных вами шагах. Плюс ты можешь посмотреть сколько км ты прошла, за какое время и сколько калорий при этом сожгла.



Nike Run Club Это приложение для бега. Оно очень удобно тем, что работает по геопозиции. В приложении можно выбрать тип тренировки: бег на расстояние, продолжительность или скорость. И указать цель: сколько ты хочешь пробежать километров или какой темп развить. Твои занятия будут сопровождаться голосовыми комментариями приложения, а ещё в Nike Run Club имеется встроенный аудиоплеер для любимой музыки. На отдельной вкладке приложения же расположились аудиотренировки. Во время них телефон начнёт проигрывать мотивирующие записи именитых тренеров Nike. Они будут говорить тебе, как размяться перед пробежкой, как правильно дышать и как двигаться. Приложение также считает сожженные калории, на меня это работает как дополнительная мотивация!



Water Balance Это отдельное приложение, помогающее следить за водным балансом. Приложение рассчитает нужный для вас объем воды. Далее нужно отмечать в приложении все, что попадает в организм в жидком виде: вода (газированная и негазированная), молоко, сок, чай, кофе, алкоголь..При этом на экране отражается уровень насыщения водой: после любого напитка (кроме воды) он снижается и нужно компенсировать этот процесс :) Удобно то, что в приложении можно настроить уведомления-напоминания. Приложение бесплатное. Вот так выглядит иконка приложения: Ещё очень хорошее приложение для отслеживания водного баланса называется..



«Вода, Здоровье и Водный баланс» Если вам не понравится приложение под пунктом б, то советую попробовать это:)

Вот так выглядит иконка приложения:

Также хорошей практикой будет каждый день записывать в заметки своё самочувствие!



Как часто можно есть во время пищевого окна?

На этот счёт нет строгих правил, ты можешь есть так часто, как тебе хочется. Большинство людей ест 2-3 раза в течение 8-часового пищевого окна, так как тогда за день вырабатывается инсулин так же 2-3 раза и это приносит большую пользу организму.

Что я могу пить во время ПГ?

Для того, чтобы получить все преимущества ПГ, такие как жиросжигание, ускоренный метаболизм, улучшение работы иммунной системы, снижение уровень сахара в крови, тебе необходимо воздержаться от употребления любой содержащей калории пищи во время периода голода. Это также относится к напиткам. Ты можешь пить не содержащие калории напитки, так как они не вызывают выработку инсулина и поэтому не прерывают твой период голода.

Вот их список:

Вода(обычная, минеральная, газированная)
Чистый черный кофе без добавок(эспрессо или американо). Чистый чай без добавок.

Сколько кофе мне можно пить?

Кофе полезен для здоровья и улучшает вашу производительность, но его нельзя пить слишком много. Рекомендованная норма потребления кофеина

для взрослых - 300мг в сутки, это 2-2.5 кружки заварного кофе.

Можно ли пить кофе с молоком или сливками во время периода голода?

Нет, нельзя.

Можно ли использовать подсластители типа стевии во время периода голода?

Нет, к сожалению, нельзя. Они вызывают инсулиновую реакцию и прерывают ваш период голода. Жевательную резинку тоже нельзя.

Как сделать мои тренировки на ПГ более эффективными?

Если ты хочешь получить больше эффекта от тренировок на ПГ, воспользуйся следующими советами:

Тренируйся на голодный желудок. Желательно, прямо перед первым и самым большим приёмом пищи.

Увеличь количество белка в своем рационе

В дни, когда ты тренируешься, ешь больше сложных углеводов и меньше жиров. В дни отдыха ешь больше жиров и меньше углеводов.

Можно ли пить алкоголь во время пищевого окна?

Можно, однако алкоголь будет негативно влияет на твое снижение веса и восстановление после тренировок. Старайся избегать употребления алкоголя. Во время снижения веса идёт нагрузка на печень, происходит интоксикация, алкоголь ещё сильнее нагружает печень и задерживает жидкость в организме, тело отекает.

Что делать, если произошел срыв?

Не расстраивайся, такое бывает. Проведи остаток дня, словно никакого срыва не было и продолжай ПГ. Проанализируй, что тебя привело к срыву, чтобы избежать этого в дальнейшем. Это касается как срыва во время периода голода или превышения нормы калорий.

Можно ли сочетать ПГ с диетами?

Не рекомендуется.