

Как сбросить лишний вес?

Прежде чем написать эту статью про похудение я потребил немало материала по этой теме. Прочел книгу "Теория и практика жиросжигания" А.Филатов, просмотрел множество видео материалов, прочел статьи и, что немало важно сам сбросил лишний вес.

Как это работает?

В первую очередь надо понять, чтобы лишний вес начал уходить нужно потреблять меньше калорий, чем тратишь, то есть питаться в дефиците калорий. Дефицит калорий должен быть около 400-500 ккал.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18025815/>

<https://www.calculator.net/>

Но прежде чем приступить

Бывает у людей в процессе сброс веса, что вроде придерживаются питания (о котором будет сказано ниже), считают калорий, и даже тренируются, но через неделю счетчик весов не радуется от слова совсем. На это могут быть не мало причин, но основные - это срыв, мухляж в питании и проблемы с гормональной системой.

Начнем с первого, срывы. В порыве как можно быстрее похудеть, скинуть за недели две 10 килограмм чистого жира происходят случаи изнуряющей диеты, или еще хуже, голодовки. После чего конечно же следуют срывы, обида и злость на самого себя. Поэтому в плане питания не стоит переусердствовать и начинать плавно.

Нарушения пищевого поведения, а именно *компульсивное переедание и ожирение* сильно взаимосвязанные вещи. Исследование 2011 года в Латинской Америке показало, что от 16% до 52% людей посещающих программы по снижению веса имеют нарушения пищевого поведения. А какой процент этих людей среди остальных людей с ожирением, не посещающих подобные места? Явно больше. Среди страдающих пищевым расстройством ожирением страдают 87%,

что также показывает сильную взаимосвязь между ними. Это заболевание могут вызывать как гормональные заболевания так и психологические проблемы. Поэтому, в случае выявления этого расстройства необходимо работать над его устранением, иначе сбросить вес не получится

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279053>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21845337/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6073367/>

Обязательно к упоминанию также **сон**.

Качество сна в ходе сброса

веса очень значительно, так как оно влияние на гормональную систему. Гормональная система в свою очередь влияет на наше похудение. Коротко о том, как спать:

Рано ложиться, телефон за час, полтора до сна убрать надо, пищу за часа два до сна отложить, расслабиться ко сну и притвориться мертвым в постеле.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3132857/>

<https://www.firstintuition.co.uk/fihub/sleep-well-study-better/>

Питание

Основу питания должны составлять низкокалорийные и питательные микроэлементами продукты такие, как крупы, зерновые, овощи, фрукты и прочие. То есть, гречка, рис, овсянка,

горох, бобы, всевозможные виды мяса и т.п., а затем можно дополнять продуктами по типу сыра, кефира, хлебцев и т.д. Почему подобные продукты?

Да, это полезно и т.д., но еще одна причина не мало важная следующая: например, шоколад какойнибудь небольшой, но он имеет 500 калорий. Ты его поел и не наелся,

да и пользы не было. Но вот если взять эти 500 калорий в овсянке, то разница в объеме пищи будет очевидной. Насчет продуктов здорового питания можно узнать здесь: <https://prosto.academy/food-vipusk/>

Хочу подчеркнуть пользу мяса в похудении в виде высокого термического эффекта и низкого гликемического индекса. То есть мясо затрачивает куда больше энергий на свое переваривание, и дольше переваривается за счет чего чувство сытости будет дольше держаться.

Важную роль имеет ведение учета употребляемой пищи. Во первых, чисто психологический эффект. Когда вы записываете и ведете отчет, то вам сложнее между овощами аккуратно слопать шоколадку. Во, вторых это укажет вам на недостаток тех или иных микроэлементов в диете. Советую использовать cronometer.com. Хорош он тем, что кроме подсчета калорий в нем можно следить за достаточной употребляемостью

микроэлементов. Но беда (не для всех), в том, что он на английском. Поэтому можно использовать *fatsecret*, но он попроще, чем *croonometer*.

Важно в случае срыва не наказывать себя и не убиваться, планируя как ты будешь завтра мало есть,

поедая шоколадку с слезами на глазах.

Не стоит на следующий урезать потребление пищи вообще. Нужно простить себя и вернуться на колею.

Пользы от этого куда больше, чем от наказания, от которого может пойти срыв, или же просто стресс лишний.

Как начать?

Как я говорил выше нужно начинать плавно. Уменьшать понемногу количества сладкого и жирного вместе с тем вводя в привычный рацион полезную пищу. Стоит также повысить подвижность

в виде ходьбы. В начале может быть тяжело не доест тот лакомый кусочек шоколадного пирога, который

купила мама, а уж тем более настаивает на том, чтобы ты доел, в случае если живете с матерью.

Частая проблема школьников, когда хочешь начать худеть, семья противиться и тянет назад.

Но нужно сопротивиться всему этому

и взять себя в руки. А через некоторое время станет проще.

Cheat meal

Читмил - это отличная практика, которая позволяет не сорваться во время диеты. Это так скажем контролируемый отдых, разгрузка.

Это 1 день в неделе, когда ты позволяешь себе разгрузиться. Когда я лично я худел я делал то же самое. Но важно к концу дня не попасть в больницу с передозировкой сахара, разорванным желудком и запором. Сдерживаться по мере нужно в любом случае.

Через некоторое время с каждым читмилом уменьшай потребляемое вне диеты в этот день, то есть употребление не относящегося к диете. По итогу ее желательно вообще убрать. Но если оставлять, то лучше в виде излюбленной пищи, как донер (о, да, каждый читмил его ел).

хотя особых различий нет, бургер, мороженое или пицца. То есть питание диеты и плюс в тот день 1 порцию выше сказанной пищи.

Тренировки

Отличным дополнением, по большей части для мужчин, к похудению станут силовые тренировки. Благодаря их помощи к концу похудения не будут потеряны вся мышечная масса, которая имелаась. А она в свою очередь важна потому, что *чем меньше мышц, тем*

меньше у нас базальный метаболизм, то есть расхода энергии на поддержание организма. Более того, благодаря силовым тренировкам они будут расходовать больше калорий, и даже мышц немного прибавиться. За час силовой тренировки расходуется около 200-300 калорий, если опираться на данные Гарварда. Также силовые тренировки ускоряют метаболизм на 9% что также хорошо. В совокупности эти эффекты силовых тренировок дают хороший эффект.

<https://www.health.harvard.edu/diet-and-weight-loss/calories-burned-in-30-minutes-for-people-of-three-different-weights>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11283427/>

Ведение записи веса

Неотъемлемой частью похудения является отслеживание прогресса, например, еженедельная запись веса и ежемесячный фотоотчет. Взвесьтесь и запишите свой начальный вес и сделайте первоначальное фото. Затем по ходу дела будете еженедельно взвешиваться и делать фото отчет каждый месяц, пожиная плоды в виде уменьшающихся цифр на весах и улучшающегося внешнего вида, что будет приносить вам невероятное удовольствие, если конечно вы добросовестно придерживались питания.

Выберите день недели, в который будете взвешиваться. Желательно, чтобы между взвешиванием и читмилом было пару дней.

По той причине, что если у вас взвешивание идет на следующий день после читмила, вероятно будете испытывать страх и волнение перед взвешиванием. Будете думать, Емае, а может не стоило есть ту самую булочку с джемом, и оно сейчас все испортит (хотя читмил был разрешен).

К взвешиванию подход тоже серьезен. Правила корректного взвешивания:

-Взвешивание утром, когда уже можете вывести из себя отходы жизнедеятельности.

-Всегда взвешиваться в одном месте,

так как весы могут показывать отличающиеся результаты в зависимости от точки расположения из-за угла пола.

-Не употреблять ничего, сходить в уборную

-Взвешивание в нижнем белье либо голышом

Так же есть смарт весы, которые показывают процент жира и мышц. На них удобнее опираться, но обычных весов более чем достаточно.

Автор заметки: Duman#3576

Revision #2

Created 30 April 2023 09:35:02 by Тимур

Updated 16 August 2023 13:09:53 by Тимур