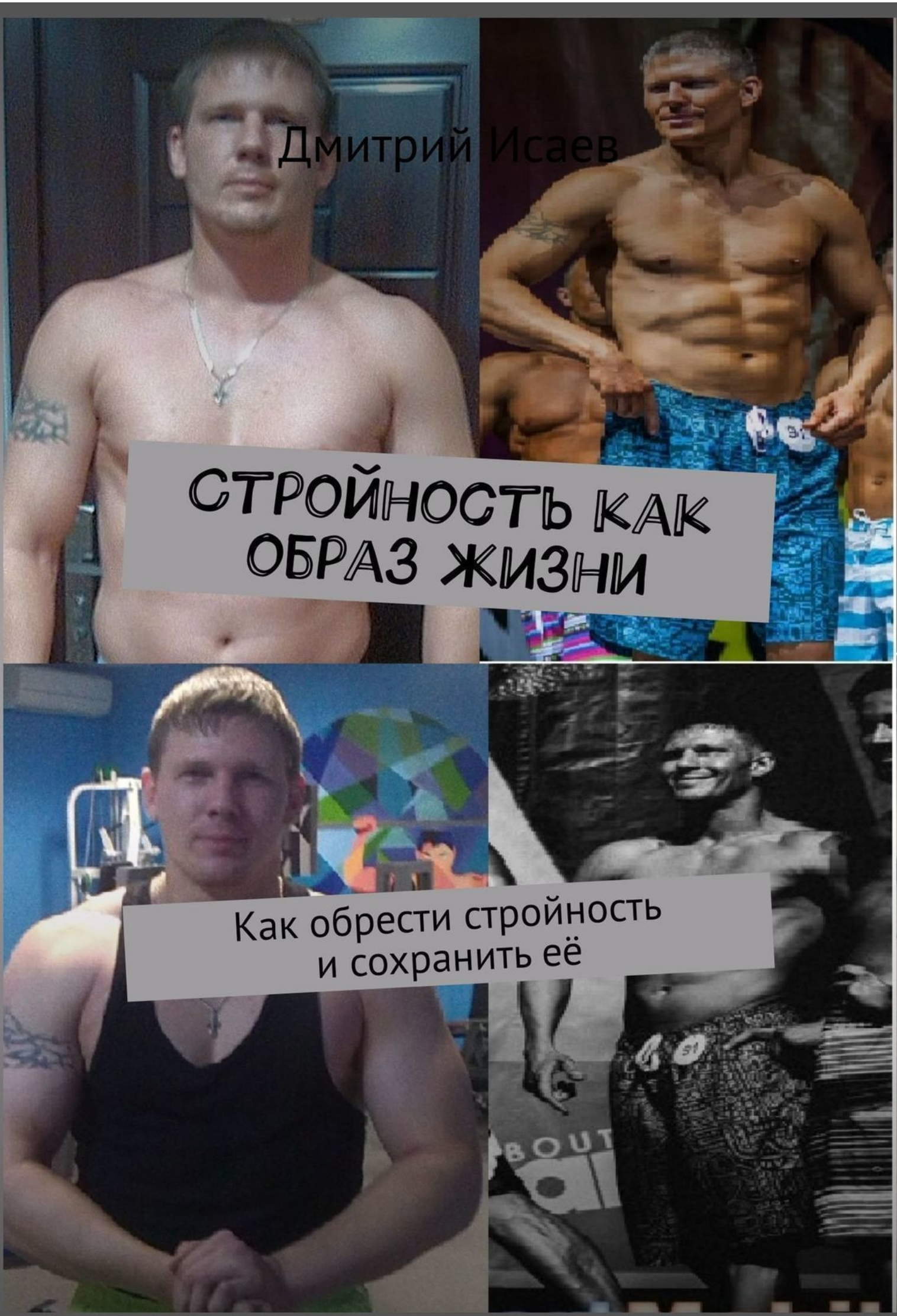

Дмитрий Исаев

СТРОЙНОСТЬ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

Как обрести стройность
и сохранить её

Дмитрий Исаев

Стройность как образ жизни. Как обрести стройность и сохранить её

«Издательские решения»

Исаев Д. Д.

Стройность как образ жизни. Как обрести стройность
и сохранить её / Д. Д. Исаев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-907439-3

Устал (а) от лишнего веса и постоянной одышки? Отражение в зеркале уже давно не радует, а от информации в интернете разрывается мозг? Тогда эта книга для тебя. Опыт свыше 10 лет собственных тренировок, рабочие схемы, использованные на себе и подопечных. Всё написано доступным языком без лишней воды. С этими знаниями ты сможешь заниматься где угодно и поймёшь, насколько это всё просто!!!

ISBN 978-5-44-907439-3

© Исаев Д. Д.
© Издательские решения

Содержание

Введение 6
Глава 1 почему не работают диеты (принцип действия) 7
ГЛАВА 2 С ЧЕГО НАЧАТЬ И ЧТО ОЖИДАТЬ 8
Глава 3 гликемический и инсулиновый индекс продукта 9
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Стройность как образ жизни
Как обрести стройность и сохранить её

Дмитрий Дмитриевич Исаев

© Дмитрий Дмитриевич Исаев, 2019

ISBN 978-5-4490-7439-3
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Здравствуйте, уважаемые читатели! В наше время, в век фастфудов и зачастую нездорового пищевого поведения, масса людей сталкивается с огромным потоком разного рода информации на пути к здоровому, стройному телу. И как не заблудиться в этом обилии, зачастую противоречащей информации, простому обывателю? Именно этот вопрос сподвиг меня написать эту книгу для вас. Дабы выделить в ней наиболее значимую, проверенную на собственном многолетнем опыте, информацию путём проб и ошибок. Очень хотелось мне, чтобы вы не совершали то огромное количество опрометчивых шагов, зачастую вредящих вам, нежели приносящих какую либо пользу.

Итак, расскажу немного о себе. Я такой же, как и вы обычный человек, со своими взглядами и интересами. Живу обычной семейной жизнью, хожу на работу. Но у меня есть любовь к тренажерному залу и ко всем вытекающим из этого привычкам. И одна из этих привычек: правильное питание и всё связанное с этим. Долгое время я старался упорно набирать вес, поедая всё подряд, зачастую без меры и без разбора. Пока однажды в зеркале я не увидел обратную от желаемой мною картины. И тогда я начал изучать разные практические и психологические приёмы эффективного снижения веса. Дальше больше, я пошёл и отучился на персонального тренера по бодибилдингу и фитнесу. За несколько лет, я перепробовал многое на себе и своих подопечных, и хочу поделиться с вами в этой книге своим опытом. Удачного чтения. Надеюсь книга окажется вам полезной.

Глава 1 почему не работают диеты (принцип действия)

Итак, рассмотрим почему же всё-таки в большинстве случаев не работают диеты. Однажды я наткнулся на фразу: «Лучшая для человека та диета, которую он может держать как можно дольше с комфортом для себя!!!». А как известно простой обыватель подходит к вопросу ограничения с мыслью, будто собирается покорить Эверест. И сжав всю свою волю в кулак держится какое-то время, а потом… В итоге, устав от всего этого дискомфорта, человек начинает поглощать пищу с удвоенным усердием. Срабатывает эффект маятника. Поэтому, прежде чем садиться на диету необходимо чётко видеть свою цель, иначе при первой же возможности вы будете впадать во искушение. Люди начинают искать разные экзотические моно диеты (по типу на одних яблоках) и тому подобную чушь. Бесспорно ограничение в калорийности даст о себе знать, но вместе с этим может дать о себе знать и пошатнувшееся здоровье, от недостатка питательных веществ в рационе. Необходимо сбалансировать по жизненно важным нутриентам свой рацион. Белки, жиры и углеводы должны поступать в организм человека ежедневно! Как известно, худеют либо под действием дефицита калорий, либо под действием дефицита углеводов в рационе. Опять же, калории калориям рознь, как и углевод углеводу. Можно съедать в день пару гамбургеров и шоколадку, калорий будет не вот прям много, но сама пища напичкана мало того канцерогеном, так еще и быстрыми углеводами. Так что вряд ли вам удастся похудеть при таком питании. Если б всё было так просто, чемпионы по бодибилдингу и фитнесу перед соревнованиями не давились бы гречей с грудками, а ели себе картошку фри и прочее… Первое от чего стоит отказаться, пусть вас это не пугает, но всё же пищевое поведение придётся поменять. Майонез, белый хлеб, выпечка, мучное, жаренное на масле и сахар. Постепенно исключая из своей жизни эти предметы, лучше конечно сразу, вы уже через какое-то время ощутите, как ваш вес начнёт уходить. Есть интересный психологический приём, который называется МОЛОДЕЦ. Принцип заключается в том, что когда вы хотите избавиться от какой-либо дурной привычки, вы каждый день воздержания от привычки ставите себе на листочке, или в уме, одну букву из слова. Выдержав таким образом семь дней получается слово МОЛОДЕЦ и вы можете себя побаловать, но в случае срыва на любой из букв начинаете снова. Далее вашей целью станет 2 слова МОЛОДЕЦ, затем опять бонус. И последний этап 3 слова МОЛОДЕЦ. ВАЖНО!!! На втором и третьем этапах после срыва на втором или третьем слове, вы возвращаетесь к началу первого слова!!! Как известно, для того чтобы привычка ушла из мозга человека необходим интервал времени равный трём неделям. И главное!!! ДУМАЙТЕ НЕ ОТ ЧЕГО ИЗБАВИТЬСЯ, А ЧТО ВЫ ХОТИТЕ ПРИОБРЕСТИ!!!

ГЛАВА 2 С ЧЕГО НАЧАТЬ И ЧТО ОЖИДАТЬ

Как я уже говорил ранее, начать следует с исключения из рациона вредных продуктов, которые в первую очередь преграждают ваш путь к стройному телу. Однако помимо этого необходимо знать, сколько еды вы можете съесть дабы не топтаться на месте и уж тем более не набрать ещё больше. Здоровой пищей тоже можно хорошо наесть живот. И тут возникает вопрос: как посчитать необходимое количество калорий? Ответ прост: человеку, для того, чтобы просто существовать нужна 1калория на 1 килограмм веса в 1 час, поэтому она и называется КИЛО калория (ккал). Как известно в сутках у нас 24 часа. Следовательно, мы умножаем свой вес на 24 и получаем базовый калораж в сутки, без учёта активности. Например: девушке весом 60 килограмм необходимо 60*24=1440 ккал. и к получившемуся числу необходимо прибавить уровень активности. ВОЗРАСТ ДО 30 лет: малая-30%; средняя-40%; высокая-50%. ВОЗРАСТ 30—40 лет: 25%; 35%; 45% и ВОЗРАСТ ПОСЛЕ 40лет: 20%; 30%; 40% соответственно. Что же это за уровень активности такой? Давайте рассмотрим подробнее: МАЛАЯ-сидячий образ жизни; СРЕДНЯЯ-сидячий образ жизни+1—2 тренировки в неделю; ТЯЖЁЛАЯ-тяжёлая работа и (или) 3 и выше тренировок в неделю. Итого у девушки весом 60 кг при высоком уровне активности поддерживающий калораж будет равен 1440+720=2160 это и есть то самое количество калорий которое необходимо для поддержания жизнедеятельности организма. Из них 60—70% это углеводы (2—3 грамма на килограмм тела);25—30% белок (1—15 грамма на килограмм тела) и 10—15% жиры как поли насыщенные, так и поли ненасыщенные. Теперь давайте поговорим о скорости похудания (безопасной для организма). В среднем при грамотно выстроенном питании и нагрузках человек теряет в неделю 0,5—1кг, однако в первый месяц многие удивляются, что вес не только не ушел, но ещё и прибавился на килограмм, а то и чуть больше. Этого не следует пугаться. Во первых: организму нужно время, чтобы перейти на своё собственное топливо в виде жира, а ему это ой как лень. Во вторых имеет место небольшая задержка воды, да и во время ОМЦ (овариально-менструальный цикл) вес колеблется довольно существенно. Но об этом чуть позже. Плюс ко всему недостаток белка тоже может неблагоприятно отразиться на вашей как мужской, так и женской фигуре. Может быть видели детей в Африке с рахитообразным животом? Так вот с голоду пухнуть это вам не шуточное выражение! Всё хорошо в меру.

Глава 3 гликемический и инсулиновый индекс продукта

Возможно вы уже слышали когда-то об одном из этих индексов. Итак, каждый продукт имеет свой гликемический индекс (ГИ),но помимо этого есть ещё и индекс инсулиновый (ИИ). Что же это такое? ГИ- это скорость, с которой содержащиеся в продукте питания углеводы усваиваются организмом и повышают уровень сахара в крови. А ИИ- это величина, которая показывает, какое количество инсулина выбрасывается в кровь при употреблении определенных продуктов. Таблицы с индексами вы без труда найдёте в интернете, так что я приведу лишь пару примеров, дабы объяснить вам что к чему. Естественно, чем ниже тот или иной индекс, тем меньше повышается уровень сахара в крови, а это в свою очередь напрямую влияет на отложение жира в клетках нашего организма. Белый хлеб имеет ГИ равный 75, в то время как отрубной всего лишь 50, а зелёные овощи и того меньше 15. Отсюда и выражение быстрые и медленные углеводы, в зависимости от ГИ продукта. Соответственно нас с вами интересуют медленные углеводы. Теперь немного об инсулиновом индексе. Каждый продукт помимо гликемического индекса имеет ещё и инсулиновый индекс. Давайте на примере молока или творога. Не считая того, что от творога многих заливает водой, а у полного человека лишней воды как минимум треть от его общего лишнего веса, так ещё и высокий инсулиновый индекс. Во многих диетах рекомендуют как источники углеводов овсяную и гречневую каши, благодаря их низким индексам. Но мне всегда было интересно, почему же всё время показывают их едят на воде, ведь на молоке же вкуснее. Да и к тому же молоко-это источник белка. Ответ заключается в следующем: молоко благодаря высокому ИИ создаёт всплеск инсулина и как следствие медленные углеводы из каши образуют эффект равносильный белому хлебу например. Кстати, для тех, кто не может отказаться от сахара в чае или кофе, как и я,а вкус заменителя ему ужасно противен, есть один совет.

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.