

КУРС

ОСНОВЫ ЖИРОСЖИГАНИЯ

Автор: Дея Милль





Урок 1

**Если меньше есть,
обязательно похудеешь?**

Нет! Это не всегда так.





Низкокалорийные диеты подавляют обмен веществ. Из-за них мы теряем мышцы.



Однажды вес просто перестаёт снижаться. И даже большие ограничения не приводят к результату.

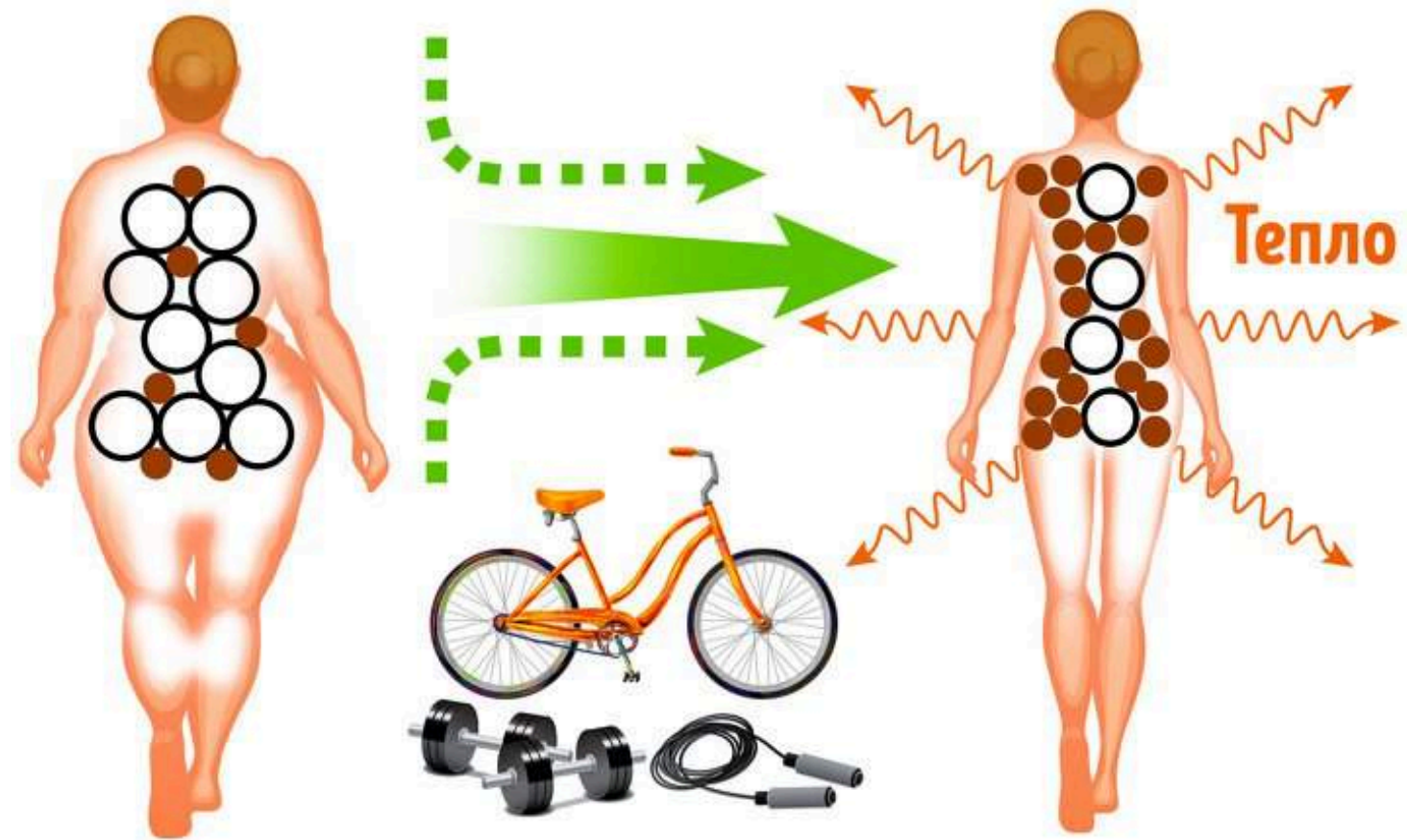




А вот сбалансированный рацион ведёт к постепенному и здоровому снижению веса.

Такой результат стабильнее. Вес потом проще поддерживать.





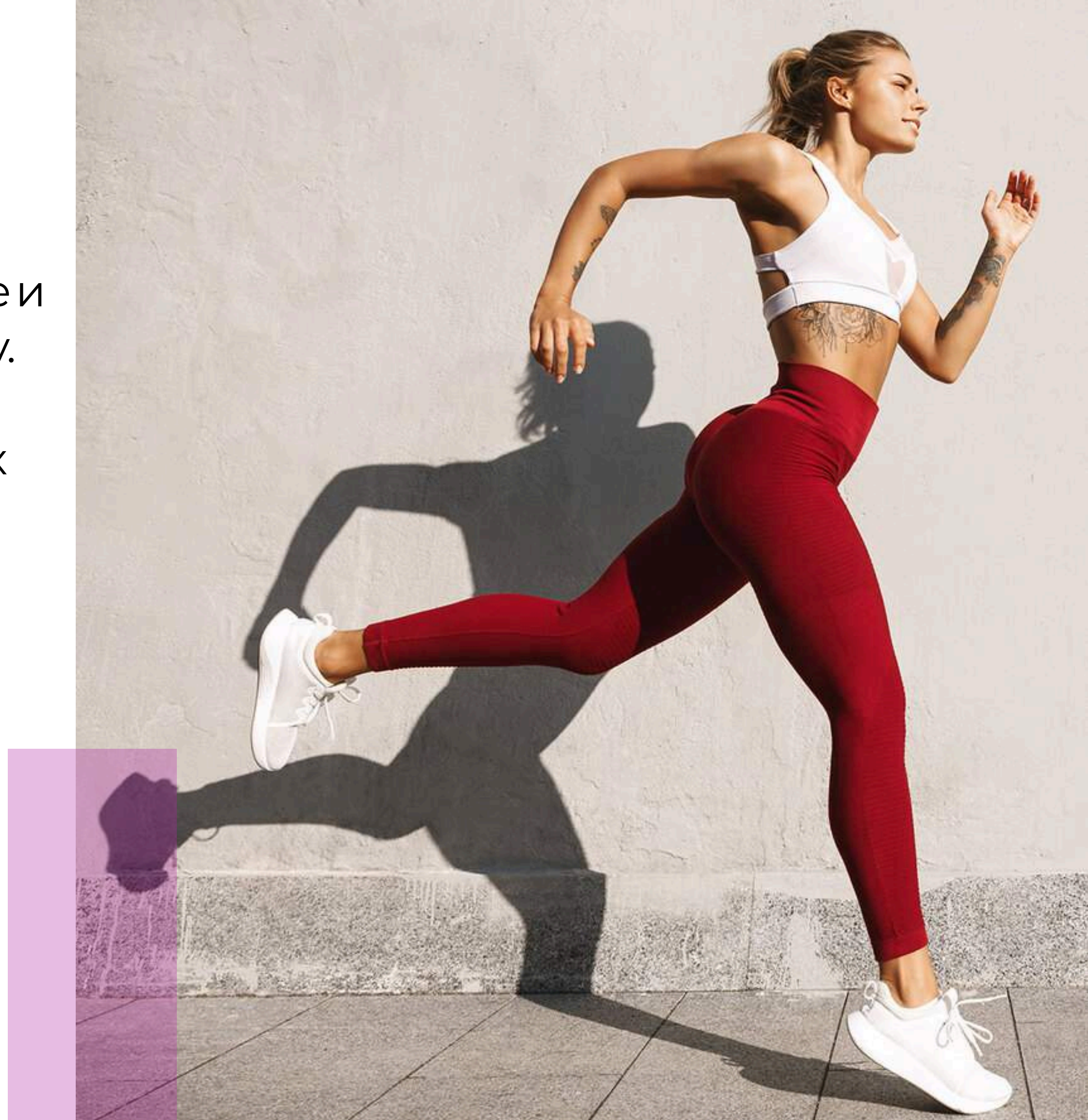
- Клетки белого жира
- Клетки бурого жира

Из жира организм берёт ресурсы для энергии, строительства клеток, выработки гормонов.

И важно обучить его черпать энергию из собственного жира, а не из простых углеводов или продуктов с сахаром.



Наша цель — снизить процент жира в теле и сохранить или увеличить мышечную массу. Результат будет зависеть от сбалансированного питания и физических нагрузок.





Умные весы с анализатором состава тела помогут лучше оценить результаты. Как и простые замеры сантиметровой лентой. Они часто информативнее, чем вес.



Мы начинаем худеть при отрицательном энергетическом балансе.

Но для каждого есть нижний предел калорийности рациона. Когда она опускается ниже этого уровня, организм может активировать защиту от потери веса.



Формула расчета дефицита калорий



$447,6 + (9,2 \times \text{вес в кг}) + (3,1 \times \text{рост в см}) - (4,3 \times \text{возраст}) = Y$ (основной обмен веществ).

К Y прибавляем 10% (энергозатраты на переваривание пищи) = Z

Z умножаем на подходящий коэффициент активности:

сидячий образ жизни без нагрузок: $\times 1,2$

тренировки 1-3 раза в неделю: $\times 1,375$

тренировки 3-5 раз в неделю: $\times 1,55$

интенсивные тренировки 6-7 раз в неделю: $\times 1,725$

От этого значения отнимаем – 20% (дефицит)

Конечная цифра — ваша норма калорий для эффективного снижения веса.



Вывод

При голодании, строгих диетах и питании раз в сутки, даже если в рационе при этом есть белок, — организм начинает запасать жир и расходовать мышечную массу. Скорость сжигания жира при сбалансированном питании гораздо выше, чем при голодании или крайне низкокалорийной диете.

