

Колонцов С.Е.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail:Oid@Mivlgu.ru*

Основы здорового похудения

В последнее время всё чаще ставится вопрос о взаимосвязи правильного здорового питания и избыточном весе.

Для того, чтобы сбросить вес без вреда здоровью, необходимо:

- рассчитать дефицит калорий и БЖУ (белки/жиры/углеводы);
- с помощью кухонных весов и счётчика калорий придерживаться дефициту калорий и баланса БЖУ;
- вести активный образ жизни;
- добавить в свою жизнь спорт (хотя бы минимально, 1-2 раза в неделю).

Чем больше вредных продуктов, тем больше лишнего веса и хуже качество тела. Необходимо отдавать предпочтение натуральным продуктам (чтобы не ошибиться в выборе, стоит внимательно читать состав продуктов – первый элемент, который пишут в составе, является главным, то есть преобладает в этом продукте).

Каким образом можно рассчитать БЖУ? Все просто.

Рассмотрим теоретическую часть с примером.

Рассчитываем основной обмен: $9,99 * \text{вес в кг} + 6,25 * \text{рост в см.} - 4,29 * \text{возраст} - 161$.
Например: возраст 22, вес 68, рост 170. Выходит: основной обмен $9,99*68+6,25*170-4,29*22-161=1486$.

Умножаем на коэффициент физической активности: $k=1,20$ при низкой активности (сидячий образ жизни); $k = 1,38$ при малой активности (легкие тренировки 1-3 раза в неделю); $k=1,55$ при средней активности (умеренные тренировки 3-5 раз в неделю); $k=1,73$ при высокой активности (интенсивные тренировки 5-7 раз в неделю). Например, возьмём $1,38$: $1486*1,38=2052$.

Далее рассчитываем рацион питания в зависимости от цели похудения по весу:

уменьшить вес – отнимаем 15-20% (т.е. умножаем на 0,85 или 0,80).

Рассчитываем калораж для похудения: основной обмен с учетом активности $0,85 =$ калораж для похудения: $2052*0,85=1743$.

Рассчитываем БЖУ для похудения:

X - суточный калораж (дефицит). Из полученного в примере результата: 1743.

Белки = $X/4*0,20$ – это минимум. Пример: $1743:4*0,20=87$ гр. (минимум белка в день).

Белки = $X/4*0,25$ – это максимум. Пример: $1743:4*0,25=109$ г. (максимум белка в день).

Жиры = $X/9*0,35$ – это минимум. Пример: $1743:9*0,35=68$ гр. (минимум жиров в день).

Жиры = $X/9*0,40$ – это максимум. Пример: $1743:9*0,40=77$ гр. (максимум жиров в день).

Углеводы = $X/4*0,4$. Пример: $1743:4*0,4=174,3$ гр. (углеводы на день).

Почему важно добирать свой калораж? Если не будет добираться калораж, то организм начнёт испытывать стресс, перейдёт в стадию накопления (вес будет стоять на месте, в результате чего может возникнуть также ЭФФЕКТ ПЛАТО), а от этого случаются перепады, набор веса, гормональный сбой, плохое настроение, нехватка сил, нехватка энергии и даже проблемы со сном. Чтобы худеть – нужно есть!

Питание до и после тренировки. Силовые тренировки: принимаем пищу за 1,5 - 2 часа. Это могут быть углеводы + белки (например, курица + гречка), но не рекомендуется трапезничать прямо перед тренировкой, так как в животе будет тяжесть.

После силовой тренировки можно пить сок/воду, через 40-60 мин белок + углеводы (макароны/гречка/рис + мясо/морепродукты/творог/омлет или яичница).

Кардио - тренировка. Принимаем пищу за 1,5 часа до занятия. Белок (мясо, морепродукты, рыба) + углеводы (крупа, макароны).

После кардио - тренировки: через 30 минут белок (например: творог/ яйца), и через час полноценный приём пищи (углеводы + белок + жиры), чтобы ускорить процесс жиросжигания.

Причины остановки процесса похудения и как их преодолеть. Причины могут быть абсолютно разные:

- отсутствие планирования рациона в дни повышенной загруженности;
- отсутствие навыков формирования продуктовой корзины;
- отсутствие физической активности (80% успеха в похудении – это, конечно же, питание, но в условиях дефицита калорий организм может адаптироваться);
- игнорирование проблем со здоровьем.

Цель питания – это не диета, а сбалансированный рацион!

Пути решения проблемы:

- эксперименты с рационами и продуктами питания;
- добавление в свою жизнь физической нагрузки (это могут быть даже шаги в количестве 10-12 тысяч в сутки);
- решение проблем со здоровьем;
- уменьшить потребление вредных продуктов.

Осознанное питание помогает вам полностью погрузиться в прием пищи, тщательно ее пережевывать, наслаждаться. Необходимо избегать установки «Еда – это награда», а использовать противоположную: «Еда – это энергия, это источник здоровья, а не предмет «заедания» стресса».

Чтобы прийти к этой установке, нужно избегать эмоционального голода, принимать пищу до насыщения, но никак не до переедания.

Если соблюдать все эти рекомендации, то уже в скором времени будет заметен результат, улучшится качество тела, а самочувствие станет стабильнее и гораздо лучше.