



Татьяна Ефремова

СВОД ПРАВИЛ
ЗДОРОВОГО
ПОХУДЕНИЯ.

Не быстро, а навсегда.

18+

Татьяна Ефремова

**СВОД ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО
ПОХУДЕНИЯ. Не
быстро, а навсегда.**

«Автор»

2026

Ефремова Т.

СВОД ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПОХУДЕНИЯ. Не быстро, а навсегда. / Т. Ефремова — «Автор», 2026

Свод правил здорового похудения» — это методичка, которая заменяет десятки диет и мифов. Вы узнаете, как рассчитать свой индекс массы тела, определить личную норму калорий и создать безопасный дефицит без голода. Внутри — пошаговая стратегия снижения веса, работа с плато и чёткое объяснение, почему 100 калорий из помидора и 100 калорий из торта — это разные вселенные. Без волшебных таблеток, без запретов, только наука и практика.

© Ефремова Т., 2026

© Автор, 2026

Татьяна Ефремова

СВОД ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПОХУДЕНИЯ. Не быстро, а навсегда.

СВОД ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПОХУДЕНИЯ.

Не быстро, а навсегда.

Модуль 1. Точка отсчета: Где я сейчас?

Прежде чем куда-то идти, нужно понять, где мы находимся. Не «на глаз» и не «по ощущениям», а с помощью цифр, которые скажут правду. Этот модуль даст вам две ключевые метрики: индекс массы тела и окружность талии. Это стартовая диагностика, которую можно провести прямо сейчас, без врача и сложного оборудования.

Урок 1.1. Индекс массы тела (ИМТ): ваш базовый ориентир.

ИМТ — это не диагноз и не истина в последней инстанции. Это грубый, но очень полезный фильтр, который показывает, в какой вы весовой категории: «недобор», «норма», «избыток» или «ожирение». Всемирная организация здравоохранения использует его именно для этого — для первичной оценки популяции. Нам он нужен, чтобы понимать, в какую сторону смотреть и насколько актуален вопрос похудения.

Формула расчета (единственная, которая вам нужна):

ИМТ = вес (в килограммах) / рост (в метрах) в квадрате

Проще говоря: Делим вес на рост, умноженный сам на себя.

Пример:

Человек весит 78 кг, его рост 165 см (то есть 1,65 метра).

1. Рост в квадрате: $1,65 \times 1,65 = 2,7225$.

2. Делим вес: $78 / 2,7225 = 28,65$.

ИМТ = 28,7 (округленно). Это зона избыточной массы тела.

Расшифровка цифр (классификация ВОЗ):

Менее 18,5: Дефицит массы тела. Не «повезло», а зона риска. Иммуитет, кости, гормоны — всё под ударом. Наша цель — не похудение, а набор здоровой массы.

18,5 – 24,9: Норма (здоровый диапазон). Ваша цель — поддержание. Если вы здесь, но хотите «похудеть еще на 3 кг к пляжу», это вопрос композиции тела (тонуса), а не веса. Жесткие диеты тут вредны.

25,0 – 29,9: Избыточная масса тела. Звоночек. Риск метаболических заболеваний повышен. Пора брать питание под контроль. Это та стадия, где изменения образа жизни дают самый быстрый и стойкий результат.

30,0 и выше: Ожирение (I, II, III степени). Здесь похудение — уже не вопрос эстетики, а вопрос лечения и долголетия. Работать нужно в связке с врачом, но начинать можно и нужно с питания.

Важно: Когда ИМТ врет (и это нужно знать).

Есть четыре ситуации, когда цифра на калькуляторе не отражает реальности, и паниковать не стоит:

1. Вы спортсмен с мышечной массой. Мышцы тяжелее жира. Крепкий, рельефный человек может иметь ИМТ 26-27, но при этом низкий процент жира. Тут ИМТ — не показатель, смотрим на талию (Урок 1.2).

2. Вы отечны или «водянисты». Если вчера был соленый ужин или есть склонность к задержке жидкости, плюс-минус 1-2 кг на весах — это вода, а не жир. Не считайте ИМТ в эти дни.

3. Вы старше 60 лет. С возрастом мы теряем мышечную и костную ткань, это нормально. ИМТ в диапазоне 23-27 для пожилого человека может быть физиологичнее, чем «идеальные» 22.

4. Вы очень высокого или очень низкого роста. Формула не идеальна для крайних значений.

ИМТ — это не клеймо, а компас. Если он в зоне 25+, мы понимаем: да, нам в программу. Если ниже 25, но фигура не устраивает — работаем не столько над дефицитом калорий, сколько над изменением состава тела (спорт, тонус).

Урок 1.2. Измеряем талию: тест, который не врет.

Жир жиру рознь. Жир на бедрах и ягодицах (периферический) — для здоровья почти нейтрален. А вот жир внутри живота (висцеральный) — это тихий убийца. Он обволакивает внутренние органы и выделяет вещества, провоцирующие диабет 2 типа, гипертонию и воспаления.

Сантиметровая лента скажет о рисках больше, чем весы.

Как измерять правильно:

1. Встаньте прямо. Оголите живот (одежда даже в 1 мм дает погрешность).
2. Найдите нижний край ребер и верхнюю точку тазовой кости. Примерно посередине между ними находится ваша талия (обычно это самое узкое место, но у людей с абдоминальным ожирением оно может быть выше пупка).
3. Сделайте спокойный выдох, расслабьте живот (не втягивайте!).
4. Плотно, но не туго оберните ленту вокруг талии параллельно полу.

Тревожные сигналы (границы нормы):

- Для женщин: объем талии более 80 см — желтая зона (пора действовать), более 88 см — красная зона (очень высокий риск).
- Для мужчин: объем талии более 94 см — желтая зона, более 102 см — красная зона.

Почему это важно: Можно иметь нормальный ИМТ, но «пивной животик». Это называется «худой толстяк» — внешне стройный, но с висцеральным жиром внутри. Метаболически такой человек рискует так же, как и человек с ожирением.

Соотношение талия/бедра (дополнительный чек):

Разделите объем талии на объем бедер (в самой широкой части ягодич).

- Для женщин: $> 0,85$ — пора бить тревогу.
- Для мужчин: $> 1,0$ — абдоминальный тип ожирения.

Этот индекс напрямую коррелирует с сердечно-сосудистыми рисками.

Урок 1.3. Фото «ДО»: ваш главный мотиватор (не цифры).

Весы — предатели. Они могут не двигаться, пока вы теряете жир и набираете мышцы. Сантиметровая лента — честнее. Но самый честный свидетель — фотография.

Правила съемки, чтобы потом не было мучительно стыдно за «некачественный прогресс»:

1. Одежда: Купальник или облегающее белье. Мешковатая футболка скроет всё.
2. Ракурсы: Строго три штуки. Анфас, профиль (левый или правый бок), вид со спины.
3. Место и свет: Делайте фото в одном и том же месте, при одном и том же освещении, в одно и то же время суток (утро натощак — идеал).
4. Поза: Руки вдоль туловища, не прижимаем к телу. Ноги на ширине плеч. Никаких «втянуть живот и выпятить грудь». Мы фиксируем факт.

Зачем это:

Через месяц, когда весы встанут, а вам покажется, что «ничего не происходит», откройте это фото. Прогресс в зеркале мы не замечаем, потому что видим себя каждый день. А вот между фото «День 1» и «День 30» он будет очевиден. Это уберезет вас от желания бросить всё к чертям.

Прямо сейчас возьмите лист бумаги или заметки в телефоне и запишите:

1. Мой ИМТ: _____ (категория: _____)
2. Окружность талии: _____ см (зона риска: да / нет)
3. Фото «ДО» сделаны: да / нет

Как только эти три пункта будут заполнены, первая фаза — «осознание реальности» — завершена. Вы в игре. В следующем модуле мы превратим эти цифры в ваш личный калораж.

Модуль 2. Математика похудения: считаем без ошибок.

В этом модуле мы получим вашу личную цифру калорий. Не из интернета, не «как у подруги», а рассчитанную под ваше тело и ваш образ жизни. Это займет 5 минут и калькулятор в телефоне.

Урок 2.1. Базовый обмен (BMR): сколько вы тратите просто на то, чтобы жить.

Даже если вы весь день лежите в постели и смотрите сериал, организм тратит энергию. Сердце качает кровь, легкие дышат, мозг думает, клетки обновляются, температура тела держится на 36,6. Это и есть базовый метаболизм — BMR (Basal Metabolic Rate). Это ваш «расход в простое», минимум, ниже которого опускаться нельзя ни при каких обстоятельствах.

Мы используем самую проверенную и адекватную формулу — Миффлина-Сан Жеора. Она точнее старой формулы Харриса-Бенедикта и считается золотым стандартом для людей без ожирения III степени.

Формула:

· Для мужчин:

$$\text{BMR} = (10 \times \text{вес в кг}) + (6,25 \times \text{рост в см}) - (5 \times \text{возраст}) + 5$$

· Для женщин:

$$\text{BMR} = (10 \times \text{вес в кг}) + (6,25 \times \text{рост в см}) - (5 \times \text{возраст}) - 161$$

Пример расчета:

Женщина, 34 года, рост 164 см, вес 78 кг.

$$\text{BMR} = (10 \times 78) + (6,25 \times 164) - (5 \times 34) - 161$$

$$\text{BMR} = 780 + 1025 - 170 - 161$$

$$\text{BMR} = 1474 \text{ ккал}$$

Что это значит: Даже если эта женщина будет лежать 24 часа без движения, ей нужно 1474 ккал только на поддержание жизнедеятельности. Если она будет есть меньше этой цифры неделями, организм включит режим «энергетической тревоги»: замедлит пульс, упадет температура конечностей, пропадет либидо, начнут выпадать волосы. Это не похудение, это разрушение.

Ваш ход: Прямо сейчас посчитайте свой BMR и запишите. Это ваша красная черта.

Урок 2.2. Суточная норма (TDEE): сколько вы тратите на самом деле.

Теперь к базовому обмену мы добавляем вашу повседневную активность. Это не только спорт, но и ходьба, уборка, стояние в метро, мыслительный процесс на работе. Итоговая цифра называется Total Daily Energy Expenditure (TDEE) — общий суточный расход энергии.

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.