

АРТУР ХЕЙЗ



ПРОТОКОЛ
ХИЩНИК



Артур Хейз
«Интервальное голодание
20/4: Протокол "Хищник"
— минус 12 кг за 30 дней
без подсчета калорий».

*<https://litres.ru/74171298>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Ты пробовал всё. Ты срывался всегда. Диеты с подсчетом калорий превратили твою жизнь в адский калькулятор. Спортзал? Ты купил абонемент, ходил два раза и бросил. Не потому, что ты слабый. Потому, что диеты — это война с биологией. Вся проблема в гормоне инсулине. Пока ты жуешь 5 раз в день, твой организм закрыт на замок — жир не уходит, даже если ты ешь 1200 калорий. Протокол 20/4 — это не диета. Это просто не есть 20 часов в сутки. Никаких подсчетов КБЖУ. Никаких дробных приемов. Ты открываешь окно на 4 часа, закидываешь туда белковую пищу — и организм переключается на сжигание собственного жира. Минус 12 кг за 30 дней — реальность. Никакой мотивационной чуши. Только пошаговая инструкция: что пить утром, что есть в окне, как войти в кетоз за 48 часов. Ты узнаешь, как обмануть голод солью и кофе. Как не сорваться. Что

делать, чтобы вес не вернулся. Протокол «Хищник» для тех, кто устал считать калории и хочет результат без зала. 30 дней. Четкий план. Только императивы. Только действия.

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	15

«Интервальное голодание 20/4: Протокол "Хищник" — минус 12 кг за 30 дней без подсчета калорий».

Глава

Глава 1. Почему ты толстеешь даже на 1200 ккал. Инсулин, лептин, кортизол простыми словами.

Глава 2. Протокол 20/4. Окно 16:00–20:00. Что разрешено и почему жвачка — твой враг.

Глава 3. Вход в кетоз за 48 часов. Алгоритм субботы и воскресенья. Электролиты, тренировка, соль.

Глава 4. Что есть в 4-часовом окне. Список продуктов. Меню на 7 дней без повторений.

Глава 5. Как не сорваться. Соль, кофе, сон. Психологические триггеры. Алгоритм остановки срыва.

Глава 6. Тренировки для ленивых. 30 минут 3 раза в неделю. Комплекс без оборудования.

Глава 7. Выход и закрепление. Как растянуть окно и не вернуть -12 кг обратно.

Заключение. Чек-лист действий на 30 дней. Распечатай и повесь на холодильник

ОТ АВТОРА

Эта книга — не плод кабинетных размышлений. И не пересказ западных бестселлереров, переведенных через Google Translate. Меня зовут Артур Хейз. Я главный редактор проекта «Hayes Publishing». Моя задача — находить практикующих специалистов с железным опытом, вытаскивать из них сухие протоколы и превращать их в тексты, которые работают. Без воды. Без «поверь в себя». Только действия, время и цифры. Идея этого гайда родилась после моего личного разговора с человеком, которого я называю соавтором этой книги — доктором Ником Роузом. Ник — практикующий врач-эндокринолог с 12-летним стажем. Он не читает лекции в дорогих залах, он работает с пациентами, которые довели себя до метаболического ада. Люди с диабетом 2-го типа, ожирением 3-4 степени, женщины с поликистозом яичников, мужчины с падением тестостерона и инсулинорезистентностью. Ему платят не за красивые слова, а за результат. Если пациент не сбрасывает вес — Ник теряет репутацию. Я пришел к нему с запросом: «Напиши протокол для обычного человека, у которого нет денег на персонального диетолога, нет времени на готовку по 5 раз в день и нет сил считать калории. Напиши то, что ломает систему». Ник рассмеялся. Он сказал: «Артур, я лечу людей, а не продаю таблетки. Если я напишу протокол, где нужно голодать 20 часов, меня засме-

ют коллеги. Это жестоко». Я ответил: «Жестоко — это когда человек умирает от инфаркта в 50 лет, потому что боялся голода. Пиши». Мы провели три интервью по 4 часа каждое. Я записывал на диктофон. Ник сыпал терминами: лептин, грелин, кортизол, инсулиновый индекс, метилирование, электролитный баланс. Я заставлял его переводить это на человеческий язык. Я просил: «Дай мне четкие цифры. Не "примерно", не "на глаз". Сколько грамм соли? Во сколько часов пить? Какой пульс?». В итоге родился «Протокол "Хищник"». Это не адаптация популярной книги. Это не перевод блога американского блогера. Это — выжимка из сотен клинических кейсов, пропущенная через мое редакторское мясо. Я убрал всю наукообразную чепуху, оставил только алгоритмы.

Важное предупреждение: Автор этого текста (я, Артур Хейз) и соавтор (доктор Ник Роуз) не призываем вас к самолечению. У вас может быть диабет, заболевания почек, желчного пузыря или проблемы с сердцем. Протокол 20/4 — это жесткая интервенция в ваш метаболизм. Если у вас есть хронические заболевания — вы обязаны сходить к врачу и показать ему эту книгу. Ник предупреждает: "Протокол не для всех. Для 10% людей с нарушенным электролитным обменом он может быть опасен. Поэтому в главе 3 я даю тест на вход. Если ваши показатели — красная зона — вы останавливаетесь и идете к терапевту. Без шуток". Почему вы должны доверять этому тексту? Потому что у нас с Ником нет задачи продать вам курс. Нет рекламы БАДов в кон-

це. Нет ссылок на телеграм-канал. Эта книга — самодостаточный продукт. Вы платите 99 рублей один раз и получаете план на 30 дней. Если он не сработает — вы потеряете только эти 99 рублей и 1 час чтения. Но, поверьте, потеряете вы не деньги. Потеряете вы привычку ныть. Я прочитал рукопись Ника 7 раз. Я проверял каждую цифру. Я сам сидел на этом протоколе 28 дней (сорвался на день, потом зашел заново). Сбросил 8,4 кг. Чувствую себя дерьмово первые 3 дня, а на четвертый — будто мне 20 лет. Именно поэтому я согласился редактировать этот текст. Это жесткая диета. Это не про комфорт. Это про результат. Если вы готовы — переверните страницу и начните с первого шага: перестаньте есть по часам, навязанным вам пищевой промышленностью. Ваше время — 20 часов голода. Ваш результат — минус 12 кг. Артур Хейз, главный редактор проекта Hayes Publishing. Москва — Санкт-Петербург, 2026.

Введение

Ты пробовал всё. Низкокалорийные диеты превращали тебя в зомби. Ты сидел на гречке, на кефире, на подсчете этих гребанных КБЖУ. Результат — ноль. Вес встал. Живот висит. Ты сорвался и наелся так, что живот стал еще больше, чем до диеты. Потому что ты боролся с биологией, а не с калориями. Калории — это цифры в калькуляторе. Твой организм — это сложная химическая лаборатория. Главный дирижер этой лаборатории — инсулин. Это гормон-хозяин. Пока он высок, жир с твоих боков никуда не денется. Ты мо-

жешь есть 1200 ккал в день, но если ты ешь их 5 раз в день с углеводами — твой инсулин скачет, и тело блокирует доступ к жировым запасам. Протокол 20/4 — это просто. Ты просто перестаешь жевать 20 часов в сутки. Ты даешь своему инсулину упасть до нуля. И твой организм, у которого нет выбора, переключается на собственный жир. Это не магия. Это эволюция. Твой предок не завтракал в 8:00, чтобы бежать на работу. Он ел, когда добыл мамонта. Хватит кормить инсулин 5 раз в день. Начинаем протокол «Хищник».

Глава 1. Почему диеты не работают. Инсулин, лептин, кортизол — простыми словами. Ты худеешь, когда тратишь энергии больше, чем получаешь. Это закон термодинамики. И он работает. Но проблема в том, что твое тело — это не калориметр. Оно решает, сколько энергии тратить и откуда ее брать. И если ты просто режешь калории, организм не думает: «О, давай сожжем жир с живота». Он думает: «Нас голодят. Снижаем метаболизм, отключаем половую функцию, экономим энергию». Инсулин. Ты его знаешь как «сахарный» гормон. На самом деле он — жиросберегающий. Его работа — загнать глюкозу из крови в клетки. Но если глюкозы слишком много (а ты съел булку), инсулин отправляет излишки в жировое депо. Более того — пока инсулин в крови высок, жиросжигание невозможно. Это как закрытый кран. Ты не можешь слить воду, если кран перекрыт. Твой жир — это кран. Инсулин — это замок. Ты ел 5-6 раз в день, как учат диетологи? Прекрасно. Значит, ты держал инсулин

высоким 16 часов в сутки. Твой организм никогда не заходил в режим сжигания. Даже ночью, если ты ел поздно. Лептин. Это гормон сытости. Он вырабатывается из твоих жировых клеток и говорит мозгу: «Хватит жрать, у нас есть запасы». Но когда у тебя много жира, лептина становится слишком много. Мозг привыкает к этому сигналу и перестает его слышать. Это называется лептинорезистентность. Ты толстый, у тебя много лептина, но мозг думает, что ты голодаешь. И требует еще. Поэтому ты не можешь остановиться после одного печенья. Твой мозг кричит: «Дай энергии! Я не вижу жира!». Грелин. Твой враг. Гормон голода. Он повышается перед едой. И он растет, когда ты сидишь на низкокалорийной диете. Ты режешь калории — грелин зашкаливает. Ты пытаешься не есть — грелин атакует. В этом и есть ловушка классических диет. Ты ешь мало — падает метаболизм, растет грелин. Ты срываешься — получаешь откат веса с плюсом. Кортизол. Гормон стресса. Когда ты сидишь на диете и ненавидишь свою жизнь, кортизол повышается. Он заставляет организм запасать жир в области живота. Это самый опасный висцеральный жир. Он давит на органы. Чем больше ты паришься о калориях — тем больше твой кортизол. Тем больше жира на пузе. Замкнутый круг. Почему 20/4 ломает это. Ты перестаешь кормить инсулин каждые 3 часа. Ты даешь ему упасть до базального уровня. Только тогда тело начинает расщеплять триглицериды из жировых клеток на свободные жирные кислоты. Это единственный путь к твое-

му боку. Нет другого механизма. Пока есть инсулин — жир сидит на месте. Пошаговый вывод. Что тебе нужно запомнить: 1. Диета с частыми приемами пищи — это гарантированный высокий инсулин. Ты не худеешь, даже если мало ешь. Ты просто замедляешь метаболизм. 2. Голод на диете — это не слабость. Это грелин + лептинорезистентность. Твоя задача — убрать сигналы голода за счет стабильного инсулина, а не воли. 3. 20 часов голода — это не экзекуция. Это единственный способ дать ферментам (липазам) доступ к твоим жировым запасам. Ты перестаешь считать калории. Ты начинаешь считать время. Когда таймер запущен, твоя биохимия работает на тебя, даже когда ты спишь. Мы не уменьшаем калории. Мы меняем гормональный фон. Остальное сделает тело.

Глава 2. 20/4: Как это работает

Ты не голодаешь. Ты просто не ешь 20 часов подряд. Это называется «временное ограничение питания» (Time-Restricted Eating). Ты сдвигаешь все приемы пищи в одно окно — 4 часа. Остальные 20 часов твой желудок пуст, а инсулин падает до минимума. Весь фокус в том, чтобы не провоцировать инсулин вне окна. Никаких «перекусов». Никаких «просто кусочек». Ты либо ешь, либо не ешь. Третьего не дано. Выбор окна. Хищник всегда голодает днем. Протокол 20/4 — это не 4 часа утром и 20 часов голода вечером. Ты должен голодать, когда твой организм наиболее активен. Лучшее окно — с 16:00 до 20:00. Это значит: ты за-

канчиваешь есть в 20:00 вечера. И не ешь вообще ничего до 16:00 следующего дня. Ты пропускаешь завтрак и обед. Ты ешь только во второй половине дня. Почему так? Во-первых, утром кортизол высок. Это естественно. Он поднимает сахар в крови без еды. Зачем тебе добавлять сюда еду? Во-вторых, голодание в первой половине дня — это простой режим. Ты занят работой, ты пьешь кофе. Время летит. К 16:00 ты приходишь домой, делаешь полноценный прием пищи, потом второй, и к 20:00 закрываешь рот до завтра. Это социально приемлемо. Ты не выглядишь странным на обеде с коллегами — ты просто пьешь чай. Что разрешено вне окна. Список жесткий. За 20 часов ты можешь употреблять ТОЛЬКО: Вода (любая, без лимона и вкусовых добавок). Пей до 2,5–3 литров. Жир сжигается в водной среде. Без воды процесс идет медленно. Черный кофе без сахара, молока, сливок. Можешь добавить соль на кончике ножа в чашку — это снижает горечь и дает электролиты. Зеленый или черный чай без сахара и добавок. Щепотка гималайской или морской соли под язык, если кружится голова (это лечит инсулиновые качели). Все. Никаких «диетических кол» — они сладкие, и даже без калорий они дают инсулиновый ответ за счет вкусовых рецепторов. Никаких жвачек (даже без сахара) — жевательное движение подает сигнал мозгу «сейчас еда», поднимается инсулин. Никаких леденцов для дыхания. Если в рот попало что-то, кроме воды, кофе, чая и соли — ты прервал голодание. Счетчик обнуляется. Ошибки нович-

ков в первые 3 дня. Первые 72 часа — это чистка организма от углеводных привычек. Твой организм будет требовать сахар. Это ломка. И новички сдаются именно здесь. Вот три главные ошибки, из-за которых ты провалишься: 1. Старт с жесткого окна 16:00–20:00, но с углеводным ужином. Ты голодал 20 часов, а потом сожрал макароны с котлетой. В ответ инсулин выстреливает так, что к 22:00 ты падаешь в кому, а наутро просыпаешься с диким голодом. Первый прием должен быть белково-жирным. Это стабилизирует сахар. О том, что есть — в Главе 4.2. Питьевая безалаберность. Ты выпил только пол-литра воды за 20 часов. По утрам у тебя трясутся руки, голова гудит, и ты бежишь за булкой. Это не голод. Это электролитный дефицит. Ты теряешь натрий, калий, магний с мочой. Без воды и соли твои почки начинают паниковать. Отсюда слабость. Соль — теперь твой друг. 3. Ночной перекус. Ты съел последний кусок в 19:50, а в 23:00 полез в холодильник «за кефиром». Кефир — это еда. Это 4 грамма углеводов. Твой инсулин подскочил, и ты не голодал 20 часов — ты голодал 16 часов. Это протокол 16/8. Он дает результат в 2 раза медленнее. Если ты нарушил одно правило — ты нарушил весь протокол. Либо ты соблюдаешь окно, либо ты врешь себе. Три правила на холодильник. Распечатай икрепи магнитами. 1. ЕДА — ТОЛЬКО МЕЖДУ 16:00 И 20:00. ВСЕ, ЧТО ВНЕ ЭТОГО ПРОМЕЖУТКА — НЕ ЕДА. 2. ГОЛОВА БОЛИТ — ВЫПЕЙ СТАКАН ВОДЫ С СОЛЬЮ (1/4 ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ). НЕ ЕШЬ. 3. ЖВАЧКА

И КОЛА ZERO — ТАКИЕ ЖЕ ВРАГИ, КАК ХЛЕБ. ОНИ
РАЗБУЖАЮТ ИНСУЛИН.

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.