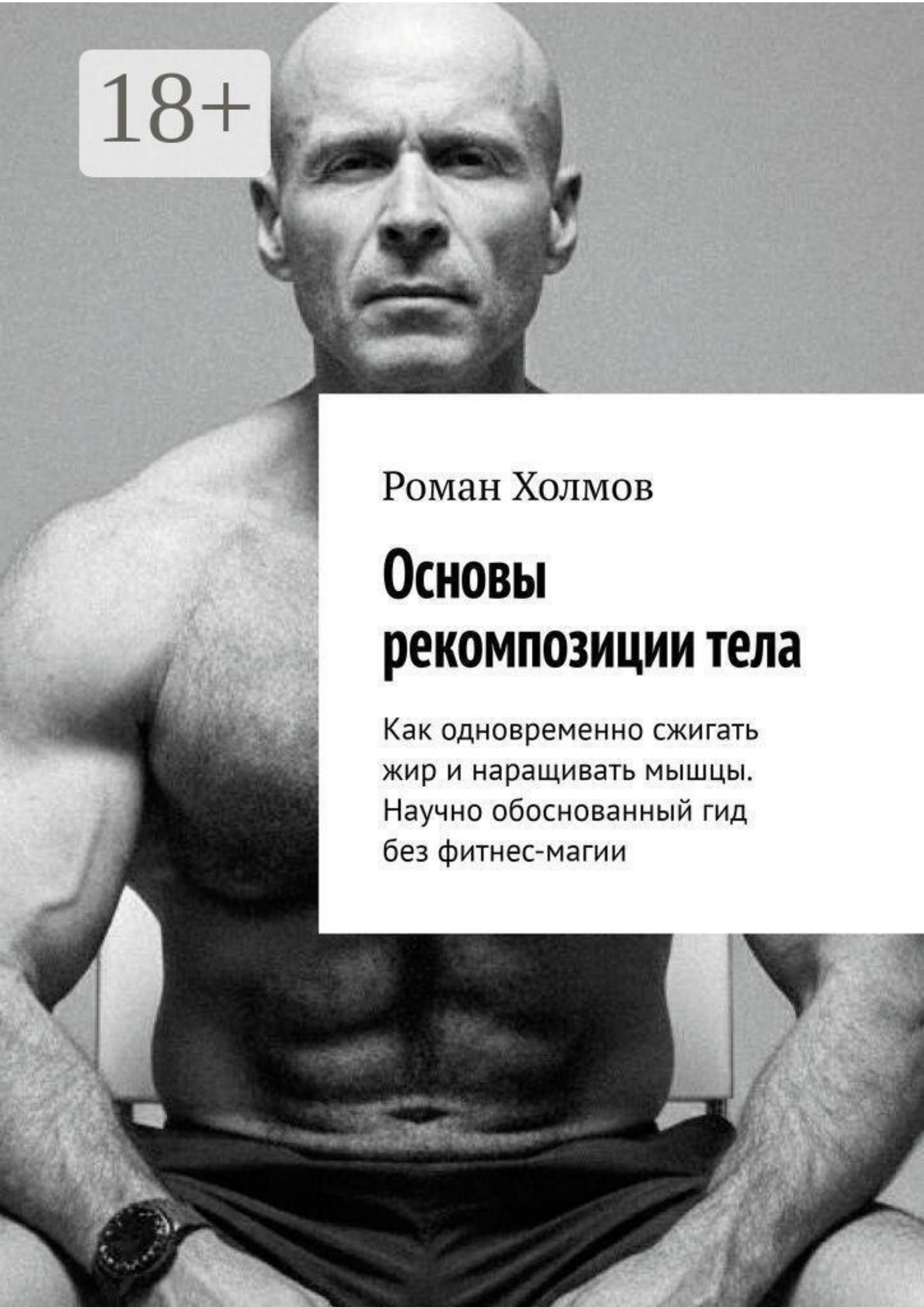




18+

Роман Холмов

Основы рекомпозиции тела

Как одновременно сжигать
жир и наращивать мышцы.
Научно обоснованный гид
без фитнес-магии

Роман Холмов

**Основы рекомпозиции тела.
Как одновременно сжигать
жир и наращивать мышцы.
Научно обоснованный
гид без фитнес-магии**

«Издательские решения»

Холмов Р.

Основы рекомпозиции тела. Как одновременно сжигать жир и наращивать мышцы. Научно обоснованный гид без фитнес-магии
/ Р. Холмов — «Издательские решения»,

В этой книге собран и обобщен опыт тысяч людей и научные исследования по теме: Как одновременно сжигать жир и наращивать мышцы.

© Холмов Р.

© Издательские решения

Содержание

Основные принципы рекомпозиции тела	6
Введение	7
Глава 1	9
Из чего состоит наше тело	10
Что такое рекомпозиция тела	11
Главный вопрос этой книги	12
Что запомнить	13
Глава 2	14
Организм — не бензобак	15
Из чего строятся мышцы	16
Откуда организм получает энергию	17
Углеводы — быстрый резерв	18
Что происходит при дефиците калорий	19
Что запомнить	21
Глава 3	22
Фактор №1. Тренировочный опыт	23
Фактор №2. Количество жировой ткани	24
Фактор №3. Качество тренировочного стимула	25
Фактор №4. Питание	26
Фактор №5. Восстановление	27
Фактор №6. Генетика	28
Что запомнить	29
Что говорят исследования	30
Глава 4	31
Организм сжигает жир постоянно	32
Шаг второй. Организм принимает решение	33
Главная ошибка фитнес-индустрии	34
Простая аналогия	35
А как же жиросжигатели?	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Основы рекомпозиции тела Как одновременно сжигать жир и наращивать мышцы. Научно обоснованный гид без фитнес-магии

Роман Холмов

© Роман Холмов, 2026

ISBN 978-5-0071-0481-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Основные принципы рекомпозиции тела

Как одновременно сжигать жир и наращивать мышцы

Научно обоснованный гид без фитнес-магии

2026

Введение

Почему эта книга может изменить ваше представление о похудении

Представьте двух мужчин.

Им обоим по сорок лет. Оба одного роста. Оба весят ровно 90 килограммов.

Но один выглядит как человек, который много лет занимается силовыми тренировками: широкие плечи, узкая талия, подтянутый живот, выраженная мускулатура.

Другой — как человек, ведущий малоподвижный образ жизни: округлый живот, мягкая грудь, тонкие руки и почти незаметные мышцы.

Как такое возможно?

Если верить распространённым представлениям о похудении, ответ должен быть простым: один «правильно похудел», а другой — нет.

На самом деле всё гораздо интереснее.

Этот пример показывает, что сама по себе масса тела почти ничего не говорит о том, из чего именно состоит ваше тело. Именно состав тела определяет, как человек выглядит, насколько он силён, здоров и физически функционален.

Именно поэтому два человека с одинаковым весом могут производить совершенно разное впечатление.

Большинство людей уверены, что одновременно уменьшать количество жира и увеличивать мышечную массу невозможно.

Наверняка вы тоже слышали подобные утверждения:

«Нельзя одновременно худеть и набирать мышцы.»

«Сначала нужно набрать массу, а потом сушиться.»

«В дефиците калорий мышцы не растут.»

Эти фразы повторяют настолько часто, что многие воспринимают их как непреложную истину.

Однако современная спортивная физиология показывает значительно более сложную картину.

Да, существуют ситуации, когда одновременное уменьшение жировой массы и увеличение мышечной действительно крайне затруднено. Например, у опытных натуральных бодибилдеров, уже приблизившихся к своему генетическому пределу развития мышц и поддерживающих очень низкий процент жира.

Но для большинства людей ситуация совершенно иная.

Новички, люди с избыточной массой тела, те, кто возвращается к тренировкам после длительного перерыва, а также некоторые другие категории способны одновременно терять жир и увеличивать мышечную массу. Именно этот процесс называется рекомпозицией тела.

Проблема в том, что вокруг рекомпозиции существует огромное количество мифов.

Одни уверены, что мышцы растут только в избытке калорий.

Другие боятся углеводов.

Третьи считают инсулин главным врагом похудения.

Четвёртые проводят часы на беговой дорожке, надеясь «сжечь жир».

Все эти идеи выглядят логично лишь до тех пор, пока не начинаешь понимать, как в действительности устроен человеческий организм.

Эта книга не о секретных методиках.

Не о волшебных продуктах.

Не о «разгоне метаболизма».

И не о чудо-добавках.

Эта книга — о физиологии.

Мы шаг за шагом разберём, как организм получает и расходует энергию, каким образом мышцы становятся больше и сильнее, почему весы далеко не всегда отражают реальный прогресс и какие условия действительно необходимы для успешной рекомпозиции тела.

Моя цель — не дать вам очередной список правил.

Гораздо важнее научить понимать логику работы собственного организма.

Когда вы понимаете механизм, необходимость запоминать бесконечные запреты и советы исчезает сама собой.

Вы начинаете самостоятельно отличать действительно работающие методы от красивых, но бесполезных обещаний.

Глава 1

Почему весы почти всегда вас обманывают

Большинство людей начинают оценивать свой прогресс одинаково.

Утром они просыпаются, идут в ванную и становятся на весы.

Если цифра уменьшилась — настроение улучшается.

Если увеличилась — кажется, что все усилия были напрасны.

На первый взгляд это выглядит совершенно логично.

Но существует одна проблема.

Весы измеряют только общую массу тела.

Они совершенно не показывают, из чего именно состоит эта масса.

И именно здесь начинается большинство ошибок.

Два человека. Один вес. Два совершенно разных тела

Вернёмся к примеру из введения.

Представьте двух мужчин одинакового роста.

Оба весят 90 килограммов.

Однако первый имеет около 30% жировой ткани и сравнительно небольшую мышечную массу.

У второго процент жира составляет около 15%, а мышечная масса значительно больше.

Несмотря на одинаковый вес, выглядеть они будут совершенно по-разному.

У первого будет заметный живот, мягкие руки и грудь, слабо выраженные мышцы.

У второго — широкие плечи, выраженная спина, рельефные руки и значительно более спортивная фигура.

Вес одинаковый.

Тело — совершенно разное.

Этот пример показывает одну из важнейших идей всей книги:

Для организма имеет значение не только масса тела, но и то, из каких тканей эта масса состоит.

Из чего состоит наше тело

Когда мы говорим о массе тела, важно понимать, что жир — лишь одна из её составляющих.

В общую массу входят:

- жировая ткань;
- скелетные мышцы;
- кости;
- внутренние органы;
- вода;
- кровь;
- содержимое желудочно-кишечного тракта;
- соединительная и другие ткани.

Именно поэтому масса тела способна заметно меняться даже без изменения количества жира.

Например, после солёного ужина или интенсивной тренировки организм может временно удерживать больше жидкости.

После длительной прогулки или тяжёлой тренировки запасы мышечного гликогена постепенно восстанавливаются, а вместе с каждым граммом гликогена мышцы удерживают несколько граммов воды.

Иногда разница на весах за один-два дня достигает нескольких килограммов, хотя количество жировой ткани практически не изменилось.

Поэтому ежедневные колебания веса чаще отражают изменения содержания воды, гликогена и содержимого кишечника, чем реальные изменения количества жира.

Что такое рекомпозиция тела

Представьте ситуацию.

За несколько месяцев человек потерял три килограмма жировой ткани.

Одновременно он увеличил мышечную массу примерно на три килограмма.

Весы покажут...

Практически ничего.

Масса тела останется почти такой же.

Однако отражение в зеркале изменится кардинально.

Талия станет уже.

Плечи — шире.

Одежда начнёт сидеть свободнее.

Мышцы станут более заметными.

Именно такие изменения и называют рекомпозицией тела.

Проще говоря, рекомпозиция — это изменение состава тела, при котором уменьшается количество жировой ткани и одновременно увеличивается или сохраняется мышечная масса.

Обратите внимание на важную деталь.

Рекомпозиция — это не особый режим обмена веществ и не «секретная технология».

Это естественный физиологический процесс, при котором одновременно происходят два независимых события:

- организм использует запасы жира для обеспечения части своих энергетических потребностей;

- мышцы получают стимул к сохранению или росту благодаря силовым тренировкам, достаточному количеству белка и благоприятным условиям для восстановления.

Именно сочетание этих процессов и приводит к постепенному изменению состава тела.

Главный вопрос этой книги

В этот момент у многих возникает закономерный вопрос.

Если организму не хватает энергии, почему он вообще продолжает строить мышцы?

На первый взгляд это действительно кажется противоречием.

Но только до тех пор, пока мы представляем организм как один большой резервуар энергии.

В действительности всё устроено значительно сложнее.

Жировая ткань — это прежде всего энергетический резерв.

Мышечная ткань — это функциональная структура, необходимая для движения, поддержания силы, обмена веществ и выполнения огромного количества жизненно важных задач.

Организм не хранит всю энергию в одном условном «баке».

Он использует разные механизмы для накопления энергии, её мобилизации и построения новых тканей.

Именно поэтому при определённых условиях он способен одновременно получать энергию из жировых запасов и направлять аминокислоты пищи на восстановление и рост мышечной ткани.

Понимание этого принципа станет фундаментом для всего, что вы прочитаете дальше.

В следующих главах мы подробно разберём, каким образом организм получает энергию, почему возникает дефицит калорий, что запускает рост мышц и при каких условиях рекомпозиция действительно становится возможной.

Что запомнить

- ✓ Масса тела и состав тела — не одно и то же.
- ✓ Весы показывают только общий вес, но не количество жира и мышц.
- ✓ Два человека с одинаковым весом могут выглядеть совершенно по-разному.
- ✓ Главная цель рекомпозиции — изменить состав тела, а не просто уменьшить цифру на весах.
- ✓ Чтобы понять, как возможна рекомпозиция, необходимо разобраться, как организм получает, запасает и использует энергию.

Глава 2

Откуда организм берёт энергию — и почему именно здесь скрывается секрет рекомпозиции тела

Если бы меня попросили объяснить рекомпозицию тела всего одной фразой, я сказал бы так:

Организм способен использовать жир как источник энергии и одновременно строить мышцы из аминокислот, если для этого созданы подходящие условия.

Именно эта идея противоречит одному из самых распространённых мифов в фитнесе.

Большинство людей рассуждают примерно так:

«Если я ем меньше калорий, значит организму не хватает энергии. А если энергии не хватает, как он вообще может строить новые мышцы?»

На первый взгляд такая логика кажется абсолютно безупречной.

Но она основана на одном неверном предположении.

Она предполагает, что организм воспринимает энергию и строительный материал как одно и то же.

В действительности это совсем не так.

Именно поэтому рекомпозиция тела вообще возможна.

Организм — не бензобак

Представьте, что вы решили построить дом.

Для строительства понадобятся как минимум три вещи.

Во-первых, строительные материалы.

Во-вторых, энергия для работы техники и инструментов.

В-третьих, архитектор, который даст команду, что именно нужно строить.

Если есть кирпичи, но нет электричества — стройка остановится.

Если есть электричество, но нет кирпичей — строить будет нечего.

Если есть и материалы, и энергия, но никто не дал команду начинать строительство — дом тоже не появится.

Мышцы подчиняются тем же принципам.

Для их роста необходимы три обязательных условия:

— строительный материал;

— энергия;

— сигнал о том, что мышечную ткань действительно нужно сохранять или увеличивать.

Если отсутствует хотя бы один из этих компонентов, скорость роста мышц будет ограничена.

Из чего строятся мышцы

Скелетные мышцы состоят главным образом из белков.

Белки, в свою очередь, построены из аминокислот.

Именно аминокислоты используются организмом для восстановления мышечных волокон после тренировки и синтеза новых белковых структур.

Поэтому утверждение «для роста мышц нужен белок» абсолютно верно.

Однако здесь важно понять одну фундаментальную вещь.

Белок — это строительный материал, а не основной источник энергии.

Организм не рассматривает мышечный белок как «топливо». Напротив, он старается сохранить его для более важных задач — поддержания мышечной ткани, работы ферментов, синтеза гормонов, иммунных белков и обновления клеток.

Именно поэтому достаточное потребление белка становится одним из главных условий успешной рекомпозиции.

Откуда организм получает энергию

Любая клетка человеческого организма постоянно нуждается в энергии.

Даже когда вы спите, сердце продолжает сокращаться, мозг потребляет глюкозу, лёгкие обеспечивают газообмен, а миллиарды клеток непрерывно обновляют свои структуры.

Энергия требуется всегда.

Для её получения организм использует три основных источника.

Углеводы — быстрый резерв

После приёма пищи часть углеводов сразу используется для обеспечения текущих энергетических потребностей.

Излишки организм запасает в виде гликогена — особой формы хранения глюкозы.

Основные запасы гликогена находятся в печени и скелетных мышцах.

Во время интенсивной физической нагрузки именно гликоген становится одним из главных источников энергии.

Однако этот резерв относительно невелик и способен обеспечить организм энергией лишь ограниченное время.

Жировая ткань — главный энергетический резерв

Совсем иначе устроено хранение жира.

Жировая ткань представляет собой огромный энергетический резерв, который сформировался в ходе эволюции как механизм выживания во время длительных периодов недостатка пищи.

Даже человек с относительно невысоким процентом жира хранит в жировых клетках десятки тысяч килокалорий потенциальной энергии.

Это во много раз превышает энергетическую ёмкость запасов гликогена.

Именно поэтому организм в первую очередь стремится использовать жировую ткань для покрытия длительного энергетического дефицита.

Интересный факт

Один килограмм жировой ткани содержит примерно 7000—7700 килокалорий запасённой энергии. Даже относительно небольшие жировые запасы способны обеспечивать организм энергией на протяжении многих дней и даже недель.

Белок — резерв, который организм старается не расходовать

Технически организм способен получать энергию и из аминокислот.

Но делает он это крайне неохотно.

Белок — слишком ценный ресурс.

Он необходим не только мышцам.

Из белков состоят ферменты, транспортные белки, иммуноглобулины, значительная часть гормонов и множество других жизненно важных структур.

Поэтому при наличии достаточного количества жира и углеводов организм старается максимально сохранить мышечную ткань.

Именно этим объясняется высокая эффективность сочетания достаточного количества белка и силовых тренировок во время похудения.

Что происходит при дефиците калорий

Представьте, что за сутки ваш организм расходует около 2500 ккал, а с пищей поступает лишь 2200 ккал.

Возникает дефицит примерно 300 ккал.

Откуда взять недостающую энергию?

Если организму не хочется резко снижать расход энергии, ему приходится обращаться к внутренним запасам.

Главным таким резервом становится жировая ткань.

Под действием гормонов и нервной системы жировые клетки начинают расщеплять триацилглицеролы.

Этот процесс называется липолизом.

В кровь поступают свободные жирные кислоты, которые затем используются различными тканями для производства энергии.

Именно благодаря этому постепенно уменьшается количество жировой ткани.

Важно понимать ещё одну вещь.

Организм практически никогда не использует только один источник энергии.

Даже в условиях дефицита он одновременно получает энергию из жира, углеводов и, в меньшей степени, из аминокислот.

Задача грамотной программы рекомпозиции заключается не в том, чтобы полностью исключить использование мышечного белка.

Это невозможно.

Её задача — сделать так, чтобы максимально возможная доля недостающей энергии поступала именно из жировых запасов.

Тогда почему мышцы вообще могут расти?

Это центральный вопрос всей книги.

Если энергии поступает меньше, чем расходуется, почему организм продолжает строить мышечную ткань?

Ответ становится очевидным, если разделить понятия энергии и строительного материала.

Энергия может поступать из жировых запасов.

Строительный материал — из аминокислот пищи.

А команда к строительству мышц возникает благодаря силовым тренировкам, которые создают достаточное механическое напряжение и запускают процессы мышечной адаптации.

Если одновременно выполняются четыре условия:

- умеренный дефицит калорий;
- достаточное потребление белка;
- регулярные силовые тренировки;
- полноценное восстановление,

организм способен одновременно использовать жир как топливо и направлять аминокислоты на синтез новых мышечных белков.

Это не означает, что мышцы будут расти так же быстро, как при профиците энергии.

Не будут.

Но это означает, что рост мышечной массы и уменьшение количества жира могут происходить одновременно.

Именно в этом и заключается физиологическая основа рекомпозиции тела.

Почему рекомпозиция не может продолжаться бесконечно

Если всё выглядит настолько логично, возникает закономерный вопрос.

Почему тогда нельзя постоянно худеть и одновременно наращивать мышцы?

Причина заключается в том, что организм постоянно стремится поддерживать энергетическое равновесие.

По мере уменьшения жировых запасов снижается доступность энергии.

Усиливается чувство голода.

Уменьшается произвольная двигательная активность (NEAT).

Замедляется восстановление после тренировок.

Кроме того, чем опытнее спортсмен и чем ближе он подходит к своему генетическому пределу развития мышц, тем меньше становится потенциал дальнейшей гипертрофии.

Именно поэтому профессиональные бодибилдеры обычно разделяют периоды набора мышечной массы и снижения процента жира.

Но для большинства людей ситуация совершенно иная.

При наличии достаточных жировых запасов организм способен некоторое время успешно сочетать оба процесса.

Что запомнить

- ✓ Жировая ткань — главный энергетический резерв организма.
- ✓ Белок обеспечивает мышцы строительным материалом, но не является главным источником энергии.
- ✓ Силовая тренировка сообщает организму, что мышечную ткань необходимо сохранить или увеличить.
- ✓ Умеренный дефицит калорий не означает автоматическую потерю мышц.
- ✓ Именно сочетание достаточного количества белка, силовых тренировок, восстановления и умеренного энергетического дефицита создаёт условия для рекомпозиции тела.

Глава 3

Почему одним удаётся одновременно терять жир и набирать мышцы, а другим — почти нет

После первых двух глав может возникнуть вполне логичный вопрос.

Если организм способен получать энергию из жировых запасов, использовать белок как строительный материал и реагировать на силовые тренировки ростом мышц, то почему рекомпозиция не происходит у всех одинаково?

Ответ прост.

Потому что рекомпозиция — это не особый режим работы организма. Это окно возможностей.

У одних людей это окно распахнуто настежь.

У других — лишь слегка приоткрыто.

А у некоторых оно настолько узкое, что одновременно терять жир и набирать мышцы становится чрезвычайно сложно.

Почему так происходит?

Потому что организму одновременно приходится решать две разные задачи.

Первая — обеспечивать себя энергией, используя собственные жировые запасы.

Вторая — находить ресурсы для восстановления и строительства новой мышечной ткани.

Насколько успешно он сможет делать и то и другое одновременно, зависит сразу от нескольких факторов.

Фактор №1. Тренировочный опыт

Если бы пришлось выбрать всего один фактор, сильнее всего влияющий на вероятность успешной рекомпозиции, я без колебаний назвал бы именно тренировочный опыт.

Когда человек впервые приходит в тренажёрный зал, его организм сталкивается с совершенно новой задачей.

Мышцы начинают получать непривычную механическую нагрузку.

Нервная система учится эффективнее включать двигательные единицы.

Улучшается межмышечная координация.

Повышается чувствительность мышечной ткани к тренировочному стимулу.

Даже относительно простая программа становится для организма серьёзным вызовом.

Он получает однозначный сигнал:

«Эти мышцы нужны. Их необходимо сохранить и сделать сильнее.»

Поэтому первые месяцы тренировок часто оказываются самыми продуктивными.

Человек одновременно становится сильнее.

У него уменьшается количество жира.

Увеличивается мышечная масса.

Меняется осанка.

Улучшается внешний вид.

Именно этот период принято называть эффектом «новичка» (newbie gains).

Теперь представьте противоположную ситуацию.

Человек тренируется уже восемь или десять лет.

Он давно адаптировался к силовым нагрузкам.

Большая часть лёгких адаптаций уже произошла.

Теперь каждый дополнительный килограмм мышечной массы требует значительно больших усилий.

Организм уже не реагирует на привычную нагрузку так бурно, как раньше.

Поэтому чем опытнее спортсмен, тем медленнее становится прогресс.

Это касается не только мышечной гипертрофии.

Практически любая физиологическая адаптация со временем замедляется.

Наука за минуту

Рост мышц — это форма адаптации. Чем сильнее организм уже адаптировался к нагрузке, тем меньший эффект вызывает один и тот же тренировочный стимул. Именно поэтому новичок способен заметно измениться за несколько месяцев, тогда как опытный спортсмен может год работать ради одного-двух килограммов мышечной массы.

Фактор №2. Количество жировой ткани

Этот фактор часто понимают неправильно.

Можно услышать фразу:

«Чем больше жира, тем легче худеть.»

Это не совсем верно.

Точнее будет сказать иначе:

Чем больше у организма энергетических резервов, тем легче ему покрывать дефицит энергии за счёт собственных жировых запасов.

Представьте двух мужчин.

Первый имеет около 30% жира.

Второй — около 9%.

Оба создают одинаковый дефицит — примерно 300 ккал в сутки.

Для первого организма такой дефицит практически незаметен.

Энергии в жировой ткани достаточно.

Во втором случае ситуация совсем иная.

Организм начинает воспринимать снижение жировых запасов как потенциальную угрозу.

По мере уменьшения процента жира постепенно происходят адаптации:

- усиливается чувство голода;
- снижается уровень спонтанной физической активности (NEAT);
- ухудшается восстановление после тренировок;
- уменьшается тренировочная производительность;
- повышается стремление организма экономить энергию.

Именно поэтому последние несколько процентов жира обычно уходят значительно медленнее первых.

Фактор №3. Качество тренировочного стимула

Посещение тренажёрного зала само по себе не заставляет мышцы расти.

Для организма имеет значение совсем другое.

Насколько убедительным оказался сигнал о том, что мышцы действительно необходимы.

Если нагрузка слишком лёгкая, упражнения выполняются без достаточного усилия или отсутствует прогрессия нагрузки, организм получает слабый стимул к сохранению мышечной ткани.

Совсем иначе выглядит ситуация, когда мышцы регулярно испытывают высокое механическое напряжение, объём тренировок соответствует возможностям восстановления, а нагрузка постепенно увеличивается.

Именно такой стимул запускает адаптационные процессы, которые позволяют сохранять или увеличивать мышечную массу даже в условиях умеренного дефицита энергии.

Поэтому две программы одинаковой продолжительности могут приводить к совершенно разным результатам.

Решающим оказывается не количество упражнений, а качество тренировочного стимула.

Фактор №4. Питание

Большинство людей воспринимают питание как простой подсчёт калорий.

Однако организм оценивает рацион значительно сложнее.

Для него важно сразу несколько вопросов.

Есть ли достаточное количество белка?

Не слишком ли велик энергетический дефицит?

Хватает ли витаминов, минералов и незаменимых жирных кислот?

Достаточно ли энергии для восстановления после тренировок?

Представьте два варианта.

В первом случае человек создаёт дефицит 300 ккал.

Во втором — 1200 ккал.

Да, во втором случае потеря жира может происходить быстрее.

Но одновременно возрастает вероятность снижения тренировочной производительности, ухудшения восстановления и потери части мышечной массы.

Поэтому цель рекомпозиции — не максимально большой дефицит, а максимально комфортный дефицит, который позволяет продолжать эффективно тренироваться и восстанавливаться.

Фактор №5. Восстановление

Мышцы растут не во время тренировки.

Тренировка лишь создаёт стимул.

Настоящие изменения происходят позже — в период восстановления.

Именно тогда увеличивается скорость синтеза мышечных белков, перестраиваются внутриклеточные структуры и организм адаптируется к новой нагрузке.

Если человек хронически недосыпает, постоянно испытывает высокий уровень стресса или тренируется чаще, чем успевает восстанавливаться, эффективность этих процессов снижается.

Это не означает, что прогресс полностью остановится.

Но скорость изменений может уменьшиться весьма существенно.

Фактор №6. Генетика

Генетика — одна из самых обсуждаемых тем в фитнесе.

И одновременно одна из самых неправильно понимаемых.

Да, наследственность действительно влияет на скорость роста мышц, распределение жировой ткани, силовые показатели и индивидуальную реакцию на тренировки.

Но гораздо чаще её влияние переоценивают.

На практике большинство людей не достигают своих генетических ограничений вовсе.

Им мешают куда более простые причины:

- отсутствие системных тренировок;
- чрезмерный дефицит калорий;
- недостаточное потребление белка;
- плохое восстановление;
- постоянная смена тренировочных программ;
- недостаточная последовательность.

Генетика определяет потенциал.

Но реализовать его можно только при грамотной организации тренировок и питания.

Можно ли заранее оценить свои шансы?

В большинстве случаев — да.

Вероятность успешной рекомпозиции особенно высока, если вы:

- имеете избыточную массу тела;
- раньше не занимались силовыми тренировками;
- возвращаетесь к тренировкам после длительного перерыва;
- потребляете достаточное количество белка;
- поддерживаете умеренный дефицит калорий;
- регулярно выполняете силовые тренировки;
- уделяете внимание восстановлению.

Если же вы уже много лет систематически тренируетесь, имеете очень низкий процент жира и приблизились к своему генетическому пределу развития мышц, скорость рекомпозиции становится значительно ниже.

В подобных случаях обычно эффективнее чередовать периоды набора мышечной массы и снижения процента жира.

Что запомнить

- ✓ Рекомпозиция — это не особый режим обмена веществ, а сочетание благоприятных физиологических условий.
- ✓ Самые высокие шансы на успешную рекомпозицию имеют новички, люди с избыточной массой тела и детренированные спортсмены.
- ✓ По мере роста тренировочного опыта скорость набора мышечной массы постепенно снижается.
- ✓ Умеренный дефицит калорий обычно лучше подходит для рекомпозиции, чем экстремальное ограничение питания.
- ✓ Качественная силовая тренировка, достаточное количество белка и полноценное восстановление работают только вместе. Отсутствие одного из этих факторов заметно снижает вероятность успешной рекомпозиции.

Что говорят исследования

Современные систематические обзоры и обзоры доказательной базы показывают, что рекомпозиция наиболее вероятна у четырёх категорий людей: новичков, лиц с избыточной массой тела, людей, возвращающихся к тренировкам после перерыва, и спортсменов, использующих фармакологическую поддержку. По мере увеличения тренировочного стажа и снижения процента жира способность одновременно наращивать мышечную массу и уменьшать количество жировой ткани постепенно снижается, хотя полностью не исчезает. Именно поэтому у продвинутых натуральных атлетов чаще применяют последовательные фазы набора мышечной массы и снижения жировой массы, а не пытаются максимально долго совмещать оба процесса.

Глава 4

Почему «сжигание жира» почти никогда не означает похудение

Представьте, что завтра учёные изобретут препарат, который увеличивает сжигание жира в два раза.

Казалось бы, идеальное средство для похудения.

Но вот неожиданный вопрос.

А станет ли человек от этого худеть быстрее?

Большинство людей уверенно ответят:

— Конечно!

На самом деле правильный ответ звучит иначе.

Не обязательно.

Эта мысль кажется странной лишь до тех пор, пока мы используем слова «сжигание жира» как будто они обозначают один-единственный процесс.

На самом деле под этим выражением скрываются сразу несколько совершенно разных физиологических процессов.

И именно их путаница породила огромное количество мифов о похудении.

Чтобы понять, как действительно уменьшается жировая ткань, нам придётся разобрать весь путь жира — от жировой клетки до лёгких.

Организм сжигает жир постоянно

Один из самых удивительных фактов физиологии заключается в том, что организм использует жир как источник энергии практически круглосуточно.

Даже сейчас, пока вы читаете эту книгу, ваши мышцы, сердце и многие другие ткани получают часть энергии именно из жирных кислот.

Во время сна это тоже происходит.

Во время отдыха.

Во время прогулки.

Даже во время просмотра фильма.

Получается парадокс.

Если организм постоянно «сжигает жир», почему большинство людей не худеют?

Ответ заключается в том, что использование жира в качестве топлива и уменьшение количества жировой ткани — это не одно и то же.

Чтобы разобраться в этом, проследим путь одной молекулы жира.

Шаг первый. Организм открывает энергетический склад

Жир хранится в специальных клетках — адипоцитах.

Внутри них энергия упакована в виде триацилглицеролов — молекул, состоящих из глицерина и трёх жирных кислот.

Когда организму требуется дополнительная энергия, специальные ферменты начинают расщеплять эти молекулы.

Жирные кислоты покидают жировую клетку и поступают в кровь.

Этот процесс называется липолизом.

Проще говоря, организм открывает свой энергетический склад и выносит топливо наружу.

Но здесь важно понять ключевую мысль.

На этом этапе жир ещё не исчез.

Он лишь сменил место.

Раньше он находился внутри жировой клетки.

Теперь он находится в кровотоке.

Это принципиальная разница.

Наука за минуту

Липолиз — это мобилизация жира. Не его исчезновение. Не его сжигание. И не похудение. Это всего лишь первый этап.

Шаг второй. Организм принимает решение

После выхода в кровь жирные кислоты становятся доступны практически всем тканям организма.

Мышцы.

Сердце.

Печень.

И многие другие органы.

Если в этот момент клеткам действительно требуется энергия, они начинают использовать жирные кислоты как топливо.

Внутри митохондрий происходит их постепенное расщепление с образованием АТФ — универсальной энергетической валюты клетки.

Этот процесс называется окислением жирных кислот.

Именно здесь жир действительно начинает использоваться для получения энергии.

Обратите внимание.

Липолиз и окисление — это разные процессы.

Один лишь доставляет топливо.

Другой действительно его расходует.

Шаг третий. А если энергия сейчас не нужна?

Именно здесь возникает момент, который разрушает большинство популярных представлений о «жиросжигании».

Представьте ситуацию.

Организм мобилизовал жир.

Жирные кислоты уже находятся в крови.

Но вскоре вы поели.

Организм получил достаточно энергии из пищи.

Что делать с жирными кислотами?

Ответ очевиден.

Вернуть их обратно в запас.

Именно это часто и происходит.

Жирные кислоты снова попадают в жировые клетки.

Там они вновь соединяются с глицерином и превращаются в триацилглицеролы.

Другими словами, топливо просто вернулось на склад.

Количество жировой ткани практически не изменилось.

Главная ошибка фитнес-индустрии

Теперь становится понятно, почему так много рекламных обещаний звучат убедительно, но не работают.

Можно услышать:

«Этот продукт усиливает липолиз.»

Или:

«Эта тренировка активирует жиросжигание.»

Но почти никогда не задаётся главный вопрос.

Что произошло дальше?

Если жир лишь покинул жировую клетку, но затем вернулся обратно, человек не стал стройнее.

Поэтому само по себе усиление липолиза ещё ничего не говорит о том, уменьшится ли количество жировой ткани.

Это всё равно что вынести деньги из сейфа, пересчитать их и снова положить обратно.

Состояние счёта не изменится.

Простая аналогия

Представьте склад с дровами.

Рабочий вынес десять поленьев на улицу.

Можно ли сказать, что запас дров уменьшился?

Конечно нет.

Если вечером он занесёт их обратно, склад останется полным.

Чтобы запас действительно уменьшился, дрова должны сгореть в печи.

С жиром происходит практически то же самое.

Липолиз — вынести дрова со склада.

Окисление — сжечь их.

Похудение — когда после этого на складе действительно стало меньше дров.

Что на самом деле определяет потерю жира

Теперь можно ответить на главный вопрос.

Что определяет уменьшение количества жировой ткани?

Не количество жира, вышедшего из жировых клеток.

И даже не количество жира, использованного во время одной конкретной тренировки.

Главное — сколько жира организм в конечном итоге был вынужден использовать для покрытия своих энергетических потребностей за длительный период времени.

Именно поэтому ключевым условием похудения остаётся отрицательный энергетический баланс.

Если организм изо дня в день тратит больше энергии, чем получает с пищей, ему приходится всё чаще обращаться к собственным жировым запасам.

И постепенно их становится меньше.

Почему кардио натошак не обладает магическим эффектом

Наверняка вы слышали утверждение, что кардио натошак «лучше сжигает жир».

Если говорить о конкретной тренировке, это действительно частично соответствует действительности.

После ночного сна уровень инсулина обычно ниже, а доля энергии, получаемой из жирных кислот, выше.

Но возникает более важный вопрос.

Что произойдёт за весь день?

Если суточное потребление калорий и общий расход энергии останутся одинаковыми, итоговая потеря жировой ткани, как правило, окажется очень похожей независимо от того, выполнялось кардио натошак или после еды.

Организм способен компенсировать различия в выборе источников энергии в разные периоды суток.

Поэтому увеличение использования жира во время одной тренировки не означает автоматически более быстрое похудение.

Это один из лучших примеров того, как краткосрочная физиологическая реакция не всегда определяет долгосрочный результат.

А как же жиросжигатели?

Теперь легко понять, почему большинство жиросжигателей дают значительно меньший эффект, чем обещает реклама.

Некоторые вещества действительно способны немного увеличить липолиз или незначительно повысить расход энергии.

Однако их влияние обычно невелико по сравнению с питанием, физической активностью и общим энергетическим балансом.

Если дефицита калорий нет, никакая добавка не заставит организм систематически уменьшать жировые запасы.

Капсула не может отменить законы физиологии.

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.