

Похудение после 30

Как вернуть форму без экстремальных
диет, голодовок и жизни в запретах



18+

Максим Смирнов

**Похудение после 30. Как вернуть
форму без экстремальных диет,
голодовок и жизни в запретах**

«Автор»

2026

Смирнов М.

Похудение после 30. Как вернуть форму без экстремальных диет, голодовок и жизни в запретах / М. Смирнов — «Автор», 2026

В книге — понятная физиология без мифов, система питания без запретных продуктов, силовые и кардио без фитнес-фанатизма, работа со сном и стрессом, алгоритм плато, 12-недельный план и готовые шаблоны. Главный результат — не краткий марафон, а форма, которую не приходится постоянно спасать новой диетой.

© Смирнов М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Глава 1. После 30: что на самом деле меняется	7
Миф о «сломавшемся» обмене веществ	7
Взрослая жизнь незаметно добавляет калории	8
Почему «есть как раньше» не всегда работает	9
Три изменения, которые дают больше всего	10
Глава 2. Стартовая точка: что измерять до начала	11
Вес — важен, но недостаточен	11
Сделайте фото и тесты, которые никто не увидит	12
Проведите семидневный аудит жизни	13
Когда лучше сначала обратиться к специалисту	14
Выберите две цели вместо десяти	15
Глава 3. Дефицит энергии без голодовки	16
Что действительно двигает вес вниз	16
Считать калории или нет	17
Почему приложение не знает ваш настоящий расход	18
Маленькие дефициты выигрывают у великих обещаний	19
Не оценивайте дефицит по голоду	20
Глава 4. Питание без экстремальных диет	21
Начните с структуры, а не с запретов	21
Метод тарелки	22
Не делайте углеводы врагом	23
Жиры нужны, но легко накапливаются	24
Сладкое можно оставить	25
Завтрак не обязателен, ужин не запрещён	26
Глава 5. Белок, клетчатка и насыщение	27
Почему белок особенно полезен во время похудения	27
Клетчатка делает дефицит объёмным	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Максим Смирнов

Похудение после 30. Как вернуть форму без экстремальных диет, голодовок и жизни в запретах

Введение

После тридцати многие впервые замечают странную вещь: привычные способы «быстро прийти в форму» перестают работать так, как раньше. В двадцать два можно было несколько дней меньше есть, чаще ходить пешком, пару раз сходить в зал и уже увидеть на весах приятную цифру. В тридцать пять та же схема нередко заканчивается иначе: вес колеблется, вечером тянет на сладкое, после тренировки хочется съесть всё содержимое холодильника, а неделя строгого режима сменяется выходными, в которые человек просто устал себя контролировать.

Из этого легко сделать ошибочный вывод: возраст испортил обмен веществ. Но реальность спокойнее и одновременно требовательнее. Сам по себе тридцатилетний рубеж не включает таймер, после которого организм начинает резко сжигать меньше энергии. Гораздо сильнее меняется жизнь. Становится больше сидячей работы, поездок на машине, ответственности, недосыпа, еды на ходу и вечеров, когда на движение уже не остаётся сил. У кого-то появляются дети, у кого-то руководящая работа, у кого-то хронический стресс. Тренировки становятся нерегулярными, а мышечная масса без силовой нагрузки постепенно теряется. Калорийность еды при этом может остаться прежней или даже вырасти.

В результате человек может есть «как раньше», но двигаться заметно меньше. Может тренироваться два раза в неделю, но остальные пять дней проводить почти без движения. Может считать, что питается правильно, но незаметно добирать сотни калорий маслами, кофе с добавками, орехами, соусами, перекусами и вечерними порциями. Наконец, он может неделями жить в режиме недостатка сна, а потом удивляться, почему воля исчезает именно вечером.

Эта книга не предлагает экстремальных диет. Здесь не будет обещаний убрать десять килограммов за две недели, запретов на хлеб после шести вечера, обязательных детоксов, чудо-продуктов и тренировок до тошноты. Задача другая: построить систему, в которой вес снижается достаточно медленно, чтобы тело и психика успевали адаптироваться, а новая форма не исчезла сразу после окончания «марафона».

Постепенное снижение веса обычно работает лучше быстрых рывков. Центры по контролю и профилактике заболеваний США указывают, что люди, которые худеют примерно на 0,45–0,9 кг в неделю, чаще удерживают результат, чем те, кто старается сбросить вес значительно быстрее. При этом даже умеренное снижение исходной массы может приносить пользу здоровью. Национальный институт сердца, лёгких и крови США отмечает, что уменьшение массы примерно на 5–10% уже может заметно улучшать показатели здоровья и качество жизни.

Это означает важную вещь: человеку не обязательно сначала стать «идеальным», чтобы получить реальный результат. Если вес 90 кг, снижение на 4,5–9 кг уже может быть значимым этапом. Если талия уменьшается, давление улучшается, легче подниматься по лестнице, появляется больше энергии и возвращается привычка регулярно двигаться, это не промежуточная неудача, а работающий процесс.

Книга рассчитана прежде всего на взрослых людей старше тридцати, которые хотят вернуть форму без жизни в постоянном запрете. Неважно, было ли раньше спортивное прошлое, набрался ли вес за последние два года или постепенно рос десять лет. Принципы будут одина-

ковыми: понять отправную точку, создать умеренный энергетический дефицит, сделать питание сытным, вернуть движение, сохранить мышцы, восстановить сон и научиться корректировать план без паники.

При этом важно понимать границы самостоятельной работы. Вес зависит не только от еды и активности. На него могут влиять заболевания, лекарства, гормональные нарушения, хроническая боль, нарушения сна и другие факторы. Если масса быстро меняется без понятной причины, есть выраженная слабость, отёки, нарушения менструального цикла, симптомы апноэ сна, резкие изменения аппетита или другие настораживающие признаки, разумнее не усиливать диету, а обратиться к врачу. Эта книга даёт общий образовательный ориентир, а не индивидуальную медицинскую схему.

Дальше мы начнём не с меню и не с калорий, а с более важного вопроса: что именно меняется после тридцати и почему попытка просто «есть меньше» часто проваливается. Затем разберём питание, голод, белок, движение, силовые тренировки, кардио, сон, стресс, рестораны, алкоголь, плато и возвращение после срывов. В конце будет двенадцатинедельный план, который можно пройти без экстремальных ограничений.

Главная цель проста: сделать похудение обычной частью жизни, а не отдельной суровой жизнью, которую приходится терпеть ради цифры на весах.

Глава 1. После 30: что на самом деле меняется

Миф о «сломавшемся» обмене веществ

Возраст удобно обвинять во всём. Он ничего не возражает и снимает с нас необходимость разбираться в деталях. Человек видит, что в 35 лет вес растёт легче, чем в 22, и делает прямой вывод: метаболизм замедлился. Но исследования энергозатрат показывают более сложную картину. Если учитывать безжировую массу тела, средние суточные энергозатраты в зрелом возрасте остаются относительно стабильными примерно от двадцати до шестидесяти лет. Это не значит, что у каждого человека расход совершенно одинаков год за годом. Меняются мышечная масса, активность, здоровье, сон и образ жизни. Но сам по себе день рождения не отнимает внезапно сотни килокалорий расхода.

Зато образ жизни после тридцати действительно часто меняется резко. В университете человек мог ходить по городу, пересаживаться между автобусами, стоять на парах, работать подработку, встречаться с друзьями и не воспринимать всё это как физическую активность. Через десять лет он садится за компьютер, потом в машину, затем на диван. Спорт остаётся два раза в неделю, и создаётся ощущение, будто активности достаточно. Но две тренировки по часу не компенсируют десятки часов неподвижности.

Ещё одна перемена касается мышц. Мышечная ткань сама по себе не превращает человека в «печь», но она важна для силы, функций тела и общего расхода энергии. Если годами не давать мышцам достаточной нагрузки, постепенно становится меньше того, что организму нужно сохранять. Поэтому силовые тренировки после тридцати полезны не только для внешнего вида, но и как способ поддерживать функциональность тела.

Взрослая жизнь незаметно добавляет калории

Набор веса редко выглядит как ежедневное объедание. Чаще это небольшая разница между поступлением и расходом энергии, которая держится месяцами. Допустим, человек стал в среднем тратить на 150–200 килокалорий меньше из-за снижения бытовой активности. Одновременно появились два капучино, более плотные ужины и доставка по пятницам. По отдельности каждый фактор кажется мелочью. В сумме образуется устойчивый избыток.

Проблема в том, что мозг плохо замечает медленные изменения. Если вес вырос на восемь килограммов за четыре года, это всего два килограмма в год. В течение недели ничего драматичного не происходит. Штаны становятся теснее постепенно. Фото выбираются под удачным углом. Весы используются реже. А когда изменение становится очевидным, человеку хочется убрать результат нескольких лет за один месяц.

Именно здесь рождаются экстремальные диеты. Их привлекательность понятна: они обещают быстро вернуть контроль. Человек режет рацион до минимума, исключает углеводы, отказывается от ужина, начинает бегать каждый день. Первую неделю вес падает быстро, в том числе за счёт воды и запасов гликогена. Мотивация растёт. Потом приходят усталость, голод, раздражительность, снижение тренировочной работоспособности и сильная тяга к еде. В какой-то момент система ломается, а человек делает неверный вывод: «У меня нет силы воли».

На самом деле система была построена так, что выдержать её долго было крайне трудно.

Почему «есть как раньше» не всегда работает

Фраза «я ем столько же, сколько десять лет назад» может быть правдивой и всё равно не объяснять набор веса. Во-первых, человеку трудно точно помнить свой рацион за прошлые годы. Во-вторых, расход энергии мог измениться из-за активности и состава тела. В-третьих, одинаковый объём еды не означает одинаковую калорийность. Большая тарелка салата с курицей может содержать меньше энергии, чем небольшая выпечка с кофе.

Задача поэтому не в том, чтобы вернуть меню двадцатилетнего себя. Нужно построить рацион для нынешней жизни. Если работа сидячая, план должен учитывать сидячую работу. Если вечером мало сил, не стоит рассчитывать на ежедневную двухчасовую тренировку. Если семья ест вместе, лучше научиться собирать обычный семейный ужин, чем готовить себе отдельную «диетическую грудку» и ненавидеть каждый приём пищи.

Три изменения, которые дают больше всего

Первое — возвращение повседневного движения. Не обязательный бег, а шаги, лестницы, прогулки, короткие активные перерывы, пешие дела. Такие действия не выглядят героически, зато повторяются каждый день.

Второе — сохранение и развитие силы. Две-три грамотные силовые тренировки в неделю часто полезнее для долгосрочной формы, чем попытка сжечь максимум калорий кардио. Силовые помогают сохранить мышцы во время дефицита, улучшают функциональность и дают телу форму, которая не сводится к одной цифре на весах.

Третье — контроль энергетической плотности рациона. Человеку проще есть меньше калорий, когда тарелка остаётся объёмной: овощи, фрукты, белковые продукты, цельные крупы, картофель, супы, кисломолочные продукты, умеренные порции жиров. И наоборот, маленькие, но калорийные продукты легко незаметно увеличивают итог дня.

После тридцати выигрывает не самый жёсткий план. Выигрывает тот, который выдерживает столкновение с работой, командировкой, болезнью ребёнка, рестораном, плохим сном и обычной человеческой усталостью.

Глава 2. Стартовая точка: что измерять до начала

Вес — важен, но недостаточен

Первое желание перед похудением — встать на весы и назначить цель. Например: «Сейчас 92, хочу 80». Цифра полезна, но она не должна быть единственным ориентиром. Масса тела меняется из-за воды, запасов гликогена, количества пищи в кишечнике, соли, алкоголя, менструального цикла, интенсивных тренировок и даже длительного перелёта. За сутки вес способен измениться на килограмм и больше без заметного изменения количества жира.

Поэтому разумнее смотреть не на одну цифру, а на тренд. Взвешиваться можно несколько раз в неделю или ежедневно в одинаковых условиях, а затем использовать среднее за семь дней. Если такой подход вызывает тревогу или провоцирует навязчивое поведение, лучше выбрать более редкие измерения и опираться на талию, одежду, самочувствие и физические показатели.

Талия особенно полезна, потому что центральное накопление жира связано с риском метаболических заболеваний. Измерять её стоит в одинаковой точке и одинаковых условиях, не затягивая сантиметр. Самое важное здесь не спорить о миллиметрах, а использовать один метод из недели в неделю.

Сделайте фото и тесты, которые никто не увидит

Фотографии спереди, сбоку и сзади раз в четыре недели часто показывают изменения лучше весов. Не нужно втягивать живот или искать выгодный свет. Это не контент для соцсетей, а инструмент наблюдения.

Полезно зафиксировать и физическое состояние. Например: сколько времени занимает спокойная прогулка на три километра, сколько приседаний с собственным весом делается комфортно, с каким весом выполняется жим ногами, сколько шагов в среднем набирается за неделю. Через несколько месяцев можно обнаружить, что вес снизился умеренно, а тело стало заметно сильнее и выносливее.

Прогресс — это не одна цифра на весах



Иллюстрация 1. Лучше оценивать несколько показателей, а не делать вывод по одной цифре на весах.

Проведите семидневный аудит жизни

До того как что-то менять, полезно неделю наблюдать. Не садиться на диету, а записывать реальность. Во сколько вы ложитесь. Сколько часов спите. Сколько шагов проходите. Где возникает сильный голод. Какие продукты регулярно съедаются автоматически. Сколько раз еда появляется не из-за голода, а из-за скуки, стресса или привычки.

Аудит нужен не для самокритики. Он отвечает на вопрос: где самая дешёвая по усилиям точка изменения? У одного человека это сладкие напитки. У другого — огромное количество масла при готовке. У третьего — вечерняя доставка, потому что он не ест нормально днём. У четвёртого питание в порядке, но он делает три тысячи шагов в сутки.

Иногда один очевидный фактор даёт больше результата, чем идеально рассчитанное меню.

Когда лучше сначала обратиться к специалисту

Если есть диагностированные хронические заболевания, беременность, кормление грудью, история расстройств пищевого поведения, выраженное ожирение, приём лекарств, которые могут влиять на вес или аппетит, лучше обсуждать похудение с врачом или профильным специалистом. То же касается резкого необъяснимого набора или снижения массы, постоянной сильной жажды, выраженной слабости, обмороков, отёков, проблем с дыханием во сне и других заметных симптомов.

Важно не превращать анализы в ритуал. Здоровому человеку не требуется сдавать «все гормоны» только потому, что вес стоит неделю. Но если есть симптомы, медицинская оценка помогает не маскировать проблему очередной диетой.

Выберите две цели вместо десяти

Хорошая стартовая цель связана с поведением и результатом одновременно. Например: за ближайшие восемь недель снизить средний вес на 3–5%, проходить не менее семи тысяч шагов большую часть дней и выполнять две силовые тренировки в неделю. Это лучше, чем список из двадцати правил: не есть сахар, не есть после шести, пить три литра воды, тренироваться шесть дней, делать вакуум, считать каждый грамм и никогда не пропускать завтрак.

Чем больше правил, тем легче считать день испорченным после одного нарушения. Чем яснее система, тем проще вернуться в неё после обычной жизни.

Глава 3. Дефицит энергии без голодовки

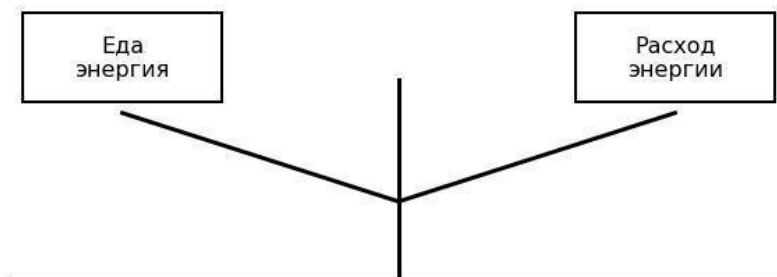
Что действительно двигает вес вниз

Чтобы масса тела в среднем снижалась, организм должен получать меньше энергии, чем расходует. Это базовая физиология. Но из этого не следует, что человек обязан считать каждую калорию или жить в голоде. Энергетический дефицит можно создать разными способами: уменьшить порции, изменить состав блюд, убрать часть жидких калорий, увеличить активность, заранее планировать еду или сочетать несколько небольших изменений.

Главное слово здесь — *небольшой*. Чем сильнее дефицит, тем быстрее может снижаться вес в начале, но тем выше цена: голод, усталость, ухудшение тренировок, снижение спонтанной активности и повышенный риск возврата к прежнему рациону. Организм адаптируется к изменениям веса и потребления энергии. Поэтому простое правило «минус 500 килокалорий каждый день даст одинаковый результат навсегда» слишком грубо. По мере снижения массы меняются потребности, движение и реакция тела.

Практическая цель для многих взрослых — темп около 0,5–1% массы тела в неделю, а для людей с небольшим избытком веса часто и медленнее. Универсальной цифры нет. Если человек весит 70 кг и хочет убрать несколько килограммов, снижение на 300–500 граммов в неделю может быть вполне успешным. При значительно большей исходной массе первые недели иногда дают более быстрый темп.

Энергетический баланс: не магия, а система



Небольшой устойчивый дефицит → постепенное снижение массы

Иллюстрация 2. Вес меняется не из-за одного продукта, а из-за устойчивого баланса поступающей и расходуемой энергии.

Считать калории или нет

Калории — единица энергии, а не моральная оценка еды. Подсчёт может быть полезен как временный учебный инструмент. Несколько недель записей часто показывают, где рацион расходится с ощущениями. Человек вдруг видит, что «немного орехов» — это две большие горсти, чай содержит сахар, а масло на сковороде никогда не учитывалось.

Но подсчёт подходит не всем. Для некоторых он становится навязчивым и ухудшает отношения с едой. В таком случае можно использовать метод тарелки, фиксированные порции, повторяющиеся завтраки и обеды, контроль частоты десертов и напитков, а результат оценивать по тренду веса и талии.

Если вы считаете калории, не пытайтесь получить математическую точность. Этикетки имеют погрешность, ресторанный еда неизвестна по составу, бытовые весы тоже не лаборатория. Задача — создать достаточно точный ориентир, а затем смотреть, что происходит с телом за 2–4 недели.

Почему приложение не знает ваш настоящий расход

Формулы и фитнес-часы оценивают энергозатраты, но не измеряют их идеально. Число «вы сожгли 743 килокалории» после тренировки выглядит точным, хотя фактическая ошибка может быть значительной. Поэтому опасная привычка — автоматически «доедать» все калории, которые показали часы.

Лучше использовать расчёт как старт. Допустим, приложение предлагает определённую калорийность. Вы придерживаетесь её достаточно последовательно две-три недели. Если средний вес плавно снижается и самочувствие нормальное, план работает. Если вес не меняется, сначала проверяются соблюдение и учёт, затем вносится небольшая корректировка.

Маленькие дефициты выигрывают у великих обещаний

Представьте двух людей. Первый с понедельника урезает рацион на треть, тренируется каждый день и отказывается от всех любимых продуктов. Второй делает три изменения: уменьшает вечернюю порцию, заменяет два сладких напитка на некалорийные и добавляет ежедневную прогулку. В первую неделю первый человек, скорее всего, увидит более яркий результат. Через два месяца преимущество может оказаться у второго, потому что его система не требует постоянной борьбы.

Секрет долгосрочного похудения редко выглядит впечатляюще. Это повторяемые действия, которые создают небольшой средний дефицит на протяжении многих недель.

Не оценивайте дефицит по голоду

Сильный голод не доказывает, что похудение «работает». Иногда он доказывает лишь то, что рацион плохо составлен. Два меню одинаковой калорийности могут ощущаться совершенно по-разному. Один вариант состоит из сладкой выпечки, жидких калорий и небольших порций. Второй содержит овощи, картофель, цельные продукты, белок, фрукты и нормальный объём еды. Энергии может быть столько же, но насыщение будет выше.

Поэтому следующая задача — не просто уменьшить калории, а сделать дефицит физически и психологически терпимым.

Глава 4. Питание без экстремальных диет

Начните с структуры, а не с запретов

Большинство диет начинается со списка того, что нельзя. Устойчивая система начинается с вопроса: что должно регулярно присутствовать в рационе, чтобы человек был сыт, получал необходимые питательные вещества и не тратил всю силу воли на еду.

Для большинства взрослых полезная база проста: источник белка в основных приёмах пищи, овощи и фрукты ежедневно, привычные гарниры в разумных порциях, умеренное количество жиров, вода и другие некалорийные напитки, а также место для продуктов, которые едят ради удовольствия. Чем меньше в системе абсолютных запретов, тем проще жить с ней месяцами.

ВОЗ подчёркивает важность разнообразного рациона с овощами, фруктами, бобовыми, цельными зерновыми и другими минимально обработанными продуктами. Но «здоровое питание» не требует идеальности. Рацион оценивается по общему паттерну, а не по одному печеню.

Простая тарелка без весов и запретов



Иллюстрация 3. Метод тарелки помогает регулировать объём и состав еды без постоянного взвешивания.

Метод тарелки

Простой вариант для обеда или ужина: примерно половину объёма занимают овощи, четверть — источник белка, ещё четверть — гарнир. К этому может добавляться небольшое количество жиров. Это не медицинская формула и не обязательная геометрия. Это визуальная подсказка, которая помогает не превращать тарелку в гору макарон с символическим листом салата.

В качестве белковой части подходят мясо, птица, рыба, яйца, творог, йогурт без большого количества сахара, бобовые, тофу и другие продукты. Гарниром могут быть картофель, рис, гречка, макароны, крупы, хлеб. Овощи могут быть свежими, запечёнными, замороженными или приготовленными любым удобным способом.

Такой подход особенно полезен человеку, который не хочет считать калории. Если вес не снижается, корректировать можно размер крахмалистой части, количество масла, жирность продуктов и частоту десертов, не разрушая всю структуру.

Не делайте углеводы врагом

Углеводы часто становятся первой жертвой диеты. Человек убирает хлеб, картофель, крупы и фрукты, быстро теряет часть воды и решает, что нашёл секрет. Но жировая масса снижается прежде всего из-за энергетического дефицита, а не из-за магического отсутствия одного макронутриента.

Углеводы удобны для тренировок, насыщения и обычной жизни. Проблема чаще не в картофеле, а в способе приготовления и добавках. Отварной картофель и картофель фри — разные по энергетической плотности блюда. Овсянка с ягодами и выпечка из рафинированной муки тоже дают разный объём, клетчатку и насыщение.

Если человек прекрасно чувствует себя на умеренно низкоуглеводном рационе и способен соблюдать его долго, такой вариант возможен. Но нет необходимости исключать целую группу продуктов только ради похудения.

Жиры нужны, но легко накапливаются

Жиры важны для питания, вкуса и усвоения ряда витаминов. Однако они калорийны, поэтому именно «полезные жиры» часто незаметно делают рацион слишком энергетически плотным. Орехи, сыр, авокадо, растительные масла, пасты из орехов полезны в разумных количествах, но не становятся бескалорийными из-за хорошей репутации.

Самый практичный навык — видеть добавленные жиры. Ложка масла на сковороде, ещё одна в салате, сыр поверх блюда и горсть орехов могут добавить больше энергии, чем человек ожидает. Не нужно убирать всё. Нужно решить, что действительно делает еду вкуснее, а что добавляется автоматически.

Сладкое можно оставить

Полный запрет сладкого иногда даёт чувство контроля, но часто делает десерт слишком значимым. Человек неделю держится, потом ест больше, чем хотел, и считает это срывом. Гораздо устойчивее встроить небольшую порцию любимого продукта в обычный рацион.

Есть два рабочих подхода. Первый — маленькая порция чаще: несколько долек шоколада после обеда, небольшое печенье с кофе. Второй — более заметный десерт один-два раза в неделю. Выбор зависит от того, какой формат снижает ощущение лишения и не провоцирует переедание.

Важно не использовать сладкое как единственную награду за тяжёлый день. Если еда становится главным способом справляться со стрессом, проблема уже не только в составе рациона.

Завтрак не обязателен, ужин не запрещён

Похудение не требует есть строго каждые три часа. Не существует универсального времени, после которого еда автоматически превращается в жир. Для контроля веса важнее общий рацион и способность придерживаться его.

Если человек не голоден утром и комфортно ест первый раз позже, это возможно. Если пропуск завтрака приводит к огромному обеду и вечернему перееданию, завтрак полезен. Если поздний ужин мешает сну или становится самым калорийным приёмом пищи, его стоит изменить. Если график работы заканчивается поздно и человек спокойно ест в девять вечера, само время не делает еду проблемой.

Устойчивая диета подстраивается под жизнь, а не требует жить по часам из чужого шаблона.

Глава 5. Белок, клетчатка и насыщение

Почему белок особенно полезен во время похудения

Когда человек снижает вес, он хочет потерять преимущественно жировую ткань, а не мышцы. Полностью исключить потерю безжировой массы невозможно, но силовые тренировки и достаточное количество белка помогают её ограничить. Кроме того, белковые продукты обычно хорошо насыщают.

Не нужно превращать питание в соревнование по протеину. Для большинства людей важнее регулярно включать белковую пищу в основные приёмы, чем пытаться съесть огромную норму вечером. Условный завтрак из йогурта или яиц, обед с мясом или бобовыми и ужин с рыбой, творогом или другим источником белка уже создают хорошую основу.

Белок в течение дня: распределение важнее героизма

Пример равномерного распределения белковой еды

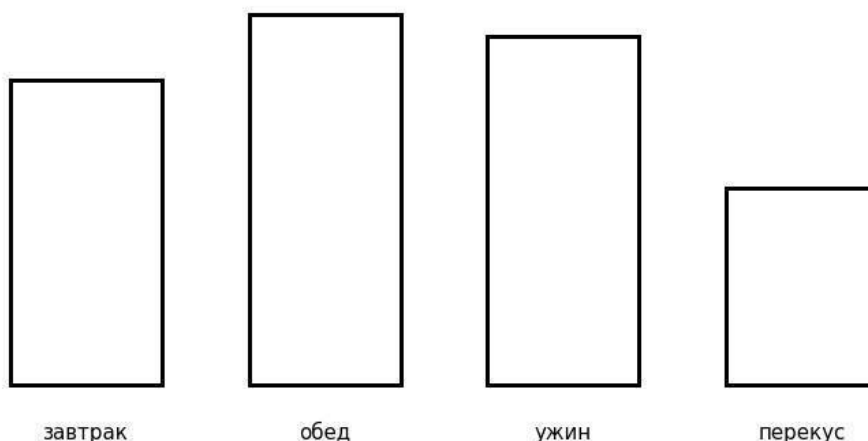


Иллюстрация 4. Равномерное распределение белковой еды часто удобнее, чем попытка добрать всё за ужином.

Количество белка зависит от массы тела, состава тела, тренировок, возраста и здоровья. Людям с заболеваниями почек и некоторыми другими состояниями индивидуальные рекомендации должен давать медицинский специалист. Здоровому человеку обычно нет смысла гнаться за экстремально высокими значениями.

Клетчатка делает дефицит объёмным

Клетчатка содержится в овощах, фруктах, бобовых, цельных зерновых, орехах и семенах. Она помогает увеличить объём пищи и поддерживает работу кишечника. Переходить с очень бедного клетчаткой рациона на огромное количество отрубей за один день не стоит: резкое увеличение может вызвать вздутие и дискомфорт. Лучше добавлять продукты постепенно и пить достаточно жидкости.

Практический приём прост: сначала увеличить количество обычных овощей и фруктов. Не обязательно покупать экзотические суперфуды. Замороженная овощная смесь, яблоко, морковь, капуста, ягоды, бобовые и крупы работают не хуже дорогих модных продуктов.

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.