

АЛЕКС ФРИМАН

КАК БЫСТРО ПОХУДЕТЬ

Реальные
результаты.
Доступные
шаги.
Новая ты!



ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



ЭФФЕКТИВНЫЕ
ТРЕНИРОВКИ



СИЛЬНАЯ
МОТИВАЦИЯ

ЗДОРОВОЕ
ТЕЛО
СЧАСТЛИВАЯ
ЖИЗНЬ

- ✓ Цель
- ✓ План
- ✓ Результат
- ✓ Я могу!

ЛУЧШАЯ
ВЕРСИЯ ТЕБЯ
УЖЕ БЛИЖЕ!

Алекс Фриман

Как быстро похудеть

<https://litres.ru/74445133>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — результат многолетней работы ведущих специалистов в области питания, психологии и медицины. Она создана для людей, которые устали от бесконечных диет, срывов и возвращения потерянных килограммов.

Вы узнаете, почему организм сопротивляется похудению и как это преодолеть. Получите конкретные инструменты: как настроить метаболизм, какие продукты ускоряют жиросжигание, как справиться с эмоциональным голодом и не сорваться.

Здесь нет волшебных таблеток и обещаний «минус 20 кг за неделю». Зато есть проверенные стратегии, реальные истории людей, которые прошли этот путь, и подробные рекомендации врачей, психологов и нутрициологов.

Книга написана простым языком. Каждая глава — это шаг к новой жизни. Вы научитесь есть и худеть, а не худеть и страдать.

Содержание

Полное руководство от лучших диетологов, психологов и нутрициологов	4
ЧАСТЬ I. ПОЧЕМУ ВЫ НЕ ХУДЕЕТЕ	6
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Алекс Фриман

Как быстро похудеть

Полное руководство от лучших диетологов, психологов и нутрициологов

ОГЛАВЛЕНИЕ

Часть I. Почему вы не худеете Глава 1. Мифы о похудении, которые крадут ваше время Глава 2. Метаболизм: как заставить его работать на вас Глава 3. Гормоны и вес: скрытые враги стройности Глава 4. Психология лишнего веса: что вы едите на самом деле

Часть II. Основы быстрого похудения Глава 5. Дефицит калорий без голода Глава 6. Белки, жиры, углеводы: баланс, который работает Глава 7. Вода и соль: как они влияют на вес Глава 8. Сон и стресс: невидимые убийцы стройности

Часть III. Питание, которое сжигает жир Глава 9. Продукты-жиросжигатели: правда и вымысел Глава 10. Интервальное голодание: кому подходит и как начать Глава 11. Кетоз и низкоуглеводные диеты: плюсы и риски Глава 12. Средиземноморский стиль питания для быстрого результата Глава 13. Меню на неделю: готовые решения

Часть IV. Психология похудения Глава 14. Как перестать есть эмоции Глава 15. Срывы: почему случаются и что делать Глава 16. Мотивация, которая не исчезает через месяц Глава 17. Работа с пищевыми привычками Глава 18. Поддержка близких: как не сдаться

Часть V. Движение и тело Глава 19. Минимальные упражнения для максимального результата Глава 20. Ходьба как главный инструмент похудения Глава 21. Силовые тренировки: зачем они нужны худеющим Глава 22. Растяжка и восстановление

Часть VI. Быстрые решения и экстренные меры Глава 23. Что делать, если нужно похудеть за 2 недели Глава 24. Детокс: что работает, а что нет Глава 25. Аптечные средства и добавки: что действительно помогает

Часть VII. Жизнь после похудения Глава 26. Как удержать вес навсегда Глава 27. Пищевые срывы после диеты: профилактика Глава 28. Новое тело — новая жизнь

Часть VIII. Истории из жизни Глава 29. Марина: минус 32 кг без спортзала Глава 30. Алексей: как мужчина сбросил 45 кг Глава 31. Ольга: похудение после 45 лет Глава 32. Дмитрий: от 140 до 85 кг

Заключение Приложения

ЧАСТЬ I. ПОЧЕМУ ВЫ НЕ ХУДЕЕТЕ

Глава 1. Мифы о похудении, которые крадут ваше время

Миф первый: чтобы похудеть, нужно меньше есть

Это самый распространенный и самый опасный миф. Когда человек резко сокращает калории, организм воспринимает это как сигнал тревоги. Включается режим выживания: замедляется метаболизм, сохраняются жировые запасы, разрушается мышечная ткань.

Диетолог Анна Петровна Ковалева, кандидат медицинских наук, говорит: «Я видела сотни пациентов, которые ели по 800 калорий в день и не худели. Их организм просто перестал тратить энергию. Метаболизм замедлился настолько, что даже минимальное количество еды откладывалось в жир».

Правда в том, что есть нужно достаточно. Но правильно.

Миф второй: кардио — лучший способ сжечь жир

Беговая дорожка не сжигает жир так, как принято думать. Час кардио сжигает примерно 300–400 калорий—это один бутерброд с маслом. При этом, после кардио испытывают зверский голод и съедают больше, чем потратили.

Нутрициолог Сергей Владимирович Дорохов объясняет:

«Кардио полезно для сердца и выносливости. Но для похудения важнее силовые тренировки и правильное питание. Мышцы сжигают калории даже в покое. Чем больше мышц, тем быстрее метаболизм».

Миф третий: жир можно сжечь локально

Невозможно убрать живот только упражнениями на пресс. Невозможно похудеть только в бедрах или только в руках. Жир уходит равномерно со всего тела. Это генетически запрограммировано.

Психолог и специалист по пищевому поведению Елена Михайловна Соколова говорит: «Ко мне приходят женщины, которые качают пресс по 200 раз в день и не понимают, почему живот не уходит. Они тратят часы на бесполезные упражнения, вместо того чтобы наладить питание».

Миф четвертый: есть после шести нельзя

Этот миф не имеет научного обоснования. Важно не время приема пищи, а общее количество калорий за день. Если вы съедите 2000 калорий до шести вечера или после — результат будет одинаковым.

Врач-эндокринолог Игорь Николаевич Белов поясняет: «Наш организм не имеет часов, которые в шесть вечера начинают откладывать всё в жир. Это миф из прошлого века. Гораздо важнее, что и сколько вы едите в течение дня».

Миф пятый: нужно есть дробно, 5-6 раз в день

Дробное питание помогает некоторым людям контролировать голод. Но оно не ускоряет метаболизм и не способ-

ствует похудению само по себе. Исследования показали, что частота приемов пищи не влияет на скорость жиросжигания.

Нутрициолог Ольга Андреевна Ткаченко говорит: «Я работала с людьми, которые ели два раза в день и отлично худели. И с теми, кто ел шесть раз и тоже худел. Главное — общий дефицит калорий и качество продуктов».

Миф шестой: сахарозаменители помогают похудеть

Искусственные сахарозаменители не спасают от лишнего веса. Они поддерживают тягу к сладкому, нарушают работу кишечной микрофлоры и могут вызывать вздутие. Некоторые исследования связывают их с набором веса.

Диетолог Марина Сергеевна Лебедева рекомендует: «Если хочется сладкого, лучше съесть немного настоящего шоколада или фруктов. Сахарозаменители — это обман, который не решает проблему».

Миф седьмой: похудеть можно быстро и легко

Быстрое похудение без усилий — это рекламный слоган, а не реальность. Организм — сложная система. Чтобы избавиться от жира, нужно время, терпение и последовательность.

Психолог Дмитрий Александрович Орлов говорит: «Люди хотят похудеть за месяц, а потом удивляются, что вес возвращается. Настоящие изменения — это марафон, а не спринт. Но если делать все правильно, результаты приходят быстрее, чем кажется».

Что работает на самом деле

Вместо мифов — реальные инструменты:

- Умеренный дефицит калорий (300–500 от нормы)
- Достаточное количество белка (1,5–2 г на кг веса)
- Силовые тренировки 2–3 раза в неделю
- Ходьба 8–10 тысяч шагов в день
- Полноценный сон 7–8 часов
- Управление стрессом

Это не волшебство, это наука. И это работает!

Глава 2. Метаболизм: как заставить его работать на

вас

Что такое метаболизм на самом деле

Метаболизм — это совокупность химических реакций в организме. Он включает:

- Базальный метаболизм (энергия для поддержания жизни в покое)
- Термический эффект пищи (энергия на переваривание)
- Физическую активность (движение, спорт, бытовые дела)

Базальный метаболизм составляет 60–70% всех затрат энергии. Именно он определяет, сколько калорий вы сжигаете, даже когда спите.

Почему метаболизм замедляется

Врач-эндокринолог Игорь Николаевич Белов выделяет главные причины:

- Резкое ограничение калорий
- Недостаток белка в рационе

- Малоподвижный образ жизни
- Хронический стресс
- Недостаток сна
- Гормональные нарушения

«Когда человек садится на жесткую диету, организм думает, что наступил голод. Он замедляет метаболизм, чтобы выжить. Это эволюционный механизм», — объясняет доктор Белов.

Как ускорить метаболизм: 12 работающих способов

1. Ешьте достаточно белка Белок требует больше энергии на переваривание, чем жиры и углеводы. Он также сохраняет мышцы, которые сжигают калории в покое.

2. Пейте холодную воду Исследования показали, что холодная вода может временно ускорить метаболизм на 10–30%. Это небольшой эффект, но он есть.

3. Добавьте острое Капсаицин, содержащийся в перце чили, может ускорять метаболизм на несколько часов после еды.

4. Пейте зеленый чай Зеленый чай содержит катехины и кофеин, которые могут увеличивать расход энергии.

5. Занимайтесь силовыми тренировками Мышцы сжигают калории даже в покое. Чем больше мышц, тем выше базальный метаболизм.

6. Не сидите на месте Даже простая бытовая активность — уборка, прогулка, подъем по лестнице — сжигает калории.

7. Спите 7–8 часов Недостаток сна повышает уровень кортизола и грелина (гормона голода), снижает лептин (гормон сытости).

8. Управляйте стрессом Хронический стресс повышает кортизол, который способствует накоплению жира в области живота.

9. Ешьте больше клетчатки Клетчатка замедляет пищеварение, дает чувство сытости и питает полезные бактерии кишечника.

10. Пейте кофе Кофеин временно ускоряет метаболизм на 3–11%.

11. Не голодайте Резкое ограничение калорий замедляет метаболизм. Ешьте достаточно, но правильно.

12. Двигайтесь после еды 10-минутная прогулка после еды помогает стабилизировать сахар в крови и улучшает пищеварение.

История из жизни: Как Ирина ускорила метаболизм

Ирина, 38 лет, весила 89 кг при росте 165 см. Она пробовала разные диеты: кефирную, гречневую, японскую. Вес уходил, но возвращался с плюсом.

«Я ела 1000 калорий в день и не худела. Я была в отчаянии», — вспоминает Ирина.

Диетолог Анна Петровна Ковалева объяснила ей: «Ваш метаболизм замедлился. Нужно есть больше, но правильно. Добавить белок, овощи, полезные жиры. И начать силовые

тренировки».

Ирина не поверила. Но решила попробовать. Она увеличила калории до 1600, добавила курицу, рыбу, яйца, овощи. Начала ходить в зал два раза в неделю.

Первые две недели вес стоял. Ирина хотела все бросить. Но на третьей неделе вес пошел вниз. Медленно, но уверенно.

За год Ирина похудела на 24 кг. И главное — вес не вернулся.

«Я поняла, что голодание — это не выход. Нужно есть, чтобы худеть. Звучит странно, но это правда», — говорит Ирина.

Как рассчитать свой метаболизм

Формула Миффлина-Сан Жеора:

- Для женщин: $(10 \times \text{вес в кг}) + (6,25 \times \text{рост в см}) - (5 \times \text{возраст}) - 161$
- Для мужчин: $(10 \times \text{вес в кг}) + (6,25 \times \text{рост в см}) - (5 \times \text{возраст}) + 5$

Полученное число — базальный метаболизм. Умножьте его на коэффициент активности:

- 1,2 — сидячий образ жизни
- 1,375 — легкая активность (тренировки 1–3 раза в неделю)
- 1,55 — средняя активность (3–5 раз в неделю)
- 1,725 — высокая активность (6–7 раз в неделю)
- 1,9 — очень высокая (физическая работа + тренировки)

Это ваша норма калорий для поддержания веса. Для похудения отнимите 15–20%.

Глава 3. Гормоны и вес: скрытые враги стройности

Инсулин: главный гормон жиронакопления

Инсулин — это гормон, который транспортирует глюкозу в клетки. Когда уровень инсулина высокий, организм не сжигает жир. Он его запасает.

Что повышает инсулин:

- Сахар и быстрые углеводы
- Частые перекусы
- Постоянное чувство голода
- Мало белка и жиров

Врач-эндокринолог Игорь Николаевич Белов говорит: «Проблема не в инсулине самом по себе. Проблема в том, что у многих людей он постоянно повышен. Организм просто не имеет возможности сжигать жир».

Как нормализовать инсулин:

- Уменьшить быстрые углеводы
- Добавить белок и полезные жиры
- Делать перерывы между приемами пищи
- Больше двигаться

Кортизол: гормон стресса

Кортизол — это гормон, который помогает организму справляться со стрессом. Но когда стресс хронический, кортизол остается высоким. Это приводит к:

- Накоплению жира в области живота

- Повышению аппетита
- Тяге к сладкому
- Нарушению сна

Психолог Елена Михайловна Соколова объясняет: «Люди с хроническим стрессом часто едят, чтобы успокоиться. Это не слабость, это физиология. Кортизол требует быстрой энергии — сахара».

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.