

ХУДЕЮ, НО ВЕС СТОИТ

Питание и тренировки
без крайностей



ОРЛОВ С. В.

ПЛАН НА 12 НЕДЕЛЬ

Сергей Орлов

Худею, но вес стоит

<https://litres.ru/74549473>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы изменили питание, начали тренироваться, а вес перестал снижаться? Прежде чем есть ещё меньше и увеличивать нагрузку, стоит разобраться в причинах.

В книге «Худею, но вес стоит» Орлов С. В. объясняет, как оценивать изменения веса, замечать ошибки в учёте питания и выстраивать режим без крайностей. Внутри — 32 рецепта из доступных продуктов, пример недельного меню, программы тренировок для дома и зала, описание 17 упражнений и план практики на 12 недель.

Вы узнаете, как учитывать порции и незаметные добавки, организовать движение и восстановление, справляться с выходными и возвращаться к привычному режиму после трудных дней. Практическое руководство для взрослых, которые хотят понимать свои действия и сохранять результат.

Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Оглавление	7
Как читать эту книгу	9
Перед началом	11
1 Как определить свою задачу	13
Цель, которая относится к вашей жизни	13
Что считать удачной неделей	15
2 Когда остановка веса действительно требует внимания	16
Один день ничего не решает	16
Проверка без наказания	18
3 Как взвешиваться и смотреть на тенденцию	19
Сопоставимые условия	20
Учебный расчёт среднего	21
4 Почему вес может временно скрывать изменения	23
Вода и содержимое кишечника	23
Что можно сделать	25
5 Темп снижения веса и разумные ожидания	26
Не выбирать скорость по рекламе	26
Результат, который можно сохранить	28
6 Что означает дефицит энергии	29
Принцип без магии	29
Проверять небольшой шаг	30

7	Подсчёт калорий и его границы	31
	Учёт как временный инструмент	32
	Сырой и готовый вес	33
8	Как читать этикетку	34
	Сто граммов и вся упаковка	34
	Учебная покупка	35
9	Питание без постоянного подсчёта	36
	Собрать узнаваемый приём пищи	37
	Постоянство, которое не становится жёсткостью	38
10	Белок в обычном рационе	39
	Сначала найти источники	39
	Добавка не исправляет весь режим	40
11	Овощи, фрукты и клетчатка	41
	Разнообразие вместо одного суперпродукта	41
	Увеличивать по переносимости	42
12	Жиры, углеводы и любимые продукты	43
	Не выбирать врага по названию	43
	Проверить то, что вы действительно любите	44
13	Напитки и незаметные добавки	45
	Кофе тоже бывает едой	45
	Соусы, которые теряются в учёте	46
14	Голод, насыщение и удобный режим	47
	Усталость не всегда означает голод	47
	Пауза, которая помогает заметить количество	48
15	Неделя питания, которую можно повторить	49

Сначала основные покупки	50
Готовка на несколько приёмов	53
16 Экономный рацион и замены	54
Конец ознакомительного фрагмента.	55

Сергей Орлов

Худею, но вес стоит

Худею, но вес стоит

Питание и тренировки без крайностей

Орлов С. В.

Практическое руководство по питанию, движению и поддержанию результата

Москва

2026

© Орлов С. В., 2026

Иллюстрации созданы для этого издания с использованием генеративных инструментов. Фотографические сцены поясняют контекст и не служат пошаговым показом техники. Учебные схемы и числовые примеры описывают организацию питания и тренировок, а не гарантированные результаты.

Оглавление

Как читать эту книгу

Перед началом

- 1 Как определить свою задачу
- 2 Когда остановка веса действительно требует внимания
- 3 Как взвешиваться и смотреть на тенденцию
- 4 Почему вес может временно скрывать изменения
- 5 Темп снижения веса и разумные ожидания
- 6 Что означает дефицит энергии
- 7 Подсчёт калорий и его границы
- 8 Как читать этикетку
- 9 Питание без постоянного подсчёта
- 10 Белок в обычном рационе
- 11 Овощи, фрукты и клетчатка
- 12 Жиры, углеводы и любимые продукты
- 13 Напитки и незаметные добавки
- 14 Голод, насыщение и удобный режим
- 15 Неделя питания, которую можно повторить
- 16 Экономный рацион и замены
- 17 Как пользоваться рецептами
- 18 Тридцать два рецепта для обычной недели
- 19 Движение вне тренировок
- 20 Кардио для здоровья и устойчивого режима
- 21 Зачем силовые тренировки во время снижения веса

- 22 Подготовка к занятию
- 23 Домашняя программа на два дня
- 24 Зальная программа на два дня
- 25 Справочник упражнений
- 26 Как распределить неделю
- 27 Сон и восстановление
- 28 Стресс и еда
- 29 Выходные, праздники и рестораны
- 30 Сменная работа и нехватка времени
- 31 Семья, поддержка и чужие комментарии
- 32 Как проверить остановку веса
- 33 Когда поддержание лучше дальнейшего ограничения
- 34 План на двенадцать недель
- 35 Двенадцать учебных ситуаций
- 36 Частые вопросы
- 37 Дневник для решений
- 38 Как выбрать индивидуальную помощь
- 39 Поддержание результата в обычной жизни
- 40 Что делать после последней страницы
- Словарь
- Источники и границы рекомендаций
- Об авторе

Как читать эту книгу

Вы изменили питание, начали ходить или записались в зал. Первое время вес снижался, а затем цифры стали повторяться. В такой момент легко решить, что надо есть ещё меньше и тренироваться ещё больше. Я предлагаю сначала разобраться, что именно перестало меняться. Иногда жировая масса продолжает уменьшаться, но вес временно скрывает это. Иногда прежние привычки незаметно вернулись. Иногда слишком жёсткий план уже мешает нормально жить.

Эта книга поможет организовать наблюдение, найти выполнимое изменение и проверить его результат. Она предназначена для взрослых, которым снижение лишнего веса действительно уместно. Здесь нет обязательной цифры на весах, идеального размера одежды или обещания одинакового результата за двенадцать недель. Двенадцать недель нужны для практики: вы успеете освоить учёт, настроить питание, подобрать нагрузку и подготовиться к поддержанию результата.

Первые главы стоит читать по порядку. Затем можно возвращаться к рецептам, справочнику упражнений и ситуациям из жизни. Выберите либо домашнюю, либо зальную программу. Не складывайте их целиком в одну неделю. Меню показывает возможное сочетание блюд, но не назначает вам личную калорийность. Размеры порций придётся согласовать со своими потребностями и состоянием здоровья.

Учебные истории и числа в этой книге придуманы для объяснения решений. Они не являются отзывами клиентов или доказательством эффективности авторской методики. Исследования и официальные рекомендации обозначены ссылками в квадратных скобках. Список источников находится в конце. Схемы объясняют порядок действий, а фотографические иллюстрации показывают контекст. По одной фотографии нельзя изучить все особенности техники упражнения.

Возьмите тетрадь или создайте заметку. Записывать всё идеально не требуется. Достаточно собрать информацию, которая поможет ответить на вопрос: что я делаю, что меняется и какое решение следует из этих наблюдений? Если контроль еды и тела вызывает тревогу, навязчивость или потерю контроля над питанием, начните с профессиональной помощи, а не с более подробного дневника.

Перед началом

Снижение веса не является обязательной задачей для каждого человека. Если вы не уверены, подходит ли вам эта цель, обсудите её с врачом. Беременность, кормление грудью, возраст до восемнадцати лет, недостаточная масса тела, расстройства пищевого поведения и восстановление после серьёзной болезни требуют другого подхода. Эта книга не предлагает программы похудения для перечисленных ситуаций.

При диабете, заболеваниях почек, сердца, выраженных ограничениях движения и других хронических состояниях питание и нагрузку согласуют со специалистом. Изменение еды и активности может повлиять на потребность в лекарствах. Самостоятельно отменять препараты или менять дозировки нельзя. Появление нового лекарства стоит отметить в дневнике и обсудить с назначившим его врачом, если изменились аппетит или масса тела [1].

Острая или нарастающая боль, давление в груди, обморок, выраженная необычная одышка и внезапная слабость требуют прекращения тренировки. При признаках неотложного состояния нужна срочная медицинская помощь. Не проверяйте подозрительный симптом ещё одним подходом. Постоянная усталость, головокружение, нарушения менструального цикла или выраженное ухудшение самочув-

ствия на фоне ограничений питания тоже являются поводом пересмотреть план со специалистом.

В книге нет схем лекарственного лечения ожирения, гормонов, мочегонных, слабительных и жиросжигателей. Использование таких средств для изменения цифры на весах не заменяет работу с причиной. Медицинская помощь при ожирении может быть необходима и не означает слабость характера. Общая книга не способна определить показания к лечению конкретного человека.

1 Как определить свою задачу

Цель, которая относится к вашей жизни

Начните с причины, по которой хотите изменить вес. Удобнее ходить по лестнице, легче выбирать одежду, улучшить показатели здоровья по рекомендации врача, вернуться к привычной активности — это конкретные задачи. Фраза «нужно наконец стать нормальным человеком» не помогает построить план. Она превращает любую задержку результата в обвинение себя.

Запишите одну основную цель и один признак, по которому заметите улучшение. Например: «Хочу постепенно уменьшить избыточную массу тела и сохранять возможность спокойно проходить свой вечерний маршрут». Отдельно отметьте ограничения: время для приготовления еды, доступное оборудование, бюджет, график работы. План, который игнорирует эти обстоятельства, будет работать только в воображаемую идеальную неделю.

Не выбирайте целевой вес по фотографии другого человека. Рост, телосложение, мышечная масса и история здоровья различаются. Индекс массы тела может использоваться в

медицинской оценке, но сам по себе не описывает весь риск и не назначает личную конечную цифру. Окружность талии и состояние здоровья добавляют информацию; интерпретацию медицинских показателей лучше обсуждать с врачом.

Что считать удачной неделей

Удачная неделя может включать снижение средней массы, но не обязана подтверждаться новым минимумом каждое утро. Полезны и выполненные действия: приготовили обед вместо случайных перекусов, сохранили две тренировки, научились останавливаться при боли, спокойно вернулись к обычному питанию после праздника. Такие изменения создают условия для дальнейшего результата.

Разделите желаемый результат и действия, которые доступны сейчас. Результат зависит от многих условий. Действие можно проверить непосредственно: обед был или не был, прогулка состоялась или нет. Не используйте выполненные действия как повод игнорировать результаты бесконечно. Просто оценивайте каждый уровень своим способом и в подходящий срок.

Практика. Напишите: «В ближайшие двенадцать недель я хочу изменить... Для этого мне доступны... Я не готов жертвовать...». Последняя строка может включать нормальный сон, общение с семьёй и возможность есть разнообразную пищу. Эти ограничения помогают выбрать реалистичный подход.

2 Когда остановка веса действительно требует внимания

Один день ничего не решает

Весы измеряют суммарную массу тела. Они не умеют отдельно показать жир, воду, мышцы и содержимое пищеварительного тракта. Поэтому увеличение цифры после солёной еды или непривычной тренировки не доказывает, что за сутки появилась соответствующая масса жира. И быстрое снижение после ограничения углеводов не означает, что вся разница относится к жировой ткани.

Сначала уточните продолжительность остановки. Три дня на одном уровне и несколько недель сопоставимых измерений — разные ситуации. В этой книге рабочим поводом для проверки считается отсутствие ожидаемой тенденции примерно три–четыре недели при достаточно стабильных условиях. Это удобный срок наблюдения, а не диагностический критерий. При выраженных симптомах ждать его не нужно.

Если измерения редкие и случайные, данных может быть недостаточно. Вес в пятницу утром нельзя напрямую сравнивать с весом в воскресенье вечером после долгой поездки. Восстановите сопоставимость и соберите обычную неде-

лю, прежде чем менять питание. Иначе вы будете отвечать на шум измерения, а не на изменение организма.

Проверка без наказания

Проверьте четыре вещи: условия измерения, фактическое питание, обычную активность и переносимость плана. Не нужно одновременно сокращать все порции, добавлять бег и исключать десяток продуктов. После такого набора изменений невозможно понять, что помогло и что вызвало ухудшение самочувствия.

Начните с самого очевидного несоответствия. Если дневник содержит только рабочие дни, сначала добавьте выходные. Если после тренировки вы почти перестали двигаться остальную часть дня, посмотрите на общий режим. Если постоянно голодны и плохо спите, вопрос может быть в чрезмерной требовательности плана, а не в недостатке старания.

Практика. Допишите предложение: «Я считаю, что вес стоит, потому что...». Если ответ состоит из одного утреннего числа, пока отложите решение. Если есть несколько недель сопоставимых данных, переходите к проверке питания и активности.

3 Как взвешиваться и смотреть на тенденцию

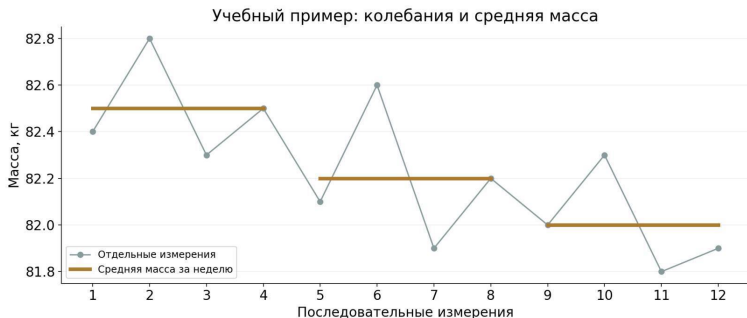


Рисунок 1. Измерения могут колебаться, хотя средняя масса снижается. Учебные данные

Сопоставимые условия

Поставьте весы на ровную твёрдую поверхность и не меняйте их место без необходимости. Выберите похожее время суток. Для многих удобнее утро после туалета, до еды и питья, в одинаковой лёгкой одежде. Не надо специально ограничивать воду перед измерением. Цель — наблюдать привычное состояние, а не получить красивую цифру.

Частоту выбирайте по полезности и психологической переносимости. Некоторым подходит несколько измерений в неделю с последующим средним. Другим лучше одно регулярное измерение и более длинный период оценки. Ежедневное взвешивание не является обязательным условием. Если оно меняет настроение на весь день, заставляет пропускать еду или усиливает навязчивость, используйте другой способ наблюдения и обратитесь за помощью при необходимости.

Не сравнивайте вес на домашних и клубных весах как единый ряд. Разница между приборами может быть существеннее изменения за несколько дней. Смена батареек, положения весов и одежды тоже заслуживает короткой отметки. Это техническая подробность, которая иногда спасает от ненужной правки питания.

Учебный расчёт среднего

Допустим, четыре сопоставимых измерения составили 82,4; 82,8; 82,3 и 82,5 кг. Сумма равна 330,0 кг. Делим на четыре и получаем 82,5 кг. На следующей неделе среднее 82,2 кг. Один день мог показать 82,9, но общая тенденция при этом направлена вниз. Числа придуманы для объяснения арифметики, а не для демонстрации обязательного темпа.

Неделя

Измерение 1

Измерение 2

Измерение 3

Измерение 4

Среднее

1

82,4

82,8

82,3

82,5

82,5

2

82,1

82,6

81,9

82,2

82,2

3

82,0

82,3

81,8

81,9

82,0

Среднее уменьшает влияние отдельной точки, но не устраняет все причины колебаний. Если неделя включала болезнь, менструацию или перелёт, отметьте это рядом. Сравнивать полезнее несколько похожих периодов. Не рассчитывайте процент жира из такого дневника: весы этой информации не дают.

4 Почему вес может временно скрывать изменения

Вода и содержимое кишечника

Содержание воды в организме меняется. Соль, углеводы, непривычная нагрузка и менструальный цикл могут влиять на краткосрочную картину. Привычный рацион после периода очень малого количества углеводов иногда возвращает часть массы, связанной с запасами гликогена и водой. Это не повод объявлять обычную крупу причиной провала.

Содержимое пищеварительного тракта тоже имеет массу. Поздний большой ужин, больше клетчатки, запор или изменение привычного времени туалета могут отразиться на весах. Не используйте слабительные для устранения этой разницы. При стойком запоре, боли или других симптомах нужна медицинская оценка, а не дополнительное ограничение еды.

После начала силовых тренировок мышцы могут болеть, а цифры вести себя непривычно. Не считайте любую задержку воды нормальным объяснением на месяцы. Короткий шум допустим, но длительное отсутствие ожидаемой тенденции всё равно требует проверки условий и плана. Объяснение

должно соответствовать времени и фактам.

Что можно сделать

Сохраните обычный питьевой режим и повторите измерения в похожих условиях. Отметьте заметные изменения, не пытаясь каждый раз вычислить количество воды. Если цикл регулярный, сравнение сходных фаз нескольких циклов может быть полезнее сравнения соседних дней. Если цикл нарушился во время ограничений питания, это повод обратиться к специалисту.

Посмотрите на окружность талии и одежду, но не превращайте их в ещё несколько ежедневных экзаменов. Измеряйте одной лентой, в одном месте и одинаковом положении, не вытягивая живот. Для практики достаточно периодического сравнения, например раз в две–четыре недели. Лента тоже имеет погрешность.

Практика. Создайте колонку «Условия». В ней достаточно записей «поездка», «новая тренировка», «начало цикла», «другая еда». Если рядом нет изменений, не придумывайте воду как универсальное объяснение.

5 Темп снижения веса и разумные ожидания

Не выбирать скорость по рекламе

В рекомендациях CDC постепенное снижение примерно на 1–2 фунта, то есть около 0,45–0,9 кг в неделю, приводится как общий ориентир [2]. Он не назначает одинаковую скорость каждому. При меньшей исходной массе, ограничениях здоровья и других обстоятельствах подходящий темп может быть ниже. Медицинский план может отличаться от общего примера.

Быстрое начало часто включает изменение воды. Затем график становится менее впечатляющим. Не переносите результат первой недели на следующие три месяца. Организм и поведение меняются, потребность в энергии не остаётся постоянной, а измерения имеют шум. Линейная формула «столько-то калорий равно столько-то килограммов навсегда» не описывает живого человека.

Не стоит превращать общий ориентир в обязательный минимум. Если масса уменьшается медленно, а самочувствие, питание и активность остаются хорошими, более агрессивное ограничение не обязательно будет лучшим решением.

Оцените цель и устойчивость плана. У человека с выраженными симптомами даже «обычная» скорость требует внимания.

Результат, который можно сохранить

Поставьте срок для проверки действий, а не дату, к которой тело обязано стать другим. Через две недели можно понять, получается ли носить обед на работу. Через несколько недель — оценить тенденцию массы. Через двенадцать — увидеть, какие привычки выдержали обычную жизнь. Эти вопросы относятся к разным срокам.

Если план требует постоянного голода, отказа от общения и тренировок через истощение, его стоимость слишком велика. Поддержание результата потребует продолжать основные привычки. Поэтому уже во время снижения веса важно оставить место для обычной еды, отдыха и несовершенных дней.

Практика. Запишите желаемый результат и рядом ответ: «Что из моего нынешнего режима я смогу делать через полгода?». Всё, что держится только на кратком рывке, стоит пересмотреть заранее.

6 Что означает дефицит энергии

Принцип без магии

Для уменьшения жировых запасов поступление энергии в среднем должно быть ниже расхода. Но это не означает, что оба значения можно безошибочно измерить в бытовых условиях. Порции, этикетки, формулы расхода и показания часов имеют погрешность. Самочувствие и фактическая тенденция помогают оценить, подходит ли выбранный план.

Дефицит можно создавать разными способами. Кто-то удобнее регулирует порции. Кому-то полезен временный подсчёт. Кто-то сначала заменяет часть сладких напитков водой и организует регулярные приёмы пищи. Для выбора метода важно, что человек сможет делать достаточно последовательно без опасного ограничения и навязчивого контроля.

Калькулятор даёт отправную оценку, а не индивидуальную истину. NIDDK предлагает Body Weight Planner как инструмент моделирования изменения веса и его поддержания для взрослых; он не предназначен для детей, беременных и кормящих [3]. Даже хорошая модель требует корректных исходных данных и не заменяет оценку здоровья.

Проверять небольшой шаг

Если у вас уже есть назначенный рацион, не меняйте его по общей книге. Если вы работаете самостоятельно и ограничений здоровья нет, сначала посмотрите на очевидные источники лишней энергии: напитки, масло на глаз, добавки к блюдам, большие случайные перекусы. Выберите одну конкретную правку и наблюдайте, как меняются голод, переносимость и тенденция веса.

Не сокращайте еду автоматически каждую неделю. В этой книге нет универсальной стартовой калорийности и порога, который подошёл бы любому читателю. Очень низкая энергетическая ценность питания может потребовать медицинского наблюдения. Чем более жёсткое ограничение вы рассматриваете, тем менее уместна самостоятельная настройка по популярному руководству.

Практика. Вместо «буду есть намного меньше» напишите точное действие: «Измерю масло для моего обычного салата и проверю фактическое количество». Измерение ещё не означает запрет; оно делает решение осмысленным.

7 Подсчёт калорий и его границы

Расчёт домашнего блюда



Рисунок 2. Расчёт порции домашнего блюда на условных числах

Учёт как временный инструмент

Подсчёт помогает увидеть то, что трудно оценить на глаз. Особенно это касается масла, орехов, сыров, соусов и напитков. В то же время он требует времени и может быть психологически неудобен. Пользоваться им постоянно не обязательно. Для некоторых людей безопаснее обсуждать питание со специалистом без самостоятельного цифрового контроля.

Выберите несколько обычных дней, включая выходной, и записывайте то, что действительно съели. Не меняйте питание только для красивого дневника. Если часть еды не записана, обозначьте это честно. Пропуск информации не делает человека плохим, но ограничивает выводы из расчёта.

Не стремитесь к точности до одной калории. Значение на упаковке округлено, а состав природных продуктов меняется. Гораздо полезнее одинаковый способ учёта. Ошибка, которая повторяется в одну сторону, может иметь значение; случайные небольшие различия неизбежны.

Сырой и готовый вес

Сравнивайте массу с подходящей записью продукта. Если взвесили сухую крупу, нужна информация для сухой крупы. Если готовую, нужна запись для готового продукта или расчёт всей кастрюли. Вода меняет массу блюда, но не добавляет ему энергию. Одни и те же 100 г сухого и готового риса поэтому означают разные количества исходной еды.

Для домашнего блюда сложите показатели ингредиентов, затем взвесьте весь готовый результат. Допустим, условная кастрюля содержит 1800 ккал и весит 1500 г. Тогда 300 г составляют пятую часть, то есть примерно 360 ккал. Пример объясняет метод, а не описывает реальный рецепт этой книги. Учтите масло и другие добавки в исходной сумме.

Практика. Проверьте одну любимую запись в приложении: совпадают ли название, состояние продукта и значения на вашей упаковке? Случайная запись с похожим названием иногда создаёт большую ошибку, чем отсутствие дорогих кухонных весов.

8 Как читать этикетку

Сто граммов и вся упаковка

Посмотрите, к какому количеству относятся значения. Если указано 250 ккал на 100 г, а упаковка весит 160 г, вся упаковка содержит около 400 ккал. Указанная производителем «порция» может быть меньше фактически съеденной. Это не запрет продукта, а вопрос количества.

Сравнивайте похожие продукты по одной базе. Йогурт на 100 г с йогуртом на 100 г, а не маленькую упаковку с большой. Слова «фитнес», «без добавленного сахара» и «натуральный» не сообщают автоматически низкую энергетическую ценность. Состав и таблица пищевой ценности дают больше информации.

Короткий состав не является гарантией, что продукт лучше для вашей задачи. Масло может иметь один ингредиент и высокую энергетическую плотность. Продукт с более длинным составом иногда удобен и приемлем. Не подменяйте решение по рациону соревнованием за самую короткую этикетку.

Учебная покупка

Допустим, два творожных десерта имеют одинаковую массу. У первого больше добавленного сахара и меньше белка; у второго — другое сочетание. Выберите тот, который лучше вписывается в обычный приём пищи и нравится вам по вкусу. Если вы съедаете его редко, нет необходимости превращать покупку в сложный анализ всех микронутриентов.

Аллергены и ограничения здоровья важнее рекламного обещания. При пищевой аллергии проверяют состав и сведения о возможном контакте, а замены согласуют по своей ситуации. В рецептах книги нельзя считать любой похожий ингредиент безопасным автоматически.

Практика. Возьмите привычную упаковку и ответьте на три вопроса: сколько продукта в ней, сколько вы обычно съедаете и к какой базе относится таблица? Это небольшой навык, который пригодится независимо от метода снижения веса.

9 Питание без постоянного подсчёта

Пять опор обычного приёма пищи

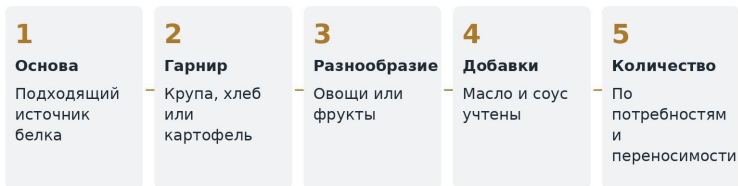


Рисунок 3. Компоненты приёма пищи без назначения точных пропорций

Собрать узнаваемый приём пищи

Если цифры мешают жить, начните со структуры. Основной приём пищи обычно удобнее строить вокруг источника белка, овощей или фруктов, подходящего гарнира и небольшого количества жиров. Это способ организации, а не точная формула, которая автоматически создаёт дефицит. Состав и размер порций всё равно имеют значение.

Тарелка может помочь увидеть соотношение компонентов. Но суп, рагу и бутерброд устроены иначе. В них полезнее посмотреть на ингредиенты. Не нужно раскладывать каждое блюдо на геометрические доли. Важна возможность повторять достаточно сытную и разнообразную еду в своей жизни.

Порции рукой дают грубый ориентир. Размер ладони и плотность продукта различаются, поэтому этот способ не вычисляет потребность в энергии. Если выбранная структура не даёт ожидаемой тенденции, проверьте большие добавки и напитки, а затем скорректируйте конкретный элемент. Не исключайте сразу все гарниры.

Постоянство, которое не становится жёсткостью

Выберите несколько повторяемых завтраков и обедов. Благодаря этому легче заметить изменение порции и проще делать покупки. Повторяемость не требует есть одно и то же месяцами. Можно менять рыбу на бобовые, крупу на картофель, свежие овощи на замороженные, сохраняя смысл блюда.

Старайтесь оставлять возможность для обычной еды вне дома. Система, в которой каждый ресторан считается нарушением, трудно поддерживается. Для блюда неизвестного состава достаточно разумной порции и возвращения к привычному режиму. Бесконечный поиск точной калорийности по фотографии редко помогает.

Практика. Составьте четыре основных блюда, которые умеете приготовить без большого напряжения. Для каждого напишите одну замену белковой части и одну замену гарнира. Получится небольшой рабочий набор вместо длинного списка правил.

10 Белок в обычном рационе

Сначала найти источники

Источниками белка могут быть рыба, птица, мясо, яйца, молочные продукты, бобовые, тофу и другие подходящие продукты. Их энергетическая ценность и сопутствующие нутриенты различаются. Не все продукты с белком взаимозаменяемы грамм в грамм. Сыр, например, одновременно может содержать заметное количество жира.

Для здоровых взрослых, занимающихся силовыми тренировками, исследования обсуждают повышенное по сравнению с минимальными потребностями поступление белка. Метаанализ Morton и соавторов описал среднюю границу дополнительной пользы около 1,6 г на килограмм массы в сутки [4]. Это статистическая оценка, а не личное назначение каждому худеющему человеку. При заболеваниях почек и иных ограничениях расчёт обсуждают со специалистом.

Не обязательно начинать с большой числовой цели. Сначала посмотрите, есть ли белковый компонент в основных приёмах пищи. Завтрак только из сладкого напитка и печенья можно дополнить подходящим йогуртом или яйцами. Ужин из одной крупы — рыбой, тофу или бобовыми. Порции выбирайте по всему рациону.

Добавка не исправляет весь режим

Протеиновый порошок может быть удобным пищевым продуктом, но не является обязательным условием снижения веса. Он тоже даёт энергию. Если вы добавили коктейль сверх обычного питания, это может увеличить суммарное поступление. Сначала определите, какую задачу он решает и чем заменяет другую еду.

В растительном рационе разнообразие источников помогает собрать питание. Бобовые вместе с крупами, соевые продукты и другие варианты могут быть практичны. При полном исключении животных продуктов важно отдельно оценить обеспеченность некоторыми нутриентами, включая витамин B12, со специалистом. Книга не назначает схемы добавок.

Практика. Отметьте белковый компонент в каждом основном приёме пищи вчерашнего дня. Если его нет, придумайте доступное дополнение. Если есть, не увеличивайте порцию автоматически только потому, что услышали слово «белок».

11 Овощи, фрукты и клетчатка

Разнообразие вместо одного суперпродукта

Овощи, фрукты, бобовые и цельнозерновые продукты помогают сделать рацион разнообразнее. ВОЗ приводит ориентиры не менее 400 г овощей и фруктов в день для взрослых и около 25 г естественно содержащихся пищевых волокон [5]. Эти общие ориентиры требуют адаптации при заболеваниях и индивидуальной переносимости. Не надо выполнять их резким скачком, если привычный рацион сильно отличается.

Выбирайте то, что доступно и нравится. Капуста, морковь, яблоки, замороженная смесь и консервированные бобовые могут быть удобнее дорогих экзотических продуктов. Сезонность и бюджет относятся к планированию, а не к силе воли. Овощи не обязаны быть только сырыми.

Фрукт и сок обычно по-разному вписываются в приём пищи. Цельный плод требует жевания и содержит пищевые волокна; сок легче выпить в большом количестве. Это не означает, что сок запрещён. Просто учитывайте напитки как часть питания, особенно если порция выросла незаметно.

Увеличивать по переносимости

Если вы редко ели бобовые, начните с небольшой порции и наблюдайте за реакцией. Аналогично увеличивайте овощи и цельнозерновые продукты. Вздутие не всегда означает, что продукт вреден, но выраженные или стойкие симптомы не стоит терпеть ради выполнения нормы. При заболеваниях пищеварительного тракта состав и количество подбирают индивидуально.

Не заменяйте весь обед большой миской салата, если после него быстро становитесь голодны. Овощи могут быть частью сытного блюда вместе с белковой едой и гарниром. Объем без достаточного питания не всегда решает вопрос насыщения.

Практика. Выберите один удобный способ добавить разнообразие: замороженные овощи к ужину, фрукт к завтраку или небольшую порцию фасоли в знакомый суп. Проверьте, можно ли повторять его без лишней готовки.

12 Жиры, углеводы и любимые продукты

Не выбирать врага по названию

Углеводы присутствуют в крупах, картофеле, хлебе, фруктах и многих других продуктах. Жиры — в маслах, орехах, семенах, рыбе и молочной пище. Полное исключение одной группы не является обязательным условием похудения. Для решения задачи важны общий рацион, количество и возможность придерживаться выбранного подхода.

Масло удобно измерять, потому что небольшая визуальная разница заметно меняет энергетическую ценность. Орехи тоже проще положить отдельной порцией, чем есть из большого пакета во время работы. Такие действия не превращают продукты в плохие; они делают количество более понятным.

Сладости можно заранее включать в питание. Решите, что и сколько хотите съесть, положите порцию отдельно и оцените удовольствие. Когда десерт существует только как «запрещённое», иногда становится трудно остановиться после первого кусочка. При потере контроля и сильных переживаниях нужна помощь, а не новая схема запретов.

Проверить то, что вы действительно любите

Не тратьте место в рационе на продукт, который покупаете лишь по привычке и почти не замечаете. Если любите шоколад, выберите шоколад. Если вам всё равно, какой сладкий напиток стоит рядом с компьютером, его замена может быть проще, чем отказ от любимого семейного блюда.

Большие упаковки, еда перед экраном и автоматические добавки заслуживают внимания. Обстановка влияет на количество. Можно оставить любимый продукт и изменить способ его употребления: отдельная порция, нормальное место за столом, отсутствие необходимости доедать весь пакет.

Практика. Запишите два продукта, которые приносят вам удовольствие, и две привычные добавки, которые почти не замечаете. Начните проверку со второй пары. План должен учитывать вкус, иначе он быстро превращается в временное испытание.

13 Напитки и незаметные добавки

Кофе тоже бывает едой

Кофе без добавок и большой сладкий кофейный напиток — разные элементы рациона. Молоко, сливки, сироп и сахар меняют состав. Если напиток повторяется несколько раз в день, его удобно проверить отдельно. Не нужно считать напиток «бесплатным» только потому, что его можно пить на ходу.

Соки, сладкая газировка, чай с добавками и алкоголь тоже входят в суммарное питание. Вода может быть удобной заменой части напитков. Но не надо насильно пить огромные объёмы для подавления голода или изменения веса. При медицинских ограничениях жидкости следуют своему назначению.

Алкоголь может влиять не только через энергию, но и через сопровождающую еду, сон и решения на следующий день. Эта книга не предлагает употреблять его ради здоровья. Если он есть в вашей жизни, честная запись количества полезнее попытки исключить вечер из дневника.

Соусы, которые теряются в учёте

Проверьте заправку салата, масло на сковороде, сыр поверх пасты и кусочки во время приготовления. Иногда основное блюдо записано точно, а добавки отсутствуют. Возникает ощущение, что расчёт «не работает». Проблема может быть просто в неполной записи.

Если подсчёт не используете, измерение одной привычной добавки всё равно может помочь. Например, налейте обычное количество масла в ложку или небольшую ёмкость и посмотрите, сколько его получилось. Затем выберите порцию, при которой блюдо остаётся вкусным. Не заменяйте любую заправку водой из принципа.

Практика. Один день записывайте только напитки и добавки, сохраняя обычное питание. Задача состоит в наблюдении. Не надо специально выбирать «правильный» день, на котором нет ни одного интересующего продукта.

14 Голод, насыщение и удобный режим

Усталость не всегда означает голод

Перед едой можно коротко спросить себя, чего вы сейчас хотите. Обычного приёма пищи, отдыха, жидкости, привычного вкуса или паузы в работе? Ответ не обязан быть безупречным. Если давно не ели, начните с еды. Не используйте психологическое объяснение, чтобы отрицать нормальную потребность в питании.

Продолжительные пропуски иногда приводят к очень большому вечернему приёму пищи. Тогда первая правка может состоять в организации обеда, а не в запрете ужина. Для другого человека лишний перекус возникает просто потому, что еда всегда стоит на столе. Одинаковое поведение может иметь разные причины.

Число приёмов пищи выбирайте по удобству. Три, четыре или другой режим могут работать при подходящем составе и количестве. Частая еда не разгоняет обмен веществ автоматически, а пропуск завтрака не является универсальным решением. Важнее, как выбранный режим влияет на вашу обычную неделю.

Пауза, которая помогает заметить количество

Старайтесь хотя бы часть еды есть сидя и без параллельной работы. После порции сделайте небольшую паузу, прежде чем брать добавку. Это не гарантирует идеальное насыщение, но помогает увидеть автоматизм. Если еды объективно мало, пауза не исправит недостаток питания.

Не проверяйте голод постоянно и не оценивайте каждую ложку как ошибку. Можно использовать простые слова: «умеренно голоден», «уже достаточно», «переел до дискомфорта». Эти наблюдения нужны для настройки порций. Они не являются моральной оценкой человека.

Практика. Выберите один основной приём пищи на этой неделе, который сможете спокойно съесть за столом. Отметьте, насколько он насыщает и когда появляется следующий голод. Менять сразу весь режим необязательно.

15 Неделя питания, которую можно повторить



Рисунок 4. Подготовка нескольких приёмов пищи заранее

Сначала основные покупки

Меню легче собрать из небольшого количества продуктов. Выберите несколько белковых компонентов, два–три гарнира, доступные овощи, фрукты и удобные добавки. Список покупок должен соответствовать холодильнику, бюджету и времени. Если каждый день требует отдельного сложного рецепта, вероятность случайной еды растёт.

Ниже приведён пример сочетания блюд. Он не рассчитан на заданное число калорий и не назначает порции конкретному читателю. Используйте его как организационную сетку. Кому-то потребуется больше гарнира и дополнительный приём пищи, кому-то — другое сочетание. При заболеваниях и назначенной диете действуют индивидуальные рекомендации.

День
Завтрак
Обед
Ужин

Понедельник
Овсянка с йогуртом и яблоком
Курица с гречкой и овощами
Рыба с картофелем и салатом

Вторник

Яйца с хлебом и помидором

Чечевичный суп и подходящее дополнение

Тофу с рисом и овощами

Среда

Творог с ягодами и хлопьями

Индейка с булгуром

Фасоль с овощами и хлебом

Четверг

Овсянка с бананом и йогуртом

Остаток индейки с гарниром

Омлет с овощами и картофелем

Пятница

Бутерброд с творожной намазкой

Рыба с рисом

Курица с овощным рагу

Суббота

Сырники и фрукт

Домашняя паста с тунцом

Семейное блюдо с адаптированной порцией

Воскресенье

Яйца или тофу с хлебом

Суп с фасолью

Рыба или бобовые с гарниром

Перекусы не обязательны, но могут быть удобны по режиму: фрукт с йогуртом, хлеб с подходящей намазкой, небольшая отдельная порция орехов. Их место определяется голодом, временем и всем рационом. Добавление каждого предложенного варианта сверх обычного питания не является задачей меню.

Готовка на несколько приёмов

Приготовьте один гарнир и белковый компонент на ближайшие дни, а овощи меняйте по ситуации. Готовые порции храните безопасно. FoodSafety.gov рекомендует холодильник не теплее 4 °C и для большинства готовых остатков срок около трёх–четырёх дней [6]. При сомнении в условиях хранения не пытайтесь сделать подозрительную еду безопасной одним разогревом.

Скоропортящуюся еду не оставляют надолго при комнатной температуре. Разделение большого блюда на небольшие неглубокие ёмкости помогает быстрее охладить его. Для дороги нужны подходящие условия охлаждения, а не только красивый контейнер. Пища, которая несколько часов лежит в тёплой сумке, не равна еде из холодильника.

Практика. Запланируйте не семь новых рецептов, а два повторяемых обеда. Для каждого выберите день приготовления, способ хранения и запасной вариант на случай, если готовить не получилось.

16 Экономный рацион и замены

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.