

РОМАН ИГНАТЬЕВ
ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОХУДЕТЬ ЗА 30^К ДНЕЙ

ХУДЕЙ.
А НЕ СТРАДАЙ.



ПИТАНИЕ
И МЕНЮ



ТРЕНИРОВКИ
ДЛЯ ЗАЛА
И ДОМА



ПЛАН
НА 30 ДНЕЙ



РЕЗУЛЬТАТ
В РЕАЛЬНОЙ
ЖИЗНИ

Роман Игнатъев

Похудеть за 30 дней

«Автор»

2026

Игнатъев Р.

Похудеть за 30 дней / Р. Игнатъев — «Автор», 2026

ПОХУДЕТЬ ЗА 30 ДНЕЙ — Роман Игнатъев Ты можешь годами начинать худеть с понедельника. А можешь наконец разобраться, что действительно работает. Забудь о бесконечных диетах, страхе перед едой и попытках найти волшебный продукт для похудения. Снижение веса — это не магия и не наказание. Это система, которую можно понять и научиться применять. В этой книге персональный тренер Роман Игнатъев покажет, как разобраться в дефиците калорий, научиться оценивать порции, выстроить рацион, увеличить повседневную активность и не бросать начатое после первых трудностей. Тебя ждут авторский метод оценки питания, практические задания, рабочие листы и пошаговый план на 30 дней. Не просто теория, а инструменты, которые помогут лучше понимать свои привычки и принимать более осознанные решения каждый день. Тебе не нужна идеальная дисциплина. Тебе нужна понятная система и готовность действовать. Начни с понимания. Продолжай с действиями. Построй привычки, которые работают на тебя.

© Игнатъев Р., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Содержание	5
Как работать с этой книгой	6
Трекер привычек на 30 дней	7
План на месяц: ориентиры по неделям	8
Об авторе	9
Важно перед началом	10
Вступление. Без магии и самообмана	11
ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП	12
1. Дефицит калорий — главный принцип	13
Условный пример	14
Что не является обязательным	15
2. Откуда берётся расход энергии	16
3. Как оценить поддерживающую калорийность	17
4. Как создать разумный дефицит	18
Когда план стоит пересмотреть	19
5. Почему вес колеблется	20
6. Белки, жиры и углеводы	21
Белки	22
Жиры	23
Углеводы	24
7. Как собрать рацион	25
Практические изменения	26
Готовь на несколько дней	27
Контейнер помогает не зависеть от случайной еды	28
Половина тарелки — ориентир, а не обязательное правило	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Похудеть за 30 дней

Содержание

Об авторе

Важно перед началом

Вступление. Без магии и самообмана

Как работать с этой книгой

Не читай программу как список запретов. Используй её как последовательность экспериментов над собственными привычками. Каждый день выполняй одно основное действие, записывай наблюдение и не добавляй наказаний за пропуски. Если день выпал, продолжай со следующего. Цель — не идеальная неделя, а система, которую реально поддерживать.

Три правила: меняй по одному-двум пунктам за раз; смотри на тенденцию, а не на единичное взвешивание; при ухудшении самочувствия или медицинских ограничениях пересмотри нагрузку и обратись к специалисту.

1. Дефицит калорий — главный принцип
2. Откуда берётся расход энергии
3. Как оценить поддерживающую калорийность
4. Как создать разумный дефицит
5. Почему вес колеблется
6. Белки, жиры и углеводы
7. Как собрать рацион

Фирменный принцип этой книги: сначала наблюдай, потом корректируй. Не пытайся угадать калории идеально по одному снимку. Тренируй навык на обычных блюдах, периодически сверяй оценку с измеренной порцией и используй результат, чтобы лучше понимать собственные привычки.

8. Учёт еды без фанатизма

Практика. Метод Романа: учимся оценивать порции

9. Тренировки и повседневная активность
10. Сон, стресс, голод и срывы
11. План на 30 дней
12. Тренировки дома и в зале
13. Пример меню
14. Типичные ошибки
15. Как удержать результат

Практический план на 30 дней

Рабочие листы и дневник

Трекер привычек на 30 дней

Отмечай только те пункты, которые действительно полезны тебе. Это не оценка личности и не повод наказывать себя за пропуски. Один пустой квадратик не отменяет остальные действия.

*Тренировка отмечается только в запланированные дни. В дни отдыха можно отметить прогулку или восстановление. Выбирай посильную нагрузку, не пытайся компенсировать еду упражнениями.

Авторская проверка недели — ответь честно: что получилось повторять без лишнего напряжения, где чаще всего терялся план, какая одна корректировка даст наибольшую пользу на следующей неделе? Не меняй сразу всё: выбери один конкретный шаг.

План на месяц: ориентиры по неделям

Источники и дополнительное чтение

Краткий словарь

Заключение

Об авторе

В спорт я пришёл не потому, что однажды решил попробовать что-то новое. Скорее, у меня просто не было другого пути. Родители занимались спортом, поэтому я с детства рос в этой атмосфере. Со временем сам пришёл в лёгкую атлетику, а позже перешёл в фитнес.

Мой вес тогда составлял 67 килограммов. Сил у меня было много, а тренировочного опыта хватало: я не начинал с нуля, а адаптировал привычную работу под занятия в тренажёрном зале. За первый год мне удалось набрать 15 килограммов — итоговый вес составил около 82 кг, при этом, по моим ощущениям, жировая прослойка увеличилась совсем немного.

Первые пять килограммов набрались довольно легко. Я использовал креатин и протеин, уделял больше внимания питанию, но затем вес остановился. Прошёл месяц, затем второй, а цифра на весах почти не менялась. Нужно было что-то менять.

И тогда я придумал решение, которое сегодня не стал бы советовать другим как методику: ставил будильник на три часа ночи, просыпался, ел и снова ложился спать. Я хотел набрать массу и был готов экспериментировать ради цели.

В итоге плато удалось преодолеть, и я продолжил двигаться дальше. Но ночные подъёмы не были каким-то секретным способом набора мышц. Это была моя попытка увеличить количество еды. Сам по себе приём пищи посреди ночи не гарантирует рост мышц, а полноценный сон важен для восстановления.

Этот опыт научил меня простой вещи: одного желания и упорства мало. Нужно понимать, что именно ты делаешь и зачем. Можно очень стараться, но если план не соответствует цели, придётся искать другой подход.

Сейчас я работаю с людьми, которые хотят похудеть, набрать мышечную массу или улучшить физическую форму. И я часто вижу, как человек знает общие правила, но не может применить их на практике. Поэтому эта книга — не сборник волшебных советов, а попытка спокойно и понятно объяснить, как работает снижение веса и как выстроить план, который реально выполнять.

Важно перед началом

Книга содержит общую образовательную информацию и не заменяет индивидуальную консультацию врача или диетолога. Если у вас есть хронические заболевания, вы принимаете лекарства, имеете историю расстройства пищевого поведения или необъяснимые изменения веса, обсудите план со специалистом. Беременным, кормящим, несовершеннолетним и людям с особыми медицинскими потребностями не следует использовать универсальную схему похудения без профессионального сопровождения.

За 30 дней можно начать формировать привычки и увидеть тенденцию, но заранее обещать конкретное количество потерянных килограммов нельзя.

Вступление. Без магии и самообмана

Давай сразу договоримся: за один месяц ты вряд ли полностью приведёшь себя в ту форму, о которой мечтаешь. Особенно если лишний вес копился годами, а привычки, которые к нему привели, формировались не одну неделю.

Но за 30 дней ты вполне можешь сделать кое-что гораздо важнее, чем просто увидеть новую цифру на весах.

Ты можешь разобраться, как работает похудение, научиться управлять своим питанием и выстроить план, который действительно сможешь выполнять.

Без голодовок. Без бесконечного поиска волшебной диеты. Без обещаний сбросить десять килограммов за две недели. И без необходимости каждый понедельник начинать жизнь заново.

Главная ошибка большинства людей — желание получить результат как можно быстрее. Человек резко сокращает питание, исключает любимые продукты, добавляет изнурительные тренировки и ждёт, что организм немедленно ответит идеальным отражением в зеркале. Первые дни всё держится на энтузиазме. Потом приходит голод, накапливается усталость, привычный ритм жизни берёт своё — и очередная попытка заканчивается.

Проблема не всегда в отсутствии силы воли. Часто проблема в том, что человек начинает действовать, не понимая принципов, на которых строится снижение веса.

Эта книга поможет исправить именно это.

За ближайшие 30 дней ты разберёшься, что такое дефицит калорий и почему именно он играет ключевую роль в снижении веса. Научишься оценивать своё питание, выбирать подходящие продукты, учитывать порции и понимать, когда действительно нужно что-то менять, а когда достаточно продолжать выполнять план.

Ты также узнаешь, как использовать тренировки и повседневную активность, не пытаясь сжечь за один час всё, что было съедено за день.

Я не обещаю, что через месяц ты получишь тело своей мечты. Такой результат зависит от множества факторов, а честный тренер не станет гарантировать то, что невозможно гарантировать каждому.

Моя задача — дать тебе понимание и систему. Твоя — научиться применять их на практике.

Не нужно становиться идеальным с первого дня. Нужно перестать действовать наугад. Не нужно знать всё о питании. Нужно понять главное и научиться принимать решения, которые приближают тебя к цели.

Через 30 дней ты, возможно, ещё не будешь в той форме, которую представлял в начале пути. Но у тебя уже может быть то, чего раньше не хватало: понимание собственного питания, рабочий план и ясное представление о том, что делать дальше.

И это гораздо ценнее очередной диеты, которую ты бросишь через две недели.

Не жди, что за 30 дней изменится вся твоя жизнь. Используй эти 30 дней, чтобы понять, как изменить её самостоятельно.

Начинаем не с запретов. Начинаем с наблюдения — и только затем меняем то, что действительно требует изменений.

ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП

Средняя тенденция важнее отдельного взвешивания. Дефицит энергии помогает снижать массу тела, но план должен оставаться выполнимым и учитывать здоровье, восстановление и обычную жизнь.

1. Дефицит калорий — главный принцип

Калория — единица энергии. В питании обычно имеют в виду килокалории (ккал), хотя в разговоре часто говорят просто «калории». Организм тратит энергию на работу органов, поддержание температуры, пищеварение и движение. Еда и напитки поставляют энергию.

Если поступление энергии в среднем ниже расхода на протяжении времени, организм использует запасы. При этом меняется не только жировая ткань: вес воды и содержимого пищеварительного тракта тоже колеблется. Слишком жёсткое ограничение может способствовать потере мышечной ткани и ухудшению самочувствия.

Условный пример

Представим, что человек в среднем расходует 2 400 ккал в день, а получает 2 100 ккал. Разница — около 300 ккал в день. Это иллюстрация арифметики, а не рекомендация всем есть 2 100 ккал. Ваш расход может быть значительно выше или ниже.

Что не является обязательным

Полностью исключать хлеб, картофель, макароны, фрукты или все углеводы.

Есть строго пять раз в день или обязательно завтракать в определённое время.

Тренироваться натошак.

Покупать жиросжигатели, детокс-напитки или специальные чаи.

Отрабатывать еду тренировкой в наказание.

Разные схемы питания могут работать, если помогают поддерживать дефицит и при этом обеспечивают организм необходимыми веществами. Выбор зависит от вкусов, сытости, удобства и способности придерживаться плана.

2. Откуда берётся расход энергии

Общий расход включает несколько компонентов:

Основной обмен — энергия для базовых процессов организма в покое.

Термический эффект пищи — энергия на переваривание и усвоение еды.

Тренировочная активность — спорт и целенаправленные занятия.

Повседневная активность — ходьба, бытовые дела, перемещения и другие движения вне тренировки.

Последний пункт часто недооценивают. Час в спортзале не компенсирует автоматически весь день без движения. При этом нельзя точно измерить расход человека по одному факту, что он тренируется три раза в неделю.

Расход не постоянен: при снижении массы тела организму обычно нужно меньше энергии, а аппетит и повседневная активность могут меняться. Если темп снижается, это не значит, что организм «сломался». Нужно оценить фактические данные и спокойно скорректировать план.

Все числовые примеры книги условны. Они показывают способ рассуждения, а не назначают одинаковую норму каждому.

3. Как оценить поддерживающую калорийность

Поддерживающая калорийность — приблизительное количество энергии, при котором средняя масса тела в текущих условиях остаётся относительно стабильной.

1. Соберите исходные данные: возраст, рост, масса тела, обычная активность и тренировки.

2. Используйте проверенный калькулятор энергозатрат для предварительной оценки. Например, NIDDK Body Weight Planner помогает взрослым оценивать потребность с учётом исходных данных и цели.

3. Если вы уже отслеживаете питание, записывайте потребление и утренний вес несколько недель.

4. Не делайте вывод по одному взвешиванию или одному дню еды: важны средние значения и тенденция.

5. После выбора стартового плана наблюдайте за динамикой несколько недель, если нет причин менять его раньше.

Расчёт — ориентир, а не лабораторное измерение. Ошибки в порциях, маслах, соусах, напитках и ресторанной еде могут заметно исказить учёт. Если вы не хотите считать калории постоянно, используйте порционный метод и повторяемые блюда, но на этапе обучения учёт может помочь понять привычные порции.

Универсальные калькуляторы не предназначены для беременных и кормящих, несовершеннолетних и людей с особыми медицинскими состояниями.

4. Как создать разумный дефицит

Дефицит должен быть достаточным, чтобы менять тенденцию веса, но не настолько жёстким, чтобы разрушать повседневную жизнь. Начните с умеренного изменения относительно оценочной поддержки. Не используйте одну цифру как универсальное назначение.

1. Оцените поддерживающую калорийность.
2. Выберите умеренное сокращение, которое не приводит к постоянной слабости, чрезмерному голоду или резкому ухудшению тренировок.
3. Соблюдайте выбранный режим достаточно последовательно, чтобы получить данные.
4. Оценивайте среднюю массу тела, окружность талии, самочувствие и выполнение плана.
5. Если тенденции нет несколько недель, проверьте учёт и активность, затем меняйте один параметр за раз.

Чем жёстче ограничение, тем сложнее соблюдать его долго. Часто цикл выглядит так: человек слишком мало ест, терпит голод, переедает и обвиняет себя в слабой воле. Нередко проблема — не характер, а чрезмерно сложный план.

Когда план стоит пересмотреть

Постоянная выраженная слабость или головокружение.

Ухудшение сна, настроения или концентрации.

Резкое падение работоспособности и восстановления.

Навязчивые мысли о еде или повторяющаяся потеря контроля.

Быстрое снижение веса вместе с плохим самочувствием.

При выраженных симптомах не ужесточайте ограничения ещё сильнее. Пересмотрите план и обратитесь за профессиональной помощью.

5. Почему вес колеблется

Весы показывают массу тела в конкретный момент, а не количество жира. На цифру влияют вода, соль и углеводы в рационе, содержимое кишечника, время последнего приёма пищи, физическая нагрузка и гормональные колебания. Рост веса после солёного ужина сам по себе не доказывает набор жира.

Взвешивайтесь в повторяемых условиях, например утром после туалета и до еды.

Если ежедневные измерения вызывают тревогу, используйте более редкий график.

Смотрите на среднее за неделю или последовательность измерений.

Дополнительно можно измерять талию и оценивать посадку одежды.

Не меняйте стратегию из-за каждого колебания.

Первые изменения после старта могут быть связаны не только с жиром. Плато обсуждают, когда тенденция отсутствует достаточно долго, а не после пары дней без снижения. Сначала проверьте учёт, активность и последовательность.

6. Белки, жиры и углеводы

Дефицит отвечает на вопрос об энергетическом балансе. Качество рациона отвечает на другой вопрос: получает ли организм необходимые питательные вещества.

Белки

Белок нужен для построения и восстановления тканей, в том числе мышц. Источники: мясо, рыба, яйца, молочные продукты, бобовые, соевые продукты и другие подходящие продукты. Потребность зависит от массы тела, возраста, активности и состояния здоровья.

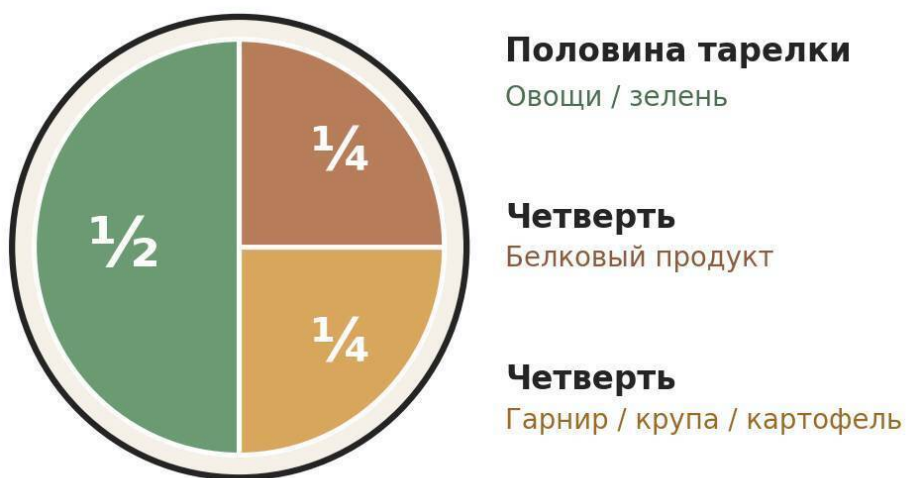
Жиры

Жиры участвуют в важных физиологических процессах и помогают усваивать жирорастворимые витамины. Не нужно убирать их полностью. Источниками могут быть рыба, орехи, семена и растительные масла.

Углеводы

Углеводы — источник энергии. К ним относятся крупы, хлеб, картофель, фрукты, бобовые, молочные продукты и сладости. Они различаются по содержанию клетчатки и других питательных веществ. Нет необходимости запрещать все углеводы ради снижения веса.

Овощи, фрукты, бобовые и цельнозерновые продукты помогают сделать рацион разнообразным. Ни один макронутриент не отменяет энергетический баланс, но качество рациона влияет на сытость и полноценность питания.



Ориентир для сборки блюда, а не обязательная норма для каждого приёма пищи.

Визуальный ориентир для сборки блюда. Пропорции можно адаптировать под человека и ситуацию.

7. Как собрать рацион

Не существует единственного меню, подходящего всем. Используйте структуру, а не список запрещённых продуктов.

Источник белка: рыба, мясо, яйца, творог, йогурт, бобовые или подходящая альтернатива.

Овощи или фрукты — по вкусу и переносимости.

Источник углеводов: крупа, картофель, хлеб, макароны, бобовые или другой привычный продукт.

Жиры в разумном количестве: масло, орехи, семена, жирная рыба.

Напитки учитывайте в общей структуре питания, особенно если они содержат сахар.

Если вы любите пасту, хлеб или десерты, не обязательно исключать их. Продумайте порцию и общую структуру питания. Гибкий план обычно проще вписать в социальную жизнь.

Практические изменения

Чаще выбирайте напитки без добавленной энергии, если сладкие напитки дают заметную долю калорий.

Отмеряйте масла, соусы и калорийные добавки на этапе обучения.

Добавляйте овощи, фрукты и другие источники клетчатки.

Выбирайте белковые продукты, которые помогают вам оставаться сытым.

Планируйте порции заранее, особенно для еды вне дома.

Одному человеку удобно есть три раза в день, другому — чаще. Выбирайте режим, который помогает управлять голодом и подходит вашему графику.

Мой практический принцип — по возможности готовить дома. Не потому, что любая еда вне дома плохая, а потому, что дома ты сам видишь состав блюда и контролируешь количество масла, соусов и других добавок.

Готовь на несколько дней

В современном ритме жизни не всегда есть время готовить каждый вечер. Поэтому я предпочитаю делать заготовки заранее: приготовить рис, гречку или макароны, разложить гарниры по контейнерам и подготовить свежие овощи. Если есть возможность, заранее приготовить и источник белка — например, мясо, рыбу, яйца или бобовые.

Так не приходится каждый раз начинать готовку с нуля. Ты просто собираешь приём пищи из подготовленных продуктов, меняешь сочетания и экономишь время. Не обязательно готовить на целую неделю: начни с нескольких дней и выбери удобный режим хранения.

Контейнер помогает не зависеть от случайной еды

Когда ты весь день занят и еды с собой нет, ближайшая кофейня или фастфуд могут стать самым простым решением. Кофе с булочкой, сладкий напиток или перекус на ходу сами по себе не запрещены. Но если они регулярно заменяют запланированные приёмы пищи, контролировать рацион становится сложнее.

Заранее приготовленная еда снижает количество решений, которые приходится принимать на сильном голоде. Это не запрет на кафе, а способ сделать запланированный выбор проще.

Половина тарелки — ориентир, а не обязательное правило Как собирать обычный приём пищи

Для начала удобно думать не о «диетических» продуктах, а о структуре приёма пищи. В большинстве основных приёмов пищи можно предусмотреть источник белка, овощи или фрукты и источник углеводов; количество жиров зависит от продуктов и способа приготовления. Это не строгая формула, а простой способ проверить, не состоит ли рацион почти целиком из одного типа 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.