ПП для ТП. Правильное питание для тренировочного процесса

Автор:
Василий Смольный

ПП для ТП 2.0. Правильное питание для твоего преображения

Василий С. Смольный

Бешеный зожник

Привет, дружок! Перед тобой новая версия моей книги «ПП для ТП». Я обновил и дополнил инфу, чтобы ты еще быстрее и эффективнее привел себя в форму, узнал все тонкости и лайфхаки про правильное питание. Также в этой книге появились главы о тех насущных вопросах, которые ты так часто задавал мне в инстаграме. Включай силу воли, но не теряй голову. Пусть мозг ведет твое пузо, а не наоборот! ГАНТЕЛЬ!

Василий Смольный

ПП для ТП 2.0. Правильное питание для твоего преображения

© Смольный В.С., текст, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

* * *

Введение

Ты купил эту книгу, потому что, скорее всего, тебя шокировало название и заинтересовало довольно необычное для этого жанра оформление обложки. Это и вправду странно: назвать книгу «Правильное питание для тупых п**д» и выставить на обложку фото, за которое суд может быстренько упрятать в места не столь отдаленные. Именно по этим причинам название книги расшифровывается как «Правильное питание для твоего преображения», а фото намекает на то, что пора бы уже начать поднимать что-то тяжелее тарелки с пиццей.

А еще ты купил ее, потому что у тебя проблемы, да? Если ты держишь в руках эту книгу, то обманывать себя или надеяться на чудо у тебя уже просто нет сил. И тебе нужна помощь.

Может, тебе никак не удается избавиться от рыхлой массы, которая, как в известной истории, скрывает твой «подтянутый живот, мускулистые руки и стройные ноги». А может, ты безуспешно пытаешься выкарабкаться из образа «плюнь – переломится». В любом случае я готов тебе помочь! Только договоримся сразу – помочь, а не решить проблему за тебя! Что бы тебе ни твердила разнокалиберная реклама, единственный способ изменить себя без каких-либо усилий – это поход к пластическому хирургу. Все остальное потребует от тебя определенных действий. Иначе никакого результата не будет. Даже если ты употребишь тонну ягод годжи и выпьешь цистерну мочегонного чая.

Любое изменение себя – это работа. Работа, которую придется проделать тебе

Ты спросишь, а что же тогда сделаю я? Я дам тебе всю информацию, которая потребуется, чтобы эта работа была эффективной и интересной, а не превратилась в хардкорную[1 - Хардкорный (от англ. hardcore – «жесткий»). – Здесь и далее прим. ред.] голодовку и бессмысленное измывательство над собой.

«Ок! – говоришь ты. – Давай поиграем в твою игру, дядя Смольный!» Провокация сработала, деньги уплачены, я стал еще богаче, а ты замер в ожидании чуда. А

чуда никакого не будет! Как так? Ты ведь ждешь хоть что-то полезное от этой покупки. Но на самом деле я открою тебе одну тайну – польза возможна только в случае, если ты, прочтя эту книгу, начнешь активно пользоваться информацией, аккуратно изложенной в ней! Действие рождает результат, а бездействие рождает пустое нытье в стиле «Я перепробовала все: голодание, яблочно-кефирно-сельдерейные диеты, огуречные клизмы, Дюкана, арбузную каску, дикий творог, шаманские практики и даже пару раз бегала по утрам. Но ничего не помогает!»

Готовься к тому, что на протяжении всей книги я буду назвать тебя жирухой и всячески давать понять, что твой жир на боках – это крайне противоестественно, в отличие от заверений твоей мамы или бабушки, вечно прозябающих у плиты и пытающихся накормить тебя очередной котлетой. Или ты сама – эта самая мама, которая закармливает свое чадо, как будто хочет его продать на мясо в соседнюю лавку? Это и неплохо (я про маму и бабушку). Просто они не знают, что можно по-другому. А ты знаешь. Вернее, скоро узнаешь.

Есть всего одно правило: чтобы хорошо выглядеть, нужно есть!

Итак, вернемся к правилу. Диеты – это полная бессмыслица, потому что каждый раз, когда ты ограничиваешь свой организм, ты превращаешь его в жадного крота, который будет при каждой удобной возможности тащить к себе в норку питательные вещества и запасать их в виде жира. Тебе кажется, что это вздор? Однако это научно доказанные факты, и все подробности ты узнаешь из этой книги. Более того, я по пунктам объясню тебе, почему ты ничего не добьешься, часами зависая в спортзале или наматывая километры вокруг своего дома.

Заранее договоримся об одном: мы не используем слова «худеть» и «лишний вес». Объясню почему. Первое значение слова «худеть» по словарю – «становиться хуже», потому что худой – это плохой, испорченный и т. д. Что касается словосочетания «лишний вес», то это вообще миф. Дело в том, что два человека могут весить одинаково, но в одном случае это будет 140-килограммовый толстяк с 60 кг жира, а в другом – бодибилдер в соревновательной форме, у которого на 140 кг массы будет всего 7–9 кг жира.

Запомни: «лишнего веса» не бывает, бывает лишний жир!

Итак, ты не будешь «худеть», и ты не будешь избавляться от «лишнего веса». Ты будешь избавляться от балласта и лишнего жира, который портит твое здоровье и скрывает данное тебе от природы отличное тело! И, конечно же, ты разберешься в премудростях составления целевого рациона вне зависимости от целей и задач, которые перед собой ставишь – похудеть или набрать массу.

Откуда я знаю, как это сделать, и почему я уверен, что это работает? Все просто. По жизни я практик и люблю заниматься тем, что мне нравится. А нравятся мне в том числе фитнес и целевое питание. Целевое – это когда ты не бездумно потребляешь мамины котлетки, а четко знаешь, что именно по нутриентам[2 - Нутриент – вещество, которое обязательно должно входить в состав потребляемой человеком пищи для обеспечения его необходимой энергией, составляющими, способствующими росту, и веществами, которые регулируют рост и обмен энергии в организме человека.] ты сейчас ешь и для чего ты это делаешь. Тренировки и питание – это сложные процессы, требующие понимания. Но из-за раскрученности этой темы вокруг навалом чудо-средств и абсолютно бесполезных статей, один раз написанных голодным копирайтером за 10 руб., а потом еще тысячу раз переписанных его коллегами.

В итоге даже тому, кто действительно готов работать над собой, приходится продираться сквозь гору откровенного шлака, толпы аферистов и просто совершенно некомпетентных людей, решивших в очередной раз заработать на твоей простодушности.

Любой совет, любое знание приходится проверять на себе, а на это требуется время. Время, которое ты наверняка не захочешь потратить.

Мои собственные эксперименты затянулись на несколько лет, и все это время я тебе сейчас дарю! Вот они, перед тобой – проверенные знания, достоверная информация без рекламного развода и пустых обещаний.

В этой книге ты найдешь:

1) четкое понимание своих целей;

2) подробную информацию о конкретных инструментах для достижения своей цели;

3) бешеную мотивацию для бешеных результатов.

В этой книге ты НЕ найдешь:

1) скрытую или явную рекламу чего бы то ни было (но это не точно);

2) воспевания каких-либо авторитетов (скорее ты увидишь, как я их массово разрушаю);

3) спорные теории, которые работают только для «избранных».

Ты спросишь, откуда я такой умный взялся и вообще кто этот наглый мужик, который собрался учить тебя жизни? Как пишут в американских журналах, переверни страницу. Теперь, когда ты понимаешь, зачем тебе эта книга, будем знакомиться.

О себе

Привет, дружок! Меня зовут Василий Смольный. Вот уже несколько лет я сотрясаю все интернет-пространство и твое сознание своей необычной Игрой, которая помогла обрести красивую фигуру, расставшись с лишними сантиметрами на талии и заднице, а также выиграть огромное количество ценных призов, почти полутора сотням тысяч людей! Примерно 150 000 000 руб. (если не больше) было разыграно за первые два года существования самой первой и самой массовой ЗОЖ-Игры в мире – #БЕШЕНАЯСУШКА!

Если ты впервые видишь этот странный хештег и никогда доселе не натыкался на рекламу моего проекта в аккаунтах соцсетей, например, Бузовой, Самбурской и других звезд, то на это есть три причины:

1. Ты – Чебурашка, у которого нет соцсетей.

2. Ты – Чебурашка, у которого нет ушей. И глаз, видимо, тоже.

3. Ты – Чебурашка, у которого нет друзей, потому что наверняка некоторые из них уже приняли бы участие минимум в паре сезонов моей Игры!

«Моя Игра» – круто звучит, правда? Было бы здорово написать эту песню вместо Басты, и она бы отлично передала смысл происходящего и стала бы абсолютным хитом и гимном проекта для всех людей, зовущих себя #СушкаПиплы!

Я – самый главный ЗОЖ-провокатор в стране и ближнем зарубежье, сумевший заставить активно тренироваться и рационально питаться не меньше 500 000 человек. Это по самым скромным и приблизительным подсчетам.

Если знаешь кого-то, кто произвел ЗОЖИФИКАЦИЮ (если что, это я придумал это слово) большего количества людей в нашей стране, то обязательно напиши мне о нем в директ инстаграма: @vasiliysmolniy. Мне точно есть, что обсудить с этим человеком или организацией.

И на всякий случай подпишись на меня, а то пропустишь какую-нибудь полезную информацию или очередной розыгрыш очередного миллиона рублей в моем аккаунте.

Я один из немногих предпринимателей в этом мире, чей уровень алчности и желание изменить мир к лучшему находятся примерно на одном уровне! То есть я реально одинаково сильно люблю деньги и менять жизни людей в лучшую сторону.

А еще я блогер, пишущий мотивирующие статьи и разрушающий мифы в индустрии здорового образа жизни.

Ну, и самое важная моя компетенция – я делаю так, чтобы повсеместно жирные задницы стройнели, и их обладатели начинали себя любить и относиться к своему телу не как к мешку, в который можно засыпать всякое дерьмо!

Первое издание этой книги я сел писать в 2015 году, когда у меня было около 6500 активных подписчиков. Сейчас в 2017 году у меня более 700 000 фоловеров[3 - На твиттер-сленге фоловером называют пользователя, который подписался на обновления аккаунта другого человека в Твиттере.]! Для меня эта цифра стала свидетельством одной простой и важной истины.

Люди хотят хорошо выглядеть и быть здоровыми, но они не знают как, и им не хватает мотивации

Что хочет каждый без исключения человек на земле? На примитивном уровне нас объединяют два желания – поесть и заняться сексом. Сейчас все моралисты и люди, падающие в обморок от слова «жопа», забросают меня тухлыми яйцами. Но поверь мне, дружок, все именно так и есть. И если присмотреться повнимательнее к тому, как мы себя ведем и позиционируем в этом мире, станет явно заметно, что мы всегда думаем о еде и о целой куче вещей, которые опосредованно говорят о нашем стремлении быть сексуальнее. Мы одеваемся особым образом, ухаживаем за собой, занимаемся спортом и так далее. И все это только для того, чтобы нравиться другим людям – потенциальным сексуальным партнерам. Даже жирухи в леопардовых лосинах, которые больше похожи на маффины из-за свисающих поверх лосин жировых складок, надевают эти лосины, чтобы понравиться кому-то. Кому-то со странным вкусом. А еще они их надевают, чтобы трение ляжек друг о друга не приводило к раздражению в районе промежности. Но это уже совсем другая история.

Получается, что гениальным торговцем в этом мире станет тот, кто сможет дать покупателю две вещи (и желательно одновременно):

1. Много еды.

2. Ощущение абсолютной собственной сексуальности.

Что может быть сексуальнее, чем обтянутые модными легинсами сочные спортивные формы, на которые все так активно заглядываются, занимаясь в хороших и дорогих фитнес-клубах?

Как бы ни старались нас с тобой убеждать те самые жирухи в леопардовых лосинах, что им #ИтакНорм, и мода на стройное тело – это всего лишь пшик на несколько лет, мы с тобой понимаем, что стройное тело помогает чувствовать себя уверенным или уверенной.

Выглядеть подтянутым – это +100500 к сексуальности!

И я, возможно, ближе всех к тому, чтобы стать тем самым гениальным торговцем, потому что именно я заставляю людей есть много правильной еды и много тренироваться, что неуклонно ведет к одному результату – стройности и сексуальности.

Можно, конечно, и к психологам походить, чтобы они твою нелюбовь к себе смягчили и создали в мозгу иллюзию твоей сексуальности. Но, к сожалению, такие трюки весьма недолговечны, и их действие заканчивается у холодильника в три часа ночи.

Пипл запутался в килотоннах противоречивой информации, которая постоянно вываливается на него в интернете, а иногда и в спортивном зале. Да-да, я не ошибся. Если ты занимаешься у персонального тренера, это еще не значит, что он ангел с крыльями и не попытается тебе впарить какую-нибудь дорогую и «прямо сейчас невероятно нужную» фигню.

Мой путь

Естественно, #БЕШЕНАЯСУШКА – это не единственное мое занятие. В прошлом я был ведущим на телеканале «Муз-ТВ», позже стал вести собственную программу на радио «Европа Plus» о клубной музыке, параллельно участвовал в нескольких телепроектах («Кандидат» и шоу «Интуиция» на телеканале ТНТ). Сейчас мы с командой прорабатываем проект собственного ТВ-шоу. Как только о нем появятся новости, ты сможешь их узнать из моего профиля в инстаграме – @vasiliysmolniy!

Когда я только попал в водоворот шоубиза, я, естественно, пустился во все тяжкие: сигареты, алкоголь, еда без ограничений да послаще, да пожирнее. Мои изменения начались с того, что я решил бросить курить. Как и многие, кто хочет отказаться от курения, я прочел книгу Аллена Карра «Легкий способ бросить курить» и в целом какой-то эффект получил, но позднее его пришлось закреплять. Дальше на повестке дня был отказ от алкоголя. Чтобы ты понимал масштаб трагедии, скажу, что в индустрии развлечений выпивают абсолютно все и чрезмерно, потому что выпивка всегда бесплатная. Я прошел через это играючи и понял, что самый крутой опыт, который я извлек из отказа от своих пагубных пристрастий, – это как раз процесс изменения отношения к ним и изменения себя.

Я понял, что не нужно останавливаться, и решил дальше менять свою жизнь. Следующим шагом стала покупка абонемента в фитнес-клуб, а потом и вовсе переход на вегетарианскую диету.

Все свои лишние жиры я благополучно «подтопил» в течение года, сбросив в общей сложности около 20 кг веса.

Но правильно питаться и тренироваться я так и не научился, поэтому, кроме сброса жира, никаких результатов за этот год больше не было. Позднее жир стал возвращаться, и я, так же как и все, кто хотя бы раз пытался меняться по наитию, начал бегать по потолку. Кстати, вегетарианство я также перестал считать правильным стилем питания, хотя оно, безусловно, целевое!

Работа с тренером в течение полугода не принесла никакого ощутимого эффекта. Я килограммами ел протеин и впахивал в зале как ненормальный по пять дней в неделю, а на выходе имел только лишь слегка вздувшиеся венки на бицепсе. А тренеры все твердили (и, кстати, до сих пор продолжают это делать), что после тренировки нужно ОБЯЗАТЕЛЬНО выпивать какие-то немыслимые добавки, все увеличивая и увеличивая дозу. Не понятно, что с ними не так, но именно такими советами они и уводят людей от истины.

После полутора лет «вегетарианского» фитнеса я стал постепенно добавлять в свой рацион животные белки и увеличил его калорийность в целом. Мой организм ответил на это скачком массы тела на 10 кг. В том числе и жировой. Я понял, что тренироваться мало, нужно еще и правильно питаться. Но что значит

правильно? Все тренеры советовали больше кушать, но никто не мог четко ответить на вопросы: «Сколько именно? Как часто? Что конкретно?» Возможно, мне попадались плохие тренеры или, может быть, я сам чего-то не слышал или не понимал. Единственное, что я делал, – это ел больше белка. Ни о каких контейнерах с едой на весь день тогда даже мыслей не было: я считал это уделом тупых качков и был уверен, что и так смогу вырастить массу. Тогда мне никто не объяснил, что в построении мышц, оказывается, огромную роль играют не просто углеводы и белки, которыми нас пичкают производители спортпита, а рациональный баланс того и другого.

В общем, в мой мозг начала закрадываться предательская мысль, что «мясу» (то есть мышцам) требуется мясо. Я стал постепенно смягчать свою вегетарианскую диету и еще через годик вернулся к полноценному рациону. В это время я попробовал массу всевозможных «ускорителей» и «помощников» роста мышц, легальных и не очень, перечитал уйму литературы о питании, тренировках и обо всем, что с этим связано. И понял, что 90 % моих знаний об этом составляли массовые предрассудки, навязанные мне со стороны и не имеющие к реальности никакого отношения.

Фактически вся современная индустрия спорта и питания зиждется на желании поскорее получить результат, который в конечном итоге отбрасывает человека еще дальше от его цели. И, что еще хуже, чуть ли не медленно его убивает

Даже если тебе сейчас лет 20–25 и ты считаешь, что будешь жить вечно, поверь мне, когда от супердиет у тебя годам к 30 начнет отказывать печень, а от рывковых тренировок разовьется анемия, тебе будет глубоко плевать на то, как ты выглядишь.

Желание написать эту книгу возникло, когда я понял, что даже при наличии огромного количества бесплатной информации в Сети большая часть людей не найдет для себя искомое, потому что лень углубляться, нет времени, страшно экспериментировать на себе и так далее.

Я провел массу бесплатных семинаров по питанию и тренировкам и увидел, что люди в большинстве своем обладают неадекватными знаниями, продиктованными рекламой, СМИ и product placement[4 - Продакт-плейсмент (от англ. product placement – «размещение продукции») – прием скрытой рекламы.] в

кино и музыке.

Вот так я и решил стать воином света в борьбе с желтыми массами жира и неосведомленностью людей при общей доступности контента.

Хайп

[5 - Существительное «hype» (англ.) буквально переводится как «навязчивая реклама; шумиха, ажиотаж». Существует созвучный глагол, который означает «раскрутить; раздуть».]

Воодушевился? Но, как оказалось, я личность многогранная и создаю не только позитив в умах людей, но целую кучу хайпа!

Например, меня часто называют лохотронщиком, хамлом, быдлом, часто проклинают и желают гореть в аду. Причем, если открыть аккаунты всех этих недоброжелателей, то в подписи ты увидишь, что это чаще всего «счастливые мамочки» и «любящие жены» с котиками или детьми на аватарках и бессмысленными фотографиями своей еды и тех же самых детей в постах.

Так получилось, что я создал игру, которая разжигает пламя между булок у огромного количества предпринимателей разного уровня, у завистников, тренеров, блогеров, конкурентов, простых прохожих, которые замечают человека, тренирующегося на автобусной остановке.

Хайп! Хайп! Много хайпа! Все эти люди – мои рекламные агенты. Они даже не осознают, какую огромную работу делают для меня, когда начинают проклинать и хаять Смольного во всех своих интернетах и в разговорах с друзьями! Еще больше людей узнают о #БЕШЕНАЯСУШКА и идут на сайт, чтобы своими глазами увидеть и разобраться, что же это за «секта» такая. Так я получаю своих клиентов. Пачками. Спасибо, дорогие и горячо любимые хейтеры[6 - Хейтер (от англ. hate – «ненависть») (враг, недруг, склочник, ненавистник) – тот, кто придирается к любой мелочи, даже если все сделано хорошо.]!

Я, конечно, не стану насиловать Шурыгину или фоткаться с голой Волочковой для того, чтобы поднять еще больше хайпа и заработать еще больше денег, но надо отдать должное страсти людей ко всякого рода негативу – очень много клиентов ко мне пришло именно от негативных комментаторов в Сети. Поэтому для меня очень выгодно «поддерживать градус», хотя это совсем не сложно, потому что я не стараюсь показаться кому-то милым, добрым и приятным. Такой, какой есть.

Матчасть

#БС получилась крутой и интересной игрой, которая действительно помогает людям и становится для многих пенделем под жирный зад.

Чтобы не быть голословным, порекомендую тебе почитать отзывы в инстаграме по тегу #СпасибоСмольномуЗаЭто. Но! В самом начале проекта оставался незакрытым вопрос знаний. Пендель пенделем, а узнать больше о процессах, происходящих внутри себя, люди рвались и будут рваться всегда.

Я часто встречал в комментах просьбы поделиться знаниями и навыками, раскрыть коварные секреты КБЖУ Бешеной Сушки и так далее. Я увидел в этих просьбах острую потребность людей в качественной информации, поданной нормальным человеческим языком, без немыслимых научных терминов. И чтобы в процессе изучения этой информации хотелось бы не уснуть, а наоборот – подскочить и начать менять свою жизнь к лучшему. Ну, или хотя бы как следует поржать. Ты ведь тоже любишь поржать? Именно так и появилась идея написать книгу о питании, которую я в итоге назвал #ППдляТП. Ведь питание – это, по оценкам разных умников, от 60 до 80 % успеха в похудении. Не буду ни с кем спорить. Пусть будет так.

В своей первой книге я изложил все то же самое, что ты можешь сам найти и прочитать в интернете, причем абсолютно бесплатно, перелопатив десятки книг по питанию от разнокалиберных гуру диетологии и книг по мотивации. Но, повторюсь, я сэкономил твое время и отличненько скомпилировал весь этот материал, приправив его фирменным сленгом и своими измышлениями о смыслах жизни. Книга получилась довольно бодрой. Первое ее издание мгновенно стало бестселлером. Думаю, что и эта книга, которую ты сейчас

держишь в руках, наверняка уже в топе продаж большинства книжных магазинов страны!

Рекомендую к прочтению не только тем, кто вообще никогда не слышал странной аббревиатуры КБЖУ, но и тем, кто считает себя профи в области нутрициологии[7 - Нутрициология – наука, изучающая вещества и действия, вредящие нормальному состоянию из-за неправильного питания.] и мотивации. Для вас эта книга тоже будет полезной!

А теперь пристегнись, ибо наш самолет готов ко взлету!

12 мифов о стройности

Как заправский доктор, я в самом начале поставил тебе диагноз, а теперь готов приступить к лечению! Способ лечения у меня не совсем консервативный и начнется он с чистки твоих мозгов. А точнее – с развенчивания мифов, которыми кишат интернеты и не только.

Именно мифы мешают тебе нормально думать и нормально действовать!

«Делай нормально – будет нормально!» – гласит народная истина!

Я считаю большую часть информации, изложенной в Сети, откровенно опасной! На это есть ряд причин. Первая причина – это ты, а вторая все твои мечты. И это не шутка. Первая причина – это твоя нелюбовь к себе жирному и неуемное желание похудеть, чтобы влезть в любимые джинсы или в объектив фотокамеры. Вторая причина – это мечты о легком и максимально быстром похудении. Вот тут и появляются различные ребята, которые всеми силами стремятся «помочь» тебе стать стройнее и себе стать богаче! Они пообещают, что их волшебный метод даст тебе не только желаемый результат, но и сделает это в кратчайшие сроки, более того, это вообще будет происходить во сне, чтобы было максимально легко и комфортно!

Все эти волшебные пилюли и супердиеты – попытка избавиться от симптомов, причем не всегда корректная и чаще даже опасная. Саму суть проблемы они, к сожалению, не затрагивают. А проблемы всего три:

1) неправильное пищевое поведение,

2) отсутствие знаний о питании,

3) тотальная лень заниматься своим здоровьем.

Третью причину можно еще назвать наплевательским отношением к уникальному биомеханизму – нашему телу, которое в большинстве случаев каждому человеку природой дается в идеальном состоянии! То состояние, к которому ты его приводишь за годы некорректной эксплуатации, становится результатом именно наплевательского отношения!

Любовь к себе – это в первую очередь любовь к своему телу!

И речь идет не о глобальном разводе под названием «бодипозитив», где жирухи призывают принимать и любить себя такими, какие есть. Речь идет о том, чтобы привести свое тело в состояние, при котором его хочется любить. Причем не только тебе, но и окружающим.

Ладно, хватит мотивации! Давай перейдем к сути. Мифы – именно о них я хочу поговорить с тобой в этой главе!

Вместе с культом красоты и здоровья в XXI век хлынул целый поток этих самых мифов. И каждый преподносился как откровение, которое должно немедленно открыть тебе дверь в мир идеальных людей. В мир, где у каждого есть кубики пресса, 40-сантиметровый бицепс (или что-то еще) и ягодицы, которыми можно колоть орехи.

Итоги, правда, оказались довольно плачевными. Больницы пополнились новыми пациентами, а мир – новыми людьми формата «сколько-то там XL».

Перед тем как начать делать себя лучше, нужно понять, как не сделать себе хуже

Потому что в хаотичных потоках информации, щедро разлитых по интернету, сам черт ногу сломит. А главное, каждый такой горе-советчик претендует на звание как минимум «гуру здорового образа жизни» и даже умудряется органично приплетать какие-то псевдомедицинские теории.

Миф 1. Диеты

Самая распространенная в мире утка о похудении – это диеты. Всем рекомендуют сесть на диету, причем каждый «знаток» стремится еще и выдумать новую, свою диету и прославиться на этом!

Что же такое диета на самом деле? Вот, что нам говорит «Википедия»:

«Диета (греч. ?????? – образ жизни, режим питания) илирацион – совокупность правил употребления пищи человеком или другим животным. Диета может характеризоваться такими факторами, как химический состав, физические свойства, кулинарная обработка еды, а также время и интервалы приема пищи. Диеты различных культур могут иметь существенные различия и включать или исключать конкретные продукты питания. Предпочтения в питании и выбор диеты влияют на здоровье человека.

Диеты подразделяются на несколько типов.

Рациональные диеты

Это режим питания здорового человека, соответствующий его стилю жизни, уровню активности, полу, возрасту и др. Примечательно, что рациональная, научно обоснованная диета будет разной для людей разного происхождения. К

примеру, молоко подходит многим людям европеоидной расы, но не усваивается организмом некоторых уроженцев Азии (большинством китайцев и некоторыми другими народами). Как правило, рациональная диета содержит все незаменимые пищевые вещества – это такие элементы, которые пища должна включать для того, чтобы обеспечить нормальное функционирование организма человека. Последний совершенно не синтезирует незаменимый элемент или синтезирует его в количествах, недостаточных для поддержания здоровья организма (например, ниацин, холин), а потому должен получать с пищей.

Лечебные диеты

Разработкой и рекомендациями диеты для больного занимается диетология – наука о лечебном питании. При назначении диеты исходят из функциональных, патоморфологических, обменных, энзимных и других нарушений в организме человека. Правильно подобранная диета обусловливает наиболее выгодный фон для применения различных терапевтических средств, усиливает действие этих средств или оказывает лечебное воздействие. Профилактическое значение диеты состоит в том, что она задерживает переход острых заболеваний в хронические.

В лечебно-профилактических и санаторно-курортных учреждениях используют традиционную номерную систему диет М.И. Певзнера для питания при определенных заболеваниях. Данный тип разделения диет в лечебных учреждениях был с недавнего времени заменен делением диет на 4 группы, в которые вошли все представленные ниже. Некоторые диеты известны в нескольких вариантах (например № 7а, 7б, 7в, 7 г).

• Диета № 1, № 1а, № 1б – язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки

• Диета № 2 – хронический гастрит, острые гастриты, энтериты и колиты, хронические энтероколиты

• Диета № 3 – запоры

• Диета № 4, № 4а, № 4б, № 4в – заболевания кишечника с поносами

• Диета № 5, № 5а – заболевания печени и желчных путей

• Диета № 6 – подагра, мочекаменная болезнь с образованием камней из солей мочевой кислоты

• Диета № 7, № 7а, № 7б – острый и хронический нефрит (пиелонефрит, гломерулонефрит)

• Диета № 8 – ожирение

• Диета № 9 – сахарный диабет

• Диета № 10 – заболевания сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения

• Диета № 11 – туберкулез

• Диета № 12 – функциональные заболевания нервной системы

• Диета № 13 – острые инфекционные заболевания

• Диета № 14 – почечнокаменная болезнь с отхождением камней, состоящих преимущественно из оксалатов

• Диета № 15 – различные заболевания, не требующие специальных диет

Безуглеводные диеты

Безуглеводные или малоуглеводные диеты известны издавна. В Древней Греции атлеты для поддержания хорошей физической формы перед соревнованиями включали в свой рацион много мяса, но при этом полностью воздерживались от хлеба, фруктов и овощей. Использовался такой рацион и непосредственно для снижения веса. Поскольку отсутствие углеводов в безуглеводных диетах возмещается преимущественно белками, безуглеводные диеты часто называют «белковыми» или «протеиновыми» диетами.

Французский врач Жан-Антельм Брийя-Саварен в начале XIX века использовал подобную диету в лечебных целях у людей с ожирением.

В 1864 году в Англии вышла в свет первая книга, посвященная эффектам безуглеводной диеты. Гробовых дел мастер Уильям Бантинг описал в ней свои неудачные попытки бороться с избыточным весом (более 92 кг при росте 165 см) и советы врача Уильяма Гарвея, которые помогли ему быстро похудеть. Уильям Гарвей интересовался новой для того времени идеей о том, что в организме человека крахмал (то есть углеводы) превращается в жир. Советы врача заключались в отказе от пива, сладостей, картофеля с заменой их белком – рыбой и мясом. В результате этого, практически без ограничений в еде Бантинг сбросил 21 кг. Книга Бантинга была переведена на многие языки и ее последнее 4-е издание вышло тиражом более 100 тыс. экземпляров, что исключительно много для того времени. Бантинг умер в возрасте 81 года, успешно поддерживая свой вес на протяжении 19 лет. Пропагандируемая им диета оказалась очень популярной, так что в современном английском языке «banting» означает «голодная диета».

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Сноски

1

Хардкорный (от англ. hardcore – «жесткий»). – Здесь и далее прим. ред.

2

Нутриент – вещество, которое обязательно должно входить в состав потребляемой человеком пищи для обеспечения его необходимой энергией, составляющими, способствующими росту, и веществами, которые регулируют рост и обмен энергии в организме человека.

3

На твиттер-сленге фоловером называют пользователя, который подписался на обновления аккаунта другого человека в Твиттере.

4

Продакт-плейсмент (от англ. product placement – «размещение продукции») – прием скрытой рекламы.

5

Существительное «hype» (англ.) буквально переводится как «навязчивая реклама; шумиха, ажиотаж». Существует созвучный глагол, который означает «раскрутить; раздуть».

6

Хейтер (от англ. hate – «ненависть») (враг, недруг, склочник, ненавистник) – тот, кто придирается к любой мелочи, даже если все сделано хорошо.

7

Нутрициология – наука, изучающая вещества и действия, вредящие нормальному состоянию из-за неправильного питания.

Купить: https://tellnovel.com/vasiliy-smolnyy/pp-dlya-tp-pravilnoe-pitanie-dlya-trenirovochnogo-processa-kupit

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити