



# Факторы метаболизма

Превратитесь в жиросжигающую машину!

Для того чтобы успешно сбросить вес, требуется больше, чем диета и упражнения. Необходимо воздействовать на метаболические факторы, которые наилучшим образом раскроют весь ваш потенциал в борьбе с жиром. Вот как это сделать...

Приходило ли вам в голову, что вы – здоровый человек, оказавшийся в нездоровом теле? Бывает ли так, что вы с осуждением смотрите на свое отражение в зеркале? Рано или поздно это, наверное, случается с каждым. Придется признать, что вы были бы счастливей без трясущегося, некрасивого животика, этой "проблемной зоны", которую мы называем пузом. Как бы мы ни отличались друг от друга, но в одном мы все похожи: нам всем хотелось бы иметь стройное, рельефное, потрясающее тело. Мы хотим выглядеть лучше, когда на нас нет одежды!

Однако, как только вы думаете, что нашли решение, что у вас есть новая система упражнений и новая диета, появляется свежее исследование, которое показывает, что даже при условии соблюдения диеты и физических занятий вы не можете контролировать все факторы, влияющие на метаболизм. И вы никогда, абсолютно никогда не сможете развить весь свой потенциал!

Другими словами, идеальное телосложение, которого вы с таким энтузиазмом добиваетесь, никогда не может быть достигнуто, если вы не будете учитывать и контролировать все метаболические факторы, которые определяют способность сбрасывать лишние килограммы жира, покрывающие ваши с таким трудом наработанные мускулы. Однако, как только вы научитесь контролировать эти факторы, вы сможете наслаждаться своим стройным, точным телом, вылепленным в рекордные сроки и подобным статуе Микеланджело.

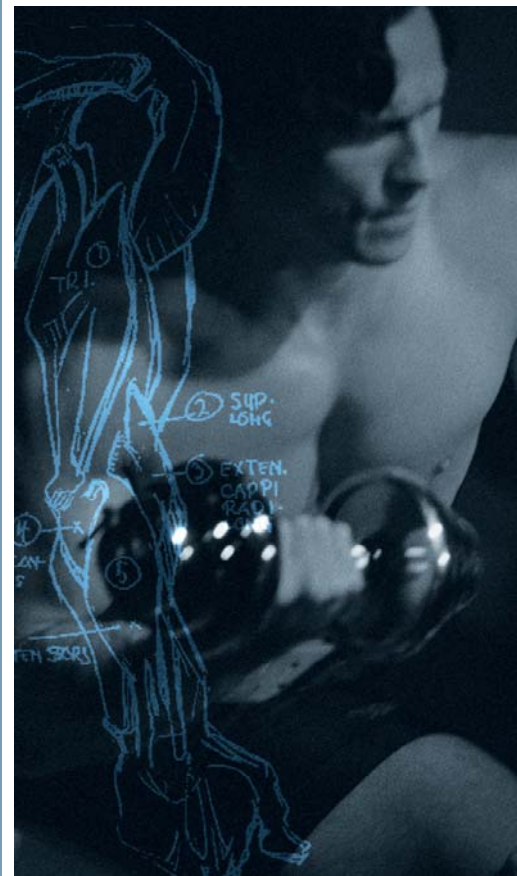
## Что такое метаболизм?

Метаболизм – это процесс, в ходе которого организм превращает потребляемые нами калории в энергию. И время, которое занимает этот процесс, характеризуется уровнем метаболизма. Таким образом, метаболизм – это скорость, с которой ваше тело сжигает калории (и расщепляет запасы жира).

Хотя все люди отличаются в плане метаболизма, было научно доказано, что с возрастом уровень метаболизма снижается. При этом также снижается и наша способность сжигать жировые отложения. Поэтому с возрастом нам становится труднее сбросить вес и, наоборот, проще его набрать (и это происходит не только в результате "старения", но и просто после прохождения 25-летнего рубежа). Только по этой причине может показаться, что абсолютно невозможно сжечь лишний жир, несмотря на количество времени, проведенное в спортзале, и на строгость диеты.

## Почему метаболизм так важен?

Даже небольшое повышение уровня метаболизма может обладать значительным и длительным воздействием на нашу способность сжигать жир вместо устрашающей альтернативы – откладывать его в виде жировой ткани.



Представьте ваше тело в виде термостата, регулятор которого вы можете передвинуть "вверх" или "вниз", изменив некоторые особенности образа жизни. Вы поднимаете рычаг термостата вверх, или увеличиваете уровень вашего метаболизма, и сжигаете жир намного быстрее. Вы опускаете рычаг вниз, снижаете свой уровень метаболизма, и ваше тело продолжает удерживать и накапливать жир. Моя задача – помочь вам понять, какие аспекты вашего образа жизни вы можете изменить для того, чтобы полностью контролировать этот



термостат (другими словами, показать вам, как поднять уровень вашего метаболизма, похудеть и оставаться стройными).

Есть пять отдельных факторов, эффективность которых научно доказана в отношении метаболизма. Обычно мы уделяем мало внимания этим простым, но очень эффективным факторам образа жизни, которые могут влиять на метаболизм. Чтобы помочь вам выявить препятствия, мешающие похудеть, и разъяснить, как позитивно повысить свой метаболизм, ниже я предлагаю список обычных сложностей по каждому метаболическому фактору. Если у вас возникает хотя бы одно из этих затруднений или вы не обращаете на этот фактор достаточного внимания, возможно, вам следует прочитать эту статью.

Выявление и устранение препятствия, которое уменьшает ваш уровень метаболизма, поможет вам достигнуть полного контроля и перевести метаболизм в наиболее продуктивный режим, а именно: превратить ваш организм в круглосуточно работающую жиросжигающую машину.

#### 24-часовой метаболический цикл

Как и часовой механизм, метаболизм следует определенному (и строго предсказуемому) графику работы. Это выглядит примерно так...

##### "Нормальный" уровень метаболизма

- Непосредственно перед пробуждением уровень метаболизма находится на самой нижней отметке.
- В течение дня уровень метаболизма постепенно нарастает.
- После ужина (около 7 вечера) он достигает пикового значения, после чего начинает снижаться.
- Наконец, когда вы засыпаете, обменные процессы постепенно затухают, пока не достигнут нижней отметки примерно в то время, когда вы вот-вот проснетесь.
- Затем цикл повторяется снова и снова.

В течение этого цикла уровень метаболизма повышается и понижается с различной динамикой, но повлиять на него могут ПЯТЬ ключевых метаболических факторов:

#### Метаболический фактор №1

##### Питание

##### Что у вас в тарелке?

Основной принцип рационального питания состоит в том, чтобы работать на благо своего тела, а не против него. Есть разумно, а не есть мало.

##### Вы стоите на ложном пути, если...

- Едите всегда, когда голодны.
- Едите строго три раза в день.
- Регулярно пропускаете приемы пищи, особенно завтрак.

#### В чем проблема?

Чрезмерные ограничения в питании приводят к тому, что вы постоянно голодны и потому раздражительны (и вам это известно!) Когда вы ограничиваете калории, например, садясь на традиционную диету или пропуская приемы пищи, то организм немедленно переходит в "режим выживания" и посылает мощные сигналы телу, приказывая ему откладывать жир, а мозгу – быстрее искать еду. Незамедлительно! Почему? Потому что он полагает, что наступили голодные времена, и неизвестно, когда появится пища. Будьте реалистом: вы не можете подавлять свои естественные желания бесконечно, рано или поздно вам придется сдаться. И тогда – вот вам: немедленное возвращение сброшенных килограммов и еще немного дополнительно-го жира!

Основная идея: ограничение калорийности питания, пропущенные завтраки, строгое трехразовое питание – это самый худший способ избавления от жировых отложений. Это только снижает уровень вашего метаболизма.

##### Как исправить ситуацию

Основной принцип питания состоит в том, чтобы работать на благо своего тела, а не против него. Есть разумно, а не есть мало. Вместо того чтобы считать и записывать количество полученных калорий в блокнот, необходимо обращать внимание на тип пищи, соответствующие пропорции нутриентов и то, как часто вы едите. Давайте займемся написанием графика приемов пищи.

Следует распределить приемы пищи более равномерно в течение дня: пять или шесть небольших перекусов вместо двух-трех больших приемов пищи (или чрезмерного увлечения закусками при любом ощущении голода). Тогда вы сможете максимально переварить питательные вещества (ваше тело сможет лучше использовать то, что вы едите), что обеспечит организму более стабильный (без пиковых значений) уровень инсулина: такое количество, с которым он реально может справиться. В результате ваше тело не сможет откладывать и удерживать жиры, а будет стабильно увеличивать уровень метаболизма в течение дня.

#### Метаболический фактор №2

##### Силовые тренировки

##### Собирайтесь в тренажерный зал!

Если вы хотите прекрасно выглядеть и прекрасно себя чувствовать, пока теряете вес, вам необходимы физические упражнения.

##### Вы находитесь на ложном пути, если...

- Тренируетесь всего один или два раза в неделю, и то в лучшем случае.



- Больше занимаетесь аэробными, чем силовыми упражнениями.
- Часто пропускаете тренировки, особенно в ваши "любимые" дни нагрузки на ноги.

#### В чем проблема?

Ясно, что ни один признанный авторитет в мире фитнеса не подпишет под утверждением о том, что можно существенно сбросить вес безо всяких упражнений, то есть регулярных и интенсивных занятий спортом. Если вы хотите прекрасно выглядеть и прекрасно себя чувствовать, пока теряете вес, вам необходимы физические упражнения. И это не вызывает сомнений. А пропуски в занятиях неминуемо приведут вас к разочарованию. Думаю, не нужно объяснять, почему.

Однако если бы вы занимались только аэробными упражнениями (без силовых нагрузок) и при этом следовали разумной диете, вы оказались бы на грани срыва, и организм



начал бы использовать ваши мышцы в качестве горючего. Затем, как вы уже догадываетесь, поскольку мышцы являются топливом метаболизма (они могут сжигать калории), ваш метаболизм замедлился бы, и усилия по сжиганию жира были бы буквально парализованы.

#### Как исправить ситуацию

При помощи силовых упражнений вы можете не только помочь своему организму сжигать больше жира, но и изменить весь свой внешний облик. Путем увеличения мышечной массы вы существенно повышаете уровень метаболизма в течение всего дня. И этого нельзя достичь при помощи одной аэробики. Нарастив мышечную массу даже незначительно, вы увеличиваете базовый уровень метаболизма, то есть общее количество топлива (калорий), необходимое организму для поддержания новых мышц, и сжигаете калории, даже находясь в полном покое (да-да, даже когда дремлете на диване!).

Таким образом, чем больше у вас мышечной ткани, тем проще сохранять стройность. Не правда ли, здорово?

Большинство ученых и экспертов сходятся во мнении о силовых тренировках: они рекомендуют регулярные короткие интенсивные силовые тренировки примерно по 30-45 минут в качестве наиболее эффективного метода получения результатов как при наращивании мышц, так и при сбрасывании жира.



## Метаболический фактор №3

### Кардиотренировка

#### Время попотеть

Настоятельно рекомендуется выполнять кардио (велотренажер, беговая дорожка, утренняя пробежка) в режиме высокой интенсивности...

Вы находитесь на ложном пути, если...

- Тренируетесь только когда вам хочется.
- Съедаете энергетический батончик перед интенсивной тренировкой.
- Тренируетесь в кардиорежиме максимально долго.

#### В чем проблема?

Здравый смысл (и некоторые из так называемых "экспертов") могут заставить вас поверить, что вы сожжете больше калорий за 30 минут занятий аэробикой, чем за 30 минут силовых упражнений. Вы тоже так думаете? Это неверно. Ну... на самом деле, конечно, верно, но это только часть всей правды. Позвольте мне объяснить: во время занятий важно не только то, сколько калорий вы сжигаете! Важно также, сколько калорий продолжает сжигать ваш организм в течение дня.

И исследования определенно показывают, что силовые упражнения являются наилучшей формой тренировки для активизации уровня метаболизма, поскольку они вынуждают вас сжигать больше калорий за 24-часовой период. С другой стороны, аэробные нагрузки приводят только к временному увеличению уровня метаболизма: во время самих занятий и на недолгий период после них.

Кроме того, научные данные снова и снова показывают, что после примерно 90 минут кардиотренировки организм начинает функционировать более эффективно... но только сжигая не жир, а мышцы! И достаточно интенсивно. Понятно, что мы стремимся не к этому.

#### Как исправить ситуацию

Рекомендуется выполнять кардиотренировки в режиме высокой интенсивности, если вы тренируетесь не менее 20-30, но не более 45 минут и не меньше трех раз в неделю. Опять же научно доказано, что интенсивные, короткие по времени кардиотренировки являются прекрасным способом расходования лишних калорий и истощения запасов жира.

Помните, что во время тренировки важно не только то, сколько калорий вы сжигаете. Наибольшее значение имеет эффект, который оказывает кардиотренировка в сочетании с силовыми упражнениями на уровень метаболизма в течение всего дня.

Однако насколько быстро организм "адаптируется" к ограничениям в потреблении калорий, настолько же быстро он "адаптируется" и к кардиотренировкам – и начинает расходовать меньше энергии на упражнения. Таким образом,



примерно через 4 недели организму требуется меньше энергии для выполнения того же объема аэробных упражнений. По существу, ваш метаболизм переходит к более экономному использованию топлива при выполнении той же работы. Ученые считают, что единственный способ преодолеть такую адаптацию – это проводить кардиотренировку после пробуждения или в послеобеденное время, и в первом, и во втором случае на голодный желудок. Поэтому для оптимального сжигания жира не съдайте "энергетический батончик" и не выпивайте крепко подслащенный "энергетический напиток" прямо перед кардиотренировкой; тем самым вы полностью аннулируете усилия организма по сжиганию жира во время тренировки!

### Метаболический фактор №4

#### Возраст

#### Сколько вам лет на самом деле?

Хотя старение неизбежно, вы, тем не менее, можете положительно воздействовать на свой метаболизм и перевести назад свои "внутренние часы", используя некоторые пищевые добавки.

#### Вы находитесь на ложном пути, если...

- Позволили времени изменить ваше тело.
- Считаете возраст извинительной причиной для того, чтобы быть "не в форме".
- Уже списали себя на свалку.

#### В чем проблема?

Как бы мы ни старались, мы не можем вернуть уходящие годы. Старение – это неизбежная часть жизни. К сожалению, когда мы стареем, наши тела также переживают серьезные изменения, одним из которых является постепенное уменьшение расхода энергии и снижение уровня метаболизма, что приводит к увеличению жировой массы. Помните, как раньше, когда вам было 20 с небольшим, вы могли есть что угодно и не прибавляли ни грамма (может, только вскакивало несколько прыщей)? Ваше тело, кажется, сжигало калории быстрее, чем можно себе представить. Это не только игра воображения. Это результат того, что ваш метаболизм работал на высокой передаче, сжигая калории, жир и все, что попало на пути, не позволяя ничему (или почти ничему) из того, что вы съели, превращаться в жир. К сожалению, когда мы стареем, происходит естественное снижение уровня метаболизма, и многие из этих калорий, которые раньше были бы сожжены, теперь откладываются в виде жира. И даже новейшие криогенные достижения науки не могут остановить бег времени.

#### Как исправить ситуацию

Хотя старение неизбежно, вы, тем не менее, можете положительно воздействовать на свой метаболизм и перевести



назад свои "внутренние часы", принимая некоторые пищевые добавки. Доказано, что особые добавки обращают вспять, или переустанавливают, уровень метаболизма и меняют его на более юный, активный метаболизм.

Кроме того, может оказаться не менее важным изменение некоторых ваших привычек или отказ от их приобретения с самого начала, а именно: привычек, которые "отбрасывают" назад ваш уровень метаболизма и обращают в ничто все ваши усилия по сжиганию жира.

#### Стопоры метаболизма

Любой ценой избавьтесь от этих привычек, которые могут негативно повлиять на ваш метаболизм и снизить его уровень.

- Постоянный стресс
- Недосыпание
- Злоупотребление стимуляторами
- Избыток сахара (за один прием!)
- Пьянство
- Регулярное употребление очень жирной пищи

### Метаболический фактор №5

#### Добавки

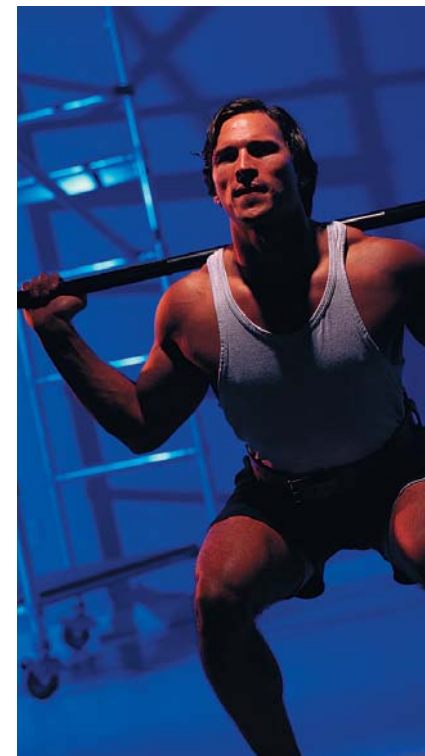
#### Энергия – это жизнь

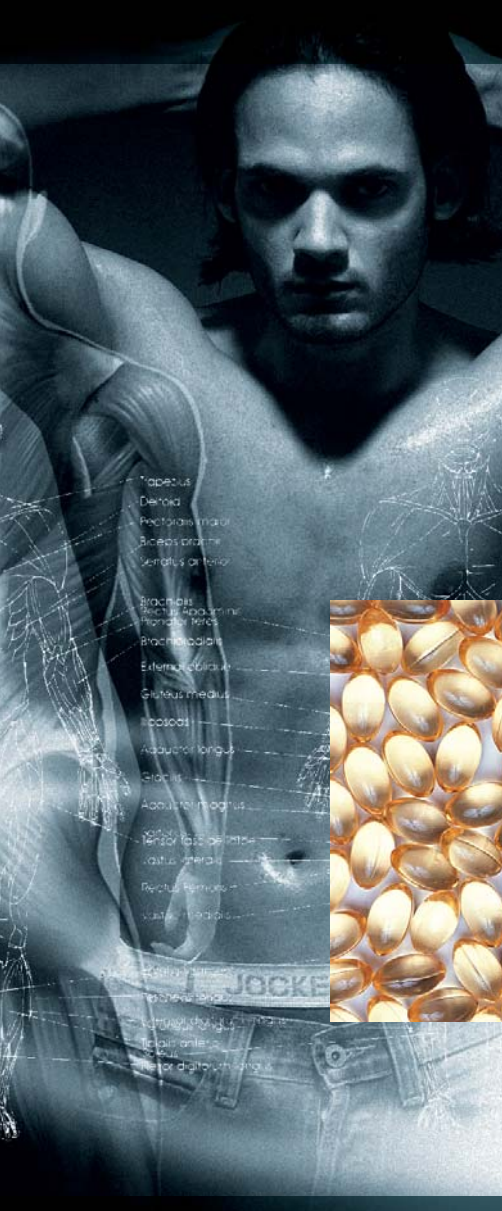
#### Вы находитесь на ложном пути, если...

- Считаете, что пищевые добавки нужны только для занятий соревновательным бодибилдингом.
- Используете для борьбы с лишним весом стимуляторы/препараты для подавления аппетита.
- Вообще не принимаете никакие добавки.

#### В чем проблема?

Современные исследования показывают, что добавки могут быть полезны для всех: людей с разной конституцией, любым телосложением, любого возраста и пола. И они помогают достичь любых целей. Хотя многие из сегодняшних популярных продуктов для снижения веса обещают повысить уровень метаболизма, при ближайшем их рассмотрении оказывается, что они, на самом деле, основаны на стимуляторах, таких как эфедрин (или ма хуанг), которые имеют только незначительное положительное воздействие на уровень метаболизма. И даже напротив, основной механизм действия таких стимуляторов – это подавление центра аппетита в мозге через стимуляцию центральной нервной системы. Ясно, что, подавляя аппетит, мы потребляем меньше пищи. Таким образом, возникает какое-то снижение веса за счет потери воды или жира, но часто за счет потери мышечной массы. Несмотря на то, что эти продукты, основанные на стимуляторах, определенно способствуют усилению потери веса, негативные последствия





от их длительного применения вполне очевидны. Избыточная стимуляция мозга и нервной системы приводит к негативным последствиям, включающим учащенное сердцебиение, повышение артериального давления, бессонницу, нервозность и, после прекращения приема, общее ощущение погружения в летаргический сон, благодаря чему возникает сильное привыкание к этим препаратам.

#### Как исправить ситуацию

В ответ на потребность в добавках, которые могут помочь сбросить вес и усилить метаболизм, не оказывая стимулирующего действия, ученые, после упорных трудов, отыскали и запатентовали компонент 7-Кето, который положительно влияет на повышение уровня метаболизма, усиливая выработку гормона Т3 щитовидной железой, и не имеет негативных эффектов, которым обладают большинство амфетаминоподобных стимуляторов (таких как эфедрин). Несколько клинических исследований подтвердили, что 7-Кето вызывает безопасное увеличение выработки Т3 в организме. В одном из исследований даже отмечалось, что при использовании 7-Кето подопытные потеряли в три раза больше жира, чем в группе, принимавшей плацебо (и не использовавшей добавок), при этом следуя абсолютно одинаковой диете и режиму занятий.

Исследователи также продемонстрировали несколько многообещающих альтернатив добавкам со стимуляторами, таких как растения *Citrus aurantium* (горький апельсин) и *Coleus forskohlii* (форсколин). Было доказано, что они, подобно эфедрину, усиливают термогенез и тем самым повышают уровень метаболизма. Но более важно то, что они не вызывают симптомов перевозбуждения, повышения артериального давления и учащенного сердцебиения, что обычно связано с приемом эфедрина. В целом, эти добавки могут стать прекрасной альтернативой запрещенным добавкам на основе эфедрина для тех, кто заинтересован в усилении метаболизма и сжигании жира.

#### Заключительное слово

Еще раз повторим: хорошо это или плохо, но вы навсегда связаны с той ДНК и теми генетическими свойствами, которые достались вам от родителей. Вы можете, однако, изменить свой образ жизни и начать контролировать факторы, влияющие на ваш метаболизм.

С чего же начать? Вышеперечисленные пять факторов метаболизма могут существенно помочь вашему телу активнее сжигать жир постоянно. В результате ваш организм превратится в машину, сжигающую жир 24 часа в сутки, и тогда вы действительно сможете избавиться от жира и создать то тело, которого вам всегда хотелось и которое вы заслужили!