

Циклическая диета

Похудеть без вреда

Сколько раз вы сидели на диете, а после потерянные килограммы стремительно возвращались обратно? Вы мало едите, изо дня в день скачете до изнеможения на аэробике, накручиваете кроссы.

В то время как номер готовился к печати, Олег Емельянов завоевал титул Абсолютного чемпиона на весеннем Чемпионате Москвы по бодибилдингу и фитнесу – 2007. Поздравляем этого мощного атлета и обаятельнейшего человека с победой!

га и Фитнеса Москвы



Но стоит вам расслабиться и поесть в охотку любимых шоколадок и булочек, как прежний вес снова оказывается на своем месте. Вот и получается – 3–4 дня удовольствия, и начинай все снова – как будто вы не мучались и не отказывали себе во всем так долго...

А знаете почему? Потому что во время продолжительной неправильной диеты организм испытывает дефицит жиров, белков и углеводов. А как только после многодневного голодания в ваш желудок попадают продукты, которые были исключены из рациона в течение длительного времени, организм ваш "пугается" – вдруг голодовка начнется снова. И тогда ему опять будет не хватать всего того, что необходимо для поддержания нормальной жизнедеятельности. Ведь наши жировые запасы – это приспособительная эволюционная реакция организма на различного рода внешние катаклизмы, и в случае длительного пребывания без пищи наш организм способен растянуть их на многие-многие дни, отодвигая тем самым голодную смерть.

Итак, организм "испытался" и быстро-быстро включил механизм накопления потерянного. Как тут быть? Есть один вариант – это циклическая диета! Лучше ничего еще придумать не было. Вникайте и радуйтесь жизни!

Основной принцип прост: в первый день едим только белки и овощи (кроме картофеля, моркови, свеклы, фасоли). На второй день вы можете себя побаловать и есть, что душа пожелает, но не объедаясь!

1 день	2 день
белки и овощи	можно есть все
3 день	4 день
белки и овощи	можно есть все



Белковые дни

Давайте оговорим, какие продукты вы можете употреблять в пищу в белковые дни.

Белки: яйца (но без желтка); мясо и птица – вареное или тушеное (готовить без масла, жир срезать); морепродукты (креветки, мидии и т.д.); рыба – тунец (можно консервированный в собственном соку), кальмары, минтай и др.

Молочные продукты с минимальным содержанием жира: 0% творог, 0,1% йогурт.

Овощи: все, кроме картофеля, моркови, свеклы и фасоли (тушеные или вареные). Можно употреблять как натуральные, так и замороженные. Зелень любая: салат, петрушка, лук, укроп и т.д.

Во время каждого приема пищи можно позволить себе пару кусочков хлеба грубого помола или зернового.

Примерный план белкового дня

(все без соли, так как соль задерживает воду):

Завтрак:

5 яичных белков

листья салата

1 кусочек хлеба

чай зеленый или черный (без сахара)

вода без газа

Второй завтрак:

0% творог, смешанный с йогуртом 0,1% жирности

или белковый коктейль из 90–100% протеина

Обед:

отварное мясо в неограниченном количестве

салат из огурцов и помидоров с зеленью (можно

заправить небольшим количеством оливкового масла)

вода или чай

Полдник:

белковый коктейль или белковая шоколадка

Ужин:

тушеная рыба или морепродукты

тушеные овощи

зелень

вода

чай зеленый

Ну, как? Белковый день выдержали? Молодцы! Следующий день – награда за это, ешьте, что хотите. Даже булочки, шоколадки и ваше любимое мороженое. Но помните – во всем нужно знать меру.

Знайте, что когда вы сидите на такую диету, то не должны думать о быстром результате. Желательно еженедельно контролировать свой вес – в один и тот же день недели с утра.

Если вы скидываете больше 500 г в неделю, это вредит вашему здоровью.



Почему? Эксперты спортивной медицины методом тестирования доказали, что организм любого человека (неважно, какой избыточный вес он имеет) при потере больше 500 г в неделю начинает терять эти самые граммы за счет воды и мышечной ткани, что способствует обезвоживанию, быстрой утомляемости и плохому самочувствию.

Если же вы сделали все правильно, то результаты будут следующими.

За 1 месяц, не в ущерб себе, употребляете в пищу жиров и углеводов на 50% меньше от прежнего количества, что и способствует вашему похудению. При этом организм не стремится накапливать все про запас, потому что он не успевает почувствовать недостатка в чем-либо. Получается, что циклическая диета "обманывает" природу, и вы теряете вес, но чувствуете себя сытым и довольным.

А у тех, кто имеет большой избыточный вес, по истечении длительного времени килограммы могут перестать уходить. Например, вы прошли первый цикл диеты "день через день", но ваш вес остановился, а лишний запас жира все еще велик. Добавьте аэробный тренинг: А если он уже был, то усильте. Если и после этого вес все еще держится, а вам нужно от него избавиться, то перейдите ко второму циклу диеты.

1 день	2 день
белки и овощи	белки и овощи
3 день	4 день
можно есть все	белки и овощи
5 день	6 день
белки и овощи	можно есть все

Принцип его такой: первые два дня – белки, овощи, третий день – можно есть все (т.е. два дня через один).

Принцип очень простой, а в результате – лишний вес отсутствует, организм получает все в достаточном количестве, и при этом вы можете не отказывать себе в излюбленных лакомствах!



Вопросы Олегу Емельянову

В: Что вы думаете по поводу эффективности пищевых добавок (в частности, протеина и аминокислот)? Намного ли хорошо составленный план питания, включающий пищевые добавки, превосходит такой же, но без добавок? Обладают ли добавки анаболическим эффектом? Возможны ли негативные эффекты, связанные с употреблением пищевых добавок?

О: Протеины и аминокислоты необходимы для восстановления организма после интенсивных тренировок. Это строительный материал для мышц. Если вы поставили перед собой цель добиться существенных результатов в тренинге, то вам необходимо добавить в свой рацион спортивное питание.

Спортивные диетологи утверждают, что для роста и восстановления мышц необходимо употреблять 2-3 г белка на 1 кг веса в день. Посчитайте, сколько вам для этого нужно съесть мяса, яичного белка, творога... А сможет ли ваш организм их усвоить? Столько есть просто вредно. Не стоит давиться, съедая двадцатое яйцо после килограмма мяса. Лучше выпить белковый коктейль, богатый аминокислотами, который заменит вам те 20 яиц, которые вы с трудом в себя запихнули. Анаболизм – это обновление, восстановление и обеспечение энергией организма в целом. Поэтому все спортивные добавки имеют анаболический эффект. Нельзя сравнивать спортивное питание с фармакологией, которая нужна профессиональным спортсменам (соревнующимся) для улучшения спортивных результатов. Любителям достичь превосходных результатов помогут: 1) технически правильный тренинг; 2) правильное питание; 3) режим дня.

Я не знаю негативных эффектов от применения спортивного питания при правильном употреблении качественного продукта.

В: Правда ли, что употребление кофе сводит на нет прием креатина?

О: 2-3 чашки кофе в день не сведут на нет прием креатина. Не берите в голову.

В: Хотелось бы узнать ваше мнение относительно калорийности ежедневного рациона: сколько калорий на 1 кг веса должен получать бодибилдер?

В настоящее время я руководствуюсь следующими правилами:

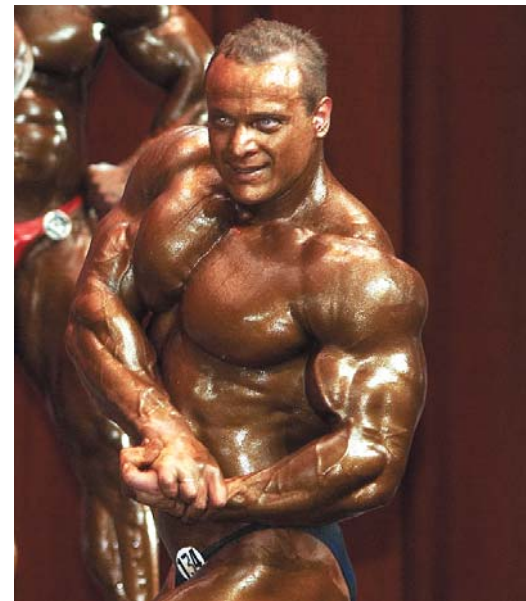
1. В дни силовых тренировок: 42 ккал на 1 кг веса.
2. В дни кардио: 40 ккал на 1 кг веса.
3. В дни отдыха: 38 ккал на 1 кг веса.

По Вашему мнению, это корректно?

О: Я не знаю, какими продуктами вы набираете эти калории. У атлетов есть разные временные циклы:

1. Набор мышечной массы (межсезонье).
2. Сжигание жиров ("сушка").

Каждый из этих циклов требует разного количества употребляемых белков, углеводов, жиров и, соответственно, кало-



рий. Нельзя руководствоваться только калориями. Так как одно и то же количество калорий вы можете набрать из разных продуктов. Что касается калорий в период набора массы, то набирайте от 50 ккал на 1 кг веса и выше.

В: Олег, как долго ты тренировался, чтобы достичь такого успеха? Можно ли без приема пищевых добавок достичь хорошего результата за короткий срок? Какие пищевые добавки ты бы посоветовал принимать в комплексе, не вредя здоровью?

О: Я начал заниматься в 14 лет, и в 18 уже построил свое тело, став на тот момент чемпионом России по бодибилдингу. Но у каждого спортсмена свои генетические особенности, и поэтому всем требуется разное время для достижения значимых результатов. Очень важен технически правильный тренинг. Важно выбрать из большого потока существующей информации по теме ту, что подходит именно вам. Нельзя достичь успеха в современном бодибилдинге за короткий срок, а без приема пищевых добавок – тем более. Спортивные пищевые добавки приносят спортсмену только пользу. Вред же может принести только чрезмерное их употребление. О качестве продукта говорит прежде всего его цена: что дешево, то сомнительно. Комплекс необходимых добавок: гейнер + протеин + комплексные и незаменимые аминокислоты + глютамин + креатин.