

ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ

Надеюсь, у вас есть свободные 20 минут между шестым и седьмым приемом пищи, чтобы прочесть этот гид? Отлично. Но поторопитесь, а то рискуете умереть от катаболизма.

Шутка.

Мне дробное питание надоело даже больше, чем вам (поверьте). Поэтому сегодня я (еще раз) расскажу вам о полной его противоположности - Интервальном голодании.

Интервальное голодание (ИГ) - это невероятно противоречивая тема. И главная причина как раз в том, что оно полностью отрицает подход к питанию, который на данный момент считается оптимальным (если не сказать "идеальным").

Неважно, какая у вас цель - похудеть, поднабрать, поправить здоровье, улучшить внешний вид...

Неважно, какую диету вы выберете - безуглеводку, низкожировую, Дюкана, Аткинса, палео, детокс...

И неважно, у кого вы спросите - друга, подруги, врача, интернет-эксперта, фитнес-тренера, диетолога...

Вы услышите одно - "ешь как можно чаще маленькими порциями".

Эта чушь повторялась из уст в уста столько раз, что начала восприниматься как факт и как истина в последней инстанции. Никто даже не думал проверить и (не дай Бог) оспорить это утверждение.

Но давайте обо всем по порядку...

Глава 1	3
Что такое Интервальное голодание?	3
Почему дробное питание не работает	5
Завтрак - не самый важный прием еды	7
Преимущества Интервального голодания	10
Физиологические преимущества Интервального голодания	10
1. Повышения уровня Гормона роста (HGH)	10
2. Повышенная чувствительность к инсулину	11
3. Обновление клеток	11
4. Снижает уровень сахара в крови	11

5. Улучшает состояние сердечно-сосудистой системы и сосудов головного мозга (цереброваскулярной системы)	11
6. Защищает от рака	11
7. Сохраняет молодость	12
8. Помогает похудеть	12
Психологические преимущества Интервального голодания	12
Недостатки Интервального голодания	14
1. Время для адаптации	14
2. Стресс-фактор	14
3. Сложности с набором веса	14
4. Есть противопоказания	14
5. Это не магия	15
Глава 2	16
...	
Выводы и советы для вас	32

Ок, впереди много всего. Давайте начинать.

Глава 1

Что такое Интервальное голодание?

Прежде всего, Интервальное голодание - это не диета. Это система питания. Она не говорит вам, что нужно есть - она говорит, когда нужно есть.

Интервальное голодание на практике - это чередование отрезков времени, когда вы едите, и когда вы не едите. Просто да?

Более того, вы практиковали это всю вашу жизнь, даже не замечая. Например, если вы завтракаете в 8 утра и ужинаете в 21:00, то технически вы голодаете всю ночь.

Все промежутки между дневными приемами еды не могут считаться голоданием потому, что в вашем желудке есть еда, которая всё еще переваривается и дает вам энергию.

Всё, что происходит от первого и до последнего приема еды, называется фазой питания (или фазой приема еды). А всё, что происходит от последнего до первого приема еды - это фаза голодания.

Чтобы было понятнее, давайте использовать привычные слова:

- От завтрака до ужина - фаза питания.
- От ужина до следующего завтрака - фаза голодания.

Таким образом, Интервальное голодание - это чередование фазы питания и фазы голодания.

Например:



Различие между вашей привычной системой питания и ИГ будет только в длительности фазы голодания. В зависимости от вариации ИГ, которую вы используете, фаза голодания может длиться от 14 до 36 часов.

Не пугайтесь раньше времени - я не буду советовать вам голодать 36 часов, я просто расскажу о таком варианте. Но обо всем по порядку.

Давайте сейчас поговорим о дробном питании и о том, почему оно работает не так хорошо, как нам обещали.

Почему дробное питание не работает

Прежде, чем критиковать дробное питание, я расскажу, почему кто-то решил, что оно в принципе может работать и давать преимущества для похудения.

Когда вы съедаете пищу, вашему организму нужно её переварить, чтобы извлечь энергию. Логично?

И переваривание само по себе - энергозатратный процесс. Это некая работа, которую должен проделать организм и желудочно-кишечный тракт.

Поэтому, каждый раз, **когда вы едите, ваш обмен веществ и энергозатраты ненадолго повышаются - чтобы переварить пищу**. По аналогии с моей пробежкой по утрам (шутка, я не занимаюсь такими глупостями).

Из этого был сделан вывод: чем чаще вы едите, тем выше энергозатраты на переваривание и тем быстрее ваш обмен веществ.



Звучит не так уж и глупо. По крайней мере, лучше, чем “суповая диета”.

Тем не менее, это чушь. И не все так просто.

На переваривание пищи действительно тратится энергия. И действительно, это временно повышает энергозатраты организма. Это называется **термическим эффектом еды (ТЭЕ)**. Но количество потраченной энергии зависит от общего объема еды, а не от количества ее приемов.

Допустим, усредненный ТЭЕ составляет 10%. На практике он может меняться от 1% до 30% и даже больше - это зависит от состава вашей еды. Но для иллюстрации я возьму усредненные 10%.

За день вы съели 2000 калорий. И сделали это за 8 приемов еды по 250 калорий. Значит, для переваривания каждого приема еды вы потратили около 25 калорий (ТЭЕ 10%). За весь день на переваривание еды было потрачено около 200 калорий.

Видите разницу? Её нет.

Вы можете съесть 2000 калорий за 8 раз, а можете за 1. В обоих случаях на переваривание уйдет 10% = 200 калорий.

Вы можете повлиять на термический эффект еды двумя способами...

1. Поменять состав еды (больше белка, клетчатки, более натуральная пища, более острые блюда - всё это повышает ТЭЕ)
2. Увеличить общее количество еды (при увеличении количества еды и том же составе, ТЭЕ увеличивается пропорционально)

... но только не с помощью частых приемов еды.

Научное подтверждение: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19943985>

Поэтому с физиологической точки зрения, нет абсолютно никакой разницы, сколько раз в день вы едите - это не повлияет на обмен веществ.

А сейчас я скажу вам даже еще более страшную вещь...

Завтрак тоже можно не есть.

Завтрак - не самый важный прием еды

Здесь все прямо как с дробным питанием. О пользе и необходимости завтрака рассказывалось столько раз, что спорить с этим стал бы только псих.

К счастью или к сожалению, вы нашли одного из таких в интернете.

Я не просто говорю, что завтрак не важен, я считаю его самым бесполезным приемом еды.

И не стоит сразу кидать в меня гнилыми помидорами, сейчас я все объясню.

Давно-давно, еще в прошлом веке в США было проведено исследование, которое показало, что большой завтрак приводит к меньшему количеству перекусов и в целом помогает снизить суточное количество калорий. Соответственно, люди, участвовавшие в исследовании, которые ели плотный завтрак, худели больше, чем другие.

Адекватность этого исследования вызывает серьезные сомнения, учитывая, что 90% американцев все таки завтракают, и стоит ли мне говорить, что у большинства из них похудение идет не слишком хорошо?

Надеюсь, уже можно говорить об американцах в рунете? Вчера (на момент написания материала) случилось невероятное - Д. Трамп стал Президентом США. И по сегодняшним настроениям, это означает новый виток отношений. Как будет дальше - не знаю. Надеюсь, у меня будет возможность отредактировать материал, если начнется третья мировая.



Никаких современных, надежных научных данных о пользе завтрака для здоровья и похудения на сегодняшний день нет.

Но проблема в другом. Насаживание мнения о том, что завтрак жизненно необходим и его польза неоспорима привело к тому, что **сегодня люди заталкивают в себя завтрак, даже когда не чувствуют голода.**

Просто потому, что “это полезно”.

Потому, что “так надо”.

И потому, что так им говорили с детства.

Задумайтесь на минутку. **Как можно заталкивать в себя еду без аппетита, и при этом удивляться тому, что не получается похудеть?**

Если вы не в курсе, то главный фактор похудения - это дефицит калорий. То есть вам нужно есть меньше, чем требуется вашему организму для поддержания веса.

Это приводит к закономерному последствию - получению энергии из собственных запасов организма = сжиганию жира. К сожалению, это также приводит к другому, менее приятному последствию - появляется голод.

И это нормально. Как бы там ни было, но у вас не получится похудеть, ни разу в жизни не почувствовав голода. Это естественное чувство, с помощью которого ваш организм защищает собственные запасы энергии.

Голода может быть меньше. Он может быть более приятным и контролируемым. Для этого я и рассказываю вам об Интервальном голодании. Но простой факт в том, что если вы в течении дня не чувствуете ни капли голода - вы не худеете.

И уж точно вы не будете худеть, если начнете заталкивать в себя еду без голода и аппетита. Хоть утром, хоть ночью. Хоть на завтрак, хоть перед сном.

При похудении ваша задача - есть меньше, а не заталкивать в себя еду по часам. Поэтому люди оказывают себе медвежью услугу, заталкивая в себя лишние калории за завтраком.

Конечно, если вы:

- A. профессиональный спортсмен
- B. солдат на войне
- C. грудной ребенок

...то вам нужно есть завтрак. Потому что у вас:

- A. огромные энергозатраты
- B. возможно, не получится поесть еще очень долго
- C. нет лишнего веса и ожирения.

Но в другом случае, вы легко можете обойтись без завтрака и это только пойдет вам на пользу.

Научное подтверждение: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23672851>

У защитников завтрака есть еще один аргумент, о котором нельзя умолчать. Они считают, что утром у организма более высокая чувствительность к инсулину.

Если объяснять очень коротко, то чем чувствительнее ваш организм к инсулину, тем скорее он будет сжигать жир и/или наращивать мышечную массу. То есть, чувствительность к инсулину - это хорошо.

Так вот, возвращаясь к завтраку. Чувствительность к инсулину повышается не “утром”. Утро - это понятие растяжимое. **Чувствительность к инсулину становится выше, когда истощаются внутренние запасы углеводов (гликогена) в организме.**

И справедливее будет сказать, что это происходит не утром, а после 8-10 часов сна, даже во время которого ваш организм продолжает жить и расходовать энергию. А сон, как вы помните, это по своей сути, фаза голодания. Энергия заканчивается - чувствительность повышается.

Поэтому чувствительность к инсулину не связана с завтраком. Намного ближе она связана с Интервальным голоданием.

Таким образом, в завтраке нет ничего важного и особенного. Если вам искренне нравится завтракать утром - вперед, делайте это. Даже в этом случае вы сможете использовать Интервальное голодание. Я расскажу о способах далее в статье.

Просто для меня и для большинства людей пропуск завтрака станет самым комфортным и эффективным вариантом использования Интервального голодания.

А теперь поговорим о том, почему вы захотите использовать Интервальное голодание.

Преимущества Интервального голодания

Я решил разделить все преимущества Интервального голодания на две категории: физиологические и психологические.

Физиологические более объективные и доказаны научно. А психологические, скорее, субъективны, но именно в них (по моему мнению) кроется главная красота Интервального голодания.

Физиологические преимущества Интервального голодания

1. Повышения уровня Гормона роста (HGH)

Человеческий гормон роста отвечает за рост мышечной массы и омоложение клеток. Именно поэтому его используют в косметологии для инъекций. Только такая процедура обойдется вам в тысячи долларов, а благодаря ИГ, вы можете получить все преимущества бесплатно.

Кроме этого, **Гормон роста обладает серьезными жиросжигающими свойствами.** Что в паре с анаболическими свойствами делает его одним из самых популярных препаратов для бодибилдеров и фитнес-моделей.



Конечно же, они тоже тратят тысячи долларов и делают инъекции. Чтобы выглядеть так, как они, одного Интервального голодания будет недостаточно. Но благодаря ИГ вы получаете серьезные преимущества естественным путем, не принимая

запрещенных препаратов и не рискуя здоровьем щитовидной железы и других внутренних органов.

Научные подтверждения:

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC329619/>
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1548337>
3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12425705>
4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2355952>

2. Повышенная чувствительность к инсулину

Интервальное голодание помогает повысить чувствительность к инсулину и снизить общий уровень инсулина, что делает собственные жировые запасы организма более доступными для использования.

Научное подтверждение: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15640462>

3. Обновление клеток

Во время фазы голодания, клетки в человеческом организме запускают механизмы обновления. В том числе, аутофагию - процесс переваривания и удаления старых, бесполезных белков, которые накапливаются в клетках.

Научное подтверждение:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3106288/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2622429/>

4. Снижает уровень сахара в крови

Научное подтверждение: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3842308/>

5. Улучшает состояние сердечно-сосудистой системы и сосудов головного мозга (цереброваскулярной системы)

Научное подтверждение: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15741046>

6. Защищает от рака

Исследования на животных показывают, что Интервальное голодание может предотвратить рак.

Научное подтверждение:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3245934>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22323820>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16126250>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11835290>

7. Сохраняет молодость

Интервальное голодание может заметно продлить продолжительность жизни. Исследования показали, что крысы на Интервальном голодании жили на 36-83% дольше.

Научное подтверждение:

<http://www.karger.com/Article/Abstract/212538>

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0047637400001093>

И наконец...

8. Помогает похудеть

Вдобавок к сниженному уровню инсулина и повышенному уровню гормона роста, Интервальное голодание повышает выделение жиросжигающего гормона норадреналина.

Благодаря такой оптимизации гормонального фона, ваш обмен веществ может повыситься на 3.6-14%.

Научные подтверждения:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2405717>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10837292>

А теперь к самому интересному...

Психологические преимущества Интервального голодания

Главное преимущество Интервального голодания в том, что вы сможете намного легче контролировать голод.

Звучит иронично. Голодание помогает от голода?

Да. И этому даже есть научная аргументация.

Как вы знаете, практически все процессы в нашем организме регулируются теми или иными гормонами. Так вот, за голод отвечает гормон Грелин.

И самое интересное то, что очень часто **Грелин выделяется не когда вам действительно нужно поесть, а когда вы привыкли есть.**

Вы можете влиять на шаблон повышения уровней Грелина. Приучите себя есть 1 раз в день - будете чувствовать голод примерно в районе этого приема еды. Приучите себя есть часто - и будете чувствовать голод постоянно.

Голод - это не обязательно сигнал об отсутствии энергии в организме. Гораздо чаще, **голод - это привычка.**

Особенно это касается завтрака. Мало кому в действительности хотелось завтракать. Но с самого детства нас заставляли и говорили, что так правильно.

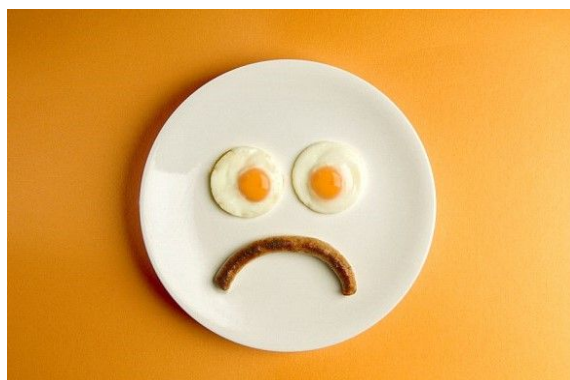
Может, для маленьких детей и правильно, но сейчас вы взрослый человек, у которого, скорее всего, есть лишний вес.

Поэтому, вы можете сделать одно небольшое изменение в вашем питании, которое поможет просто невероятным образом снизить ваш аппетит.

Еще раз, почему завтрак?

Отказ от завтрака - это не на 100% универсальный совет, но я думаю, что он будет справедливым для большинства людей. Сейчас объясню.

Многие люди работают на обычной работе с 9 до 6 или даже больше. Другие люди учатся. Другие занимаются еще чем-то. В общем, люди очень редко сидят дома с утра.



Скорее, наоборот - не высыпаются, торопятся, опаздывают. А потом попадают на работу и на них сваливается еще больше дел: там трубу прорвало, там недовольный клиент оставил жалобу...

Утром жизнь очень насыщенная. Вы настолько заняты, что вы не почувствуете голода, даже если не позавтракаете.

А потом, вечером, когда вы попадете домой, вы сможете позволить себе больше еды. Почему? Потому что вы сэкономили 500-600 калорий (в среднем) за завтраком.

У вас будет гораздо более естественный режим питания: **вы не едите, когда у вас на это нет ни времени ни аппетита, и вы едите больше еды, когда у вас есть время, возможность и желание.**

Если вы работаете вечером или ночью, для вас эта схема будет работать наоборот - ешьте утром и днем, а во время работы не думайте о еде.

В итоге, используя Интервальное голодание, вы сможете есть намного меньше, и не чувствовать от этого никакого дискомфорта.

А в паре с физиологическими преимуществами ИГ - повышая обмен веществ и в то же время сокращая количество калорий - вы создаете идеальный сценарий для похудения, воздействуя одновременно на обе стороны уравнения энергетического баланса (поступление и расход энергии).

Недостатки Интервального голодания

Честно говоря, ни я лично, ни другие люди, с которыми я работал, не сталкивались с какими-либо недостатками Интервального голодания. Поэтому здесь я буду говорить о чисто теоретических недостатках ИГ.

Некоторые из них откровенно “высосаны из пальца”, но в этом материале я стараюсь быть максимально объективным, поэтому буду говорить обо всем, о чем знаю.

1. Время для адаптации

Возможно, поначалу вы будете чувствовать больше голода под конец фазы голодания. Особенно, если до этого вы ели 8 раз в день. Но потерпите пару недель - ваш организм адаптируется, и вы сможете оценить все преимущества ИГ.

2. Стресс-фактор

Голодание может выступать в роли стресс-фактора. Конечно, это звучит более справедливо для длительного голодания, а не для пропуска одного приема еды. Но все же, каждый человек уникален, и я допускаю возможность, что для кого-то даже краткосрочное голодание может стать неприятным.

Это полностью индивидуальный момент, и вы не узнаете ничего, пока не попробуете. Особое внимание на это стоит обратить мужчинам и женщинам после 40 лет.

3. Сложности с набором веса

Я понимаю, что в этом материале мы говорим о похудении, но я регулярно получаю вопросы (от худых от природы людей) о том, как набрать вес и мышечную массу.

Ответ: точно не с помощью Интервального голодания.

Чтобы набирать вес, вам нужно есть больше. А Интервальное голодание подавляет аппетит. Что-то тут не сходится, да?

Теоретически это возможно. Но вам будет очень сложно съесть достаточное количество калорий за ограниченные промежутки времени (окно приема еды).

Стоит ли пытаться? Думаю, нет.

Интервальное голодание - это инструмент для похудения или поддержания веса. Возможно, для рекомпозиции (меньше жира, больше мышц). Но точно не для набора веса.

4. Есть противопоказания

Лучше не использовать Интервальное голодание, если:

- у вас есть проблемы с ЖКТ (гастрит, панкреатит и т.д.)
- у вас диабет
- у вас низкое кровяное давление
- вы женщина и пытаетесь зачать ребенка
- вы беременная женщина или кормите грудью.

5. Это не магия

К сожалению, Интервальное голодание - это не чудо-таблетка от всех проблем, как вы могли подумать.

Главным фактором похудения всегда был и будет дефицит калорий.

Интервальное голодание лишь делает поддержание этого дефицита легким и комфортным. Но если вы умудритесь даже на ИГ есть больше, чем вам нужно, то похудение вам не грозит.

Это не недостаток. Но это то, что должно быть сказано.

Заключение к Главе 1

Сегодня мы подробно разобрали теорию Интервального голодания.

Интервальное голодание - это замечательная вещь. Вы сможете жить жизнью нормального человека, и при этом иметь сумасшедшие результаты в похудении и фитнесе.

Надеюсь, сейчас вы очень мотивированы перейти ко второй главе этого гида, в которой я буду говорить о *практике* Интервального голодания.

Варианты, методы и протоколы Интервального голодания. Особенности ИГ для мужчин и женщин. Мой опыт Интервального голодания и отзывы других людей - всё это есть во второй главе.

И тут нужно сказать об одном нюансе. Вторую главу этого гида и другую самую ценную практическую информацию я не даю в открытом доступе. Её получают люди, которые решили не быть чужаками среди тысяч посетителей Koshmann Fitness.

А если сказать по-другому, то эту информацию получают члены нашей закрытой тусовки под названием Лаборатория Koshmann Fitness. Я долго работал над этим проектом и очень им горжусь.

Так что такое Лаборатория?

Лаборатория Koshmann Fitness - это знания и поддержка для тех, кто хочет похудеть, и готов действовать.

Это сообщество людей с одной целью. Это помощь и ответы на ваши вопросы о похудении и фитнесе. Это консультации. Это мотивация от меня лично и от других людей в Лаборатории.

Кроме того, это доступ к закрытой части сайта, которую я создал для участников Лаборатории. Тут вы найдете видео и аудиоуроки, вспомогательные материалы и файлы для скачивания по 4-м направлениям: питание, тренировки, мышление и отслеживание результатов.

Проще говоря, сначала вы получите все мои знания о похудении в форме видео- и аудиоуроков, а потом я буду помогать вам их применить, отвечая на все ваши вопросы в закрытой группе ВКонтакте.

И теперь цена. Я не могу сделать Лабораторию бесплатной - слишком уж много она заняла у меня времени и сил. В то же время, я не хочу допустить, чтобы хоть один человек, кто хочет присоединиться, не мог позволить себе этого из-за денег.

Не буду называть цену здесь, потому что, возможно, она изменится (когда присоединится много людей, мне придется повысить цену). Скажу одно - оплата будет помесечной. И она никогда не будет дороже одной чашки кофе в день.

Поэтому цена не станет преградой ни для кого, даже для ребенка. Конечно, есть люди, которые принципиально не платят ни за что в интернете. Если вы из таких — что ж, дело ваше. Я не буду пытаться вас переубедить.

Главное, что для тех людей, которым это интересно, деньги не станут барьером.

Узнать больше и попасть в Лабораторию Koshmann Fitness вы можете на этой странице: <https://koshmann.com/get-lab/>

На этом всё, но я не буду прощаться.

Надеюсь, мы увидимся в Лаборатории, и вы дочитаете этот гид до конца.

- Сергей Кошман

Представляю вам Лабораторию Koshmann Fitness

Все самые необходимые знания о похудении и моя личная помощь в одном месте

Лаборатория — это сообщество для своих. Для людей, которые хотят сбросить лишний вес, стать здоровее и выглядеть лучше. Чтобы помочь вам с этим, я собрал весь свой 6-летний опыт в похудении и фитнесе, и упаковал в пошаговые видеоуроки. А чтобы ни один ваш вопрос не остался без ответа, вы получите доступ в закрытую группу ВКонтакте, где в любой момент сможете получить помощь и мотивацию.

[Подробнее >](#)

[Посмотрите видео >](#)

