



Модель: Дерак Душицкий (Derek Duszyński)

Фанатики сжигания жира!

Соблюдение диеты на грани безумия

Джо Клемчевски (Joe Klemczewski)

Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)

«Док, мне позарез нужно быстро сбросить лишний вес. Сделаю все, что скажете – снижу количество углеводов до нуля, буду делать аэробику три раза в день. Просто я лучше всего справляюсь с экстремальными целями». Это электронное письмо я получил от одного клиента, который набрал большой вес после соревнований и решил, что необходимо все же подсушиться. Такие слова я слышу по нескольку раз в неделю – как от соревнующихся атлетов, так и от тех, кто в соревнованиях не участвует. При желании сбросить лишний вес мы готовы жать на педаль до отказа, лишь бы покончить с ним как можно быстрее!

Подготовка к соревнованию – это в любом случае довольно экстремальное занятие. Даже если вы соблюдаете все, что нужно, метаболизм замедляется на несколько недель или месяцев, уровень анаболических и метаболических гормонов падает, и получить обрат-

ную реакцию в таком состоянии очень легко – а крайности вызывают лишь еще большие крайности. А когда кто-то просит меня еще больше усложнить ситуацию, меня просто выворачивает. Я знаю, что последует дальше. Спустя неделю или две я прочитаю новое электронное письмо: «Джо, дружище, я не знаю, что произошло. Я просто сошел с ума – съел коробку хлопьев, затем пачку чипсов и напоследок – полтора килограмма мороженого. Думаю, я съел примерно 5000 калорий за 10 минут. Как мне исправить это? Исключить углеводы, делать аэробику по три часа в день – я сделаю все, что скажете».

Хмм... это что, День сурка?

Может ли человек сжечь максимальный объем подкожного жира и при этом сохранить хорошие метаболические функции, сохранить мышцы и избежать таких поведенческих изменений, как бесконт-

рольное поедание пищи? Это зависит от того, что вы понимаете под «максимальным объемом». Безусловно, есть способ достичь всего этого, однако потребуются некоторые знания о своем организме и о питании.

Клетки нашего организма, включая мышечные, используют глюкозу в качестве главного источника энергии. Сокращение получаемой глюкозы вследствие калорийного дефицита заставит организм искать альтернативный источник. Обыч-

ный тренировочный стимул и умеренный дефицит калорий вызовут процесс, в котором в качестве энергии будут использоваться запасы гликогена, и в конечном итоге организм перейдет на использование подкожного жира. В связи с этим вы можете задаться таким вопросом: если небольшое сокращение потребления углеводов может заставить организм использовать жировые запасы, то почему бы не исключить их из рациона полностью для того, чтобы сжечь подкожный жир быстрее? Да, это действительно работает. Это работает великолепно до тех пор, пока метаболизм не начинает идти напролом, в результате чего вы теряете мышцы. Если не считать этого, остальное - просто фантастика.

Ах да, помимо этого, вас весь день будет мучать спутанность сознания из-за низкого уровня сахара в крови. Вы будете ощущать физиологический голод даже после приема пищи – несмотря на то, что желудок при этом будет полон – и ухудшение функции мозга в результате того, что он не может использовать кетоновые тела в качестве источника энергии. Небольшая цена за поджарость - если только не взаимодействовать с тяжелыми предметами и не общаться с людьми.

Исследования показывают, что за 8-12 недель соблюдения кетогенной диеты – с низким потреблением углеводов или их полным исключением из рациона – метаболизм может снизиться на 50 процентов, в то время как мышечный катаболизм усилится в геометрической прогрессии. Я знаю, что большинство людей, читающих эти строки, скажут: «Ну, так для этого есть протеин – я потребляю по 400 грамм в день, это поможет сохранить мышцы». А поможет ли? Разве это самый эффективный способ соблюдения диеты? Давайте разберемся подробнее.

Потребление протеина в большем количестве, чем это необходимо, не поможет сохранить мышцы. Я знаю, что за эту ересь меня могли бы линчевать, но все же поверьте мне. После того как вы получите протеин в количестве два грамма на каждый килограмм массы вашего тела, остальной протеин никак не



Модель: Скотт Дем (Scott Dem)

ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО



ЖИДКИЕ ПРОДУКТЫ

-НОВЫЙ ПИК ТРЕНИРОВОК!

Сергей Огородников
мистер ЮНИВЕРС
среди профессионалов



L-КАРНИТИН + ГУАРАНА

СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА

Активная жиросжигающая формула, стимулирующая обмен веществ и способствующая переработке лишнего жира в полезную энергию!

800 мг гуараны, 1000 мг L-карнитина и комплекс необходимых витаминов в одном флаконе!

ГУАРАНА

Натуральный растительный источник кофеина - поддержит высокий энергетический уровень организма во время интенсивных нагрузок!

1600 мг экстракта гуараны в одном флаконе!

L-КАРНИТИН

Высокоэффективная жидкая форма активно преобразует лишний жир в полезную энергию!

1500 мг жидкого L-карнитина в каждом флаконе!

ФАКТОР ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Эффективно восстановит физическую и умственную работоспособность после тяжёлых физических нагрузок, повышает выносливость.

1000 мг концентрата сока лимонника, 1000 мг таурина в одном флаконе!

www.sportservice.ru

www.21power.ru

тел./факс: (499) 968-6240

Голограмма XXI POWER - гарантия подлинности продукции фирмы XXI POWER





Модель: Брайан Йерски (Brian Yersky)

будет влиять на сохранность мышц. Чего не скажешь об углеводах.

Без углеводов вы начнете терять мышцы с такой же скоростью, с которой американский президент тратит триллион долларов. Недавно ко мне обратился клиент, которому пришлось испытать это на себе. Предыдущий «соревновательный тренер» заставил его выступать после соблюдения диеты, в которой протеин в шесть раз превышал необходимую норму, а овощей была

лишь одна порция. Никакого крахмала. Он еще удивлялся, почему выглядит таким плоским и нерельефным, кроме того, он потерял большое количество мышечной массы.

У этого атлета оказался быстрый метаболизм, и ему вовсе не следовало столь сильно сокращать потребление углеводов. А тот шибко «умный» тренер пытался восполнить потребности парня в калориях излишним и, я не побоюсь сказать,

вредным для здоровья количеством протеина.

Те, кто от природы сбрасывает вес медленно – то есть, склонные к накоплению подкожного жира в нижней части тела и обладающие медленным обменом веществ и ослабленной чувствительностью к инсулину, - постоянно норовят еще больше сократить потребление калорий с целью сжигания подкожного жира. Так можно вызвать полную остановку процессов сжигания, к тому же, высока вероятность того, что в результате таких действий вы получите сильное истощение и подвергните стрессу надпочечники. А если продолжать в том же духе длительное время, чрезмерно сокращая количество потребляемых углеводов, то вы можете довести себя до грани безумия и свести на нет все шансы достичь наилучшей фигуры - в результате замедления сжигания жира и увеличения потерь мышечной массы. Я уже говорил о том, что примерно в это же время соблюдающим диету становится сложно справляться со своим желанием поедать все подряд? Невеселая картина. Этот порочный круг может разрушить вашу фигуру.

Тем не менее, должен же быть способ поддержания процессов сжигания жира, не пересекающий границу экстремальности? Большинство сторонников очень низкоуглеводной диеты пытаются ослабить негативные эффекты, потребляя углеводы с особыми интервалами. Есть даже такие, кто потребляет углеводы по очень специфическому циклу - к примеру, каждые три дня включают один прием крахмалосодержащих углеводов. Некоторые позволяют себе неограниченное количество углеводов в течение целого дня или даже недели. Если вы отказываетесь от потребления углеводов в течение довольно продолжительных периодов, то одной порции через каждые три-четыре дня может оказаться недостаточно для того, чтобы избежать негативных метаболических эффектов. Но, я надеюсь, всем понятно, что огромные объемы углеводов тоже могут привести к обратным результатам.

Многие ошибочно полагают, что в случае истощения запасов глико-

Компания ООО «АРТ Современные научные технологии»

Основана в 1998 г.

и является современным многопрофильным производством
продуктов здорового питания.

Мы делаем все порошковые формы, таблетированные и капсулированные продукты,
напитки и глазированные батончики.




FEDERAL AGENCY ON TECHNICAL REGULATING AND METROLOGY
«HACCP» VOLUNTARY CERTIFICATION SYSTEM
CERTIFICATION BODY
All-Russian Scientific and Research Institute for Certification
(VNIIS)
3/10, Moscow, Electrichestky per., 123557, Russia
№ XACCП RU.001

№ 0157

CERTIFICATE OF CONFORMITY

is given to «ART Sovremennye nauchnye tehnologii» Ltd
KFH "Nadezhda", Golikovo vil., Solnechnogorsky district, Moscow region, 141420, Russia

THIS CERTIFICATE CERTIFIES THAT

Quality System as applied to production of sport nutrition products,
specified in Appendix, is based on HACCP principles and

COMPLIES WITH THE REQUIREMENTS OF

GOST R 51705.1-2001
and Art. 5 and 6 of Regulation (EC) № 852/2004 of the European Parliament
and of the Council of 29 April 2004 on the hygiene of foodstuffs

It is valid until November 29, 2010

Head of Certification Body		V. G. Versan
Audit team Leader		V.L. Arshakuni

Registered in «HACCP» Voluntary Certification System Register
№ XACCП RU.001 П.ДЛ1500.0108
November 29, 2007



С 2002 года наше производство имеет международный сертификат ХАССП.



гена для их восполнения требуются сотни и сотни грамм углеводов, и если начать потреблять колоссальные объемы, то организм просто-напросто восполнит мышечный гликоген. Однако когда вы потребляете углеводов больше, чем может усвоить организм, они не запасаются в качестве гликогена. Они тут же запасаются в виде жира. Глюкоза всасывается в жировые клетки для конвертации в жир, а печень конвертирует ее основную часть в холестерин, который откладывается в качестве подкожного жира. Таким образом, когда вы потребляете большое количество углеводов, вы запасаете жир, и если запасы гликогена полностью восстановлены, это будет стоить вам нескольких дней потенциального сжигания подкожного жира.

Если для возвращения к прежней скорости сжигания жира требуется два-три дня (или больше) по причине того, что сначала нужно сжечь заново запасенный гликоген, считается ли это срывом в потреблении пищи – запланированным или незапланированным – который стоит целой недели прогресса?

Давайте вернемся к тем, кто сидит на диете и вынужден потреблять меньше, чем счастливики с быстрым метаболизмом, которые участвуют в соревнованиях. Их организм использует энергию медленнее, а порог усвоения углеводов ниже. Для восполнения запасов гликогена и конверсии жира им требуется меньше углеводов. По сути, они могли бы обходиться объемами поменьше, однако здесь я имею в виду относительно низкие объемы. Подходит ли для таких людей кетогенная диета? Я бы сказал, что сокращение потребления углеводов необходимо, но не в линейной манере, как это делает большинство сторонников такой диеты. Помимо снижения объемов углеводов, существуют другие способы ускорить сжигание жира.

Клиентам я обычно рекомендую включать на каждой неделе один день повышенного потребления углеводов. При условии, что они соблюдают диету в обычном темпе и умеренно ограничивают углеводы, мы можем использовать полный шестидневный цикл для разумного истощения гликогена и сжигания

жира. Увеличивая таким образом потребление углеводов, вы обеспечите достаточное их восполнение, чтобы сохранить стимуляцию метаболизма без запасаания жира. Если клиент имеет очень низкий уровень метаболизма, и я принимаю решение о том, что углеводы нужно сократить сильнее обычного, то в таком случае на каждой неделе можно использовать два таких «увеличения». Таким образом, повышение объемов углеводов получается практически как у некоторых кетогенных диет – через каждые три дня. Но я предпочитаю варьировать загрузку, чтобы повышение количества углеводов было в разные дни неодинаковым. Кроме того, я считаю, что использование только фиброзных углеводов в низкоуглеводной диете дает негативные результаты. Даже в дни максимального сокращения углеводов крайне важно потреблять небольшое количество крахмалистых углеводов до и/или после тренировки, – если вы хотите сохранить мышцы.

Другой способ применения оклокетогенной диеты – это использование недельного цикла углеводов. Начиная с наименьшего углеводного уровня клиента и постепенно увеличивая дневное потребление, мы представляем неделю в качестве сета из четырех дней и сета из трех дней. Соблюдение двух коротких циклов, начинающихся с максимально низкого потребления и постепенно увеличивающих объемы, может стать великолепной техникой для низкоуглеводной диеты. Вы начинаете с экстремально малого количества углеводов и каждый день, по мере усиления истощения, немного увеличиваете их потребление, дабы избежать негативных побочных эффектов.

Позвольте в заключение повторить то же самое предупреждение, с которого я начал весь разговор. Соблюдение слишком агрессивной низкоуглеводной диеты окажет ужасные негативные эффекты на организм, на всяческий прогресс, которого вы надеетесь достичь, и, вероятно, на ваше поведение. Метаболизм существенно замедлится, и вы начнете терять мышцы. Часто применяемая загрузка углеводами

либо произведет нулевой эффект, либо вообще подорвет весь процесс сжигания жира.

Низкоуглеводный план требуется не каждому. Для некоторых людей он может оказаться абсолютно неверным вариантом, и, вне зависимости от типа вашего телосложения, я рекомендую потреблять наиболее возможное количество углеводов. Избавьтесь от необходимости в экстремальной диете заранее – начните соблюдать диету, будучи еще в довольно поджаром состоянии, и соблюдайте ее на два месяца дольше, чем считаете необходимым. Без этого никак!

В зависимости от типа телосложения и эндокринной функции, многие из нас, даже при наилучших обстоятельствах, в завершающей фазе диеты должны ограничивать себя еще жестче, чтобы получить желанную рельефную, точеную фигуру. Если вы выберете этот низкоуглеводный формат, то можете прийти к тому, что будете потреблять слишком большое количество протеина и жиров. Как только вы удовлетворите свои потребности в протеине, будет гораздо лучше, если дополнительные калории вы будете получать в форме углеводов, которые в данном случае окажутся более метаболическими и анаболическими.

Общее количество потребляемых калорий на старте должно быть довольно низким, а затем уже вы сможете решить, какой тип диетарного плана даст вам достаточно калорий для поддержания нормального метаболизма в течение всей соревновательной фазы и позволит сохранить максимум мышечной массы. И сделать это смогут только углеводы. Правильный прием углеводов поможет вам честно соблюдать диету, а также накапливать и сохранять необходимые для продуктивных тренировок силы, не смотря на то, что мозг будет молить о пощаде.

Вы уже и так считаетесь сумасшедшим по той причине, что выбрали этот спорт. Думайте об управлении потреблением углеводов, как о прогулке на грани безумия, избегая при этом падения с обрыва. Просто-напросто одним глазом смотрите на цель, а другим – на дорогу! **IM**

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА

ARTLAB
ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

НЕЗАМЕНИМЫЙ ИСТОЧНИК
ЭНЕРГИИ И СИЛЫ

**LIQUID
AMINO**

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ
ПО ЛИЦЕНЗИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ



К КАРАМЕЛЬ

Г ГРЕЙПФРУТ

В ВИШНЯ

www.sportservice.ru