

Джерри Брейнам (Jerry Brainum)

ХОТИТЕ СЖЕЧЬ ЖИР? ПОПРОБУЙТЕ ЭТО

Хотя множество диет обещают основательно сжечь подкожный жир, все они обладают неотъемлемым негативным свойством – возвращением потерянного жира. По сути, около 95 процентов людей, соблюдающих диету и теряющих значительные объемы веса, в конце концов, набирают обратно весь этот вес и даже больше. Этот процесс называется ступенчатым синдромом и был наглядно продемонстрирован Опррой Уинфри в 1988 году. Опра села на модифицированную голодную диету, которая ограничила ее питание лишь низкокалорийными напитками. Она потеряла 30 килограмм жира и продемонстрировала в одной из своих передач, что представляет собой такая потеря веса, выкатив это количество жира в тележке. К несчастью, вскоре она набрала вес этот вес снова и даже с прибавкой. Почему?

Она допустила две ошибки. Во-первых, она недостаточно тренировалась во время соблюдения диеты. Это

привело к значительной потере сухой массы, то есть мышц, что, в свою очередь, вызвало снижение скорости метаболизма в покое, что требовало от нее продолжения соблюдения очень низкокалорийной диеты для поддержания низкого веса. Но она этого не сделала. Вторая ошибка заключалась в том, что используемая ею диета была слишком ограничена и не содержала количества протеина, достаточного для подавления аппетита. Главная проблема состояла в том, что Опра не смогла бы соблюдать свою крайне голодную диету и дальше.

То же самое происходит и с другими диетами, даже с теми, которые менее жестки, чем у Опры. В то время как низкоуглеводные диеты представляют собой, возможно, самые эффективные инструменты для сжигания подкожного жира по нескольким причинам, включая их высокое содержание протеина и контроль уровня инсулина, большинство людей не обладают такой силой воли, чтобы жестко ограничивать углеводы круглый год. Лучшим вариантом будет соблюдение здоровых диет, которые отличаются низким потреблением продуктов, содержащих переработанные углеводы и насыщенные жиры, но при этом акцентируют потребление протеина, фруктов, овощей и здоровых жиров, таких как омега-3 жирные кислоты. Примером служит палеолитическая диета, или диета пещерного человека, и средиземноморская диета, о пользе которых я писал в прошлых номерах журнала IRON MAN. Если их строго соблюдать, то они обеспечивают стройную фигуру и здоровье, одновременно предупреждая большинство дегенеративных заболеваний. По сути, недавно было установлено, что средиземноморская диета – единственная, которая увеличивает продолжительность жизни, потому что она содержит много профилактических нутриентов и при этом контролирует уровень инсулина.

Жесткое ограничение калорий до 30 процентов от преддиетического уровня тоже может повысить продолжительность жизни, однако этот эффект был обнаружен только у животных, но не у людей. Главная польза для здоровья от такой диеты заключается в пониженном уровне подкожного жира.



Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

АМИНОКИСЛОТЫ и КОМПЛЕКСЫ



AMINO TABS 5000

Amino Tabs 5000 – концентрированный, ударный комплекс сывороточных аминокислот и пептидов, эффективно восстанавливающий после интенсивной физической нагрузки.

Упаковка: 90 таблеток



ФАКТОР РОСТА

Фактор Роста – это анаболическая смесь L-Аргинина, L-Орнитина и L-Лизина. Взятые в отдельности эти аминокислоты не оказывают ярко выраженного влияния на рост мышечной массы. Вместе и в определенном соотношении они эффективно стимулируют выработку гормона роста (Growth Hormone или GH). Повышенный уровень GH приводит к интенсивному росту мышц, сгоранию лишнего жира, стимуляции иммунной системы.

Упаковка: 100 капсул



АМИНО ПАУЗР

АМИНО ПАУЗР – аминокислотный комплекс на основе свободных аминокислот и пептидов разной длины. Продукт создан на базе аминокислот сывороточного белка и для создания более сбалансированного профиля обогащён аминокислотами гидролизата коллагена. Содержит оксипролин и оксилизин – аминокислоты крайне необходимые для суставов и связок. Для лучшего усвоения комплекса в Амино Паузр добавлен витамин С.

Упаковка: 30 капс., 100 капс., 300 капсул



АМИНО TABS

Амино Tabs – сбалансированный аминокислотный комплекс на основе пептидов и аминокислот сывороточного белка. Для выравнивания аминокислотного профиля в формулу включены аминокислоты соевого белка и белка соединительной ткани. Как известно, короткие: ди-, три-, и тетрапептиды наиболее эффективно, в сравнении со свободными аминокислотами, усваиваются человеческим организмом. Поэтому именно блок коротких пептидов является ударным в комплексе Амино Tabs.

Упаковка: 75 таб., 300 таблеток



L-ГЛЮТАМИН

L-ГЛЮТАМИН – самая распространенная аминокислота человеческого организма и основной «кирпичик» мышечной ткани. Она наиболее быстро транспортируется в мышечные клетки, предотвращая процессы катаболизма и поддерживая рост мышц. Уменьшает усталость, депрессию, импотенцию и способствует через синтез L-Аргинина выработке гормона роста.

Упаковка: 350 г



XXI Power Всерьез и Надолго

www.sportservice.ru, www.21power.ru

Есть ли способ максимизировать сжигание жира, не ограничивая при этом количество калорий? Мягко выражаясь, это кажется утопией – если только вы не Бабак Бахадори. Возможно, вы никогда о нем не слышали, как и я до недавнего времени, однако его книга «Dr. Bahadori's Leanness Program» стала сенсацией в Австрии и центральной Европе. Он работает врачом в Граце, Австрия (этот город может быть известен некоторым из вас как родной город Арнольда Шварценеггера). Бахадори говорит, что прописывал пациентам стандартные диеты более 14 лет и заметил, что их потеря веса обычно была непродолжительной. Он пришел к выводу, что диеты терпели неудачу, потому что человеческий организм не был запрограммирован на то, чтобы круглый год оставаться на ограниченной диете. В результате он постепенно составил свой собственный план для максимизации сжигания жира, который также обеспечивал сохранение низкого уровня жира.

Его план включает в себя семь шагов, однако, ключ программы - в тренировках и диете. Говоря более конкретно, Бахадори использует то, что можно называть миниголодовкой. Сидящие на этой диете воздерживаются от приемов пищи на 12-14 часов, что по сути означает пропуск одного приема пищи в день. В недавней статье журнала IRON MAN я обсуждал недостатки, связанные с полным голоданием, включая значительную потерю сухой массы. Однако я также упоминал возможность ограничения калорий через день, что демонстрировало такие же здоровые эффекты, как и диеты с ежедневным ограничением калорий.

Режим «через день» не заставляет вас полностью прекращать питание, а вместо этого в установленные дни вы потребляете примерно на 30 процентов меньше обычного калоража. На следующий день вы едите как всегда. Данный план равномерно обеспечивает значительную потерю веса. Однако, как и в случае с традиционной практикой ограничения калорий, большинство людей испытывают сильный голод, сидя на этой диете, в связи с чем ее длительное соблюдение оказывается маловероятным.

План Бахадори, состоящий из семи шагов, отличается тем, что вы пропускаете один прием пищи в день, и помимо этого других ограничений калорий нет. Как такое может быть? Каким образом возможно сжигание жира без ограничения калорий? Ответ заключается в том, что во время 12-14-часового периода миниголодовки вы выполняете умеренно-интенсивную аэробику длительностью 45-60 минут. Во время еды вы потребляете пищу, которая содержит углеводы с низким гликемическим индексом - те, что не провоцируют значительное высвобождение инсулина, и исключаете высокожирные продукты. Это все для того, чтобы максимизировать вызываемое тренировками окисление или сжигание жира. Послетренировочное потребление пищи с высоким содержанием жиров просто вернет жиры обратно в организм. Исключение жира – главным образом насыщенного – обеспечивает условия для более длительного сжигания жира вследствие слабого высвобождения инсулина, вызванного миниголодовкой.



Фотосраб: Майкл Хебе (Michael Hebe)

Таким образом, если вы решаете тренироваться по утрам, то пропускаете завтрак и не едите до полудня. Если вы хотите тренироваться в полдень, то пропускаете обед. Если вы предпочитаете вечерние занятия, то легко обедаете и ждете два часа перед началом тренировки, чтобы позволить повысившемуся после еды уровню инсулина вернуться к исходному состоянию. Вы сжигаете больше жира, когда уровень инсулина минимален. В этом заключается одна из причин, по которой непосредственное предтренировочное потребление углеводов притупляет сжигание жира во время занятий. В случае вечерней тренировки вы не потребляете ничего между тренировкой и временем отхода ко сну. Также вы можете решить не обедать вовсе. Если потребуются, можно менять время миниголодовки и тренировок.

Что отличает этот план от других подобных - так это то, что вы можете потреблять пищи столько, сколько захотите, главное, чтобы на вашем столе не было быстроусвояемых переработанных углеводов или высокожирных продуктов. Тренировки во время воздержания от пищи максимизируют сжигание жира вследствие низкого уровня инсулина. Поскольку вам позволено есть здоровые углеводы с низким гликемическим индексом во время приемов пищи, вы восстановите уровень гликогена, а это означает, что у вас не будет дефицита энергии, который ограничит интенсивность тренировок, как могло бы случиться с низкоуглеводными диетами.

В теории все звучит прекрасно, однако как это работает на практике? В больнице города Тихуана, Мексика, было проведено 12-недельное клиническое

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ
НАПИТКИ

IRONMAN

ВСЕГДА ВПЕРЕДИ!

L-КАРНИТИН

ИЗОТОНИЧЕСКИЙ

ГУАРАНА



ИЛЬЯ ВАРОВ

Чемпион МИРА по кикбоксингу 2004 г
Победитель международного турнира
КУБОК СЛАВЯНСКИХ ГОСУДАРСТВ 2004 г

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции



www.ironman.ru

исследование. В качестве участников эксперимента выступили 27 работников больницы. (1) В начале исследования ученые измерили у испытуемых уровень инсулина, вес тела, процент подкожного жира и уровень глюкозы, а затем провели обследование снова на 6-й и 12-й неделе. Участников попросили тренироваться три-пять дней в неделю, используя протокол миниголодовки. Им было предложено выбрать упражнения, которые бы поддерживали их вес тела, такие как быстрая ходьба, бег, подъемы по лестнице, использование беговых дорожек или эллиптических тренажеров, и постепенно увеличить время занятий до 45 минут. Испытуемым было велено исключить жирные животные продукты и вместо этого потреблять пищу, содержащую умеренное количество жиров и углеводов с низким гликемическим индексом. Также им было позволено потреблять умеренные дозы алкоголя.

К концу 12-й недели у 10 женщин и 17 мужчин наблюдалась средняя потеря веса в 4,2 килограмм. Потеря жира в среднем составила приличные 7,4 килограмма, что соответствовало снижению исходной жировой массы испытуемых на 25 процентов. Также наблюдалось 25-процентное понижение уровня инсу-

Сжигание жира происходило сильнее во второй половине исследования, после первых шести недель – а это отличается от обычных диет, в которых большая часть потерянного веса приходится на их начало. Этот факт позволяет предположить, что если бы исследование продолжалось дольше, то участники сожгли бы еще больше жира. Но важнее всего то, что, за исключением миниголодовки, люди потребляли столько пищи, сколько хотели

лина в покое, что указывает на увеличение чувствительности инсулина. Среднее уменьшение обхвата талии составило 7,9 сантиметра.

Выяснилось также, что многие участники эксперимента лишь частично соблюдали программу. Те, кто соблюдал ее строже всего, показали более впечатляющие результаты. Один из мужчин сказал, что никогда не чувствовал себя лучше, он потерял 20 килограмм за 12 недель. А одна сорокалетняя участница потеряла 14 килограмм. У женщин в среднем потеря веса за 12 недель составила 5,4 килограмм. Сжигание жира происходило сильнее во второй половине исследования, после первых шести недель – а это отличается от обычных диет, в которых большая часть потерянного веса приходится на их начало. Этот факт позволяет предположить, что если бы исследование продолжалось дольше, то участники сожгли бы еще больше жира. Но важнее всего то, что, за исключением миниголодовки, люди потребляли столько пищи, сколько хотели.

Главное преимущество техники миниголодовки заключается в том, что она стабильна для большинства людей, не требует подсчета калорий или ограничения углеводов, но поощряет потребление продуктов, богатых клетчаткой, а также с низким содержанием жиров.

Один из соавторов вышеописанного исследования следовал плану 12 лет, и в возрасте 57 лет сохраняет 5-процентный уровень подкожного жира. В ходе диеты он потерял две трети своего исходного жира. Кроме того, данный план не требует многочасовых тренировок. Те, кто потерял наибольшее количество подкожного жира в ходе мексиканского исследования, никогда не тренировались более часа в день, однако, тренировки во время миниголодовки помогают максимизировать использование запасенного жира.

Выполнение аэробики с интервалами может даже оказаться более эффективным способом в сжигании жира по программе Бахадори. Чередующаяся высоко- и низкоинтенсивная активность, аэробика с интервалами, требует меньше времени, так как стимулирует окисление такого же количества подкожного жира, как и ровная аэробика – или даже больше.

Недостаток техники миниголодовки для бодибилдеров заключается в том, что вам нельзя есть сразу после тренировки. Исследования показывают, что потребление незаменимых аминокислот сразу после занятий инициирует анаболический эффект в мышцах. Проблема заключается в высвобождении инсулина. Действительно, бодибилдерам нужно потреблять углеводы с высоким гликемическим индексом с быстродействующим протеином, таким как сывороточный, чтобы вызвать большее высвобождение инсулина после тренировки. Если делать это с планом миниголодовки, то вы сведете на нет всю концепцию минимизации уровня инсулина и максимизации сжигания жира. С другой стороны, вы можете потреблять столько протеина, сколько захотите, только не во время миниголодовки.

Практическая сторона данного плана для бодибилдеров остается открытой для обсуждения, однако как метод максимизации сжигания жира, он эффективен и для большинства людей не так сложен. **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