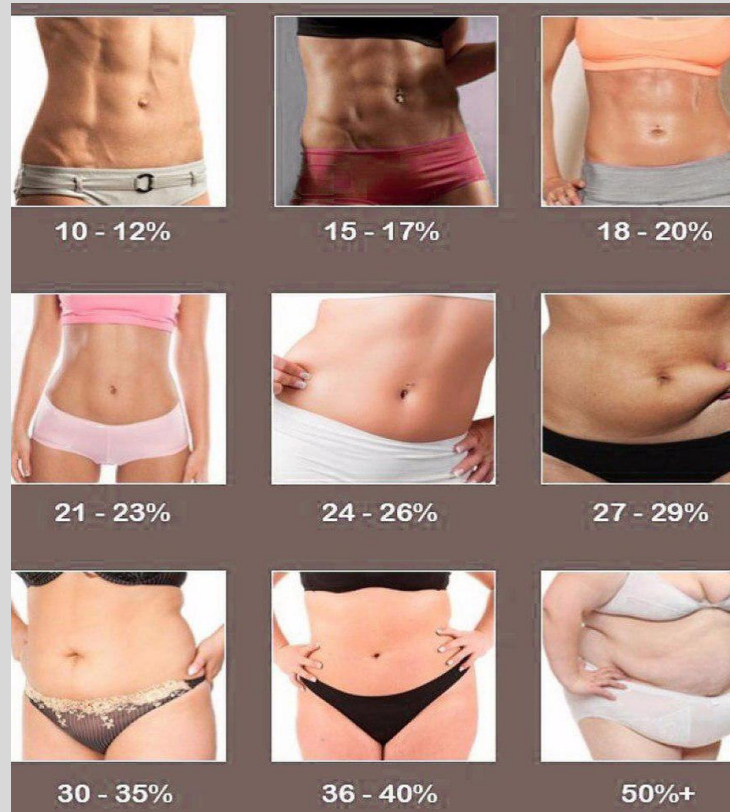
A person is shown from the waist up, wearing a dark grey athletic top and shorts. They are holding a yellow measuring tape around their waist. In the foreground, there is a white bowl filled with a fresh salad of green lettuce, cherry tomatoes, and dark olives. The text is overlaid in the center of the image.

**ПОЧЕМУ ВЫ НЕ
ХУДЕЕТЕ СОБЛЮДАЯ
ДИЕТУ И РЕГУЛЯРНО
ТРЕНИРУЯСЬ ?**

Как выглядит разный % жира



Минимальное допустимое содержание жира в зависимости от возраста женщины

ВОЗРАСТ	≤ 30	30 – 50	50+
Процент жира	13%	15%	16%

Симптомы того, что ваш процесс похудения зашел в тупик, и пришло время что то

Менять :

- 1.Плато
- 2..Активность нервной и иммунной систем снижена
- 3.Плохое настроение
- 4. Упадок сил
- 5.Снижение мотивации
- 6.Нарушение сна
- 7.Малоподвижность
- 8.Тугодумие
- 9.Снижение эмоций
- 10.Частые болезни и долгое восстановление
- 11.Застой веса
- 12.Отечность

Ем меньше, тренируюсь больше,но не худею. Почему ?

- Отсутствует дефицит калорий
- Худеют слишком долго
- Присутствуют проблемы со здоровьем, как физическим так и ментальным

Что происходит с организмом на дефиците калорий :

- Обостряется чувство голода
- Снижается базовая активность

Адаптация на похудении :

- Повышение аппетита
- Снижение уровня базовой активности
- Сокращение чсс
- Снижение температуры тела
- Снижение либидо
- Нарушения цикла
- Снижение иммунитета
- Усталость
- Отсутствие эмоций

Вы достигли плато и какое
следующее действие ?

Урезать калории еще
больше и добавить еще
нагрузки

Адаптация на похудении.

- Снижение либидо, иммунитета на похудении не нужны, единственное о чем заботится организм- выжить , и просто отключает другие
- Сжигает мышцы, а не жир , потому что мышцы бесят больше и по физиологическим причинам не особо нужны и начинает избавляться для ненужного груза в первую очередь
- Накапливает еще больше жира, что бы пережить эту голодовку и существовать хоть как то
- Повышается кортизол , который и ведет за собой кучу проблем

Вы можете худеть годами, но не видеть результата из-за жидкости, скопленной кортизолом!

- Кортизол вырабатывается организмом на любой стресс
- Но проблемы начинаются тогда, когда этот стресс становится хроническим!
- А постоянно мучая себя диетами и чрезмерной физической нагрузкой мы вводим себя в хронический стресс

Повышенный кортизол :

- Стресс становится хроническим
- Вызывает отеки
- Влияет на жир на теле (кортизоловый живот привет)
- Повышает аппетит
- Повышает резистентность к инсулину

Кортизол, сам по себе гормон не плохой , если держать его в норме

Роль гормонов в организме :

- Контроль и взаимовлияние на выработку других гормонов
- Регуляция обмена веществ
- Влияние на настроение
- Стимуляция или подавление нашего роста-Влияние на клетки
- Стимуляция или подавление иммунной системы
- Подготовка к важным вехам жизни(созревание, менопауза)
- Контроль голода и насыщения
- Регуляция репродуктивного цикла
- Вызывают влечение

Кортизол

- Повышенная выработка вредит на пути сжигания жира
- Вырабатывается в ответ на любой стресс(даже на дефицит калорий и тренировку)
- Влияет на распределение жира на теле
- Ведет себя как глюкокортикоидный рецептор, стимулируя липопротеинлипазу(энзим, который заставляет жировые клетки хранить внутри себя жир)

Щитовидная железа

Гормоны щитовидной железы отвечают за :регуляцию метаболизма, динамику снижения веса (вливают на процесс),поддержание аппетита, настроения, уровня энергии и базовой активности, температуру тела.

Что вредит гормонам щитовидной железы :стресс, диеты от1400 ккал и ниже+ низкоуглеводное питание, алкоголь, аллергенные продукты

НА ДИЕТЕ ЩИТОВИДКА МАЛОАКТИВНА:

- •Мы тратим меньше калорий
- •Температура тела падает
- •Иммунитет летит(усталость, недовосстановление–мы еще и в зал ходим при этом)

Признаки нарушения выработки гормонов щитовидной железы :

- 1. Температура утром выше37 градусов дольше недели
- 2. Снижение температуры на0,5 градуса от нормы
- 3.Снижение Чсс
- Как нормализовать :
- •Регулярные физические упражнения и сбалансированное питание с достаточным количеством углеводов и калорий
- •Потребление йода (рыба, печень трески, морская капуста), йодированная соль, а также добавки к пище (перед употреблением добавок обязательно сдайте анализ на йод ,переизбыток так же вреден как и недостаток)

Инсулин

Выделяется поджелудочной железой как ответ на пищу, которую мы едим

ЧТО ПРИВОДИТ К СБОЮ ИНСУЛИНА

- Генетика
 - Плохое питание (переедание, бедная минералами и витаминами диета, ожирение, высокий кортизол и низкий эстроген)
1. У вас хорошая чувствительность к инсулину, если после углеводной еды вы чувствуете наполненность мышц
 2. У вас плохая чувствительность к инсулину, если после углеводной еды вы чувствуете залитость, вздутие
 3. У вас нормальный уровень секреции инсулина, если после еды вы бодры, энергичны, как и прежде
 4. У вас повышенный уровень секреции инсулина, если после еды вы чувствуете упадок сил и очень скоро снова хотите есть.

Что нормализует выработку :

- Использование умеренного кол-ва углеводов (до 150 грамм в сутки) или низкоуглеводные высокожировые диеты (только после сдачи анализов и консультации врача)
- Продукты с низким и средним ГИ
- Равномерно распределяйте углеводы по дню и ешьте небольшими порциями, чтобы избежать гликемической нагрузки
- Ходите не менее 10 тыс. шагов в день
- Занимайтесь силовыми тренировками
- Снижайте вес
- Приведите в порядок гормоны (кортизол, лептин и эстрадиол).

Лептин

Гормон насыщения, который контролирует аппетит ,дает сытость и производится жировыми клетками

На диетах лептин падает, а кортизол растет и повышает грелин

Признаки дисбаланса:

1. Вы не насыщаетесь
2. Снижение веса замедлено или не происходит вовсе

Нормализация уровня :

- Воздержаться от жестких диет, своевременно делать перерывы в диете
- Сократить количество сладостей в пользу более ценной и насыщающей пищи
- Сократить количество фруктоз и фруктозы, т.к. фруктоза подавляет рецепторы, которые отвечают за уровень лептина.
- Нормализовать массу тела

Грелин

- Грелин вырабатывается желудком и поджелудочной железой, влияет на голод и аппетит, улучшает восприятие информации и память, защищает от депрессии, вызванной мозговым напряжением, стимулирует выработку дофамина, оказывает влияние на жиросжигание.

Признаки дисбаланса:

- Нехватка влияет на упадок сил, снижение либидо, усталость, слабые кости, сердце

Тестостерон

Да, для девушек этот гормон так же важен как и для мужчин , не думайте что если заботиться о выработке тестостерона, вы будите огромным качком с руками базуками .Женщинам без фармакологии добиться этого невозможно. Такое может быть лишь при высоком уровне тестостерона, но это возможно это лишь прибегнув к фармакологии.

А вот Низкий уровень тестостерона приводит: к низкому уровню энергии, снижению либидо, сжиганию мышц, замедлению жиросжигания и набору веса.

Дисбаланс вызывают : Низкокалорийные диеты, Переедание, Несбалансированное питание, Недостаток жиров в рационе, депрессия, стрессы, прием медикаментов, перетренированность, низкая сексуальная активность, ожирение и метаболические нарушения, оральные контрацептивы, хронические болезни, инфекции, недостаток сна, злоупотребление алкоголем.

Признаки дисбаланса:

1. Низкий уровень энергии, ощущение усталости и вялости.
2. Снижение силы мышц и работоспособности.
3. Потеря мышечной массы.
4. Частые переломы.
5. Низкое сексуальное желание.
6. Увеличение жировой прослойки.
7. Повышенное артериальное давление.

Как поддержать тестостерон в норме?

- • Силовые тренировки –выполнение базовых упражнений
- • Отказ от алкоголя/курения
- • Рациональное питание
- • Холестерин в пище(300-400 мг), необходимого для синтеза стероидных гормонов
- • Жиры не менее 30% от калорийности(равномерно распределять по дню)

Эстроген и прогестерон

- ЭСТРОГЕН Влияет на распределение жира на теле, регулируют процессы в организме женщины в зависимости от фазы цикла, влияют на КД, которые относительно легко переносятся и влияют на репродукцию. Когда они в балансе, женщина спокойна, здорова и готова зачать ребенка.

Снижается на диете, как и тестостерон

Низкий эстрадиол приводит к замедлению снижения и набору веса, нарушениям цикла, снижению либидо, депрессии, распаду мышц, низкому уровню энергии, инсулинорезистентности

Оказывают влияние:

- Стресс
- Жесткие диеты
- Недостаток жиров и углеводов в питании
- Ожирение
- Слишком быстрое похудение
- Низкий процент жира в организме (менее допустимой нормы)
- Возраст

Нормализация : не увлекаться жесткими диетами, регулярно заниматься силовыми тренировками, при высоком эстрадиоле и ожирении минимизировать в рационе содержание продуктов, влияющих на повышенный синтез гормона, так называемые фитоэстрогены, снизить вес до нормального. При низком следует минимизировать стрессы и обратиться к эндокринологу для коррекции его уровня

Гормон роста

Женский организм нуждается в гормоне роста для сохранения устойчивости и надежности своей физической формы.

Гормон роста придает объем, тонус и прочность тканям и органам, в особенности мышцам, укрепляет тело, выпрямляет спину, плечевые и тазовые мышцы, способствует сохранению молодости тела, уменьшает слой жира (особенно на животе), удаляет жир с коленей, укрепляет бедра и уменьшает живот, дает энергию в течение дня, способность выдерживать нагрузки, помогает восстанавливать силы, обеспечивает хороший отдых ночью при менее продолжительном сне. Эффективно избавляет от тревожного состояния, придает ощущение покоя и умиротворенности.

1. Если мы плохо спим, то снижается производство мелатонина, а вместе с ним уменьшается производство гормона роста
2. Недосып так же негативно влияет на уровень инсулина, кортизола и лептина

Поддержка:

- Крепкий полноценный сон
- Регулярные силовые тренировки
- Контроль стресса
- Достаточное количество белка в рационе
- Ограничение быстрых углеводов и трансжиров(они мешают синтезу ГР)
- Кратковременное голодание, так как инсулин мешает синтезу гормона роста. (периодическое голодание (опять же после консультации со специалистом. Самолечением мы не занимаемся)
- Нормальный уровень витамина D

Серотонин

Важный гормон счастья для спортсменов

Влияет на наше настроение, аппетит

Снижается при стрессе, нехватке белка и солнца

Если уровень серотонина низкий, то мы чувствуем тягу к сладкому, можем испытывать депрессивное состояние, теряем мотивацию, срываемся на вкусняшки и т.д.

Поддержка :

- Принимать витамин D
- Чаще бывать на улице в дневное время
- Достаточно отдыхать от физических нагрузок
- Употреблять продукты, повышающие активность серотонина. Это богатый на аминокислоту триптофан белок(мясо, тунец, индейка, творожный сыр, творог) и другие продукты(арахис, бананы, какао), витамины группы B, кальций, магний.

Витамин D

- Ошибочно назван витамином, стероидный гормон –производится из холестерина на поверхности кожи под действием прямых солнечных лучей.

Нужен для абсорбациикальция

Симптомы низкого витамина D:

1. Нет энергии и слабый иммунитет
2. Нарушения сна
3. Хрупкие кости волосы ногти
4. Пониженный тестостерон и соответственно либидо
5. Мышечная слабость
6. Инсулинорезистентность
7. Плохая заживляемость ран

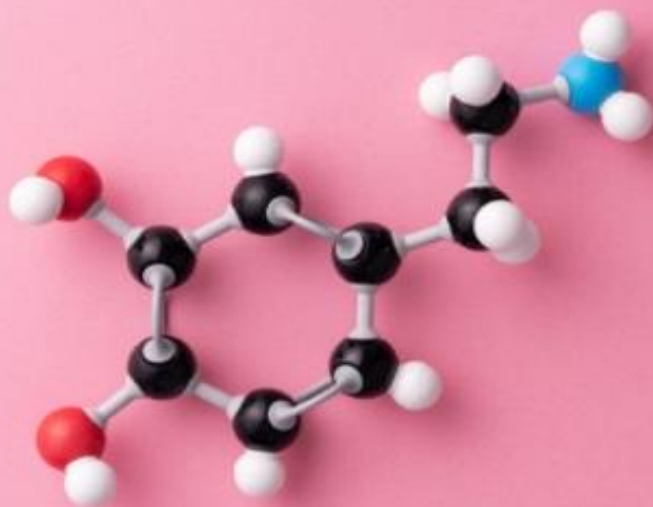
Как поддержать уровень D:

- Прием добавок (по необходимости после сдачи анализа)

Прогулки на свежем воздухе

Сбалансированное питание

Гармония = гармония гормонов





Как выйти из этого состояния

- ПОЙТИ К ВРАЧУ. Сдать анализы
- Сделать анализ состава тела и увидеть свой базовый обмен веществ!!
- Зная базовый обмен веществ выводить свое питание на нормальный уровень до вашей ккал поддержания
- Наладить режим сна и бодрствования
- Снижать уровень стресса

Выход на поддерживающую калорийность:

- Зная базовый обмен веществ , умножить на ваш коэффициент активности = ккал поддержания
- Находясь на низкой калорийности необходимо добавлять по 50 калорий в неделю дойдя до вашей калорийности поддержания
- Прибавляйте до того уровня , на котором ваши объемы будет оставаться неизменными !
- Вес может прибавляться (бОльший объем пищи + мышцы будут наполняться водой)
- Если вы прибавили 50 калорий и ваш вес и объемы начали стремительно увеличиваться , следующую неделю не прибавляем и держим так как есть .
- Например, вы ели на 1200 прибавили в первую неделю 50, во вторую еще 50 и в третью еще 50 и вес и объемы начали расти , в четвертую неделю не прибавляем 50 ккал и держим + 150 ккал (сумма трех недель), и только со следующей т.е 5 недели добавляем еще 50 калорий.
- Так же можно сразу выйти на поддерживающую ккал, если на 1200, рассчитали по формуле свою калорийность поддержания и сразу вышли на нее.



- Контакты :
- Инстаграмм (можно вставить значок) [nastyshehova](#)
- Воц апп (тоже можно вставить значок) [+79990793078](#)