

### Что делать:

- Чтобы быстрее перейти на жировую энергию, необходимо дать физическую нагрузку с самого утра! -Например, после завтрака подняться раза 3 на этаж на 20 пешком, максимально быстро, как возможно!
- Потом энергия нужна, гликогена нет, организм вынужден включать жировое использование (глюконеогенез) срочно!
- Как узнать что уже включился? - Вдруг почувствуете себя нормально без углеводов!

Так же необходимо учитывать, что в дни сушки надо уменьшать нагрузку на суставы.

### Основные условия питания:

1. пить обычную воду, не менее литра в день. Можно хоть 8 литров, но меньше 1 не опускаться.
2. Делать перекусы не менее 5 раз в день, оптимально 7 легких перекусов.

### Метаболизм разгонят

- частыми мелкими приемами пищи.

Дополнительно можно еще подхлестнуть:

- имбирь, имбирный чай
- кофе,
- настойка женьшеня и элеутерококка,- не всем рекомендуют, читайте противопоказания
- умеренно острая еда
- 

### Препараты (список по убыванию необходимости):

- **Комплексы витаминов**, желательно принимать в жировые дни.
- **Растворимый витамин С** – принимать каждый день с утра.
- **Изолят** Ultimate Nutrition Iso Cool: В одной порции (1 мерная ложка = 26 г): Калории – 92, Протеин – 23 г, Жиры – 0 г, Углеводы – 0 г. Максимальная обязательность по утрам и после тренировки.
  - **Казеин** больше психологически важен, без него трудно, он на ночь хорошо. и ночью мышцы бережет, что тоже хорошо. в принципе, творог и рыба на ночь почти тоже самое, но казеин к творогу - это уже в удовольствие

## Безуглеводные дни (3 дня)

Основной принцип:

- Белки: max
- Жиры: желательно ненасыщенные (см табл ниже)
- Углеводы: 0

Начинайте утро с растворимого витамина С!

### Примерный список продуктов:

- Растительные масла: Оливковое, Льняное.
- Рыбий жир
- Мясо птицы – без жира, , как источник белка
- Рыба любая вареная или гриль, как источник и белка и простых жиров
- Яйца - допустимы яичные желтки
- Жир в молочке (сыр, брынза, молоко) - менее желателен

Вместе с пищей принять витамины! Желательно именно в эти дни, так как витамины (например, супрадин) жирорастворимые, и в безжировые дни это просто нагрузка на почки без пользы для здоровья.

Жиры можно столько сколько осилите. Может четверть от белка. Больше половины от белка жиров не надо.

### Безжировые дни (3 дня)

Основной принцип:

- Белки: max
- Жиры: 0
- Углеводы: min, преимущественно медленные (см табл ниже) с GI меньше 40.

Начинайте утро с растворимого витамина С!

Грейпфрут – 1 шт в день

#### Примерный список продуктов:

- Белки яиц,
- Куриная грудка,
- Рыба (тунец, горбуша в консервах).
- Мясо птицы – без жира, , как источник белка
- Молоко – 1.5% -максимум 300 гр в день
- Творог, кефир, не сладкие йогурты – все обезжиренное
- Крупа
- Овощи: капуста, лук, болгарский перец, любая зелень
- Квашеная капуста

Используйте **клетчатку!** (это шелуха зерновых). Она не усваивается пищеварительной системой человека - и так и выводится из нее непереваренной. Ее потребление уменьшает вероятность развития такого заболевания, как рак толстой кишки, и возникновения запоров. В день можно 40 грамм, желательно разбить на два приема. Просто залить кипятком, выждать 5 мин и съесть.

P.S.: Обезжиренные молочные продукты (обезжиренные мы любим за отсутствие жира, а не за низкий GI. Но следует иметь ввиду, что имея низкий GI, молочные продукты обладают высоким инсулиновым индексом, из-за чего ведут себя, как если бы у них был высокий GI, ведь практически нет различия в гликемическом индексе (GI) цельных или обезжиренных молочных продуктов.

На сушке в углеводный день белка должно быть немного больше углеводов, или даже заметно больше. Жиров просто по минимуму, как только можно минимум, без подсчета. Т.е. все нежирное.

### После (Выход):

Никаких тренировок!

В течении всего выхода ничего сладкого (кроме фруктозы), животных жиров, мучного и жаренного. Исключить картошку, морковь, свеклу.

Стараться недоедать в каждый прием пищи, есть раз 6-7 в день.

Постепенно повышать рис.

Основная идея: Сокращаем белок, и жиры, и поднимаем углеводы за счет медленных.

**1 день:** Б- max Ж - min У-min (пока только медленные)

- Овощи и салаты
- Рис - мин
- Молочное - мин

**2 день и 3 дни:** Б- max Ж - min (добавляем простые жиры) У-min (пока только медленные)

- Рис
- салаты
- смеси жиров омега 3-6-9.

постепенно от 1 дня до 3 снижаем строгость в плане молочки, и повышаем рис. И дальше рис, рис, рис им затыкать зверский аппетит

**4-7 дни:** Б- снижаем количество белка Ж - min У- (пока только медленные)

Минимум жира

Сыр и молочное - мин

**с 5 дня:** дня просто здоровое питание обычное, но еще будет повышен рис.

Неделю или две, не ходить на тренировки и медленно уменьшать белок. По выходу надо снизить белок, чтобы организм его не транжирил. Если при этом устроить тяжелую тренировку, она будет есть мышцы. Если не снижать потребление белка, организм будет его транжирить, как самый доступный ресурс. Мышцы нельзя трогать. и надо теперь аккуратно выходить будет недели полторы, чтобы не нахватать жира. по-прежнему никакого сахара.

Возможно, сделать один безбелковый день.

Потом добавлять понемножку быстрых углеводов, например: картошку, морковь.

Потом пара облегченных тренировок для восстановления тонуса, и вперед, опять тренировки и опять работать.

Сладкое вместе с жиром все равно не стоит, особенно в период гиперкомпенсации. Он сильно зависит от индивидуального обмена веществ и от скорости метаболизма. Чем выше скорость, тем меньше период гиперкомпенсации.

В данной диете, конечно, меньше - гликоген периодически подпитывался.

Оценить можно по тому, когда спадет жор до разумного уровня и подождать еще два дня, пытаясь вести повышенную загрузку и продолжая исключать животные жиры и быстрые углеводы, получилось 8 дней где-то, или 9.

А для разгрузки-загрузки есть вариант: загрузка должна быть равна времени разгрузки, т.е. времени диеты без углеводов.

Теперь будет легче, ведь теперь подключился еще один источник энергии – жировой!

**Продукты с низким ГИ - 40 и менее (медленно всасываются, медленно отдают энергию -такой пищи желательно есть много):**

Все бобовые, в том числе чечевица, соя, фасоль белая и красная, турецкий горох, печеные бобы.

Ячмень (перловка или лущеный), макароны из цельной пшеницы, цельная рожь.

Яблоки, курага, персики, вишня, грейпфруты, сливы, апельсины, груши.

Авокадо, кабачки, шпинат, перец, репчатый лук, грибы, листовая зелень, порей, стручковая фасоль, бамя, брюссельская капуста, брокколи, цветная капуста, помидоры.

Йогурт, молоко, орехи.