

# Занятие 3: Нормы, выживание и привычки

Марафон по сбросу веса

<http://fitshkola.com>

# Что будет, если не есть совсем?

- Здоровый 90кг мужчина на третий-четвертый день начнет терять примерно по килограмму в сутки.
- Девушка весом 65 килограмм начнет терять примерно по 600-700 грамм в сутки.

# Прожиточный минимум

- Наш прожиточный минимум (для взрослого человека) – примерно 400-500 Ккал.
- Меньше этой нормы в течение длительного времени – приведет к необратимым изменениям в организме.
- Эволюционно организм человека отлично приспособлен к кратковременному снижению калорийности и голодовкам.
- «Слабость», «сонливость», «голова не работает» - результат недостатка углеводов, это ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ а не физическая реакция организма. На самом деле в данном случае бал правят гормоны – если вы держите себя в руках никаких «слабость» и «плохо соображаю» не может быть даже после трехдневной голодовки.
- «Плато» и «замедление метаболизма» при сбросе веса - психологический эффект, мы подсознательно кушаем больше а делаем меньше. Физически такого не бывает.

# Ежедневные привычки

- 1.5 км на работу в одну сторону = 200-250 Ккал в сутки 5 дней в неделю = 5000 Ккал в месяц
  - 1 грамм жира = 9 Ккал
  - Примерно +0.5 кг в месяц, 6 кг за год или 12 кг за 2 года всего из-за одного изменения
- Вместо воды 2 стакана кефира 2.5% на ночь, каждый день = 150 Ккал в сутки каждый день = 5000 Ккал в месяц
- Заправка ежедневного салата
  - Майонезом (630Ккал на 100 гр) – 100 Ккал в столовой ложке – 100-150 Ккал в одной заправке = 3000-5000 Ккал в месяц
  - Растительное масло (900Ккал на 100гр) – около 40-50 Ккал в одной чайной ложке = 50 Ккал на одну заправку = 1500 Ккал в месяц
  - Соевый соус или винный уксус = 3-5 Ккал на одну заправку = 60-150 Ккал в месяц
  - За счет смены заправок для салатов мы можем сэкономить 200-300 грамм веса за месяц
- 3 конфеты «Родные просторы» (540 Ккал на 100 гр) = 35 грамм = 190 Ккал всего в трех конфетках

# Выводы

- Дьявол в деталях!
  - Даже небольшое изменение ежедневных привычек может дать ощутимый результат на промежутке в полгода и больше
- Даже небольшие послабления могут откинуть нас на день-два назад
  - Всего 3 конфетки = 200 Ккал

# Нормы

- Нормы потребления калорий – сугубо индивидуальны, все цифры – примерные, чтобы было от чего отталкиваться.

Ближайший круглый вес меньше того, к которому мы идем	Примерная норма суточного потребления килокалорий	Стартовая марафонская норма ккал в сутки
120	2400	2200
110	2200	2000
100	2000	1800
90	1800	1600
80	1600	1400
70	1400	1200
60	1200	1000
50	1000	800

# Изменения в питании

- Фиксируем в дневнике свою норму калорий, соблюдаем эту норму
- Каждый день кушаем не менее 4х раз, по  $1/4$  от своей суточной нормы
- Чтобы было проще – стараемся каждый прием пищи кушать овощи или фрукты. Вначале овощи – потом все остальное
- Продолжаем считать калории и белок

# Физическая активность

Начинаем немного изменять наши ежедневные привычки

- Каждый день в любую погоду ходим на свежем воздухе (обязательно на улице, тренажер не подойдет), замеряем маршруты по карте
  - Идем к 120 кг – суммарно проходим не менее 1 км
  - Идем к 110 кг – 1.5 км
  - Идем к 100 кг – 2 км
  - Идем к 90 кг – 2.5 км
  - Идем к 80 кг – 2.5 км
  - Идем к 70 кг – 3 км
  - Идем к 50-60кг – 3.5 км, часть – бежим
  - Совет: можем по пути на работу выйти раньше на несколько остановок и по пути с работы пройти несколько остановок пешком.
- Засекаем время секундомером! Каждый день пишем отчет о вчерашней прогулке в дневнике, стараемся улучшать время. Если кто-то может бегать – часть расстояния можно бежать.
  - Если собираемся бегать – вначале **ОБЯЗАТЕЛЬНО** смотрим на ютубе ролики про технику бега
  - Если собираемся бегать – нужно купить недорогие кроссовки для бега
- По лестницам начинаем ходить пешком



# Дальнейшие планы

- Осталось 3 совместных недели. Для контроля утром после каждого занятия мы взвешиваемся. Завтра утром первым делом – на весы!

# Домашнее задание

- Взвешиваемся, отчитываемся в дневнике.
- Начинаем придерживаться своей нормы калорийности и кушаем не менее 4х раз в день. Для упрощения – в каждом приеме пищи должны быть овощи или фрукты.
- Начинаем ежедневные прогулки-пробежки, фиксируем результаты, **КАЖДЫЙ ДЕНЬ** отчитываемся в дневнике.