

Перевод статьи

<http://anthonymychal.com/2012/02/solutions-for-the-skinny-fat-ectomorph-part-i-v-nutrition-intermittent-fasting-carb-cycling-and-hormones/>

Решения для жиродрыщей эктоморфов

Часть 4 - Питание, периодические голодания, чередование углеводов и Гормоны



На протяжении долгого времени, человек ел 6 раз в день, и наслаждался каждой секундой обеда. Греметь пластиковыми контейнерами был знак почета, символизирующий приверженность к здоровью. Потом явились периодические голодания. Пластиковые контейнеры? Навязчивые привычки питания? *Так не круто.*

Когда я только начал, я неистово считал калории каждый раз как поем. Этот одержимый образ жизни, который я никому не пожелаю. **Но прошлое важно.** Я был рабом подсчета калорий. Думаю, что каждый кто заперт в своем телосложении должен, в своем роде, пройти эту одержимость подсчетом калорий.

Так вместо болтовни, про то что я не считаю калории, правда заключается в том что я считал калории, и это сделало меня тем кто я есть. Я знаю что в яйце примерно 70-90 калорий, а в 1/4 чашки овсянки 150 калорий. И если ты не знаешь таких нюансов, тебе надо быть более одержимым. Есть четыре стадии познания, и ты не можешь перепрыгнуть от сознательной некомпетентности к бессознательной компетентности.

“Нет, после нескольких лет рабского подсчета и перепробованных стилей питания. У меня есть по-настоящему хорошая идея того, как мое тело реагирует на еду. Я хорошо настроился на эту волну, поэтому мне больше не надо считать

калории. Но я не смог бы этого добиться без дотошных подсчетов и экспериментов.” - Джон Колл (Jcjmifu) в ответ на вопрос об подсчете калорий.

Чистая масса

Несколько лет назад, было единое мнение что чистый набор массы - набор мышц без жира - был невозможен. Но с тех пор мнение изменилось. Но создание мускул не ускорить путем приема **большего** количества питательных веществ. Если есть 3000 ккал для роста мышц, то 6000 ккал не увеличит показатель роста мышц в два раза.

Есть старая поговорка, что рост мышц подобен укладке кирпича.

Предположим что есть фиксированное количество рабочих, которые строят дом из кирпичей. Пока у рабочего хватает кирпичей чтобы класть их целый день, просто дав ему больше кирпичей, не увеличивает его выработку в день.

Так как мы можем набирать около 5 кг мышц в год (плюс/минус от 2,5 до 5 кг для начинающих и продвинутых качат, но не для кочек с большим стажем), пытаться набрать вес 5 кг за три месяца будучи НАМАССИ достаточно глупо. Это даже плохо, так как жировые клетки созданные во время набора массы остаются навсегда. их можно “высушить”, но избавиться от них нельзя.

Одна из причин популярности чистой массы, это Мартин Беркхан из Leangains.com, он регулярно публикует [сообщения клиентов](#), то как они прогрессируют со временем, показывает что можно стать большим и сильным, при этом не став жирным и уродливым. Мартин первопроходец периодического голодания, который отрицает превосходство более частого питания. Как я уже упоминал во второй части данного “гайда”, я придерживаюсь периодических голоданий и чередования углеводов (бастард чистой массы) и основы данной стратегии я распишу ниже.

Лично я думаю что большинство фитнес профессионалов придерживаются периодических голоданий из-за необходимости. Планировать и готовить шесть обедов каждый день, семь дней в неделю, становится умственно обременительным. Ободряющим аспектом периодического голодания и углеводного чередования, при такой диете лучше манипуляция гормонами. Гормоны контролируют оба аспекта - построение мышц и сжигание жира. Специфика эта сложна, но посыл прост: строй мышцы когда ты больше подходишь для роста мышц, и борись с отложением жира, когда ты менее подходишь для роста мышц.

Туда Сюда

Деление хорошо описывает как наш организм обрабатывает лишние калории. Парни упомянутые в первой части, хороши в разделении. Хорошие делители плохо набирают жир, а для роста мышц и надо только спать и есть.

Для жиродрыша обыкновенного, жрать и спать приводит только к жиру вокруг поясницы и на пузе. мы самые днища в такой системе по двум причинам. Первая, генетика и гормоны. Вторая, мы слишком строги к себе при сравнении комплекции тела. Мы слишком одержимы малейшими субъективными недостатками. Это может негативно сказываться на уровне гормонов. То как хорошо деление работает, в основном, зависит от гормонов.

Чередование углеводов управляет инсулином, гормон обычно выпускаемый в ответ на съеденные углеводы. Обобщенно говоря фишка в том что когда уровень инсулина высокий, тело склонно “строить” и “хранить” штуки. И так, на пике инсулина, прием жира должен быть низким, чтобы избежать его накопления.

Еще раз, это обобщенно. Углеводное чередование может быть сложным, поэтому люди не хотят его использовать. Но придерживаясь пары базовых правил не усложнит жизнь. Все просто: больше углеводов, меньше жиров и достаточно белков в тренировочные дни; и больше белков во все остальные дни. А теперь более детально:

Тренировочные дни

- Высокие значения протеина
- Хотя бы 2 гр белка на кг веса
- Средне-высокие значения углеводов
- Хотя бы от 2 до 6 гр углеводов на кг веса
- Следить за жирами
- Компактные куски мяса (еще можно перевести как Постное мясо, скорее всего так и есть)

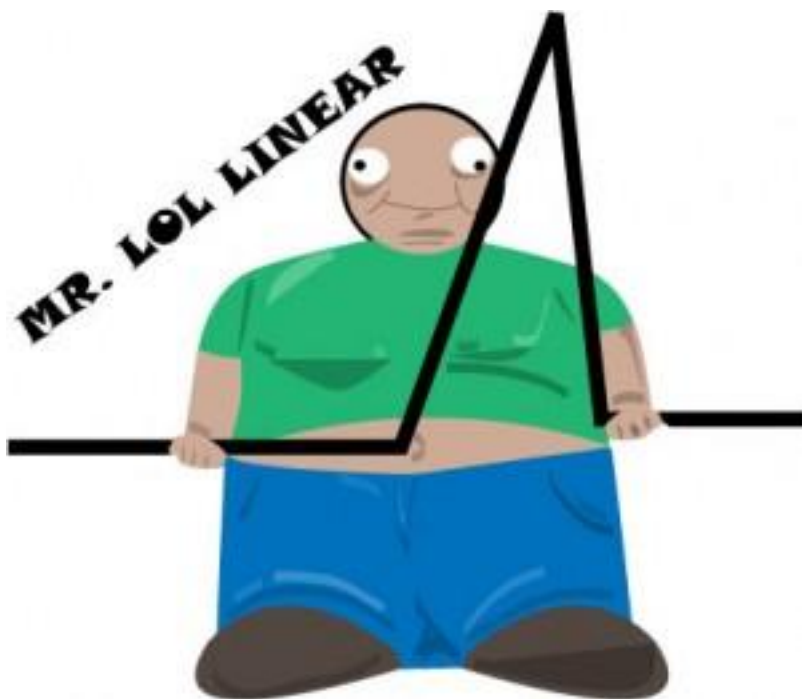
Дни отдыха

- Высокие значения белка
- 2-3 гр белка на кг веса
- Средне-высокие значения жиров
- Следить за углеводами
- Основной источник углеводов из крестоцветных овощей
- Меньше 100 гр углеводов
- Можно есть жирное мясо

Для уточнения. и о том как построить периодические голодания вокруг ваших тренировок и жизни почитайте [зайд](#).

Волны к массе

Построение мышц это долгосрочный процесс. Мышцы не появятся тут же после того как ты съешь полкило индюшки. Это не или-или процесс, ты не или набираешь мышцы или сжигается жир.



Цель набора массы линейно набрать вес, а потом так же линейно потерять жир. Смысл в том что в период “массы” ты оптимизируешь способность построения мышц. Ты на профиците калорий и ты говоришь телу что оно будет получать пищу в изобилии. но тело это е линейное существо.

Когда строишь мышцы пока минимизируешь жир нету прямых линий или крутых подъемов. Наоборот, там маленькие волны, которые идут увеличиваются с течением времени. И так, каждый день это эксперимент. Каждый день может что-то измениться. Каждый день ты можешь

давать сигналы своему телу делать разные вещи. Ты можешь набирать в один день, и урезать на следующий. Это работает так: Если ты проснулся и чувствуешь себя сухим и рельефным, ешь больше. Если ты проснулся и чувствуешь себя распухшим пончиком, то следующие пару дней ешь меньше. Дневная норма калорий зависит от того как ты себя чувствуешь. Рассмотрим эту авторегуляцию питательных веществ.

Общепринятое повышение калорийности для построения мышц - 500 ккал больше чем, для поддержания веса. Теперь, уровень “поддержки” будет варьироваться, так как не одно уравнение не сможет спрогнозировать уровень метаболизма. Но грубая формула такая: Вес тела умножить на любое число от 28 до 35. Вот пример:



Вес тела = 90,7 кг

x 28

Уровень поддержания = 2600 ккал

Примечание: Это уравнение подразумевает относительно низкий процент жира. Когда сравниваешь двух людей с одинаковым весом, человек у которого больше мышц и меньше жира будет иметь более высокие метаболические потребности. Именно из-за этого полагаться на калькуляторы затруднительно, и поэтому я выхожу на уровень “поддержания” употребляя определенное количество пищи в течении одной-двух недель и смотрю как реагирует тело. Я бы установил 28 как базовое значение, и отталкивался от этого значения.

Вместо того чтобы день ото дня поглощать калории необходимые для поддержания, идея в том чтобы отталкиваться от двух вещей: от статуса тренировки и от субъективного самочувствия. Это можно воспринимать как ежедневные, контролируемые мини циклы набора массы и сушки.

Если ты уже на приемлемом уровне телесного жира...

- Ешь на 500 ккал больше в свои тренировочные дни, если после одной-двух недель ты все еще сухой и рельефный, добавь еще немного калорий в тренировочные дни.
- В дни отдыха придерживайся постоянного уровня калорий. Но если ты почувствуешь себя одутловатым 4-5 дней к ряду, попробуй все также держать профицит в 500 ккал в свои тренировочные дни, а в дни отдыха держать дефицит в 500 ккал от уровня поддержки.
- Если через пару-тройку дней ты все так же ощущаешь себя одутловатым, то в тренировочные дни перейди на уровень поддержания, а в дни отдыха держи дефицит в 500 ккал. Всегда сначала уменьшай ккал в дни отдыха, а потом только в дни тренировок.
- Частота тренировок может быть разной, но лучше не больше чем 3-4 “тяжелые” сессии для высокоуглеводной подпитки. В основном, лучше сохранить такие высокоуглеводные приемы пищи для тренировок отстающих частей. Если хочешь большие плечи, то их интенсивная тренировка должна быть в высокоуглеводный день.
- Только потому что ты тренируешься, не значит что ты должен обмазываться углеводами. Просто пойми что тренировочные дни за пределами 3-4 высокоуглеводных дней подходят больше для повышения силы, *не размера*.

Если ты сушишься...

- В дни отдыха держи дефицит в 500 ккал.
- В тренировочные дни будь на уровне поддержки.
- Если тебе затруднительно терять по полкило в неделю, то тогда в тренировочные снизь свой рацион на 500 ккал. И не понижай больше.
- Тренируйся 2-3 раза в неделю и эти дни должны быть высокоуглеводными, (Такая же стратегия как темного выше).

Уточнения по вышеприведенным советам...

- Вес тела $\times 28-35$ = уровень поддержания
- В тренировочные дни, уровень поддержания $\times 1.1$ или 1.2
- В дни отдыха, если ощущаешь себя одутловатым, то уровень поддержания $\times 0.8$ или 0.9

Заметка по типам еды:

Есть много всяких философских направлений, которые прекращают принимать [глютен](#), молочные продукты и всякую другую еду. Дебаты на эту тему оставим в стороне. Мой совет: экспериментируйте. Некоторые люди, исключив глютен, чувствуют себя отлично. Некоторые не чувствуют никакой разницы. Ну а я, я фанат старой школы бодибилдинга. Мясо. Рыба. Яйца. Овощи. Фрукты. Картошка. Овсянка. Рис. Бобы. Орехи. Молочка.

Углеводы перед тренировкой

Век супер-ультра питания перед тренировкой окончен. Тебе больше не надо налегать на жидкий сахар перед тренировкой, чтобы заправиться гликогеном (он уже заполнен задолго до тренировки). Так же можешь выкинуть свой гейнер “Супер Масса ПРО” из своего послетренировочного коктейля.

Следуя пути Leangains, я фанат тренировки на голодный желудок после приема ВСАА (Несмотря на то, что я не принимал их уже несколько месяцев, я не заметил особой разницы от их отсутствия). После тренировки, никакого коктейля не требуется. Просто здоровый углеводный сытный обед. [Precision Nutrition](#), еще один чертовски хороший ресурс о питании, также рекомендует отделить большинство углеводов на послетренировочное окно (особенно если хотите похудеть).

Гормоны и голодание

Предупреждение: Если у тебя нету твердого понимания концепций питания приведенных выше, все что ниже может только запутать тебя. Но обсуждение этого достаточная причина для того чтобы все же прочитать. Думаю эта тема не раз еще будет всплывать в будущем. Просто хорошая тема чтобы обдумать ее на досуге. Однако, по большей части, следующая часть может оказаться бросаемом. Читать с осторожностью.

Голодание может подстегнуть выработку [гормона роста](#) и [тестостерона](#). Когда оба этих гормона находятся в теле, липолиз (сжигание жира) в первую очередь идет как топливо для тела. Однако, в моменты скачков инсулина, уровень гормона роста и тестостерона падает. Теоретически, поглощение кучи углеводов после тренировки, убивает весь тот вынужденный скачок тестостерона и гормона роста от тренировки. Так что это неоспоримое доказательство, для того чтобы на пару часов отодвинуть прием углеводов после тренировки. В конце концов, [голодание вечером](#), может лучше сказаться на сжигании жира. И насчет немедленной дозаправки после тренировки - в ней нет такой уж необходимости. Ты замечал что, после тренировки, по большей части ты не [такой уж голодный](#).

Проблема возведения этого в абсолют в том, что все же есть несколько факторов для рассмотрения. Используя углеводное чередования и голодания, ты уже получаешь все плюсы от выросших уровней гормона роста и тестостерона. И т.к. ты ограничиваешь углеводы в дни отдыха, твоё тело может лучше утилизировать после тренировочные углеводы.

И так, если ты не чередуешь углеводы или голодаешь, то избегай углеводов в восьми часовом окне (-+ 4 часа до и после тренировки) может быть твоим единственным способом избежать подавления тестостерона и гормона роста. В этом случае, лучшим после тренировочным обедом будут яйца и мясо с небольшим количеством углеводов из овощей.

Окончание

Есть много программ питания и диет. Правда, большинство из них возможно сработают только в определенной степени. Для жиродрыща желающего сбросить вес и не растерять остатки мышечной массы, подробное питание не является необходимостью. Все это больше об урезании общих калорий и

занятий физической активностью. Однако, нужно понимать что данный метод также приводит к потерям и в мышечной массе (практически для всех, за исключением тех, кто использует стероиды). Но такова цель. У жиродрыщей не самые лучшие гены удержания мышечной массы при нехватке питательных веществ. Это крест который тебе надо нести.

Лучший путь чтобы сжечь жир и набрать мышц заключается в долгосрочном тренировочном подходе вкупе с мини периодами набора массы и сжигании жира, так же известном как авторегулирование питательных веществ, для управления гормонами с помощью манипуляций своим питанием основанным на твоих тренировочных днях