

Гибкая диета - гайд для атлетов (The Flexible Diet, IIFM ...)



**Название программы:** Сбалансированное питание или Гибкая диета (The Flexible Diet), или IIFM (If It Fits Your Macros) ... названия могут быть разные, но суть одна - отсутствие демонизации какого либо из нутриентов, будь то белки, жиры или углеводы, т.е. в диете все три нутриента присутствуют в сбалансированном режиме.

В ряде моментов, данная тема будет пересекаться с содержанием моего заглавного поста блога "[Просто ли похудеть? Да, просто ...](#)", но с большим акцентом именно на прикладной характер Гибкой диеты, применимо к атлетам (любителям, профессионалам, кому угодно, кто решил, что в его жизни должна присутствовать на постоянной основе регулярная физическая/ спортивная нагрузка). Хот я конечно привязка исключительно к атлетам, она условна, и изложенные материалы, вполне можно рассматривать как дополнение к указанному выше заглавному посту моего блога.

Ну и снова вынужден сделать оговорку, что тема скользкая, несогласных в частностях или во всем, недовольных стилем или какими то элементами текста может быть немало, но я не стремлюсь к донесению единой истины, это лишь одна из вариаций возможной стратегии, это все еще мое (только немного расширенное) видение вопроса на данном этапе моего мироощущения, то что пока довольно успешно работает на многих атлетах (как любителей, так и профессионалах), да и не только атлетах (со времени публикации первого гайда про похудеть, я получал неоднократные благодарности от тех кто решил воспользоваться предлагаемыми рекомендациями). И всего конечно в таком коротком формате не рассказать, на эту тему пишутся многостраничные труды (порой по 400+ страниц), исследования и трактаты, т.е. материал требует дальнейшего самообразования, а это базис и тезисы, и немного практики ... )))

**Авторство программы:** каких-то конкретных уникальных авторов у современной версии сбалансированного питания вроде бы нет, но можно выделить основных современных западных популяризаторов, таких как Лайл Макдональд (книга "[A Guide to Flexible Dieting. How Being Less Strict With Your Diet Can Make it Work Better](#)")/

"Диета: гибкий подход. Каким образом менее строгое отношение к диете поможет добиться лучшего результата"), Алан Арагон (книга [The Lean Muscle Diet](#)), Эрик Хелмс и компания (книга "[The Muscle and Strength Nutrition Pyramid](#)") ... в общем, авторитетных имен достаточно много, и стараться перечислить всех не буду, это не нужно в рамках освещения данной темы.

**Девиз программы:** *Если это помещается в твой макрос - ешь это (If It Fits Your Macros)*

**Цель программы:** оптимальное, простое и здоровое похудение, минимизация потери мышечной массы в период диеты (если цель диеты - похудение), нормализация пищевого поведения, следование принципам: "Лучшая диета – это та, которой конкретный человек способен придерживаться долгое время, без срывов", "Наилучшая диета должна быть основана на продуктах, которые вы любите"; заложить основы и понимание принципов построения сбалансированного рациона, которого можно придерживаться всю жизнь и корректировать согласно вашим текущим целям (похудение, поддержание веса, набор мышечной массы), и т.д.

Вы можете включать в рацион ЛЮБЫЕ продукты, если они вписываются в ваши суточные калории и БЖУ. Да, вы можете каждый день кушать любимые вкусняшки (в умеренных количествах) и продолжать сжигать жир!

**Целевая аудитория:** любого типа худеющие, т.е. от избыточного веса (мужчины с % жира 26+, женщины с % жира 34+) до "сухих" (мужчины с % жира 15 и ниже; женщины с % жира 24 и ниже). Но в реальности, скорее всего, очень сухим (мужчины с % жира 15 и ниже; женщины с % жира 24 и ниже), уже можно обращать внимание на более "замороженные" программы (например, [Ultimate Diet 2.0](#) Л.МакДональда), но можно и вполне оставаться на Гибкой диете, т.к. многим удается достигать вполне неплохих результатов и при использовании Гибкой диеты при опускании ниже 15% по кол-ву жира в теле.

## СТРУКТУРА МАТЕРИАЛА:

Весь материал невозможно уместить в один пост, и да как бы я не старался, изложить материал в паре абзацев, не смог (точнее изложить то я могу, но слишком много контекстных данных, просто останется "за бортом", что будет вызывать больше вопросов, чем ответов), поэтому текст будет размещаться отдельными постами, ссылки на которые вы сможете найти ниже. Ну и естественно, подавляющая часть материалов привязана к статьям моего блога, и если вы не нашли где то в тексте подтверждается ли каким то источником тот или иной написанный текст, то вы почти все интересующие вас исходники можете обнаружить по ссылкам, в статьях под надписью "**Дополнительные материалы**". Ну и напоследок, в изложенных в данном гайде рекомендациях, практически нет никакой моей индивидуальной отсебятины (т.е. это не высосанный из пальца материал), это данные основанные на современном научном подходе.

[Вводная часть и теоретический базис](#)

[Питание](#)

[БАДы, кратко про рефиды и читмилы](#)

[Тренировки](#)

[Плато](#)

[Запланированный полный краткосрочный перерыв в диете](#)

["До сколько худеть"\(?\) и рекомендации для возвращения к нормальной жизни с](#)

["бодибилдерского помоста"](#)

[Полное окончание диеты, стабилизация](#)

[Структурированные рефиды](#)

[Набор мышечной массы](#)

[Опции](#)

## Так чем же гибкая диета "лучше" других?

Итак, тут будет представлены именно краткое руководство по Гибкой диете. За более подробной информацией обращайтесь к указанным выше книгам, а также к ниже перечисленным источникам:

Книга [Lyle McDonald]- A Guide to Flexible Dieting (она есть на русском языке, погуглите).

Обоснованный подход к питанию by **sereje4ka**

Просто ли похудеть? Да, просто ...

Силовые и кардио тренировки для бровов на диете

Силовые тренировки для жиросжигания, часть 1

Силовые тренировки для жиросжигания, часть 2

Правило 3500 калорий

Диета от ГУРУ vs. ИИФУМ: ПРЕИМУЩЕСТВА ДИЕТЫ ОТ "ГУРУ"/ ЖЕСТКОЙ ДИЕТЫ ...

и пр.материалы

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БАЗИС:

Перед началом диеты правильнее всего как минимум, сдать [анализы \(листаем в середину страницы по ссылке\)](#) (про консультацию с лечащим врачом я говорить не буду, хотя лишним это действие не будет).

#### Калорийность нутриентов:

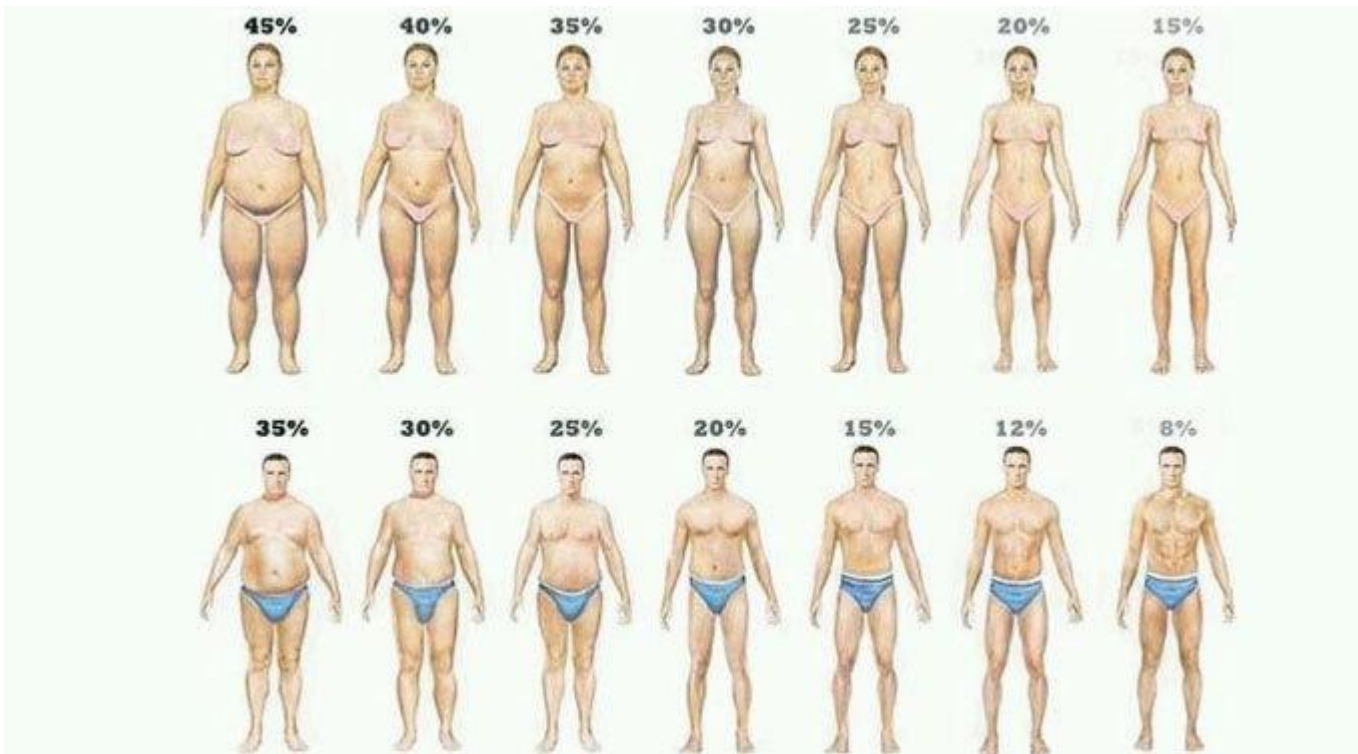
- Белки: 4 ккал/грамм;
- Углеводы: 4 ккал/грамм;
- Жиры: 9 ккал/грамм;
- Алкоголь: 7 ккал/грамм;
- Клетчатка: 1.5-2 ккал/грамм;

- продукты и калории нужно считать и учитывать, это не сложно. Купите кухонные электронные весы и взвешивайте еду (учитывайте БЖУК в продуктах в сухом/сыром/неприготовленном виде, потом пересчитаете в пропорции из готового блюда ... просто те же крупы развариваются по разному, а мясо наоборот "уваривается" при термообработке, но при этом в большинстве случаев БЖУК видоизменного продукта остается пержним ... т.е. что 50 гр сухого риса, что 150-200 их же разваренных). Заведите себе он-лайн дневник на любом из известных ресурсов, у которых есть версии для различных платформ и мобильных устройств, поверьте это чудовищно упростит вашу повседневную жизнь (ну или изучайте состав продуктов питания по корректным базам данных ([База данных на англ Министерства сельского хозяйства США \(USDA\)](#) с очень подробной информацией по продуктам; [база данных на русском по содержанию БЖУ, витаминов и минералов в плодово-овощной продукции](#); [неплохой отечественный ресурс](#) и мн.др.) и вносите значения в удобной вам форме, хоть на бумагу, хоть в экселевские файлы).

#### Виды композиций тела по %жира:

- Ожирение (Obese) = 25%+ жира для мужчин и 35%+ для женщин.
- Умеренно избыточный вес (Moderately overweight) = 19-24% жира для мужчин, 28-34% жира для женщин.
- Нормальный вес (Average) = 13-17% жира для мужчин, 23-27% жира для женщин.
- Худоба (Lean)= 9-12% жира для мужчин, 17-22% жира для женщин.
- Сильная худоба (Very lean) = 5-8% жира для мужчин, 12-16% жира для женщин.

\*Цифры будут в реальности выглядеть примерно так



Если текущий процент жирности и Индекс массы тела (BMI) вам не известен, то можно воспользоваться формулой примерной оценки, но учтите, что это именно примерные данные, которые могут не отражать реальную картину (например, обе принятые принципы оценки BMI не могут в полной мере быть применимы для атлетов/ спортсменов, у которых кол-во мышечной массы может кардинально отличаться от обывателя).

Итак расчет ИМТ (BMI) и примерный процент жира, можно сделать по следующей формуле: **ИМТ = вес делить на рост в метрах в квадрате**. (пример: 82 килограмма / (1,7 метра x 1,7 метра) = 28,4).

Table 2: BMI and Bodyfat percentage

<u>BMI</u>	<u>Female BF%</u>	<u>Male BF%</u>
13	13.5	You are dead
14	15	You are dead
15	16.5	You are dead
16	18	5
17	19.5	6.5
18.5	21	8
19	22.5	9.5
20	24	11
21	25.5	12.5
22	27	14
23	28.5	15.5
24	30	17
25	31.5	18.5
26	33	20
27	34.5	21.5
28	36	23
29	37.5	24.5
30	39	26
31	40.5	27.5
32	42	29
33	43.5	30.5
34	45	32
35	46.5	33.5
36	48	35
37	49.5	36.5
38	51	38
39	52.5	39.5
40	54	41

Note: If your BMI is over 40, add 1.5% bodyfat for each BMI point.

И кстати, у подавляющего числа ббров или атлетов из непрофдивизиона ббров, существует распространенная проблема: они находятся на "массе" слишком долго, все более обрастая жиром, в надежде, что попутно они также "адово", обрастают и мышцами. Набирать же "массу" на высоком %жира в теле (от 15% до 20+%), это мягко говоря непродуктивное решение, ибо "набор" происходит в условиях пониженной инсулиновой чувствительности (разных степеней запущенности) мышечной ткани, растущих повышенных уровней глюкозы в крови, пониженной лептиновой чувствительности, выше пороговых значений уровней эстрадиола, снижающихся уровней тестостерона (и общего и свободного), ароматизируемого в эстрадиол, растущих уровней пролактина и пр. (подробнее: [ЖИРОБИЛДИНГ или почему нужно сначала худеть ...](#)).

**Здоровый (АДЕКВАТНЫЙ) месячный прогресс по потере жира в кг:**

- При ожирении - 3.6-8.4 кг
- При умеренном избыточном весе - 2.8-3.6 кг
- При средних показателях веса (норма) - 2-2.8 кг
- При малом количестве жира - 0.8-2 кг
- При очень малом количестве жира - 0.4-0.8 кг.

**Прочие здоровые показатели прогресса по потере жира недельный, месячный в кг, процентах**

**Адекватный недельный прогресс по потере жира в кг:**

- При ожирении - 0.9-1.4 кг

- При умеренном избыточном весе - 0.7-0.9 кг
- При средних показателях веса (норма) - 0.5-0.7 кг
- При малом количестве жира - 0.2-0.5 кг- При очень малом количестве жира - 0.1-0.2 кг.

#### Адекватный месячный прогресс по потере жира в % от общей массы тела:

- При ожирении - 4-6%
- При умеренном избыточном весе - 3-4%
- Средние показатели веса (норма) -2-3%
- При малом количестве жира - 1-2%
- При очень малом количестве жира - 0.5-1%

#### Источники

1. Alan Aragon's Research Review (AARR), November 2008: Aragon AA. *Culking, part 1: great expectations.*
2. AARR, January 2009: Aragon AA. *Culking part 2: macronutrient manipulation*

#### Для большей простоты диеты, всех худеющих делим условно (по Л.Макдональду) на 3 глобальные категории про кол-ву жира в теле:

**Первая категория:** мужчины с % жира 15 и ниже; женщины с % жира 24 и ниже.

**Вторая категория:** мужчины с % жира 16-25; женщины с % жира 25-34.

**Третья категория:** мужчины с % жира 26+, женщины с % жира 34+.

#### СНИЖЕНИЕ ВЕСА В СРЕДНЕМ ЗА НЕДЕЛЮ И НЕОБХОДИМЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Снижение веса в среднем за неделю	Необходимые изменения
Меньше чем 0,5 кг за неделю	Сократить калории еще на 10%
0,5 – 1 кг в неделю	Без изменений
<b>Более 1 кг в неделю – в зависимости от ситуации:</b>	
Диетическая категория 1 (М: 15% и <; Ж: 24% и <), интенсивные тренировки, тренировочные результаты не ухудшаются	Без изменений
Диетическая категория 1, интенсивные тренировки, тренировочные результаты ухудшаются	Увеличить калорийность на 10%
Диетическая категория 2 (М: 16-25%, Ж: 25-34%) и Диетическая категория 3 (М: 25%+, Ж: 35%+)	Без изменений

*М – мужчины; Ж - женщины*

#### ПЕРЕД НАЧАЛОМ ДИЕТЫ НУЖНО ЗНАТЬ СВОЙ РЕАЛЬНЫЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЙ КАЛОРИЙНОСТИ.

Поддерживающая калорийность представляет собой число калорий в день, которое вам нужно для поддержания своего текущего веса или % жира.

#### Высчитать свой индивидуальный уровень поддерживающей калорийности можно так:

1. Посчитать по любой простой доступной в интернете формуле свою поддержку (или использовать **31-35 ккал/кг**). Данные значения (31-35 ккал/кг) уже включают в себя примерно 60 минут физических упражнений + обычную повседневную дневную активность/ деятельность. В целом, женщинам, а также людям с т.н. "медленным метаболизмом", следует использовать более низкие значения в 31 ккал/кг, а мужчины и люди с "быстрым метаболизмом" могут использовать для расчетов цифру в 35 ккал/кг, в качестве отправной точки отсчета поддерживающей калорийности. Кстати вопрос о метаболизме "быстрый"/ "медленный" - это по большей части субъективная оценка, формируемая на основе вашего опыта прошлых диет, это просто индивидуальная оценка в планировании динамики потери веса и расчетов необходимой энергии.

2. Исходя из этого - посчитать целевой поддерживающий БЖУК:

- белок не выше 2 гр/кг (выше нет смысла ... и вопрос не во вреде): 2/3 животные источники, 1/3 растительные (т.е. этот потолок в 2 гр/кг - включает все виды белка и растительного и животного);

- жиры 1-1.1 гр/кг (**жировая корзина сбалансирована**);

- остаток целевой НЕДЕФИЦИТНОЙ калорийности добирать углеводами.

3. Научиться набирать этот БЖУК норм и полноценными продуктами (не забывать есть не крахмалистые овощи, и фрукты ... ориентир на каждую 1000 ккал одна порция овощей и фруктов ... одна порция это условно размер вашего кулака).



4. 3-4 недели просто есть это ... и записывать свой вес ... Каждое утро натоцк после туалета взвешиваться, и отслеживать динамику веса за 3-4 дневный период и вычислять среднее значение (среднеарифметическое). Поясню почему это желательно делать чаще чем раз в неделю: порой возникающие скачки веса (банально в течение суток) или опять же в результате КД, разовонедельное взвешивание может сильно ударить как по объективности результата взвешивания, так и мотивации, а посему некоторым удобнее делать взвешивание чаще, а динамику веса за 3-4 дневный/ недельный/ месячный период, вычислять по среднеарифметическому. Со временем, когда "тараканы" приходят в синхронное поступательное движение с носителем, худеющие начинают более спокойно относиться к этому процессу, без явного фанатизма, но начинать все равно нужно с чего то. Для очень эмоциональных девушек, ну или кому как удобнее, есть также метод фиксации динамики веса в привязке к месячному циклу (но это достаточно долгий процесс): фиксируем вес один раз в месяц, в идеале в один и тот же определенный день цикла, и далее отслеживаем изменения от месяца к месяцу, или же взвешиваться на еженедельной основе, т.е., например, первая неделя цикла текущего месяца сравнивается с первой неделей цикла месяца предыдущего, вторая неделя месяца текущего, также сравнивается с неделей месяца предыдущего и так далее, а конкретные выводы о динамике процесса, делать исходя из сравнений показаний полученных в предыдущем месяце (**чего делать не стоит, так это сравнивать например какой то день, например первой недели текущего месяца, с таким же днем второй/третьей или четвертой недели прошлого месяца, потому что тело в разные периоды времени может задерживать разное кол-во воды, что в итоге не даст возможности сделать какие либо адекватные выводы о текущей динамике процесса**)...

В итоге смотрим на общую динамику ... если вес дня 3-4 растет ... то уменьшаем калорийность на 100-150 ккал и отслеживаем дальше ... если вес падает .. то добавляем примерно такое же кол-во калорий ... основная цель добиться определения такого состояния .. при котором вес не растет и не падает ... вот это и будет индивидуальная поддерживающая калорийность +- ... которая позволит по итогу вычислить среднее арифметическое и получить свой уровень реальной поддержки ... в том числе на 1 кг веса.

© Znatok Ne | Дмитрий Пикуль

<https://vk.com/id3065546>  
<http://znatok-ne.livejournal.com>

МЕТКИ: [#brain inside](#), [#brainfitness](#), [#iifm](#), [#metabolic damage](#), [#muscle\\_gain](#), [#omega3](#), [#гибкая\\_диета](#), [#диета](#), [#здоровье](#), [#капитан\\_оче видность](#), [#наука](#), [#серпом по яйцам](#)