

ВІКТОР МАНДЗЯК



ТРЕНЕР
ДОЗВОЛЯЄ!

50 МІФІВ
ПРО СХУДНЕННЯ



Vivat
ВИДАВНИЦТВО



ВІКТОР МАНДЗЯК



ТРЕНЕР
ДОЗВОЛЯЄ!

50 МІФІВ
ПРО СХУДНЕННЯ

Харків



Vivat
ВИДАВНИЦТВО

2021

УДК 613
М23

Серія «Саморозвиток»

Художник *Вікторія Дорошенко*

Дизайнер обкладинки *Аліна Белякова*

Мандзяк В. Ю.

М23 Тренер дозволяє! 50 міфів про схуднення / Мандзяк Віктор Юрійович ; худож. Вікторія Дорошенко. — Х. : Віват, 2021. — 224 с. : іл. — (Серія «Саморозвиток», ISBN 978-966-942-827-1).

ISBN 978-966-982-662-6

Уявіть собі: солоденьке — можна. Шоколад, фастфуд, морозиво? Тренер дозволяє! Чогось більше, чогось менше. Можна солити страви, їсти по-людськи, не пити шиними порціями і навіть з пива ти все водою. Монодієти, харчування сонячним промінням чи що там ще виходять, ляють фітнес-блогині — це не про схуднення! 50 міфів, що звичують позбутися черевця та боків, будуть зруйновані, об'єми та лінії стегон — зменшені. Хотіти схуднути не соромно. Соромно вірити побрехенькам про злі цукерки та підступні вуглеводи. Готові дізнатися, чому популярні дієти не спрацювали? І не хвилюйтеся, якщо десь узький джинси, що їх придбали для стрункішої версії себе...

УДК 613

ISBN 978-966-942-827-1 (серія)
ISBN 978-966-982-874-3 (PDF)

© Віктор Мандзяк, 2021
© ТОВ «Видвництво "Віват"», видання українською мовою, 2021

ВСТУПНЕ СЛОВО

Віт ю, дорогий мій читачу! І слово «дорогий» тут не для краси. Ми, люди — найбільш соціальні істоти, всі ми потребуємо одне одного. Якби не було в нас, не було б сенсу в цій моїй писемчині з вдовжки в цілу книгу, якби я свого часу не народився на цей світ, ви б не тримали в руках цю книжку, очі в нас не бігли по цих рядках. Якщо ви якось уже роздобули «Тренер дозволяє! 50 міфів про схуднення», то логічно припустити, що ця тема вам близька, можливо, до болю. І я в нас хочу порадити тим, що мають унікальну можливість скопіювати те, що знаходиться в моїй черепній коробці, без будь-яких дратувальників собі прямісінько в голову, просто через в нас ясні очі, які просто з'являються ці ключики сірим клітинам в шоло мозку. Я про інформацію, точніше про знання, які я накопичував роками. Знання — це зброя; якщо дивно вчитуючись у кожне слово, ви озброїтесь до зубів, щоб відвоювати дорозвідану природою, сповнену естетики та здоров'я тіла бо шонайменше захистити себе від ворогів, ймення якому з'являється та ожиріння. «Знання» — звучить дуже гучно, кожен із нас щось собі та й знає. Наш психік та крім того, що ніколи не бракує знань, у нас є власні думки стосовно будь-чого, навіть якщо ми геть не орієнтуємося в тій чи іншій темі. Є об'єктивність, є картини

світу. Якщо реалістичність одна для всіх, то картини світу в кожного з нас своя. Ми не знаємо реальності, те, що ми бачимо, чуємо, відчуємо, мислимо, — це продукт роботи нашого мозку, одне із завдань, яке поставил перед ним мент. Еволюція — орієнтується в цьому світі з огляду на виживання та продовження роду. Я ставлю перед собою більш високу мету — змінити картину світу в контексті схуднення, зробити її глибшою, об'ємною, я планую додати чимало деталей і розібратися з тим потирю руки, сподіваючись бачити чого з неї викинути у сміттєвий кошичок, де й місце всім тим нісенітницям, що їх прибило до нашого берега з ютубу, інстаграму, фейсбуку та від тітки Галі з третього під'їзду — тестувальниці всіх дієт світу — у вазу ясну голову.

Ожиріння та зайва вага — пандемія ХХІ століття. Ніколи в історії (та й у доісторичному періоді) планетою не бродив такий величезний *homo sapiens*, як тепер. Термін «пандемія» має негативне забвлення. І дійсно, його вживають, коли якась пошесть спіткає величезну кількість людей. Про яку пошесть ідеться, коли ми говоримо про надмір вживання (у сенсі вживання) людей? Що вважатимемо за пошесть в тому, щоб бути великим? Неприкладно, у нашому світі що величезний сема, то більше в нього шансів сплутувати і, відповідно, не дозволити своїм генетикам вилетіти в Лету. Та й у міжвидовій боротьбі більш примітивні істоти є більше шансові вижити у протистоянні хижаків — тривоїдний. Збільшення маси тіла людини розумної, як і будь-які інші зміни, — це, так би мовити, завдання нашого виду. Мушу уточнити, що це специфічне завдання, як не вносить змін у генетичний матеріал, тобто еволюція тут

ні до чого. Середньостистичне збільшення маси тіла сучасного homo — це дещо більше, ніж зниження рухової активності та підвищення калорійності раціону. Тобто через певні обставини, про які я в наступному розкажу нижче, сучасний найрозумніший примат став вільнішим і менше рухався, що призвело до збільшення маси тіла.

Але як це пр цює? Уявімо собі, що ми, тобто всі н ші 70 кілогр мів — це згусток енергії. Цей згусток постійно с м себе поїд є для того, щоб існув ти. Т к собі втоф гія. Але чому тоді 70 кілогр мів не перетворюються н 69, потім н 68 і т к до нуля? Б біль-ше, б г то в кого 70 перетворюється н 71, д лі н 72, і, х й їй грець, в г не хоче зупинятись н досягнутому. Річ у тім, що ми постійно поповнюємо з п с енергії в орг нізмі. З пр вляємо ми н ш орг нізм через отвір в обличчі — рот. Отже, їж — це енергія для орг нізму. Але що відбув ється, коли з добу орг нізм витр тив 8000 кДж, з їжею ми одерж ли 9000 кДж? Куди дів -ти з йву тисячу? Пр вильно, ця з йв тисяч з лиш -ється у згустку енергії, збільшуючи її г б рити.

Яким чином організм зберігє в собі зйву енергію? У нього є три врінти: білки, жири, вуглеводи. Організм може зберігати енергію у формі структурних білків м'язів, але це дуже складний і неспішний процес, який потребує вжкої фізичної праці й високої дози білків в раціоні. Якби цей шлях збереження енергії в організмі був основним, то сенсу в написанні цієї книжки не було б узагалі: ми переїдемо — м'язи ростуть. А позаяк кілограм мускулів у стані спокою спожує 13 кілокалорій на добу, то високий метаболізм гративний, що ускладнює подальше збільшення

м си тіл . Ну і, звісно, м'язи — це г рно т здорово. Р дості не було б меж. Але, як я вже ск з в, це дуже скл дно для орг нізму, тому з звич й він т к не робить.

Д лі вуглеводи. Ч стину з йвої енергії орг нізм н копичує безпосередньо в мускул х т в печінці у формі глікогену — полімеру глюкози. Але і в цьому процесі він істотно обмежений: якихось 9000 кДж — і все, глікогенове депо з повнене по с му з в'язку і чек є свого використ ння.

Одн н дія в н с н жир. 1 гр м жиру містить у собі ж 9 кілок лорій, тоді як гр м вуглеводів т білків — по 4 кілок лорії. Тобто у формі жиру орг нізм може дуже щільно уп коув ти енергію. Б більше, він може робити це в необмеженій кількості. Н копичується жир у спеці льних бульб шк х, що їх фізіологи н зив ють дипоцит ми. Коли дипоцит переповнюється жиром, він н че береться н з мок (інсулінорезистентність), і орг нізму нічого не лиш ється, як утворити нову бульб шку і т кож з повнити її жиром, і це може трив ти до нескінченності. Допоки людин переїд тиме, орг нізм утворюв тиме нові дипоцити і з повнюв тиме їх жиром, н че бджоли свої щільники — медом.

Ви, сподів юся, п м'ят єте, що ожиріння — це п ндемія. Це спр вжнісіньк хвороб , і, як і будь-яке інше з хворюв ння, вон м є н слідки. Жир, який бере в полон н ші тіл , — це не т к естетичн проблем (бути гл дким з р з не в моді), як проблем здоров'я. Атеросклероз, гіпертонія, інсульт, інф ркт, ді бет, онкологія, проблеми з опорно-руховим п р том, зі ст тевою функцією — це лише коротенький перелік того, що чек є н людину із з йвою в гою.

Нумо розбир тися д лі. Вище я ск з в, що ми ст ли менше рух тись і к лорійніше х рчув тись, погіршився енергетичний б л нс: м ло витр ч ємо енергії, б - г то спожив ємо. Від цього дисб л нсу ми й ст ли оброст ти жиром, як ст рий хліб пліснявою, з усім сумними н слідк ми. Але звідки взявся цей дисб л нс? Що послугув ло причиною т ких змін у н шій культурі? Н це є дві основні причини.

Причин перш — технічний прогрес. Близько 30—40 % згустку енергії, про який я в м розповід в вище, — це м'язи. Коли ці мускули ктивні, ктивні вони тоді, коли ми рух ємо якомсь своїм тілом у просторі, витр ч ється б г то енергії, що перешкодж є н копиченню її у формі жиру. Більшість своєї історії homo був змушений біг ти по с в ні з чимось поживним, яке впр влялося в біговій локомотії не гірше з нього. Він л зив по дерев х, зрив ючи з гілляк не дуже солодкі плоди, т рився в землі, виколупуючи з неї їстівні корінці. Тр плялося, що чимдуж утік в від рою бджіл, обсмоктуючи свою липку від меду «передню л пу». Тобто добув ння їжі вим г ло від нього великих зусиль. Після гр рної революції, як відбул сь 10—12 тисяч років тому, в пл - ні фізичної ктивності м ло що змінилось. Тепер н ш предок уже не біг в з м монтом, не втік в від ш бле зубого тигр , він гнув спину під п лючим сонцем, обробляючи ниву, носив воду з річки тощо. Пізніше, з урб ніз цією, селянин переїх у місто і трудився н з вод х; ті ж, що з лишились по сел х, не зб вляли обертів, дже містян треб було з безпечув ти їжею.

А нині? Як в жко ми пр цюємо, щоб м ти воду, пшеницю чи м'ясо? Вод тече з кр н , м'ясо лежить



у морозильній камері (в кінці іншому році — в супермаркеті з рогами). Те, що ще якесь століття тому робилось внаслідок: при одязі, пересування в просторі, — ми делегували в автомобілях, ліфтах, посудомийних машинах. Лін — двигун прогресу. Але тільки погляньте, куди цей прогрес несе нас з вами. Здається, людина перехитрила сама себе і тепер пожине плоди...

Причина друга — хронічна революція. Те, що наш предок добував їжу, тяжко мотляючи своїми кінцівками, я в нас уже скінчене. Але як це було їж? І чим він відрізняється від того, що зараз їдять пихі розумніші гомо собі в рот? Фрукти. В той час ніхто не знав, що така селекція, плоди були не такими солодкими і, відповідно, не сиченими вуглеводами, як нині. Але бог з ними, з тими фруктами, не в них біда. А біда погрюкати нам у двері тоді, коли ми навчилися концентрувати мікроелементи¹ у продуктах. Це її величність Ріфінція. Тільки ми одержали цукор і олію. Цукор — це концентрат глюкози та фруктози, олія — найкращий продукт на планеті Земля. Коли як жу «цукор», то маємо не тільки солодкі білі кристалики, й усю продукцію, в яку його закладають: шоколад, цукерки, соуси тощо. Коли як жу про олію, то не спереду маємо не тільки смаження. Зверніть увагу, я свідомо не кажу, що людина стала їсти більше, бо це не так. Вона, вживаючи у великій кількості різні продукти, одержує надлишок калорій, це з кономірно. А наслідок зниження рухової активності переїсти вкрай легко.

¹ Мікроелементи — калорійні елементи їжі, яких організм потребує у великій кількості. (Тут і далі прим. ред.)

Кілограм жиру — це цілих 7—8 тисяч кілокалорій, це багато. Але зниження інтенсивності та кількості рухів кістки ми (гіподинія) і зловживання рфінаною їжею цілком достатньо, щоб щодня одержувати таких 200—300 кілокалорій більше, ніж потрібно. Цього вистачить, щоб за місяць до сідниць та боків прилипили нові кілограми жиру, за рік — цілісіньких 12! Несподівді організм чинить опір цьому процесу, він не любить, турбується про нас. Коли ми переїмо, він посилює енерговитрати, знижує коефіцієнт корисної дії мітохондрій, тобто робить, бідолашний, усе, що може. Але цього замало. Йому бракує сил, ворог — гіподинія і переїдання — надто сильний суперник.

Сподіваюся, я думаю зрозуміти, що проблема серйозна, і, якщо увеселившись рідних нестирливо випинється пузир під футболки, не звертати на це уваги, ви не можете морального прав. Схуднення — складний процес, дже він пов'язаний з організмом, який, у свою чергу, не складний механізм. Міфі, легенди небилиць у цій царині сил-силення. Все змішалося: коні, люди... В будь-якій кореляції люди знаходять причиново-наслідковий зв'язок. Сонце встало, бо півень кукурик. Годі! Ділайте, спираючись на науку, відкривайте тимчасові очі — спростовуйте тимчасові міфи про схуднення. Оголошую цей процес розпочатим!

МІФИ ДЛЯ РОЗМИНКИ



МІФ 1

ФРУКТИ ВВЕЧЕРІ НЕ МОЖНА

Перш небилиця, як попрощється, сподівуюсь, не завжди зі срібними клітинками в шого мозку, — це міф про те, що вживати фрукти ввечерю — до біди, точніше, до жиру і болячок. Я офіційно оголошую фруктову ніччю! Від сьогодні і ж поки смерть не розлучить вас, ви можете не солоджив тися соковитими плодами, коли виникне не менше бажання реалізувати цю гедоністичну зблизькість. Не думаю, що я для вас не стільки вторинний людина в галузі здорового способу життя, щоб ви повірили мені не слово. Я знаю, що скептичний читач потребує аргументів, і зрештою він вдовольнить цю свою хіть повною мірою.

Звідки взяті лінії ростуть нижні кінцівки цього міфу? Споконвічно кмітливий homo їв що хотів та коли хотів. Утім, стривайте! Не годиться починати книжку з нехорошої брехні, нещасний предок не мав привілеїв вибирати, що і коли йому їсти. Він їв, що знайшов

і коли зн йшов. Був ло, бідол х днями бродив голодний по с в ні. Тобто йому б і н думку не сп ло відмовлятися від соковитого яблук тільки тому, що сонце схов лось з кр й землі. Але ч си змінились, тепер ми мізкуємо-г д ємо, коли ж н м з пхнути те яблуко собі у черево не тому, що з йнятись н м більше нем чим; це, корист ючись термінологією нейрофізіологів, н ш домін нт , це те, що н с турбує. Суч сн людин мордує свою голову роздум ми, що ж спричинило т ке неподобство, як живіт, з пр влений у труси. Під уд р потр пляє вечірнє яблуко чи груш .

Д ймо собі з усім цим неподобством р ду. Що т - ке фрукти? В контексті того, про що ми тут із в ми ведемо п лку дискусію, фрукти — це 10-відсотковий цукор. М буть, дієтолог, який це чит є, збуряковіє від люті, поб чивши т ке визн чення, т д рм , н м тут т кого визн чення цілком дост тньо. Цукор — це енергія для орг нізму. І той, хто зростив цей міф, і той, що його поширив, мислили, м буть, т ким-от чином... Через певний ч с після вечері ми переводимо своє тіло в горизонт льне положення й з плющуємо очі, тобто ляг ємо сп ти. І дум ється їм, через їхні н прочуд скромні зн ння з фізіології т біохімії, що сплячому с пієнсу вуглеводи — енергія — не потрібні. Ну і звісно, непотрібні вуглеводи тр нсформуються в жир, який того ж вечор осяде н сідницях т бок х. Але т к воно не пр цює! Н ш орг нізм — всі орг ни і тк нини — пр цює 24/7. Вночі серце б'ється? Б'ється. Ви дих єте? Дих єте. Нирки сечу утворюють? Утворюють. Усі ці т куп інших процесів потребують енергії, зокрем й вуглеводів.

Вечір. Вші очі втупилися в телевізор. Головні не ворухнуться, ви як зчорюні, зкляклі. Хуніто зізнється вкоханняХні. Апро те, що ви ще живі, вших рідних інформують вші повіки, які періодично някусь мить зтуляють собою великі, не вишні, очні яблука. Упрвій зігнутій у лікті руці (чи, якщо ви шульга— у лівій) ви тримаете стригачик яблук. Якусь хвилину тому уваше черево впило 20 грамів цукру— глюкози та фруктози. Незабром через посередництво ворітної вени¹ вони вже будуть у внутрішньому середовищі організму, де фруктоз відпривиться в печінку, як її переробить у глікоген². І вчас, коли ви блукатимете вчорівному лісі солодких снів, печінка розщеплюватиме глікоген до глюкози (глікогеноліз) і відпрвлятиме її в мозок, щоб той і длімлював вмізхопливік ртини ждосмісінького рнку. Глюкоз без роботи теж не залишиться. Просто зраз, коли Хні не відповів взємністю Хуніто, мозок споживє глюкозу, щоб ви могли осмислити цю дрімтичну подію. Для цього мозкові недостатньо однієї глюкози, він ще потребує й кисню. І тут мло н повнюватигруди повітрям, кисень доставляють у мозок еритроцити. Відомо, що 60—70 % енергії у стані спокою збезпечується жирми. Але до еритроцитів це не має жодного стосунку, вони не містять у собі мітохондрій— поживчів жирних кислот, тому без глюкози їм не можна.

¹ Ворітна вена (лат. vena portae) у людини та тварин— венозний стовбур, по якому кров від шлунка, селезінки, кишки (окрім нижньої третини прямої кишки у людей) і підшлункової залози надходить у печінку.

² Глікоген (також відомий як «тваринний крохмаль») — полісахарид, гомополімер α-глюкози.

Тобто в цьому вечірньому яблуку еритроцити будуть дуже рідкі. Якщо ж ви з переглядом телесеріалу «З-кох не кохання» строщите не одне яблуко, цілих три, то організм зовсім довго не лишок глюкози збереже і помийбутне. Ні, не у формі жиру. Якщо у вас добрий метаболізм, то ви можете помітити, що я пишу вище:



фруктозу орг нізм переробляє в глікоген — полімер глюкози, і н копичує в печінці. З глюкозою він може робити те с ме, і не тільки в печінці, й у м'яз х. Близько 400 гр мів глікогену м'язи можуть н копичити в собі. Н віщо? Орг нізм з вб чливий, він усе сподівається, що н ст не той день, коли ви, в жко дих ючи, ритмічно рух тимете своїми кінцівк ми, виконуючи фізичні впр ви. А глікоген — вечірні яблук — він використ є як енергію для цього процесу.

Що у н с вийшло? Вуглеводи фруктів, спожиті н вечерю, не перетворюються н жир, використовуються орг нізмом бо н копичуються н м йбутнє. Визирніть у вікно. Якщо т м темно і ви б не відмовилися від чогось соковитого, хрумкого й помірно солодкого, то вперед н кухню. Але не з тримуйтеся т м н довго, беріть свій улюблений фрукт, і рух тимемося д лі. Попереду н с чек є ще б г то міфів, їх усіх треб розвіяти. І я не хочу цим з йм тися без в с.



МІФ 2

ЩОБ СХУДНУТИ, ПОТРІБНО МЕНШЕ ЇСТИ

Вісую, що коли очі мого читача (взхоплюючому процесі розглядання з краплючок, складання їх у слова, ті, своєю чергою, — в цілі речення) добредуть до назви цього міфу, вони округляться, ніби у спробі вирватися зовні. Рот, прогноую, теж розтулиться. Це подив. І зумовлений він тим, що мозок стикнувся з інформацією, яку не вписується в ту картину світу, яку він постійно конструює в день з днем, рік з роком. Усі ж ми знаємо, що для схуднення треба менше їсти. Це ж так логічно. Фразь «Треба їсти на пів відра менше» обзавелся крилами, не меншими, ніж у Змія Горинича. У цій рекомендації прихована «мудрість» народу: ми вважаємо, що повні індивіди їдять багато їжі, відра ми, 15-літровими. Це не клепа! Це брехня! Ні, не подумайте, ніхто нікого не дурить, кожен несвідомо обманює сам себе, вірить у вільний логічний наратив. Я ж,

людин, що все своє свідоме життя допоміг людям худнути (і, до речі, небезуспішно), скажу вам те, що прозвучить дещо контрінтуїтивно: повні люди не їдять багато (втім, про це пізніше), для того, щоб стрілки на вагах плавно знизалися з тижня в тиждень по-кращому, їм потрібно менше їсти. Якщо мій кмітливий читач подумав, що я не так йому якісь спеціальні жироспалювальні впроваджу, то це ще один міф, розвіювання якого тим, хто тут ховається за сторінками цієї книжки.

А зараз попрошу вас мислительно сконцентруватися. Інформація не складна, але здатна відвернути нашу увагу чинники вартості усунути з поля зору свого з'ясування мети. Ми не зрозуміли тієї змінюється не тоді, коли менше їжі потрапляє в шлунок, коли в організм надходить менше енергії. Тим, їжа містить у собі енергію, вона містить в білках, жирів та вуглеводів. Але різні продукти містять у собі різну концентрацію цих макронутрієнтів і, відповідно, калорій. Розумієте? І різниця не у відсотках, і навіть не в кількостях. Наприклад, щільність енергії в горіхах у 47 разів більша, ніж в огірках. Тобто горіхи мають у 47 разів більше калорій на одиницю ваги, ніж огірки. Це не означає, що горіхів їсти не можна, це лише приклад.

«То що треба зробити, щоб схуднути?! — роздратується читач. — Кажіть вже, не тягни кота за хвіст!»

Дайте швидку відповідь. Про те, що схуднення потребує дефіциту калорій (щоб менше енергії надходило в організм з їжею, ніж йому потрібно), я вже вище повідомив. Тепер стосовно продуктів. Потрібно

т к спл нув ти свій р ціон, щоб у шлунок потр пля-
ло б г то продуктів з невисокою щільністю енергії
і м ло — з високою.

Зверніть ув гу, не треб нічого виключ ти з р ціо-
ну, досить мислити чорно-біло. Одних продуктів
більше, інших — менше, от і весь секрет. Але яких
більше, яких менше? Відповідь н це з пит ння,
м буть, ви від мене чек єте.

Нех й мене не св рять дієтологи, ле якщо дуже
спростити, то продукти х рчув ння — це вод , білки,
жири і вуглеводи. Ви м єте п м'ят ти, що ост нні
три д ють енергію. Що більше в продукті води, то
менше тих трьох, к лорійних. Тобто що більше в про-
дукті води, то більше його треб вжив ти, би огидні
боки поч ли т нути, н че сніг н весні. Н м з лиши-
лося дізн тись, у яких продукт х скільки води, отже...

Овочі т фрукти — 85–95% води.

Нежирне м'ясо т риб — близько 70%.

Олія — 0%.

Цукор — 0%.

Інформ цію про інші продукти ви можете с мо-
стійно зн йти в інтернеті, згідно з тим, що ми б чи-
мо тут, і тим, що ми дізн лися вище, н прошується
т ке: якщо н м н бридло живіт з пр вляти в труси
і від н длишків того живот ми вже готові відмови-
тись, то н м потрібно спожив ти б г то овочів т
фруктів, трохи менше — м'яс т риби, і зовсім м ло —
олії т цукру. І це не м є нічого спільного з «їсти н
пів відр менше». При т кому гр мотному (не побо-
юся цього слов) підході до схуднення в ші порції не
ст нуть меншими, скорше н вп ки, ви почнете їсти



Кінець безкоштовного
уривку. Щоби читати
далі, придбайте, будь
ласка, повну версію
книги.