

А ВЫ ЧТО СЖИГАЕТЕ ДЛЯ ЭНЕРГИИ?

У нас с вами есть всего два варианта источников энергии - сахар, о свойствах которого давать энергию (пусть даже недолговременную) мы слышим и знаем, и жир, об энергетических свойствах которого в информационном пространстве говорят гораздо реже.

Не буду вдаваться в причины популярности мифа о сахаре, как о единственном приемлемом источнике энергии. Дело, как обычно, в коммерческих интересах, некачественной науке и мощном паровозе массового сознания, изменить траекторию движения которого - очень непростая и долговременная задача.

Но вдумайтесь, что вам кажется более рациональным и разумным - сжигать сахар или жир? Особенно с учетом того, что мы все здесь собрались, чтобы избавиться от нескольких килограммов лишнего жира...

Так вот, эволюционно, когда у человека, как части животной природы, не было доступа к печенькам и фруктикам 24/7, сжигание жира в качестве источника энергии было данным, аспектом метаболизма просто необходимым для выживания.

В периоды обилия еды люди ели, в период её отсутствия они голодали и использовали в качестве источника энергии накопленный жир.

При этом, если организм адаптирован к сжиганию жира переход на него, как источник энергии, является плавным, не вызывает страданий, мучений, головных болей, слабости, перемен настроения и тд.

ПРЕЛЕСТИ ЖИРА, КАК ИСТОЧНИКА ЭНЕРГИИ:

Жир - ***энергетически насыщенный макроэлемент***, на 1 грамм веса содержит 9 калорий, что делает его очень эффективным методом её (энергии) хранения.

Жир - ***значительно более эффективный вид топлива для организма*** чем сахар по объему образующихся в результате производства энергии свободных радикалов и воспалительных процессов, которые лежат в основе старения.

Производные жира - ***кетоны являются предпочтительным топливом для мозга***, делают мышление яснее, улучшают память и другие когнитивные способности, сейчас широко используются в терапии нейродегенеративных заболеваний.

Способность сжигать жир для производства энергии ***позволяет нам не зависеть от еды в течение дня, иметь свободу*** есть через пару часов или даже завтра, если это удобнее, если не доступна качественная еда (например, в самолетах).

И наконец, ***способность сжигать жир нам просто необходима для здоровой регуляции веса!*** Если наш организм по накатанной постоянно сжигает сахар - именно его нам постоянно хочется, и преодолеть это желание невозможно, пока мы не натренируем организм сжигать жир для производства энергии.

ЧТО МЕШАЕТ НАМ СЖИГАТЬ ЖИР:

Мы не просто так потеряли эту способность организма автоматически переключаться на жир, как источник энергии. Все устройство современной жизни и пищевой цепи способствует тому, чтобы мы зависели от сахара.

Регулярное активное потребление сахара приводит к постоянному выделению инсулина, а для организма этот гормон - сигнал наличия быстрого источника энергии в виде сахара. Повышен уровень инсулина - ферменты для сжигания жира физиологически не производятся и не могут использоваться, даже если у вас энергетических запасов в виде жира многочисленные килограммы.

Частые приемы пищи и перекусы приводят примерно к такому же результату. Даже если эти перекусы не содержат большого количества сахара. Не только употребление сахара приводит к скачкам уровня сахара и инсулина в крови, повышения уровня сахара и инсулина происходит в результате употребления практически всех продуктов.

Самый незначительный эффект на уровень сахара и инсулин у жиров, особенно кокосового и топленого масла за счет их особого строения, и бульона, который очень рекомендую активно употреблять в течение следующих трех недель из-за этого качества в том числе.

Хронический стресс оказывает сильное воздействие на уровень сахара в крови. Как только ваш мозг реагирует на окружающую среду, как на стрессовую ситуацию, синтезируемые гормоны стресса повышают ваш уровень сахара в крови - на всякий случай. Чтобы в ситуации, когда вам может быть необходимо убежать от саблезубого тигра, у вас был источник быстрой энергии.

Если ощущение стресса вас не покидает, ждите нарушений регуляции уровня сахара в крови, повышения инсулина и, как следствие - потери способности сжигать жир.

Инфекции и внутренние воспалительные процессы для организма являются таким же источником стресса, как и стояние в пробке или аврал на работе. Если у вас есть системные воспалительные процессы, на вашей регуляции уровня сахара в крови это обязательно со временем скажется.

МЫ БУДЕМ ЗАНОВО УЧИТЬ ОРГАНИЗМ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЖИРОМ ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА ЭНЕРГИИ

Снижение веса не будет долговременным и устойчивым, если ваш организм будет продолжать зависеть от сахара и требовать его для удовлетворения энергетических потребностей.

Именно поэтому, многие из активностей этого курса направлены именно на то, чтобы научить/заставить организм снова пользоваться жиром.

Тогда уйдет зависимость от сладкого и непреодолимая тяга к нему, тогда будет легко есть меньше или вовсе не есть, тогда ваши энергетические затраты будут приводить к потере жира!

Для того, чтобы понять, на каком топливе работает ваш организм, заполните 2 мини анкеты ниже. В течение курса мы еще несколько раз вернемся к этим анкетам. Вы также сможете делать это самостоятельно, чтобы измерять свой прогресс на пути к возвращению способности сжигать жир, если вашим организмом она организмом она забыта.

САХАР ДЛЯ ЭНЕРГИИ

Вы чувствуете потребность есть каждые 2-3 часа? Вы начинаете думать о следующем приеме пищи спустя недолгое время после приема первого?

Вам нужен перекус перед сном?

Бывает, что вы просыпаетесь с чувством голода посреди ночи?

Вы чувствуете необходимость есть сразу после того, как проснетесь?

Вам требуется перекус для того, чтобы дожить до обеда или ужина?

Вы ощущаете спад энергии ближе к обеду, между обедом и ужином?

Вы страдаете от проблем с концентрацией внимания, затуманенным сознанием?

Интерпретация результатов: Если хотя бы на 1 из этих вопросов вы ответили положительно, то ваши способности сжигать жир затруднены или не используются.

ЖИР ДЛЯ ЭНЕРГИИ

Вы с легкостью выдерживаете 4-6 часовые интервалы между приемами пищи?

После ужина вы с легкостью прекращаете есть и выдерживаете 12-часовой интервал до завтрака?

Вы относительно редко испытываете тягу к сахару/ быстрым углеводам?

Бывает такое, что вы забываете поесть?

Вы ощущаете стабильный уровень энергии в течение всего дня?

Вы можете поддерживать хороший уровень концентрации, включенности в работу часами?

Интерпретация результатов: Если вы ответили положительно хотя бы на 2 вопроса, вы в какой-то мере сжигаете жир для энергии. Если вы ответили положительно не на все вопросы, вам стоит предпринять шаги для повышения эффективности сжигания жира.