ХАКИМОВ ИЛЬНАР · ТРЕНЕР

10 шагов

к здоровой диете без мракобесия

Энергетический баланс, белки, жиры и углеводы, метод ладони и подсчёт калорий – без запрещённых продуктов.



10 шагов
от азов до расчёта калорий и БЖУ

2 метода
ладонь и подсчёт калорий

0 запретов
диета как образ жизни

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Как пользоваться гайдом

Гайд даёт фундамент: как устроен энергетический баланс и баланс белков, жиров и углеводов. Без запрещённых продуктов и без чудо-схем.

1 **Читайте по порядку**

Шаги идут от азов к расчётам. Каждый заканчивается главным выводом на тёмной плашке.

2 **Выберите свой метод**

Метод ладони – если не хотите ничего считать. Подсчёт калорий – если нужна точность и вы готовы взвешивать еду.

3 **Сохраните шпаргалку**

На странице 20 – 10 правил на одном листе. Её удобно держать под рукой.

4 **Цель – набор массы?**

Шаги 1-3 и 6-10 работают и для набора. Отдельная страница о наборе – 19.

Гайд – **не медицинская рекомендация.** Если у вас есть заболевания (ЖКТ, почки, диабет, щитовидная железа), беременность или было расстройство пищевого поведения, сначала обсудите питание с врачом.

СОДЕРЖАНИЕ

10 шагов

Нажмите на пункт – откроется нужная страница.

04 Вступление →

05 Шаг 1. Белки, жиры, углеводы: что в чём →

06 Шаг 2. Зачем нужен каждый нутриент →

07 Шаг 3. Диета – это образ жизни →

08 Шаг 4. Сколько жира можно сжечь за сутки →

09 Шаг 5. Безопасная скорость снижения веса →

11 Шаг 6. Как сохранить мышцы →

12 Шаг 7. Метод ладони →

14 Шаг 8. Подсчёт калорий →

16 Шаг 9. Расчёт белков, жиров и углеводов →

18 Шаг 10. Средняя за неделю важнее одного дня →

19 Если цель – набор массы →

20 10 правил на одной странице →

21 Что дальше →

22 Источники →

ВСТУПЛЕНИЕ

Без мракобесия

Этот гайд даёт инструменты для понимания фундамента питания: энергетического баланса и баланса белков, жиров и углеводов.

В сети много пугающей и противоречивой информации. Её распространяют и люди без понимания темы, и, к сожалению, люди с медицинским образованием. Одни – по незнанию, другие – намеренно, через страх и «тайные знания».

Если вам в очередной раз говорят, что лишний вес – из-за одного гормона, «широкой кости», отёков, паразитов или одной группы продуктов, а подтверждённых диагнозов нет, – стоит задуматься, кто и зачем это говорит.

1 главный принцип, на котором стоят все 10 шагов: **вес меняется, когда калорий поступает больше или меньше, чем тратится.** Всё остальное – детали, которые помогают держать этот баланс.

Энергетический баланс решает, **куда** движется вес. Белки, жиры и углеводы – **из чего** он будет состоять.

ШАГ 1

Белки, жиры, углеводы: что в чём

Деление продуктов на «белковые», «жировые» и «углеводные» условное: почти любая еда – смесь трёх нутриентов. Почти чистым одним нутриентом бывают только сахар и мёд (углеводы), растительное масло (жиры), яичный белок и протеин-изолят (белок).

ГДЕ БОЛЬШЕ	ПРОДУКТЫ
Белки	куриное филе, красное мясо, рыба, яйца, творог и кисломолочные продукты, сыр, соя
Жиры	растительное и сливочное масло, орехи, жирное мясо, сало, сыры, яичные желтки, жирная рыба
Углеводы	крупы, хлеб и хлебцы, макароны, картофель, фрукты, ягоды, овощи, сахар, мёд, сладкие напитки, молоко

Где белок, там и жир

Мясо, рыба, яйца, творог, сметана, орехи. Жир даёт вкус: творог 9% вкуснее обезжиренного, лосось – трески.

Углеводы любят жир

Вся выпечка и кондитерка – смесь сахара и жира. Значительная часть калорий в ней приходится на жиры.



В природе **нет продукта**, в котором были бы только белки и углеводы без жира.

ШАГ 2

Зачем нужен каждый нутриент

Белки

Мышцы, внутренние органы, иммунные клетки, волосы, ногти, коллаген, гемоглобин, часть гормонов (например, инсулин).

Жиры

Мембраны клеток, гормоны (тестостерон, эстрогены, кортизол), оболочка нервных волокон, витамины A, D, E, K.

Углеводы

Главное топливо для мозга, нервной системы и тренировок. От них зависит, как быстро мышцы восстановят запасы гликогена.

Сколько белка нужно

СИТУАЦИЯ	ГРАММЫ НА 1 КГ ВЕСА В СУТКИ
Минимум для взрослого (ВОЗ)	**0,8**
Тренировки на выносливость	**от 1,2**
Силовые тренировки	**около 1,6**
Набор мышечной массы, снижение веса с сохранением мышц	**1,6-2 и больше**

Это ориентиры. Свою норму вы найдёте на практике: по самочувствию, сытости и восстановлению. При низкоуглеводном питании гликоген в мышцах восстанавливается заметно медленнее – для выносливости это проблема.

Жиров по массе нужно **меньше**, чем белков и углеводов, но совсем убирать их нельзя.

ШАГ 3

Диета – это образ жизни

Слово «диета» происходит от греческого díaita – «образ жизни», «режим». Поэтому запрещённых продуктов нет. Исключения – только ваши: аллергия, непереносимость, религиозные и этические причины. Если какую-то группу продуктов исключаете, восполните то, что из неё получали.

Чем жёстче запреты, тем выше риск срыва

Сильный голод и стресс усиливают психологическую тягу к еде, а организм включает механизмы, которые мешают снижению веса.

Снижайте калорийность плавно

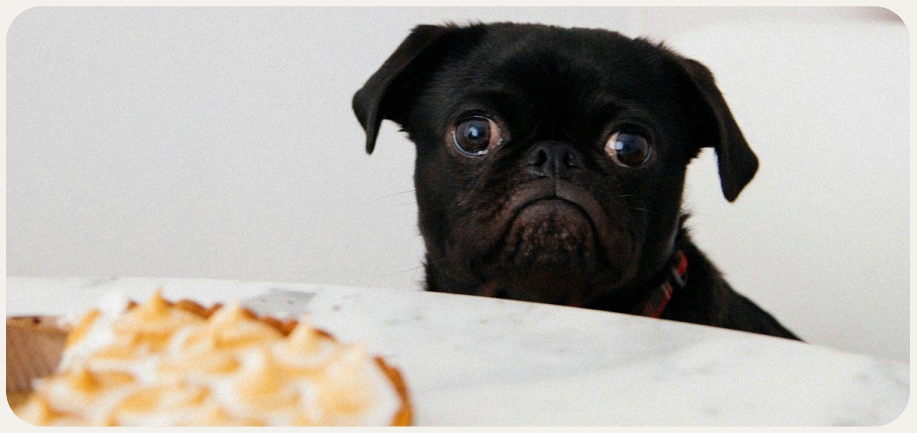
Так результат идёт дольше без остановки, а плато обычно наступает заметно позже, чем при резком урезании еды.

Короткие жёсткие диеты – для особых задач

Попасть в весовую категорию, подготовиться к съёмке или соревнованиям. Как постоянный режим они не работают.

Подробнее о плато – пост с данными в моём Telegram-канале

Читать пост →



Если диету невозможно соблюдать **всю жизнь**, она не работает. Задача – сделать питание образом жизни.

ШАГ 4

Сколько жира можно сжечь за сутки

~70 ккал на каждый килограмм жира в теле в сутки – примерный предел, который организм может покрыть за счёт жировых запасов.

Пример

Вес **80 кг**, жира **25%** → жира в теле **20 кг**.
20 кг × 70 ккал = 1400 ккал – максимальный безопасный дефицит в сутки.

Если тратить 3000 ккал и есть намного меньше, вес всё равно будет уходить. Но больше пойдёт на разрушение белков, в том числе мышечных, и может страдать иммунитет.

Чем меньше жира в теле, тем ниже этот предел и тем плавнее нужно худеть.

Если вы пользуетесь методом ладони, считать не нужно. Но важно помнить: **урезать еду бесконечно нельзя** – у дефицита есть предел.

Больше дефицит – **не быстрее результат**, а больше потерь мышц и выше риск срыва.

ШАГ 5

Безопасная скорость снижения веса

Чем больше жира, тем быстрее можно худеть. Если по взвешиваниям уходит заметно быстрее нормы – добавьте калорий или порций.

ИСХОДНОЕ СОСТОЯНИЕ	ПОТЕРЯ ВЕСА В НЕДЕЛЮ
Ожирение	**1-1,5%** массы тела
Избыточный вес	**0,8-1%**
Вес в норме	**0,5-0,8%**
Спортивная фигура	**0,25-0,5%**
Очень мало жира в теле	**0,1-0,25%**

Сначала – быстро

В первые недели уходит вода, которая хранится вместе с гликогеном. Потом скорость снижается – это нормально.

Потом – 200 г в неделю

Это хороший результат. При грамотном снижении около 80% потерь – жир, 20% – остальные ткани.



Чем дольше и плавнее снижался вес, **тем легче его удержать.**

Вес и зеркало не всегда совпадают

1. **Вес уходит, а в зеркале без изменений**
   Часть жира сначала уходит вокруг внутренних органов. Это не видно, но полезно для здоровья.

2. **Вес стоит, а тело меняется**
   Это рекомпозиция: мышц становится больше примерно на столько же, сколько уходит жира. Особенно часто – при силовых тренировках.

3. **«Сухость» после строгого дефицита**
   При большом дефиците гликоген восполняется медленно, мышцы выглядят плоскими. Когда вы хорошо поедите углеводов, вернётся наполненность.

4. **Разнообразие защищает от дефицитов**
   Чем разнообразнее рацион, тем ниже риск недополучить витамины и минералы.

Результат будет, если соблюдается одно условие – **дефицит калорий.** Наберитесь терпения.

ШАГ 6

Как сохранить мышцы

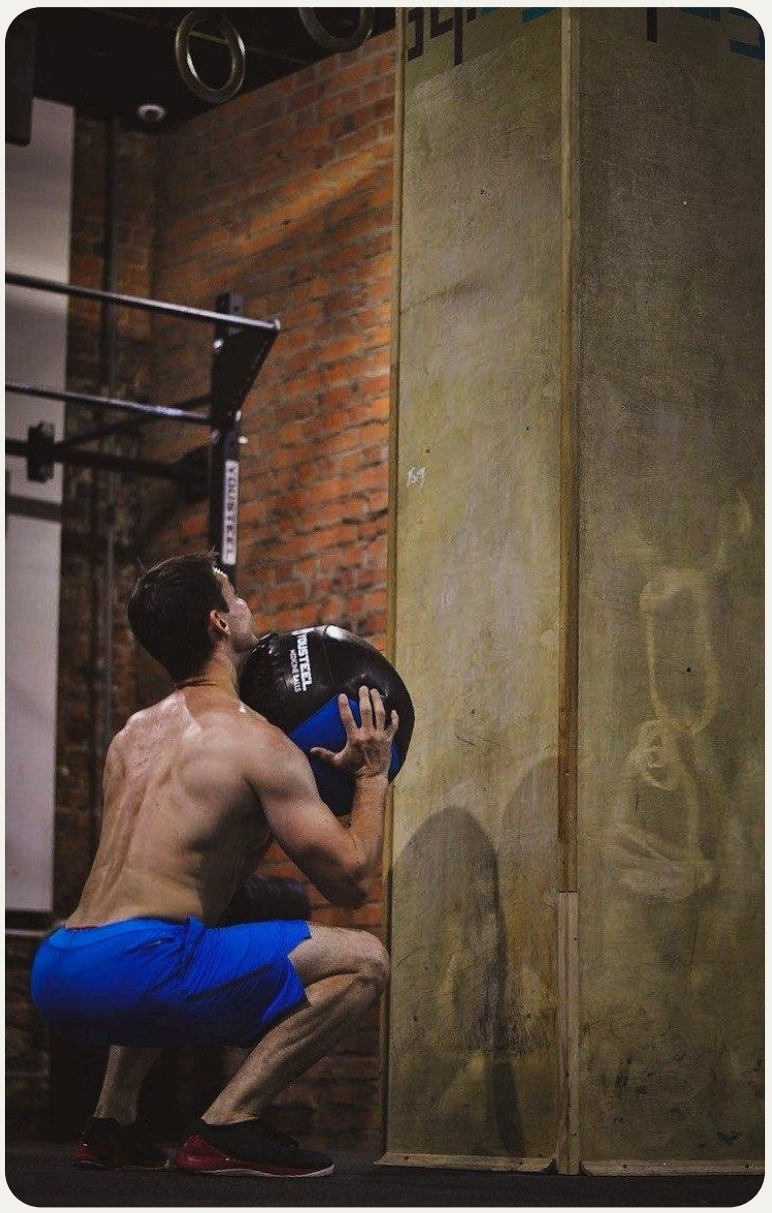
Небольшая потеря мышц при снижении веса неизбежна. Задача – свести её к минимуму.

1. **Ешьте достаточно белка**
   1,6-2 г на 1 кг веса в сутки. При тренировках на рост мышц – ближе к верхней границе, на выносливость – к нижней.

2. **Делайте силовые тренировки**
   Они лучше всего сигнализируют организму, что мышцы нужно сохранить.

3. **Не голодайте подолгу**
   Длительный голод ускоряет распад белков и повышает риск срыва.

4. **Создавайте дефицит плавно**
   Помните про предел из шага 4 и безопасную скорость из шага 5.



Автор гайда на тренировке

Белок + силовые + **плавный дефицит** = худеете за счёт жира, а не мышц.

ШАГ 7

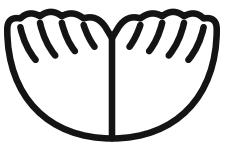
Метод ладони

Ладонь пропорциональна размеру тела, поэтому порции получаются индивидуальными. Метод менее точен, чем подсчёт калорий, зато работает всегда и везде – дома, в кафе, в гостях.



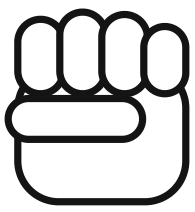
Белок – ладонь

Мясо, рыба, птица: кусок размером с ладонь вместе с пальцами, толщиной с ладонь или чуть тоньше.



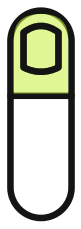
Овощи и салат – две горсти

Две ладони, сложенные вместе со слегка согнутыми пальцами.



Фрукты – кулак, ягоды – горсть

Один фрукт размером с ваш кулак или горсть ягод.



Жиры – фаланга большого пальца

Сливочное или растительное масло: верхняя фаланга большого пальца, примерно 1 чайная ложка.

Еда не должна свисать с краёв тарелки, а толщина порции – быть больше **2-3 см**, то есть толщины ладони.

ШАГ 7 · РАЗНООБРАЗИЕ

Принцип радуги

Чем больше цветов на тарелке, тем больше разных полезных веществ вы получаете. Не нужно знать названия – достаточно собирать тарелку разного цвета.

Красный
томаты, перец, арбуз – ликопин

Оранжевый
морковь, тыква, хурма – бета-каротин

Зелёный
зелень, брокколи, шпинат – хлорофилл

Синий
черника, баклажан, краснокочанная капуста – антоцианы

Как собрать тарелку по методу ладони

Ладонь белка + две горсти овощей + кулак гарнира или фруктов + фаланга масла. Добавьте два-три цвета – и тарелка готова без весов и приложений.



Тарелка разного цвета – самый простой способ **не думать о витаминах.**

ШАГ 8

Подсчёт калорий

Самый точный из доступных методов – даже с учётом погрешности весов, этикеток и формул. Чем дольше вы им пользуетесь, тем меньше погрешность влияет на результат.

1. **Неделя наблюдения**
   5-7 дней вносите в приложение всё, что едите (например, FatSecret). Ешьте как обычно – не больше и не меньше.

2. **Найдите свою среднюю**
   Приложение покажет среднюю калорийность за эти дни. Это ваша отправная точка.

3. **Скорректируйте**
   Для снижения веса – минус 500 ккал от средней. Для набора – плюс 250-500 ккал.

4. **Смотрите на динамику**
   Неделю держите новую цифру, затем по весу и замерам оставляете её или корректируете.

Я намеренно не даю формул для расчёта: теоретические цифры часто заметно отличаются от фактических. Ваша неделя наблюдения точнее любой формулы.

Подсчёт калорий – **не ограничение, а инструмент контроля.**

Как взвешивать еду

Нужны кухонные весы. Продукты взвешиваем до приготовления, а в некоторых случаях – и после, чтобы знать коэффициент уварки.

Уменьшаются при готовке

Мясо, курица, рыба, запечённый картофель – теряют воду.

Увеличиваются при готовке

Макароны, гречка, рис, нут – всё, что впитывает воду.

Пример: коэффициент уварки

Сырая говядина – **756 г**, после варки – **521 г**.
756 ÷ 521 = 1,45 – коэффициент.
В салат положили **134 г** отварной говядины → **134 × 1,45 = 194 г** сырой. Эту цифру вносим в приложение.

Подсчёт калорий иногда связывают с риском расстройств пищевого поведения. Дело не в методе, а в отношении к нему. Вышли за норму на 500 или даже 1500 ккал – ничего страшного. **Завтра продолжаете по плану.**

Через пару недель практики учёт занимает **несколько минут в день.**

ШАГ 9

Расчёт белков, жиров и углеводов

Удобная стартовая пропорция для большинства людей – углеводы 50%, жиры 30%, белки 20% от калорий. Она укладывается в рекомендации ВОЗ: жиров – не более 30% калорий.



Пример: 2300 ккал в сутки

НУТРИЕНТ	ДОЛЯ	КАЛОРИИ	В 1 Г	ГРАММЫ
Углеводы	50%	1150 ккал	4 ккал	**≈ 288 г**
Жиры	30%	690 ккал	9 ккал	**≈ 77 г**
Белки	20%	460 ккал	4 ккал	**115 г**

Формула: калории × доля ÷ калорийность 1 грамма.

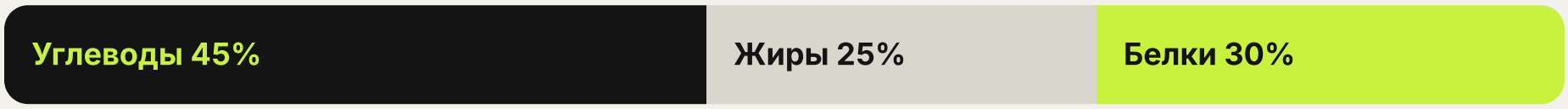
Первым делом добирайте **белок**, остальное распределяйте под свою калорийность.

ШАГ 9 · ИНДИВИДУАЛЬНО

Пропорции меняются под цель

Если вы не профессиональный спортсмен, пропорции день ото дня могут заметно гулять – это нормально. Важна калорийность и достаточный белок.

Например, снижение веса с силовыми тренировками



Например, тренировки на выносливость



Белок удобнее считать в граммах на килограмм

Возьмите норму из шага 2 и умножьте на свой вес: например, 70 кг × 1,6 г = 112 г белка. Оставшиеся калории распределите между углеводами и жирами.

Если недоедать белок при дефиците, растут потери мышц, голод и хуже насыщение.

Точные пропорции под вашу цель и тренировки **подбираются индивидуально.**

ШАГ 10

Средняя за неделю важнее одного дня

Допустим, ваша цифра для снижения веса – 2300 ккал в сутки. Вот пять реальных вариантов недели, и все они рабочие.

Вариант	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	Средняя
1. Постоянный	2300	2300	2300	2300	2300	2300	2300	**2300**
2. Небольшое переедание	2300	2600	2300	2300	2300	2300	2300	**2343**
3. Запланированный праздник	2000	2200	1800	2300	1800	3000	3000	**2300**
4. Чередование	2100	2400	2300	2500	2000	2600	2200	**2300**
5. Хаотичный	2000	2790	2000	1950	2190	2300	2800	**2290**

норма · меньше нормы · больше нормы

Праздник в выходные? Слегка недоешьте в будни – средняя за неделю останется в норме.

Средняя за 5 недель – 2307 ккал. Почти ровно цель, хотя ни одна неделя не была идеальной.

Не «отрабатывайте» срывы. Сорвались – **приняли и двигаемся дальше.** Важна средняя за месяцы, а не один день.

ЕСЛИ ЦЕЛЬ – НАБОР

Как набирать массу, а не только жир

Принцип тот же – энергетический баланс, только со знаком плюс. Важно набирать плавно: слишком быстрый набор – это в основном жир.

1. **Небольшой профицит**
   Плюс 250-500 ккал к вашей средней калорийности из недели наблюдения (шаг 8).

2. **Скорость – 0,25-0,5% веса в неделю**
   Новичкам можно ближе к верхней границе, опытным – к нижней. Быстрее – уменьшите калорийность на 100-200 ккал.

3. **Белок 1,6-2 г на 1 кг**
   И достаточно углеводов – они дают энергию для тренировок и восстановления.

4. **Силовые тренировки обязательны**
   С ними прирост сухой мышечной массы выше, чем без них: это улучшает внешний вид и повышает чувствительность к инсулину.

5. **Взвешивайтесь 1 раз в неделю**
   В один и тот же день, утром натощак. Отслеживайте динамику веса за несколько недель и вносите корректировки.



Готовое меню для набора – **план питания на 3500 ккал** **Купить – 900 ₽ →**

ШПАРГАЛКА

10 правил на одной странице

01 **Вес меняет энергетический баланс.** Больше калорий, чем тратите, – набор, меньше – снижение.

02 **Запрещённых продуктов нет.** Исключения – только аллергия, непереносимость и ваши убеждения.

03 **Белок – в первую очередь:** 1,6-2 г на 1 кг при тренировках.

04 **Жиры не убираем:** до 30% калорий.

05 **Дефицит – плавный:** не больше ~70 ккал на 1 кг жира в теле в сутки.

06 **Безопасная скорость** – от 0,1 до 1,5% веса в неделю, в зависимости от исходного веса.

07 **Силовые тренировки** сохраняют мышцы при снижении веса и строят их при наборе.

08 **Метод ладони** – когда не хочется считать, **подсчёт калорий** – когда нужна точность.

09 **Тарелка разного цвета** – больше витаминов без лишних мыслей.

10 **Считается средняя за неделю,** а не один день. Срыв – не повод бросать.

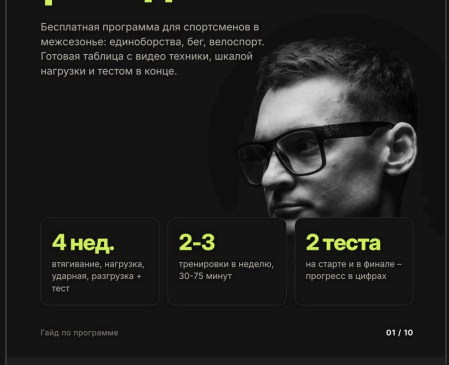
ЧТО ДАЛЬШЕ

Применить на практике

ВСЁ В ОДНОМ МЕСТЕ

@khakimov_coach_bot

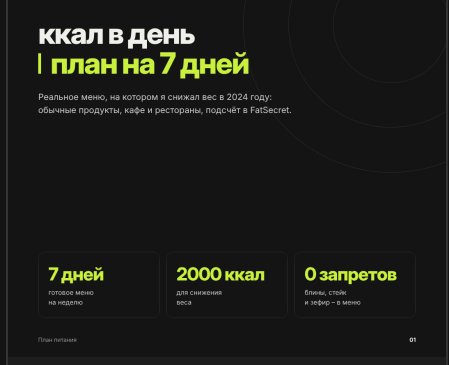
Услуги и цены, анкета, бесплатная программа и заявка на онлайн-сопровождение. Наведите камеру на QR-код или нажмите на блок.



Сила + выносливость 1.0

Программа на 4 недели для самостоятельных тренировок

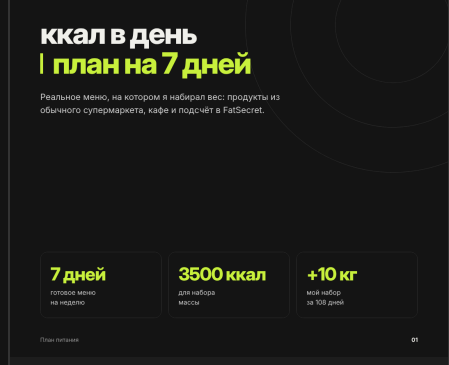
Получить в боте →



План питания на 2000 ккал

Меню на 7 дней для снижения веса

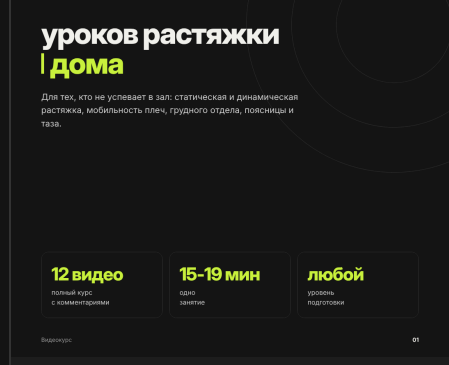
Купить – 900 ₽ →



План питания на 3500 ккал

Меню на 7 дней для набора массы

Купить – 900 ₽ →



12 уроков растяжки дома

Видеокурс: 12 занятий по 15-19 минут

Купить – 1 500 ₽ →

Онлайн-сопровождение – от 12 000 ₽/мес khakimovilnar.ru →

ИСТОЧНИКИ

Для тех, кто хочет углубиться

ВОЗ. Protein and amino acid requirements in human nutrition. WHO Technical Report Series 935, 2007 – минимальная норма белка.

ВОЗ. Healthy diet. Fact sheet – доля жиров не более 30% калорий.

Jäger R. et al. International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise. JISSN, 2017 – белок при тренировках.

Alpert S. S. A limit on the energy transfer rate from the human fat store in hypophagia. Journal of Theoretical Biology, 2005 – предел ~70 ккал на 1 кг жира.

Helms E. R. et al. Evidence-based recommendations for natural bodybuilding contest preparation: nutrition and supplementation. JISSN, 2014 – скорость снижения веса.

Hall K. D. et al. Quantification of the effect of energy imbalance on bodyweight. The Lancet, 2011 – почему снижение веса замедляется.

Burke L. M. et al. Carbohydrates for training and competition. Journal of Sports Sciences, 2011 – углеводы и восстановление гликогена.

Iraki J. et al. Nutrition recommendations for bodybuilders in the off-season. Sports, 2019 – скорость набора массы.

Strasser B., Pesta D. Resistance training for diabetes prevention and therapy: experimental findings and molecular mechanisms. BioMed Research International, 2013 – силовые тренировки и чувствительность к инсулину.

Гайд носит информационный характер и не является медицинской рекомендацией. Автор – тренер, а не врач. При заболеваниях, беременности и расстройствах пищевого поведения питание подбирается вместе с врачом.