

ПОЛИНА КОВАЛЁВА



МЕТОДУМНОГО  
УГЛЕВОДА

# Полина Андреевна Ковалёва

## Метод умного углевода

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=51936515](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51936515)*

*ISBN 9785449856814*

### **Аннотация**

Метод умного углевода – это прежде всего, быстрый старт для того, чтобы получить энергию от первых достижений прямо сейчас. Вкусная теория и простые рецепты, помогут с легкостью избавиться от 5—10 кг. А пошаговые чек-листы, превратят сухие знания в эффективную систему, подробную и понятную, подходящую именно вам. Такие методики предлагает Метод, который помогает людям не только подчинять обмен веществ, а исполнять свои настоящие мечты.

# Содержание

Предисловие	5
Введение	8
Часть I	13
Глава 1	13
Магия утра	13
Глава 2	16
А как же мозг?	16
Глава 3	19
Не последняя роль	19
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# Метод умного углевода

**Полина Андреевна  
Ковалёва**

*Посвящается моему мужу,  
который всегда в меня верит*

© Полина Андреевна Ковалёва, 2020

ISBN 978-5-4498-5681-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

Все было бы гораздо проще, если бы я поняла свое призвание не так рано, а несколько позже. В пять лет я почувствовала стремление подчеркивать красоту, в семь я уже не представляла себя без этого. Это очень мило и безобразно одновременно.

Если у вас есть дети, или вы сами отлично помните как были ребенком, то вам не надо рассказывать, какое умиление вызывает всем сердцем увлеченный ребенок. Но в моем случае, все зашло слишком далеко. Для меня одного хобби было катастрофически недостаточно, мне со всем моим максимализмом нужен весь спектр умений и знаний. Не меньше.

В 20 закончила первое образование, в 22 пошла за вторым и третьим. Хоть специализации и разные, но подход всегда был един «подчеркнуть красоту».

Если вы читаете мой блог, то вы наверняка заметили, что я до сих пор постоянно дополняю свои знания. Я такой, вечный студент, в хорошем смысле слова. Дело в том, что развитие технологий, позволяет получать все новые и новые исследования, информации и подходы тоже меняется, это нормально, но надо держать руку на пульсе. Что я и делаю, для того чтобы использовать в своей программе только передовые знания и методы. Поэтому ее приходится периодически обновлять, перед каждым потоком, реже во вре-

мя него, я обновляю исследования, факты, иногда меняю какие-то подходы. Благодаря этому, сейчас я обладаю комплексом всевозможных знаний и опыта, которые помогли создать мне ни с чем не сравнимый продукт: единственную в своем роде программу объединяющую системный подход к питанию, косметологии, психологии и мануальным техникам. Согласитесь, области здорового питания, косметологии, психологии и мануальных техник, не связаны лишь на первый взгляд. Если заглянуть чуть глубже, то оказывается, что похудение без психологии невозможно по ряду причин, по опыту могу сказать, они являются частью друг друга.

Психология и косметология, мануальные техники и психология, косметология и мануальные техники- комбинаций возможно много, но всех их объединяет интегральный подход к красоте и здоровью.

Мне показалось интересным, а что будет если объединить такие разные знания, не в «борьбе», нет, в системном подходе к красоте, молодости и стройности. Как часто эти слова являются синонимами на языке образа мыслей, и как поразному мы за них «боремся». Мне, кстати, ужасно не нравится это слово.

Почему современная женщина, девушка, всегда должна бороться?

Это не в женской природе, во многом это одна из первопричин всех наших проблем. Любая женщина уже прекрасна от природы, просто иногда ее красоту надо подчеркнуть.

Я создала программу семинаров, с любовью к женщинам, которая заходя одновременно с разных ракурсов помогает девушкам чувствовать = быть прекрасной, а главное счастливой. Для нас, ведь самое главное чувства, эмоции я учла и этот ракурс, и на сегодня мои семинары, единственная интегральная программа объединившая уже более 5000 участников.

С личной точки зрения, это превзошло все мои ожидания. Я получила редкую и удивительную возможность помочь людям осуществить их мечты, предложив им практические и работающие техники. И я надеюсь, что «Метод умного углевода» поможет людям так же, как и мой семинар.

Однако, когда-то первым моим шагом стало твердое решение привести в форму хотя бы себя. Не понимаю похода «сапожник без сапог». Как владея определенными знаниями, недоступными большинству, более того, помогая людям с их сложностями, ты сам можешь являться заложником этих самых проблем.

Вторым шагом было осуществить задуманную помощь. Помогать даже когда люди не видят свою цель, не представляют, как поверить в себя после стольких неудачных попыток похудения. Или просто не могут сохранять позитивный настрой и мотивацию.

И как только я начала, ко мне чудесным образом потянулись девушки с такими же проблемами, что и у меня.

# Введение

*«Это история о человеке, достигнувшем успеха, который казался крайне маловероятным из-за череды, на первый взгляд, неприятных происшествий.»*

*Скотт Адамс*

Если вы достигли всего, чего желали, обладаете идеальным весом, прекрасной фигурой, то, скорее всего, вы вынесете из этой книги увлекательный рассказ девушки, которая всю жизнь боролась с лишним весом.

Но эта книга появилась, чтобы сделать вас победителем, даже если с вами, как и со мной, доступность информации, сыграла злую шутку. Я от души надеюсь, что эта книга подарит вам такую же по-новому интересную, наполненную новым смыслом жизнь, как и мне.

Это история наполненная реальной болью и слезами счастья.

История, которая поможет вам, похудеть на  
5—10 килограмм, быстро, безопасно и осознанно.

История, которая, научит понимать, что и для чего вы едите.

История, которая на пальцах расскажет, как работает мифическая система *жиросжигания*.

История о том, как сохранить здоровье и красоту.

Эта история, о том как вернуть молодость и любовь к себе и к жизни.

*Моя история о том как становиться стройнее без лишних усилий, умом подчинив себе обмен веществ.*

Почти восемь лет назад я переехала в Москву, с маленьким ребёнком на руках, 20 кг лишнего веса, и степенью бакалавра по режиссуре театра, вещью настолько же бесполезной, как и жир на боках.

В течение следующих восьми лет я: открыла сеть (пять магазинов) детских товаров, затем часть переориентировала в магазины женского нижнего белья и домашней одежды, была управляющей автосервиса (кстати, своего), и наконец, открыла одно очень успешное дело, которое действительно стало делом моей жизни.

А также написала две книги (а издала только одну), вырастила здорового мальчишку, и похудела на 24 кг. Дважды.

Если вы являетесь приверженцем правильного питания, то надеюсь, что оно в свою очередь является осознанным. Потому что если это не так, то это довольно нерезультативно

в длительной перспективе. Уж я то, знаю.

Поэтому прежде всего я хочу рассказать свою историю, с множеством ошибок и мифов, которые мне пришлось проверять на себе. Пройдя этот путь, я не понаслышке знаю, как тяжело находить энергию и мотивацию, когда видимых результатов почти нет. А жизнь своей мечты хочется прямо сейчас и без лишних усилий.

Я несколько лет назад:

Хочу быстрых результатов и не хочу положить на это жизнь.

Хочу быть красивой, здоровой и привлекательной молодой женщиной.

Хочу иметь энергию, силы и грацию для того, чтобы носить одежду которая мне нравится, а не которая «удачно подчеркивает мои достоинства».

Хочу уверенно чувствовать себя в фитнес клубе, а не худеть, перед тем как туда записаться.

Хочу нравиться себе в купальнике, а не стараться завернуться в парео и тунику.

Хочу быть стройной, здоровой и уверенной в себе.

Тоже я:

Хочу, есть все что угодно и не толстеть.

Почему ей можно есть все, а я только взгляну на торт и сразу плюс 2 килограмма.

Хочу, есть в любое время суток, организму же все равно когда и что есть, метаболизм, то за сутки считается.

Да и какая разница, что я ела, я же не превысила свои 1500 ккал.

Эта книга – откровение, как раз призвана дать осознание, что и для чего, делать для того, чтобы получить энергию и радость от результатов прямо сейчас.

На мой взгляд, большинство людей, озадаченных проблемой избыточного веса, не беспокоится о цифрах на весах. Их беспокоит внешний вид, который не соответствует представлениям о красоте и навязанных социальными сетями и прочими СМИ.

Другими словами, проблема кроется лишь в неудовлетворённости собственной внешностью, вот и всё. Журналы, газеты, телевидение, фильмы и даже романы преимущественно

но используют образы худых женщин. Эти женщины рекламируют товары, связанные с фигурой, например, еду и одежду. Но это могут быть и нейтральные вещи, такие как пылесосы или клей для обоев, неизменно одно, женщины в рекламе, всегда должны быть стройными.

В качестве альтернативы СМИ используют персонажей романа или просто случайных прохожих, иллюстрирующих реальный мир, но этот «реальный мир» всегда выходит идеально стройным. Какую бы роль они ни исполняли и где бы ни существовали, девушки, используемые средствами массовой информации, как правило, худые, и поэтому мы склонны верить, что худоба – это не только желаемая норма, но и действительная норма.

Когда в редких случаях пышная девушка появляется на экране, она обычно либо сама делает заявление о том, что толстая, либо вся мизансцена строится именно на этом, так что в итоге она выглядит злой или несчастной, а не просто нормальной женщиной.

Метод умного углевода не просто руководство к питанию, а быстрый старт для того, чтобы прямо сегодня познакомиться с настоящим собой и начать чувствовать себя прекрасно. Для меня было важно создать книгу, с любовью к женщинам. Чтобы используя разные ракурсы, она помогала девушкам чувствовать себя прекрасной, а главное, счастливой.

# Часть I

## Глава 1

### Магия утра

Еще несколько лет назад считалось важным завтракать.

Те, кто завтракал, очень серьезно подходил к этому ритуалу, а те, кто нет, серьезно сокрушались об этом.

Слава Богу сейчас всё изменилось, новые исследования доказали: чья физиологическая потребность завтракать существует, должны завтракать, а у кого такой потребности нет, могут позавтракать в течение двух часов после пробуждения.

Но вопрос «Почему же утром не хочется есть?» так же актуален, как и раньше.

Есть три причины почему утром не хочется есть. Первая причина, много кофе в течение дня и вечером. Таким образом кофе, который люди пьют, воздействует на нервную систему достаточно неоднозначно, сначала он её возбуждает, а потом начинает тормозить. Всё дело в том, что у нас в составе вегетативной нервной системы мирно сосуществуют симпатическая и парасимпатическая части нервной си-

стемы.

А значит самый лучший завтрак для любителей кофе, его утренняя доза.

Второй причиной является поздний отход ко сну. Люди, бодрствующие допоздна и с трудом просыпающиеся утром, завтракают с гораздо большей неохотой, чем остальные. Потому что, весь организм ещё толком не проснулся, а его уже пичкают пищей. Но здесь есть и обратная сторона. Дело в том, что на поздний отход ко сну влияет выработка эпифизом мелатонина, а точнее его нехватка. А выработка мелатонина, находится в прямой зависимости от позднего ужина.

И отсюда, третья причина «почему по утрам не хочется есть» – это углеводное похмелье.

Если вечером был плотный, насыщенный углеводами ужин, то организм будет использовать эту энергию для питания организма во время ночного «голодания». И утром у вас будут более сохранённые запасы гликогена в печени, нежели в ситуации более раннего ужина. Эти запасы будут активно использоваться для покрытия потребностей в глюкозе в течение дня, а жиры из пищи будут расходоваться для покрытия энергетических нужд с сохранением излишков энергии в жировых депо. Концу дня, вы неизбежно истощите запасы гликогена в печени и в мышцах, а значит вечерний прием обречен на дозу углеводов. Ваш организм будет «требовать» их т.к. это самый быстрый источник энергии, а ему

надо срочно пополнить запасы потраченного гликогена. Вечерний прием углеводов так же обеспечит энергией какую-то часть ночного голода, в это время в меньшей степени будут расходоваться жиры и аминокислоты из собственных запасов. Утром вы не ощутите голода, запасы гликогена будут достаточно наполнены. И все вроде бы хорошо, но функцию ночного жиросжигания (см. главу Циркадные ритмы) мы исключили полностью, а вместо нее нажали кнопку «Накопить жир».

Как видите, формируется привычка много есть на ночь и запускается порочный круг с участием все того же мелатонина.

## Глава 2

### А как же мозг?

Мозг – самый мощный в мире компьютер и как любому сложному устройству, ему требуется много энергии. Но если нельзя есть на ночь, чем он будет питаться в течении почти 12 часов?

Мозг человека даже в состоянии относительного покоя и сна потребляет необычайно много энергии, в 16 раз больше чем мышечная ткань! Имея массу не больше 1,5—2% от массы тела потребляет 25% всей энергии, то есть при калорийности рациона на 2000 ккал 500 ккал уходит на обеспечение мозга. При этом, одной из самых энерго затратных операций, является концентрация внимания. Человек не в состоянии удержать внимание на неизменно высоком уровне более 25 минут, потому что за это время мозг съедает столько глюкозы сколько не съел бы и за целый день относительного покоя. Без глюкозы серое вещество, не может прожить и полминуты.

Глюкоза – это простейшей сахар, который состоит всего из одной молекулы. А чем проще углевод тем быстрее повышается его концентрация в крови, и следовательно, мозг быстрее получает дозу глюкозы. Она нужна организму круг-

лые сутки, но это вовсе не означает, что мы должны употреблять углеводы 5 раз в день. Глюкоза синтезируется из углеводов, белков и жиров.

Так, например, глюкоза находится в печени и в мышцах в виде гликогена. Когда мы принимаем пищу еда расщепляется до простейших молекул и питает наш организм, а в печени и мышцах накапливается гликоген. Он при необходимости преобразуется в глюкозу и энергетически подпитывает мозг в течении «ночного голодания» до очередной трапезы.

Другой источник необходимой нам глюкозы – белки. Чтобы поддерживать необходимый уровень глюкозы, даже в неблагоприятные времена, эволюция подарила нам так называемый глюконеогенез. Это синтез глюкозы из белков он происходит медленно, что дает долговременное питание мозга и нервным клеткам.

Питание мозга не может быть нарушено, это первостепенная задача организма – обеспечивать мозг глюкозой, что бы не происходило. Именно поэтому организм всегда найдет, где достать эту самую глюкозу.

Даже ночью, в условиях отсутствия пополнения энергетических запасов. А значит, мы, как минимум полночи, производим глюкозу из аминокислот собственного тела.

Поэтому по утрам, отмечается самый низкий уровень сахара в крови и иногда неприятный запах изо рта с оттенком аммиака, который выделяется при распаде белков.

Глюкоза, полученная таким не рациональным способом, служит источником энергии исключительно для мозга, зато другие весь организм, за ночной период, тратит запасы жира в организме. При правильной настройке, конечно.

# Глава 3

## Не последняя роль

Основной структурной единицей углеводов является знакомая нам глюкоза. От её количества в крови зависит та или иная реакция организма начиная с нарушения пищевого поведения до выработки определенных гормонов. Однако количество глюкозы – величина относительно постоянная и не может колебаться в широких пределах, это защитный механизм, созданный эволюцией, чтобы контролировать её уровень.

До недавнего времени были простые углеводы и сложные углеводы.

К простым углеводам, относили рафинированные сахара, к сложным крахмал, крупы, муку из твердых сортов зерна, фрукты и овощи.

Простые сахара легко вступают в реакции и проникают через клеточные мембраны, можно сказать, что они везде.

Однако, находясь в одиночном плавании, молекулы простых сахаров, в частности, глюкозы, из-за своей химической активности чрезвычайно нестабильны и стремятся взаимодействовать со всем, что попадает у них на пути. Это представляет определенную опасность, поэтому его нужно ней-

трализовать, преобразовать и загнать в резерв, и инсулин не дремлет, распределяя сахар по необходимости.

После этого уровень сахара неизменно падает. Чем выше его концентрация в крови, тем больше на него выделяется инсулина. Инсулин выполняет важнейшую функцию, снабжает этой энергией все клетки тела. Но после этого, сахар в крови резко снижается. Это сопровождается апатией, слабостью, иногда головными болями, а затем снова хочется такой же дозы простых углеводов. Дальше замкнутый круг, выбраться из которого отнюдь не просто.

Рост распространенности ожирения, как раз обусловлен повышением потребления рафинированных углеводов. Например, диеты, допускающие рафинированные углеводы, могут привести к увеличению общего потребления энергии. Главным образом это происходит за счет повышения вкусовых качеств потребляемой пищи, увеличения аппетита и уменьшения продолжительности ощущения сытости.

Не последнюю роль в этом играет гормон поджелудочной железы – инсулин. Можно сказать, что основная задача инсулина – впускать и не выпускать. Гормон инсулин повышает усвоение глюкозы клетками организма для пополнения его энергетических нужд, при этом одновременно усиливает синтез жиров и белков.

Инсулин выделяется из поджелудочной железы после еды

и способствует проникновению глюкозы в мышечной и жировой ткани.

Например, после тренировки я решила зайти в кафе и побаловать себя пирожным в 450 ккал. Задача инсулина «накормить» уставшие после тренировки мышцы и печень, а излишки отправить в жировое депо. Таким образом, 150 ккал направляются к мышцам, 150 ккал в печень, 150 ккал в жир.

Почему даже после тренировки, часть калорий превращается в жир?

Потому что в мышцах и печени человека весом 80 кг содержится 2500—3000 ккал гликогена (сахара). Фитнес тренировка затрачивает примерно 350 ккал, что существенно не понижает собственный запас в организме. Инсулин только восполняет затраты.

Возьмем другой пример, у меня плохое настроение и вечером, решив себе его немного поднять, я покупаю шоколадку. Приезжаю домой и пью чай с этой самой шоколадкой, а в это время мой инсулин уже тащит все 550 ккал в жировое депо. Все дело в том, что печени, гликоген сейчас не нужен. Она «закрыта» и не готова его принимать, и мой основной обмен веществ 1500 ккал/сут., значит и тут восполнение энергии не требуется. И глюкоза направляется туда, где ее готовы принимать, а жировое депо всегда готово.

Существует мнение, что излишки жира являются некоей статичной массой. Это неправда: жир курсирует день и ночь по межклеточным пространствам и жировым клеткам. Жировая ткань может казаться аморфной, на самом деле она постоянно участвует в процессе многочисленных химических реакций в обмене веществ.

В норме количество выделяемого инсулина должно быть всегда адекватно концентрации глюкозы в крови, то есть любое повышение ее уровня резко увеличивает секрецию инсулина. Гормон инсулин, в свою очередь, снижает уровень сахара в крови, возвращая её к нормальным значениям и одновременно увеличивая поступление глюкозы в клетки организма. Но например после голодовок, излишки углеводов интенсивнее направляются в жировые депо вне зависимости от тренировок. Это обуславливается измененным гормональным фоном и, пониженным основным обменом веществ. К тому же, организм должен подстраховать себя на случай повторения критических ситуаций. А когда сработал механизм – организм надежно защищен новыми жировыми отложениями.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.