

18+

ДОКТОР РОМАН МАЛЬКОВ

ЗДОРОВОЕ СНИЖЕНИЕ ВЕСА

ДИЕТА

5:2



Доктор Роман Мальков
Диета 5:2. Здоровое
снижение веса

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64462818
ISBN 9785005345103

Аннотация

Описанная в книге программа позволяет скорректировать состав тела и фигуру без потери мышечной массы. Эта программа удобна тем пользователям, кто занимается фитнесом в выходные дни. Организация "Meta Inc." запрещена на территории РФ.

Содержание

введение	5
как бороться с лишним весом	7
питание	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Диета 5:2

Здоровое снижение веса

Доктор Роман Мальков

Дизайнер обложки Татьяна Сушкова

© Доктор Роман Мальков, 2021

© Татьяна Сушкова, дизайн обложки, 2021

ISBN 978-5-0053-4510-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

Лишний вес имеют 50% мужчин и 60% женщин России. Из них у 27% мужчин и 31% женщин поставлен диагноз «ожирение». Чем опасно ожирение? Помимо, что это прямо или косвенно влияет на личную жизнь человека вызывая депрессии, трудности с поиском партнера, приводя к разводам, ожирение сокращает жизнь на 5—20 лет. Получается, что человек живет меньше и менее качественно именно из-за проблем с фигурой. Трое из пяти человек хотели бы исправить фигуру.

Причины набора веса в том, что у современного человека возник энергетический дисбаланс между количеством поглощаемых и расходуемых калорий. То есть мы едим больше, чем требуется организму. Эта книга предлагает простое решение для изменения этого дисбаланса. Вы сможете вернуть гармонию и энергетическое соответствие которые было присуще предыдущим поколениям. В 20 и 21 веках человек получил изобилие в продуктах питания. До этого времени питание отличалось тем, что присутствовали периоды голода и регулярных физических нагрузок. Если рассмотреть человеческую клетку как единицу живого организма, то она постоянно находилась в состоянии здорового энергетического метаболизма – ей требовались источники энергии для восполнения потраченной энер-

гии. Клетка была открыта для поступления жиров и глюкозы. Если посмотреть на клетку современного человека, то ситуация другая. Потребности в восполнении энергии нет. Жира и глюкозы много в крови, пополнение частое и регулярное. Клетке не нужны эти вещества так как их некуда тратить. Вот поэтому организм отправляет их в жировые депо. Помимо этого, клетка защищает себя от поступления ненужной глюкозы – она перестает реагировать на гормон инсулин. Так развивается нечувствительность к инсулину, или по-научному инсулинорезистентность. Это первый шаг на пути к диабету 2-го типа.

как бороться с лишним весом

Если вы уже пытались худеть, то знаете о необходимости физических нагрузок для эффективного и долгосрочного снижения веса. Так называемый «ё-ё» эффект (от английского «yo-yo») был выявлен в США во время наблюдения за большой группой женщин. На протяжении нескольких лет вес женщин увеличивался несмотря на то, что они постоянно применяли различные диеты. При этом, объем жировой массы увеличивался, а мышечная масса снижалась. В конечном итоге это привело к «саркопеническому ожирению» – состоянию, когда в организме остается крайне мало мышц и очень много жира. Это является результатом неправильных методик снижения веса, когда надеются только на питание и не применяют правильные физические нагрузки.

питание

Многочисленные научные исследования доказывают, что ограничение калорий в питании животных продлевает жизнь и уменьшает риски возникновения заболеваний. Исследования на обезьянах показало, что те обезьяны, которые питались с ограничением калорий выглядели моложе и были более активными в физическом плане. Ограничительная диета для людей не работает так же, как на животных. В первую очередь потому, что мы являемся более «социальными животными». Для человека важен не только внешний вид, но и многие другие факторы, которые не важны животным. Например, поддержка сексуальной активности на протяжении всей жизни. Ограничение калорий снижает продукцию тестостерона у мужчин, а это напрямую влияет на внешний вид, жизненный драйв, агрессивность, эмоции, сексуальную активность мужчины. Тестостерон важен и для женщин. С ним связано сексуальное влечение, настроение и успешность (агрессивность) женщины в бизнесе.

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.