

18+

Финская сауна-диета: 8 кг за неделю благодаря теплу

Тепло. Лёгкость. Результат.

Андрей Попов

Андрей Попов

**Финская сауна-диета: 8 кг
за неделю благодаря теплу**

<https://litres.ru/74504239>

ISBN 9785007130820

Аннотация

Представьте: обычная неделя — а тело меняется на глазах. Автор делится личной историей, как древний финский секрет — жар сауны — помог сбросить 8 кг без голода и изнуряющих тренировок. Здесь не мифы, а понятная система: тепло, вода, питание и режим, которые работают вместе. Если вы устали от диет, которые не приносят результата, и мечтаете о лёгкости в теле — эта книга станет вашим личным проводником к стройности и уверенности в себе.

Содержание

«Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста», так как рекомендации в книге могут быть связаны с риском для здоровья»	6
Глава 1. Введение: тепло как инструмент переменить вес	7
Почему финская сауна, а не другие методы	8
Наука: как тепло влияет на обмен веществ	11
Реалистичные ожидания: что произойдет за неделю	13
Как читать эту книгу	15
Глава 2. Физиология теплового воздействия	17
Терморегуляция и калорийный расход	18
Пот, детоксикация и задержка жидкости	20
Капиллярное кровообращение и метаболизм	22
Границы: что тепло может и не может сделать	24
Глава 3. Подготовка: оборудование, место, безопасность	26
Выбор сауны: дома, в клубе, общественные варианты	27
Температурные режимы и время сеанса	29
Противопоказания и группы риска	31
Гидратация и электролиты: стратегия	33

напитков	
Глава 4. Питание в системе сауна-диеты	35
Калорийность и макронутриенты на неделю	36
Что есть до сауны, после сауны	38
Запрещенные и разрешенные продукты	40
Основные принципы низкоуглеводного подхода в этой системе	43
Глава 5. Ритуалы и привычки сауны	45
Дневное расписание вокруг сеансов	46
Как подготовить тело перед заходом	48
Техники дыхания в жаре	50
Охлаждение и восстановление	51
Конец ознакомительного фрагмента.	53

Финская сауна-диета: 8 кг за неделю благодаря теплу

Андрей Попов

Иллюстратор Nano Banana

© Андрей Попов, 2026

© Nano Banana, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0071-3082-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**«Имеются противопоказания.
Необходима консультация
специалиста», так как
рекомендации в книге могут быть
связаны с риском для здоровья»**

Глава 1. Введение: тепло как инструмент переменить вес

Однажды один человек встал утром, посмотрел в зеркало и почувствовал что-то такое, что словами не очень-то опишешь. Не злость, не отчаяние. Просто тихое, спокойное понимание: так дальше не пойдет. Весы показывали цифру, которую он давно не хотел видеть. И вот тут началось самое интересное.

Он не пошел в спортзал. Не сел на гречку с кефиром. Он пошел в сауну.

И знаете что? За неделю он сбросил пять килограммов. Нет, это не волшебство и не реклама какого-то препарата. Это физиология, которой несколько тысяч лет, и финны знали о ней еще тогда, когда слово «диета» вообще не существовало как понятие.

Вот о чем эта книга.

Почему финская сауна, а не другие методы

Давайте честно. Методов похудения существует столько, что от одного их перечисления уже устаешь. Интервальное голодание, кето, детокс-соки, обертывания, таблетки с сомнительным составом, упражнения по три часа в день. Люди пробуют одно, потом другое, потом третье. И каждый раз примерно одно и то же: первые дни на энтузиазме, потом тело начинает сопротивляться, потом срыв, потом вина, потом снова весы с той же цифрой.

Финская сауна работает иначе. Она не воюет с телом, она работает вместе с ним.

Финны придумали сауну не для похудения. Они придумали её для жизни. Это место, где мылись, рожали детей, лечили болезни, разговаривали по душам. В Финляндии сауна на душу населения приходится примерно одна на двух человек. Это не преувеличение, это статистика. И финны в среднем живут долго, болеют меньше среднего европейца и выглядят так, будто знают какой-то секрет.

Секрет простой: регулярное тепловое воздействие на организм запускает процессы, которые сложно имитировать чем-то другим. Сосуды расширяются. Сердце начинает работать активнее. Пот выходит вместе с тем, что накапливалось в тканях. Метаболизм ускоряется. Тело начинает делать

работу, которую в обычной жизни никогда не делает.

Но самое главное вот в чем. Сауна не требует от вас героизма. Вы просто сидите. Вы просто дышите. Вы просто потеете. И в этом простом действии скрыта такая биохимическая сложность, что ученые до сих пор находят новые механизмы её влияния на организм.

Другие методы требуют постоянной силы воли. Постоянного отказа. Постоянного напряжения. Сауна требует только одного: прийти и остаться внутри нужное время. Это доступно практически каждому.

И еще один момент, который почему-то редко упоминают. Сауна работает на психику так же, как на тело. После хорошего сеанса человек чувствует себя лучше. Не «вроде бы лучше», а реально лучше: спокойнее, чище, легче. Это не метафора. Это выброс эндорфинов, снижение кортизола, нормализация нервной системы. И когда человеку хорошо, он меньше ест ради эмоций. Это тоже часть системы.

Почему именно финская, а не русская баня, не турецкий хаммам, не инфракрасная сауна? Потому что у финской сауны есть несколько особенностей, которые делают её оптимальной именно для работы с весом.

Русская баня горячее и влажнее. Температура там часто выше 100 градусов при высокой влажности. Это мощно, но для новичка и для человека с давлением это может быть слишком. Финская сауна держит температуру в диапазоне 70—90 градусов при влажности 10—20 процентов. Это сухой

жар, который тело переносит лучше, можно сидеть дольше, эффект накапливается постепенно.

Турецкий хаммам, наоборот, влажный. Там пар, там мрамор, там тело прогревается мягче. Это хорошо для кожи и суставов, но для разгона метаболизма менее эффективно, потому что тело не получает того теплового стресса, который запускает нужные процессы.

Инфракрасная сауна сейчас очень модна. Она греет иначе: не воздух, а непосредственно ткани тела. Эффект есть, но он другой по природе. Для нашей системы мы выбираем финскую, потому что она изучена лучше всего, она доступна в большинстве городов России, и именно под неё написаны все протоколы этой книги.

Наука: как тепло влияет на обмен веществ

Когда человек заходит в сауну, его тело начинает делать примерно то же, что делает при физической нагрузке. Температура внутри тела поднимается. Сердце начинает биться быстрее. Кровообращение ускоряется. В какой-то момент пульс в сауне достигает 100—140 ударов в минуту, что сопоставимо с легкой пробежкой.

Это важно понять: тело не знает, почему ему жарко. Оно просто реагирует. И реагирует оно по программе, которая записана в нас миллионами лет эволюции.

Первое, что происходит: расширяются периферические сосуды. Кровь начинает активно циркулировать в коже и подкожных тканях, туда, куда в обычной жизни она поступает вяло. Это значит, что питательные вещества и кислород добираются до тех мест, куда обычно не доходят. А из этих мест начинают выходить продукты обмена, которые там накапливались.

Второе: запускается интенсивное потоотделение. В хороший сеанс человек теряет от 0,5 до 1,5 литров жидкости. Часть этой жидкости тянет за собой растворенные вещества. Мочевина, соли, некоторые органические соединения выходят через поры. Тело буквально промывается изнутри.

Третье, и это самое интересное с точки зрения веса: теп-

ловой стресс ускоряет базальный метаболизм. Базальный метаболизм это то количество калорий, которое тело сжигает просто для поддержания своей работы. Когда тело перегрето, ему нужно больше энергии, чтобы поддерживать нормальную температуру. По данным нескольких независимых исследований, один сеанс в сауне продолжительностью 20—30 минут увеличивает расход калорий примерно на 150—300 единиц. Немного? Но это только один сеанс. А в нашей системе их два в день.

Четвертое: сауна влияет на гормональный фон. Кортизол, гормон стресса, снижается. Гормон роста, который участвует в расщеплении жира, после сауны повышается. Инсулин ведет себя стабильнее. Это создает гормональную среду, в которой жировая ткань расщепляется охотнее.

Пятое: тепло влияет на мышечную ткань. Оно расслабляет мышцы, снимает спазмы, улучшает их кровоснабжение. После сауны мышцы лучше принимают белок из пищи. Это значит, что при правильном питании тело в этот период лучше строит мышечную ткань, а мышцы расходуют больше калорий даже в покое.

Все эти механизмы работают вместе. Сами по себе, без изменений в питании, они дадут скромный результат. Но когда вы соединяете их с правильным рационом, эффект умножается.

Реалистичные ожидания: что произойдет за неделю

Здесь нужна честность. Иначе книга не поможет, а разочарует.

За первую неделю по этой системе большинство людей теряют от 3 до 7 килограммов. Да, это реальные цифры. И да, сразу скажем: значительная часть этого снижения веса на первом этапе это вода. Не жир.

Почему это важно понимать? Потому что потеря воды это не плохо. Это первый этап, необходимый шаг. Лишняя жидкость в тканях это отечность, это воспаление, это дополнительная нагрузка на сердце и суставы. Когда она уходит, человек чувствует себя реально лучше. Он выглядит лучше. Одежда сидит иначе. Это не «просто вода», это реальный физиологический сдвиг.

Вместе с этим за первую неделю уходит от 0,5 до 1,5 кг собственно жировой ткани, если питание выстроено правильно. Это уже чистый результат, который останется.

К концу второй недели пропорция меняется. Вода уже ушла. Теперь идет преимущественно жир. Темп становится 0,5—1 кг в неделю, что является медицински обоснованным и безопасным ритмом.

К концу месяца при соблюдении всех протоколов книги реалистичный результат: минус 6—10 кг с сохранением мы-

шечной ткани и без ощущения, что вас утомили голодом.

Но есть и то, чего сауна не сделает. Она не уберет жир точечно. Нельзя похудеть только в животе или только в бедрах с помощью тепла. Тело само решает, откуда брать запасы. Сауна лишь создает условия, при которых это происходит быстрее.

Она также не заменит базовую физическую активность на длинной дистанции. Для долгосрочного удержания веса нужно двигаться. Но в рамках первого месяца сауна делает большую часть работы сама.

И последнее: результаты будут разными у разных людей. Исходный вес, возраст, состояние здоровья, количество сна, уровень стресса, все это влияет. Кто-то скинет 7 кг за неделю, кто-то 3. Оба результата хорошие. Не сравнивайте себя с чужими цифрами. Сравнивайте себя с собой вчерашним.

Как читать эту книгу

Первые восемь глав это теория и подготовка. Их стоит прочитать до того, как начать практику, желательно за 2—3 дня до старта. Там объяснено, как работает система, что и зачем происходит с телом, как подготовиться, что есть и как следить за результатами.

С девятой главы начинается практика: день за днем, с конкретными рецептами, временем сеансов, проверочными вопросами. Эту часть читайте по одной главе накануне вечером перед следующим днем или утром того же дня. Не нужно читать все сразу.

В конце книги есть большой раздел с рецептами. Туда можно заглядывать как в справочник в любой момент.

Не пропускайте главы про медицину и противопоказания. Это не формальность. Сауна, при всей своей пользе, имеет ограничения. И если вы попадаете в группу риска, некоторые протоколы нужно адаптировать. Лучше знать об этом заранее, чем почувствовать на собственном опыте.

И самое главное: эта книга рассчитана на людей взрослых, думающих, умеющих прислушиваться к своему телу. Вы не машина, и протокол это не инструкция к технике. Если что-то не так, тело скажет об этом. Прислушивайтесь.

Совет, с которого стоит начать: заведите простую тетрадь или заметки в телефоне и записывайте каждый день свое са-

мочувствие, вес, что ели, сколько пробыли в сауне. Это не бюрократия. Это способ увидеть картину целиком, а не жить только текущим моментом. Через неделю вы сами удивитесь, сколько всего можно заметить, если просто записывать.

Глава 2. Физиология теплого воздействия

Вы когда-нибудь замечали, как после хорошей сауны хочется лечь и не двигаться? Это не лень. Это тело говорит вам: я только что проделало серьезную работу, дайте мне минуту. И оно не преувеличивает.

То, что происходит внутри во время сеанса, это настоящая физиологическая буря. Не страшная, а рабочая. Тело мобилизует практически все системы разом. И понять, как это устроено, значит понять, почему система работает.

Терморегуляция и калорийный расход

Тело человека устроено так, что внутренняя температура должна держаться в очень узком диапазоне: примерно 36—37,5 градусов. Чуть выше, чуть ниже, и начинаются проблемы. Это называется гомеостаз, то есть постоянство внутренней среды.

Когда вы заходите в сауну с температурой 75—80 градусов, тело немедленно получает сигнал: снаружи слишком жарко, угрозы нагрева внутри. Запускается система охлаждения. Сосуды в коже расширяются, туда устремляется горячая кровь, которая отдает тепло через поверхность тела. Начинается потоотделение: испарение пота охлаждает кожу. Сердце ускоряется, чтобы быстрее гнать кровь к коже и от неё.

Все это требует энергии. И немало.

Расчеты, которые делали физиологи в разных странах, показывают примерно одинаковую цифру: 20-минутный сеанс при температуре 80 градусов сжигает от 150 до 300 килокалорий. Разброс большой потому, что все люди разные: масса тела, интенсивность потоотделения, температура воздуха в парилке, состояние сердечно-сосудистой системы. Для человека весом 80 кг в хорошо разогретой сауне это ближе к 250—300. Это сопоставимо с 30 минутами умеренной ходьбы.

Но есть эффект, о котором говорят реже. После сауны

метаболизм остается повышенным ещё несколько часов. Тело «остывает» медленно, и весь этот период оно продолжает тратить чуть больше, чем обычно. По некоторым оценкам, суммарный дополнительный расход за 24 часа после сеанса может составлять 400—500 килокалорий. Это уже серьезная цифра.

Важно понимать: это не основной механизм похудения в этой системе. Это один из нескольких. И в сочетании с другими он дает результат, которого каждый из них по отдельности не достигает.

Пот, детоксикация и задержка жидкости

Пот это не просто вода. Это раствор. В нем есть натрий, калий, хлориды, небольшое количество мочевины, молочной кислоты, некоторых аминокислот. И в очень небольших количествах, некоторые тяжелые металлы и органические соединения.

Вот тут начинается главная путаница, которую надо сразу разобрать.

В интернете часто пишут, что сауна «выводит токсины». Это полуправда. Основная работа по очистке крови это задача почек и печени. Они фильтруют огромные объемы в сутки и делают это несравнимо эффективнее, чем потовые железы. Назвать пот «главным детокс-инструментом» это преувеличение.

Но. Через пот действительно выходит часть того, что в других условиях выходило бы только с мочой. При регулярной сауне нагрузка на почки снижается. Некоторые вещества, которые накапливаются в жировой ткани и в тканевой жидкости, лучше вымываются именно через кожу при интенсивном потоотделении. Это доказано, хотя масштаб эффекта не такой огромный, как рекламируют.

Для нашей системы важнее другое: сауна отлично борется с задержкой жидкости.

Отечность это проблема, знакомая очень многим. Особенно тем, кто ведет малоподвижный образ жизни, кто ест много соленого, кто испытывает хронический стресс. Лишняя жидкость буквально распирает ткани, делает тело тяжелее, лицо одутловатым, ноги тяжелыми к вечеру.

Регулярные сеансы сауны снижают эту задержку. Механизм простой: усиленное потоотделение снижает общий объем жидкости в тканях, а расширение сосудов улучшает лимфодренаж, то есть отток лишней жидкости из межклеточного пространства. После нескольких дней регулярной сауны большинство людей замечают, что лицо стало четче, ноги легче, живот чуть меньше. Это ещё не жир. Но это реальный и видимый результат.

И здесь важный момент про питьевой режим. Когда вы теряете жидкость с потом, тело её хочет обратно. Если вы пьете простую воду, часть её снова задержится в тканях. Если вы пьете воду с электролитами, то есть с солью, калием, магнием, тело распределяет её правильно: в клетки, в кровь, а не в межклеточное пространство. Поэтому в этой системе так много внимания уделяется именно тому, что и сколько пить. Не просто «больше воды».

Капиллярное кровообращение и метаболизм

Капилляры это самые мелкие сосуды. Именно через них происходит обмен между кровью и клетками: кислород и питательные вещества отдаются клеткам, углекислый газ и продукты обмена забираются обратно. Капиллярная сеть у человека огромная. Если бы можно было вытянуть все капилляры одного человека в одну линию, она опоясала бы Землю несколько раз.

Но проблема в том, что при малоподвижном образе жизни и нарушении питания часть этих капилляров фактически «спит». Они не закрыты, но кровоток через них минимальный. Это называется капиллярная рарефикация. Ткани в этих зонах получают меньше питания, хуже отдают отходы, хуже участвуют в обмене веществ.

Сауна буквально будит эти капилляры.

Под воздействием тепла все мелкие сосуды расширяются. Кровь начинает течь туда, куда давно не добиралась. Клетки получают приток питания. Продукты распада, которые там скапливались, вымываются. При регулярных сеансах этот эффект накапливается: капиллярная сеть начинает работать полноценнее, обмен веществ в тканях ускоряется не только во время сеанса, но и в покое.

Именно поэтому люди, которые ходят в сауну регулярно

годами, имеют другое качество кожи, другой тонус мышц, иначе выглядят. Это не магия. Это капилляры.

Для нашей задачи, а именно для снижения веса, улучшение капиллярного кровообращения важно по конкретной причине. Жировые клетки расщепляются в том числе потому, что к ним поступают определенные сигнальные молекулы, ферменты, кислород. Если кровоток в жировой ткани плохой, расщепление жира идет медленнее. Когда вы улучшаете кровоснабжение, жировая ткань становится более «доступной» для расщепления.

Это один из тех механизмов, о котором почти не говорят, но который реально работает.

Границы: что тепло может и не может сделать

Честный разговор о границах возможного это, пожалуй, самая ценная часть этой главы.

Тепло не перепишет вашу генетику. Если у вас генетически медленный метаболизм, сауна его ускорит, но не превратит вас в человека с другим генотипом. Это нужно принять и не ждать одинаковых с кем-то результатов.

Тепло не заменит дефицит калорий. Это ключевое. Если вы будете ходить в сауну два раза в день и при этом есть больше, чем тратите, вы не похудеете. Сауна ускоряет метаболизм и помогает телу работать эффективнее, но она не отменяет базовый закон: для снижения веса нужно тратить больше, чем потреблять. Поэтому в этой книге питание и сауна идут вместе. Одно без другого слабее.

Тепло не уберет целлюлит. Улучшит кровоснабжение кожи, да. Сделает кожу более упругой, да. Немного сгладит структуру, возможно. Но целлюлит это структурная особенность жировой ткани, и против неё нужен комплекс мер, в который сауна входит как один из элементов.

Тепло не лечит гормональные нарушения, хотя и влияет на гормональный фон. Если у человека, например, гипотиреоз, нарушение работы щитовидной железы, сауна не заменит лечение. Она поможет чувствовать себя лучше в процес-

се, но основная причина медленного метаболизма останется.

И наконец: тепло требует восстановления. Сауна это нагрузка на организм. Хорошая, полезная нагрузка, но нагрузка. Если человек не спит, живет в хроническом стрессе, плохо питается, и при этом ещё добавляет интенсивные сеансы сауны два раза в день, он может получить обратный эффект: истощение, снижение иммунитета, ухудшение самочувствия. Поэтому в нашей системе так много внимания уделяется сну, питью, питанию и постепенному наращиванию интенсивности.

Сауна это инструмент. Хороший инструмент. Но инструмент в умелых руках делает работу, а в неумелых может навредить.

Совет для этой главы: если вы сомневаетесь, достаточно ли вы восстанавливаетесь между сеансами, спросите себя об одном. Как вы просыпаетесь утром? Если с ощущением отдыха и легкости, значит, тело справляется. Если с усталостью и тяжестью, значит, нагрузка пока великовата. Снизьте время сеанса на 5 минут и добавьте ещё стакан воды с электролитами вечером. Тело всегда говорит правду, надо только уметь слушать.

Глава 3. Подготовка: оборудование, место, безопасность

Вот тут начинается практика. И первое, что надо решить ещё до того, как вы вошли в парилку в первый раз по этому протоколу: где именно вы будете это делать. Потому что от этого зависит буквально всё: и как вы будете чувствовать себя во время сеанса, и насколько удобно будет соблюдать расписание, и насколько стабильным получится результат.

Не думайте об этом как о подготовке к «спа-процедуре». Думайте об этом как о выборе рабочего инструмента.

Выбор сауны: дома, в клубе, общественные варианты

Вариантов три, и у каждого своя логика.

Домашняя сауна это идеальный вариант для тех, у кого она есть или кто готов её установить. Полный контроль над температурой, временем, влажностью. Никаких очередей. Никаких случайных людей, которые открывают дверь не вовремя. Можно зайти в 7 утра и в 9 вечера без каких-либо проблем.

Компактные домашние сауны сейчас доступны в разных ценовых категориях. Самые простые, это кабинки из ели или осины на 1—2 человека с электрической печью, начинаются от вполне разумных сумм. Для квартиры нужна хорошая вентиляция и возможность подключения к электросети с нужной мощностью. Для дома или дачи всё проще. Если такая возможность есть, это лучшее решение.

Если домашней сауны нет, следующий по удобству вариант это фитнес-клуб или банный комплекс с хорошей инфраструктурой. Тут важно несколько вещей. Во-первых, наличие настоящей финской парилки, а не просто «горячей комнаты». Это значит: сухой жар, электрическая или дровяная печь с камнями, температура регулируется. Во-вторых, возможность контрастного душа или бассейна рядом, это нужно по протоколу. В-третьих, удобный для вас режим работы,

потому что в этой системе сеансы утром и вечером, и если комплекс открывается в 10, утренний протокол не получится.

Позвоните туда заранее. Спросите, какая у них максимальная температура в парилке, есть ли холодный душ или купель, в какие часы обычно меньше всего людей. Это важнее красивого интерьера.

Общественные бани, советского формата, с их традиционными парилками, тоже подходят. В России их ещё достаточно, и стоят они значительно дешевле современных спаркомплексов. Единственное неудобство: там не всегда финская сауна в классическом смысле, часто это русская баня с более высокой влажностью. Это не критично, адаптация протокола возможна, но надо понимать, что высокая влажность переносится сложнее и требует более короткого времени сеанса.

Инфракрасная сауна как вариант для этой системы подходит хуже. Не потому что плохая, а потому что работает иначе. Протоколы этой книги написаны под классическую финскую. Если у вас только инфракрасная, основные принципы применить можно, но ожидайте результатов на 20—30% скромнее.

Температурные режимы и время сеанса

Это техническая сторона вопроса, и её нужно понять один раз, а потом просто применять.

В этой системе температуры варьируются от 65 до 80 градусов в зависимости от дня и цели. Первые дни, пока тело адаптируется: 65—72 градуса. Пиковые дни: 75—80 градусов. Это классический диапазон финской сауны, он хорошо изучен и безопасен для здорового взрослого человека при соблюдении правил.

Время сеанса от 10 до 28 минут в зависимости от дня протокола. Это не произвольные цифры. Они основаны на том, как нарастает тепловой эффект. Первые 5 минут тело «входит» в режим. С 5 по 15 минуту идет основная физиологическая работа: разгон сосудов, начало интенсивного потоотделения, ускорение сердцебиения. С 15 минуты и дальше нарастает польза, но и нагрузка тоже нарастает. После 30 минут начинается зона, где польза перестает расти, а нагрузка продолжает. Поэтому в большинстве дней нашего протокола сеанс заканчивается до 30 минут.

Важный момент: температура, которую вы чувствуете, зависит не только от показания термометра, но и от того, где вы сидите. На нижней полке в финской сауне обычно градусов на 15—20 холоднее, чем на верхней. Если вам первые

дни тяжело, сидите ниже. Это не поражение, это правильная адаптация.

Между заходами нужен перерыв 5—15 минут. В этой книге большинство протоколов предполагают один непрерывный сеанс в утреннее время и один, более короткий, вечером. Не нужно делать много заходов по 5 минут. Один качественный заход лучше, чем несколько коротких с постоянным нарушением теплового режима тела.

Влажность в финской сауне должна быть низкой: 10—20%. Если вы хотите, можно плеснуть немного воды на камни, чтобы добавить паровой импульс, это называется «лойлы» в финской традиции. Кратковременный пар делает жар ощутимее и усиливает потоотделение. Но не превращайте парилку в паровую баню: постоянно высокая влажность затрудняет дыхание и перегружает сердечно-сосудистую систему.

Противопоказания и группы риска

Это та часть, которую хочется пропустить. Не пропускайте.

Абсолютные противопоказания, то есть случаи, когда от сауны в этой системе нужно отказаться полностью или серьезно снизить интенсивность. Сердечная недостаточность, нестабильная стенокардия, перенесенный инфаркт или инсульт менее чем полгода назад. Острые инфекции с температурой. Обострения хронических заболеваний, особенно почечных и печеночных. Беременность, особенно первый триместр. Некомпенсированный сахарный диабет.

Относительные противопоказания, то есть случаи, когда нужна консультация врача и адаптация протокола. Артериальная гипертензия: если давление хорошо контролируется медикаментами, умеренная сауна возможна, но с осторожностью и более короткими сеансами. Варикозная болезнь: контрастные процедуры с резким перепадом температур нужно исключить или минимизировать. Бронхиальная астма: сухой жар многие астматики переносят хорошо, но нужна индивидуальная оценка.

Отдельная группа это люди после 60 лет с несколькими хроническими заболеваниями одновременно. Здесь однозначного ответа нет, нужен разговор с лечащим врачом. Не со статьей в интернете, не с этой книгой, а с врачом, ко-

торый знает именно ваш анамнез.

Признаки того, что нужно немедленно выйти из сауны: головокружение, тошнота, ощущение «темноты в глазах», сильное сердцебиение с неприятными ощущениями, резкая слабость, онемение конечностей. Любой из этих симптомов это сигнал не «ещё чуть-чуть потерплю», а «выхожу прямо сейчас». Последствия игнорирования этих сигналов могут быть серьезными.

И ещё одно правило, которое нарушают чаще всего: никогда не заходите в сауну в состоянии алкогольного опьянения. Даже небольшого. Это не морализаторство. Это физиология: алкоголь расширяет сосуды, сауна расширяет сосуды, вместе они дают непредсказуемое падение давления и критическую нагрузку на сердце.

Гидратация и электролиты: стратегия напитков

Вот это, пожалуй, самое недооцениваемое в подготовке. Большинство людей знают, что после сауны надо пить. Но пить что, когда и сколько, вот где возникают ошибки.

Начнем с цифр. За 20-минутный сеанс при 80 градусах человек теряет в среднем от 0,5 до 1 литра жидкости. За два сеанса в день это 1—2 литра дополнительно к обычным потерям. Плюс к тому, в нашем рационе мало углеводов, а углеводы в тканях удерживают воду. Когда углеводов мало, вода уходит активнее. Это значит, что в период этой программы суммарная потребность в жидкости выше обычной.

Сколько пить? Базовая рекомендация: 2,5—3 литра жидкости в сутки. Из них не менее 500 мл до сеанса (в течение двух часов перед заходом), не менее 400—500 мл после каждого сеанса в течение следующего часа.

Что пить? Вода с небольшим количеством соли (щепотка) и лимонным соком, это простейший электролитный напиток. Минеральная негазированная вода с умеренным содержанием минералов. Травяные чаи без сахара. Разбавленные несладкие компоты. Электролитные напитки без сахара, они продаются в аптеках и спортивных магазинах.

Что не пить? Сладкие соки и сладкие напитки, они дают резкий скачок сахара и потом резкий откат, что не нуж-

но при нашей системе питания. Газировку, она раздражает слизистую желудка в сочетании с тепловой нагрузкой. Кофе непосредственно перед сеансом и сразу после, он дополнительно обезвоживает и повышает нагрузку на сердце.

Электролиты это ключевое слово. Натрий, калий, магний, хлор. Они теряются с потом, и их дефицит это не просто «немного устал». Это мышечные судороги, слабость, нарушение сердечного ритма в серьезных случаях. Поэтому в каждом дне нашего протокола прописан конкретный напиток с составом, ориентированным на восполнение именно электролитов.

Не ждите жажды. К тому моменту, как вы почувствовали жажду, обезвоживание уже началось. Пейте по расписанию, даже если «пока не хочется».

И последнее про подготовку: позаботьтесь об удобстве. Возьмите с собой в сауну минимум: полотенце, воду с электролитами, что-то для контрастного охлаждения. Не нужно телефон. Не нужно музыку через динамик (другим людям тоже хочется тишины). Не нужно книгу, хотя в домашней сауне это дело вкуса. Сеанс это время для тела. Пусть оно получит это время целиком.

Совет напоследок к этой главе: за день до старта программы выпейте немного больше воды, чем обычно, примерно на 500 мл. Это создаст небольшой запас гидратации, с которым первый день пройдет заметно легче. Тело любит, когда о нем заботятся заранее, а не в последний момент.

Глава 4. Питание в системе сауна-диеты

Есть один момент, который многие упускают с самого начала. Они думают, что сауна это главное, а еда, ну, просто надо поменьше есть. И потом удивляются, почему результат слабее, чем они ожидали. Или почему после первой недели тело стало каким-то вялым и раздраженным.

Дело в том, что сауна и питание в этой системе не просто соседи. Они работают в паре. Одно без другого, как машина без топлива. Можно ехать, но далеко не уедешь.

И разобраться с едой нужно один раз, до старта. Потому что когда программа уже идет, менять правила на ходу значит терять темп.

Калорийность и макронутриенты на неделю

Начнем с цифр, потому что без них любой разговор о питании превращается в гадание.

Суточная калорийность в рамках этой системы: 1400—1700 килокалорий для женщин и 1700—2000 для мужчин. Это умеренный дефицит. Не голодовка, не жесткое ограничение, а просто чуть меньше, чем тело тратит в обычный день. Этого достаточно, чтобы запустить жиросжигание, но недостаточно, чтобы тело начало есть само себя.

Почему не 1000 и не 800? Потому что сауна это нагрузка. Тело в этот период работает больше обычного. Сердце, сосуды, терморегуляция, всё это требует ресурсов. Если урезать калорийность слишком сильно, тело начнет экономить. Метаболизм замедлится. Вы будете чувствовать себя уставшим, раздражительным, холодным. И вес будет уходить медленнее, а не быстрее. Это называется адаптационный ответ, и он хорошо изучен.

Теперь про соотношение белков, жиров и углеводов. В этой системе мы придерживаемся умеренно низкоуглеводного подхода. Не полного кето, не нулевых углеводов, а именно умеренного снижения. Вот примерные ориентиры на день:

Белок: 120—160 граммов. Это много по сравнению с тем,

как обычно едят люди старше 40. Но белок здесь выполняет несколько задач сразу. Он сохраняет мышечную ткань, которая активно расходуется при дефиците калорий. Он дает долгое насыщение. И его переваривание само по себе требует энергии, это называется термогенный эффект пищи.

Жиры: 60—80 граммов. Преимущественно ненасыщенные: оливковое масло, авокадо, жирная рыба, орехи. Они нужны для работы гормональной системы, для усвоения жирорастворимых витаминов, для насыщения. Убирать жиры полностью, как советовали в 90-е годы, не нужно и даже вредно.

Углеводы: 50—80 граммов. Это немного. Для сравнения: тарелка обычной каши это уже 40—50 граммов. Поэтому в нашем рационе не будет хлеба, каш, картошки, риса в обычных количествах. Основные источники углеводов: овощи (кроме крахмалистых), немного ягод, изредка бобовые.

Такое соотношение дает несколько преимуществ именно при работе с сауной. Низкое потребление углеводов снижает задержку воды: углеводы в тканях удерживают воду, меньше углеводов, меньше воды. Это ускоряет результат на первой неделе. При этом достаточно белка защищает мышцы. А жиры дают энергию, которую организм не получает из углеводов.

Что есть до сауны, после сауны

Это конкретный вопрос с конкретным ответом.

До сауны. За 2—3 часа до захода можно поесть нормально: белок, овощи, немного жира. За час и ближе лучше не есть вообще или съесть что-то совсем легкое, например, стакан кефира или небольшую порцию творога. Заходить в сауну с полным желудком плохая идея. Кровь, которая нужна в коже и мышцах, будет занята перевариванием. Это снижает эффективность сеанса и может вызвать дискомфорт.

Обязательно: за 30—40 минут до захода выпить 250—300 мл воды с электролитами. Не после, а до. Это подготовит тело к потере жидкости.

После сауны. Первые 20—30 минут после выхода лучше ничего не есть. Тело ещё «остывает», пищеварение в этот момент работает не в полную силу. Выпейте воду, подождите, потом ешьте.

Через 30—60 минут после сеанса это оптимальное время для еды. Тело открыто к питательным веществам, мышцы хорошо принимают белок, обмен веществ повышен. Идеальная еда после сауны: белок плюс некрахмалистые овощи. Курица, рыба, яйца, нежирное мясо. Салат, брокколи, огурцы, зелень. Немного оливкового масла для жиров.

Что не есть после сауны: сладкое, мучное, крахмалистые продукты. В повышенном метаболическом состоянии тело

очень хорошо усваивает всё, что вы едите. Это прекрасно, если вы едите белок и овощи. И контрпродуктивно, если вы едите торт.

Вечерний сеанс, если он предусмотрен по расписанию дня, проходит минимум за 2 часа до сна. После него легкий ужин: немного белка, легкие овощи, никаких углеводов. Это помогает телу продолжать работу ночью, пока вы спите.

Запрещенные и разрешенные продукты

Говорить «запрещено» не очень хочется, потому что это слово вызывает у людей тревогу и желание нарушить запрет. Лучше думать об этом как о выборе: одни продукты помогают системе работать, другие мешают.

То, что мешает и от чего лучше отказаться на период программы:

Сахар во всех видах. Обычный сахар, мед в больших количествах, кондитерские изделия, сладкие напитки, соки из пакетов, сладкие йогурты с добавками. Сахар резко поднимает инсулин, что блокирует жиросжигание. И точка.

Хлеб, выпечка, белый рис, белая паста. Это быстрые углеводы с высоким гликемическим индексом. Они дают кратковременный прилив энергии и затем резкое падение, что вызывает голод и тягу к углеводам снова.

Картофель и другие крахмалистые овощи в больших количествах. Немного картофеля в овощном супе не катастрофа, но отдельная порция жареной картошки это уже слишком много углеводов для нашего плана.

Алкоголь. Он обезвоживает, мешает качеству сна, тормозит жиросжигание и абсолютно несовместим с сауной по соображениям безопасности.

Переработанные мясные продукты с большим количе-

ством добавок: дешевые сосиски, колбасы с крахмалом и усилителями вкуса. Настоящий бекон или хорошая нарезка из натурального мяса, другое дело.

Растительные масла с высоким содержанием омега-6 в больших количествах: подсолнечное, кукурузное. Они провоцируют воспаление. Лучше оливковое.

То, что работает хорошо и может быть основой рациона:

Яйца. Это почти идеальный продукт для этой системы: белок, жиры, витамины, готовятся быстро, хорошо насыщают. 3—4 яйца в день совершенно нормально.

Нежирное мясо: куриная грудка, индейка, говядина (умеренно), кролик. Источник белка номер один.

Жирная рыба: лосось, форель, скумбрия. Белок плюс омега-3, которые снижают воспаление и улучшают работу сердца. В период интенсивной сауны это очень кстати.

Белая рыба: треска, судак, минтай. Почти чистый белок с минимумом калорий. Очень хорошо для вечернего питания.

Некрахмалистые овощи без ограничений: огурцы, помидоры, брокколи, цветная капуста, зелень, шпинат, редис, сельдерей, кабачки, болгарский перец, спаржа, зеленая фасоль. Это основа тарелки.

Кисломолочные продукты без сахара: творог, кефир, греческий йогурт. Белок, пробиотики, хорошо для пищеварения.

Авокадо: хорошие жиры, калий (важно для восполнения электролитов), клетчатка.

Орехи в небольших количествах: миндаль, грецкий, кешью. Не горсть за горстью, а 20—30 граммов как перекус.

Оливковое масло как основной жир для приготовления и заправки.

Зеленый чай, травяные чаи, черный кофе без сахара. Они не только не мешают, но и немного ускоряют метаболизм.

Основные принципы низкоуглеводного подхода в этой системе

Здесь важно понять одну вещь. Мы не делаем строгое кето, где углеводы ниже 20 граммов в сутки. Мы делаем умеренное снижение углеводов, при котором тело начинает активнее использовать жир как топливо, но не впадает в жесткий кетоз.

Почему не строгое кето? Потому что первые дни кето сопровождаются тем, что называют «кето-гриппом»: усталость, головные боли, раздражительность. В сочетании с адаптацией к интенсивным сеансам сауны это может быть слишком тяжело. Наш подход мягче.

Первый принцип: каждый прием пищи строится вокруг белка. Сначала определяете источник белка (мясо, рыба, яйца, творог), потом добавляете овощи, потом жир. Углеводы это гарнир, а не основа.

Второй принцип: не бойтесь жира. Оливковое масло на овощах, авокадо в салате, жирная рыба два раза в неделю, это не враги. Жир насыщает, не вызывает скачков инсулина и помогает телу работать в условиях сниженных углеводов.

Третий принцип: клетчатка обязательна. Некрахмалистые овощи в каждом приеме пищи. Они замедляют усвоение, да-

ют ощущение сытости, кормят полезные бактерии кишечника. При снижении углеводов кишечнику нужна особая поддержка.

Четвертый принцип: ешьте 3—4 раза в день по расписанию, а не тогда, когда захотелось. Это стабилизирует инсулин. Случайные перекусы «чем бог послал» нарушают ритм, который мы пытаемся выстроить.

Пятый принцип: не считайте каждый грамм, но держите общую картину. Если вы понимаете, что в тарелке много белка, умеренно жира и мало углеводов, скорее всего, всё в порядке. Взвешивать каждую ложку не нужно. Нужен здравый смысл.

Совет к этой главе: за день до старта программы, просто посмотрите в холодильник и уберите оттуда всё, что явно мешает. Сладкое, хлеб, сладкие напитки. Не выбрасывайте, если жалко, просто уберите с видного места или отдайте кому-нибудь. Когда нет выбора, не нужна сила воли.

Глава 5. Ритуалы и привычки сауны

Слово «ритуал» тут выбрано не случайно. Потому что дело не только в том, что делать, но и в том, как это делать. Один и тот же сеанс, проведенный второпях, в стрессе, с телефоном в руке, и сеанс, проведенный осознанно и по структуре, дадут разный результат. Не потому что одно работает, а другое нет. Просто во втором случае тело получает полноценный сигнал: сейчас мы делаем именно это, всё остальное подождет.

И этот сигнал важен.

Дневное расписание вокруг сеансов

Давайте сначала посмотрим, как выглядит идеальный день по этой системе. Не жесткий режим, который нельзя нарушить, а ориентир, вокруг которого всё строится.

7:00—7:30. Подъем. стакан теплой воды с щепоткой соли и долькой лимона. Просто вода, никакого кофе в первые 15 минут.

7:30—8:30. Утренний сеанс в сауне. Параметры по плану конкретного дня. После, контрастный душ или короткое охлаждение.

9:00—9:30. Завтрак. Через 30—40 минут после выхода из сауны.

13:00—14:00. Обед. Основной прием пищи дня: белок, овощи, жир.

16:00—16:30. Полдник, если предусмотрен по плану дня. Небольшой и белковый.

19:00—19:30. Вечерний сеанс, если он есть по расписанию. Более короткий и менее интенсивный, чем утренний.

20:00—20:30. Ужин. Легкий, преимущественно белковый.

22:30—23:00. Сон.

Это идеальная схема. В реальности она сдвигается. Кто-то работает, у кого-то дети, у кого-то другой режим. Ничего страшного. Главные принципы: утренний сеанс натошак или

через 3 часа после последнего приема пищи, вечерний сеанс за 2 часа до сна, еда после сауны не раньше чем через 30 минут.

Если оба сеанса невозможны, один полноценный утренний лучше, чем два торопливых или неполноценных. Не нужно гнаться за количеством в ущерб качеству.

Как подготовить тело перед заходом

Большинство людей просто заходят в парилку и садятся. Это работает, но хуже, чем небольшая подготовка.

За 2—3 часа до утреннего сеанса должен быть последний прием пищи, либо он идет натошак, если сеанс с самого утра. Если натошак, это нормально и даже хорошо: тело, не занятое пищеварением, лучше реагирует на тепловое воздействие.

За 30—40 минут: электролитный напиток, 250—300 мл. Не просто вода, а вода с небольшим количеством соли и, желательно, минеральными солями. Это создает запас для потоотделения.

За 10—15 минут: небольшая разминка. Не тренировка, а просто движение. 5—10 минут легкой ходьбы, пара упражнений на растяжку, медленные приседания. Это немного разогревает кровообращение и готовит сосуды к тепловому расширению. В сауну заходить холодным немного менее эффективно.

Душ перед заходом: теплый или горячий, не холодный. Это смывает остатки косметики и кожного сала, открывает поры и немного прогревает кожу. Хорошее начало.

Что надеть в сауне: минимум. В идеале ничего, если это позволяет обстановка, или хлопковые шорты. Синтетика плохо пропускает тепло и испаряет влагу. Хлопок или лен,

если нужно что-то надеть.

Полотенце под себя обязательно. Это гигиена, но это ещё и важно для теплопередачи: деревянная поверхность не должна напрямую контактировать с кожей.

Техники дыхания в жаре

Этот раздел небольшой, но важный. Многие в сауне начинают дышать поверхностно и часто, как при панике. Это неправильно и делает сеанс тяжелее, чем он должен быть.

В жаре нужно дышать носом. Медленно. Вдох через нос, чуть длиннее обычного. Выдох через нос или чуть приоткрытый рот, тоже медленный. Это охлаждает воздух до того, как он попадает в легкие, и снижает нагрузку на дыхательные пути.

Простая техника, которая хорошо работает: вдох на 4 счета, выдох на 6. Это замедляет дыхание и одновременно немного снижает пульс. В первые минуты, когда тело только адаптируется к жару, это особенно полезно.

Если стало трудно дышать, не пытайтесь перетерпеть. Это сигнал либо слезть ниже (где прохладнее), либо выйти. Затрудненное дыхание в сауне не полезно и не нормально.

Интересный прием: незадолго до выхода, в последние 1—2 минуты, сделайте несколько более глубоких вдохов и выдохов. Это усиливает потоотделение в финале сеанса и помогает телу завершить цикл активно.

После выхода из парилки дышите свободно. Не нужно специально замедлять или ускорять дыхание. Дайте телу вернуться к своему ритму.

Охлаждение и восстановление

Охлаждение это не просто приятная часть. Это полноценный компонент протокола, который усиливает весь эффект сеанса.

Когда вы выходите из горячей сауны и попадаете в холод или под холодный душ, происходит обратный процесс: сосуды резко сужаются. Кровь перераспределяется от периферии к центру. Это тренирует сосуды, улучшает их эластичность. Чередование расширения-сужения это своего рода гимнастика для сердечно-сосудистой системы, которую сложно воспроизвести чем-то другим.

Кроме того, резкое охлаждение после сауны запускает дополнительный выброс норадреналина. Это гормон, который, в частности, участвует в расщеплении жировой ткани. По некоторым данным, кратковременное холодовое воздействие после тепла усиливает жиросжигающий эффект сеанса на 20—30%.

Как делать контрастное охлаждение: холодный душ 30—60 секунд, постепенно снижая температуру. Не нужно сразу ледяная вода, достаточно просто прохладная. Начинайте с ног и рук, потом туловище. Это снижает стресс для сердца.

Если есть купель или холодный бассейн: 30—60 секунд достаточно. Дольше первые дни не нужно.

Если никакого охлаждения нет: просто постоит на про-

хладном воздухе 5—7 минут перед тем, как идти в теплое помещение.

После охлаждения: 10—15 минут отдыха в тепле. Лечь или сесть удобно, укрыться, не делать резких движений. Тепло сейчас возвращается в равновесие. Это не потерянное время. Это часть процесса.

Сон после утреннего сеанса не рекомендуется, если у вас дневная активность впереди. После вечернего сеанса, за 2 часа до сна, можно лечь. Многие отмечают, что сон после сауны более глубокий и восстановительный. Это не случайность: температурный цикл похож на естественный цикл засыпания, когда температура тела немного снижается.

Растяжка после сауны, пока мышцы ещё теплые, это отличная идея. Не для похудения, а для общего самочувствия и гибкости. 5—10 минут легкой растяжки после охлаждения, но пока тело ещё мягкое.

И про сон скажем прямо: в эту неделю постарайтесь спать не меньше 7—8 часов. Недосыпание повышает кортизол, повышает аппетит (особенно тягу к углеводам), снижает эффективность жиросжигания. Вы можете делать всё правильно, но недосыпая на 2 часа, вы теряете существенную часть результата. Сон не менее важен, чем сауна.

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.