Я не перестаю говорить, что каждый организм уникален и требует своего, отдельного подхода. Кому-то для снижения веса требуется всего лишь забыть на время о булочках и бутербродах, а кто-то часами не выходит из тренажерного зала ради заветных форм. Я же, как и многие другие девушки, хочу получить максимум результата при минимальном количестве усилий. Так и началась моя жизнь с кето-детой.

Принцип кето-диеты

Здесь все достаточно просто и незамысловато: «Минимум углеводов, мы заменим их жирами!». Соответственно, под запретом сахар, кондитерские изделия, хлебобулочные изделия и многие другие вкусности. Это совсем другая философия, совершенно иной подход к питанию.

В основе кето-диеты лежит кетогенез, то есть получение энергии из жиров, а не углеводов (сахара и булочек). Для перестройки организма с привычного способа добычи энергии (из углеводов при помощи активной выработки инсулина) на активное сжигание жировых запасов требуется время. Ведь нельзя просто «дернуть рубильник» и поезд обмена веществ покатится по другим рельсам.

Для снижения количества вырабатываемого инсулина, который блокировал другие виды метаболизма, требуется от 7 до 14 дней. В это время необходимо держать себя в руках, не сорваться в углеводную пропасть и наслаждаться поеданием вкусной жирной пищи. В рационе также должно присутствовать оптимальное количество белков, чтобы сохранить мышечные клетки во время физических упражнений.

Суть ясна? Отменили углеводы, и сахар перестал поступать в клетки в достаточном количестве. А жиров (благодаря правильному рациону) в избытке, поэтому именно они стали источником энергии. При физической нагрузке сжигаются те запасы жира, которые отложены на черный день в талии и бедрах.

Рацион при кето-диете и составление меню

Для составления меню при кето-питании необходимо рассчитать количество белков жиров и углеводов. Для этого существуют простые формулы:

1. На 1 кг веса приходится 1 грамм белка в сутки. Тут посчитать достаточно просто.
2. Для расчета жиров количество белков умножаем на 3,75.
3. Если полученную цифру разделить на 4, то мы узнаем количество углеводов.

Исходя из этого и пищевой ценности продуктов, легко составить меню на неделю. Тем более, что список разрешенных блюд достаточно велик. Итак, на кето-диете можно:

* мясо, в том числе колбаски, салями и другие вкусности;
* рыба во всех видах (даже жирная) и морепродукты;
* яйца;
* зрелые сорта сыра;
* зелень и овощи;
* всевозможные орехи, в том числе и кокос;
* сливочное и растительные масла.

Я советую быть осторожными с молочными продуктами при кето-питании, ведь во многих из них содержится лактоза. А это углевод, который строго запрещен! Конечно, кофе, чай, какао разрешается, но без сахара.

Мне подходит кето-диета, так как я не готова сильно ущемлять себя в еде и отказываться от вкусностей. Жизнь на одной вареной курице и гречневой каше для меня категорически не подходит.

Преимущества кето-диеты

Кето-диету я могу описать двумя словами: вкусно и стройно. Вес при оптимальной физической нагрузке уходит быстро, а содержимое холодильника радует глаз. Да, мне было крайне сложно отказаться от мучного, но это не самая большая потеря в жизни.

Еще одним удивительным открытием стало отсутствие чувства голода и отказ от срочных перекусов. Это связано с тем, что уровень сахара не изменяется в течение дня, а гормон голода практически перестает вырабатываться. Еще я заметила прилив энергии и жажду деятельности. Теперь я не встаю как зомби, а после работы могу переделать уйму дел.

Ну и отражение в зеркале. Прорисовались более четко скулы, ушли мешки и цвет кожи выровнялся. Мне даже кажется, что поры сузились, но боюсь сглазить. Еще хочу сказать, что запаха ацетона, которым так все пугают, в моем случае не было. Я связываю это с тем, что потребляю в пищу достаточное количество воды, чтобы продукты обмена при кетогенезе выходили естественным путем.

Конечно, кето-диета показана далеко не всем. Например, людям с нарушениями работы почек и склонностью к образованиям камней надо очень аккуратно менять привычный рацион. Поэтому настойчиво советую предварительно проконсультироваться с грамотным диетологом, который в курсе особенностей этого вида диеты.

Недостатки кето-диеты

Желательно переходить на кето-питание постепенно, а не резко бросаться в омут с головой. Первое время вас могут мучить слабость, утомляемость, ощущения вздутия или тяжести в желудке. Это вариант нормы, ведь организм занят серьезными изменениями. Кето-диета приносит свои результаты, но для этого необходимо время.

Уникальной панацеи и способа сделать всех счастливыми и стройными просто не существует. Каждый организм уникален и требует особого подхода. Кето-диета исключает из рациона ряд питательных веществ, которые необходимо восполнить. Поэтому стоит дополнительно пить витамины (после предварительной консультации с диетологом) и не сидеть на орехах с маслом дольше 2-3 месяцев.

У кето-диеты есть армия преданных поклонников и яростных противников. Да, это вмешательство в налаженный годами обмен веществ. Но, контролируемое вмешательство! Кето-диета может и должна быть разнообразной, подкрепляться осознанием процессов, происходящих в организме. Перейти с привычного углеводного питания на кето для многих непосильная задача. И это значит лишь то, что кето-диета им не подходит. Не стоит мучить организм и сознание чуждыми идеями!