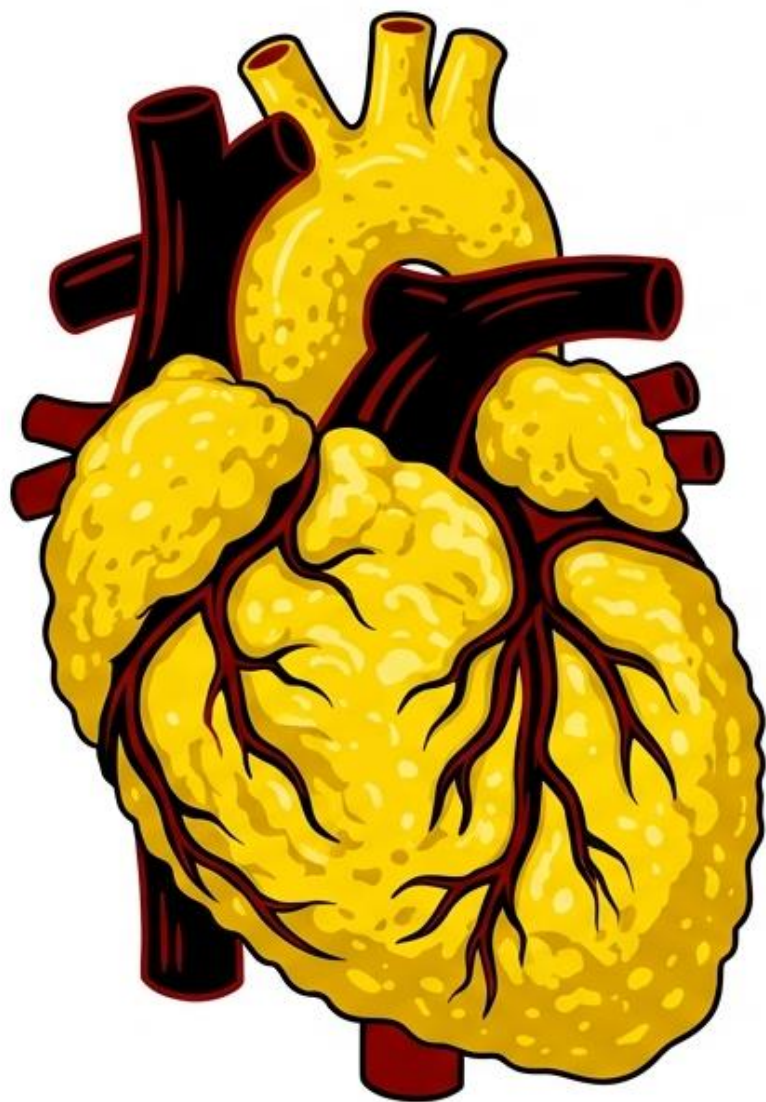


МЕТАБОЛИЧЕСКАЯ ПЕРЕЗАГРУЗКА

Медицинская стратегия снижения веса и спасения сердца.





**Это не про эстетику.
Это про выживание.**

**«Я не фитнес-тренер.
Мне всё равно на ваши
кубики пресса. Я вижу
сердце, замурованное
в желтый панцирь жира,
которое из последних
сил качает кровь.»**



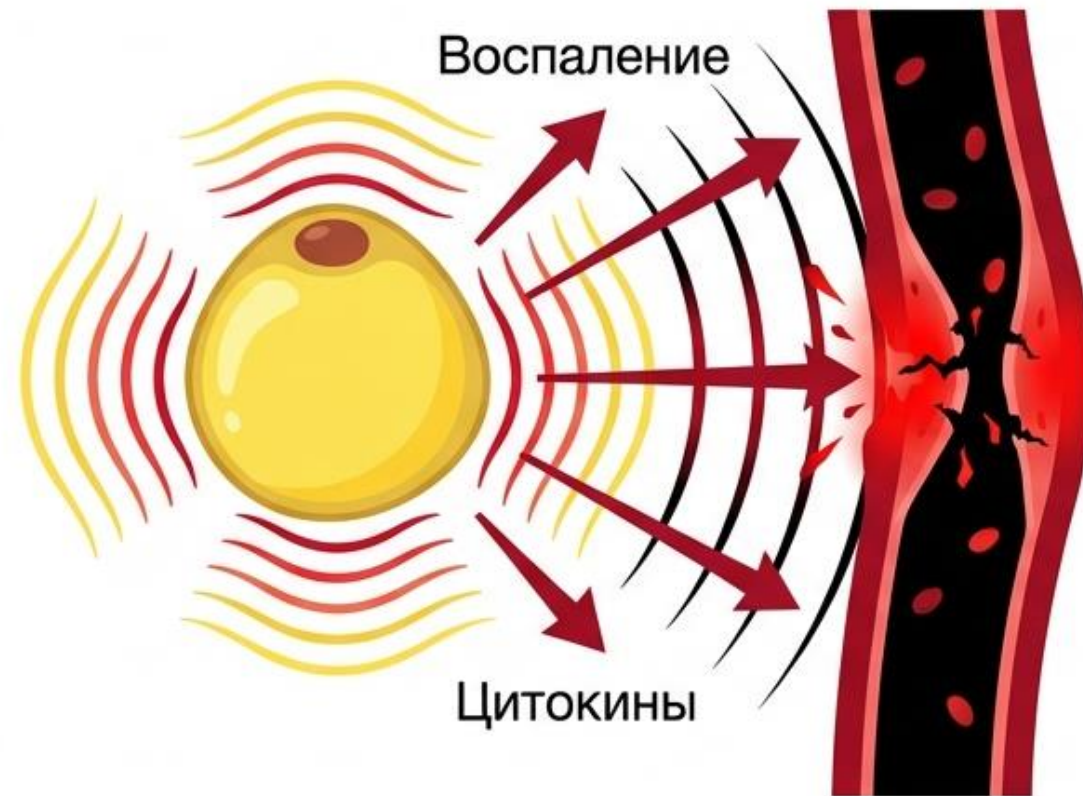
Dr. Ognerubov

Ваше тело кричит о помощи: одышка, боль в суставах, давление. Задача протокола — спасти «двигатель» до точки невозврата.

Миф о «здоровом ожирении»

Metabolically Healthy Obesity (МНО)

Концепция, что высокий ИМТ безопасен при нормальных анализах — это ошибка. Данные Framingham Heart Study доказывают: МНО — это лишь временная фаза перехода к болезни.



Жир — это активная эндокринная опухоль.

Шаг 1: Честная диагностика

Выбросьте весы. Возьмите сантиметровую ленту.

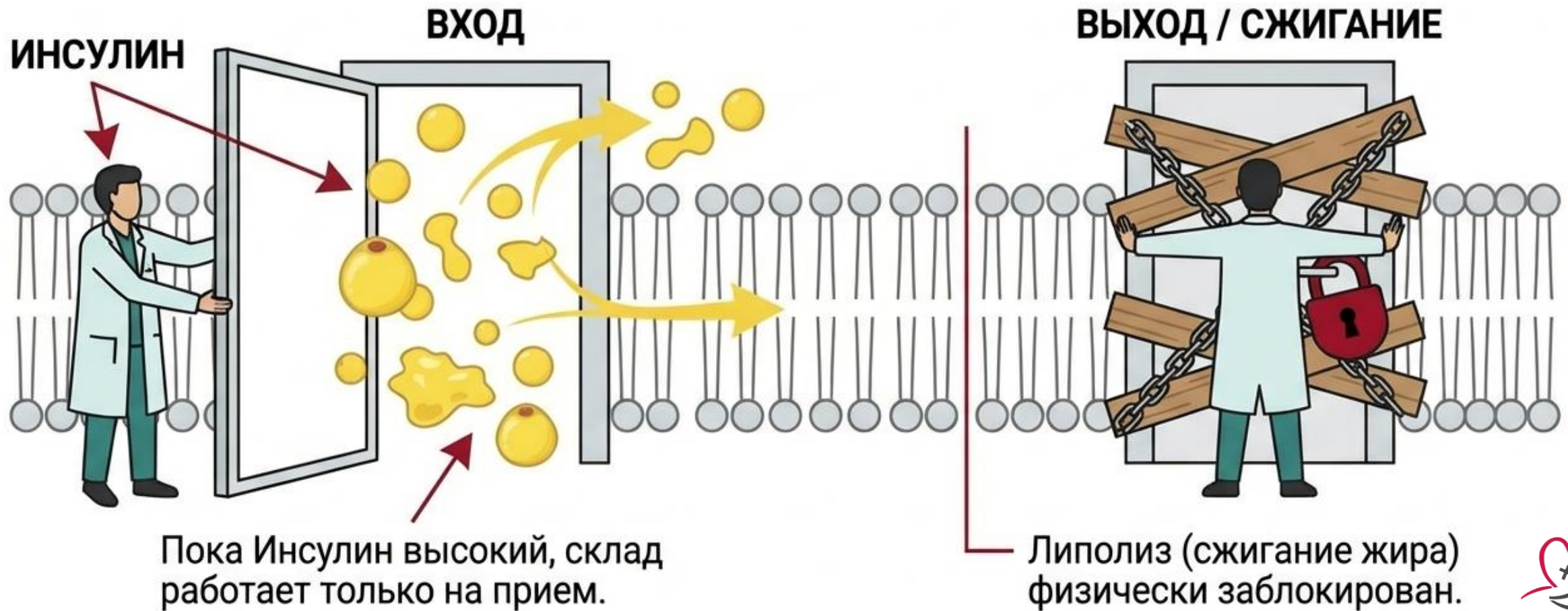
НОРМА	Женщины: <80 см	Мужчины: <94 см	Метаболизм работает штатно
ТРЕВОГА	Женщины: 80–88 см	Мужчины: 94–102 см	Риск диабета. Сбой метаболизма.
КРИТИЧЕСКАЯ ЗОНА	Женщины: >88 см	Мужчины: >102 см	ОПАСНОСТЬ. Жир давит на диафрагму. Риск инфаркта.



Внимание: В Красной зоне спортзал противопоказан.
Сначала — гормональная терапия.

Почему дефицит калорий перестал работать

Вы не худеете не из-за слабой воли, а из-за высокого Инсулина.



Ложь о «полезных перекусах»

Стандартное питание (5-6 раз)



Метаболическая стратегия (2-3 раза)



Частое питание ведет к диабету.

Чтобы сжигать жир, инсулин должен падать до нуля.

Шаг 2: Убираем жидкие калории

50% результата зависит от этого шага.

В МУСОРКУ



МОЖНО



Режим «Рот на замке»



-
- Едим 2-3 раза в день до сытости.
 - Никаких орешков, яблок или капучино между едой.
 - Дайте инсулину упасть, чтобы открыть жировые депо.

Шаг 3: Ночной жиросжигатель

Вы худеете не в спортзале. Вы худеете во сне.



Герой: Соматотропин сжигает до 150г жира за ночь.

Враг: Инсулин.

Механизм: Поздний ужин повышает Инсулин → Инсулин **блокирует** Гормон роста → Жиросжигание **отменяется**.

Настройка циркадных ритмов



Ужин за 3-4 часа до сна.
Инсулин должен успеть упасть.



Отбой до 23:00.
Не пропустите гормональный пик.



Полная темнота.
Свет блокирует мелатонин.

Дефицит сна = Высокий **КОРТИЗОЛ**.
Кортизол **разрушает мышцы** и создает «живот».

Шаг 4: Лже-полезные продукты

Маркетинг убивает быстрее, чем жир.



Йогурты
0% жирности

Крахмал и Сахар



Мюсли и
Батончики

Прессованный сироп



Каши-
минутки

Сахарные хлопья



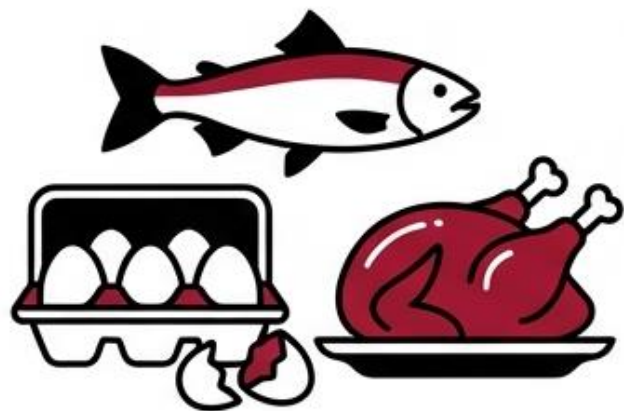
Сладкие
фрукты

Фруктоза =
Жирная печень

Фруктоза перерабатывается только печенью, превращаясь сразу в жир (**Гепатоз**).

Метаболическая корзина: Ваши друзья

БЕЛКИ (Строители)



Рыба, яйца, птица, мясо.

Никакой колбасы.

ЖИРЫ (Сытость)



Масло, авокадо, орехи.

Жир не поднимает инсулин!

КЛЕТЧАТКА (Буфер)



Зеленые овощи, капуста.

Замедляют всасывание сахара.

Протокол спасения: 4 шага



1 ДИАГНОСТИКА
Талия: <94 см (М) /
<80 см (Ж).

2 ЖИДКОСТИ
Только вода, черный кофе,
чай. Никаких сладких
напитков.

3 РЕЖИМ
2-3 приема пищи.
Без перекусов.
Ужин за 4 часа до сна.

4 СОН
В постели до 23:00.
Полная темнота.

Перестаньте мешать своему организму, закидывая в него сахар каждые 2 часа.

Не ждите понедельника.



Биохимия не знает выходных и праздников.

Ваше сердце — это мышца, которая никогда не отдыхает.

Каждый килограмм ушедшего жира = минус километры сосудов, через которые сердцу нужно качать кровь.

НАЧИНАЙТЕ СЕГОДНЯ.