

Дмитрий Голубочкин

00:00:02 — Привет, друзья! Старая школа Дмитрий Голубочкин и мы сегодня с Ольгой Рождественской, нашим доктором, продолжаем вести наши дискуссии. У меня много вопросов возникло вот после первого эфира. Тем более сейчас ввиду завтрашнего дня открывается мой проект «Подход чемпиона».

00:00:26 — Поэтому посмотрела на внешний вид людей хотя и которые хотят измениться в лучшую сторону молодцы они молодцы то что они дошли и молодцы то что хотят измениться вот, но проблема основная проблема внешнего вида молодых людей так скажу я почему молодых людей, но это 20–30 лет 20–35 в таком диапазоне, вот эти пивные животы, как сказать, не пивные, какие они.

00:01:01 — Просто стройный, худой парень с животом.

Ольга Рождественская

00:01:06 — Индокринный животик мы это называем, когда бока есть и вроде не толстый.

Дмитрий Голубочкин

00:01:11 — Да, вроде он не толстый, рыхленький. Но видно, что он не тренируется в зале или как-то тренируется халявно вот, а проблема вот этих пивных животов все говорят пивные живота называют почему не знаю, но это как просто чисто и в чем проблема это в образе жизни в целом или или там в рационе питания или в чем проблема и я считаю что основная

00:01:38 — проблема вообще населения в данный момент в мире это проблема с правильным по строением образа жизни, то есть это режимы дня и питания.

Ольга Рождественская

00:01:51 — Да, я с вами согласна. Много факторов приводят к такому, так сказать, эндокринному животу. Ну, во-первых, для того, чтобы начался и прибавлялся вес, нужно увеличить калории, уменьшить активность, движение. И вопрос времени ты начинаешь просто выполнять вплоть до ожирения. Поэтому, то есть, гиперкалорийная пища, малоподвижный образ жизни — это вот такие, скажем так, основные моменты.

00:02:25 — После этого, у кого-то, может быть, это в течение месяца, у кого-то года, когда хронически обездвиженный ритм жизни такой, а-ля офисный работник.

Дмитрий Голубочкин

00:02:35 — Гем-телевизор.

Ольга Рождественская

00:02:36 — Да. Гем-всё, что хочу, то есть и углеводы, и жиры, и белки, ну то есть вообще всё, что нравится, не задумываясь. И вопрос времени начинается гормональный сбой. Вот у кого появляется такая рыхлость вокруг как талии, да, бока, как правило, начинают доминировать женские гормоны над мужскими.

Дмитрий Голубочкин

00:03:01 — Да, это я понимаю, да.

Ольга Рождественская

00:03:02 — Вот эта вот грань, она очень важна. Кстати, мне много вопросов задали в прошлом эфире. Я сказала, что эстрогены тоже важны мужчинам, женские гормоны. А почему? То есть все хотят всегда их снижать. Но на самом деле бывает ситуация, когда эстрогены у мужчин снижены. Вообще все стероидные гормоны снижены. Так вот, никогда ты не похудеешь, когда у тебя снижены стероидные гормоны, в том числе и эстроген.

00:03:28 — То есть всё должно быть в норме. Люди с избыточной массой тела, с ожирением, то есть жировая ткань, мы это называем жиротоксичность, липотоксичность, начинает снижать тестостерон, снижает чувствительность периферических, скажем так, рецепторов, и даже иногда мы видим по анализам все идеально, то есть в референсных значениях, но клиника уже яркая.

00:03:56 — Поэтому в такой ситуации, конечно, разбирается врач, Мы чётко видим, какой гормон должен по соотношению с каким быть, учитывая возраст, учитывая ритм жизни. И очень важна, конечно, генетическая предрасположенность. Всегда мы спрашиваем, диабет, щитовидку мам с папой, бабушке с дедушкой есть?

Дмитрий Голубочкин

00:04:18 — Молезни, да, спрашивают.

Ольга Рождественская

00:04:19 — Вы знаете, в основном говорят, ничего нету, только старческий диабет. Вот, вот такого не бывает, сейчас приходит 18-летняя с диабетом второго типа, как раз вот жалоб нет никаких просто вот животик даже я заметил что дети совсем маленькие возраст.

Дмитрий Голубочкин

00:04:35 — До 10 10 8 лет 10 уже предрасположенность не то что не то что диабет нет, но врачи говорят что предрасположенность диабета потому что видно что дети полные диагностировать стали еще да да вот.

Ольга Рождественская

00:04:51 — Да я 18 лет назад диабет 2 типа действительно ассоциировался с каким-то вот старческим таким возрастом. Сейчас уже мы отошли от паспортного возраста, поэтому мы все анализируем с учетом биологического возраста.

Дмитрий Голубочкин

00:05:07 — Вопрос про детей как раз диабет. Это это питание или это генетика?

Ольга Рождественская

00:05:15 — Смотрите, всегда все связано с питанием. Вот сейчас уже точно доказали и по омоложению, и по похудению, и грамотно достичь спортивных результатов — все равно питание очень-очень важно, то есть куда не коснешься. И в общем, по большому счету, питанием мы половина заболеваний, но если не лечим, так точно делаем профилактику. Поэтому к этому моменту, именно по строению рациона нужно относиться очень ответственно.

00:05:49 — То есть максимально правильное питание приблизит вас к вашей цели. Но нет такого понятия сейчас, что такое правильное питание. У всех есть свой состав, скажем так, да?

Спикер 2

00:06:03 — Все разные.

Ольга Рождественская

00:06:04 — Все разные, да. У кого-то жировой обмен нарушен, триглицериды до космоса повышены, холестерины, у кого-то сахар верхняя граница. Мы же не будем ждать, когда у вас перешагнёт за границу, да? Поэтому с обычной биохимией, в принципе, уже можно грамотно построить рацион и понять, в какую сторону двигаться. Это раз. Во-вторых, по поводу...

00:06:30 — У нас так получается, что много-много времени шла мода с Европы, с Америки без жирового питания. Похудение, вот это все до ноль процентов, все до сих пор по привычке стоят, выбирают.

Дмитрий Голубочкин

00:06:46 — У нас, по крайней мере, 30 лет назад, в Польше после шести не есть.

Ольга Рождественская

00:06:56 — Самое действенное.

Дмитрий Голубочкин

00:06:57 — После шести не есть, почему-то кефир на ночь. Вот это социалистическое веяние похудения, почему-то с кефиром связано. И почему-то после шести не есть. Почему вот такие...

Сейчас немножко, да, европейская тема, русские перенимают европейскую тему. Всякие голодания.

Ольга Рождественская

00:07:22 — Интервальное голодание.

Дмитрий Голубочкин

00:07:24 — Интервальное голодание. С другой стороны, многие говорят, что действует это.

Ольга Рождественская

00:07:30 — Конечно действует. А вы сами представьте. Опять же, что такое там спросит, а что такое правильное питание, а есть каждые 2–3 часа, ну по чуть-чуть, ну допустим, а это для вот этих вот животиков страшная ошибка, а это питание подойдет супер спортсмену, вот вам оно нужно, да?

Дмитрий Голубочкин

00:07:55 — Я вот своим клиентам, своим спортсменам рекомендую небольшие приемы пищи, но чаще каждые 3–4 часа и там они кушают правильно это другой немножко они тренируются на результат не просто приходит зал так от фонаря да они пашут вот у них получается и с гормонами со вроде все хорошо вот вопросы какие-то есть поэтому по этой теме сейчас просто много

00:08:27 — в последнее время много течения вот последние наверное лет пять последних до голодания вот там 16 часов не есть да там после 6 у нас до сих пор это все после 6 не есть ну нет здесь голодание я понимаю не ну не жрать блин ну конечно ну блин не ешь конечно похудеешь по любому, но есть еще активный образ жизни было бы.

00:08:53 — Вот тогда бы да. Вот этот вопрос.

Ольга Рождественская

00:08:57 — Чему приводит питание каждые 2–3 часа, то есть дробное. Людям, у которых вот как раз такой вот животик, эндокринный назовем так, вопрос времени разовьет аппетит. И спортивная нагрузка она тоже будет развивать аппетит. Да, они будут тренироваться, они будут худеть, но после, как они это все бросят, а бросят они быстрее, чем другие пациенты, почему? Потому что у них инсулин будет каждый прием пищи повышаться, а инсулин гормон ления.

00:09:29 — У них могут после спорта суставы больше болеть, то есть восстановление дольше. Вот таким людям нельзя каждые 2–3 часа есть, ни в коем случае. Им 3 раза, 2 раза в день, не больше. Да, в момент перед тренировкой, возможно, им нужно поесть, но опять же далеко не всем. Есть люди, которые, допустим, позавтракали, и в обед они совершенно спокойно пришли на тренировку.

00:09:54 — Если мы не говорим про набор вот этой вот массы перед соревнованием, мы говорим о здоровье. О здоровье. Да, о здоровье.

Дмитрий Голубочкин

00:10:02 — И чтобы похудеть, хорошо выглядеть, чтобы избавиться от лишнего жира. Не знаю, вот я сейчас ем в данный момент в своем возрасте три раза в день.

Ольга Рождественская

00:10:10 — Ну, потому что мы с вами уже знакомы.

Дмитрий Голубочкин

00:10:13 — Мне достаточно этого, мне и нужно набирать мышечную массу. Нет, там я, конечно, да, и чтобы убрать немножко жир с себя там, просто я понимаю, что нужно почистить еду, и это будет достаточно для того, чтобы измениться. Вот. К чему пришли?

Ольга Рождественская

00:10:31 — Нужно понимать, что каждый прием пищи, он вызывает всплеск инсулина. Инсулин, всплеск, значит, идет жиरोобразование. Поэтому те, кто хотят похудеть, подсушиться, скажем так, сдуться, вот можно про такие животики сказать, да, то тем людям нужно смотреть состав именно порции, да, макронутриенты.

00:10:58 — Это белки, жиры и углевода. Так вот, если вы хотите быстрых классных результатов, и чтобы эти результаты вам дольше удержать, вам нужно как можно дольше быть на низкоуглеводной диете. И других вариантов на сегодняшний день нет.

00:11:19 — То есть все вот с такими животиками, которые, вот я опять же повторюсь, тоненькие ножки, вот именно ручки, когда оседает жир талия, спина, щеки, то есть на туловище такой жир. Для точности можно сделать импедансометрию, то есть состав тела. Это сейчас в каждом фитнес-клубе есть, в клиниках. Да даже умные весы продаются. И вы посмотрите, насколько быстро на низкоуглеводной диете будет уходить жир. Висцеральный внутренний жир.

00:11:56 — Чем больше уйдет внутреннего висцерального жира, тем дольше вы сможете удержать свой вес, И тем лучше вы будете восстанавливаться после тренировок, вы сможете больше, интенсивней тренироваться, у вас появится выносливость, то есть результаты будут гораздо выше. Еще там 476 год до н.э. В Древней Греции, я не помню, как его звали, 76 Олимпийских игр победил.

00:12:34 — Так вот он еще тогда заметил, что от качества питания зависят победы, достижения. То есть результаты хотите результаты все у вас на задороге нет все мы встаем смотря.

Дмитрий Голубочкин

00:12:49 — Какие еще вот хочу подчеркнуть смотри какие углеводы да если жарена картошка да с котлетами, но это одно, а если там например та же гречка безо всего да, но это другое ну количество качество углеводов имеет значение это сто процентов, но и количество конечно их да естественно кто Вот я рекомендую, что сделать, нужно убрать жир, полный парень, сокращать углеводы, почистить еду, без жареного.

00:13:23 — И рекомендую после тренировки вообще не есть углеводы. То есть, это первое половину дня, утро, до тренировки приема пищи, они идут с углеводами, с чистыми углеводами. А после, да, а после уже тренировки они вообще не идут.

00:13:48 — То есть белки и клетчатка в основном. Ну там процент жира какой-то есть.

Ольга Рождественская

00:13:53 — Это супер рекомендация, но это подойдет более тренированным людям. Если мы говорим вот... Ну да, которые уходят в тренажерный зал, да. Давайте так, те фотографии, которые вы мне сейчас показали с мальчиками, симпатичными, между прочим. Да. Подойдет немножко другая история, немножко другой подход. Они должны убрать полностью углеводы, полностью.

00:14:20 — В любом случае, там даже в любых овощах есть углеводы, и ты хочешь, не хочешь, все равно их получишь. Но это не будет там даже мука грубого помола, вот это все мы убираем. То как низкоуглеводная диета LCHF, то есть низкоуглеводная высокожировая. И она сейчас набирает доказательную базу, то есть это очень важно в медицине. Сейчас мы дальше подойдем к этому.

00:14:54 — Так вот, низкоуглеводная высокожировая диета, в чем она вообще, в чем преимущество? Вот смотрите, нам для чтобы мы жили, нужна энергия. Энергию мы откуда получаем? Из каких макронутриентов? Ну, в самоуглеводах. Конечно, из углеводов. И в жирах тоже? Да. Углеводы накапливаются в нашем теле в виде гликогена, который мы при физической нагрузке используем, и у нас идет окисление.

00:15:21 — Так вот, когда у нас этого гликогена много, когда у нас чрезмерное это окисление, то такие процессы приводят не то что к ожирению, даже к онкологии. Понимаете, это всё очень-очень опасно. И поэтому сейчас стали вести исследования и думают, ну да, конечно, как же нам быть с профилактикой диабета второго типа. Столько лекарств новых, столько всего фишек разных. Всё равно вопрос времени начинается, и люди умирают от инфарктов, инсультов очень рано. Поэтому убирают все углеводы видимые.

00:15:54 — Понятное дело, что в еде всё равно не какие-то там остаются, даже в том же там мясе, да, там следы будут там ноль-ноль-ноль, но это будет углевод, да, я, конечно, утрирую, но просто, чтобы вы понимали, да. Соответственно, в клетке, мы уже с вами переключаемся, в клетке у нас, допустим, возьмем мышечную, гладкомышечную мускулатуру, да, содержится гликоген, который даёт энергию, и жиры в виде три глицеридов.

00:16:24 — Так вот, если вы и жиры, и углеводы будете давать, то получается, что у вас гликоген будет быстрее израсходоваться, и вам будет хотеться есть после тренировок, жор начнется, и после марафона тоже будет жор.

Дмитрий Голубочкин

00:16:41 — Однозначно.

Ольга Рождественская

00:16:42 — Вот, и чтобы это исключить, уже сейчас доказали, что жиры, если не поступают углеводы, они начинают за углеводы работать, они начинают давать энергию, и этот гликоген, который в клетке, он просто настолько медленнее высвобождается и быстрее пополняется. То есть есть такое понятие, как цикл Крепса, но это мы не будем в биохимию внедряться, но смысл в том, что когда всё кипит, горит и бурлит, то жиры могут и в углеводы, и в жиры перейти.

00:17:14 — Поэтому, когда мы даём высокожировое питание и низкоуглеводное, тем более перед марафоном, перед тем, как нам надо жестко взяться за себя, поверить в себя, поверить своего тренера, увидеть результаты, на сегодняшний день это единственное правильное, верное решение.

00:17:34 — Именно мы говорим про людей с избыточной массой тела, с ожирением, и вот с конкретно таким строением, у которых внутреннее висцеральное ожирение.

Дмитрий Голубочкин

00:17:44 — Организм перестраивается же, И вот если меньше углеводов, жиры подступают, уже организм берёт энергию из жиров, но он всё равно перестраивается, и всё равно хочется есть, всё равно чувствуешь жир.

Ольга Рождественская

00:17:58 — В течение трёх-четырёх дней может быть такая адаптация вплоть до, я не знаю, головных болей, ну как бы такая интоксикация.

Дмитрий Голубочкин

00:18:06 — Это перестраивание организма, это нормальное явление.

Ольга Рождественская

00:18:08 — Потом появляется дикая энергия, ты начинаешь легче себя чувствовать, И вы знаете, о чём я обратила внимание по своим пациентам? Они... Когнитивные способности становятся острее, то есть быстрее думаешь, искромётность появляется. А это очень важно при выполнении физических нагрузок, чтобы это не было глупо вот это там 30 раз, да, упал, отжался. А это именно прочувствовать каждую мышцу, уловить какие-то у вас,

00:18:36 — я уверена, есть у каждого свои фишечки, секретки, которые только надо уловить. И вот результат, он гораздо лучше, эффективней. Да, дальше, когда вы уже проходите марафон, или вот уходите, ну, достигли своей, скажем так, идеальной формы, вы, конечно, добавляете сложные углеводики, потому что... Они не знают, что делать дальше. Они изменились.

00:19:02 — А дальше мы... Они не знают, что дальше делать. А дальше надо марафон делать на поддержание результата. Это вот только сейчас такой экспромт.

Дмитрий Голубочкин

00:19:13 — Следующий проект будет на качество мышц. Сразу говорю. Жиры. В БАДах есть очень много вариантов жиров. Омега-3, омега-6, бывает и 3,6,9 в одной упаковке. Да, вот немножко о жирах. Именно вот сейчас, что касается рациона. Я вот рекомендую каждому, даже знаете, как и раньше в Советском Союзе, четверг и рыбный день.

00:19:54 — Ну же не просто же так делали. Тоже не дураки сидели. Да, серьезно. Я вот просто вспоминаю элементарные вещи. Четверг и рыбный день. Думаю, с чего четверг? Почему четверг? Да нет, просто выбрали просто четверг. И сделали рыбу. Для чего? Для разнообразия питания, понятно. Для омега-жиров, да. Для чего это делается?

00:20:17 — Какие омега... Не омега-жиры, а вообще жиры, которые здоровые жиры. Говорят, что животные жиры вредны. Врачи говорят, что, чтобы повысить тестостерон, нужно животные жиры. Именно животные жиры, то есть молочные продукты, сало, но я сейчас утрирую там свинину и так далее, такое прямо жирное еду, и чтобы повысить свой тестостерон.

Ольга Рождественская

00:20:45 — Давайте так, жиры — это важные нутриенты, макронутриенты, суперважные. Из жиров получается холестерин, а из холестерина — тестостерон, ну чтобы вот прям было понятно. То есть жиры равно тестостерон, равно стероиды, стероидогенез. Если хочешь удержать инъекцию тестостерона подольше, меньше углеводов, больше жиров, и ты растягиваешь, как говорится, удовольствие немножко.

Спикер 2

00:21:13 — Пролонгированное вещество.

Ольга Рождественская

00:21:15 — Да. Соответственно, существуют различные виды жиров. Насыщенные, моновенасыщенные, то есть это молочка, это мясо, там животный жир и полиненасыщенный. Вот о чём то, что мы все вот отовсюду просто вот это омега-3, омега-3, омега-6, 9, 12. Но смотрите, омега-6, 9 там и так далее, да, это всё вы из еды хотите, вы не хотите, вы всё равно получаете и максимально много. А качество еды...

00:21:49 — Сейчас мы дальше перейдём про качество, чтобы надо понимать, да? Вот, например, насыщенные жиры, насыщенные, это что это у нас? Ну, возьмем, мультиплируем молочка и говядину, если мы про натуральную молочку. Кстати, опасайтесь молочных продуктов, особенно жидких. В любой жидкой молочке содержится сахар, который называется лактоза, то есть знак равенства с сахарозой.

00:22:13 — Не просто так вы говорите, убирайте молочку, то есть это отсюда идет, это углевод.

Дмитрий Голубочкин

00:22:19 — Просто убираешь молочку, вот рацион человека, да, он хочет похудеть, убираешь молочку, через месяц он другой, намного лучше, намного, это 100% проверенный результат.

Ольга Рождественская

00:22:31 — Потому что молочка содержит сахар, лактозу. То есть это, считайте, что вы живой сахар едите. Ну, по формуле он очень похож. Ну, то есть мы не Если мы говорим про творог, он действительно задерживает жидкость, но опять же, если мы говорим про натуральные деревенские какие-то продукты, это одна история, а мы то, что покупаем, там крахмал, а вы понимаете, что крахмал это тоже та же лактоза, поэтому тут мы ставим знак равенства, сахар равно молочные продукты, чтобы вы понимали.

00:23:03 — Также мононенасыщенные, они очень полезные, это все растительные масла, особенно оливковое масло, то что оно доступное и так далее. И полиненасыщенные жиры омега-3 и омега-6.

Спикер 2

00:23:19 — Орехи.

Ольга Рождественская

00:23:20 — Они максимально важные. Из омега-3 самые известные это три кислоты. Три. Две из них, две, которые вы не получите, кроме как морской жирной рыбы и определенного вида водорослей. То есть возможности, особенно вот мы живем там далеко от моря, и то, что у нас даже есть морепродукты, это уже совсем не та история.

00:23:51 — И получается, что мы не можем получить эти омега-3 никак вообще? Было в Гренландии исследование, и поняли, что там эскимосы вообще от инфарктов, инсультов не умирают, потому что у них в рационе одна сплошная жирная рыба. И вот с тех пор все заинтересовались. С 1936 года история идет, то есть уже 80 лет маркетингу омега-3. Это у нас просто вот последние года на самом деле уже давно я помню ну не знаю лет может быть 20 назад она

Дмитрий Голубочкин

00:24:27 — уже слышала я вот об этом было до лет 20 до, но там вот в 80-х конечно там ничего не понимали рыбный день и все вот это это максимум как всегда с америки они увидели что короче надо есть на норвежскую семгу, да? Я так понимаю.

Ольга Рождественская

00:24:45 — Да, Сальман.

Дмитрий Голубочкин

00:24:47 — Понятно.

Ольга Рождественская

00:24:48 — Лосось. Так вот, и получается, что на баночках они называются ЕПА и ДХА, да, и козу пентагеновая, и козу гексогоновая кислота, которые наиболее нам важны из вот жирной рыбы. Также есть еще альфа-линоленовая кислота омега-3. И Вот все говорят, вот если я льняное масло поплюю, вот меня вегетарианцы любят, я заменю и это всё.

00:25:18 — Ну, смотрите, на самом деле, если вообще, вообще, как если вот биохимию смотреть, альфа-линоленовая кислота, она переходит в эйкозапентоеновый, то есть в ЕПХ, и ЕПХ переходит в ДХ. Ну, то есть одна кислота переходит в другую. И, грубо говоря, если много масла выпить, логически было бы, что они будут переходить вот эти как раз наши нужные омега-3 и все, делов-то.

00:25:45 — Но ничего подобного, куча различных исследований, все это в общем ничего не переходит, с возрастом вот эти вот переходы ухудшаются, с лишним весом это вообще все блокируется. Поэтому льняное масло это отдельно, оно тоже нужно и обязательно. Замена льняное масло, это просто небольшая горсть орешков. Небольшая, до 6 штук, чтобы в ладошки помещались.

00:26:14 — Смотря какая ладошка, да? И, конечно, мы большое внимание сейчас уделяем бобовым. Бобовые не входят вообще как бы в наше блюдо, ну то есть национальные такие европейские, но тем не менее там соя, то есть это растительный белок. Растительный белок, вообще ему мало внимания уделяется, это очень-очень важно. Фасоль. Фасоль бобовая, конечно. Зеленая стручковая фасоль, там нут, я не знаю, чечевица.

00:26:46 — Чечевица, да.

Дмитрий Голубочкин

00:26:48 — Я вот посмотрел даже по процентам, давно-давно это было, совсем когда я только начинал тренироваться, у меня товарищ очень такой скрупулезный был, он смотрел все эти составы продуктов, да, и что касается растительного белка, больше всего в чечевице растительного белка, ну, в бобовых вообще.

Ольга Рождественская

00:27:12 — Да, и когда, Дмитрий, вы сказали по поводу, а вот смотрю, какие жиры там, и вот животные жиры там старят, вредят и так далее, и также мы говорим и про белки, а вообще любая опухоль, да, она имеет белковую структуру, И много белка он старит просто в принципе, а мало белка еще больше старит, между прочим. А, вот так, да? Конечно. Может не в курсе, больше или меньше? Да, а не бывает такое, что одна рекомендация на все случаи жизни, в этом-то и суть.

00:27:42 — С возрастом, в чем проблема в домах престарелых, столько исследований было, у них вообще у возрастных людей не всасывается белок. То есть у них всегда низкий-низкий белок. Соответственно, низкий белок, низкое железо, сердечно-сосудистые слетают полностью, ранняя инвалидизация. А много белка — это тоже вредно, это интоксикация, это камни в почках, это нарушение всех процессов. Поэтому, то, что раньше говорили, рыбный день.

00:28:13 — Я изучила религиозные посты, исследования по религиозным постам. Так вот, совершенно не просто так, в любой религии два постных дня. В любой. Какую не взять. Соответственно, в эти постные дни убираются продукты животного происхождения, ну допускается рыба. Соответственно, а белок-то нужен нам все равно. И вот где хорошо встают бобовые. Когда

мы, допустим, делаем вот эти кто-то называет это разгрузочные, кто-то вегетарианские дни, кто-то постные.

00:28:51 — Но те люди, которые регулярно 1–2 дня в неделю делают вот такие вот, скажем так, разгрузочные дни, у них нет проблем с вот этими биомаркерами, которые как раз люди едят. А у меня гематокрит, гемоглобин повышен, а у меня там ферритин повышен, а у меня все холестерин плохой там,

Спикер ?

00:29:12 — и так далее.

Ольга Рождественская

00:29:13 — То есть полностью омолаживает. Два дня в неделю, но, естественно, регулярно это надо использовать. И поскольку вы на спорте, поскольку вы на спорте, думаем про растительный белок, именно вот добавляем бобовые. То есть это много овощей плюс бобовые. Про крупы мы сейчас не говорим, потому что мы же собрались для того, чтобы обсудить, как похудеть, как убрать животик.

00:29:40 — В обычной конечно там до углеводов да в обычной жизни безусловно смотрим на качественные углеводы то есть которые медленно повышают сахар там гречка особенно там если она не до конца сваренная хотя у многих гречка дает такой пик сахара у нас сейчас мы мы сейчас смотрим можно посмотрите после гречки вы хотите есть, то она вам не подходит.

00:30:13 — Вот так вот даже можно.

Дмитрий Голубочкин

00:30:14 — Да, я хочу есть после гречки.

Ольга Рождественская

00:30:15 — Ну, вот это первый момент, что она дает пик. А кто-то не хочет. Разное.

Дмитрий Голубочкин

00:30:20 — Вот рис, он там больше крахмала, и он более, ну, быстрее наедается.

Ольга Рождественская

00:30:27 — Но смысл в том, что очень большой смысл вот в этих двух разгрузочных днях недель для того, чтобы не навредить вашими жирами, мясом, там, белками, что вы там делаете для набора массы тела, я не знаю, каждый день надо спортом, два дня могут сделать перерывы.

Дмитрий Голубочкин

00:30:48 — Есть тренировочные сплиты определенные, да, это не каждый день тренировки, естественно, нужно... Мышцы растут-то, когда отдыхаешь, а не когда качаешься.

Ольга Рождественская

00:30:57 — Когда вы отдыхаете, в день отдыха сделать вот такие вегетарианские или постные, как хотите называть эти и ваши анализы будут, ну, как в 17 лет, намного. Делали, смотрели православный пост до-после, и азербайджанцы присылали до-после рамадана. И вы не поверите, как по анализам это было, ну, настолько красиво, как будто там куча статинов была добавлена, куча различных препаратов, А это просто были религиозные посты.

00:31:31 — Мы опять возвращаемся, то есть, что сейчас самое модное, самое действенное, то, что, в принципе, было всегда. И, в общем, сейчас самое вот то, что инновационное, обсуждается. Что же такое вот эта вот диета долгожителя, да? И диета долгожителя очень похожа на религиозные вот эти вот посты.

00:32:01 — Два раза рыбу в неделю. А знаете, кстати, почему нельзя чаще рыбу? Ну, опасно.

Спикер 2

00:32:05 — Почему?

Ольга Рождественская

00:32:06 — В рыбе содержатся тяжелые металлы, где ты ее не поймал. В любой рыбе. И, соответственно, если ты будешь много-много тяжелых этих металлов есть, накапливать, то у тебя снижаются все антиоксидантные маркеры, то есть начинается старение и интоксикация настолько, что плыть до онкологии. Поэтому тут тоже нужно аккуратно быть, особенно те страны, которые как раз в доступности рыбы.

00:32:40 — Там, конечно, и диспансеризация на более другом уровне, но все равно там чаще это все встречается именно предсостояние которое вот канцерогенезу, а так два раза в неделю рыбу нужно и правильно есть вот у меня

Дмитрий Голубочкин

00:33:01 — личная моя практика да утром завтрак гречневая каша даже с молоком там на низкий процент с молоком до сейчас без лактозное, но то есть уже лактоза не усваивается. Ешь, но вот как будто не ел. Вот если просто кашу съесть, чувство насыщения не приходит. То есть ты не наедаешься так, как другими продуктами. Просто низкий процент какой-то

Ольга Рождественская

00:33:28 — легкой. В чем проблема вообще? Вот не понимаю. Проблема в том, что как раз в организме запущен процесс гликозотоксичности. То есть после того, как вы съели углеводы, особенно в завтрак, А утром у нас что? Всплеск всех наших половых гормонов. Для гормонов что

нужно? Жиры, белки, а мы углеводики. Да, и получается, а что такое углевод? А что такое углевод? Повышается инсулин и повышается аппетит.

00:33:57 — Ты весь день хочешь есть, и еще после ты съешь, после гречки еще и яичницу, и после яичницы за печеньем подтянешься. Обязательно все заканчивается печеньюшкой. Да, это вот как раз все мы говорим о глюкозотоксичности, почему важно прям вот всего как вот вы решились прям четко жестко убрать углеводы.

00:34:23 — Есть один нюанс, когда мы убираем углеводы, а если у вас есть ну аритмии перебои в сердце, то для таких людей нужно восполнять специальными специальной водой, сейчас очень много продается воды, минеральной воды, с солью, с натрием, с селеном, с магнием.

Дмитрий Голубочкин

00:34:44 — Какую минеральную воду лучше пить?

Ольга Рождественская

00:34:48 — Вообще, если...

Дмитрий Голубочкин

00:34:49 — Марки.

Ольга Рождественская

00:34:50 — Марки? Мы прям будем рекламировать их сейчас? Нет. Или я вам потом на ушко скажу?

Дмитрий Голубочкин

00:34:55 — Просто какая минеральная вода вкусна?

Ольга Рождественская

00:34:57 — Вкусна, полезна та, которая содержит жизненно важные микроэлементы. Магний, селен, цинк и особенно натрий. Вот если вы убрали углеводы, и у вас аж ручки так вот потряхиваются, вам кажется, что у вас сахар упал, все, все плохо, на самом деле нет. Чуть-чуть можно гималайской соли на язычок, и вас отпустят прямо буквально минут через пять.

Дмитрий Голубочкин

00:35:20 — На тренировках, да, приходит клиент, да, или там спортсмен, спортсмен в реках, в основном клиенты. Начинаем тренировку, разминка, начинаем, первое упражнение сделали, второе упражнение смотрю, а он уже белеет. Что-то говорит, мне плохо. Я ему сразу задаю вопрос.

Когда последний раз ел? Раз. Он мне говорит, например, если в 6 часов тренировки, он говорит, в 9 утра. Я говорю, ты что? Раз. Во-вторых, что ты ел? Многие говорят яичницу.

00:35:53 — Вот от яичницы, кто позавтракал и до вечера не ест, энергии на тренировку у него нет, и он начинает белеть, сахар падает. Я говорю, беги быстрее в бар сладенькое.

Ольга Рождественская

00:36:06 — Вот таким людям мы назначаем тренировку на утро натошак. У них сил будет максимально много. Вот те, кто на двухразовом, на интервальном голодании, на низкоуглеводной диете, им очень хорошо пойдет утро. Или, кстати, вечер, когда они в последний раз, допустим, если в шесть кушают, там уже можно на восемь, на девять вечернюю тренировку. Но максимально продуктивно будут они утром.

00:36:33 — Потому что утром половые гормоны, вечернее как раз их золот.

Дмитрий Голубочкин

00:36:38 — Они белеют, потому что у них большой интервал между приемами пищи.

Ольга Рождественская

00:36:42 — Смотрите, тут немножко другая, двухкомпонентная может быть.

Спикер 2

00:36:46 — Сахар падает.

Ольга Рождественская

00:36:47 — Смотрите, сахар почему падает? От того, что высокий инсулин. Мы инсулин колем для того, чтобы упал сахар. Вот кто-то поел много углеводов, думал, что как раз он там ближе к вечеру пойдет тренироваться, чтобы хватило. Инсулин поднялся, они начали тренироваться, этот инсулин бабахнул сахар. Поэтому, говорю, убираем углеводы, никаких бледностей не будет. Наоборот, будет хорошая энергия.

00:37:13 — Но, когда вы уходите вот с таких чрезмерных интенсивных похудений, так назовем, то углеводы, без углеводов, низкоуглеводная диета — это не диета долгожителя, чтобы вы понимали. Это вот именно на определенное время мы назначаем такую тактику поведения, чтобы ваш метаболизм запустить, активировать.

00:37:35 — Дальше мы продумываем над порцией, что там должны быть белки плюс клетчатки много, жиры плюс клетчатки, и тогда, когда мы едим белки, вот именно тогда, когда белки, ну, пару-тройку ложек каких-то сложных углеводов нужно для того, чтобы аминокислоты начали всасываться. То есть для ускорения, именно для этого, и поддержать дозирование. Если вы будете догоняться углеводами, то вы вернётесь в то состояние, в котором вы были на старте.

00:38:13 — Поэтому ваш внешний вид напрямую будет зависеть от углеводов, как вы именно зайдёте на старте. Это очень важно и, конечно, достижения будут просто фантастические.

Дмитрий Голубочкин

00:38:32 — Очень много случаев, можно тогда, но лет, наверно, двадцать назад уже, если не тридцать, но лет двадцать точно. Все ездят, с возрастом полные, женщинам вообще не имеет значения. Многие ездят, ложатся в клиники для похудения, именно там правильная диета, они подбирают правильную диету

00:38:57 — да, конечно же, у меня много друзей ездят, из-за границы ездят на месяц где-то, недели три, наверно все эти процедуры, питание правильное ничего такого сверхъестественного нету, правильное питание худеют, очень сильно худеют, достаточно много приезжают в хорошей форме хорошо выглядят начинают обычный образ жизни

00:39:23 — и возвращается все на круги своя, да, все это...

Ольга Рождественская

00:39:27 — Потому что нельзя худеть.

Дмитрий Голубочкин

00:39:29 — И вот они опять едут куда-то, опять худеют, потом приезжают, опять полнеют, и вот это вот туда-сюда, обратно.

Ольга Рождественская

00:39:36 — Смотрите, у тех людей, у кого хотя бы один раз в жизни был диагноз ожирения, этот диагноз не уйдет никуда. Это хронический диагноз. Да, мы можем до 60–50 килограмм, в зависимости от кого, похудеть. Но все равно я, как врач, буду писать ожирение, стадия компенсации, в ремиссию привели. И вы это должны понимать. Не существует на сегодняшний день методов лечения хронических заболеваний.

00:40:07 — Только профилактика. И вот как раз питание — это профилактика. Когда ты уменьшаешь калораж, в любом случае ты худеешь. Даже если ты каждые 15 минут по крошечке будешь есть, а за сутки ты меньше калорий, ты всё равно похудеешь. Просто чем чаще ты принимал еду, тем больше у тебя инсулин. Если в этот момент у тебя нет ежедневных интенсивных физических нагрузок, дальше аппетит будет зверский. Вы не сможете повторить то же питание, что было, допустим, в санатории.

00:40:40 — Не сможете. Это будет несложно, потому что это обычная жизнь, то есть вернётесь в освоенье на самом деле.

Спикер 2

00:40:49 — Какой вывод?

Ольга Рождественская

00:40:50 — Вывод тот, что вот конкретно про тех ребят, которые вы мне фотку показали, прям как вот все на подбор. Кто, кстати, не против, можете присылать фотографии без лица. Очень, кстати, хорошо в лекцию вставлять для обучающихся. Ну, мало ли, кто-то захочет попозировать до-после.

Спикер 2

00:41:12 — Понятно. Я действительно сомневаюсь в большинстве.

Ольга Рождественская

00:41:15 — Потому что, ну, прям по учебнику, вот настолько хорошо, ребята, так все сфотографировались, да, то есть вот именно вот этот вот жирок вокруг талии, бедрашки, это как раз вот претенденты на низкий тестостерон. Низкий тестостерон ты хоть обкачайся, да, пока там уже не кольнёшь.

Спикер 2

00:41:31 — Не, ну...

Ольга Рождественская

00:41:32 — Пока... Ну, то есть это уже другая история, это, конечно, тоже может быть, но вы не сможете всю жизнь на этой продержаться на плаву. К всему своё время. Если вы хотите с помощью стероидов похудеть, это очень быстро и некачественно, и потом опять не берёте. Если мы говорим про стероиды в виде ГЗТ, то есть гормон

00:42:00 — заместительной терапии, когда уже мы привели метаболизм порядок или мы приводим метаболизм параллельно если вам врач назначает да это обязательно нужно, но если вы сами там решились просто сейчас думаете кольнете с чем-то и вы похудеть пока не нормализуете питание даже тестостерон не поможет какие-то видимые легкие изменения будут ток перестали колоть еще больше станете и то есть по бочку словите будь здоров как он поэтому то что

00:42:27 — что в своих силах низкоуглеводно-высокожировая диета будет актуальна и максимально эффективна для достижения результата.

Дмитрий Голубочкин

00:42:41 — Друзья, я еще раз в очередной раз подтверждаю свои правильные выводы о питании, как себя надо вести в тренировочном процессе то есть как надо полноценно кушать да правильно неправильно естественно все приходит к тому что нужно сокращать количество углеводов и чистить еду вот вот к этому мы и приходим все ничего нового мы вам не

00:43:11 — сказали да может быть для чего-то кому-то и интересно это озвучивание вслух таких элементарных вещей, но может быть кто-то не знает да ну вот пришли к тому что сокращение углеводов, правильная еда и всякие разные процедуры похудения, диеты, да, так скажем,

правильные здоровые диеты, чтобы продолжить, как сказать, продолжить жить, как называется вот это сейчас новое активное долголетие, да?

00:43:44 — Теория такая или что?

Ольга Рождественская

00:43:46 — А это течение активной долголетия, даже на правительственном уровне. То, что модно, а просто поняли, что очень дорого вот это инвалидов, лечить диабет, инфаркты, это очень дорого. Поэтому легче сделать профилактику. Конечно, люди дольше стали жить, уже более осведомлены, препараты, соответственно, круче появляются, наука идёт. Но от питания, вообще с питанием мы боремся с генетикой даже.

00:44:15 — Вот так вот. То есть генетики, даже биологи сами говорят, что борьба с генетикой как раз питание.

Дмитрий Голубочкин

00:44:22 — Друзья, я в очередной раз убеждаюсь в том, что питание — это важно. Самое главное — это питание. Мне многие вопросы задают, как мне тренироваться. Тренировки, тренировки, тестостерон, что колоть. А я им все говорю — питание, друзья, питание. Качественное питание, меньше углеводов, если вы хотите похудеть.

00:44:47 — В основном проблема в похудении.

Ольга Рождественская

00:44:49 — Как сейчас наука называется геронтология то есть это наука наука старение до старения то есть сейчас в моде диета долгожителей активное долголетие причем на правительственном уровне потому что очень дорого лечить инфаркты инсульты стэнд эти ставить там, да, квоты, это очень дорого для государства.

00:45:18 — Да, конечно, а биологи с генетиками сейчас на конгрессах говорят, что именно с генетикой мы боремся именно питанием. Когда ко мне приходит пациент и говорит, у меня там все бабушки и дедушки умерли от осложнений диабета, инфарктов, инсультов и так далее, от сосудистых, то только питанием ты можешь сделать профилактику и активностью то есть нужно быть активным всегда то есть быть в движении и конечно то

00:45:48 — есть тут многофакторный подход нельзя одному уделить внимание да ты будешь хорошо питаться ты будешь такое тоже без мышц там тренироваться надо обязательно.

Дмитрий Голубочкин

00:45:57 — Вот я даже вот анализ свой до раньше спортсмены там уходили из, но соревновательные спортсмены там для высоких результатов там в этом в одном возрасте там до 30 лет ну там я сейчас приблизительно говорю, а сейчас спортсмены уже там и в 50 выглядит так что фору дадут тридцатилетним то есть продолжить продолжительность соревновательного спорта намного увеличился за последние

00:46:27 — там 20–30 лет это было явно видно к тому что это просто знание врачей и знания о науке, о здоровом образе жизни, как все это повышается. Естественно, даже не знаю, когда пенсия у нас до 100 лет будет, мне кажется, на пенсию буду ходить. Но это хорошо. То, что продолжительность жизни увеличилась.

00:46:57 — Сейчас намного, намного сейчас увеличилась. Поменьше стало инфарктов, инсультов. Потому что я считаю, что какой-то процент людей, в целом, какой-то процент все равно задумывается о своем внешнем виде. То, что тренировочные процессы, физические нагрузки только повышают тестостерон и повышают продолжительность жизни

00:47:24 — и естественно правильное питание.

Ольга Рождественская

00:47:26 — Даже социальные проекты, сейчас вот у нас, допустим, я участвовала в московской долголетию, возрастным людям из определенных округов читала лекции о активной многолетия, там, профилактика остеопороза и так далее, да. То есть сейчас государство вкладывается в осведомленность граждан для того, чтобы люди сделали максимальную профилактику тех серьезных заболеваний, которые, ну, очень дорого лечить. А как мы знаем, да, всё дается бесплатно.

00:47:55 — Заболел диабетом, тебе всё, лекарства, полосочки Это дорогое удовольствие, и даже есть специальные отделы, в основном в Америке этим любят заниматься. То есть, какое заболевание дороже государству обходится, и вот там больше исследований для этой профилактики.

00:48:15 — И чуть ли профилактику сейчас надо, не когда-то только первые уже увидел там высокий сахар, а чуть ли там не с 18 лет, а вообще, по большому счёту, нужно начинать и детей так воспитывать, чтобы они понимали, ну, то есть, знали, что такое белки, жиры, углеводы, то есть, это, в принципе, элементарное знание. И, кстати, я думаю, что скоро в школе введут какой-то предмет, да, где будет, вот как...

Спикер 2

00:48:42 — Что касается здоровья?

Ольга Рождественская

00:48:43 — Да, я не знаю, может, да, разветвление в биологии или где-нибудь какое-нибудь там естественное знание, ну, не знаю. Это было бы неплохо бы, конечно. Да, то есть, это еще улучшит качество и продолжительность жизни.

Дмитрий Голубочкин

00:48:58 — Какой вывод, друзья? Ведите здоровый образ жизни, соблюдайте правильное питание, смотрите в тарелках, что вы едите, обязательно тренажерный зал, физические нагрузки, чтобы повысить свой тестостерон, и чтобы у вас образ жизни улучшился раз и ваше долголетие только

продлилось. С вами был Дмитрий Голубчин, Старая Школа, увидимся. И я уже начал читать ваши комментарии выпуски хотите еще увидеть.

00:49:36 — Так что пишите в комментариях. С вами был Дмитрий Голубчин, Старая Школа, увидимся.

Источник: <https://olga-media.ru>