



Чек-лист для тех кто хочет набрать вес

Вы решили набрать побольше вес, а уж это точно не мейнстрим. Даже подозрительно. Может, вы что-то знаете, а мы - нет? Может у вас есть какой-то инсайд по теме ближайшего будущего и вы вспомнили старую русскую поговорку времен гражданской и коллективизации "Пока толстый сохнет, худой сдохнет"?

Найдите причину, если это правда

Правда ли это?

Давайте так посмотрим: действительно ли у вас дефицит общей массы тела? Как вы это определили? Обоснуйте. Мотивируйте. Если для вас реально психологической нормой является объемность матрешки, то вам к психоаналитику, а не к холодильнику.

Если правда, то подумайте о предках

Ваша худоба может быть совершенно естественным, генетически обусловленным и абсолютно нормальным состоянием вашего организма. Да вам просто завидуют сотни миллионов людей на планете. Вы можете есть что угодно, сколько угодно, когда угодно и при этом не толстеть. Живите, как живется. Не парьтесь.

Сходите к доктору на консультацию

У вас могут быть проблемы с выработкой желудочного сока, с гормонами, с язвой, с щитовидкой... Вы можете худеть от постоянных стрессов, от недосыпов. У вас могут быть просто глисты (пardon), всякая другая нечисть, которая есть вместо вас вашу пайку. Не меняйте питание, пока не пройдете врачей.

Теперь примите решение

Проанализируйте всю информацию, которую вы получили по трем пунктам выше. Выпишите все на бумаге. Распишите плюсы и минусы. Не торопитесь. Подумайте хорошо, прежде чем решать. Изменение питания - очень инерционный механизм,

машина просто. Долго раскачивается и просто не останавливается.

Вы все-таки решили потолстеть

Поднять инсулин с первого дня

Главное для вас теперь, это инсулин. Он способствует переработке углеводов в жиры. А вам нужны жиры, жиры и еще раз жиры. Прочитайте все об инсулине. Пригодится.

Увеличивайте калорийность питания

Посмотрите свою норму для вашего возраста и образа жизни. Удвойте ее.

Удвойте подходы к столу

Старайтесь что-то перекусывать постоянно, каждые несколько часов. Второй завтрак, полдник, первый и второй ужин... Все это должно стать нормой. Держите в кармане пакетик орешков.

Держитесь всегда углеводов

Все, что вы поедаете, должно отныне состоять на 50% из углеводов. В пересчете на дневной рацион. Четверть жиров, четверть белков и половина углеводов. Инсулин должен иметь фронт работы.

В вашем меню должны быть

Масло, сметана, жирный творог, молоко, выпечка, баранина, сало, жирная курочка, макаронные всякие изделия, сладкий чай... Открывайте любую книжку по голоданию и делайте ровно наоборот. Не ошибетесь.

Не забываем про овощи

Они сами по себе достаточно нейтральны, так что сдабривайте их вдоволь оливковым и просто растительным маслом. Делайте салаты с майонезом и сметанными кремами. Налегайте на картошку, в ней крахмала много.

Фрукты всякие нужны

Это в первую очередь витамины. Набирая вес, вам реально надо тщательно следить, чтобы питание все было здоровым. Как бы ни парадоксально звучало в данном случае, но это так. Фрукты тут вам в помощь.

Ваши маленькие друзья

Это бананы и финики. Их придумала природа в тех странах, где особо еды больше не было. Они очень сытные. На них люди могут жить всю свою жизнь. Ешьте минимум пару

бананов в сутки и пару горстей фиников.

Очень полезно и вкусно

Орехи, мед, продукты всякие от пчеловодства. Смотрите... пара ложек меда прямо с утра и натошак сразу запустит производство инсулина. Потом в течение дня подгрызайте орешки. Их масса самых разнообразных и они вкусные по любому. Вечером попробуйте мед с творогом, шоколад, курагу с изюмом...

Вода и соки

Воды вы должны пить при наборе веса не менее 2-2,5 литров в сутки, это не учитывая чай, кофе и соки. На первый взгляд кажется, что это много, но наш организм состоит из воды. У вас будет происходить ускоренное изменение обмена веществ. Вода поможет "вымыть" шлаки и соли.

Старайтесь без фанатизма

Было бы неплохо, если получится, чтобы вы не старались увеличивать фактический объем пищи, а просто резко подняли ее калорийность. Не стоит добиваться прибавки веса за счет проблем в работе почек, печени и поджелудочной железы.

Через три - четыре недели

Ваши первые результаты

Разница между вашим весом на старте и три недели спустя должна быть ощутимой. Минимум 3-4 килограмма чистой весовой прибавки. Если это так, то выровняйте режим питания. Вы уже набрали высоту. Теперь можно систематизировать рацион.

Обязательно покажитесь врачам

Сдайте все необходимые анализы. Вам надо проверить кровь, работу печени и почек, сердца. Проверить зрение, не подсело ли. Обязательно посмотреть уровень сахара в крови. Сходите к терапевту и, если с ним работаете, к диетологу. Всем врачам сразу говорите, что сознательно и резко набираете вес.

Остановитесь на время

Если все анализы нормальные, то все равно, просто подождите и прислушайтесь к своему организму. Как он реагирует на ваш новый вес. Скорее всего - тяжело. И вам надо не открамливаться, а укрепляться. Вы не Бэйб в ожидании Рождества.

Посчитайте предварительный результат

Во-первых, вы теперь больше покупаете еды. Во-вторых, вам придется сменить весь свой гардероб. В третьих... Вы к этому готовы? Вы об этом думали, когда укоряли себя за худобу? Можете ли вы себе позволить каждый сезон брать новые размеры одежды, или с вас достаточно?

Смоделируйте все на бумаге

Мы сейчас с вами прошли по пунктам все, что вы будете делать при наращивании веса. А теперь, пока еще не поздно, напишите себе план на бумаге с выкладкой по времени, хлопотам и по деньгам. Посчитайте бюджет всего мероприятия от мелкого анализа крови и до... Это будут цифры. Вы на них согласитесь?

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?