

30-дневная программа по избавлению от жира

◆ Руководство



СТЕФАН ТАФАРА



30-дневная программа по избавлению от жира

◆ Руководство



СТЕФАН ТАФАРА

Данный материал носит исключительно информационно-образовательный характер и не является медицинской услугой, диагнозом, лечением или индивидуальной рекомендацией.

Перед изменением рациона питания, режима тренировок, приёма препаратов или применения любых описанных методов обязательно проконсультируйтесь с врачом или другим квалифицированным специалистом.

Автор не несёт ответственности за возможные последствия, связанные с самостоятельным использованием представленной информации.

Обо мне

Меня зовут **Стефан Тафара**. Я помогаю занятым людям: предпринимателям, руководителям и ИТ-специалистам с плотным графиком приводить тело и разум в порядок так, чтобы это **вписывалось в их реальную жизнь**, а не ломало её.

Почти всю взрослую жизнь я боролся с лишним весом и последствиями малоподвижной работы. Я всегда любил плотно поесть, и при любом удобном случае вес стремился расти, и в какой-то момент я стал одержим идеей разобраться, **как сделать форму управляемой навсегда**, а не «к лету» или «к отпуску». За эти годы я не только научился контролировать собственный вес и здоровье, но и помог многим ребятам избавиться от жира, стать сильнее и выстроить устойчивый образ жизни.

По основной профессии я руководитель ИТ-команды в крупной финансовой организации, при этом веду здоровый образ жизни (КМС по жиму лёжа, КМС по народному жиму), семьянин, отец 4-х детей и потому прекрасно знаю, что такое:

- дедлайны, стресс и ответственность;
- командировки, встречи и поздние созвоны;
- семейные обязанности и нехватка времени «на себя».

Именно поэтому все рекомендации, которые я даю, в том числе и эта программа похудения, строятся не вокруг абстрактных идеальных условий, а вокруг **реальности взрослого занятого человека**.

Я смотрю на тело и привычки как на систему. Моё видение оформилось [в подход, в котором наш организм рассматривается как нейрокомпьютер](#), состоящий из следующих основных

компонентов:

- «железо» - сон, питание, движение;
- «операционная система» - дисциплина, планирование, управление вниманием;
- «приложения» - работа, деньги, проекты;
- «сеть» - семья, окружение, социальные связи.

Когда вы наводите порядок на уровне базового «железа» и «операционной системы», это неизбежно отражается на всех остальных областях жизни: растёт энергия, уверенность, качество решений, карьера и доход.

За годы работы я выстроил подход, который опирается на:

- **простые протоколы** вместо сложных теорий;
- **микрошаги и дисциплину**, а не «мотивацию по праздникам» и «начинаний с понедельника»;
- **здоровый скепсис к чудо-методикам** и уважение к науке, исследованиям и доказательным практикам.

Эта программа «Похудение за 30 дней» — не волшебная таблетка и не обещание минус 20 кг к отпуску. Это **чёткий стартовый протокол**, который даёт вам:

- понятные ежедневные действия,
- первые заметные результаты по весу, объёмам и самочувствию,
- фундамент для долгосрочных изменений, а не очередного «захода с понедельника».

Я сам живу по этим принципам каждый день - тренируюсь, работаю, воспитываю детей и параллельно развиваю свои проекты.

Итак, погнали.

30-дневная программа по избавлению от жира



СТЕФАН ТАФАРА

◆ Руководство

Введение

С прошлого года я экспериментирую с новым протоколом снижения жира, который значительно ускорил результаты моих клиентов.

Этот подход особенно хорошо работает для людей, которым нужно сбросить более 10 кг.

Для одного моего клиента Дениса этот протокол сработал настолько мощно, что он сбросил 4 кг за 2 недели и 7 кг за месяц.

В этом руководстве я хочу объяснить этот протокол и то, как его применять, чтобы вы могли получить максимальные результаты в рекордные сроки.

Готовы? Поехали.

Смотри, как это работает. Когда ты только начинаешь программу по снижению жира, то есть входишь в фазу «сушки», существует несколько факторов, которые играют тебе на руку:

1. В начале ты можешь заходить довольно агрессивно в дефицит калорий, потому что уровень мотивации высокий, а тело хорошо реагирует на первые попытки «подсушиться».
2. Ты можешь изменить свои вкусовые рецепторы так, что начнёшь реально хотеть более здоровую еду (об этом позже).
3. Если тебе нужно сбросить довольно много веса, этот подход помогает мощно запустить процесс и сдвинуть «шар» с места.

Один из моих базовых принципов **пройти через значения близкие к крайним, чтобы найти баланс**. И ещё: лучше сделать тяжёлую часть работы в начале, а потом уже смягчать подход по мере продвижения.

Итак, первый шаг...

ШАГ 1 — 14-ДНЕВНАЯ МЕТАБОЛИЧЕСКАЯ ПЕРЕЗАГРУЗКА

Мы начинаем с **модифицированной диеты с сохранением белка (Protein Sparing Modified Fast, PSMF)** или **белоксберегающее голодание**. Это короткий, но мощный протокол, при котором вы едите нежирный белок, зелёные овощи и минимальное количество жиров.

Он нацелен на то, чтобы быстро сжигать жир, **максимально сохраняя мышечную массу**, которая и является вашим «метаболическим двигателем».

Хотя вы потребляете значительно меньше калорий, за счёт **питательных, богатых белком приёмов пищи** вы остаётесь сытым, энергичным и с ясной головой.

Самое важное — этот этап помогает **перепрошить ваши пищевые привычки** и разорвать зависимость от переработанных продуктов.

Кроме того на вас работает высокий уровень мотивации и таким образом получается, что это не диета, а просто **метаболический инструмент**, чтобы запустить жиросжигание и подготовить тело к долгосрочным изменениям.

Важный момент - нельзя использовать этот инструмент долго - только **на 14 дней**, это оптимальный срок. После этого мы переходим к этапу «рефика» (повышения калорийности), о котором я расскажу позже.

PSMF - это жёсткая, краткосрочная диета, созданная для того, чтобы **быстро снижать жир**, при этом **сохраняя мышечную массу и минимизируя чувство голода**.

Я называю PSMF «этичным способом быстро похудеть», потому что она направлена именно на **потерю жира**, а не просто веса.

Потеря веса — это снижение общей массы тела, куда входят вода, мышцы и жир.

Потеря жира — это целенаправленное снижение именно жировой массы при сохранении мышечной ткани.

Это различие важно, потому что **мышцы — это ваш орган долголетия** и главный драйвер обмена веществ.

PSMF оптимизировано именно под жиросжигание, потому что:

- Высокое потребление белка помогает сохранять мышечную массу
- Сильное ограничение калорий заставляет организм использовать жир как источник энергии
- Низкое потребление углеводов снижает уровень инсулина и стимулирует сжигание жира
- Минимальное потребление жиров побуждает тело использовать собственные жировые запасы

Эта диета нацелена на **улучшение композиции тела**, а не просто на снижение цифры на весах: она помогает сохранять мышцы и в первую очередь сжигать жир. Цель — более устойчивый и здоровый результат.

Преимущества PSMF

Обычно наблюдаются несколько крутых эффектов, когда люди проходили через эту диету:

- Мощный старт и **резкое ускорение потери жира**

- Значительное **уменьшение объёмов** (особенно в области живота)
- **Изменение вкусовых предпочтений** в отношении еды
- **Рост уровня энергии** за счёт изменений в питании
- **Снижение голода** благодаря достаточному потреблению белка

Кому подходит эта диета?

1. Людям, которые хотят запустить процесс жиросжигания

Эта диета подходит людям с заметным избытком жира (мужчины с более чем ~20% жира, женщины — более 30%).

Звучит немного спорно, но это подтверждено наукой:

При правильном контроле — **лучший способ запустить похудение** — это получить **быстрые результаты в начале**.

Это может сильно повысить мотивацию и помочь выстроить здоровый образ жизни.

Важно только, что это делается **НА КОРОТКИЙ СРОК**, а затем питание постепенно переводится на более умеренный, устойчивый режим.

2. Людям, которым нужно быстро войти в форму к какому-то событию

Например, стать суще к отпуску, или в более жёстких случаях - к соревнованиям по бодибилдингу или фотосессии.

3. Людям с ожирением или тем, кто принимает препараты для снижения веса (типа Ozempic)

Кому эта диета не подходит?

- **Беременным женщинам**
- **Людям младше 18 лет**
- **Людям старше 65 лет**
- **Людям с уже существующими серьёзными медицинскими состояниями**
- **Людям с историей расстройств пищевого поведения**
- **Уже достаточно сухим (менее 10% жира) или с недостаточной массой тела**

Вопросы безопасности

Как и во всём в жизни, бесплатный сыр бывает только в мышеловке.

Да, эта диета работает быстро и помогает сохранять мышцы, но подходить к ней нужно осторожно и **желательно под наблюдением специалиста**.

Основные риски — **дефицит микронутриентов и нарушение баланса электролитов** из-за сильного ограничения калорий. Эти риски можно уменьшить с помощью добавок (об этом ниже).

В краткосрочной перспективе вы можете ощущать **усталость, головные боли, запоры**.

И ещё раз важно подчеркнуть: **это НЕ диета на долгое время.**

Это краткосрочный протокол, который должен плавно перейти в более умеренный и устойчивый стиль питания.

Как делать PSMF

Инструкции:

- Вы едите **не меньше 1,5-2 г белка на килограмм массы тела** за счёт **однокомпонентных, питательных источников белка**
- Вы потребляете **не более 20-50 г углеводов в день**
- Приёмы пищи делите на **3-5 раз в течение дня**
- Делаете **3 обязательные силовые тренировки в неделю**
- Жиры получаете в основном из источников белка и добавок (см. ниже).

Продукты, которые вы едите:

Нежирные источники белка:

- Куриная грудка, грудка индейки
- Нежирная рыба и морепродукты (треска, тунец, крабы, кальмары)
- Яичные белки
- Нежирная говядина
- Обезжиренный творог
- Обезжиренный или низкожирный греческий йогурт

Некрахмалистые овощи:

- Брокколи
- Шпинат
- Цветная капуста
- Огурцы
- Помидоры
- Сельдерей
- Кабачки
- Баклажаны
- Листовая зелень

Избегать:

- Крахмалистых овощей
- Злаков
- Фруктов
- Добавленных жиров

Добавки, которые стоит принимать:

- Мультивитамин
- Омега-3
- Электролиты
- Магний
- Креатин

Эти добавки компенсируют возможные дефициты при таком типе питания.

Вообще, я бы рекомендовал эти добавки **независимо от того**, соблюдаете вы эту диету или нет.

Как долго можно её соблюдать?

- Для запуска жиросжигания **не больше 14 дней**.
- Если человек с ожирением и **ПОД МЕДИЦИНСКИМ НАБЛЮДЕНИЕМ**, чисто **теоретически** он может оставаться на этой диете 4–6 месяцев.

Перед тем, как пробовать, учтите следующее

Рекомендуется проходить этот протокол **под наблюдением** и строго придерживаться описанных рекомендаций.

Также важно понимать: **это не волшебная таблетка**.

Да, для многих это мощный старт, но эта диета **не предназначена для длительного соблюдения**.

У большинства всё выглядит так. Они начинают с этой диеты, получают впечатляющие результаты, а затем, когда плавно переходят на более умеренное питание, им **становится проще придерживаться здорового рациона**.

В любом случае, теперь у вас есть **ещё один инструмент в арсенале для потери жира**, который поможет продвинуться дальше в вашем пути.

ШАГ 2 — СИЛОВЫЕ КРУГОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Самая важная часть этого протокола в том, что мы хотим терять только жировую массу, а не мышцы.

Когда вы сокращаете калории, организм адаптируется к новому уровню калорийности, чтобы экономить энергию. Он делает это разными способами, но один из самых неприятных — начинает снижать мышечную массу.

Комбинируя высокое потребление белка, которое мы использовали на шаге 1, с грамотно составленной программой силовых тренировок, ориентированной на прогрессивную нагрузку, мы можем сохранить, а иногда даже немножко нарастить мышцы во время дефицита калорий.

Хорошо себя зарекомендовали «силовые круговые тренировки». Такой формат помогает наращивать мышцы, затрачивая на 30–50 % меньше времени на тренировки в зале или дома.

Вы выполняете суперсеты из не конкурирующих между собой движений (например, 10 повторений приседаний, затем без отдыха — 10 повторений жима лёжа или отжиманий от пола на прямых ногах или с коленей для девушек).

ШАГ 3 — «ТЕНЕВОЕ ДВИЖЕНИЕ»



Как уже говорилось выше, когда вы урезаете калории, организм начинает экономить энергию, и один из способов — он просто снижает вашу ежедневную активность и движения в течение дня.

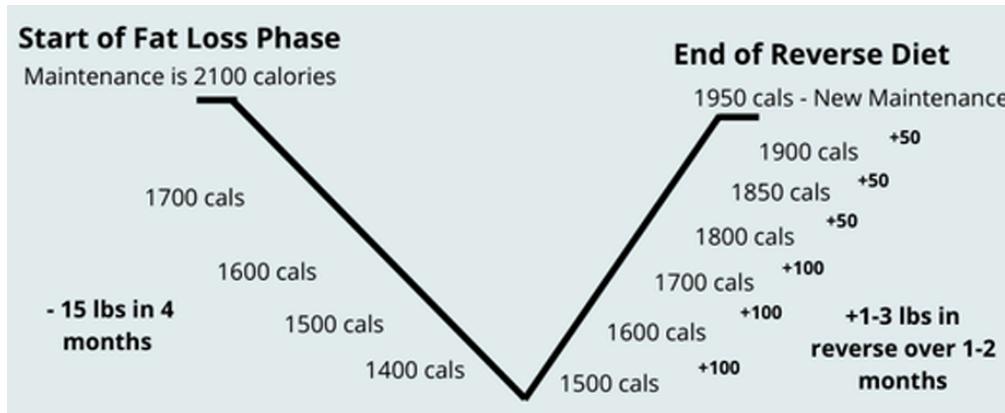
Зачастую люди очень заняты - много работы, бытовых и семейных дел, подготовка к “черной пятнице, Новому Году”, дедлайны, KPI, проекты, поэтому выкраивать время на 10 000 шагов в день вообще не вариант.

В таких случаях я рекомендую то, что я называю «теневое движение» (shadow movement). Вместо лифта - лестница, выйти из транспорта раньше на 1-2 остановки и прогуляться, а особо занятые, у кого постоянные созвоны, приобретают рабочий стол с беговой дорожкой. Они начинают проводить все свои встречи, идя по дорожке, и только за счёт этой простой привычки дневная активность вырастает с примерно 4-6 тысяч шагов до 10-15 тысяч шагов в день.

Также все замечают, что мозг начинает работать лучше просто за счёт того, что больше двигаются. Это логично: движение стимулирует выброс эндорфинов и нейромедиаторов, которые «включают» мозг.

Ключ к «теневой привычке» — это наложение одной привычки на другую. Так вы буквально убиваете двух зайцев одним выстрелом - проводите более эффективные встречи засчёт повышения когнитивных способностей и одновременно набиваете свою ежедневную норму шагов.

ШАГ 4 — ПЛАН ВЫХОДА



Когда вы делаете что-то вроде 14-дневного «метаболического перезапуска», вам нужен план выхода — так называемая **обратная диета**.

После 14 дней мы добавляем **300-500 ккал** к вашей исходной норме калорий, в основном за счёт углеводов и небольшого увеличения полезных жиров.

В зависимости от вашей цели вы либо повышаете калораж до **уровня поддержки**, либо остаётесь в **дефиците**.

Важно понимать: по мере этого процесса организм начнёт восстанавливать **запасы воды и гликогена**, за счёт чего улучшатся тренировки и общее самочувствие, гормоны стабилизируются. Но на весах это может дать **плюс пару килограммов в краткосрочной перспективе**.

Поэтому не пугайтесь, если увидите, что вес внезапно немного подскочил.

ШАГ 5 — ПРОДОЛЖАЙТЕ, ПОКА ЦЕЛЬ НЕ БУДЕТ ДОСТИГНУТА

К этому моменту вы уже сбросили приличное количество веса, а вкусовые рецепторы изменились, поэтому теперь вы можете придерживаться более здорового и умеренного питания, чтобы достичь оставшихся целей, если вам ещё нужно похудеть.

Когда я думаю о любом результате, которого хочу добиться, я в первую очередь стараюсь понять, **какую систему** нужно выстроить, чтобы к нему прийти.

Когда я начинал эксперименты с этим протоколом, мне хотелось вернуться к базовым принципам:

- Клиенты очень мотивированы, особенно в самом начале.
- На старте мы можем **ускорить потерю жира за счёт вещей, которые в долгую неустойчивы**, чтобы позже как раз выйти на более устойчивый режим.

Этот протокол помог многим. Если вы хотите сбросить заметное количество веса за короткое время, возможно, этот подход подойдёт и вам.

На этом руководство заканчивается, а ваша работа только начинается. Удачи Вам!

Больше практики по дисциплине, привычкам, саморазвитию и здоровью в моём Telegram-канале - [⊕ Стефан Тафара | Сильный ИТ-шник](#).

Если хотите двигаться дальше системно, а не рывками и окружить себя людьми, которые тоже выбрали путь роста, присоединяйтесь!