



Интервальное голодание: что это и работает ли оно

Введение

IF — окна питания и паузы. На стр. 2 — таблицы расписаний, меню и трекер голода.

Популярные схемы

- 16/8, 14/10, 12/12 — стартовые варианты
- 5:2 — два лёгких дня в неделю

Кому не подходит/осторожно

- Беременность/ГВ, РПП, диабет/медикаменты — только с врачом
- Слушайте самочувствие при тренировках натошак

Как делать безопаснее

- В окне — полноценная тарелка
- Вода/электролиты
- Не компенсируйте перееданием



Расписания (примеры)

Схема	Окно питания	Ориентир приёмов
16/8	12:00–20:00	12:00 обед · 16:00 перекус · 19:30 ужин
14/10	10:00–20:00	10:00 завтрак · 14:00 обед · 19:00 ужин
12/12	08:00–20:00	08:00 завтрак · 13:00 обед · 19:00 ужин
5:2	2 дня по 500–600 ккал	Остальные — обычный режим

Примеры меню на окно

Окно	Идеи блюд
Короткое (8 ч)	Обед: тарелка баланс · Перекус: йогурт/орехи · Ужин: рыба + овощи
Длиннее (10 ч)	Завтрак: яйца + салат · Обед: крупа + белок · Ужин: суп/овощи + белок

Заметки:

Шкала голода (отметьте перед едой)

Уровень	Описание	Отметка
1–2	Сильная слабость/раздражение	
3–4	Выраженный голод	
5–6	Умеренный голод (оптимально начинать есть)	
7–8	Комфортное насыщение	
9–10	Переедание/тяжесть	

Заметки: