



Почему не получается худеть: взгляд изнутри

Введение

Плато — не провал, а сигнал. Ниже — кратко о факторах, которые мешают снижению веса, и что можно скорректировать без крайностей.

Энергобаланс и питание

- Скрытые калории: напитки, перекусы «на автомате», масла/соусы.
- Белка мало — сильнее тянет к сладкому; клетчатка и объём овощей занижены.
- Большие «чит-дни» перекрывают дефицит за неделю.

Режим и стресс

- Недосып 6- — ↑аппетит, ↓самоконтроль; цель 7-9 часов.
- Стресс → тяга к быстрым калориям; дыхание/прогулки/сон — базовая защита.
- Тренировки слишком жёсткие → компенсаторный аппетит.

Движение и сила

- Шаги/NEAT упали (больше сидячки) — расход ниже, чем кажется.
- Силовые 2-3 раза в неделю помогают удерживать мышечную массу и аппетит.
- Кардио умеренно — не ради «сжигания», а ради выносливости и сна.

Медицинские факторы (проверьте)

- Железо, вит. D, щитовидка, препараты — обсудить с врачом при стойком плато.
- Цикл/гормональные колебания — временные задержки воды/веса.
- Сильное урезание калорий — метаболическая адаптация, верните до умеренного дефицита.

Мини-план перезапуска

- 2 недели: дневник питания (без оценки), вода под рукой.
- В каждый приём — белок + овощи; сладкие напитки — реже/ноль.
- Шаги 7-10 тыс., силовые 2-3х; сон 7-9 ч; стресс-ритуал ежедневно.