

## Эффект плато: как преодолеть



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/effekt-plato-kak-preodolet/>

Вы часто переживаете по поводу остановки веса во время похудения и спрашиваете меня, нормально ли это. Отвечаю, что да. Данное явление носит название эффект плато. И это – не повод разочаровываться в правильном питании и думать, что нужно с ним заканчивать. Давайте разбираться, что это за эффект, и как его преодолеть.

### Что такое эффект плато

Это ситуация (период), когда вы перестаете терять в весе, несмотря на регулярные занятия спортом и стопроцентное соблюдение прописанного меню. С этим сталкиваются почти все худеющие. А не единожды плато переживают пациентки, целью которых является очень значительное похудение.

### Почему так происходит

Обычно эффект плато при похудении наступает в определенный момент времени у всех. И строго по схеме, когда сначала вес уходит быстро, затем медленнее и в итоге вообще прекращает уходить.

Частично лишние кг на самом старте вашего пути к красивой фигуре «улетают» благодаря

меньшему потреблению калорий. Организм компенсирует недостаток энергии путем высвобождения ее из гликогена (который связан с водой). Так гликоген перерабатывается в энергию, а лишняя вода выводится из организма. То есть, в первую фазу похудения вес уходит за счет сжигания гликогена (не жиров) и вывода излишков воды.

Эффект плато наступает из-за замедления метаболизма, скорость которого зависит от веса и объема мышц человека.

Здесь все просто – чем легче человек, и чем меньше масса мышц, тем медленнее обмен веществ, и тем меньше нужно ему энергии для жизнедеятельности.

Придерживаясь диеты, вы будете худеть до тех пор, пока ваши энергетические затраты не будут равны получаемой из еды энергии. В этом суть эффекта плато.

Чем больше кг вы сбрасываете, тем меньше энергии необходимо организму для всех жизненных процессов. В результате, чем худее вы, тем меньше вспомогательной энергии вам нужно.

**Эффект плато: как преодолеть**

Первое, что вы просто обязаны сделать – это обдумать, нужно ли вам еще худеть. Возможно, достигнутый вес вас уже удовлетворяет. Если нет, то (как мы обычно делаем с моими пациентками) придется вносить корректировки в меню.

1. Дайте оценку режиму своего питания. Четко ли вы придерживались меню, не ели ли больше положенного, не игнорировали ли физические нагрузки.

Ведь то, что вы принимаете за эффект плато, может им не быть. Вы просто «расслабились», нечетко придерживались курса диеты и тренировок. И вновь потребляете больше энергии, чем расходуете. Это не эффект плато, а обычная безответственность.

2. Уменьшите суточный калораж. Но не более чем на две сотни калорий за раз. Это позволит вам снова терять килограммы, пока не будет достигнут очередной плато. Далее снова урезаем количество калорий. И так до отметки в тысячу двести. Меньше нельзя! И нельзя резко снижать калораж, иначе вы все время будете хотеть есть. Это связано с невозможностью организма вовремя добывать энергию из внутренних запасов.

3. Увеличьте интенсивность физических нагрузок. Вместо пятнадцати минут тренируйтесь полчаса, нагрузите себя больше. Кто вообще не занимался, пусть начинает. Тренировки не только сжигают калории, но и увеличивают мышечную массу. Мышцы требуют для себя много энергии, поэтому не накачанный человек полнеет намного быстрее, чем спортивный, даже при условии одинакового питания.