

УДК 613:641.55  
ББК 51.204+36.997  
С40

## THE KETO RESET DIET

Reboot Your Metabolism in 21 Days and Burn Fat Forever  
by Mark Sisson with Brad Kearns

Copyright © 2017 by Mark Sisson

This translation published by arrangement with Harmony Books,  
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC  
and with Synopsis Literary Agency.

Материал в этой книге предназначен только для информационных целей и не является заменой советам вашего врача. Как и во всех новых диетах и режимах питания программу, описанную в этой книге, следует выполнять только после консультации с врачом, чтобы убедиться, что она вам подходит. Автор и издатель не несут ответственность за любые неблагоприятные последствия, которые могут возникнуть в результате использования или применения предложенных методов.

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
KateVogel, Kirasolly, Angelina De Sol, sub job, Kurt Achatz, ColinCramm,  
Valenty, StocKNick, Singleline, Solar.Garia / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

### **Сиссон, Марк.**

С40 Кето без диеты. Легкая перезагрузка организма за 21 день / Марк Сиссон, Брэд Кирикс ; [перевод с английского Л. Н. Мироновой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 416 с. — (Гид по здоровью. Книги всемирно известных врачей).

ISBN 978-5-04-201328-7

Эта книга поможет за 21 день перестроить свой рацион и научиться слушать свое тело. Авторы предлагают не просто быстро похудеть, но и качественно улучшить свою жизнь, включая питание, сон, физическую активность и ментальное здоровье. На страницах книги изложен подробный план питания на 21 день, примеры упражнений, а также более 100 рецептов вкусных и интересных блюд.

УДК 613:641.55  
ББК 51.204+36.997

ISBN 978-5-04-201328-7

© Миронова Л. Н., перевод на русский язык, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВСТУПЛЕНИЕ</b> .....	<b>9</b>
<b>ДВА ШАГА ДО КЕТО</b> .....	<b>12</b>
<b>I СТРОИМ МЕТАБОЛИЧЕСКУЮ МАШИНЕРИЮ</b> .....	<b>18</b>
<b>ГЛАВА 1. Кетоперезагрузка 101 — что, как и почему</b> .....	<b>19</b>
Что такое кето? .....	20
Кето — это возможность наслаждаться пользой голодания, не изнуряя себя! .....	24
Кетоперезагрузка — это не краткосрочная программа... 27	
Переходим на кето правильно.....	31
<b>ГЛАВА 2. Наша цель — метаболическая эффективность.</b> .....	<b>37</b>
Закладываем основу похудения, крепкого здоровья и долголетия .....	37
Мы рождены, чтобы сжигать жиры.....	39
Кето и продолжительность жизни .....	42
Эволюция кетоза.....	46
Кето против углеводной зависимости .....	50
Секрет популярности низкоуглеводной и кетодиеты .....	53
<b>ГЛАВА 3. Польза кето для здоровья</b> .....	<b>57</b>
Кето и снижение уровня жира в организме .....	58

Укрепление здоровья и профилактика заболеваний .....	60
Повышение спортивной выносливости .....	70

## **II. ПЕРЕЗАГРУЖАЕМ МЕТАБОЛИЗМ ЗА 21 ДЕНЬ.....85**

### **ГЛАВА 4. 21-Дневная программа перезагрузки метаболизма .....87**

Краткий обзор.....	87
21-Дневная программа перезагрузки метаболизма план действий .....	91

### **ГЛАВА 5. Отказываемся от вредных продуктов и находим им полезную замену.....97**

Категории продуктов: что исключить и чем заменить ....	99
Голодны до результата?	
Никакого голода, только терпение .....	109

### **ГЛАВА 6. Что такое высокожировая, низкоуглеводная «первобытная» модель питания ..... 111**

Новая диетическая философия .....	114
Жиры .....	116
Белки .....	118
Углеводы .....	122
Азы первобытной/палеомодели питания.....	124
21-Дневная программа перезагрузки метаболизма план питания.....	127

### **ГЛАВА 7. Кетогенный образ жизни ..... 142**

Физкульт-привет: больше двигайтесь, поднимайте тяжести, займитесь спринтом!.....	143
Сон: тишина, темнота и спокойствие .....	154

Стресс-менеджмент: сбавьте обороты и сосредоточьтесь!.....	158
И снова — вперед!.....	164

### **III. ПЕРЕХОДИМ НА КЕТО..... 165**

#### **ГЛАВА 8. Вы готовы?**

<b>Последние приготовления перед стартом .....</b>	<b>167</b>
Утреннее голодание.....	169
Кетоперегрузка промежуточный экзамен.....	173

#### **ГЛАВА 9. Переходим на кето! .....** **177** |

Тщательно считайте углеводы.....	180
Руководство по потреблению белка.....	183
Кетоматематика.....	186
Дневник питания и онлайн-калькулятор макронутриентов .....	191
Кетогенная среда.....	193
Спорт и кето — избегайте хронических физических нагрузок!.....	194
Кетоплан питания.....	195

#### **ГЛАВА 10. Продвинутые стратегии .....** **207** |

Ускорения прогресса.....	207
Кето и целенаправленное снижение жировой массы .....	209
«Голодные» тренировки .....	212
Силой перепрограммируем гормоны аппетита .....	214

#### **ГЛАВА 11. Финишная прямая. А что потом?.....** **220** |

Долгосрочные диетические стратегии .....	225
--	-----

<b>ГЛАВА 12. Рецепты кетоперезагрузки .....</b>	<b>233</b>
Блюда для быстрого перекуса и подзарядки после тренировок .....	354
Варианты наполнителя для жировых бомбочек .....	355
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ .....</b>	<b>379</b>
Спортсмены. Особенности.....	379
Кетоновые добавки .....	381
Макронутриенты и немного научных фактов.....	386
Особые потребности .....	387
Измерение уровня кетонов.....	390
Работа над ошибками .....	393
<b>БЛАГОДАРНОСТИ.....</b>	<b>406</b>
<b>ОБ АВТОРАХ .....</b>	<b>407</b>
<b>ПРИМЕЧАНИЯ.....</b>	<b>408</b>
<b>АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ .....</b>	<b>412</b>

*Вся информация в книге представлена в ознакомительных целях и не может заменить осмотр и консультацию специалиста. Как и в случае с любыми другими диетами и системами питания, посоветуйтесь с лечащим врачом, прежде чем приступать к данной оздоровительной программе, и убедитесь, что она вам подходит. Издатель и автор не несут ответственности за последствия применения предложенных методов.*

*Посвящается моей жене Кэрри,  
которая обогатила мою жизнь так,  
как никто другой*

# ВСТУПЛЕНИЕ

## КЕТО ДЛЯ ЗДОРОВОЙ, ДОЛГОЙ И СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

**ДИЕТА** кетоперезагрузка поможет вам перепрограммировать гены и вернуть организм в первобытный режим жиरो- и кето- адаптации (этот термин я буду использовать довольно часто, поэтому давайте сократим его до одного слова — «кето»). Кето — это состояние метаболической эффективности, при котором вы сжигаете отложенный жир и кетоны и не зависите от углеводов для поддержания активности, хорошего настроения и концентрации внимания. Когда вы завершите 21-дневную программу перезагрузки метаболизма, слезете с «углеводной иглы» и перейдете на кето, то сможете стабилизировать уровень гормонов аппетита и избавитесь от гнетущего чувства голода. Это не потребует много времени. Вы словно откроете в себе суперсилу; поймете, что внутри вас уже имеется вся необходимая для сжигания энергия, которая будет поддерживать активность в течение дня, даже если придется пропустить прием пищи.

В вашем меню будут вкусные питательные блюда и перекусы, от которых вы получите куда большее наслаждение, чем от углеводных соблазнов. А значит, не нужно беспокоиться о появлении лишних килограммов, винить себя за нарушение диеты и бояться появления связанных с диетой заболеваний. Вы превратитесь в жиросжигательного монстра (как я это ласково называю) и останетесь им до конца своих дней.

Мне не терпится отправиться с вами в кетопутешествие, которое некогда я проделал один на закате своей долгой карьеры в сфере здоровья и фитнеса. Истина не была где-то рядом, и мне пришлось много потрудиться, чтобы ее отыскать.

Индивидуальные предпочтения и гибкость в питании всегда превосходят любой регламентированный диетический протокол, и все-таки важно понимать, что кето — это наше стандартное метаболическое состояние. Только так человек мог выжить в жестком естественном отборе в процессе эволюции. Я искренне верю, что кетоперезагрузка представляет собой величайший прорыв в питании, а может, и в истории диетологии (дождались!), который позволит достичь долгосрочного сжигания жира и контроля над весом.

Правильно питаться, следить за своим здоровьем и заниматься спортом я начал в подростковом возрасте. Я был тем чудачком, который и зимой, и летом бегал до школы и обратно (это сейчас меня знают как парня из Малибу, а вообще я вырос в штате Мэн),

Кето — это состояние метаболической эффективности, которое поможет сжигать отложенный жир и кетоны и не зависеть от углеводов.



усиленно тренируясь для участия в соревнованиях. Вместо комиксов меня интересовали книги по питанию. После выпуска из колледжа я оставил желание поступать в медицинский вуз и стал готовиться к олимпийскому марафону. В течение

десяти лет я пробегал больше 160 км в неделю и однажды занял пятое место в национальном чемпионате США.

Когда от сильной нагрузки износились все суставы, я перешел в триатлон и занял четвертое место на знаменитом соревновании Ironman («Железный человек»), которое проходит на Гавайских островах. Я был худощав, подтянут и невероятно вынослив, но внутри меня творился настоящий хаос. Меня беспокоили хронические воспаления, тендинит<sup>1</sup>, остеоартроз<sup>2</sup>, ишемическая болезнь сердца<sup>3</sup> (ИБС) и то, что сейчас называют синдромом раздраженного кишечника. Я болел простудой по шесть раз в год и был больше ни на что не способен, как только часами двигаться вперед, словно заведенный. Мне казалось, что низкожировая высокоуглеводная диета, на которой я тогда сидел, укрепляла мой организм, но на самом деле вкупе с хроническим перенапряжением она ускоряла процессы старения. Мне не было еще тридцати лет, когда, сломавшись, я выпал из элиты спорта и стал работать персональным тренером.

Успех вдохновил меня и сформировал характер, а неудачи указали на мое истинное предназначение. Так я стал помогать людям, раскрывая им секрет здоровой, долгой и счастливой жизни без боли и страданий, которые мы привыкли считать неизбежными.

Современные научные достижения в эпигенетике<sup>4</sup> и эволюционной биологии подтверждают теорию о том, что, подражая образу жизни наших предков — охотников-собирателей, можно долгие годы оставаться здоровыми и активными. Все дело в оптимальной экспрессии генов и возможности противостоять разрушительным силам мира, где все на бегу, даже еда. С учетом возрастающей популярности «первобытной» диеты (палеодиеты или, как ее еще называют, диеты предков) и появления новых открытий создается впечатление, что мы наконец-то нашли способ обуздать эпидемию диабета 2-го типа, метаболического синдрома<sup>5</sup>, онкологии и сердечно-сосудистых заболеваний, которые напрямую связаны с питанием и образом жизни. Отказ от зерновых, сахара, промышленных масел и хронических физических нагрузок не раскрывает весь потенциал «первобытной» модели оздоровления, а основной ключ к успеху кроется именно в кето.

Кетогенная диета способна: защитить вас от разного рода воспалений, приводящих к развитию заболеваний; значительно укрепить иммунитет и улучшить когнитивную функцию; минимизировать риск онкологии, болезней сердца и деменции. Она позволит достичь феноменальных результатов на спортивных соревнованиях и быстро восстановиться благодаря повышению выносливости и силе мышц. Я знаю, это звучит слишком многообещающе, но исследования показывают, что при правильном переходе на кето (так, например, как описано в моей книге) можно достичь ошеломительного эффекта.

Будучи действенной, кетодиета постепенно набрала популярность и... превратилась в новомодную причуду, обросла хайпом и большим количеством дезинформации. Те, кто ее рекламирует, очень часто неправильно трактует фундаментальные научные данные и искажают проверенные стратегии. Чтобы помочь вам избежать путаницы и не стать жертвой обмана, я решил познакомить вас со своей уникальной программой.

Кетоперезагрузка — это не строго регламентированная, а гибкая, легко адаптируемая, двухступенчатая диета, доказавшая свою эффективность.

Следуя разработанному мной плану, вы перепрограммируете гены и заставите организм получать основную долю энергии из жиров и кетонов, а не из углеводов, на которые подсело современное общество, сбитое с толку ложными рекомендациями. Не забудьте присовокупить сюда хронический стресс и вредные привычки. Кетоперезагрузка действует на генетическом уровне, поэтому ее эффектом вы будете наслаждаться всю жизнь. По мере прочтения книги вы поймете, что это абсолютная противоположность типичным быстрым похудательным диетам, после завершения которых вес снова возвращается. В основе кетоперезагрузки — данные научных исследований, заявления клинических экспертов и открытия, сделанные поклонниками кетогенного образа жизни, среди которых есть как обычные граждане, так и прославленные спортсмены. Не обойдем стороной новые достижения ученых и обязательно поговорим о том, как избежать распространенных ошибок и закрепить успех.

## ДВА ШАГА ДО КЕТО

---

Конечная цель разработанного мной поэтапного плана — достичь состояния, которое я называю «метаболическая эффективность» или «метаболическая гибкость». Иными словами, начать сжигать отложенную в виде жира и кетонов энергию, преодолев зависимость от углеводов, которые мы потребляем за каждой трапезой. Первый этап — это 21-дневная программа перезагрузки метаболизма. Она направлена на то, чтобы снять вас с «углеводной иглы» (главная причина метаболической негибкости) и запустить жиросжигательные процессы. В течение первой недели перезагрузки вы откажетесь от зерновых, сахара и рафинированных растительных масел и узнаете, какими питательными, высокожировыми, низкоуглеводными первобытными/палеопродуктами их заменить. В течение второй недели основное внимание следует уделить

образу жизни и привычкам, чтобы подкрепить достигнутый результат. Вы должны будете оптимизировать программу тренировок, наладить сон и начать применять стратегии по борьбе со стрессом. А дальше останется собрать воедино все приобретенные знания и навыки и окунуться с головой в мир кетоадаптации, стараясь снова не впасть в углеводную зависимость.

Сама по себе 21-дневная программа перезагрузки метаболизма способна на долгие годы преобразить ваше здоровье. Слезая с «углеводной иглы», вы сходите с пути, который ведет к развитию метаболического синдрома (и вытекающих из него заболеваний: ожирения, диабета 2-го типа и болезней сердца), и помогаете организму избавиться от лишнего жира, причем не стоит беспокоиться, что он снова вернется, как это бывает после завершения строгой диеты или при несоблюдении режима тренировок. В данном случае снижение веса обусловлено сокращением уровня воспалений, оттоком клеточной жидкости (ее скопление — это результат воспалений на фоне высокоуглеводной диеты) и круглосуточным сжиганием жирового топлива. Довольно часто в течение 21-дневной программы перезагрузки люди сбрасывают по 4,5–6,8 кг, из которых 1,4–2,7 кг приходится на телесный жир.

Переходу к жиरो- и кетоадаптации посвящен завершающий раздел книги. Но для начала необходимо будет как следует подготовиться, настроить метаболизм и сдать промежуточный экзамен, чтобы точно убедиться, что вы готовы погрузиться в питательный кетоз. После погружения вы сократите долю углеводов до 50 граммов в сутки и ограничите потребление белка, сделав упор на питательные натуральные жиры — ваш основной источник калорий. Вхождение в питательный кетоз длится минимум шесть недель. Обучив свой организм новому навыку жиरो- и кетоадаптации, вы можете экспериментировать с долгосрочными вариантами, например в будущем снова вернуться в состояние питательного кетоза, чтобы избавиться от лишнего жира, уберечь себя от разного рода заболеваний, улучшить когнитивную функцию или повысить выносливость.

Достигнув жиरो- и кетоадаптации, вы можете периодически отклоняться от намеченного курса, т. е. изменять

своим правильным пищевым привычкам, не уходя на месяц в «сахарный запой». Вы съели кусок торта, лежа на берегу океана, или позволили себе лишку во время недельного кризиса? Благодаря метаболической гибкости вы быстро придете в форму: достаточно поголодать, временно перейти на кеторацион, а в некоторых случаях просто попить кетогенные добавки. А теперь представьте, что происходит с человеком, зависимым от углеводов и не обладающим метаболической гибкостью, когда он вдруг садится на жесточайшую ограничительную диету: из-за прекращения регулярных поставок углеводов он ощущает слабость (так как организм не умеет эффективно сжигать телесный жир), тяга к сахару постепенно усиливается и под конец становится просто непреодолимой, ограничение калорий запускает реакцию «бей или беги» и на фоне отсутствия жиroadaptации ее чрезмерная стимуляция приводит к полному «выгоранию».

**Обладая метаболической гибкостью, вы можете время от времени изменять своим правильным пищевым привычкам и потом быстро приходить в форму.**

Если вы сомневаетесь в своих шансах на успех с кетоадаптацией, постарайтесь понять: ваша диета — это то, что вы ели за последним приемом пищи, ну или в течение последней недели или месяца. Неважно, кто вы и какова ваша отправная точка — возможно, вы боретесь с ожирением или диабетом 2-го типа, — ежедневные маленькие шажочки в сторону оздоровления обязательно принесут положительные плоды. Вы достигнете преобразования, даже если, завершив 21-дневную программу перезагрузки метаболизма, больше ничего не будете делать. Уйдет гнетущее чувство голода, повысится работоспособность, снизится утомляемость после физических нагрузок и трудового дня. Почему это произойдет? Потому что вы наконец дадите своему организму отдохнуть от нескончаемого стресса. Вы перестанете пичкать его высокоуглеводной, повышающей выработку инсулина едой, которая провоцирует воспаления и окислительные повреждения.

Исключить из своего рациона «мусорную еду» — уже подвиг! Однако достигнутые благодаря ему результаты ничто по сравнению с преимуществами жиро- и кетоадаптации, о которой пойдет речь в моей книге. Мы поднимемся с вами на новый уровень, не боясь скатиться к прежней жизни. Будем действовать грамотно и наверняка. Вместе с тем не стоит рассматривать кето как чудо-средство, способное привести вас в форму перед отпуском или свадьбой. Прежде всего, данный подход нацелен на то, чтобы обуздать вес (и избежать его увеличения даже при сокращении физических нагрузок), научив организм круглосуточно сжигать накопленный жир для получения энергии.

Я шаг за шагом пройду с вами по всем этапам кетоперезагрузки, помогу адаптировать под себя темп диеты, избежать ошибок, страданий и откатов, с которыми сталкиваются неподготовленные энтузиасты. Вы узнаете, какую пищу следует исключить из рациона и почему; подберете для себя полезные и вкусные кетопродукты; научитесь управлению стрессом, правильным тренировкам и организации жизни. На страницах книги вы найдете подробный план питания для 21-дневной программы перезагрузки метаболизма, примеры упражнений для подготовки к кетозу и 21-дневный кеторацион (необязательно следовать этому рациону неукоснительно, вы вполне можете использовать его как образец). А в завершение вас ждут более ста рецептов замечательных блюд, которые не только перестроят ваш метаболизм, но и порадуют вкусовые рецепторы.

