SAADI AKADEEMIA

Бесплатное руководство · Вес

Что мешает вашему весу снижаться?

10 вопросов о биологических факторах, влияющих на вес.

Dr Sergey Saadi

saadiacademy.ee · kursused@synage.ee

Образовательный материал · Sisu üle vaadatud: 2026 · järgmine ülevaatus 2027

САМОТЕСТИРОВАНИЕ

Что мешает вашему весу снижаться?

Вес зависит не только от калорий. Тест помогает понять, могут ли на него влиять инсулин, сон, стресс или мышечная масса.

Для каждого вопроса выбери один ответ, который лучше всего описывает тебя за последний месяц. Запиши баллы и в конце сложи их. Это займёт около 5 минут.

Вопрос	0 баллов	1 балл	2 балла
1. Пробовали ли вы несколько диет, после которых вес возвращался?	☐ Нет	☐ Один раз	☐ Несколько раз
2. Едите ли вы белковые продукты при каждом приёме пищи (рыбу, мясо, яйца, бобовые, творог)?	☐ Да	☐ Иногда	☐ Редко
3. Сколько раз в неделю вы занимаетесь силовыми тренировками?	☐ 2 или больше	☐ 1	☐ Ни разу
4. Сколько часов вы обычно спите ночью?	☐ 7–9	☐ 6–7	☐ Менее 6
5. Едите ли вы поздно вечером или перекусываете после ужина?	☐ Редко	☐ Иногда	☐ Часто
6. Как вы оцениваете свой повседневный уровень стресса?	☐ Низкий	☐ Умеренный	☐ Высокий
7. Пьёте ли вы сладкие напитки или сок?	☐ Почти нет	☐ Пару раз в неделю	☐ Каждый день
8. Превышает ли окружность вашей талии половину вашего роста?	☐ Нет	☐ Не знаю	☐ Да
9. Принимаете ли вы лекарства, которые могут влиять на вес (например, некоторые антидепрессанты, кортикостероиды)?	☐ Нет	☐ Не знаю	☐ Да
10. Увеличился ли ваш вес после перемен в жизни (беременности, менопаузы, смены работы)?	☐ Нет	☐ Не знаю	☐ Да

Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.

РЕЗУЛЬТАТ

О чём говорят твои баллы

Сложи баллы за все ответы. Тест не является диагнозом — он помогает заметить, на какую тему стоит обратить внимание и что обсудить со своим врачом.

Баллы	Что это в целом означает
0–6	Значительных биологических препятствий не видно. Последовательность — ваша сильная сторона.
7–13	Несколько факторов работают против вас. Начните с 1–2 направлений, в которых вы получили 2 балла.
14–20	За изменениями веса может стоять метаболическая причина. Обсудите с семейным врачом анализы (HOMA-IR, TSH, HbA1c).

Если у тебя есть жалобы, которые мешают повседневной жизни, или ты принимаешь лекарства, обсуди результат со своим семейным врачом. Академия — это образовательная платформа, которая не даёт персональных медицинских рекомендаций.

Перечитай статью: saadiacademy.ee/akadeemia/teemad/ulekaal

Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Почему организм защищает свой вес

Если долго есть меньше, организм адаптируется: расход энергии в покое может снижаться, уровень гормона голода грелина повышается, а гормона сытости лептина — снижается. Это не слабость, а биология. Поэтому после строгой диеты вес часто возвращается.

Фактор	Как влияет на вес	Что можно сделать
Сон	Недосып усиливает голод и тягу к сладкому.	7–9 часов, стабильный режим.
Стресс	Кортизол способствует накоплению жира в области живота.	Ежедневные паузы для отдыха, физическая активность на свежем воздухе.
Мышечная масса	Мышцы расходуют энергию даже в покое.	Силовые тренировки 2–3 раза в неделю, достаточное количество белка.
Инсулин	Высокий уровень инсулина может затруднять использование жира как источника энергии.	Качество питания, физическая активность после еды.
Лекарства, гормоны	Некоторые лекарства и этапы жизни влияют на вес.	Обсудите с врачом — не отменяйте препарат самостоятельно.

Две научные точки зрения

Одна научная школа делает акцент на энергетическом балансе, другая — на роли гормонов и инсулина. Обе опираются на убедительные исследования. Вероятно, истина где-то посередине, а практические шаги одинаковы.

Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 недели без строгой диеты

Неделя	На чём сосредоточиться	Что делать
1	Белок при каждом приёме пищи	Добавляйте к каждому приёму пищи порцию белкового продукта размером с ладонь. Это усиливает насыщение и помогает сохранить мышцы.
2	Напитки и перекусы	Замените сладкие напитки и соки водой, запланируйте 3 приёма пищи без постоянных перекусов.
3	Сила и шаги	2 силовые тренировки в неделю и ежедневная ходьба. Увеличивайте количество шагов постепенно.
4	Вечерний ритм	Ужинайте раньше, откладывайте устройства с экранами перед сном, ложитесь спать в одно и то же время.

Измеряйте не только вес

- Окружность талии измеряйте на уровне пупка, утром, на выдохе — цель: меньше половины роста.
- Состав тела (жир % и мышечная масса) — показывает, что вы теряете: жир или мышцы.
- Самочувствие: энергия, сон, голод — часто меняются раньше, чем вес.

Курс Ainevahetuse Kood помогает за 8 недель выяснить, что именно удерживает ваш вес на месте: saadiacademy.ee/kursused

Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.

АНАЛИЗЫ

Если вес не снижается — что обсудить с врачом

Показатель	Почему это важно
TSH (при необходимости FT4)	Сниженная функция щитовидной железы замедляет обмен веществ.
Глюкоза натощак, инсулин, HOMA-IR	Инсулинорезистентность затрудняет снижение веса.
HbA1c	Уровень сахара в крови за длительный период.
Липиды	Триглицериды и HDL отражают состояние обмена веществ.
Ферритин, B12, витамин D	Дефицит может вызывать усталость и снижать физическую активность.
У женщин — при необходимости анализы на гормоны	PCOS и менопауза влияют на вес и инсулин.

Научного консенсуса относительно оптимальных значений нет — они основаны на отдельных исследованиях. В лаборатории действуют референсные значения.

Назначение новых препаратов для снижения веса — решение врача. Они не заменяют мышечную массу, сон и качественное питание — во время приёма препарата силовые тренировки и белок особенно важны, чтобы терять жир, а не мышцы.

Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.

РАБОЧИЙ ЛИСТ

Мифы и лист наблюдения на 7 дней

Миф	Что говорит наука
«Ешь меньше, двигайся больше — и всё».	Организм адаптируется; сон, стресс и гормоны влияют на результат.
«Завтрак обязателен».	Важны качество пищи и ваш ритм жизни, а не время на часах.
«Кардио лучше всего сжигает жир».	Силовые тренировки защищают мышцы и надолго поддерживают обмен веществ.
«Быстрое снижение веса лучше».	Быстрое снижение веса может приводить и к потере мышечной массы.

Моя неделя

День	Белок в каждый приём пищи	Шаги / тренировка	Сон (h)	Стресс (0–3)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

В клубе Dr Saadi каждый месяц — новая тема, протокол и прямой эфир: saadiacademy.ee/klubi

Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.

ЧТО ДАЛЬШЕ

Изучи тему глубже в Академии

Мы подробно говорим о весе и обмене веществ на курсе Ainevahetuse Kood и в клубе Dr Saadi.

Шаг	Что это	Где найти
Бесплатные материалы	Практические руководства с рабочими листами: сахар в крови, сон, блуждающий нерв, воспаление, анализы.	/tasuta-materjalid
Вебинары	По одной теме за раз, с вопросами и ответами.	/veebinarid
Клуб доктора Саади	Каждый месяц — видеолекция, протокол и прямой эфир. Сообщество в Facebook.	/klubi
Ainevahetuse Kood	8-недельный основной курс для понимания обмена веществ и составления плана на каждый день.	/kursused
Книга	«Veresuhkru ohtlikud saladused» (издательство Varrak).	varrak.ee

Вопросы: kursused@synage.ee. Ответим при первой возможности. Все статьи: saadiacademy.ee/artiklid. © Saadi Akadeemia (OÜ Süsivesik). Sisu üle vaadatud: 2026 · järgmine ülevaatus 2027.

Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.