ДИЕТА

Самая легкая и эффективная диета!

Только 2 дня в неделю худеем — остальные 5 дней едим все, что нам нравится!

Стабильный результат гарантирован

Эта научно обоснованная диета покорила весь мир!

Мишель Харви
Тони Хауэлл

КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА

Мишель Харви

2-дневная диета

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

2013

УДК 615.8
ББК 53.51

Харви М.

2-дневная диета / М. Харви — Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», 2013

ISBN 978-009-194805-4

В этой книге вы найдете подробные рекомендации для тех, кто хочет сбросить вес, не изнуряя себя мучительными диетами. Ведь худеть всего два дня в неделю намного проще, чем длительно ограничивать себя во всем. Программы питания и рецепты блюд помогут вам составить здоровое меню. Кроме того, вы научитесь вести активный образ жизни. Ведь движение и правильное питание – главные составляющие здоровья!

УДК 615.8
ББК 53.51

ISBN 978-009-194805-4

© Харви М., 2013
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», 2013

Содержание

Введение 6
Глава 1. Как работает 2-дневная диета 8
Диетическая ловушка 10
История появления 2-дневной диеты 11
Почему только два дня строгой диеты в неделю? 12
Наша первая 2-дневная диета 13
Что мы узнали 13
Наша новая, улучшенная 2-дневная диета 14
Как работает 2-дневная диета 15
Чем 2-дневная диета отличается от других диет? 15
Успех 2-дневной диеты 17
2-дневная диета помогает сбросить жир, а не мышечную массу 17
2-дневная диета поможет отрегулировать обмен веществ 17
Результат не заставит себя долго ждать 17
Что происходит с моим телом, когда я худею? 18
Что происходит, когда вы переедаете и набираете вес? 18
Что происходит, когда вы уменьшаете количество потребляемых калорий? 20
Все ли диеты настолько эффективны? 20
Часто задаваемые вопросы 22
Подведем итоги 27
Глава 2. Нужно ли мне худеть? 28
Какой у вас индекс массы тела (ИМТ)? 29
Как измерить уровень жировых отложений? 30
Пообещайте себе измениться 35
Почему вы хотите сбросить вес? 36
Когда нужно садиться на диету? 37
Как вы относитесь к себе? 38
Настройтесь на успех 40
Задайтесь целью сбросить вес 41
Первые три месяца 42
Ваша долгосрочная цель 43
Подведем итоги 44
Глава 3. Два дня строгой диеты 45
2-дневная диета 46
Сколько можно есть? 46
Два дня строгой диеты 47
2-дневная диета для вегетарианцев 56
Часто задаваемые вопросы 59
Подведем итоги 65
Глава 4. Пять дней сбалансированного питания 66
Средиземноморская диета 67
Белковые продукты 67
Все об углеводах 67
Конец ознакомительного фрагмента. 69

Мишель Харви, Тони Хауэлл
2-дневная диета

Эта книга посвящается четырем особенным людям, которые постоянно вдохновляли и поддерживали меня: моим родителям Мэри и Терри Харви; моему замечательному партнеру Марку Гэрроду и моему другу и коллеге Тони Хауэллу.
Доктор Мишель Харви

Эта книга посвящается моей жене Шейле за ее терпение и поддержку.
Профессор Тони Хауэлл

Информация в этой книге представляет собой общие рекомендации и не может быть использована в качестве медицинской, фармацевтической или иной профессиональной консультации по данному вопросу. Пожалуйста, проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом, прежде чем начинать любое лечение. Авторы и издатели не несут ответственности неправильное использование информации, содержащейся в этой книге.

© Genesis Breast Cancer Prevention, 2013
© DepositPhotos.com / Springoz, catrinel, обложка, 2014
© Hemiro Ltd, издание на русском языке, 2014
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», перевод и художественное оформление, 2014
© ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», г. Белгород, 2014

Введение

Если вы читаете эту книгу, значит, о проблеме лишнего веса знаете не понаслышке. Ожирение уже достигло эпидемического уровня, и сегодня людей с избыточным весом во всем мире гораздо больше, чем тех, у кого вес соответствует норме. Несмотря на государственное финансирование различных программ здорового питания и многочисленные диеты, обещающие значительное снижение веса, количество людей, имеющих проблемы с лишними килограммами, неизменно растет.

Но давайте смотреть правде в глаза: в современном мире сбрасывать вес и не набирать его снова очень трудно. Мы генетически запрограммированы на жизнь в таких условиях, когда запасы продовольствия ограничены и нерегулярны и нам необходимо тратить много энергии на поиски пищи. И поэтому нам непросто жить в мире, в котором еда доступна 24 часа в сутки 7 дней в неделю, и к тому же в неограниченном количестве. Когда все работает против нас, неудивительно, что число людей, страдающих ожирением, продолжает расти. Борьба с лишним весом – это тяжелое испытание для каждого.

Ежедневно общаясь с людьми, которые отчаянно пытаются сбросить лишний вес, мы знаем, насколько вам трудно придерживаться диеты, и понимаем, какие отчаяние и боль вы испытываете, когда потерянные с таким трудом килограммы снова возвращаются. Мы также знаем, насколько опасным для здоровья может быть лишний вес. Основная цель нашего исследования заключается в том, чтобы выяснить, насколько избыточный вес увеличивает риск заболевания раком, но не стоит забывать, что лишние килограммы приводят и к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, диабету, и даже к слабоумию. Как ученые, мы стремимся помочь не только нашим пациентам, но также боремся и за улучшение здоровья нации, поэтому решили разработать диету, которая предложила бы не только новый способ борьбы с лишним весом, но и помогала бы поддерживать его в норме.

Учитывая, сколько на сегодняшний день существует разнообразных диет, действительно ли 2-дневная диета является настолько уникальной? Мы считаем: да, она уникальна. 2-дневная диета научит вас делать правильный выбор, поможет сбросить лишний вес, избавиться от вредных привычек и значительно улучшить свое здоровье, и при этом вы не будете испытывать чувство дискомфорта. Наши исследования показали, что этот уникальный подход действительно является альтернативой для тех, кому с трудом удается придерживаться обычной диеты. Мы были настолько потрясены положительными результатами 2-дневной диеты, что сразу же захотели предложить ее всем, кто начал бороться или борется уже давно, но безрезультатно, с избыточным весом. 2-дневная диета открыла путь к стройному, более здоровому будущему для многих женщин, которые принимали участие в наших исследованиях. Мы очень надеемся, что наша уникальная диета поможет и вам.

Глава 1. Как работает 2-дневная диета

Если вы уже устали бороться с избыточным весом и у вас нет больше сил, или же вам иногда удается сбросить лишние килограммы, но они снова возвращаются, тогда эта книга для вас. Наша 2-дневная диета представляет собой абсолютно новый, подтвержденный научными исследованиями подход к снижению веса, который вы можете использовать независимо от того, боретесь ли вы с лишними килограммами в течение нескольких лет или решили сбросить вес только вчера. Эта 2-дневная диета проста: вы ограничиваете себя только два дня в неделю, а остальные пять дней питаетесь как обычно.

> *«Я была недовольна своим весом, пока не попробовала 2-дневную диету. Она изменила не только мою систему питания, но и образ жизни, и я очень довольна».*
> *Мария, 33 года*

Диетологи постоянно говорят о необходимости придерживаться строгих правил питания, если вы хотите похудеть. Наш подход переворачивает все обычные представления о диетах с ног на голову. Эта диета очень удобная, несложная, она заставит вас посмотреть другими глазами на диету в целом и понять, что существует другой, более простой способ избавиться от нежелательных килограммов.

Сама мысль о том, что вам больше не придется изо дня в день отказывать себе во всем, а сидеть на строгой диете только два дня в неделю, остальные пять дней питаться как обычно и при этом продолжать терять вес, может показаться вам невероятной. Но это так и есть: мы проводили исследования на протяжении последних 17 лет с людьми, которые уже сидели на диетах, и некоторые из них – неоднократно. Результаты этих исследований показали, что наш новый подход действительно работает, даже когда другие методы бессильны. Эта 2-

дневная диета была разработана диетологом-исследователем доктором Мишель Харви. Она приводит к устойчивому снижению веса и сбалансирована с учетом всех потребностей организма в необходимых витаминах и минералах.

> *«Сидеть на диете всего два дня в неделю оказалось намного легче, чем я себе представляла. Я также заметила, что в остальные пять дней недели стала более внимательно относиться к тому, что я ем, потому что не хотелось свести на нет всю проделанную мной работу».*
> *Лиззи, 24 года*

> **Обратите внимание**
> Эта диета вам не подходит, если вы еще ребенок или подросток, если вы беременны или кормите грудью, страдаете депрессией или расстройствами пищеварения. Умеренно высокий уровень белков в этой диете может вызвать проблемы у людей, страдающих почечной недостаточностью или другими болезнями почек. Если вы страдаете диабетом, имеете медицинские противопоказания или принимаете лекарства, проконсультируйтесь с лечащим врачом, прежде чем садиться на диету и выполнять физические упражнения.

Если ваш вес превышает норму, вы можете сесть на диету, чтобы повысить свою самооценку, восстановив прежнюю форму. Эта 2-дневная диета поможет вам не только сбросить лишние килограммы, но и улучшить свое здоровье, предотвратить развитие хронических заболеваний и повысить общий энергетический уровень. Исследования показывают, что, потеряв даже незначительную часть избыточного веса (около 5–10 % от общей массы тела), вы снижаете риск развития диабета 2-го типа, болезней сердечно-сосудистой системы и некоторых видов рака. Кроме того, существуют доказательства, что 2-дневная диета приносит больше пользы здоровью, чем любая ежедневная диета. Позже мы рассмотрим этот вопрос более подробно и узнаем почему.

Диетическая ловушка

Теоретически потерять вес очень просто. Ешьте меньше, двигайтесь больше – и лишние килограммы быстро улетучатся. Но, как показывает практика, бороться с лишним весом совсем не просто. Вы можете сбросить несколько килограммов за достаточно короткий срок, а потом так же быстро их снова набрать. Несмотря на существование различных программ здорового питания и миллионы долларов, которые тратятся на диетические продукты, количество людей, имеющих избыточный вес, продолжает расти практически во всем мире, но особенно их много в Великобритании и США. В 2007 году социальное исследование, которое провела компания «Мори» (MORI), показало, что среднестатистическая жительница Великобритании тратит 31 год своей жизни на диеты, но тем не менее на сегодняшний день британские женщины считаются самыми полными в Европе. Не отстают от них и британские мужчины: 66 % из них имеют избыточный вес, и они занимают второе место в рейтинге самых полных в Европе. В 2010 году 64 % американских женщин и 74 % мужчин имели избыточный вес. Соцопросы показывают, что каждый год в США 108 миллионов людей сидят на диетах, тратя 20 миллиардов долларов на книги о диетах, на таблетки для похудения и бариатрическую хирургию (хирургия ожирения. – *Примеч. пер.*). Самое время для появления нового подхода к решению этой проблемы.

> *«Я вижу и чувствую, как уходят лишние килограммы, – и мое самочувствие улучшается. Я больше не испытываю хронической усталости и по вечерам стала более энергичной, чем раньше».*
> *Джейн, 32 года*

История появления 2-дневной диеты

Наши поиски альтернативного способа снижения веса были обусловлены работой на протяжении почти двух десятилетий с женщинами, которым уже диагностировали рак молочной железы и с теми, кто имел повышенный риск возникновения этого заболевания. Наши исследования, как и работы других ученых, показали, что избыточный вес у женщин значительно увеличивает риск развития у них рака молочной железы. При этом снижение веса, даже незначительное – около 4,5 кг, может уменьшить этот риск на 25–40 % по сравнению с теми женщинами, которые продолжают набирать вес[1]. Проблема заключается в том, что сбросить лишний вес и затем поддерживать его невероятно трудно. Как правило, женщины, с которыми мы работали, уже пытались сбросить вес от трех до пяти раз. Однако что бы ни двигало ими и как бы сильно они ни старались, менее половины из них смогли достичь того веса, при котором риск заболевания раком снижался. Многие из них радовались краткосрочному успеху и проявляли невероятную силу воли и упорство, но, к сожалению, для большинства результат был недолгим.

Тематическое исследование: Анна

История Анны похожа на многие другие. Она отчаянно пыталась похудеть, зная, что избыточный вес увеличивает риск развития рака молочной железы, которым уже заболели ее мать, тетка и кузина. К тому же ее пугала возможность развития диабета 2-го типа, которым болели родственники по линии отца. Ранее ей удалось сбросить 19 кг в центре снижения веса в течение пяти месяцев. Для этого ей пришлось каждый день употреблять на 900 калорий меньше, чем обычно, – в общей сложности меньше на 133 000 калорий! К сожалению, после всех этих титанических усилий она снова набрала почти столько же в течение четырех месяцев.

Обычно люди сидят на диете от трех до шести месяцев и теряют около 6,4 кг избыточного веса. Большинство из них (80 %) снова набирают почти столько же, сколько сбросили, в то время как вес остальных 20 % снижается на 3,6–5,4 кг по сравнению с их весом до диеты[2].

Так что сидеть на диете не всегда бесполезно, потому что она помогает предотвратить дальнейшее увеличение массы тела. Тем не менее возвращение веса после его снижения подрывает вашу уверенность в себе и негативно сказывается на следующей попытке похудеть. В результате многие люди, сидевшие на диете, уверены, что диета – это просто мартышкин труд.

«Благодаря 2-дневной диете я чувствую себя не такой вялой, не такой жирной и не такой уставшей после тренировки. Я стала намного бодрее, и одежда хорошо на мне сидит».
Онор, 45 лет

Масштабы проблемы

♦ В 1993 году 53 % взрослого населения Англии имело избыточный вес (выше нормы на 9,5 кг), и у 16 % было диагностировано ожирение (превышение нормы на 19 кг). Последние исследования показывают, что среди женщин 59 % имеют избыточный вес и у 29 % из них ожирение,

[1] Harvie M, Howell A et al., ”Association of gain and loss of weight before and after menopause with risk of postmenopausal breast cancer in the Iowa women`s health study`, *Cancer Epidemiology, biomarkers Prevention*, 14/3 (2005), 656–661.

[2] Wing RR et al., “Long-term weight loss maintenance”, The American Journal of Clinical nutrition, 82/1 Suppl (2005), 222S-225S.

в то время как среди мужчин 66 % имеют избыточный вес и у 25 % из них ожирение[3]. Грубо говоря, всех людей можно разделить на три группы: у одной трети из нас вес в норме, одна треть имеет избыточный вес и еще одна треть страдает ожирением.

♦ Великобритания находится на первом месте в Европе по количеству женщин и на втором месте по количеству мужчин с избыточным весом[4].

♦ Государственная служба здравоохранения в настоящее время ежегодно тратит 4 миллиарда фунтов стерлингов на программы, направленные на предотвращение избыточного веса, и, по прогнозам, к 2015 году их финансирование вырастет до 6,3 миллиардов фунтов стерлингов.

♦ В 2011 году компания «Гэллап» провела исследование и выяснила, что в Великобритании работники, имеющие лишние килограммы, в два раза чаще берут больничный по причине плохого состояния здоровья, чем работники с нормальным весом.

♦ В 2006 году ООН заявила, что впервые количество людей с избыточным весом во всем мире превысило количество тех, кто недоедает: более 1,3 миллиарда человек с избыточным весом против 800 миллионов недоедающих людей.

Почему только два дня строгой диеты в неделю?

Во время первых исследований между 1995 и 2005 годами мы использовали традиционный подход к диете и просили женщин, которые принимали участие в исследовании, сокращать количество потребляемых калорий в течение всех семи дней в неделю. Вскоре стало очевидно, что многим этот стандартный подход не нравился, потому что им приходилось постоянно думать об этой диете и о том, что они едят. В 2005 году ученые, изучавшие проблему рака и слабоумия, предоставили доказательства эффективности «прерывистой диеты», при которой несколько дней в неделю с низким содержанием калорий чередовались с обычным питанием в остальные дни. В статьях, опубликованных в 2002 и 2003 годах, описывались случаи, когда у лабораторных животных, питание которых было организовано по подобной прерывистой схеме, значительно реже развивались раковые опухоли и слабоумие, чем у других, рацион которых соответствовал стандартной ежедневной диете[5][6]. И хотя первоначально исследования проводились на животных, а не на людях, результаты этих экспериментов заставили нас призадуматься. Большинство диет предполагает ежедневное снижение количества потребляемых калорий в течение всей недели, то есть вы должны ежедневно употреблять на 25 % меньше калорий, чем обычно, и постоянно придерживаться этого режима питания. Но что случится, если вы будете сидеть на диете в течение двух строго определенных дней в неделю и именно в эти дни употреблять на 70 % меньше калорий, вместо того чтобы сокращать их количество ежедневно на 25 %? Соблюдение диеты в течение всего двух дней в неделю – это такое облегчение по сравнению с необходимостью сидеть на диете каждый день! В то же время двух дней в неделю вполне достаточно, чтобы снизить

[3] http://www.ic.nhs.uk/statistics-and-data-collections/health-and-life-styles-related-surveys/health-survey-for-england/health-survey-for-england – 2010-trends-tables.

[4] http://epp.eurostar.ec.europa.eu/statisticsexplained/index.php/Overweight_and_obesity_-_BMI_statistics.

[5] Cleary MP et al., “Weight-cycling decreases incidence and increases latency of mammary tumors to a greater extent than does chronic caloric restriction in mouse mammary tumor virus-transforming growth factor-alpha female mice”, Cancer Epidemiology, Biomarkers prevention, 11/9, (2002), 836–843.

[6] Anson RM, Mattson MP et al., “Intermittent fasting dissociates beneficial effects of dietary restriction on glucose metabolism and neuronal resistance to injury from calorie intake”, Proceedings of the United States of America, 100/10 (2003), 6216–6120.

общее количество потребляемых калорий за всю неделю, развить полезные привычки в еде и, самое главное, похудеть. Действительно ли это так? Неужели эта диета намного эффективнее и лучше помогает снизить вес, чем любая другая?

Итак, в 2006 году мы начали разрабатывать 2-дневные диеты. Нашу работу финансировал Центр профилактики рака молочной железы «Генезис» и два других благотворительных фонда помощи больным раком (Организация борьбы с раком молочной железы и Всемирный фонд исследования рака), каждый из которых хотел найти наиболее эффективный способ снижения веса, чтобы уменьшить риск развития рака.

> *«2-дневная диета – это самая простая диета из всех, которые я когда-либо пробовал. Два дня в неделю – это не так много, зато потом начинаешь ценить еду в те дни, когда не сидишь на диете. За 10 дней я потерял 2 кг, и у меня не было ощущения, что я в чем-то себя ограничивал».*
> *Мэтт, 41 год*

Наша первая 2-дневная диета

Наша первая диета представляла собой ограничения только два дня в неделю по 650 калорий. В течение этих дней можно было употреблять молоко, йогурты, фрукты, овощи и неограниченное количество низкокалорийных напитков, таких как вода, чай, кофе и «диетические» напитки. Рацион из 650 калорий был тщательно разработан с учетом физиологических потребностей человеческого организма в питательных веществах. В нашем исследовании приняли участие две группы женщин. Одна группа соблюдала строгую диету два дня подряд каждую неделю, а в остальные пять дней недели придерживалась здоровой средиземноморской диеты (см. с. 82). Вторая группа женщин ежедневно в течение недели придерживалась низкокалорийной диеты; при этом общее количество потребляемых в течение недели калорий у той и другой группы было одинаковым. Затем мы сравнили их результаты. Всего в исследовании приняло участие 107 женщин.

Что мы узнали

Нас воодушевили результаты этого исследования. И хотя они существенно не отличались от результатов стандартной ежедневной низкокалорийной диеты, многим женщинам 2-дневная диета показалась проще, а значит, их шансы похудеть были намного выше.

Через шесть месяцев 54 % женщин, которые сидели на 2-дневной диете, и 51 % женщин, которые сидели на ежедневной низкокалорийной диете, добились положительных результатов и потеряли как минимум 5 % своего общего веса. Те, кто соблюдал 2-дневную диету в течение шести месяцев, потеряли в среднем 7,7 кг, из которых 6 кг составлял жир, а также уменьшились в объемах: 7,6 см ушло с талии и по 6 см с бедер и груди. Некоторые похудели намного больше и снизили свой вес на 21 кг, а в объемах уменьшились как минимум на три размера. Те же, кто сидел на ежедневной низкокалорийной диете, в среднем теряли 6,3 кг, из которых 4,9 кг составлял жир, а с талии и груди ушло по 5 сантиметров.

Более того, исследования показали, что 2-дневная диета намного полезнее для здоровья, чем ежедневная низкокалорийная диета. Они обе полезны, но наша 2-дневная диета на 25 % повышает чувствительность к инсулину, в отличие от ежедневной диеты, как мы выяснили, когда измерили этот показатель через пять дней после начала диеты. Этот показатель улучшился еще на 25 % после двух дней строгой диеты[7]. Инсулин играет жизненно важную

[7] Harvie MN, Howell A et al., “The effects of intermittent or continuous energy restriction on weight loss and metabolic disease risk markers: a randomize trial in young overweight women”, International Journal of Obesity (London), 35/5 (2011), 714–727.

роль в регулировании уровня сахара в организме. Нарушение секреции инсулина является серьезной проблемой в современном мире; оно способствует развитию многих болезней, связанных с избыточным весом, таких как диабет 2-го типа, сердечно-сосудистые заболевания, некоторые виды рака и даже слабоумие. Большой объем талии также может повышать риск развития всех этих болезней. У женщин, которые сидели на нашей 2-дневной диете, объем талии уменьшился намного больше, чем у тех, кто сидел на ежедневной низкокалорийной диете.

Прерывистую диету также можно использовать и для поддержания веса. Те женщины, которые сидели на нашей 2-дневной диете и сбросили вес, впоследствии перешли на один день строгой диеты в неделю, чтобы поддерживать свой вес и продолжать получать пользу для здоровья, – в результате уровень инсулина и холестерина у них держался в пределах нормы.

Наша новая, улучшенная 2-дневная диета

На основании результатов, полученных во время исследований нашей первой диеты, мы улучшили 2-дневную диету, и именно о ней расскажем в этой книге.

Как и следовало ожидать, основным недостатком нашей первоначальной 2-дневной диеты был крайне ограниченный выбор блюд. Многие из тех, кто принимал участие в нашем исследовании, признались, что питаться только молоком, йогуртами, фруктами и овощами довольно трудно, и в результате к концу года только треть из них все еще продолжала соблюдать нашу диету. Но мы были так воодушевлены результатами наших ранних исследований, что решили не отказываться от диеты, а улучшить ее, включив в нее разнообразную пищу и добавив больше белковых продуктов, чтобы можно было соблюдать ее достаточно долго. После этого мы снова протестировали 2-дневную диету, разделив женщин на две группы: одна группа соблюдала новую, улучшенную 2-дневную диету, другая группа придерживалась стандартной низкоуглеводной диеты.

Результат новой, улучшенной 2-дневной диеты превзошел все наши ожидания. Мы снова разделили женщин на две группы и попросили их соблюдать диету в течение трех месяцев, и затем еще месяц поддерживать свой вес. Наше исследование показало, что 6 из 10 женщин, которые придерживались 2-дневной диеты, успешно справились с заданием, потеряв как минимум 4,5 кг, в то время как среди женщин, которые придерживались стандартной ежедневной диеты, похудели только четыре из десяти[8]. Снижение веса в этом трехмесячном исследовании было несколько меньше по сравнению с нашим предыдущим шестимесячным исследованием, поскольку оно было короче по времени. Тем не менее этот показатель обнадеживал, потому что люди, принимавшие участие в исследовании, были старше, тяжелее, многие из них давно пытались сбросить лишний вес и имели значительные проблемы со здоровьем.

Женщины, которым во время исследования удавалось соблюдать два дня строгой диеты хотя бы на 85 % (например, 20 дней из 24 в течение трех месяцев), добились наилучших результатов. В среднем они потеряли почти 6,4 кг, в том числе 4,5 кг жира, уменьшили объем талии и бедер на 5 см и похудели на размер. Некоторые из них сбросили даже больше – за три месяца похудели на два размера, потеряв не менее 14,5 кг, в том числе 10,8 кг жира, уменьшили объем талии и бедер на 10,9 см и грудь на 8,9 см. Как и прежде, наша 2-дневная диета значительно увеличила чувствительность к инсулину, в отличие от ежедневной диеты, когда мы измерили этот показатель через пять дней после начала диеты. И снова этот

[8] Harvie MN, Howell A et al., P3–09–02: “intermittent Dietary Carbohydrate Restriction Enable Weigh Loss and Reduces Breast Cancer Risk Biomarkers”, Thirty-fourth Annual CTRC-AACR San Antonio Breast Cancer Symposium (San Antonio, TX) (6–10 Dec, 2011).

показатель улучшался в течение двух дней строгой диеты, когда количество потребляемых калорий и углеводов было сокращено.

Как работает 2-дневная диета

В 2-дневной диете подробно расписано, что вы можете есть в течение двух дней строгой диеты. Вы употребляете продукты с высоким содержанием белков, мононенасыщенные жиры (как в орехах), фрукты и овощи, которые быстро устраняют чувство голода. Ощущение сытости вряд ли позволит вам съесть много. 2-дневная диета – это система питания с низким содержанием углеводов, которые, как оказалось, и вызывают чувство голода[9]. В течение остальных пяти дней вы придерживаетесь нормальной, здоровой средиземноморской диеты (см. с. 82).

Предназначение 2-дневной диеты:

• Низкое количество калорий в этой диете позволяет снизить вес, но при этом вы не испытываете чувства голода.

• Эта правильно сбалансированная диета включает в себя все необходимые витамины, минералы и белки.

• Эта диета легко вписывается в обычный, напряженный образ жизни.

Чем 2-дневная диета отличается от других диет?

Сидеть на диете всего два дня в неделю намного проще, чем каждый день

Для большинства людей намного проще придерживаться строгой диеты всего два дня в неделю, чем уменьшать количество потребляемых калорий постоянно. И хотя женщины, которые сидели и на 2-дневной, и на ежедневной диете, начинали достаточно хорошо, восемь из десяти в каждой группе придерживались диеты в течение первого месяца, ежедневная диета стала для них настоящим испытанием. Спустя три месяца 70 % женщин, которые сидели на 2-дневной диете, все еще продолжали придерживаться рациона, в то время как ежедневную диету соблюдали лишь 40 % женщин.

Так почему же соблюдать более строгую диету оказалось проще? Ответ, очевидно, заключается именно в том, что она строгая. В 2-дневной диете простые, но четкие правила. Общаясь с женщинами, которые принимали участие в наших исследованиях, и учитывая результаты предыдущего эксперимента, мы пришли к выводу, что диету с четкими правилами и ограниченным выбором продуктов проще соблюдать, чем низкокалорийную диету, основанную на здоровом питании, правила которой довольно расплывчаты[10].

Существует предположение, что наш организм биологически запрограммирован для подобной «прерывистой» схемы питания. Сама идея использования чередования нормального и ограниченного употребления пищи не нова, и некоторые утверждают, что она имитирует периоды изобилия и нехватки еды, с которыми сталкивались наши предки эпохи палеолита. Им часто приходилось обходиться небольшим количеством пищи в течение длительного времени, после которого обычно наступали периоды переедания, когда еда была в изобилии. Сегодня ситуация в корне изменилась: еда доступна 24 часа в сутки 7 дней в

---

[9] Veldhors MA et al., “Present or absent of carbohydrates and the proportion of fat in a high-protein diet affect appetite suppression but not energy expenditure in normal-weight human subjects fed in energy balance”, British Journal of Nutrition, 104/9 (2010), 1395–1405.

[10] Johnson F et al. “Dietary restrain and self-regulation in eating behavior”, International Journal of Obesity (London), 36/5(2012), 665–674.

неделю (и не забывайте, что нам не приходится для этого охотиться). Большинство людей в развитых странах имеют неограниченный доступ к продуктам питания в неограниченном количестве и в любое время дня и ночи. На самом деле, большинство людей даже не успевают испытать надлежащего ночного голода, потому что, потакая своим желаниям, они едят на ночь прямо перед телевизором, устраивая своего рода перекус в два часа ночи, а потом в семь утра садятся завтракать.

2-дневная диета меняет привычки питания

Одна из причин, почему так сложно соблюдать диету, заключается в том, что она нарушает наши укоренившиеся привычки питания, такие как регулярное употребление большого количества пищи, чрезмерно большие порции, огромное количество жирных и сладких продуктов, а также многочисленные перекусы (а зачастую и все вместе). 2-дневная диета поможет вам изменить режим питания. Сбросить лишние килограммы достаточно просто: для этого вы должны уменьшить количество потребляемых калорий как минимум на четверть и сократить употребление продуктов с высоким содержанием сахара и насыщенных жиров. Для многих людей это проще сказать, чем сделать. 2-дневная диета дает необходимую передышку от вредных привычек каждую неделю и учит думать и понимать, что вы едите. Эти жизненно важные навыки помогут контролировать вес.

2-дневная диета научит вас получать удовольствие от еды

Значительно сокращая потребление калорий в течение двух дней строгой диеты, вы сможете вспомнить, что такое чувство голода и как выглядит «нормальная» порция. Вы научитесь есть медленнее, ценить каждый кусочек и по-настоящему наслаждаться пищей как в течение двух дней строгой диеты, так и в остальные пять дней. Эта диета поможет вам понять, сколько на самом деле нужно есть. Женщины, которые принимали участие в наших исследованиях, обнаружили, что, сопоставляя два дня строгой диеты с нормальным потреблением пищи в течение остальных пяти дней, они поняли, что именно заставляло их постоянно есть и переедать. Если вы часто сидите на диетах, то, возможно, уже привыкли к схемам питания с низким содержанием жиров, белков или углеводов, которые лежат в основе большинства диет. И если для одних людей это приемлемо, другим, наоборот, сложно ежедневно соблюдать эту низкокалорийную схему. В результате они начинают переедать. 2-дневная диета поможет избавиться от этих бесполезных схем питания.

2-дневная диета увеличивает вашу уверенность в своих силах

Два дня каждую неделю вы будете учиться бороться с искушением. Это основной навык, который вам нужно развивать, пока он не превратится в привычку. Сдерживаясь в течение двух дней строгой диеты, вы научитесь управлять своим аппетитом и сможете контролировать питание и в другие дни недели.

Успех 2-дневной диеты

2-дневная диета помогает сбросить жир, а не мышечную массу

Хорошие диеты обычно сжигают лишний жир и сохраняют мышечную массу. Мышцы не только придают вам привлекательный и подтянутый внешний вид, но и способствуют сжиганию калорий. Даже когда ваши мышцы находятся в состоянии покоя, они сжигают в семь раз больше калорий, чем жира (см. ниже). Женщины, которые соблюдали улучшенную 2-дневную диету, обнаружили, что они сбросили больше жира, чем те, которые сидели на ежедневной диете. В первом случае жир составил 80 % от сброшенного веса, а во втором – всего 70 %. Если вы придерживаетесь так называемой «низкокалорийной диеты» (около 500–600 ккал в день), то при снижении веса можете сбросить только около 60 % жира и 40 % мышечной массы. При 2-дневной диете на каждые 6,4 кг, которые вы теряете, приходится 5 кг жира и только 1,4 кг мышечной массы. Соблюдая же низкокалорийную диету, вы теряете 3,6 кг жира и 2,7 кг мышечной массы. Если во время 2-дневной диеты вы будете вести активный образ жизни, то сможете максимизировать потерю жира и сократить потерю мышечной массы в будущем (см. с. 135).

2-дневная диета поможет отрегулировать обмен веществ

На ваш обмен веществ (скорость, с которой организм сжигает полученные калории) оказывают влияние следующие три фактора:

• вес (чем больше вы весите, тем выше скорость обмена веществ, потому что организму требуется больше калорий);

• уровень активности (люди, которые ведут активный образ жизни, сжигают больше калорий – см. Приложение F, с. 354);

• количество мышечной массы (чем больше у вас мышечной массы, тем выше скорость обмена веществ, потому что мышцы сжигают в семь раз больше калорий, чем жир).

Одной из причин, по которой процесс снижения веса во время диеты замедляется, является снижение скорости обмена веществ, обычно на 10–15 %, так как вы теряете вес и количество мышечной массы уменьшается. Поскольку цель 2-дневной диеты – сбросить жир и минимизировать потерю мышечной массы, она позволяет предотвратить снижение скорости обмена веществ. 2-дневная диета также помогает сжечь больше калорий, поскольку она насыщена белками. Нашему организму требуется в 10 раз больше калорий, чтобы переварить и обработать белки, чем жиры и углеводы. И хотя результат не так заметен – сжигается дополнительно всего 65–70 калорий в день, – но когда вы пытаетесь похудеть, даже небольшие изменения имеют значение.

Результат не заставит себя долго ждать

Сбрасывать лишний вес довольно сложно, поэтому тем, кто сидит на диете, нужно как можно скорее увидеть плоды своих трудов, чтобы не пропало желание бороться с лишними килограммами. Не надейтесь на слишком быстрый результат – сжигание жира представляет собой очень сложный процесс, и очень трудно потерять больше 2 кг жира в неделю. Но вам не придется ждать несколько недель, чтобы увидеть результат. Наша 2-дневная диета работает быстрее, чем ежедневная, и с самого начала обеспечивает большее снижение веса. Жен-

щины, которые сидели на 2-дневной диете, сбрасывали вес в 1,5 раза быстрее, чем сидевшие на стандартной ежедневной диете. Уже через месяц те, кто сидел на 2-дневной диете, теряли в среднем 0,5–1,4 кг в неделю, со временем этот процесс замедлялся. Для сравнения, те, кто сидел на ежедневной диете, сбрасывали около 0,3–1 кг в неделю.

У женщин, которые сидели на нашей 2-дневной диете, сжигалось больше жира, в основном потому что они употребляли меньше калорий. Однако они все равно теряли больше жира, чем предполагалось, возможно, это происходило, потому что их скорость обмена веществ незначительно снижалась по мере уменьшения веса – это очень интересное предположение, но пока ничем не доказанное.

Что происходит с моим телом, когда я худею?

Когда размер одежды уменьшается и вы чувствуете себя и выглядите намного лучше, в вашем теле начинают происходить значительные изменения. Кровяное давление, уровень «плохого» холестерина в крови и гормонов уменьшается, а полезных жиров – увеличивается. Эти изменения являются первыми шагами на пути к длинной и здоровой жизни. Употребление слишком большого количества пищи вызывает изменения внутри самого ядра клетки, что в свою очередь приводит к повреждениям, которые увеличивают риск развития рака, диабета 2-го типа и даже преждевременной смерти. Если вы будете есть меньше, то сможете остановить и даже повернуть вспять эти изменения.

Как работает клетка

Ваше тело состоит из миллионов клеток. Они расположены в разных частях тела, выполняют различные специальные функции. Внутри каждой клетки находится ядро, контрольный центр клетки, в котором содержатся наследуемые гены (ваша ДНК). Именно гены делают вас уникальным (например, ваши волосы, цвет глаз и кожи). Деятельность клетки регулируется как ядром, так и сигналами, которые посылаются по всему телу и поступают в клетку через рецепторы на ее поверхности. Клетка сама вырабатывает энергию и имеет свои собственные энергетические станции, которые называются митохондриями. В каждой клетке находится как минимум тысяча этих крошечных структур вытянутой бобовидной формы, вырабатывающих энергию, необходимую клетке, чтобы выполнять свои основные функции. Также клетки выделяют отходы, которые должны выводиться из организма, поэтому в них есть специальные структуры, отвечающие за утилизацию этих отходов, известные как лизосомы. Они выводят из клетки конечные продукты жизнедеятельности.

Что происходит, когда вы переедаете и набираете вес?

Когда вы переедаете, то ваши клетки тоже переедают – и перекормленные клетки уже не работают должным образом. Когда вы употребляете больше пищи, чем нужно, уровень инсулина и лептина в теле повышается и посылает огромное количество сигналов клеткам, заставляя их расти и производить множество новых клеток. Но когда клетки бросают все свои силы на рост и производство новых клеток, лизосомы работают менее эффективно и не справляются со своими функциями, и тогда отходы накапливаются, а повреждения уже невозможно исправить.

Если бы подобное произошло с вашей машиной, то она поработала бы еще какое-то время, но очень скоро вышла бы из строя. Когда же подобное происходит с вашим телом и в

нем увеличивается количество некачественных клеток, которые не устраняют повреждения и не выводят отходы, это становится отправной точкой многих болезней, включая рак.

Переедание плохо сказывается и на энергетических станциях клеток – митохондриях. Их становится меньше, они повреждаются и перестают вырабатывать антиоксиданты. Как севшая батарейка, они начинают окисляться и вырабатывать свободные радикалы, которые повреждают клетки и окружающие их ткани. Эти повреждения приводят к воспалению, которое, если его вовремя не диагностировать, может привести к развитию рака, сердечно-сосудистых заболеваний и диабету.

Как и в случае с перекормленными клетками, переедание на самом деле включает одни гены в клетке и при этом выключает другие. Недавнее исследование показало, что достаточно кормить здоровых молодых людей в течение пяти дней жирной, высококалорийной пищей, чтобы вызвать в их клетках вредные изменения, которые активируют гены, вызывающие воспаление и рак[11]. И наоборот, другие исследования показали, что если есть меньше и употреблять правильные продукты, например ресвератрол, защитный антиоксидант, который содержится во фруктах (особенно много его в винограде) и в орехах, можно обратить вспять эти разрушительные изменения и «выключить» вредные гены[12].

То, что происходит в клетках, когда вы переедаете, похоже на то, что происходит с вашим телом, когда вы становитесь старше. Поэтому, если вы будете есть больше, чем нужно организму, то значительно ускорите свои биологические часы, что приведет к преждевременному старению.

Почему вес имеет значение

♦ Излишний вес увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов и сердечных приступов, диабета 2-го типа, слабоумия и более чем 12 различных видов раковых опухолей. Сюда входят рак груди, рак кишечника и рак пищевода, щитовидной железы, почек, матки, желчного пузыря, поджелудочной железы, злокачественная меланома, рак крови и иммунной системы, такой как лейкемия, множественная миелома и неходжкинская лимфома.

♦ Люди с избыточным весом чаще болеют артритом, страдают нарушением пищеварения, стрессом, беспокойством, депрессиями, бесплодием и имеют проблемы со сном.

♦ Избыточный вес (19 кг выше нормы) так же вреден для здоровья, как и курение, и может сократить продолжительность вашей жизни на семь лет. Если вы весите намного больше нормы и еще курите, это укоротит вашу жизнь на 14 лет[13].

♦ Излишний вес ограничивает продолжительность здоровой жизни. В Великобритании женщины в среднем живут до 82 лет, но их здоровье начинает ухудшаться уже после 60 лет; мужчины живут в среднем до 78 лет, а здоровье ухудшается уже после 64 лет, и часто эти ухудшения связаны с возрастными заболеваниями[14].

---

[11] Jacobsen SC et al., “Effects of short-tern high-fat overfeeding on genome-wide DN methylation in the skeletal muscle of healthy young men”, Diabetologia, 12 (2012), 3341–9.

[12] Timmers S et al., Calorie restriction-like effects of 30 days of resveratrol supplementation on energy metabolism and metabolic profile in obese humans”,Cell Metabolism, 14/5 (2011), 612–622.

[13] Peeters A et al., “Obesity in adulthood and its concequences for life expectancy: a life-tale analysis “, Annals of Internal medicine, 138/1 (2003), 24–32.

[14] http://www.ons/rel/disability-and-health-measure-ment/health-expectancies-at-birt-and-age-65-in-the-united-kingdom/2008–10-index.html

Что происходит, когда вы уменьшаете количество потребляемых калорий?

Ограничение количества употребляемых калорий и снижение веса помогают повернуть вспять процесс разрушения клеток, описанный выше, и начать процесс их очищения. Как только мы начинаем меньше есть, уровень инсулина и лептина резко падает (в течение 24 часов), количество сигналов, которые заставляют клетки расти, уменьшается, и клетки могут, наконец, начать выполнять свои функции, исправлять повреждения и беспрепятственно выводить отходы. Поврежденные старые митохондрии будут выводиться вместе с отходами, на их месте образуются новые, и в результате появится больше антиоксидантов, которые помогают уменьшить воспалительный процесс в самих клетках и окружающих их тканях. Уменьшение потребляемых калорий приведет к увеличению количества выводящих отходы структур (лизосомы), которые начнут более эффективно утилизировать отходы. Именно эти изменения, которые начнут происходить, как только вы сядете на диету, являются основными причинами, по которым 2-дневная диета способна принести пользу вашему здоровью.

Все ли диеты настолько эффективны?

Если ваш вес превышает норму, то уменьшение количества потребляемых калорий и снижение веса, скорее всего, приведут к положительным результатам, описанным выше. Однако два дня строгой 2-дневной диеты в сочетании с пятью днями средиземноморской диеты, богатой продуктами растительного происхождения, могут принести больше пользы, чем обычная низкокалорийная диета. Два дня строгой диеты помогают добиться на 40 % большего снижения уровня инсулина, чем стандартная низкокалорийная диета. Этот показатель является одним из основных преимуществ 2-дневной диеты, так как избыток инсулина оказывает такое же вредное воздействие на весь организм, как переедание на клетки, и нередко становится причиной развития хронических заболеваний. Также имеются данные, что чем ниже количество потребляемых калорий, тем быстрее из клеток выводятся отходы, и следовательно, низкое количество калорий в течение двух дней строгой диеты имеет дополнительные преимущества. Уменьшение потребляемых калорий может принести пользу не только клеткам мозга, но и клеткам всего вашего организма. Исследования доктора Марка Мэттсона, невролога из Национального института старения в Балтиморе, показали, что значительное снижение калорий в течение нескольких дней, но не всей недели, могут защитить от болезни Альцгеймера, болезни Паркинсона и других дегенеративных заболеваний мозга.

Физические упражнения также положительно влияют на снижение уровня инсулина, улучшая выведение отходов из клеток и увеличивая количество митохондрий. От тренировок есть и другой благоприятный эффект: когда наши мышцы напрягаются, они вырабатывают положительные гормоны и полезные химические элементы. Это помогает уменьшить риск развития многих болезней, посредством улучшения способности вашего организма перерабатывать глюкозу, уменьшать воспаление и снижать факторы роста и гормоны, которые приводят к образованию рака. Физические упражнения также стимулируют деятельность мозга.

Что происходит с поврежденными клетками?

Даже здоровые клетки имеют свой срок жизни и со временем заменяются новыми. Отмершие клетки обычно рассасываются и выводятся из организма. Однако если организм работает не должным образом, этот процесс нарушается, и отмершие клетки остаются в организме.

Эти изношенные клетки, известные как стареющие клетки, приводят к развитию рака, сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. Уменьшение количества потребляемых калорий помогает снизить вероятность того, что эти стареющие клетки останутся в организме, и способствует их выведению.

Тематическое исследование: Джиллиан

Джиллиан, 47 лет, села на 2-дневную диету, так как заметила, что начала поправляться. И хотя ее вес превышал норму всего на 6,4 кг, она хотела вернуться к здоровому весу и поддерживать его. Джиллиан искала диету, которая была бы достаточно простой, легко могла вписаться в ее напряженный ритм жизни и при этом давала бы возможность встречаться за ужином с друзьями на выходных. Она сидела на строгой диете в самые загруженные работой дни и большую часть своих калорий съедала вечером. «Соблюдать диету становится намного проще, когда ты знаешь, что не нужно отказываться от еды в течение всей недели. К тому времени, как два дня строгой диеты подходят к концу, у тебя не возникает желания съесть все, что плохо лежит, ты просто получаешь удовольствие оттого, что питаешься нормально. Я довольно легко сбросила вес и поддерживаю его – сейчас соблюдаю один день строгой диеты, чтобы поддерживать вес в норме».

Часто задаваемые вопросы

А не окажется так, что во время этой диеты мой вес будет прыгать туда-сюда?

Вес сильно скачет только в том случае, когда, несмотря на попытки ежедневно придерживаться строгой диеты, вы то сидите на ней, то нет.

Люди часто переживают, что 2-дневная диета – одна из тех диет, во время которой происходят перепады: в течение двух дней каждую неделю активно сбрасываешь вес только для того, чтобы снова набрать его в последующие пять дней. Наша 2-дневная диета совсем другая, потому что два дня строгой диеты каждую неделю плюс поддержание здорового сбалансированного питания в течение следующих пяти дней способствуют тому, что ваш вес постепенно снижается, но только в том случае, если вы соблюдаете диету.

Почему два дня?

Мы хотели отойти от ежедневного соблюдения тяжелой и скучной диеты. Двух дней вполне достаточно, чтобы существенно уменьшить количество потребляемых калорий, изменить свои пищевые привычки, улучшить обмен веществ и снизить риск развития различных заболеваний. Также она проста и понятна.

Я должна сидеть на строгой диете два дня подряд?

Мы рекомендуем сидеть на строгой диете два дня подряд, потому что для многих второй день обычно становится таким же легким, или даже еще проще, чем первый, как только они привыкают есть меньше. Объединив эти два дня, вы будете уверены, что не пропустите второй день диеты, а значит, получите дополнительную пользу для здоровья, потому что в этом случае организм будет поддерживать нормальный обмен веществ гораздо дольше (см. с. 22–27).

Если вам сложно сидеть на строгой диете два дня подряд каждую неделю, то вы можете выбрать любые дни в течение недели. Вы все равно сбросите вес, но при условии, что будете обязательно соблюдать эти дни. Во время нашего исследования небольшая группа женщин – 5 % от общего количества – часто выбирала для строгой диеты непоследовательные дни в течение недели и все равно теряла вес. Надо будет выбрать дни, когда вам будет удобно соблюдать строгую диету. Многие из женщин, которые принимали участие в нашем исследовании, выбирали загруженные работой дни, когда у них не хватало времени думать о еде, в то время как другие отдавали предпочтение выходным, когда можно было спокойно все организовать. Какие дни выбрать, зависит только от вас. Было бы просто замечательно, если бы вы, выбрав определенные дни, старались потом придерживаться их каждую неделю, чтобы они вошли в привычку. Однако преимущество 2-дневной диеты заключается в том, что вы можете менять эти дни. Благодаря этому они идеально впишутся в ваш ритм жизни.

Я слышала, что если есть один раз в день, то можно добиться такого же результата?

Это верно в том случае, если употребляете меньшее количество калорий в целом. Но вы не похудеете и не получите никакой пользы для здоровья, если, отказываясь от еды в течение 24 часов, съедите потом за один раз то же самое количество пищи, которое раньше съедали в течение всего дня[15] (см. с. 123).

Разве люди не начинают есть слишком много в остальные пять дней недели, когда они не сидят на строгой диете?

Если вам нравится идея сидеть на строгой диете всего два дня, но вы переживаете, что будете переедать в остальное время, вам будет приятно узнать: наша 2-дневная диета не приводит к перееданию в те дни, когда вы не сидите на строгой диете. На самом деле большинство людей хотят употреблять меньше пищи, чем обычно, и это одна из причин, по которым 2-дневная диета является успешной. Ее отличительной особенностью является то, что она способствует снижению аппетита и меняет ваше пищевое поведение на всю неделю.

Эта диета подходит всем?

Не существует диет, которые подходят абсолютно всем, и эта диета не исключение. Успех любой диеты зависит в основном от того, соблюдают ли ее люди и придерживаются ли ее спустя некоторое время. Наше исследование показало, что 60 % сидящих на диете женщин добились положительных результатов, но 13 % из тех, кто намеревался сесть на 2-дневную диету, имели семьи, работу или другие личные обстоятельства, которые помешали им придерживаться ограничений. 13 % женщин, которые сели на эту диету, обнаружили, что не могут соблюдать ее, в то время как еще 14 % добились частичных результатов.

У меня избыточный вес из-за моей наследственности?

Люди часто интересуются, связан ли их избыточный вес с генетической предрасположенностью к ожирению, и за последние пять лет было проведено много исследований с целью выяснить, как генотип человека влияет на его аппетит и способность накапливать жир. Однако хотя между людьми существуют значительные генетические различия (были найдены 32 генетических варианта, влияющих на вес), они составляют менее 1 % всех существующих генетических вариантов между разными людьми[16]. Поэтому, наследуя один из этих генов, вы, возможно, на несколько килограммов тяжелее, чем тот, у кого этого гена нет. Это новая область для исследований. Возможно, в будущем мы сможем определять генотип сидящих на диете людей и выделять тех, кому нужна дополнительная поддержка при снижении веса или другая диета, но это уже тема для другой книги.

---

[15] Carlson O et al., “Impact of reduced meal frequency without caloric restriction on glucose regulation in healthy,normal-weight mid-dle-aged men and women:, Metabolistm,65/12(2007),1729–1734.

[16] Sandholt CH et al., “Beyond the fourth wave of genome-wide reduction obesity association studies” Nutrition Diabrts, 2/e 37(2012).

Мешают ли мне мои гены сбросить лишний вес?

Хотя мы не обсуждали этот вопрос с точки зрения его отношения к 2-дневной диете, некоторые недавние исследования показали, что влияние генов на способность людей снижать вес и на количество килограммов, которые они могут сбросить, незначительно. Недавно в Испании было проведено исследование, участники которого в течение 28 недель соблюдали диету и выполняли физические упражнения. Те из них, у кого был определенный тип генов, сбросили 8,6 кг, в то время как те, у которых этих генов не было, сбросили чуть более 680 граммов[17]. Исследование, проведенное японскими учеными, подтвердило эти данные. Но вы должны запомнить: независимо от того, есть у вас этот «ген веса» или нет, если вы соблюдаете диету и выполняете физические упражнения, вы все равно можете похудеть[18].

Должна ли я соблюдать 2-дневную диету – или я могу просто сократить количество потребляемых калорий?

Мы не советуем вам голодать или придумывать свою собственную 2-дневную низкокалорийную диету. Наша 2-дневная диета позволяет не испытывать чувства голода и обеспечивает полноценный рацион с достаточным содержанием белка, чтобы уменьшить потерю мышечной массы, которая играет важную роль в поддержании обмена веществ и дает длительный результат от снижения веса. Если вы изобретете свою собственную низкокалорийную диету, она может оказаться слишком трудной и питательно неполноценной, а следовательно, не принесет пользы ни мышцам, ни обмену веществ.

Как совместить 2-дневную диету с семейной жизнью?

Включить 2-дневную диету в семейное меню довольно просто. Два дня, когда вы сидите на строгой диете, ваши родные могут есть все то же самое, только с добавлением углеводов. В остальные пять дней придерживайтесь средиземноморской диеты (см. с. 82), которая полезна для здоровья и благополучия всей семьи.

Полезно ли соблюдать 2-дневную диету, если у меня и так нормальный вес?

Сначала вы должны убедиться, что ваш вес и уровень жира действительно в норме (см. с. 40). Около 25 % людей с нормальным весом имеют слишком много жира в области живота и талии. Если объем вашей талии превышает норму (см. с. 42), у вас могут часто наблюдаться следующие симптомы:

- Повышенный уровень жира, содержащегося в крови[19].
- Повышенное содержание сахара[20].

---

[17] Garaulet M et al., “CLOCK gene is implicated in weigh reduction in obese patient participating in a dietary programme based on the mediterranean diet”, Internation Journal of Obesity (London), 34/3(2010), 516–523.

[18] Matsuo T et al., “Effects of FTO genotype on weight loss and metabolic risk factors in response to calorie restriction among Japanese women”, Obesity (Silver Spring), 20/5 (2012), 1122–1126.

[19] Триглицериды: > 1,7 ммоль/л.

[20] > 5,6 ммоль/л.

• Повышенное кровяное давление[21].

Но даже если весы показывают, что у вас нормальный здоровый вес, жировые отложения в области живота увеличивают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2-го типа и, возможно, некоторых видов рака. Если вам это знакомо, тогда снижение веса принесет пользу вашему здоровью.

Если же у вас здоровый вес и объем талии соответствует норме, тогда вам не следует сидеть на 2-дневной диете, поскольку мы не знаем, как она влияет на людей с нормальным здоровым весом. Однако один день строгого ограничения в неделю может помочь вам поддерживать здоровый вес и предотвратит его увеличение, особенно если к этому есть предпосылки (См. ниже «Причины увеличения веса»).

Я вегетарианка – подойдет ли мне 2-дневная диета?

Эта диета подходит как для вегетарианцев, так и для тех, кто ест мясо и рыбу. Самое главное, чтобы вы включили в свой рацион достаточное количество белков и не перегружали свое питание углеводами. В диете присутствует много растительных продуктов с высоким содержанием протеина, и вы найдете много вегетарианских рецептов для двух дней строгой диеты и для остальных пяти дней средиземноморской диеты в главах 9 и 10.

Причины увеличения веса

♦ Роды, после которых трудно вернуться к нормальному весу из-за беспорядочного режима питания и отсутствия времени на физические упражнения. Помните, что вы не должны сидеть на 2-дневной диете, если кормите грудью. Большинство современных методик похудения предлагают, как только у женщины устанавливается нормальная лактация, сократить количество потребляемых калорий на 500 в день и заниматься аэробикой по 30 минут 4 дня в неделю, чтобы сбрасывать около 0,5 кг в неделю[22].

♦ Оседлый образ жизни, сожительство, брак – когда женщина начинает есть столько же, сколько и ее партнер, несмотря на то, что ей нужно употреблять намного меньше калорий.

♦ Отказ от курения.

♦ Перенесенный стресс или эмоциональное расстройство.

♦ Учеба или работа, связанная с длительным сидением за столом или компьютером, беспорядочный режим питания и перекусывание высококалорийной пищей.

♦ Зимние месяцы – когда нам часто хочется высококалорийных успокаивающих продуктов, и при этом мы не любим тренироваться.

♦ Выходные и праздничные дни, такие как Рождество, Новый год, когда вес в среднем увеличивается на 2,2 кг[23].

♦ Некоторые медицинские препараты, включая стероиды, оральные контрацептивы, бета-блокаторы, некоторые антиконвульсанты и антидепрессанты.

---

[21] > 130/85 мм рт. ст.

[22] Lovelady C., “Balancing exercise and food intake with lactation to promote post-partum weight loss”, Proceeding of the Nutrition Society, 70/2(2011), 181–184.

[23] http://bda.uk.com/news/news.php

Сколько килограммов я могу сбросить?

Средний и максимальный вес, который вы можете сбросить в течение первых трех месяцев 2-дневной диеты, приведены ниже. Как видите, польза для здоровья становится очевидной уже в течение первого месяца. Снижение уровня холестерина и кровяного давления приводит к снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний на 25–30 %, а риска инсульта или сердечного приступа на 35–40 %. Чтобы добиться таких результатов, вы должны уменьшить вес и начать вести здоровый образ жизни (см. главу 7).

Результаты, которых можно добиться в течение первых трех месяцев 2-дневной диеты

	1-й месяц		2-й месяц		3-й месяц		4-й месяц	
	Средний	Максимальный	Средний	Максимальный	Средний	Максимальный	Средний	Максимальный
Вес	-2,7 кг	-6,6 кг	-1,8 кг	-5,4 кг	-1,4 кг	-4 кг	-5,8 кг	-14,5 кг
Жировые отложения	-2 кг	-5 кг	-1,5 кг	-4,3 кг	-0,8 кг	-4,5 кг	-4,5 кг	-11 кг
Объем талии	-2,6 см	-6 см	-2 см	-8,5 см	-1 см	-8 см	-6 см	-19 см
Инсулин	-10 %	-74 %	2–3-й месяцы Среднее значение: -7 % Макс.: -66 %				-12 %	-76 %
Холестерин	-6 %	-34 %	2–3-й месяцы Без изменений				-6 %	-34 %
Кровяное давление	-11 %	-38 %	2–3-й месяцы Без изменений				-11 %	-40 %

Подведем итоги

• В Англии процент взрослого населения, имеющего избыточный вес, является одним из самых высоких в Европе; избыточный вес имеют 59 % женщин и 66 % мужчин. В США 64 % женщин и 74 % мужчин имеют избыточный вес. Несмотря на то, что многие люди тратят на диеты много времени и денег, лишь некоторым из них удается снизить вес и поддерживать его в норме.

• У людей с избыточным весом повышен риск развития раковых, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и слабоумия.

• 2-дневная диета – это новый сбалансированный подход к здоровому питанию, разработанный с целью изменить ваши пищевые привычки, максимально снизить избыточный вес и предотвратить потерю мышечной массы.

• 2-дневная диета включает в себя белки, полезные жиры, фрукты и овощи, которые нужно употреблять в течение двух последовательных дней каждую неделю. В течение остальных пяти дней вы придерживаетесь сбалансированной средиземноморской диеты.

• 2-дневная диета помогает быстро снизить вес и получить максимальную пользу для здоровья, она также обеспечивает более длительный результат похудения в отличие от стандартной ежедневной низкокалорийной диеты.

Глава 2. Нужно ли мне худеть?

Если вы не можете влезть в свои любимые джинсы или приходится покупать одежду на размер, а то и на два больше, ответ на вопрос, нужно ли вам сбрасывать вес, вполне очевиден. Но как догадаться, может ли избыточный вес нанести серьезный вред вашему здоровью? Проблемы со здоровьем возникают, когда у вас появляется избыточный вес, особенно если жировые отложения накапливаются в области живота. Иногда, глядя на себя в зеркало или стоя на весах, вы не всегда можете дать немедленный ответ.

> *«Я решила сесть на диету, потому что мое самочувствие ухудшилось – я стала вялой, постоянно испытывала боль в тазобедренных суставах и в коленях. С возрастом мне захотелось почувствовать себя более энергичной. Я хочу быть здоровой».*
> *Джин, 61 год*

Какой у вас индекс массы тела (ИМТ)?

Для начала нужно рассчитать ваш ИМТ – самый простой способ узнать, есть ли у вас проблемы с весом. Для этого необходимо знать свой рост, потому что человек с весом 76 кг при росте 1,52 м имеет избыточный вес, а уже при росте 1,82 м вес 76 кг является идеальным.

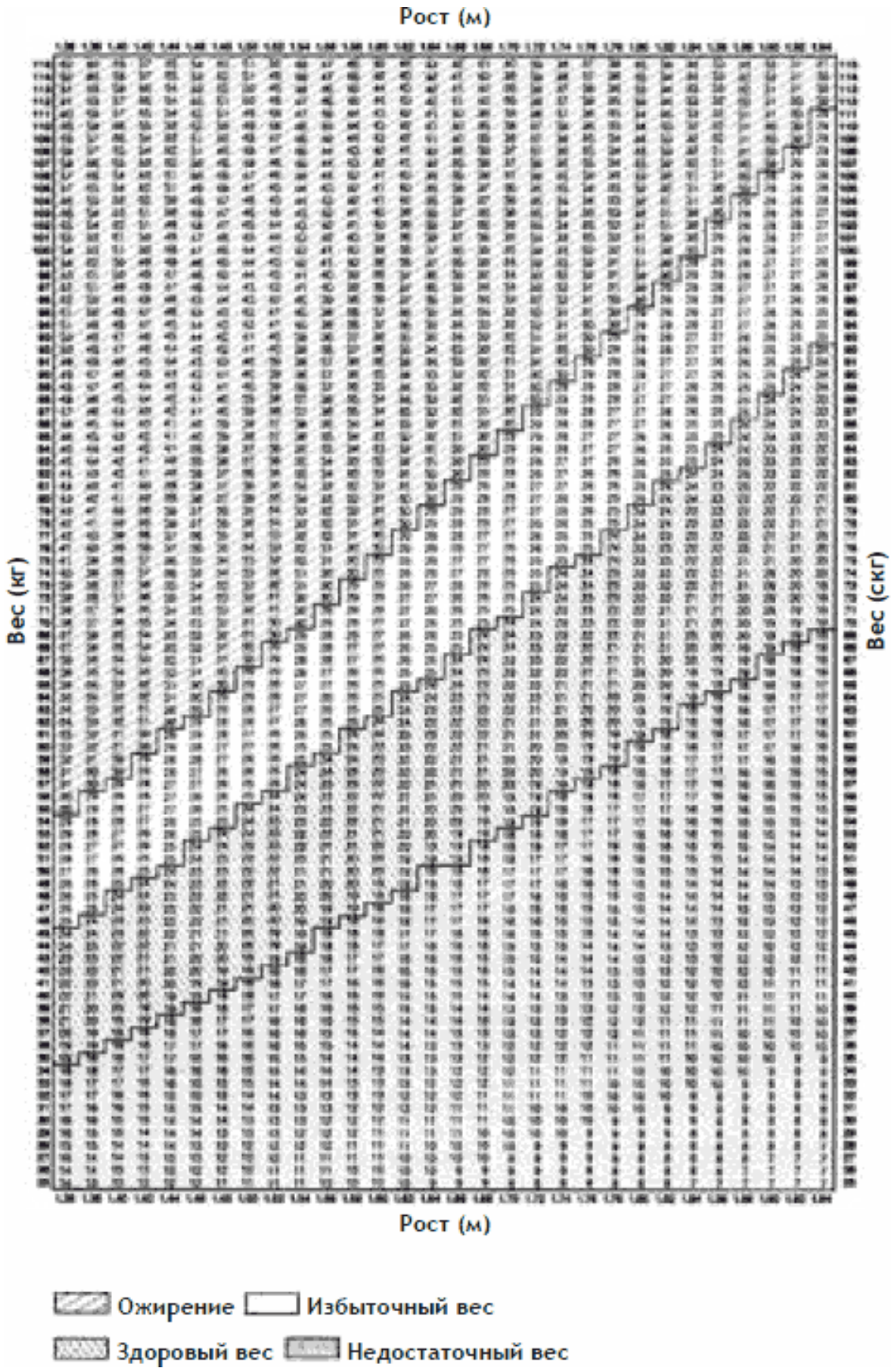
ИМТ рассчитывается путем деления массы тела (в кг) на рост (в м), возведенный в квадрат. Таким образом, например, среднестатистическая женщина в Великобритании с весом 71,2 кг и ростом 1,62 м имеет ИМТ, равный 27,1, – выше здорового уровня. Нормальный индекс составляет 18,5–24,9. Результат 25–29,9 считается показателем избыточной массы тела, которая связана с повышенным риском для здоровья, а ИМТ 30 и выше классифицируется как «ожирение», что связано с еще большим риском. Самый здоровый показатель ИМТ составляет около 20–22. ИМТ выше этого уровня приводит к увеличению риска заболевания раком и другими болезнями. Чем выше ваш ИМТ, тем выше риск.

Однако ИМТ является только частью всего процесса – два человека могут иметь одинаковый вес и рост, но при этом количество жировых отложений в их организме может значительно отличаться. У женщины, ИМТ которой равен 27 и которая не занимается физическими упражнениями, 43 % веса могут составлять жировые отложения, в то время как у женщины атлетического сложения с большим количеством мышечной массы жировые отложения могут составлять всего 19 %. Таким образом, хотя у них обеих ИМТ показывает избыточный вес, у одной жировых отложений в три раза больше, чем у другой, и в результате разные риски для здоровья.

Как измерить уровень жировых отложений?

Если у вас есть такая возможность, обязательно измерьте ваш уровень жировых отложений, поскольку это даст возможность оценить количество избыточного веса. Вы можете купить набор, состоящий из электронных напольных весов и ручного цифрового анализатора жира, который продается в аптеках или в торговых центрах. Эти аппараты пропускают через организм человека очень слабый заряд электрического тока. Мышечная ткань (т. е. мышцы и органы) содержит в основном воду и электролиты, которые и являются проводниками этого тока, в то время как в жире воды очень мало или вообще нет, поэтому он препятствует протеканию электронов. Измерив, сколько у вас мышечной ткани, анализатор оценивает, какую часть вашего общего веса составляет жир (т. е. общая масса – масса мышечной ткани = масса жира). Электронные напольные весы, которые посылают небольшой заряд электрического тока через нижнюю часть тела, дают более точный результат, чем ручной анализатор жира, хотя также не являются на 100 % верными.

Таблица расчета индекса массы тела (ИМТ)



Такие весы могут недооценить уровень жира в том случае, если в вашем организме присутствует избыточное количество жидкости, например у женщин перед менструацией,

или же если у вас в теле есть металлические конструкции, которые используют при эндопротезировании суставов. А если ваш организм обезвожен, весы покажут избыточное количество жира.

Для получения наиболее точных результатов пользуйтесь анализатором жира раз в неделю, в один и тот же день, лучше всего это делать рано утром. Перед взвешиванием необходимо раздеться и опорожнить мочевой пузырь. Не используйте аппарат сразу после физических упражнений, приема алкоголя или пищи. Обратите внимание на то, что вам не следует использовать измерители жира, если у вас установлен кардиостимулятор.

В качестве альтернативы вы можете воспользоваться нашими таблицами расчета процентного содержания жировой ткани в организме (см. Приложение А, с. 331), с помощью которых вы сможете рассчитать количество жира, исходя из вашего веса, роста и пола.

Как правило, у женщин этот показатель варьируется между 20 и 34 %, а у мужчин – между 8 и 25 %[24].

> *«Я должна была что-то делать – я сходила с ума из-за своего веса, меня перестала интересовать одежда, и я постоянно планировала различные диеты. Пора было что-то менять».*
> *Сандра, 49 лет*

Измерьте объем своей талии

Жировые отложения в области живота представляют бо́льшую опасность для здоровья, чем общий избыточный вес, и способны привести к развитию сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. Некоторые люди набирают вес на бедрах и ягодицах (классический тип фигуры «груша»), в то время как у других лишние килограммы скапливаются на талии (классический тип фигуры «яблоко»). У мужчин «яблочный» тип фигуры встречается чаще, чем у женщин, особенно если у них есть «пивные животики», но с возрастом у женщин жир чаще всего скапливается вокруг талии, а не на бедрах. Вопреки распространенному мнению, подобное перераспределение веса может начаться еще до менопаузы[25].

Если ваша фигура относится к типу «яблоко» и ваши жировые отложения сосредоточены вокруг талии, вполне вероятно, что лишний жир находится и внутри живота, вокруг жизненно важных органов. Он очень опасен для здоровья, потому что вызывает воспалительные процессы внутри организма, что в свою очередь повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2-го типа, риск инсульта, сердечного приступа и некоторых видов рака. Как выглядит брюшной жир внутри, вы можете увидеть на рисунках ниже.

---

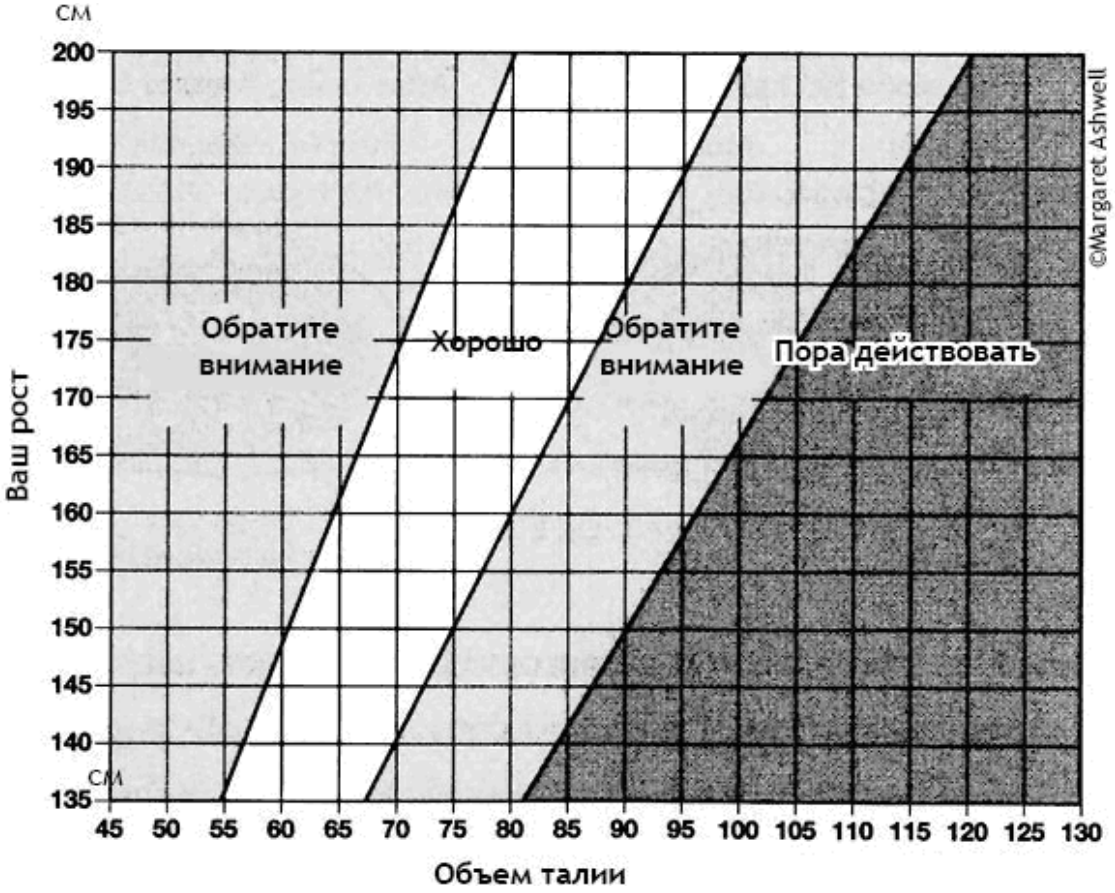
[24] She JL et al., “Body fat percentage is associated with cardiometabolic dysregulation in BMI-defined normal weight subjects”, *Nutrition, Metabolism Cardiovascular Diseases*, 22/9 (2012), 741–747.

[25] Sternfeld B et al., “Changes over 14 years in androgenicity and body mass index in a biracial cohort of reproductive-age women “, *The Journal of Clinical Endocrinology Metabolism,*93/6 (2008), 2158–2165.

Эти два изображения представляют собой снимки поперечного среза органов брюшной полости с помощью магнитно-резонансного томографа. Это снимки одного и того же человека, которые были сделаны до и после того, как он сбросил 15 кг. Как видите, снимок справа, сделанный после диеты, меньше, чем снимок слева. Области, окрашенные в белый цвет, – это жир. Жировые отложения находятся не только под кожей, но и в области живота. Области, окрашенные в серый цвет, – это мышцы и кости позвоночника, а также другие внутренние органы живота. Эта сорокалетняя женщина, в семье которой было много случаев заболевания раком молочной железы, потеряла 15 кг за шесть месяцев, которые прошли между этими двумя сканированиями. Эта цифра представляет 1⁄6 (15,5 %) ее веса, и ее ИМТ уменьшился с 32 до 26.

В общем, слишком большой объем талии представляет значительный риск для здоровья. Как правило, талия должны быть меньше половины роста. Наши исследования 105 000 женщин показали, что у женщин с объемом талии более 90 см риск заболеть раком молочной железы на 40 % выше, чем у женщин, объем талии которых составляет 73 см[26]. Воспользуйтесь рисунком ниже, чтобы проверить свою талию. Он поможет вам узнать, есть у вас лишний внутренний жир и нужно ли вам сбрасывать вес.

[26] Harier MN, HowellAH et al., “Central obesity and breast cancer risk: a systematic reviews, *Obesity Reviews*, 4/3 (2003), 157–173.



«У меня болели суставы, когда просыпалась. Я задыхалась, если приходилось подниматься вверх по лестнице. Я не могла влезть ни в одни джинсы, кожа на руках обвисла, я была похожа на непривлекательную, старую корову… мне продолжать?»
Шарлотта, 41 год

Пообещайте себе измениться

Исходя из опыта женщин, которые придерживались нашей 2-дневной диеты, мы знаем, что обещание является ключом к успешному снижению веса. Менять режим питания и образ жизни всегда непросто, но если вы серьезно настроитесь и пообещаете себе измениться, то сможете справиться со всеми трудностями на пути к успешной потере веса.

Почему вы хотите сбросить вес?

Существует множество причин, по которым люди решают сбросить вес: улучшить здоровье, уменьшить вероятность развития рака или восстановить силы, чтобы играть с детьми или внуками. Для большинства из нас лучшей мотивацией является красивый внешний вид, чувство уверенности в себе и возможность носить более привлекательную одежду. Мы часто сталкиваемся с тем, что многие женщины, сидящие на диете, считают эту причину недостаточно подходящей для потери веса – и в результате им, оказывается, сложно признать, что это и есть их основная мотивация. Тем не менее, с какой бы целью вы ни сбрасывали вес, очень важно помнить, что вы худеете для себя, а не для кого-то другого.

Определитесь, для чего или для кого вы хотите избавиться от лишних килограммов и насколько в результате улучшатся ваше здоровье и самооценка. Затем напишите на листе бумаги: «Я обещаю сбросить вес, потому что…» – и перечислите свои причины. Повесьте этот лист на самом видном месте – на стене в вашем офисе, на холодильнике или в любом другом месте на кухне. Этот листок каждый день будет напоминать о том, почему вы сидите на диете, и поможет вам в тяжелую минуту, когда у вас будут опускаться руки.

> *«В этом году мне исполнится 50 лет, и большую часть своей взрослой жизни я только и делала, что сидела на диетах в надежде похудеть. Но я всегда срывалась, и мне это уже надоело. Мне нужно было что-то действительно эффективное».*
> *Вики, 49 лет*

Когда нужно садиться на диету?

Снижение веса связано не только с вашей силой воли. Трудно браться за новое задание, когда вы находитесь в подавленном состоянии, или когда в вашей жизни происходит много других изменений, или когда вас не поддерживают близкие люди. Спросите себя:

• Способна ли я управлять своей жизнью?

• Поддерживают ли меня близкие люди?

• Могу ли я убедить хотя бы одного из моих друзей сесть вместе со мной на 2-дневную диету для моральной поддержки и мотивации? Небольшая конкуренция будет стимулировать вас во время диеты, поможет не сдаться и сосредоточиться на достижении цели.

• Уверена ли я, что смогу внести изменения в свой режим питания?

• Будет ли у меня время планировать питание и выполнять регулярные физические нагрузки?

Если на большинство из этих вопросов вы ответили «да», скорее всего, вы готовы сесть на 2-дневную диету. Если нет, тогда вам пора научиться справляться со своим подавленным состоянием и найти поддержку, которая понадобится, чтобы 2-дневная диета дала положительный результат.

Как получить столь необходимую вам поддержку?

Если вы сидели на диете и раньше, тогда вы знаете, что существует люди, которые постоянно хотят сбить вас с выбранного пути. Это может быть ваш друг, который хочет, чтобы вы оставались «пышечкой», или подруга, которая уговаривает съесть кусочек торта «только в этот раз», или мама, которая убеждает в том, что вы по своей природе не склонны к худобе. Искренняя поддержка близких и дорогих людей может действительно помочь справиться с диетой, поэтому очень важно заручиться ею с самого первого дня. Не реагируйте на провокации – предложения запрещенной пищи, критические замечания о том, как эта диета изменила вас, намеки на то, что вы больше «не одна из нас». Вы можете оказаться в довольно сложной ситуации, так как среди этих людей могут оказаться ваши друзья и члены семьи, которые сами имеют избыточный вес и которым не нравится видеть, что кто-то делает то, что они должны были давно сделать сами. Или же это может быть ваш партнер, которого пугает сама мысль о том, что его вторая половинка становится увереннее в себе и привлекательнее для других. Подобные комментарии очень сложно игнорировать; однако мы выяснили, что как только люди, сидящие на диете, рассказали своим близким о причинах, по которым они хотят сбросить вес, и попросили их о помощи, подобные провокации прекратились и сидящие на диете женщины получили поддержку. Одна из женщин, сидящих на нашей диете, рассказала, как она расстроилась, столкнувшись с негативной реакцией своих коллег по работе, когда те узнали о том, что она села на диету. «Они выкладывали конфеты и печенье на стол, и меня удивила их бурная реакция, когда я сказала, что не хочу шоколадное печенье, поэтому я просто встала и объяснила, что села на диету, чтобы уменьшить риск развития рака молочной железы. Когда я все рассказала, их отношение ко мне изменилось, они проявили понимание и поддержали меня, но мне пришлось открыть правду, чтобы меня поняли».

Как вы относитесь к себе?

Немногие люди довольны своей фигурой и внешним видом, особенно это касается людей с лишним весом. Но у некоторых эти негативные чувства настолько сильны, что оказывают значительное влияние на их образ жизни в целом, уменьшают уверенность в себе и самооценку. Крайне важно признать эти негативные чувства и справиться с ними до того, как сядете на диету, потому что если вы будете недовольны собой, то будет намного труднее внести позитивные изменения в свою жизнь и сбросить вес.

Если это о вас, то нужно остановиться и тщательно обдумать, как вы относитесь к себе и как ваш внешний вид влияет на ежедневную жизнь и способность взаимодействовать с новыми людьми или ситуациями. Вам, возможно, потребуется немало времени, чтобы принять решение, но это время будет потрачено не напрасно и ваши шансы на успех возрастут. Постарайтесь сосредоточиться на том, что вам нравится в себе как в человеке, на том, что нравится в вашей внешности, и на положительных моментах своей жизни, и не думайте о тех вещах, которые хотите изменить.

Как научиться управлять стрессом?

Когда на вас обрушиваются жизненные невзгоды, еда становится единственным утешением, и тогда уже стресс начинает контролировать ваш вес. Чтобы справиться с этой ситуацией, вы должны первым делом определить причину стресса в вашей жизни, а также научиться распознавать его симптомы. Затем нужно научиться контролировать уровень стресса, не прибегая к пище. На выполнение следующих шагов вам понадобится время, но, можете не сомневаться, оно будет потрачено не зря.

1. **Составьте список**

Составьте список основных стрессовых ситуаций в вашей жизни. Это могут быть вопросы, связанные с работой, отношениями, разрывом отношений, семьей, тяжелой утратой, финансовыми трудностями, непосильным количеством обязанностей, общим темпом жизни, страхом провала, отсутствием поддержки, чувством вины из-за того, что вы тратите время на себя. Вопросы, связанные с диетой, весом, упражнениями и здоровьем, часто являются источником беспокойства и вины.

2. **Учитесь распознавать симптомы стресса**

К общим признакам стресса относятся навязчивые ощущения, с которыми вы не можете справиться и которые мешают работать. Вы на взводе или в панике, не можете поддерживать других и чувствуете, что подводите окружающих. Вы можете чувствовать усталость, головные боли, напряжение и недомогание, плохо спите или испытываете раздражение и волнение. Вы начинаете больше есть (или иногда меньше) или употребляете больше алкоголя, чем обычно.

3. **Разработайте свою стратегию выживания**

Только от вас зависит, справитесь ли вы со стрессом. Посмотрите на список критических ситуаций в жизни и подумайте, как вы можете уменьшить их воздействие. Расположите стрессовые явления в порядке очередности, разместив в самом верху списка те, с которыми нужно справиться в первую очередь. Начиная с нижней части списка, подумайте, что можете вычеркнуть или переложить на других людей. Если ваша жизнь выходит из-под контроля из-за кучи неоплаченных счетов, которыми завалена квартира, начните разбираться с этой проблемой постепенно,

оплачивая по несколько счетов за один раз. Ваша организованность поможет противостоять стрессу. Если вы относитесь к тому типу людей, которые всегда готовы прийти на помощь и в результате оказываются перегруженными чужими проблемами, пришло время научиться говорить «нет». Сначала будет трудно, но чем чаще вы будете это делать, тем будет проще.

Выделяйте время для себя. Если вы чувствуете, что «работаете вхолостую», постарайтесь выкроить время для себя хотя бы раз в неделю (в идеале каждый день), чтобы сделать все, что поможет успокоиться. Все, что мы делаем, чтобы снять напряжение, сугубо индивидуально, и то, что хорошо для вас, может не подойти кому-нибудь другому. Однако существует несколько простых способов снять стресс, которые подойдут абсолютно всем: прогуляйтесь – даже 10-минутная прогулка, желательно днем, поможет «перезарядить ваши батарейки»; запишитесь на пение – доказано, что пение помогает уменьшить стресс и поднять настроение[27]; смейтесь – посмотрите кинокомедию, прочитайте веселую книгу, проведите время с друзьями, с которыми вам интересно; посетите салон красоты, сделайте массаж лица и тела; сходите на футбольный матч, в гости к друзьям, с которыми вам приятно (а не к тем, которым от вас все время что-то нужно и которые забирают вашу энергию); включите громко свою любимую музыку; купите диск с расслабляющей музыкой или запишитесь на йогу; выделите время для секса в вашей жизни.

[27] Beck RJ.et al., “Choral singing, performance perception, and cortisol*”, Music Perception,*18 (1999), 87–106.

Настройтесь на успех

Размышляя о преимуществах потери лишнего веса, обязательно обдумайте те проблемы, с которыми можете столкнуться на этом пути. Если вы уже сидели на диете раньше, то, скорее всего, достаточно ясно представляете себе те трудности, с которыми можете столкнуться. Это потеря мотивации, или постоянные искушения, или отсутствие поддержки дорогих и близких людей. Признав и обдумав эти проблемы уже сейчас, вы будете готовы справиться с ними в будущем. Представленная ниже таблица поможет вам.

Польза от 2-дневной диеты:	**Проблемы, которые могут возникнуть во время 2-дневной диеты:**
Например: Я сброшу вес, буду чувствовать себя лучше, стану более энергичной	Например: Меня могут убеждать бросить диету; искушение перекусить перед сном
Польза, если вы не будете сидеть на 2-дневной диете:	**Проблемы, которые у вас возникнут, если вы не сядете на 2-дневную диету:**
Например: Я смогу сколько угодно есть, когда хочу и что хочу	Например: Я буду весить еще больше; я буду вялой и менее энергичной

Задайтесь целью сбросить вес

Ваша цель заключается в том, чтобы достичь идеального веса как можно быстрее, но, как вы понимаете, чтобы сбросить вес, нужно время. Мы знаем, что хорошее быстрое снижение веса с самого первого дня повышает мотивацию и является реальным стимулом продолжать диету[28], – и хорошая новость заключается в том, что 2-дневная диета дает моментальные результаты (см. с. 21–22). Мы обнаружили, что женщины, которые сидели на 2-дневной диете, не только сбрасывали лишние килограммы на 50 % быстрее, чем те, которые сидели на ежедневной диете, но и смогли изменить свой рацион и уменьшить аппетит, что, в свою очередь, помогло им продолжать придерживаться нашей диеты и сохранить мотивацию.

Конечно, очень хорошо, если вы хотите снова влезть в джинсы 10-го размера, или 32-го для мужчин, или же шикарно выглядеть в купальнике/плавках. Однако постарайтесь реально оценить, сколько килограммов вы хотите сбросить и сколько времени это у вас займет. Как вы помните, те, кто сидел на нашей 2-дневной диете, изначально теряли в среднем около 0,5–1,4 кг в неделю, затем этот процесс замедлялся, и через три месяца их вес снижался в среднем на 5,8 кг, а у некоторых еще больше. Когда речь заходит о похудении, только медленное и постепенное снижение веса дает стабильный результат, поэтому те, кто сидел на нашей 2-дневной диете, оказались настоящими победителями, и в их жизни произошли значительные изменения. Конечно, не стоит ограничивать свои желания, особенно если вы уверены, что сможете не только достичь цели, но и продолжить в том же темпе. Но при этом ваша цель должна быть реальной и достижимой.

[28] Nackers LM et al., “The association between rate of initial weight loss and long-term success in obesity treatment: does slow and steady win the race? International Journal of Behavior Medicine, 17/3 (2010), 161–167.

Первые три месяца
Сбросьте 5–10 % своего веса

На первый взгляд может показаться, что это мало, и определенно меньше, чем вы планировали, но если сможете сразу сбросить 5–10 % от вашего общего веса – это будет 4–8 кг при весе 80 кг. Вы также почувствуете мгновенную пользу для здоровья, при этом риск заболеть диабетом 2-го типа снизится на 60 %[29], а риск развития сердечно-сосудистых заболеваний – на 70 %[30]. Наши исследования показали, что именно такое уменьшение веса снижает риск развития рака молочной железы на 25–40 %[31].

Одни люди сбрасывают лишний вес быстрее, чем другие. Если вы будете правильно придерживаться 2-дневной диеты, бо́льшую часть потерянного веса составят жировые отложения и, самое главное, вы сбросите значительное количество жира, накапливающегося вокруг жизненно важных органов внутри брюшной полости. Это важно, поскольку внутрибрюшной жир потенциально представляет наибольшую угрозу для здоровья. Исследования показали, что, сбросив даже 10 % веса, вы теряете 40 % жира, скопившегося в печени (который крайне опасен для здоровья)[32]. Ваша печень является центральным органом, отвечающим за обменные процессы во всем организме, – она регулирует содержание жира и сахара в крови. Поскольку жирная печень не справляется со своими функциями, у вас может быть повышенное содержание липидов и сахара в крови, что, в свою очередь, приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и рака, а также к необратимым повреждениям печени.

---

[29] Paulwerber B et al., “A European evidence-based guideline for the prevention of type 2 diabetes”, Hormone and Metabolic Research, 42 Suppl 1 (2010), S3–36.

[30] Maruthur NM et al., “Lifestyle intervention reduce coronary heart disease risk: result from the PREMIER Trial*”, Circulation*, 119/15 (2009), 2026–2031.

[31] Harie MN, HOwel A et al., “Association of gain and loss of weight before and after menopause with risk of postmenopausal breast cancer in the Iowa women`s health study“,*Cancer Epidemiology, Biomarkers Prevention*,14/3 (2005),656–661.

[32] Larson-Meyer DE et al., “Effect of calorie restriction with or without exercise on insulin sensitivity, beta-cell function, fat cell size, and ectopic lipid overweight subjects”, Diabetes Care, 29/6 (2006), 1337–1344.

Ваша долгосрочная цель

Мы все разные и только от вас зависит, сможете ли вы сбросить лишний вес и каким образом это сделаете. Возможно, вы стремитесь к идеальному весу или хотите вернуться к весу, который был в прошлом. Не бойтесь ставить перед собой труднодостижимые цели. Многие из тех, кто сидел на нашей 2-дневной диете, сбросили намного больше, чем запланировали. Вы также можете ставить перед собой небольшие промежуточные цели на два-три месяца. Их достижение повысит вашу уверенность в себе и сохранит мотивацию.

Подведем итоги

• Проведите подготовительные работы. Рассчитайте ИМТ, измерьте объем талии и вычислите уровень содержания жиров в организме, прежде чем садиться на 2-дневную диету, – это поможет вам определить, сколько килограммов вам необходимо сбросить.

• Определите, почему вы хотите похудеть, и заручитесь поддержкой родных и близких вам людей, и тогда шансы на успех возрастут.

• Четко сформулируйте краткосрочные и долгосрочные цели, которых вы хотите достичь за время диеты, чтобы знать, к чему должны стремиться.

• И не забудьте! Потеря даже небольшого количества лишних килограммов может значительно улучшить ваше общее самочувствие и снизить риск развития различных заболеваний.

Глава 3. Два дня строгой диеты

В этой главе мы расскажем вам о том, как нужно питаться в течение двух дней нашей строгой 2-дневной диеты. Мы разработали ее для того, чтобы: уменьшить ваш аппетит, но чтобы при этом вы не испытывали чувства голода; восполнить недостаток питательных веществ в организме, чтобы вам не пришлось принимать биологические добавки; значительно уменьшить количество жира и при этом сохранить мышечную массу, сжигающую калории. Если вы вегетарианец, то 2-дневная диета вам тоже подойдет, поскольку в вегетарианском питании также присутствует большое количество белковой пищи.

Предупреждение!

Не пытайтесь составить свою собственную 2-дневную низкокалорийную диету. Во-первых, это трудно, и вы точно не сможете составить ее таким образом, чтобы избавиться от чувства голода. Во-вторых, ваша «придуманная» диета может оказаться недостаточно сбалансированной и не восполнит недостаток всех необходимых веществ в организме, а значит, не принесет такой же пользы или снижения лишнего веса, как наша 2-дневная диета.

Прелесть 2-дневной диеты заключается в ее простоте. Всего два дня в неделю, желательно последовательных, легко впишутся даже в очень напряженный ритм жизни. Вам не придется считать калории или ходить голодной. Нужно только придерживаться списка рекомендуемых продуктов, при этом вы должны включить в свой рацион минимально рекомендуемое количество порций и не превышать максимально допустимого количества. Выполняя эти простые правила, вы измените свои пищевые привычки. С помощью 2-дневной диеты вы научитесь контролировать свое питание и сможете сбросить лишний вес.

2-дневная диета

• Два дня каждую неделю вы можете употреблять продукты с высоким содержанием белка, полезные жиры, нежирные молочные продукты, некоторые овощи и фрукты. Вам не нужно считать калории; просто пользуйтесь таблицами (см. с. 343–352), в которых для каждой группы продуктов указано минимальное и максимальное количество условных порций, которые вы можете съесть (как для мужчин, так и для женщин).

• В течение этих двух дней потребление углеводов ограничено до 50 г в день. Наши исследования показали, что именно углеводы заставляют испытывать чувство голода! Употребление минимального количества углеводов способствует тому, что ваше тело перестает накапливать жир и начинает его сжигать. Именно побочные продукты окисления жиров подавляют ваш аппетит.

• Мы рекомендуем для строгой диеты выбирать два дня подряд, чтобы польза от 2-дневной диеты была максимальной. Наши исследования показали, что соблюдать диету два дня подряд легче, и вы точно не пропустите второй день. А это, в свою очередь, принесет дополнительную пользу здоровью.

> *«Эта диета полностью изменила мои пищевые привычки, и я уже с нетерпением жду, когда наступят следующие два дня строгой диеты!»*
> *Кейт, 27 лет*

Сколько можно есть?

Мы не ограничиваем количество употребляемых калорий во время двух дней строгой диеты, потому что обнаружили, что наша 2-дневная диета настолько питательна, что те, кто ее придерживается, сами ограничивают количество съедаемой пищи. Мы даем вам максимально рекомендуемое количество порций для каждой группы продуктов, чтобы вы не съели больше, чем нужно. Помните, что это *максимально* допустимое количество, и вы не обязаны все съесть – большинство из тех, кто сидел на нашей диете, не делали этого. Люди, которые ограничивают себя, обычно переживают, что если они будут есть мало, то не смогут сбросить вес, но это не так. Тем не менее крайне важно, чтобы вы получали достаточное количество белков и электролитов во время этих двух дней строгой диеты. По этой причине мы настаиваем, чтобы вы употребляли хотя бы минимально рекомендуемое количество белковой пищи, а также молочных продуктов, фруктов и овощей. Помимо этого, вы можете есть, сколько вам хочется, главное – прислушивайтесь к своему организму. Если вы не голодны, ешьте меньше! Ознакомиться с размерами порций вы можете в Приложении В на с. 333–337 в конце книги.

> *«Я переживала, что 2-дневная диета будет очень сложной, но она оказалась намного легче, чем я предполагала. Количество продуктов, которые можно употреблять, безгранично, и с их помощью вы можете разнообразить свой повседневный рацион».*
> *Кэрри, 32 года*

В течение двух дней строгой диеты вы можете употреблять следующие продукты:

♦ Белковую пищу (например, курицу, рыбу, яйца, постное мясо): максимальное количество порций для женщин – 12, для мужчин – 14.

♦ Жиры (например, рапсовое масло, оливковое масло, орехи или авокадо): максимальное количество порций для женщин – 5, для мужчин – 6.

♦ Молочные продукты: 3 порции.

♦ Фрукты: 1 порция.

♦ Овощи: 5 порций.

♦ Как минимум 2 л воды, чая, кофе или других низкокалорийных напитков, не содержащих сахара.

Если хотите, можете также включить в ваш рацион:

♦ Жевательные резинки, не содержащие сахара, или корень солодки (доступны в магазинах здорового питания).

♦ До 10 леденцов без сахара с мятным вкусом.

Два дня строгой диеты

Белковая пища

Следующие белковые продукты в течение двух дней строгой 2-дневной диеты вы можете употреблять в больших количествах:

• Для женщин: минимум – 4 порции и максимум – 12 порций в день из списка ниже.

• Для мужчин: минимум – 4 порции и максимум – 14 порций в день из списка ниже.

В вашей порции может быть любое количество белков, но следите за тем, чтобы оно не превышало допустимую суточную норму.

Белки	В одной порции ⓘ содержится:
1	2
Свежая или копченая* белая рыба (например, пикша или треска)	60 г (два кусочка рыбы размером с палец)
Консервированный тунец в рассоле или в пресной воде	45 г
Жирная рыба (свежая или консервированная) в томатном соусе или в масле (жидкость слить), например макрель, сардина, лосось, форель, тунец, копченые лосось* или форель*, или сельдь*.	30 г

1	2
Морепродукты, например креветки, мидии, крабы	45 г
Курица, индейка или утка (готовятся без кожи)	30 г (кусок размером с игральную карту)
Постная говядина, свинина, баранина, кролик, оленина или субпродукты (без жира)	30 г на порцию (при этом максимальное количество — 500 г в неделю для женщин и 600 г в неделю для мужчин, включая два дня строгой 2-дневной диеты)
Постная говядина*	1 жареный тонкий ломтик
Постная ветчина*	2 средних или 4 очень тонких кусочка
Яйца	1 среднее/крупное яйцо
Тофу	50 г

ⓘ Вес рыбы и мяса приводится в сыром виде. Приготовленное мясо весит приблизительно на треть меньше, чем сырое.

* см. далее

В течение двух дней строгой диеты вы можете включать в рацион каждый день только один из следующих белковых продуктов, так как они содержат углеводы. Они удовлетворяют суточную потребность в протеине.

Белки	Максимальное количество	Количество порций
Текстурированный растительный белок	Максимум 30 г в день	3
Соевые бобы и бобы эдамам (молодые соевые бобы. — *Примеч. пер.*)	60 г в день	2
Нежирный хумус	Максимум 1 ст. л. с верхом (30 г) в день	1
Кворн (микропротеин, широко применяемый в Европе как заменитель мяса. — *Примеч. пер.*)	Максимум 115 г в день	4

Что вы должны знать о белках

Белок является основной составляющей вашего рациона в течение двух дней строгой диеты и последующих пяти дней недели, потому что пища, которую вы можете есть, состоит в основном из белков. На самом деле,

исследования показали, что наш аппетит в основном регулируется нашей потребностью в белках, и ваш организм будет продолжать говорить, что вы голодны, пока не съедите достаточное количество белка. Если вы сидите на диете с низким содержанием белка, тогда придется употребить очень много калорий, прежде чем пропадет чувство голода. Это одна из основных причин избыточного веса для многих людей, особенно тех, кто стремится придерживаться одной из многочисленных программ диетического питания с низким содержанием белка или жиров. Белок также жизненно важен для укрепления мышечной массы, когда вы сидите на диете. Люди, которые после диеты успешно сбросили вес, скорее всего, снова начнут переедать и набирать вес, если вместе с жиром они потеряли еще и мышечную массу. Это своего рода ответная реакция организма, который пытается возместить мышечную массу, количество которой снизилось во время диеты. Белковая пища также помогает похудеть, потому что во время ее поглощения и переваривания, дополнительно сжигается 65–70 калорий.

Жиры

Следующие продукты вы можете употреблять в больших количествах:
• Для женщин – максимум 5 порций в день из списка ниже.
• Для мужчин – максимум 6 порций в день из списка ниже.

Жиры	В одной порции содержится:
Маргарин или нежирный спред (избегайте «масляных смесей»)	1 ч. л. (8 г)
Оливковое масло или любое другое (кроме пальмового, кокосового и топленого)	1 дес. л. (7 г)
Заправки на масляной основе	1 дес. л. (7 г)
Несоленые или соленые* или сухие жареные орехи (несладкие)	1 дес. л., или 3 половинки грецкого ореха, 3 бразильских ореха, 4 миндальных ореха, 8 шт. арахиса, 10 орехов кешью или 10 фисташек (не каштанов)
Песто (популярный соус итальянской кухни на основе оливкового масла, базилика и сыра. – *Примеч. пер.*)	1 ч. л. (8 г)
Майонез	1 ч. л. (5 г)
Нежирный майонез	1 ст. л. (15 г)
Оливки*	10 шт.
Арахисовое масло (без добавления пальмового масла)	1 ч. л. (8 г)

* см. далее

Из следующих содержащих жиры продуктов вы можете включать в рацион только один каждый день в течение двух дней строгой диеты, так как они содержат углеводы. Они удовлетворяют суточную потребность в жирах.

Жиры	Максимальное количество	Количество порций
Авокадо	½ плода	2
Соус гуакамоле	2 ст. л.	2
Нежирный соус гуакамоле	2 ст. л.	1

Молочные продукты

Из следующего списка можно употреблять до трех порций в день:

Молочные продукты	В одной порции содержится:
Молоко (нежирное или обезжиренное)	200 мл
Соевое молоко (подслащенное или не подслащенное с кальцием)ⓘ	200 мл
Йогурт: фруктовый диетический, соевый; греческий, простой или творог (все с низким содержанием жира)	1 маленький стакан 120–150 г или 3 ст. л. с верхом
Йогурт из цельного молока	80–90 г или 2 ст. л. с верхом
Творог	75 г или 2 ст. л.
Кварк (мягкий нежирный творог. – *Примеч. пер.*)	⅓ стакана или 3 ст. л. (90 г)
Сливочный сыр с низким содержанием жира	1 ст. л. (30 г)
Нежирные сыры: обезжиренный чеддер, эдам, баварский копченый, фета*, камамбер, рикотта, моцарелла и обезжиренный халлуми	Размер спичечного коробка – 30 г на порцию, при этом максимальная порция для женщин в неделю составляет 120 г и для мужчин – 150 г в строгие и нестрогие дни диеты

ⓘ Не поддавайтесь искушению использовать рисовое или овсяное молоко вместо коровьего или соевого. Они не подходят в дни строгой диеты, так как в них низкое содержание белка и слишком высокое содержание углеводов. Тем не менее вы можете использовать эти продукты в течение остальных пяти дней.

* см. далее

«Как ни странно, у меня абсолютно не было желания съесть шоколадку или печенье в течение двух дней строгой диеты, но мне вдруг очень захотелось хлеба, каши и других не таких вредных продуктов».
Вэл, 43 года

Фрукты

Вы можете съесть один фрукт, но это должен быть фрукт с низким содержанием углеводов из списка, приведенного ниже. Если хотите, можете съесть еще одну порцию овощей вместо фруктов. Можно употреблять искусственные подсластители по вкусу, главное, не используйте сахар.

Фрукт	1 порция составляет 80 г
Абрикосы или курага	3 шт.
Ананас	1 большой кусок
Грейпфрут, гуава	½ целого фрукта
Дыня	долька шириной 5 см
Ежевика	1 горсть
Клубника	7 шт.
Красная смородина	4 ст. л. с верхом
Малина	2 горсти
Маракуйя	5 фруктов
Папайя	1 кусок
Персик	1 фрукт
Тушеный ревень, крыжовник или клюква	3 ст. л. с верхом, с подсластителями
Черная смородина	4 ст. л. с верхом

«Эта диета оказалось намного легче, чем я ожидала, и спустя время она осталась такой же легкой. Я вскоре привыкла есть меньше в дни строгой диеты, а со временем привыкла есть меньше и в остальные дни. Я думаю, очень помогло то, что я ела одну и ту же еду во время двух дней строгой диеты, поэтому мне было проще соблюдать размеры порций».
Линдси, 35 лет

«2-дневная диета положительно влияет на мое здоровье, потому что я научилась контролировать свой аппетит во время двух дней строгой диеты».
Кэрол, 39 лет

Овощи

Употреблять можно только следующие овощи с низким содержанием углеводов. Выберите пять порций овощей в день из списка, приведенного на следующей странице.

Овощи	1 порция составляет 80 г
1	2
Артишок	2 головки
Баклажан	⅓ среднего размера
Брокколи	2 соцветия
Брюссельская капуста	8 шт.
Грибы, свежие	14 шт. или 3 горсти порезанных грибов
Грибы, сушеные	2 ст. л. или горсть белых грибов
Зеленый лук	8 шт.
Кабачок	½ большого кабачка
Капуста	⅓ маленького кочана или 3 ст. л. с верхом измельченных листьев
Капуста кале, приготовленная	4 ст. л. с верхом
Капуста пак-чой (китайская капуста)	2 горсти
Кресс-салат	30 г
Кукуруза, маленькая	6 шт.
Лук-порей	1 среднего размера
Манжту (стручковый зеленый горох, собранный незрелым. — *Примеч. пер.*)	1 горсть
Молодая капуста, приготовленная	4 ст. л. с верхом
Огурец	5 см
Окра (овощная культура, широко используемая в восточной кухне. — *Примеч. пер.*)	16 шт. среднего размера
Пекинская капуста	⅕ кочана
Перец (только зеленого цвета)	½
Помидор, консервированный	2 помидора сливки или ½ консервированного нарезанного дольками
Помидор, свежий	1 средний или 7 помидоров черри
Помидор, сушеный	4 дольки
Редис	10 шт.
Ростки сои, свежие	2 горсти
Салат-латук (листья) или пучок	30 г
Сельдерей	3 стебля
Спаржа, консервированная	7 побегов
Спаржа, свежая	5 побегов
Тертый корень сельдерея	3 ст. л. с верхом
Томатное пюре	1 ст. л. с верхом

Тыква	3 ст. л. с верхом
Тыква карела	½ овоща
Укроп	½ стакана нарезанного укропа
Фасоль, стручковая	4 ст. л. с верхом
Фасоль, французская	4 ст. л. с верхом
Цветная капуста	8 соцветий
Шпинат, приготовленный	2 ст. л. с верхом
Шпинат, свежий	30 г

Специи

Следующие специи вы можете использовать в неограниченном количестве:

• Сок лимона.
• Свежие или сушеные травы и специи.
• Черный перец.
• Горчица/хрен.
• Уксусы, например красный или белый винный, бальзамический, рисовый.
• Свежий чеснок или имбирь.
• Перец чили – свежий, молотый или сушеный.
• Соевый соус/соевый соус с пониженным содержанием соли (поищите варианты с добавлением перца чили для остроты!)*.
• Паста мисо.
• Рыбный соус*.
• Соус ворчестер*.

Соль

Так как во время строгой диеты вы будете сжигать жиры и выводить воду и электролиты из организма, очень важно в эти дни употреблять соль. Вам необязательно принимать ее в больших количествах: вполне достаточно 5–6 г соли (эквивалентно 2000–2400 мг натрия).

Если вы заметите, что в дни строгой диеты начинает болеть голова, это может означать, что вам необходимо есть больше соли.

В некоторых продуктах, которые мы едим, изначально содержится соль, например в молочных продуктах, рыбе и морепродуктах. В дни строгой диеты можете включать в рацион 4–6 порций тех продуктов, в которых содержание соли выше. Эти продукты приводились выше и были отмечены звездочкой*.

Кроме того, вы можете включить в рацион любой из следующих продуктов:

• ½ бульонного кубика или 2 ч. л. бульона, просто выпив их или добавив в еду.
• 1 ст. л. соевого соуса.
• 1 ч. л. дрожжевого экстракта или мясного бульона с горячей водой.
• 3 ч. л. порошкового соуса или гранул, растворенных в горячей воде.

Не включайте в рацион соленые напитки или соленые продукты, если вы принимаете мочегонные препараты от повышенного артериального давления.

Так как излишек соли вреден для артериального давления и костей, мы рекомендуем вам сократить потребление соленых продуктов в остальные дни недели до одной порции в неделю (см. с. 83).

> *«Оказалось, что сидеть на этой диете очень просто. Я могу есть разнообразные продукты, и мне нравится, что, потерпев всего пару дней, я могу побаловать себя любимой шоколадкой или печеньем. И что намного лучше, я совсем не чувствую вины, когда потакаю своим слабостям. Два дня строгой диеты легко вписались в мою насыщенную жизнь, поэтому они мне совсем не мешают. Я заранее планирую рацион на эти два дня, чтобы есть только те продукты, которые не только придадут мне достаточно сил и энергии, но и наполнят мой организм всеми необходимыми питательными веществами. Я чувствую себя здоровой и жизнерадостной!»*
> *Андреа, 30 лет*

Несколько вариантов низкокалорийных напитков

Очень важно много пить во время двух дней строгой 2-дневной диеты. Старайтесь выпивать 2 л напитков из приведенного ниже списка, чтобы не допустить обезвоживания, появления запора и головных болей, а также приглушить чувство голода.

• Вода (газированная или без газа).

• Чай и кофе (черный или с молоком, в зависимости от вашей суточной нормы молока; используйте подсластители, если необходимо).

• Ароматизированная газированная вода без сахара – внимательно читайте, что входит в состав продукта, и не пейте воду, содержащую сахар.

• Любые газированные или негазированные напитки с фруктовым ароматом без сахара. Избегайте напитков, которые большей частью состоят из натуральных соков, потому что в них содержится натуральный фруктовый сахар; вместо этого выбирайте напитки, подслащенные искусственными добавками.

• Фруктовые, травяные чаи и зеленый чай.

• Диетические шипучие напитки без сахара (от 3 л в неделю – см. с. 99).

• Тертый имбирь, залитый кипятком (и подсластители, если необходимо). Пейте горячим или сначала остудите.

• Кусочек лимона или лайма, залитый кипятком.

Можете подслащивать все напитки искусственными добавками, если необходимо. Не добавляйте сахар (см. с. 84–85). Другие варианты освежающих напитков вы можете найти в главе с рецептами для 2-дневной диеты (см. с. 208).

2-дневная диета для вегетарианцев

Можете сидеть на 2-дневной диете, даже если вы вегетарианец. Рацион остается приблизительно таким же, но так как вегетарианские источники белка содержат углеводы, вам придется употреблять немного меньше молочных продуктов, потому что в них тоже содержатся углеводы. В вашем случае выбор белковой пищи более ограничен, чем у тех, кто ест мясо и рыбу, но вы должны включать в рацион рекомендуемое количество белков и молочных продуктов с низким содержанием жира, чтобы не испытывать чувства голода. В главе с рецептами (см. с. 208) представлено много блюд, которые вы сможете приготовить из яиц, тофу, соевых бобов и текстурированного растительного белка (у нас этот продукт больше известен как соевое мясо. – *Примеч. ред.*).

Белковая пища

• Для женщин: минимум 4 порции и максимум 12 порций в день из списка ниже.
• Для мужчин: минимум 4 порции и максимум 14 порций в день из списка ниже.

Во время двух дней строгой 2-дневной диеты вы можете употреблять любое количество яиц и тофу в течение дня.

Белки	1 порция равняется:
Яйца	1 среднее/крупное яйцо
Тофу	50 г

Вы также можете употреблять каждый день до шести порций белковых продуктов из следующего списка. Старайтесь употреблять не более 15 г в день всех углеводов из этого списка.

Белки	1 порция равняется:
Вегетарианские сосиски/бургеры с < 5 г углеводов	½
Текстурированный растительный белок, неприготовленный	2 ч. л. (10 г)
Соевые бобы (замороженные или приготовленные)	2 ст. л. (30 г)
Хумус с низким содержанием жира	1 ст. л. с верхом (30 г)
Темпех (ферментированный соевый продукт. – *Примеч. пер.*)	40 г
Фарш/кусочки или филе кворна	30 г
Молодые соевые бобы эдамам (замороженные или приготовленные)	2 ст. л. (30 г)

Примечание: Откажитесь от бургеров и филе в панировочных сухарях, так как в них содержится больше углеводов.

Немного о яйцах

О яйцах писали много плохого, но, вопреки распространенному мнению, они являются отличным диетическим продуктом, который вы можете свободно употреблять в пищу. В них много белка, мало жира, всего 70 калорий в одной порции и они являются отличным источником витаминов A и D (яйцо может покрыть 10 % суточной потребности в витамине D), селене, кальции, железе, цинке и фолиевой кислоте. Хотя многие люди беспокоятся, что в яйцах повышенное содержание холестерина, они не связаны с сердечно-сосудистыми заболеваниями, и недавние исследования показали, что люди, сидящие на низкожировой диете и съедающие 2 яйца в день, теряют вес, и это никак не сказывается на их уровне холестерина. На самом деле, их уровень полезных переносчиков холестерина в организме, «ЛВП-холестерина», даже увеличился[33].

Молочные продукты

Вы можете употреблять до 60 г следующих сыров с низким содержанием жира, но не более 120 г в неделю для женщин и 150 г для мужчин, как в дни строгой диеты, так и в остальные дни тоже:

- Обезжиренный чеддер.
- Фета.
- Моцарелла.
- Баварский копченый сыр.
- Камамбер.
- Эдам.
- Рикотта.
- Обезжиренный халлуми.

Также вы можете выбрать две порции молочных продуктов в день из следующего списка:

[33] Pearce KL, et al., “Egg consumption as part of an energy-restricted high-protein diet improves blood lipid and blood glucose profiles in individuals with type 2 diabetes”, British Journal of Nutrition, 105/4(2011),584–592.

Молочные продукты	1 порция равняется:
Молоко (нежирное или обезжиренное)	200 мл
Соевое молоко (подслащенное или не подслащенное с кальцием)ⓘ	200 мл
Йогурт: диетический фруктовый, простой соевый; греческий, творог (все с низким содержанием жира)	1 маленький стакан 120–150 г или 3 ст. л. с верхом
Йогурт из цельного молока	80–90 г или 2 ст. л. с верхом
Домашний сыр	75 г или 2 ст. л.
Кварк	3 стакана или 3 ст. л. (90 г)
Сливочный сыр (легкий или экстра)	1 ст. л. (30 г)

ⓘ Откажитесь от мысли использовать рисовое или овсяное молоко вместо коровьего или соевого. Это молоко не подходит в строгие дни, так как в нем мало белков и много углеводов. Однако вы можете употреблять это молоко в остальные пять дней недели.

Вы должны употреблять достаточное количество жиров, овощей и фруктов в дни строгой диеты (см. с. 60–67).

Часто задаваемые вопросы

Нужно ли принимать пищевые добавки в дни строгой 2-дневной диеты?

Вам не нужно принимать пищевые добавки, когда вы сидите на 2-дневной диете. Когда вы сбрасываете вес и едите меньше, количество необходимых витаминов и минералов уменьшается. Всегда намного лучше получать все необходимые питательные вещества из еды, так как это обеспечивает постепенное поступление питательных веществ, которые легче усваиваются организмом. Одноразовое употребление пищевой добавки способно привести к избытку тех или иных питательных веществ, что может оказаться не очень хорошо для вашего организма. Например, избыток кальция приводит к увеличению уровня кальция в крови, что, в свою очередь, вызывает повреждение артерий и повышает вероятность сердечно-сосудистых заболеваний. 2-дневная диета разработана с целью обеспечить ваш организм всеми необходимыми питательными веществами. Питательные вещества, которые вы можете недополучать в дни строгой 2-дневной диеты, – это кальций, железо, цинк и магний. Кроме того, мы выяснили, что многие люди, как и те, которые соблюдали нашу диету, испытывают недостаток селена, фолиевой кислоты и витамина А в своем питании. Ниже приведен перечень хороших источников этих важных питательных веществ в дни строгой диеты.

• Кальцием богаты молочные продукты с низким содержанием жира, обогащенное кальцием соевое молоко, консервированная рыба в масле, если вы едите ее с костями, тофу, миндаль, яйца и зелень.

• Железом богаты постное мясо, орехи и зеленые овощи.

• Цинком богаты постное мясо, молоко, яйца, орехи и сыр.

• Магний содержится в постном мясе, птице, рыбе, кворне, орехах, соевых бобах и зеленых овощах.

• Селен есть в мясе, рыбе, бразильских орехах и яйцах.

• Фолиевой кислотой богаты спаржа и зелень.

• Витамином А богаты яйца, сыр и маргарин.

Эти продукты также следует включить в свой рацион и в ос-тальные дни диеты. Чтобы получить полную информацию обо всех источниках питательных веществ, которые необходимо употреблять во время 2-дневной диеты, посетите наш сайт www.thetwodaydiet.co.uk.

Разве можно есть много орехов – они же калорийные?

Многих из тех, кто сидит на нашей 2-дневной диете, беспокоит, что мы рекомендуем употреблять большое количество орехов, ведь в них содержится много жиров, а следовательно, и калорий. Однако в них содержится также и большое количество мононенасыщенных жиров и омега-3 (см. с. 87), и помимо того, что они богаты белком, они еще и сытные. Они даже помогают уменьшить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, потому что в них содержится аргинин – вещество, которое препятствует образованию сгустков на стенках артерий. Ешьте несоленые орехи, чтобы не превысить норму потребления соли, если вы не используете их в качестве соленых продуктов в дни строгой 2-дневной диеты (см. с. 65).

Легко ли сидеть на 2-дневной диете?

Многие из тех, кто сидел на нашей 2-дневной диете, были удивлены, насколько она оказалась легкой. Это простая и хорошо структурированная диета, поэтому они смогли к ней быстро адаптироваться и привыкнуть. Только 3 % из тех, кто сидел на нашей диете, сообщили, что им было трудно включить эту диету в свою жизнь и совместить ее с режимом питания своей семьи. Вам придется планировать свой рацион заранее, но, так как вы будете сидеть на строгой диете всего два дня в неделю, вы можете готовить еду большими порциями и замораживать ее, а на следующей неделе у вас будет возможность выбирать из нескольких блюд. Многие из тех, кто сидел на нашей 2-дневной диете, обнаружили, что со временем соблюдать ее становилось все проще. Как сказала одна женщина: «В отличие от других диет, которые сначала кажутся легкими, а со временем становятся все сложнее, я обнаружила, что с 2-дневной диетой все наоборот, сначала было довольно трудно, но когда твой организм и мозг привыкли к тому, что ты делаешь, стало намного легче».

Буду ли я испытывать чувство голода, сидя на этой диете?

Во время двух дней строгой 2-дневной диеты вы можете испытывать не большее чувство голода, чем испытываете обычно. С помощью шкалы мы оценили «чувство голода» как до начала 2-дневной диеты, так и во время нее. Мы обнаружили, что «чувство голода» оставалось на одном и том же уровне как в дни строгой диеты, так и в остальные пять дней, и таким же оно было до того, как женщины сели на 2-дневную диету. Иногда очень просто перепутать чувство голода с жаждой, поэтому, если испытываете голод, попробуйте выпить что-нибудь, возможно, это ощущение пройдет.

Во время двух дней строгой 2-дневной диеты старайтесь употреблять достаточное количество белковой пищи, орехов, молочных продуктов и овощей, которые особенно хорошо утоляют голод. Если вы испытываете чувство голода в первые дни 2-дневной диеты, продолжайте придерживаться ее, так как многие из тех, кто сидел на нашей диете, обнаружили, что со временем становится легче.

Чем можно перекусить в течение двух дней строгой 2-дневной диеты

♦ Оливки.

♦ Горсть орехов (не каштаны).

♦ Разрешенные фрукты.

♦ Овощное крудите из сельдерея, огурца, зеленого перца, манжту, зеленого лука и помидоров черри с сальсой, нежирным хумусом, паштетом из тунца, дзадзики или гуакамоле (см. с. 222, 224).

♦ Простой или диетический йогурт.

♦ Тарелка супа (см. с. 216).

♦ Салат или тушеные овощи с домашним сыром, нежирным сливочным сыром или хумусом.

♦ Полстакана домашнего сыра.

♦ Коктейль, сделанный из йогурта, нежирного или обезжиренного молока и кусочка какого-нибудь фрукта.

♦ Полбанки консервированных сардин или кильки.

♦ Соленые напитки (см. с. 66).

♦ Сыр тофу, обжаренный в масле, или кусочки курицы, слегка обжаренные в специях.

♦ Вареное яйцо.

♦ Канапе на шпажках из авокадо, моцареллы, помидора и базилика.

♦ Стебли сельдерея, наполненные нежирным сливочным сыром.

♦ Спаржа в яйце.

♦ Желе без сахара.

♦ Фруктовое мороженое, сделанное из разбавленного водой фруктового пюре без сахара.

Поможет ли мне 2-дневная диета навсегда изменить пищевые привычки?

Два дня строгой 2-дневной диеты помогли женщинам, соблюдавшим ее, осознать свои пагубные «нездоровые» пищевые привычки. Они научились есть здоровую пищу и следить за размерами своих порций. Помимо этого, они начали распознавать, впервые за долгое время, что такое «настоящий» голод или жажда. Они научились получать настоящее удовольствие и наслаждаться едой как во время двух дней строгой диеты, так и в остальные пять дней сбалансированного питания. 2-дневная диета поможет вам вернуть контроль над своим питанием.

Почему из меня выходит больше жидкости?

Во время строгой диеты вы будете чаще ходить в туалет. Это происходит по двум причинам: во-первых, вы активируете процесс распада гликогена – углеводов, которые накопились в мышцах и печени; в результате в организме высвобождается вода, которую нужно вывести; во-вторых, процесс сжигания жира увеличивает уровень кетонов в крови и действует как мочегонное (как чай и кофе), вынуждая вас выделять больше жидкости.

Кетоны – это естественный побочный продукт сжигания жира в организме. Они не оказывают негативного влияния, пока их уровень в крови не становится критическим, чего не происходит во время 2-дневной диеты. О кетонах плохо отзываются, так как ежедневная низкоуглеводная диета может привести к появлению головных болей, тошноте или плохому запаху изо рта. У женщин, которые сидели на нашей диете, количество кетонов увеличилось в два раза, а у женщин, которые сидели на ежедневной низкоуглеводной диете, – в пять раз.

Буду ли я испытывать усталость в течение двух дней строгой 2-дневной диеты?

Как раз наоборот! Большинство из тех, кто сидел на нашей 2-дневной диете, были позитивно настроены и хорошо себя чувствовали во время нее. Многие говорили, что были активны и полны сил во время и после двух дней строгой диеты каждую неделю. В результате они уже сами стремились соблюдать два дня строгой диеты каждую неделю и, что важнее всего, есть здоровую пищу в оставшиеся дни недели. Они утверждали, что чувствовали себя уже не такими тучными после приема пищи, менее вялыми и более энергичными. Когда мы оценили их общее настроение и самочувствие, то обнаружили, что напряжение, депрессия, гнев, усталость и растерянность уменьшились в два раза, в то время как общее эмоциональное состояние улучшилось.

Многие из женщин утверждали, что во время двух дней строгой диеты каждую неделю они испытывали те же положительные эмоции, которые испытывают сидящие на обычной диете люди в течение первых нескольких дней, когда их переполняет ощущение бодрости и уверенности в успехе. Эти ощущения, возникающие каждую неделю, дают им реальный импульс и повышают их мотивацию.

Есть ли у этой диеты побочные эффекты?

Во время исследований нашей 2-дневной диеты побочные эффекты не были зафиксированы, хотя некоторые женщины жаловались на головную боль. Если вы почувствовали недомогание, проверьте, достаточно ли жидкости вы пьете (2 л в день вполне достаточно). Вы можете пить больше нормы, но при этом старайтесь включать в рацион достаточно электролитов, например калий, натрий (соль), а также магний, который вы получите в достаточном количестве, если будете есть все рекомендуемые порции фруктов, овощей, молочных и белковых продуктов. У вас может возникнуть желание включить в рацион соленые продукты или напитки во время двух строгих дней 2-дневной диеты (см. с. 65). Хотя и нет необходимости уменьшать количество чая и кофе во время диеты, может оказаться, что вы выпиваете меньше этих напитков, чем обычно, и тогда причиной ваших головных болей может быть недостаток кофеина. Снижение количества употребляемых углеводов во время двух строгих дней, также может вызвать головные боли, но ситуация изменится, как только ваш организм привыкнет.

Некоторые женщины во время исследования обнаружили, что страдают запорами. Если у вас возникла подобная проблема, постарайтесь пить достаточно жидкости и употреблять свою норму фруктов и овощей во время строгой диеты. В течение остальных пяти дней сбалансированного питания постарайтесь употреблять достаточное количество клетчатки, которой много в овощах и фруктах, выбирайте углеводы, в которых много клетчатки (см. с. 353), пейте достаточное количество жидкости и выполняйте все рекомендуемые физические нагрузки.

Я переживаю, что не смогу концентрироваться на своей работе во время двух дней строгой диеты

Некоторые из тех, кто сидел на нашей диете (те же 3 %), жаловались, что не могли сконцентрироваться. Тем не менее не существует никаких доказательств того, что низкокалорийная или низкоуглеводная диета влияют на концентрацию. Во время недавнего исследования в США одной группе студентов давали низкокалорийный напиток (150 ккал, 30 г углеводов), а второй группе – напиток, который в значительной степени восполнял потребность организма в калориях (2300 ккал, 560 углеводов) раз в день в течение двух дней, при этом не говорили, какой именно напиток они получали. Никто из тех, кто получал низкокалорийный напиток, не жаловался на потерю концентрации, бодрости или ухудшение общего самочувствия[34]. Другие исследования показали, что низкоуглеводные и высокопротеиновые диеты могут, на самом деле, улучшить память и повысить внимательность[35], и их используют для лечения когнитивных нарушений у пожилых людей[36].

---

[34] Lieberman HR et al., “A double-blind, placebo-controlled test of 2 d of calorie deprivation: effects on cognition, activity, sleep, and interstitial glucose concentrations”, The American Journal of Clinical Nutrition, 88/3 (2008), 667–676.

[35] Brinkworth GD t al., “Long-term effects of a very low-carbohydrate diet and a low-fat diet on mood and contrive function”, Archives of Internal Medicine, 169/20 (2009), 1872–1880.

[36] Krikorian R et al., “Dietary ketosis enhances memory in mild cognitive impairment”, Neurobiology Aging, 33/4 (2012),

Если вам кажется, что вы не можете сконцентрироваться или чувствуете головокружение:

• Старайтесь употреблять достаточное количество жидкости и соли (натрия) (см. с. 65), калия и магния, включая в свой рацион рекомендуемые продукты. Посмотрите список полезных веществ на нашем сайте www.thetwodaydiet.co.uk.

• Употребляйте 50 г углеводов, разрешенные в дни строгой диеты (которые содержатся в молочных продуктах, фруктах и овощах).

Не появится ли у меня неприятный запах изо рта во время 2-дневной диеты?

Некоторые женщины, которые сидели на нашей 2-дневной диете, жаловались на неприятный вкус во рту, но обычно он был незначителен и не влиял на запах изо рта. Неприятный вкус был вызван кетонами – веществами, которые образуются при сжигании жира для выработки энергии. Вы можете чувствовать этот вкус в течение двух дней строгой диеты, но потом он пройдет. Может помочь обильное питье, а также рассасывание мятных леденцов без сахара (до 10 в день).

Разве два дня строгой 2-дневной диеты не то же самое, что и диета Аткинса и Дюкана?

2-дневная диета – низкоуглеводная, и поэтому имеет некоторое сходство с низкоуглеводными, высокопротеиновыми диетами, такими как диеты Аткинса или Дюкана, но она отличается. Низкоуглеводные дни 2-дневной диеты разработаны не только с целью снижения веса, но и для оптимизации здоровья, обеспечивая правильный баланс здоровых жиров (малое содержание насыщенных жиров и высокое содержание мононенасыщенных жиров и омега-3), фруктов и овощей. И помните, вы ограничиваете количество углеводов всего два дня в неделю. Когда вы сочетаете эти два дня со здоровой сбалансированной средиземноморской системой питания в оставшиеся дни недели, вы получаете 2-дневную диету, которая отличается от других диет.

Сколько стоит эта диета – вырастут ли мои затраты на продукты?

2-дневная диета обойдется вам дешевле, чем ваше обычное питание. До диеты женщины тратили каждую неделю в среднем 42 фунта стерлингов на продукты и напитки для себя. Сюда входили 36 фунтов стерлингов на продукты и около 6 фунтов стерлингов на алкоголь. Из денег, которые тратились на продукты, около 6 фунтов уходило на готовую еду, 4,50 фунта на еду на вынос и в среднем 3 фунта на сласти, пирожные и печенье. Во время 2-дневной диеты их затраты на продукты уменьшились на 9 фунтов стерлингов в неделю. Теперь они тратят 33 фунта в неделю на продукты и напитки, так как перестали покупать готовую еду, алкоголь и сласти. Разницу вы можете потратить на что-либо другое или отложить, чтобы побаловать себя, когда достигнете своих целей по снижению веса. Важной особенностью является тот факт, что затраты из расчета на одну калорию увеличились, так как возросло и количество питательных веществ в их рационе – этот показатель вырос с цифры чуть менее 2 пенсов за калорию до 2,5 пенсов за калорию. Но так как они, сев на диету, стали употреблять меньше калорий, то их затраты на продукты стали меньше. Рецепты, которые

425–427.

вы найдете в этой книге (см. с. 208–329), включают здоровые и приемлемые по цене продукты, поэтому на 2-дневной диете вам не придется тратить больше денег на еду, чем вы тратили обычно.

Подведем итоги

• В течение двух дней строгой 2-дневной диеты вы употребляете белки, жиры, пять порций овощей с низким содержанием углеводов, одну порцию фруктов и немного нежирных молочных продуктов. Вы можете есть только разрешенные продукты, не превышая максимально допустимого количества порций и потребляя достаточное количество белков, которые помогут вам поддерживать себя в форме и укрепить мышцы.

• В течение двух дней строгой диеты вы не должны употреблять высокоуглеводные продукты, такие как хлеб, торты, конфеты или алкоголь.

• Вам не нужно добавлять в свой рацион никакие пищевые добавки, так как 2-дневная диета хорошо сбалансирована и удовлетворяет все потребности вашего организма в питательных веществах.

• Для получения максимальной пользы от 2-дневной диеты проводите два дня строгого ограничения подряд (один за другим).

• Большинство людей, сидящих на 2-дневной диете, считают, что придерживаться двух дней строгой диеты довольно легко, к тому же она прекрасно вписывается даже в напряженный ритм жизни.

• Большинство людей, которые сидят на 2-дневной диете, не испытывают чувства голода. Они утверждают, что чувствуют себя здоровее и энергичнее. У некоторых людей наблюдаются незначительные побочные эффекты, которые легко устранить.

Глава 4. Пять дней сбалансированного питания

В течение остальных пяти дней вы будете соблюдать здоровую средиземноморскую диету. Во время этой диеты разрешается есть практически все, но в разумных пределах. В ее состав входят цельные и необработанные продукты, большое количество фруктов и овощей, цельнозерновые продукты, фасоль, бобовые, орехи и оливковое масло, а также рыба, птица, нежирные молочные продукты, помимо этого, можно включить немного постного красного мяса. Макароны, пиццу и красное вино можно в небольших количествах!

Средиземноморская диета

Средиземноморская диета отличается высоким содержанием антиоксидантов, витаминов и флавоноидов. Преимуществ этой системы питания так много, что все не перечислить. Существуют убедительные доказательства, что она не только уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета 2-го типа, но даже может защитить от некоторых видов рака и болезни Альцгеймера[37]. Ваш рацион питания на эти пять дней будет включать в себя продукты с высоким содержанием белка и клетчатки, чтобы вы не испытывали чувства голода и не переедали. В течение этих пяти дней старайтесь не переедать и не употреблять нездоровую пищу – выполняйте рекомендации, приведенные ниже, и вы увеличите шансы сбросить лишний вес. Полное руководство по рекомендуемому количеству порций в течение пяти дней сбалансированного питания вы найдете в Приложении С (см. с. 338–343).

Белковые продукты

Включают:

• Белую или жирную рыбу и морепродукты.

• Курицу, индейку или утку (без кожи).

• Постные кусочки красного мяса, например говядину, баранину, свинину, субпродукты, мясо дичи, оленину, кролика или фазана (максимум 500 г в неделю для женщин и 600 г в неделю для мужчин, включая два дня строгой диеты и пять дней сбалансированного питания).

• Бобовые, фасоль, нут и чечевицу – используйте их, чтобы дополнить блюда.

Следующие продукты можно съесть только один раз в течение пяти дней сбалансированного питания

• Жирные кусочки красного мяса, курицы и дичи (в них высокое содержание насыщенных жиров).

• Обработанное мясо и мясные продукты с высоким содержанием жиров (например, колбаса и солонина – в них высокое содержание насыщенных жиров и соли).

• Пережаренное и хорошо прожаренное мясо и рыба (их количество ограничено из-за риска развития рака, связанного с употреблением пережаренных продуктов).

• Рыба в масле/панировке (в ней больше калорий и намного меньше белков, чем в рыбе без панировки).

• Нежирное переработанное мясо, бекон, ветчина и соленая рыба, такая как сельдь, копченый лосось, копченая скумбрия и копченая белая рыба, чтобы ограничить общее потребление соли в неделю.

Вы можете включить соленую пищу в ваш рацион во время двух дней строгой диеты, так как в эти дни жидкость и соль все равно выводятся из организма (см. с. 65).

Все об углеводах

Углеводы являются главным источником энергии для человека – обычно 50–60 % наших калорий. Вопреки распространенному мнению, традиционная средиземноморская диета основана не на макаронах и пицце, а содержит на самом деле менее 45 % калорий в виде углеводов. Так как во время двух дней строгой диеты вы получаете очень мало углеводов, за неделю 2-дневной диеты вы получаете около 40 % энергии из углеводов – и этот

[37] Wilett WC, “The Mediterranean Diet: Science and practice”, *Public Health Nutr,*9/1A (2006), 105–110.

показатель больше соответствует тому, что получали наши первобытные предки, которые, как принято считать, получали от 20 до 40 % калорий в виде углеводов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.