

Маленькая книга
BIG
ПОХУДЕНИЯ



Бернадетт Файзерс

Бернадетт Файзерс

Маленькая книга BIG похудения

«Азбука-Аттикус»

2017

УДК 615.874
ББК 51.230+60.56

Файзерс Б.

Маленькая книга BIG похудения / Б. Файзерс — «Азбука-Аттикус», 2017

ISBN 978-5-389-13746-2

Бернадетт Файзерс, успешный стилист и визажист, перепробовала множество самых разных диет и методов борьбы с лишним весом, но килограммы, ненадолго отступив, всякий раз возвращались, а вскоре к ним прибавлялись новые. Когда ее вес достиг почти 130 кг и начались проблемы со здоровьем, она поняла: нужно срочно искать путь к спасению. Изучив массу научных книг и статей, расспросив гламурных моделей и прочих знаменитостей, она разработала собственную программу, позволившую ей сбросить 30 кг за 30 недель и помолодеть на 10 лет. Воодушевившись достигнутыми результатами, Бернадетт решила, что просто обязана рассказать о своем опыте всем желающим похудеть быстро и надолго.

УДК 615.874
ББК 51.230+60.56

ISBN 978-5-389-13746-2

© Файзерс Б., 2017
© Азбука-Аттикус, 2017

Содержание

Привет! ☺	6
Правила для тела	9
Правило № 1	10
Правило № 2	13
Правило № 3	15
Правило № 4	17
Правило № 5	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Бернадетт Файзерс

Маленькая книга BIG похудения

Bernadette Fisers

The Little Book of BIG Weightloss

Перевод с английского Александры Головиной

Layout and graphic art: Myrtle Jeffs

Photography: Terence Langendoen

Images courtesy Leremy/Shutterstock

© Bernadette Fisers, 2017

© А. Головина, перевод на русский язык, 2017

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2017 КоЛибри®

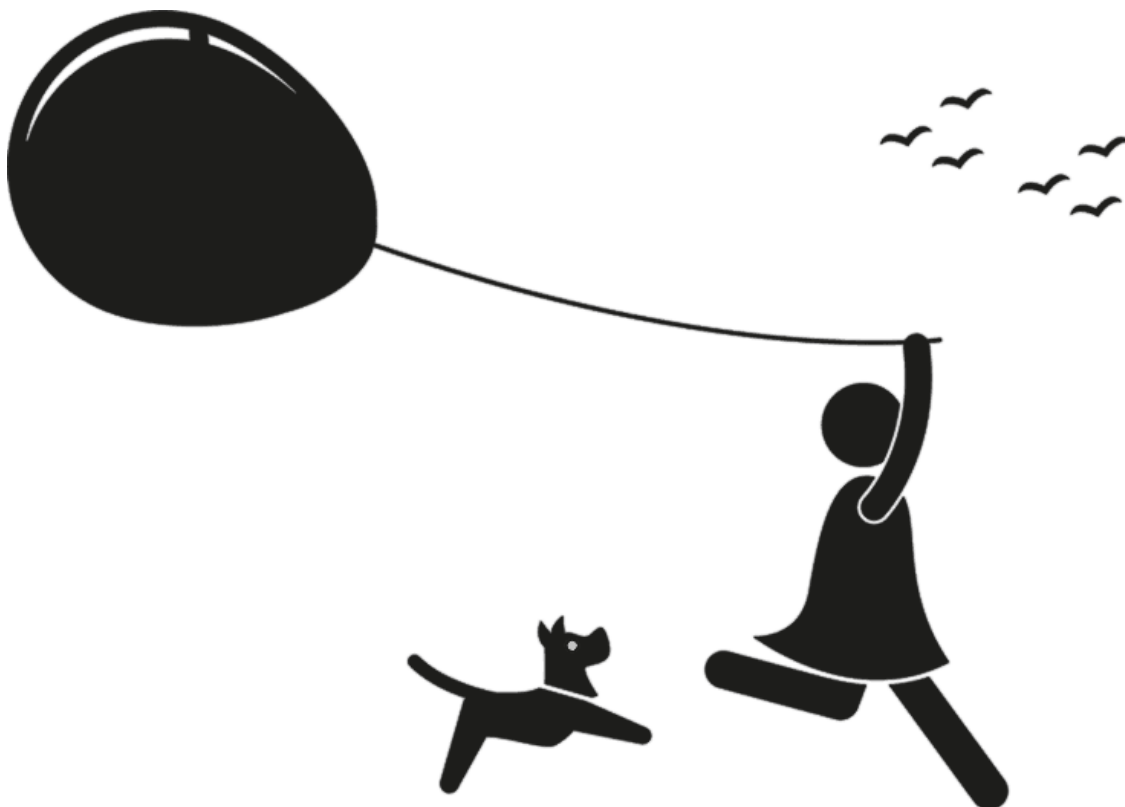
* * *

Посвящается моей дочери Лилли. Надеюсь, у нее никогда не возникнет проблем с лишним весом, как у ее мамы

Информация в этой книге не заменит вам консультации с врачом-специалистом. Напоминаем: любая программа похудения должна проводиться под наблюдением квалифицированного врача, особенно если кроме лишних килограммов у вас есть еще какие-либо проблемы со здоровьем.

Привет! ☺

Пришло время стать стройной и здоровой!



Толстой, или, говоря политкорректно, «обладающей лишним весом», быть невесело. Мне это слишком хорошо известно: когда-то и я была такой. Не просто толстой, а огромной.

Я – одинокая мама, работающая на полную ставку. Как и многие другие занятые мамы, я поставила на первое место интересы ребенка, а на себя и свои увлечения попросту «забила». В какой-то момент мой вес достиг 128 кг – пугающая цифра, не правда ли? При росте 175 см мой индекс массы тела равнялся 42, а это диагноз «морбидное ожирение».

Мне надо было срочно худеть и спасать свое здоровье. С каждым днем я становилась все толще. Еще немного, и я заработала бы диабет. У меня уже было повышенное давление и жировой гепатоз. Мой лечащий врач при виде меня впадала в истерику – и неудивительно.

К тому моменту мне уже до чертиков надоели дорогушие скучные книжки про диеты, в которых на 300 страниц текста встречалась всего пара дельных мыслей. Я не хотела, чтобы о том, как похудеть, мне рассказывал какой-нибудь накачанный фитнес-инструктор с кубиками на прессе. Мне нужен был тот, кто на самом деле понимает, каково это – быть толстой и в физическом, и в психологическом смысле. Тот, кто тоже боролся с лишним весом, успешно его победил и способен рассказать об этом коротко, понятно, но достаточно подробно.

Согласно недавнему отчету Австралийского института здравоохранения, мы, австралийцы, впереди планеты всей по количеству страдающих ожирением – это 25 % детей и 63 % взрослых. Ужасающие цифры! Еще больше пугает то, что у нас очень много толстых в регионах, удаленных от крупных городов: 78 % населения. Австралия – страна толстяков,

в которой ожирение приняло характер настоящей эпидемии. В этом мы можем сравниться с США и Великобританией.

Так почему среди жителей Австралии так много толстых? Ответ простой: мы все стали жертвами дезинформации.

Как говорится в отчете Института здравоохранения, «излишний вес и тем более ожирение значительно повышают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2-го типа, болезней опорно-двигательного аппарата и некоторых видов онкологических заболеваний. По мере набора избыточной массы растет и риск возникновения всех вышеперечисленных заболеваний. Кроме того, излишний вес и ожирение значительно осложняют жизнь людей с хроническими заболеваниями».

Не очень-то оптимистично звучит, да? При этом СМИ и врачи годами твердят одно и то же: чтобы похудеть, нужно меньше есть и больше двигаться. Но что, если это *не совсем верно*? Мало того, нам постоянно твердят, что мы сами виноваты, что растолстели: мол, мы «лентяи и обжоры», у которых нет силы воли, которые маму родную продадут за торт, и так далее, и тому подобное.

Все это сплошное вранье.

Хватит изводить себя. Прочтите эту книжку – внимательно и осмысленно! – и начинайте новую жизнь.

Любой супермаркет сегодня – это настоящий сахарный лабиринт, в котором так просто потеряться обычному человеку. Откуда мы можем знать, какие продукты полезны для здоровья, когда каждый второй из них именуется «диетическим», но на самом деле только помогает толстеть?

На тему эффективных способов похудеть ходит много мифов. Мой метод похудения не потребует от вас никаких материальных затрат: вам надо будет только поменять подход к покупке продуктов и выбору блюд. Придерживаясь этой методики, я похудела на 30 кг за 30 недель.

Да, я молодец! Сейчас похвалю себя – и продолжим.

Я тоже была толстой и страдала от этого. Отчаянно хотела похудеть (навсегда!), но у меня это никак не получалось. И я начала читать книги, выискивать самые свежие научные статьи о похудении и расспрашивать стройных молоденьких моделей, с которыми работала, что они едят.

Я стала сама себе подопытным кроликом. Когда какая-то методика похудения показывала положительные результаты, я находила способы «ускорить» ее. *Я поставила перед собой цель: похудеть как можно быстрее, попутно не доведя себя до гроба.*

При этом мне не подходили диеты, помогавшие быстро скинуть пару кило: у меня-то их было куда больше.

Я хотела худеть со сверхзвуковой скоростью. Толстые люди страшно хотят стать худыми – при этом желательно уже вчера. *Я хотела, чтобы лишний вес навсегда остался в прошлом.* И мне нужна была диета, которой я смогла бы придерживаться всю жизнь, не возненавидев при этом весь мир.

Если рассматривать каждое из моих правил по отдельности, они никого не удивят: всё это хорошо известные истины. А вот вместе они – сила. Сочетание этих методов гарантирует, что вы похудеете, причем очень быстро. А заодно и здоровье поправите.

Я понимаю, что у каждого из нас – работа, семья и прочие дела. Именно поэтому я постаралась сделать эту книжку как можно короче. Если вам нужно похудеть на много килограммов, *меняйте пищевые привычки.* Физическая активность играет тут куда меньшую роль, хоть я и стараюсь побольше двигаться, гулять и плавать (и этим летом впервые за долгие годы осмелюсь надеть бикини!).

Я придерживаюсь этих простых правил каждый день.

Здоровое питание и что оно дало конкретно мне...

- Нормальный вес (я похудела на 30 кг... пока что)
- Стабильный уровень сахара в крови
- Снижение риска развития диабета
- Нормальное давление
- Понижение уровня холестерина
- Уменьшение количества висцерального жира, окружающего внутренние органы
- Уменьшение количества воспалительных процессов в организме
- Нормальная работа печени
- Приток энергии
- Больше сил
- Хорошее настроение
- Сияющая кожа
- Способность быстро соображать
- Отличный выбор в магазинах одежды (а еще меня наконец начали замечать продавцы)
- Возможность активно играть с детьми
- Позитивный взгляд на жизнь
- Гордость собой
- Способность лучше концентрироваться
- Отличный внешний вид (мне дают на 10 лет меньше)
- Тяга к занятиям спортом
- Самочувствие – СНОГШИБАТЕЛЬНОЕ

«Великие дела – результат не одного большого скачка, а последовательности маленьких шагов».

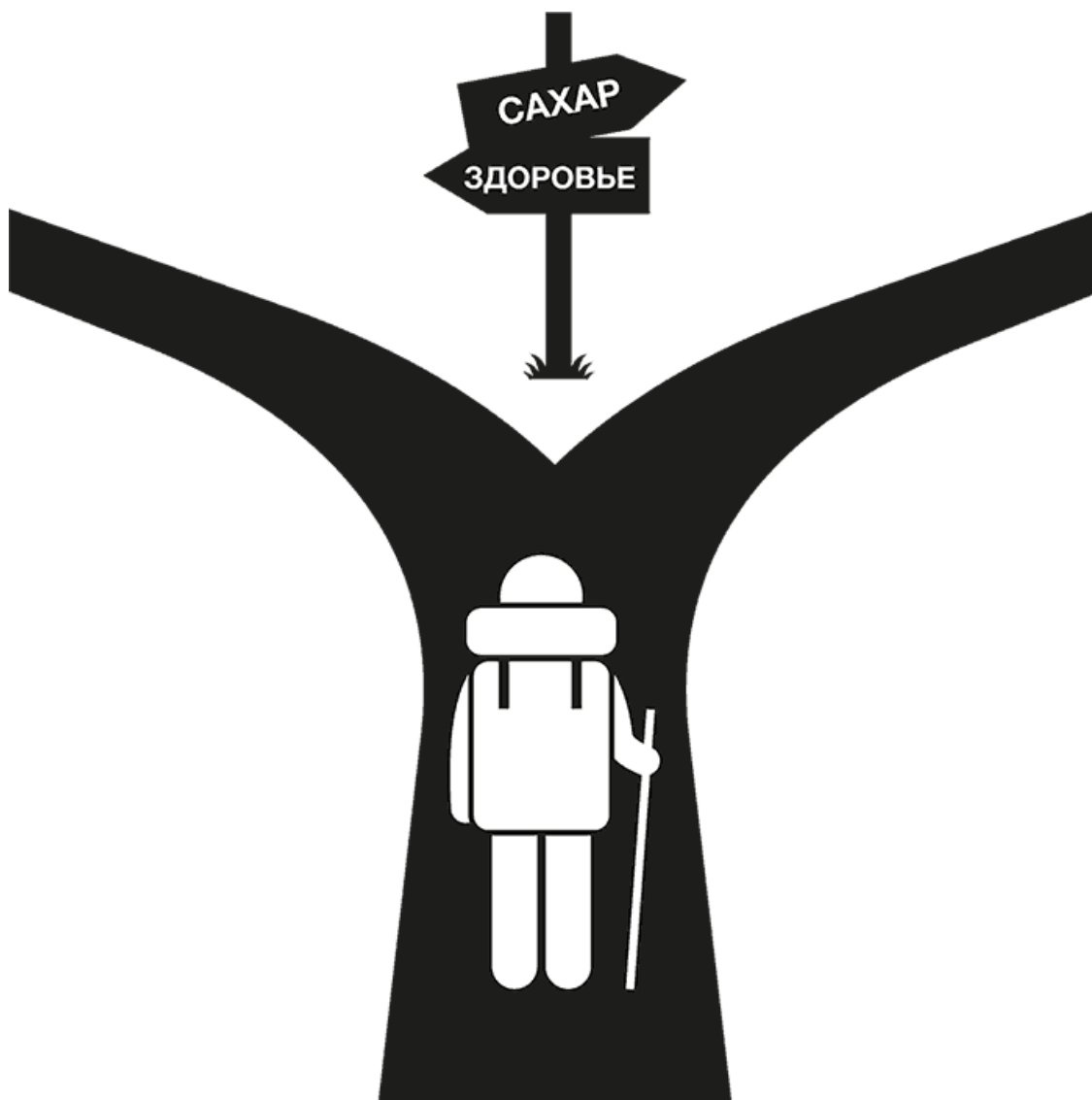
Винсент Ван-Гог

Вот правила, которые я соблюдаю каждый день...

Правила для тела

Соблюдайте все эти правила, и вес уйдет – чтобы никогда больше не вернуться.

Правило № 1 Сахара



В моем рационе нет сахара, особенно фруктозы.

Почему?

Сахар – это наркотик, от которого толстеют. Вот и всё.

У сахара много имен – больше 60. Неудивительно, что часто мы потребляем сахар, сами о том не подозревая.

Нектар агавы, барбадосский сахар, ячменный солод, ячменный сироп, свекольный сахар, коричневый сахар, карамельный сироп, сок сахарного тростника, тростниковый сахар, карамель, сироп рожкового дерева, мелкий сахар, кокосовый сахар, сахар из кокосовой пальмы, кондитерский сахар, кукурузный подсластитель, кукурузный сироп, леденцы

из кукурузного сиропа, финиковый сахар, концентрат тростникового сахара, демерара, декстрин, декстроза, концентрат тростникового сока, сироп из коричневого сахара, фруктоза, фруктовые соки, концентраты фруктовых соков, глюкоза, сухая патока, золотой сироп, золотистый сахар, виноградный сахар, кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы, мед, глазурь, инвертный сахар, солодовый сироп, мальтодекстрин, мальтол, мальтоза, манноза, кленовый сироп, патока, мусковадо, пальмовый сахар, паноча, сахарная пудра, сахар-сырец, жидкий коричневый сахар, рисовый сироп, сахароза, сироп из сорго, сахаробиоза, гранулированный сахар, сорго медвяное, сироп, меласса, турбинадо, сахар второй кристаллизации.

А вы знали, что практически во всех продуктах содержится фруктоза? Именно фруктозе я была в первую очередь обязана своим лишним весом – ведь я обожаю сладости.

Я готова была продать родину за пачку шоколадного печенья, которую могла умять всю целиком за 10 минут. А в одной пачке содержится 93 г сахара – примерно 23 чайные ложки.

Но сахар – это не только сладости. Сахар добавляют и во многие другие продукты. Например, как вам такой удивительный факт? В некоторых видах соусов барбекю содержится 50 % сахара.

В пищевой промышленности этому феномену даже дали название: точка наслаждения. Добавление сахара в сладкие и несладкие продукты делает их более привлекательными и вкусными для потребителя.

Примерно в 75 % продуктов на полках супермаркетов содержатся добавленные производителем сахара. Зачастую сахар используют даже при производстве таких продуктов, как хлеб – неожиданно, да? Самая высокая концентрация сахара – в сладких напитках, выпечке, молочных десертах, конфетах и леденцах и – что самое ужасное – в сухих завтраках.

Я стараюсь ограничивать потребление сахара 3 чайными ложками в день. В одну ложку входит 4 г сахара. В целом чем меньше я ем сахара, тем быстрее худею. Это правило – самое важное. Я думаю, что примерно половиной своего потерянного веса я обязана именно ему.

Почему вы толстеете от сахара

Обычно при насыщении организм человека выделяет гормон лептин. Это служит сигналом мозгу: надо прекращать есть. При потреблении фруктозы (то есть сахара) лептин не вырабатывается. Ваш организм не понимает, что уже насытился, и в результате вы переедаете, а заодно перегружаете печень, которой сложно переработать такое количество фруктозы.

Другими словами, несмотря на то что вы много едите и толстеете, вы все равно испытываете чувство голода. И чем больше вы едите, тем больше вам хочется – такой вот замкнутый круг. Наверняка каждый из нас знает, как легко и незаметно можно съесть целую кучу сладостей – и все равно не наестся. Меня, например, быстрее начнет тошнить от сладкого, прежде чем я им наемся.

Сахар практически мгновенно превращается в жир (если только вы не спортсмен-олимпиец, испытывающий огромные физические нагрузки) и негативно сказывается на здоровье.

Кроме того, как вы уже, наверное, замечали, сахар вызывает привыкание. Согласно некоторым медицинским исследованиям из надежных источников, сахар вызывает даже более сильное привыкание, чем кокаин.

Чтобы «слезть» с сахара, придется быть последовательным и стойким. Но, как только вы переломите себя, потрясающий эффект гарантирован!

При этом на «ломку» у вас не уйдет много времени. Всего через неделю вы уже почувствуете себя гораздо лучше: будете меньше уставать, больше радоваться жизни и даже успевать больше.

Я уже «слезла» с сахара. Больше не хватаю на автомате по три плитки шоколада в магазине, чтобы съесть одну из них по дороге домой. И я ведь даже не подозревала, насколько сильна моя зависимость от сахара! Зато теперь мне на него наплевать.

Правило № 2 Полуфабрикаты



**Я не ем полуфабрикаты и многие бакалейные продукты.
К сожалению, 80 % ассортимента магазинов – это именно такая еда.**

Что я не ем:
картофельные чипсы
печенье
шоколадные батончики
соусы
сухие завтраки (в них много сахара)
салатные заправки консервированные фрукты
замороженную картошку фри
– и это далеко не полный перечень!

Почему?

В любом супермаркете на бакалейные товары и полуфабрикаты приходится около 80 % ассортимента. В таких продуктах много скрытых сахаров, вредных жиров и соли, которые способствуют набору веса. *Это касается не только сладостей!*

Начиная с 1960-х годов в магазинах стало появляться все больше и больше обработанных продуктов. Не кажется ли вам странным, что примерно в те же годы ожирение начало свое победное шествие по миру? И с тех пор количество страдающих от ожирения выросло втрое.

До той поры не так просто было найти изготовленную на фабрике еду и все в основном питались довольно просто и каждый день готовили дома. Сегодня же практически в каждом магазине на кассе вам предлагают целую россыпь разной готовой еды.

Избегайте центральных рядов в супермаркетах – как правило, именно там продают самые вредные продукты

Помните: 1 чайная ложка = 4 г сахара

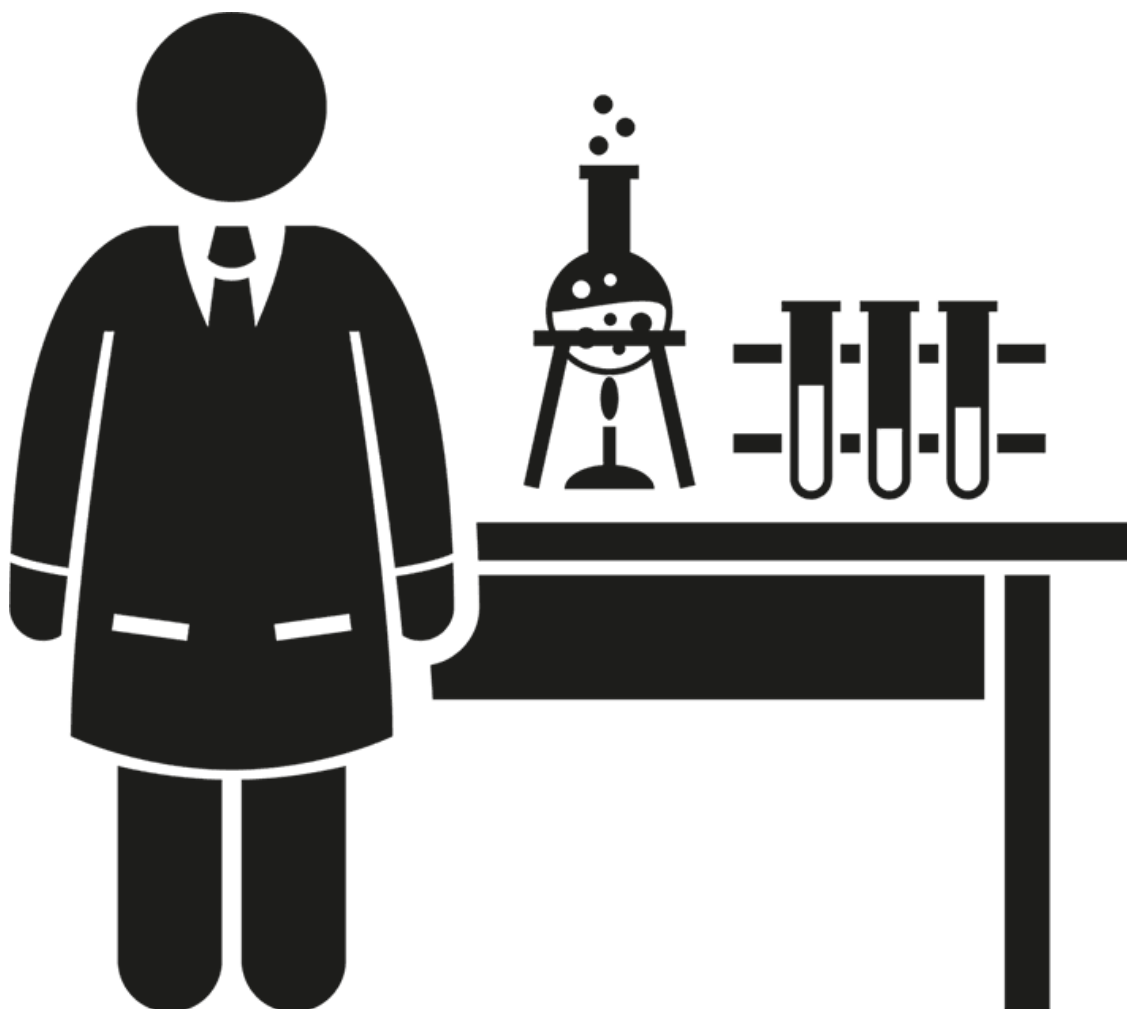
Некоторые компании изначально выпускали свои готовые закуски и полуфабрикаты, напичкав их сахаром. Сахар – дешевый ингредиент, который вызывает привыкание и усиливает аппетит, заставляя вас есть и покупать все больше и больше. Эта выгодная для корпораций стратегия может угробить ваше здоровье.

В якобы «полезных» закусках и полуфабрикатах содержится огромное количество скрытых сахаров и всякой вредной химии.

Например, в ничем не примечательной банке консервированной фасоли – целых 4 чайные ложки чистого сахара. В одну ложку входит 4 г, то есть всего – 16 г на банку! Полно сахара и в томатной пасте и кетчупе: туда обычно добавляют кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы. Некоторые сорта кетчупа на 50 % состоят из сахара (ну и других ингредиентов, далеких от натуральности). Выдавлив немножко кетчупа на гамбургер, вы фактически посыпаете его 3 чайными ложками сахара. Неожиданный факт, да?

Национальное исследование проблем здравоохранения и питания в США, проведенное в 2009-2010-х годах, выявило, что «уменшение потребления обработанных продуктов является эффективным способом снизить излишне высокий уровень потребления добавочных сахаров в США». Кто бы мог подумать?

Правило № 3 Газировка



Я не пью газировку и соки. Вообще.

Я не пью:

бутилированные или консервированные лимонады и газировку, а также фруктовые соки в любых видах.

Если вы любите сладкие напитки, обратите особое внимание на это правило!

Почему?

В сладких напитках куча сахара, от которого вы и толстеете. Не заливайте себе в организм лишние килограммы!

В порядке эксперимента попробуйте как-нибудь съесть эквивалентное количество фруктов, сок которых вы любите, – например пять или шесть яблок. Это невозможно, верно? Потому что благодаря пищевым волокнам вы наедитесь одним-двумя яблоками.

Если бы природой было задумано выжимать сок из яблок, они бы росли прямо с трубочкой посередине – вы где-нибудь такое видели?

В одной банке газировки содержится примерно 9,5 чайной ложки сахара. Почти втрое больше моей дневной нормы!

А в напитках «без сахара» полно химических веществ – например ортофосфорная кислота, аспартам, бензоат калия... Я не знаю, что это за гадость, и тем более не собираюсь ее пить.

Некоторые искренне верят, что в низкокалорийной «диетической» газировке нет ничего плохого, ведь она содержит 0 калорий. Решать вам, конечно, но, на мой взгляд, ничего хорошего в таком количестве химии быть не может. Я не хочу вливать в себя полтаблицы Менделеева и поэтому из газировки пью только чистую газированную воду.

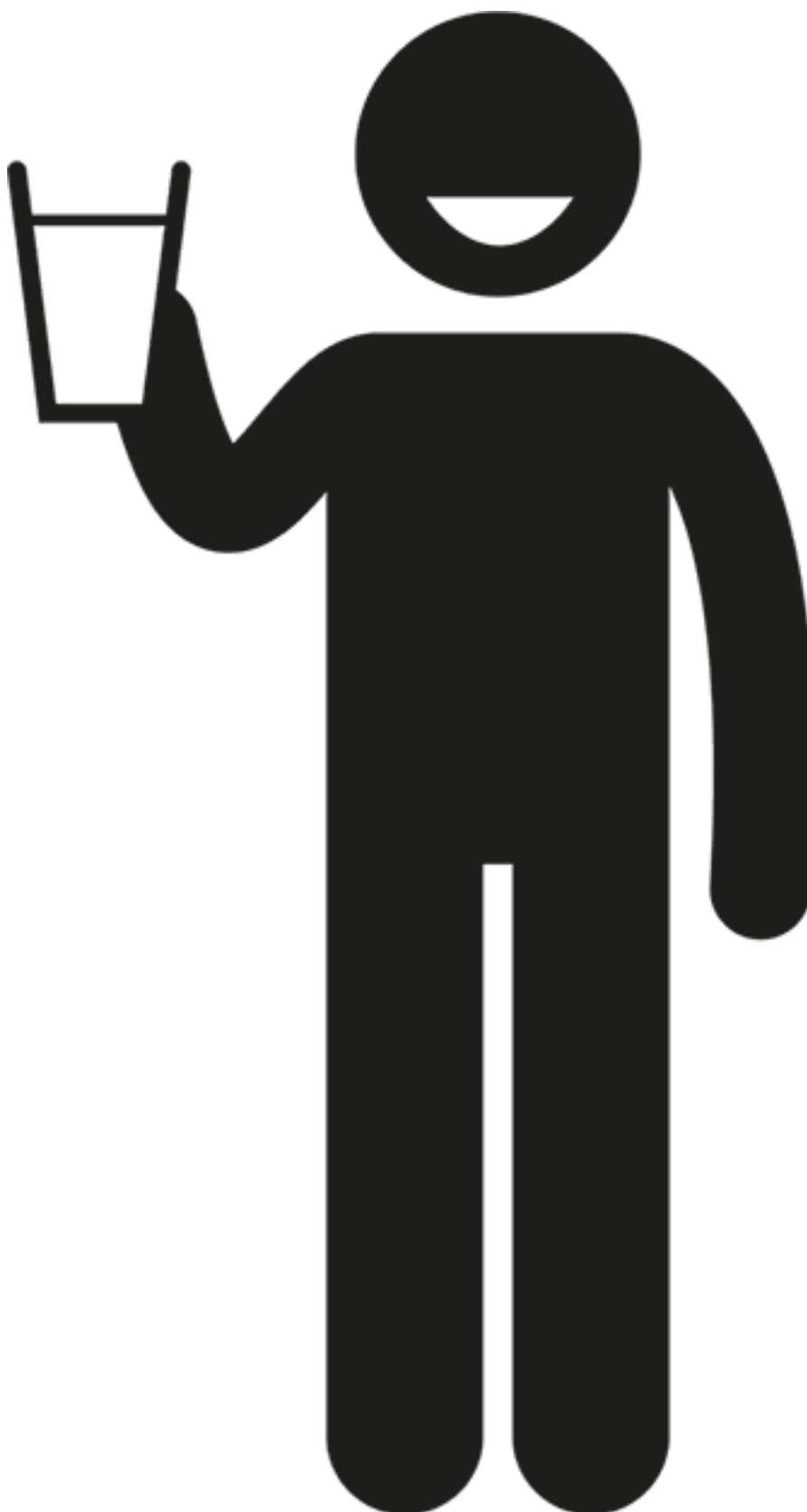
В соках тоже много сахара (фруктозы), при этом в отличие от целых фруктов в них нет пищевых волокон, полезных для пищеварения. Зато там невероятно много сахара. Только вообразите: в одном стакане яблочного сока его содержится почти 10 чайных ложек.

Короче говоря, вредного сахара там много, а хороших волокон нет вовсе. Пищевые волокна обеспечивают чувство сытости и стабилизируют уровень сахара в крови. Именно поэтому не стоит чистить фрукты: в кожуре как раз и содержится больше всего волокон.

И это подводит нас к следующему правилу.

Правило № 4

Вода



Я пью много воды.

Почему?

За день я выпиваю 6-8 стаканов воды, летом, как правило, даже больше.

Вода абсолютно необходима человеку для жизни. А еще – для хорошего самочувствия и эффективного снижения веса! Я покупаю как газированную, так и негазированную воду и стараюсь выпивать по 8 стаканов в день. Конечно, летом эта цель кажется куда более достижимой. **Запомните: если вам хочется пить, значит, ваш организм уже обезвожен.** Так что быстрее хватайте стакан с водой!

Я не пью соки, разбавленные водой, и ароматизированную воду. Впрочем, иногда я бросаю в стакан ломтик-другой лимона. Я стараюсь пить воду за 15 минут до каждого приема пищи: благодаря воде быстрее чувствуется насыщение, а значит, вы съедите меньше. Я всегда ставлю рядом с тарелкой воду, чтобы не забыть ее выпить.

Каждое утро я первым делом пью воду – меня это бодрит и настраивает на правильный лад. Помните, вода – ваш верный бескалорийный друг!

Зачастую, когда вроде бы хочется чего-нибудь пожевать, на деле оказывается, что просто нужно попить воды. Почему-то человеческий организм очень легко путает чувство голода с жаждой. Звучит странно, знаю, но со мной такое случается регулярно.

Натуральный яблочный уксус (желательно с уксусной маткой)

Периодически, когда я вспоминаю об этом, я выпиваю стакан воды с 2 чайными ложками яблочного уксуса. Такой напиток способствует росту полезных для пищеварения бактерий. Я не пью воду с уксусом чаще двух раз в день и никогда не пью неразбавленный уксус: это крайне губительно сказывается на состоянии зубов.

Правило № 5 Обезжиренная еда



Я не покупаю низкокалорийные и диетические продукты.

Не ем и не пью:

диетический йогурт
обезжиренный йогурт
обезжиренное молоко
молоко с пониженным содержанием жира
диетическое печенье
диетические десерты
диетические соусы

Ем и пью:

нормальный греческий йогурт
обычный жирный сыр

цельное молоко сливки
сметану
сливочное масло

Почему?

Как правило, в «диетические» продукты добавляют сахар и соль, чтобы компенсировать недостаток яркого вкуса из-за отсутствия жиров. Несмотря на свое название, обезжиренные продукты способствуют ожирению!

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.